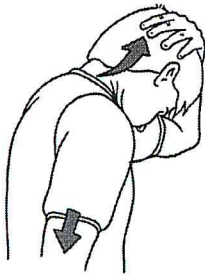


TEYGJUR OG LIÐKANDI ÆFINGAR SEM DRAGA ÚR VÖDVASPENNU

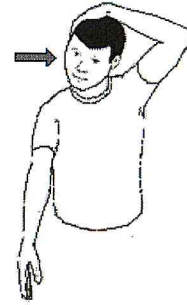
TEYGJA HLIÐLÆGT Á HÁLSI

Hallaðu höfði til hliðar, hafðu handlegginn þeim megin sem teygt er niður með síðum. Ef þú finnur ekki nægjanlega teygju svona þá getur þú lagt gagnstæðan lófa á höfuðið og bætt ofurlítið í teygjuna þangað til þú finnur þægilega teygjutilfinningu. 15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



TEYGT OFAN VIÐ HERÐABLAÐ

Horfðu í handarkrikan, leggðu lófa á höfuðið, gættu vel að uppréttri stöðu brjóshryggjar og láttu handlegg þeim megin sem teygt er hanga niður með síðum. Endurtaktu í gagnstæða átt. 15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



TEYGT AFTANVERT Á HÁLSI

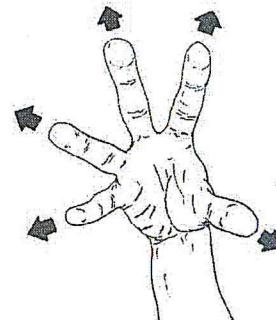
Þú þrýstir hökunni aftur með annarri hendinni, leggur hina á hnakkann og hallar höfði niður í bringu. Við þetta finnur þú teygju efst í hálsinum. 15 sek. þrisvar sinnum.



TEYGJA FYRIR FRAMHANDLEGG

Þessi er svolítið flókin! En mjög góð teygja. Byrjaðu að beygja úlnliðinn og leggja handarbakið á borð, snúðu framhandleggnum inná við eins og þú getur, réttu svo rólega úr olnboganum eins og myndin sýnir. Þú finnur teygjuna frammanvert á framhandlegg.

15 sek. þrisvar sinnum hvoru megin.



EIN LIÐKANDI Í LOKIN FYRIR FINGUR

Það er gott að enda á því að rétta og kreppa fingur. Legðu áherslu á að rétta vel úr fingrum, alls ekki kreppa eða beygja þá kröftuglega. Mundu að halda handleggjum að þér á meðan þetta er gert og endurtaktu 15-20 sinnum.

MIKILVÆGT AÐ HAFA Í HUGA ÞEGAR TEYGT ER!!

- Taktu því rólega
 - Við teygjum ekki hraðar en vöðvinn gefur eftir
- Haltu hverri teygju í 15 sekúndur, slakaðu á og endurtaktu alls 3x
 - Á þennan hátt eiga vöðvarnir auðveldara með að slaka á og teygjan verður áhrifarikari
- Vandaðu þig og gættu að líkamsstöðunni meðan teygt er
- Teygjur eiga ekki að framkalla verkí eða óþægindi