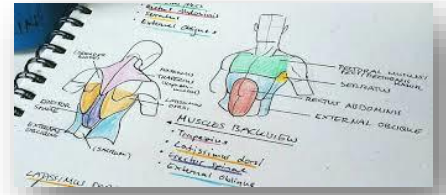


Verkefni úr anatómíu – The Key Muscles of Yoga

Nefndu dæmi um einn hjörulið og einn kúlulið



Hver er munurinn á sinum og liðböndum?

Lýstu mismunandi hreyfingum á handlegg í axlarlið.

Hvaða vöðvi lyftir lærlegg í átt að kviði?

Hvernig er best að finna *Gluteus Maximus* draga sig saman?

Hvernig er best að lengja *Adductor Magnus*?

Nefndu eina jógstöðu sem dregur *Hamstrings* saman og aðra sem lengir hann.

Hvað eru kviðarvöðvarnir margir og hvað heita þeir?

Lýstu Latissimus Dorsi, nefndu festurnar og helsta tilgang vöðvans.

Hvaða vöðvar saman mynda „rotator cuff“?
