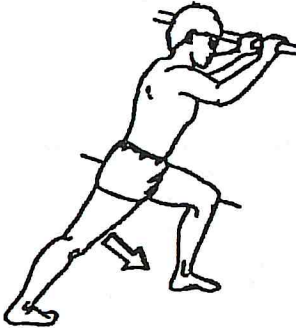


Vöðvateygjur

Halda stöðu í 20-30 sekúndur

Nafn: _____

Dags: _____



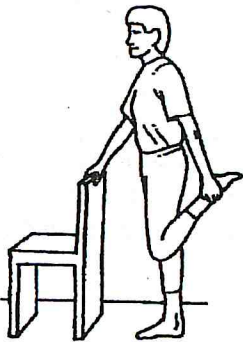
Teygja fyrir kálfavöðva, stíga vel í hælinn, rétta úr hné.



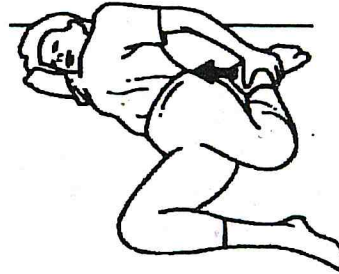
Teygja fyrir kálfavöðva, stíga vel í hælinn, beygja hné.

© PhysioTools Ltd

© PhysioTools Ltd



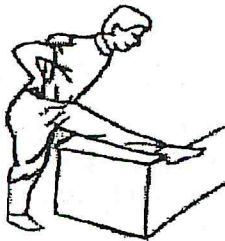
Teygja á vöðvum framan í læri. Hné saman, rétta úr mjöðm.



Teygja á vöðvum framan í læri. Halda hrygg í miðstöðu.

© PhysioTools Ltd

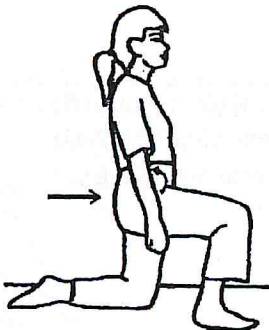
© PhysioTools Ltd



Teygja á vöðvum aftan í læri. Halda hrygg í miðstöðu, halla bol fram, rétta úr hné.



Teygja á vöðvum aftan í læri. Halda hrygg í miðstöðu, halla bol fram, rétta úr hné.



Teygja framan í mjöðm. Velta mjaðmagrind aftur, þrýsta mjöðmum fram.



Teygja fyrir þjónvöðva. Hæll á gagnstætt hné. Draga læri að kvið.

© PhysioTools Ltd