

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 einkabjálfi 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

- **Íþróttamiðstöðin í Borgarnesi** Er í 4,5 kílómetra fjarlægð frá hótelinu. Þar er 25 metra útisundlaug og 12,5 metra innisundlaug. Auk þess þrjár vatnsrennibrautir, barnaáðlaug, tveir heitir pottar, annar með sérstöku kröftunuddi, iðulaug með frábæru nuddi, eimbað beint úr Deildartunguhver og sánabað.
- **Einkunnir** – útivistarsvæði Borgnesinga er í 3,5 km fjarlægð frá hótelinu. Ekið er upp afleggjara handan Þjóðveggarins. Þar eru fjölmargir göngustigar sem bjóða upp á margskonar æfingamöguleika
- **Golfvöllurinn Hamri** Glæsilegur 18 holu golfvöllur við hlið hótelsins.

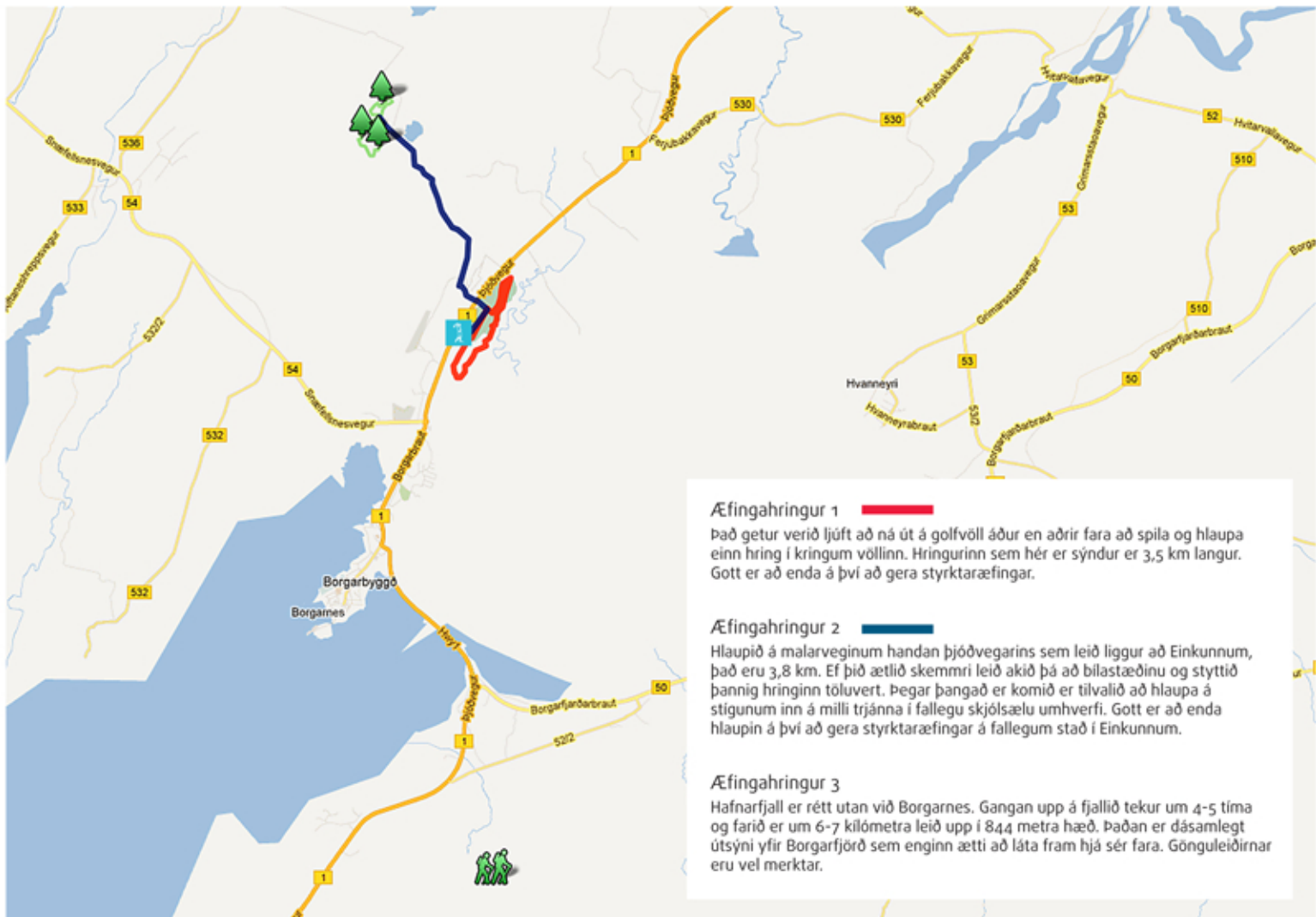
Icelandair hótel Hamar 310 Borgarnes Sími +354 433 6600



LÍKAMSRÆKT Í VASANN HREYFING Í NÁNASTA UMhverfi



HAMAR
Icelandair Hotels



Æfingahringur 1

Það getur verið ljúft að ná út á golfvöll áður en aðrir fara að spila og hlaupa einn hring í kringum völlinn. Hringurinn sem hér er sýndur er 3,5 km langur. Gott er að enda á því að gera styrktaræfingar.

Æfingahringur 2

Hlaupið á malarvegnum handan Þjóðveggarins sem leið liggur að Einkunnum, það eru 3,8 km. Ef þið ætlið skemmri leið akið þá að bilastæðinu og styttili þannig hringinn töluvert. Þegar þangað er komið er tilvalið að hlaupa á stígum inn á milli trjána í fallegu skjólsælu umhverfi. Gott er að enda hlaupin á því að gera styrktaræfingar á fallegum stað í Einkunnum.

Æfingahringur 3

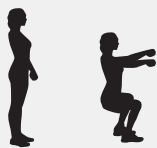
Hafnarfjall er rétt utan við Borgarnes. Gangan upp á fjallið tekur um 4-5 tíma og farið er um 6-7 kílómetra leið upp í 844 metra hæð. Þaðan er dásamlegt útsýni yfir Borgarfjörð sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Gönguleiðirnar eru vel merktar.

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