

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 einkabjálfari 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

- Sundlaugin Flúðum er í um 200 m fjarlægð frá hótelinu, þar er að finna laug, heita potta og gufubað.
- Líkamsræktarsalur er sambyggður sundlauginni, þar er að finna öll helstu æfingataeki.
- Selsvöllur er glæsilegur 18. holu völlur staðsettur á Flúðum.



LÍKAMSRÆKT Í VASANN HREYFING Í NÁNASTA UMHVERFI



FLÚÐIR
Icelandair Hotels

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

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

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

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

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

6



Planki (20-60 sek.)

Lýsing:

- Spennið kvið
- Haldið baki beinu
- Hryggjarsúla bein

Þjálfar: Kviðvöðva
Bakvöðva

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

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

1



Lýsing:

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

Teygir: Lærvöðva að framan

2



Lýsing:

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

Teygir: Lærvöðva að aftan

3



Lýsing:

- Báðir fætur nánast beinir
- Þrýstið mjóðmum að vegg

Teygir: Kálfa

4



Lýsing:

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

Teygir: Rassvöðva
Utanvert læri
Neðra bak

5



Lýsing:

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

Teygir: Mjaðmir

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



Lýsing:

- Haldið öxlum aftur
- Þrýstið örmum vel upp

Teygir: Axlir
Herðablöð

8



Lýsing:

- Togið olnboga aftur fyrir höfuð

Teygir: Þríhöfða