

Skýrsla lyftingar 2023

Lyftingaræfingar á vegum ÍFR hófust aftur í janúar '23 eftir að hafa legið í dvala síðastliðin ár. Æfingar voru tvisvar í viku, klukkutíma í senn og voru þjálfarar Jana og Pétur. Strax í upphafi var ásókn góð og fjölbreyttur hópur fólks kom og æfði saman undir handleiðslu. Þegar mest var voru um 12 iðkendur á æfingu og voru 17 nöfn á blaði með einstaklingum sem mættu oft en tvisvar yfir tímabilið. Bæði var lögð áhersla á kraftlyftingar og einnig hefðbundnar æfingar í tækjasal. Íslandsmótið í kraftlyftingum fatlaðra var haldið á Selfossi í mars og fór Þór fyrir hönd ÍFR. Hann kom sáttur frá mótinu með bætingu á persónulegu meti í bekkpressu fatlaðra.

Í byrjun mars fjölguðum við svo æfingum og byrjuðum með æfingar á mánudögum og föstudögum kl. 14.30, Heiðar Pétur Halldórsson hefur séð um þessar æfingar sem fóru hægt af stað en efldust þegar nær leið sumri. Í lok maí var haldið innanhúsmót í þremur lyftum: bekkpressu fatlaðra, bekkpressu og hnébeygju. Á mótinu skapaðist góð stemning og voru iðkendur duglegir að hvetja hvorn annan og fagna persónulegum sigrum sem náðumst. Í lok mótsins bauð ÍFR uppá léttar veitingar og einnig voru verðlaun veitt fyrir þyngstu lyfturnar. Gunnar Örn náði þyngstu lyftu í bæði hnébeygju og bekkpressu og Þór náði þyngstu lyftu í bekkpressu fatlaðra.

Þjálfarar þakka öllum iðkendum vetrarins fyrir skemmtilegar æfingar og hlökkum til að sjá sem flesta aftur á æfingu í haust.