


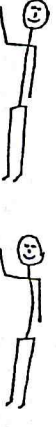




| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>8. Spenna rassvöðva, lyfta handleggjum frá, sveifla þeim fram og til baka</p>  | Skipti: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>9. Draga mjáðmir upp til skiptis</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>10. Lyfta efri fæti beinum upp, hællinn á undan og fótur eins aftarlega og hægt er.</p>  | Skipti: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>11. Lyfta bol upp frá bekk, halda</p>  | Skipti: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>12. Velta mjóðnum, halda öxlum niðri</p>  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13. Teygja haldlegginn fram, sveifla aftur fyrir og teygja aftur</p>  | Skipti: | | | | | | | | | | | | | | | | |

ATH: Gera æfingarnar rólega og endurtaka 20 - 30 sinnum.