

GRUNNTÆKNI
LYKILHREYFINGA



*Leggðu betri grunn að þínum
lykilhreyfingum
í hóptímum Metabolic Reykjavík*

@METABOLICREYKJAVIK



Kynning á Metó

Metabolic Reykjavík er þjálfunarstöð sem er sérsniðin að þeim sem vilja fjölbreytta, faglega og skemmtilega heilsurækt og komast í sitt allra besta form. Í Metabolic bjóðum við upp á það besta úr einkaþjálfunar- og hóptímaheiminum.

Æfingakerfið er íslenskt og er hannað af Helga Jónasi Guðfinnssyni sem er líklega þekktastur fyrir afrek sín á körfuboltavellinum, en síðusta rúmlega áratuginn hefur hann helgað sig þróun á Metabolic æfingakerfinu. Í kerfinu eru engar tilviljanir, hvorki í upphitun, niðurlagi og allra síst í æfingunum sjálfum. Því Helgi sér til þess að við séum að nota það allra nýjasta úr rannsóknum í heilsurækt hverju sinni.

“
Okkar grunnmarkmið er að hjálpa uppteknu nútímafólki að gera hreyfingu að skemmtilegum og föstum lið í sínu lífi.

Innihald

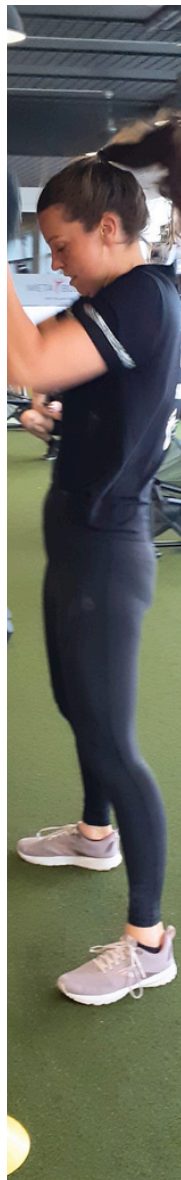
Þessum bæklingi er ætlað að fara yfir grunntækni í lykilhreyfingum sem við gerum í hóptímum Metó.

Hnébeygja 01

Réttstaða 02

Armbeygja 03

Róður 04



01 Hnébeygja

Hnébeygja er ein af aðal hreyfingum líkamans, við elskum hana, notum hana mikið og í ýmsum útgáfum. Hún er það sem kallast hné-yfirráðandi æfing, sem þýðir að við notum mest vöðvana framan á lærunum til að framkvæma hreyfinguna. Það þýðir samt ekki að við notum enga vöðva aftan á líkamanum.

Helstu ávinningar af hnébeygju eru:

- Styrkur í fótleggjum og mjöðmum, sem hjálpar þér að ganga upp stiga, bera innkaupa poka og lyfta hlutum
- Bætt líkamsstaða og core styrkur, heldur bakinu sterku og minnkar líkur á verkjum
- Betra jafnvægi og liðleiki, gerir daglegar athafnir eins og að setjast og leika við börnin á gólfinu að algjörum barnaleik
- Orkunotkun. hnébeygja er svokölluð marglíðamótaæfing og þjálfar stærstu vöðva líkamans.
- Notar mikla orku og þegar stóru vöðvarnir styrkjast og stækka, þá vinnur þú þér inn meiri fitubrennslu í hvíld



Lykilpunktar fyrir hnébeygju

1. Rúmlega mjaðmabil á milli fóta
2. Örlítið útskeif á fótum
3. Stattu jafnt í báða fætur og dreifðu þunganum jafnt frá tám niður í hæla
4. Sestu
 - a. Beygðu mjöminna fyrst
 - b. Beygðu hné beint yfir miðfót
 - c. Haltu bóknum uppréttum

Það eru til ótalmargar útgáfur af hnébeygju.

Hvaða æfingar dettur þér í hug sem eru líka hné-yfirráðandi æfingar?

Upphafsstaða



Botnstaða



02 Réttstaða

Réttstöðulyfta er ein áhrifaríkasta æfingin sem þú gert og við elskum hana!

Hún er æfingin sem trónir á toppnum yfir allar hinar æfingarnar í bókinni. Þessi æfing styrkir líkamann á margvíslegan hátt sem nýtist beint í daglega lífnu. Hún er það sem við köllum mjaðma-yfirráðandi, það þýðir að þegar við gerum hana þá notum við vöðvana aftan á líkamanum meira heldur en framaná líkamanum.



Helstu ávinningar af Réttstöðulyftu:

- Styrkir baki og core svæðið, heldur hryggnum sterkum og stöðugum, minnkar líkur á verkjum og áverkum við ýmsar álagshreyfingar
- Styrkir fótleggi og mjaðmir, hjálpar til við allar hreyfingar og lyftur í daglega lífinu, frá því að bera innkaupapakana yfir í að lyfta barni upp af gólfi
- Bætir líkamsstöðu, dregur úr vondri kyrrsetustöðu og hjálpar þér að standa undir þyngdaraflinu
- Virkar marga vöðvahópa í einu, líkt og hnébeygjan er Réttstaðan margliðamótaæfing og ein af þeim sem hreyfir stærstu vöðvana
- Notar mikla orku og þegar stóru vöðvarnir styrkjast og stækka, þá vinnur þú þér inn meiri fitubrennslu í hvíld

Lykilpunktar fyrir Réttstöðu

1. Mjaðmabil á milli fóta
2. Stöng (eða hvaða þyngd sem þú notar) nálægt sköflungunum
3. Hendurnar fyrir utan fótleggina með sterkt grip á þyngd
4. Flatt bak, ekki kryppa, ekki fetta
5. Virkja vöðva efst í baki, milli herðablaða
6. Toga axlir aftur
7. Þrýstu í gegnum fætur og pressaðu mjöðm fram
8. Hugsaðu: stattu upp - ekki: toga

Það eru til ótalmargar útgáfur af réttstöðuhreyfingum.

Hvaða æfingar dettur þér í hug sem eru líka mjaðma-yfirráðandi æfingar?

Upphafsstaða



Lokastaða





03

Armbeygjur

Armbeygjur eru æfingar sem styrkja mest brjóstvöðva og handleggji, samt er þetta frábær æfing fyrir allann líkamann! Því þó handleggirnir séu einu útlímirnir sem hreyfast, þá þarf allur líkaminn að taka þátt í hreyfingunni. Þessi æfing er það sem við köllum “push” æfing eða “ýta frá sér”. Þar sem við ýtum gólfinu frá okkur í hverri hreyfingu

Helstu ávinningar:

- Styrkir efri hluta líkama, byggir upp brjóstvöðva, axlir og handleggji sem nýtist vel við allar daglegar athafnir
- Styrkir core svæðið, það er ekki hægt að gera góðar armbeygjur án þess að virkja kvið, rass og bak
- Hagnýt hreyfing sem hægt er að gera hvar og hvenær sem er, til dæmis á eldhúsbeknum. Það þarf nefninlega ekki alltaf að fara alveg niður á gólf til að gera góða armbeygju

Lykilpunktar fyrir Armbeygju

1. Planki fyrst, þú getur verið með tær í gólfi eða hné
2. Bein lína frá öxlum og niður í hné/tær
3. Hendur undir öxlum, olnbogi bendir 45° út frá líkamanum
4. Lækkaðu nú stöðuna á líkamanum þannig að bringan snerti gólfið næstum því
5. Ef þú nærð ekki að stýra þér aftur upp, þá skaltu láta þig síga rólega niður á magann, lenda þar og komdu svo einföldustu leiðina aftur upp

Það eru til ótalmargar útgáfur af armbeygjuhreyfingum.

Hvaða æfingur dettur þér í hug sem eru líka “ýta frá sér” æfingar?

Upphafsstaða



Lokastaða



04 Róður

Róður er góður!

Frábær leið til að styrkja bakið og efri hluta líkamans og við megum aldrei gleyma róðri á móti armbeygjuhreyfingum.

Róður er það sem við köllum tog-æfing og er ein sú allra mikilvægasta!

Nú tíma lífsstíll gerir það að verkum að við þyrftum að taka tvær róðraæfingar á móti hverri armbeygju æfingum. Þetta er vegna þess að flest sitjum við of mikið og hokin - leyfum þyngdaraflinu að toga okkur í hálfgerða kroppinbaks-stöðu.

Helstu ávinningar:

- Styrkir bak og axlir, bætir líkamsstöðu og dregur úr verkjum við langvarandi kyrrsetu
- Styrkir core og gerir okkur stöðugri í öllum öðrum hreyfingum
- Gott mótvægi við nútímalífsstíl - aldrei gleyma hlutfallinu 2:1



Lykilpunktar fyrir Róður

Hér lýsum við róðri með stuðningi

1. Annar lófi á bekk eða kassa, bakið er flatt, sterkur kviður og axlir jafnar, ekki snúa upp á þig
2. Gríptu í lóðið, togaðu það svo upp að mjöðm, olnboginn á alltaf að vera nálægt líkamanum
3. Í efstu stöðu skaltu kreista herðablað í átt að hrygg
4. Svo lækkar þú lóðið rólega aftur niður í stýrðri hreyfingu, ekki láta það detta

Það eru til ótalmargar útgáfur af róðri.

Hvaða æfingar dettur þér í hug sem eru líka tog-æfingar?

Upphafsstaða



Lokastaða



Niðurlag og næstu skref

Við hjá Metó Rvk bjóðum upp á fjölbreytta hóptíma, ýmis lokuð námskeið og pop up tíma. Okkar markmið er að styðja venjulegt fólk á heilsuferðalaginu, sem við vitum að getur verið erfitt með fullu starfi, börnum heima við og öllum hinu sem við viljum líka gera í lífinu.

Heimasíðan okkar er heimilið okkar á vefnum, þar má finna ýmsan fróðleik um Metó kerfið, æfingavídjó - bæði frí vídjó fyrir alla og líka lokaðan æfingabanka fyrir iðkendur.



*Metó Reykjavík,
þar sem venjulegt fólk verður að hetjum!*



info@metabolicreykjavik.is
www.metabolicreykjavik.is
/metabolicreykjavik