



Sigursæl í gulu Árni Björn, Árni Freyr Bjarnason, Fríða Ammendrup, Ingunn Lúðvíksdóttir og Þuríður Erla Helgadóttir á verðlaunapalli á Evrópuleikunum í júní. Jón Kristinn Lárusson plankar fyrir framan pallinn.

hita og miklum raka í hot yoga sal, til að koma okkur í gírinn. Það er það erfiðasta sem ég hef gert, en það verður rúmlega 30 stiga hiti þarna úti og það er allt öðruvísi að æfa í svo-leiðis andrúmslofti en hér á Íslandi. Það hafa allir sína styrkleika og veikleika og við erum að vinna vel í þeim.“

Fylltist sjálfs-trausti

Að sögn Árna hefur lífið tekið algerum stakkaskiptum á aðeins tveimur árum. „Árið 2009 vissi ég ekki hvað ég ætlaði að gera. Ég var fastur í einhverju fari og það var ekkert voðalega gaman hjá mér.“



Árni Björn Evrópumeistari í Crossfit

BJARTSÝN Á VELGENGNI

Sunnudagur markmiðið

„Keppnin byrjar á föstudegi en tveimur dögum fyrr, á miðvikudegi, er fyrsti fundur með keppendum og þá fáum við að vita fyrstu greinina á föstudeginum. Svo á föstudagskvöldinu fáum við að vita hvað við gerum morguninn eftir og sama á laugardeginum, ef við komumst svo langt,“ segir Árni. „Það er niðurskurður eftir fyrstu tvo daga. Okkar markmið er að ná áfram á lokadaginn, sunnudaginn, en þá er úrslitakeppnin og aðeins efstu 10-15 lið teljum við okkur eiga góðan möguleika á að komast svo langt.“

Þegar ég sá hversu góðum árangri ég náði í Cross fit fylltist ég sjálfs-trausti og fannst eins og ég gæti gert hvað sem er. Ég ákvað að skrá mig í skóla, fór í lögfræði í Háskólanum í Reykjavík, nokkuð sem ég hélt að ég gæti ekki, og hefur mér gengið mjög vel í náminu. Ég kynntist kærustunni í Cross fit, við erum byrjuð að búa saman og æfum saman á hverjum degi. Lífið breyttist úr því að gera ekki neitt í að vera Evrópumeistari í Cross fit og æfa 10 sinnum í viku.“

Flestir íþróttamenn glíma einhvern tímann við meiðsli



Morgunblaðið/Kristinn

Íshokki Góður hlífðarbúnaður dregur úr líkum á alvarlegum meiðslum.

Einföld ráð til að hindra meiðsli

Íþróttameiðsli eru því miður nokkuð algeng meðal áhuga- sem atvinnumannanna í hinum ýmsu íþróttagreinum. Hinsvegar þarf ekki að vera erfitt að koma í veg fyrir þau og á fitness.com er að finna nokkrar ráðleggingar sem allir ættu að hafa í huga.

Teygjur. Ein auðveldasta leiðin til að hindra meiðsli er að teygja fyrir æfingu. Þannig verða vöðvarnir mýkri og sveigjanlegri og betur búnir undir átök á æfingu. Reglulegar teygjur lengja og styrkja vöðva og liðbönd. Einnig er mikilvægt að teygja eftir æfingu, þar sem vöðvarnir eiga til að stífna upp. Þannig er hægt að minnka líkur á krampa og óþægindum.

Hvíld. Sama hvað verið er að æfa, þá er alltaf mikilvægt að taka sér stundum fri og hvíla líkamann. Með

því að gera stutt hlé nær líkaminn að jafna sig betur eftir æfingarnar, að ekki sé minnst á sé maður að jafna sig eftir meiðsli. Ef þráðurinn er tekinn upp að nýju áður en meiðsliin hafa að fullu jafnað sig, geta þau orðið verri og jafnvel varanleg.

Hlífðarbúnaður. Mörg meiðsli eru afleiðingar lélegs útbúnaðar. Það er mikilvægt að klæðast alltaf viðeigandi hlífðarbúnaði, svo sem hjálmum, hlífum og munnstykki þegar verið er að ídka íþróttir. Gangu þarf úr skugga um að útbúnaðurinn sé hannaður með tilliti til íþróttarinnar sem verið er að leika og að hann sé festur rétt á. Búnaðurinn tekur mesta kraftinn úr höggum og getur þannig gert mögulega lífshættulega áverka að minniháttar meiðslum.

Nóg um að vera fyrir hlaupara í júlí



Morgunblaðið/Ómar

Hlaupið Fjöldi hlaupa er í boði fyrir áhugasama í júlímánuði víða um land.

Ármanshlaupið í Reykjavík auk fjölda keppna á landsbyggðinni

Ármanshlaupið, sem er hluti af Powerade-mótaröðinni, verður haldið í dag, þriðjudaginn 12. júlí kl. 20:30. Um er að ræða 10 km hlaup með tímatöku en ræst er við Laugaból, félagshús Ármanns og Þróttar í Laugardalnum. Hlaupið er út úr Laugardalnum um Engjaveg og Sigtún, norður Laugarnesveg og síðan eftir göngustíg við Sæbraut vestur fyrir Sólfarið. Tekið verður á móti forskráningum á hlaup.com en þátttökugjaldið er 1.500 kr. í forskráningu og 2.000 kr. fyrir skráningu á staðnum samdægurs.

Næstu helgi verður Óshlíðarhlaupið og Vesturgatan sem falla undir Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Á Hlaupahátíðinni er líka hægt að taka

þátt í skemmtiskokki og þríþrautarkerppni. Á laugardeginum verður einnig Blönduhlaupið haldið í tengslum við sumarhátíðina Húnavöku á Blönduósi og þar verður hægt að hlaupa 2,5 km, 5 km eða 10 km. Þá verður Laugavegshlaupið sama dag.

Föstudaginn 22. júlí verður Fáskrúðsfjarðarhlaupið haldið í tengslum við hátíðina Franska daga á Fáskrúðsfirði og þar verða tvær vegalengdir í boði, 10 og 21 km. Daginn eftir fer Fjögurra skóga hlaupið fram í suðurhluta Fnjóskadals og verður hægt að velja um fjórar vegalengdir: 4,3 km, 9,3 km, 17,1 km og 28,8 km. Sama dag fer Skeiðarhlaupið fram og þar geta hlauparar valið um 8 eða 16 km. Nánari upplýsingar á hlaup.is.

Patti Húsgögn

Landsins mesta úrval af sófasettum

Sófinn þinn útfærður eftir þínum óskum



Roma



Basel



Torino



Rin



Aspen

Þú velur

- GERD (fleiri en 90 mismunandi útfærslur)
- STÆRD (engin takmörk)
- ÁKLÆÐI (fleiri en 2000 tegundir)



og drauma sófinn þinn er klár

Opið : Mánud. - Föstud. frá 9 til 18
Dugguvogi 2 / s: 557 9510 / www.patti.is