



## **UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - Sími 437 1411 - [UMSB@UMSB.IS](mailto:UMSB@UMSB.IS)

Kæri iðkandi

UMSB hvetur íbúa til að hreyfa sig nú sem aldrei fyrr. Búið er að setja upp nokkrar æfingar sem tilvalið er að gera á þeim leiðum sem búið er að setja upp eða jafnvel heima. Æfingarnar má finna á ákveðnum göngu/hlaupaleiðum. Æfingar er hægt að nálgast á heimasíðu UMSB. Því er hægt að gera þær hvar sem er og hver og einn getur gert þær á sinni göngu eða/hlaupaleið.

Hver og einn gerir æfingarnar á sínum forsendum. Gert er ráð fyrir að hringurinn sé um 500 metrar og hægt er að fara eins marga hringi og hver og einn treystir sér til að fara.

Fyrst um sinn verður uppsett braut á Íþróttavellinum í Borgarnesi, Hvanneyri, Bifröst og í Reykholti. Því er um að gera að prófa mismunandi leiðir í sveitafélaginu. Fleiri leiðir eiga eftir að bætast inn og verður það kynnt þegar að því kemur.

Mikilvægt er að fylgja öllum leiðbeiningum varðandi fjarlægð á milli manna því er gott að hafa eina stöð á milli þannig að við fylgjum öllum tilmælum varðandi fjarlægð.

UMSB hvetur fjölskylduna til þess að fara saman út og gera þessar æfingar.

Gangi ykkur vel og gerið ykkar besta



## **UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - SÍMI 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

### Háar hnélyftur

Gerid æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð  
*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



## **UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - Sími 437 1411 - [UMSB@UMSB.IS](mailto:UMSB@UMSB.IS)

### Spark í rass

Gerid æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - SÍMI 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Framstig

Gerðið æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

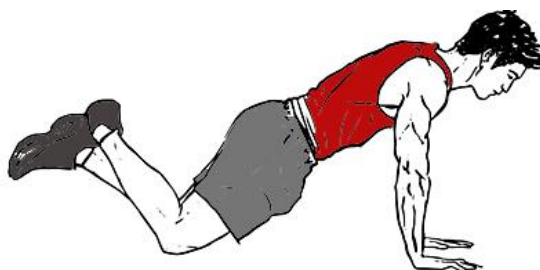
*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**  
BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - SÍMI 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Armbeyjur

Gerðið æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**  
BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - SÍMI 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Planki

Gerið æfinguna minnst í 30 sekúndur

Hægt að gera á tvo vegu



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**  
BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - Sími 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Hnébeygjur

Gerðið æfinguna minnst í 30 sekúndur.



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - Sími 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Fjallaklifur

Gerid æfinguna minnst í 30 sekúndur



*Planka staða Auðveldari útgáfa: Gera við vegg*



*Hné upp í átt að bringu og svo til baka, skipta um fót*

Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*





**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**

BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - SÍMI 437 1411 - UMSB@UMSB.IS

## Burpees

Gerðið æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*



**UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR**  
BORGARBRAUT 61 - 310 BORGARNES - Sími 437 1411 - [UMSB@UMSB.IS](mailto:UMSB@UMSB.IS)

## Afturstig

Gerð æfinguna minnst í 30 sekúndur



Hlaupu eða gakktu á næstu stöð

*Æfingarnar má líka finna inn á [umsb.is](http://umsb.is)*