

Icelandair Hotels

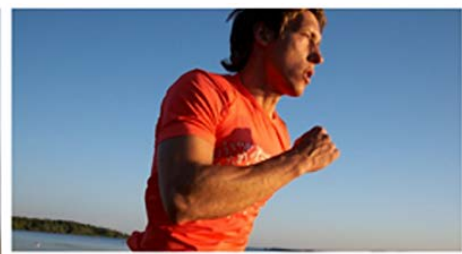
Ágæti gestur.

Með þessum bæklingi viljum við aðstoða þig við að stunda reglubundna hreyfingu á meðan þú dvelur hjá okkur. Hér finnur þú ábendingar um góða æfingastaði í nágrenni hótelsins auk styrktar- og teygjuæfinga sem Gauja Rúnarsdóttir ÍAK einkaþjálfari setti saman. Við hvetjum þig til að stinga bæklingnum í vasann, færa æfinguna út í íslenska náttúru og njóta þannig enn frekar þess sem staðurinn hefur upp á að bjóða. Gangi þér vel!

Hreyfing í nágrenninu

- Sundlaug Akureyrar býður upp á úrvals aðstöðu með tveimur 25 m útilaugum og 12,5 m innilaug. Þar er einnig vatnaráró fyrir alla fjölskylduna sem telur tvær rennibrautir, busllaug, fjóra heita potta, eimbað, gulubað, nuddstofu og fjölskyldugarð sem er opinn yfir sumartímann.
- Átak líkamsrækt, ein stærsta líkamsræktarstöð á landsbyggðinni, starfar hér handan götunnar í húsnæði tengdu Sundlaug Akureyrar. Stöðin er einnig með glæsilegt húsnæði við Strandgotu. Boðið er upp á fullbúna líkamsræktarsali auk fjölbreyttra hóptíma.
- Kjarnaskógur er hið margrómaða útivistarsvæði Akureyringa. Þar eru upplýstar trimmbrautir og göngustígar – þegar snjóar er brautin troðin og sporuð fyrir skíðagöngufólk. Þar eru einnig ýmis líkamsræktartæki og bekkir til hvíldar fyrir þá sem vilja. Að auki er þar að finna leiksvæði með fjölda leiktækja, blákvöll, yfirbyggða grillaðstöðu og fyrstu sérhönnuðu fjallahjólbraut landsins.
- Hlíðarfjall er sannkölluð skíðaparadis þar sem aðstæður til skíða- og snjóbreittaíðkunar eru til fyrirmyndar. Alls eru 24 merktar skíðabrekkur í fjallinu sem eru allar færar við kjöraðstæður. Þar eru sex skíðalyftur og eru aðstæður fyrir skíðagöngufólk til fyrirmyndar.
- Jaðarsvöllur er nýrsti 18 holu golfvöllur í heimi. Hann er ofan við byggðina á Akureyri í um 10 mínútna fjarlægð frá hótelinu.

Icelandair hótel Akureyri Þingvallastræti 23 Sími +354 518 1000



LÍKAMSRÆKT Í VASANN HREYFING Í NÁNASTA UMHVERFI



AKUREYRI
Icelandair Hotels

Æfingahringur 1

Þetta er frábær hringur sem tekur innan við klukkustund. Þyrst á því að hlaupa niður að kirkjutúppum. Hlaupið síðan upp tröppurnar eða gangið rósklega. Stoppið efst í tröppunum og gerið meðfylgjandi styrktaræfingar einu sinni. Skokkið niður tröppurnar og endurtakið 3-4 sinnum. Þegar því er lokið er gott að skokka rólega aftur á hótelið.

Æfingahringur 2

Hér er stíkður 6,8 km hlaupahringur um Glerárdalinn sem er nálægt hótelinu. Á leiðinni er hjólabrettagarður sem er frábært svæði til að gera styrktaræfingar.

Æfingahringur 3

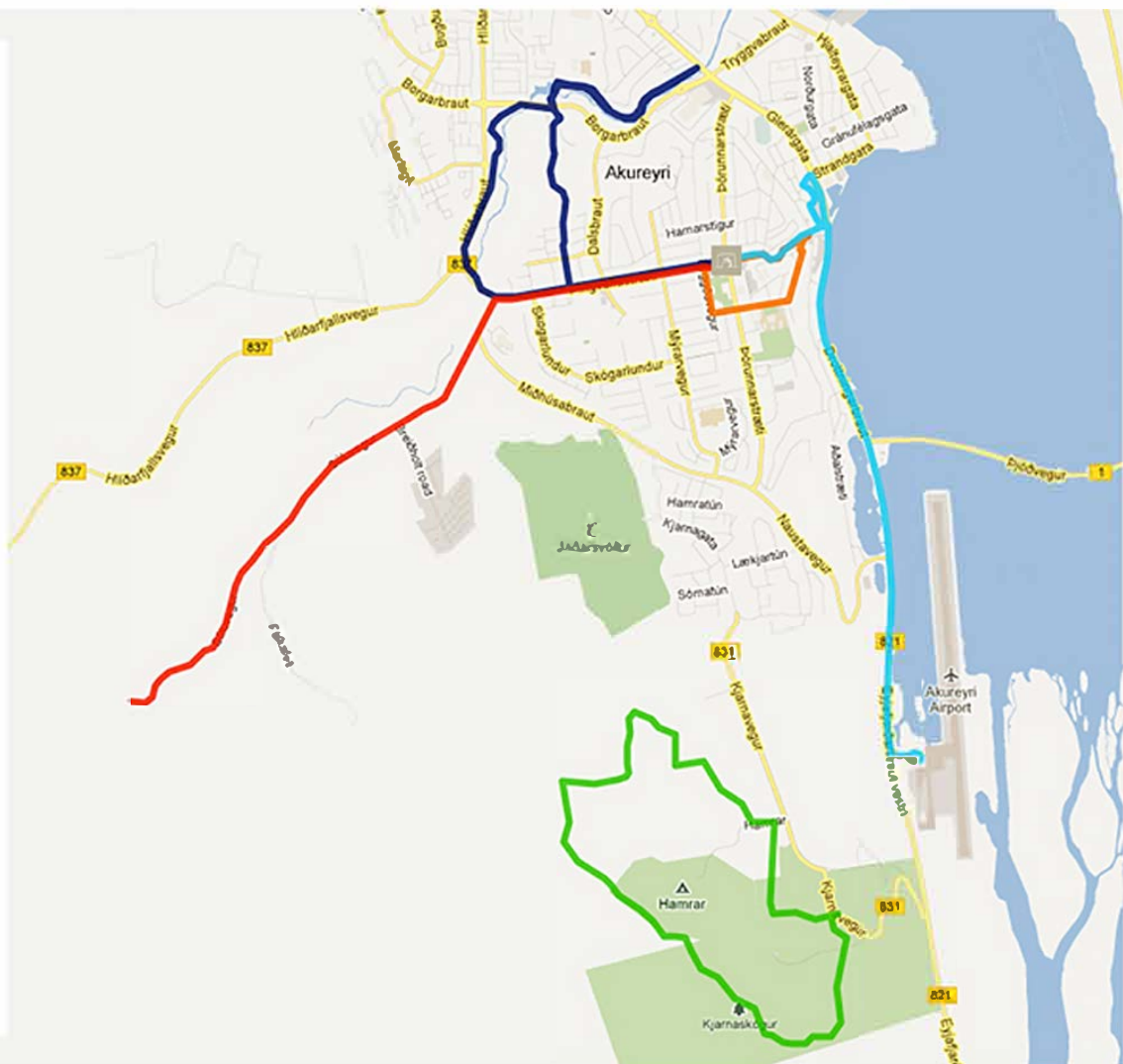
Meðfram sjónum er göngustígur að flugvelliinum. Þessi leið er 7,5 km fram og til baka, að mestu á jafnsléttu.

Æfingahringur 4

Þessi leið eftir Súkavegi er frekar krefjandi vegna hækkunar í landslaginu. Leiðin sem þér er stíkuð er um 8,8 km löng.

Æfingahringur 5

Kjarnaskógur er tilvalið útivistarsvæði hvort heldur til að ganga, hlaupa eða hjóla. Þar eru margir göngustígar. Gott er að fara í Kjarnaskóg efi hlaupa á lengri vegalengdir. Hægt er að keyra að skóginum eða hlaupa beint frá hótelinu á göngustíg nánast alla leið.



ÆFINGAKERFI

Hafið kvið spenntan í öllum æfingum
Gerid þessa æfingaröð 2-4 sinnum

TEYGJUÆFINGAR

1



Hnébeygja (20 sinnum)

Lýsing:

- Axlarbreidd á milli fóta
- Tær vísa beint fram
- Færið þungann í hælana
- Hné ekki fram fyrir tær
- Setjist niður í 90°, um leið fara hendur fram
- Haldið þunganum í hælunum allan tímann
- Standið svo upp og látið hendur niður um leið

Þjálfar: Lærvöðva að framan og aftan
Rassvöðva

1



Lýsing:

- Togið fót aftur
- Hné þétt saman
- Þrýstið mjöðm lítillega fram
- Öxl niður
- Beint bak

Teygir: Lærvöðva að framan

2



Armbeygjur (10x15 sinnum)

Lýsing:

- Haldið olnbogum sem næst líkama
- Auðveldari útfærsla æfingar:**
- Hækkið hendur með því að setja þær á t.d. bekk

Erfiðari útfærsla æfingar:

- Lækkið handstöðu
- Þjálfar:** Brjóstvöðva
Upphandlegsvöðva

2



Lýsing:

- Haldið báðum fótum nokkuð beinum
- Beygið fram með beint bak
- Kviður kemur fyrstur að læri

Teygir: Lærvöðva að aftan

3



Framstig aftari fótur aðeins hærri (10 sinnum á hvorum fæti)

Lýsing:

- Setjið tá upp á bekk eða eitthvað lægra
- Fremra hné yfir ökkla
- Kviður spenntur

Þjálfar: Lærvöðva að framan

3



Lýsing:

- Báðir fætur nánast beinir
- Þrýstið mjöðmum að vegg

Teygir: Kálfa

4



Dýfur á bekk (10-15 sinnum)

Lýsing:

- Rass nálægt brík
- Handleggir beygjast í 90°
- Olnbogar beint fyrir ofan hendur
- Haldið öxlum niðri

Þjálfar: Þríhöfða
Axlir

4



Lýsing:

- Sitjið bein í baki
- Haldið læri að kvið
- Vindið upp á bol

Teygir: Rassvöðva
Utanvert læri
Neðra bak

5



Uppstig (15 sinnum hvorn fót)

Lýsing:

- Notist við steina, syllur eða annað í umhverfinu sem hentar
- Gætið vel að baki í þessari æfingu

Þjálfar: Lærvöðva að framan og aftan
Rassvöðva

5



Lýsing:

- Þrýstið mjöðmum vel fram
- Dragið naflann inn
- Dragið rófubeinið undir líkamann
- Ekki fetta bakið

Teygir: Mjaðmir

6



Planki (20-60 sek.)

Lýsing:

- Spennið kvið
- Haldið baki beinu
- Hryggjarsúla bein

Þjálfar: Kviðvöðva
Bakvöðva

6



Lýsing:

- Togið vel í fótinn sem haldið er um
- Þrýstið hinu hnénu vel út
- Liggjið með bakið flatt

Teygir: Neðra bak
Rassvöðva
Mjaðmir

7



Setið upp við vegg (40 sek.)

Lýsing:

- Axlarbreidd á milli fóta
- Tær vísa beint fram
- Hné yfir ökklum
- Setjist niður í 90°
- Haldið stöðu í 40 sek.

Þjálfar: Lærvöðva að framan og aftan
Rassvöðva

7



Lýsing:

- Haldið öxlum aftur
- Þrýstið örmum vel upp

Teygir: Axlir
Herðablöð

8



Klifrarinn (40 sek.)

Lýsing:

- Haldið baki beinu
- Hryggjarsúla bein
- Hné koma vel upp að brjósti
- Skiptið um fót nokkuð hratt

Þjálfar: Fætur
Bak
Kvið
Eykur þol

8



Lýsing:

- Togið olnboga aftur fyrir höfuð

Teygir: Þríhöfða