

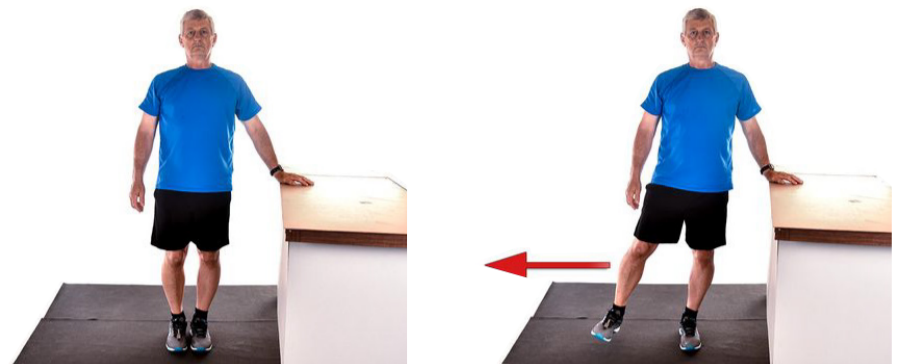
HREYFING TIL BÆTTRAR HEILSU!

Hreyfing örvar blóðflæði, minnkar verki í vöðvum og liðamótum, styrkir vöðva og eykur úthald. Gott er að endurtaka hverja æfingu **5-10** sinnum.

1. Lyfta upp á tær og hæla



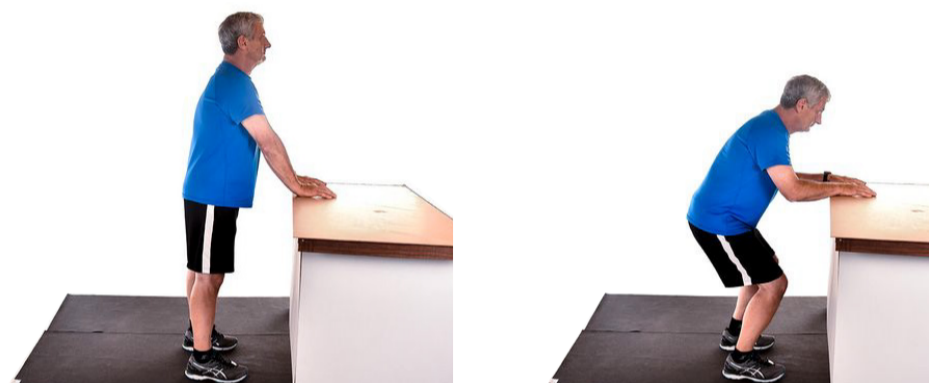
2. Lyfta beinum fæti út til hliðar, hægri og vinstri til skiptis



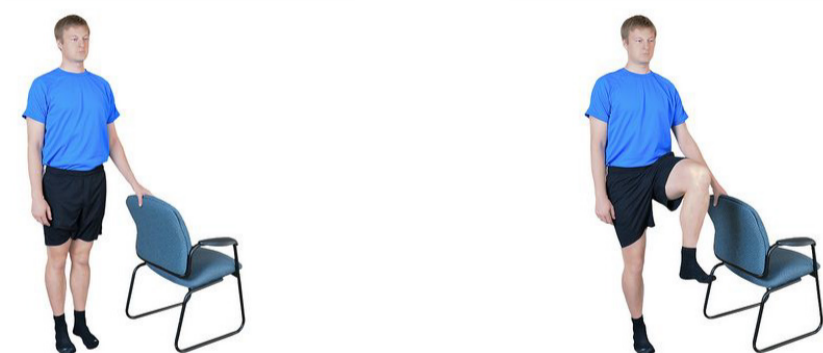
3. Lyfta beinum fæti aftur á bak, hægri og vinstri til skiptis



4. Hnébeygjur



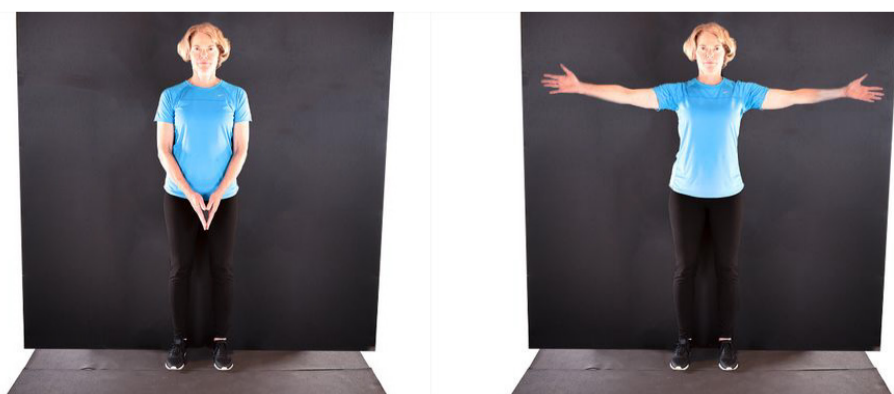
5. Ganga á staðnum með háum hnélyftum



6. Armþeygjur við vegg



7. Opna faðminn og draga dúpt inn andann



8. Teygja kálfavöðva í 20-30 sek, hægri og vinstri til skiptis

