

# 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. Kreppa og rétta ökkla



## 2. Beygja og rétta hné



## 3. Lyfta báðum handleggjum upp fyrir höfuð og láta síga rólega niður



## 4. Snúa höfði til hægri og vinstri



## 5. Standa upp og setjast rólega niður



## 6. Draga saman herðablöð og rétta úr baki í standandi eða sitjandi stöðu



## 7. Lyfta til skiptis upp á tær og hæla. Halda uppréttri stöðu



## 8. Gott er að standa reglulega upp og ganga um

