KÓPAVOGSBLAÐIÐ
HEILSAN

ÁRSKORT
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND
Á AÐEINS 37.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Það gera aðeins **3.167 kr.** á mánuði.

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 26. JANÚAR 2015

HVER OG EINN FÆR SÉRSNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Íþróttamiðstöðin Versalir

Sundlaug Kópavogs

Hringdu og pantaðu þér **ókeypis prufutíma**
með þjálfara í tækjasal.
Þú færð kennslu á tækin og sérsniðna æfingaáætlun.

GYM heilsa

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs
og Íþróttamiðstöðinni Versölum.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.gymheilsa.is

Íþróttamiðstöðin Versalir

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 37.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Kæri íbúi.

Árið 2014 var virkilega viðburðaríkt og eftirminnilegt að mörgu leiti. Íbúar bæjarins stóðu þétt við bakið á GYM heilsu í einu og öllu og eiga sannarlega skilið þakkir fyrir. Aðsóknin i heilsuræktina jókst enn eitt árið og á sama tíma er hver og einn meðlimur að mæta oftar í sundlaugarmannvirkin.

Heilbrigðiskerfið hefur verið mikið í umræðunni hjá þjóðinni síðustu mánuði. Það er ljóst að það er afar mikilvægt að hugsa um heilsuna því það er ekki bara að okkur líði betur heldur er það einnig þjóðfélagslega hagkvæmt.

GYM heilsa hefur ávalt haft það lýðheilsumarkmið að allir þeir sem vilja stunda líkamsrækt og sund eigi kost á því óháð efnahag. Fyrirtækið hefur boðið verð á árskortum sem aðrir bjóða ekki þrátt fyrir að um helmingur af aðgangseyrinum renni til bæjarfélagsins í formi sundgjalds, leigu og þjónustugjalds. Við hjá GYM heilsu erum virkilega ánægð að geta boðið áfram frábært verð á árskortunum.

Verið velkomin í GYM heilsu árið 2015, við tökum vel á móti ykkur.

Kveðja, *Kjartan Már Hallkelsson, rekstrarstjóri GYM heilsu á Íslandi.*

7.-10. bekkur grunnskólaárskort 27.990

Nemendur í 9. og 10. bekk mega æfa sjálfir í GYM heilsu Kópavogi samkvæmt þjálfunaráætlun þjálfara. Nemendur 7. og 8. bekk mega eingöngu æfa í fylgd fullorðinna/forráðamanna (eldri en 18 ára).

Allir fá tíma með þjálfara

Allir sem kaupa kort hjá GYM heilsu fá tíma með þjálfara sem setur upp sérsniðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn og kennir á tækin. Auðvelt er að fá nýja æfingaáætlun eða læra á ný tæki því að þjálfarar eru yfirleitt alltaf til taks í salnum til að fylgjast með og rétta hjálparhönd.

GYM heilsa

www.gymheilsa.is

KÓPAVOGSBLAÐIÐ

Dreift frítt í öll hús í Kópavogi. 3. janúar 2015, 29. tbl. 11. árgangur

www.kopavogsbladid.is

HEILSAN

Skemmtileg útivistar-svæði í Kópavogi

Ljósmynd: Lifandi MYND

8

Hugmyndir að hollustu án mikillar fyrirhafnar 6

Allt um göngu-leiðir og útivist í Kópavogi 8

Handstöðu-áskorun alla daga ársins 16

Hlaupahópar Breiðabliks og Bíddu aðeins 12

Arion banki

DEKKJAHUSID.IS

FRÁBÆRT ÚRVAL AF VETRARDEKKJUM

TILBOÐ Á UMFELGUN

Fólksbílar	Jepplingar	Jeppar
5.490,-	6.490,-	8.490,-

- Dekkjahótel (geymsla á dekkjum)
- Snyrtileg aðstaða
- Dekk og felgur í úrvali
- Alltaf heitt á könnunni

Netgíró · VISA · MasterCard · LÉTTGREIÐSLUR

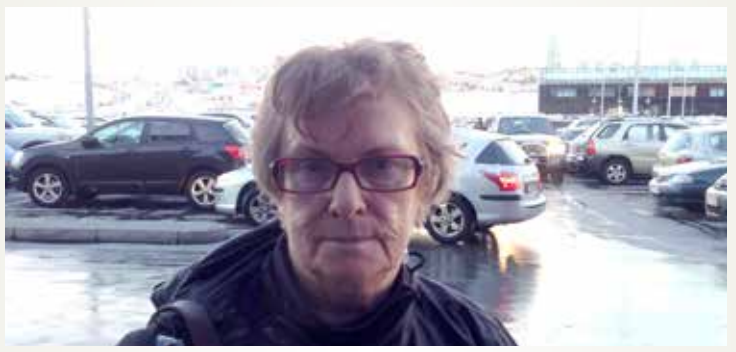
Dekkjahúsið

Dalbrekku 17, Kópavogi
Sími: 55 33 100
dekkjahusid@dekkjahusid.is
30 ára reynsla og þekking

SPURNING DAGSINS

Ætlar þú að setja þér markmið á nýju ári?

Hrefna Björg Gunnarsdóttir
„Nei ég hef ekki gert það enn."



Edda Snorradóttir
„Ég stefni að því að verða heilsuhraustari á þessu ári."

Lilja Einarsdóttir:
„Ég set mér ný markmið á hverju ári. Markmiðið á þessu ári er að verða hamingjusöm."

Halldór Hermannsson
„Nei, ég set mér ekkert sérstarkt markið."

SKIPULAG

Ný ásýnd Nýbýla-vegar og Auðbrekku

Götumynd Hamrabrekku.

Auðbrekkusvæðið í Kópavogi fær nýja ásýnd og nýtt hlutverk þegar skipulag svæðisins verður tekið til endurskoðunar. Svæðið, sem afmarkast af Nýbýlavegi og Hamraborg, er skilgreint sem þróunarsvæði í Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024. Haustið 2014 var efnt til hugmyndasamkeppni á vegum Kópavogsbæjar og Lundar fasteignafélags ehf. um framtíðarmöguleika Auðbrekkusvæðisins. Markmiðið var að fá tillögur fagmanna að því hvernig hverfið, sem er afar miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu, getur breytt um ásýnd og fengið nýtt hlutverk.
ASK arkitektar voru hlutskarpastir í hugmyndasamkeppninni en í hugmyndum ASK eru gerðar tillögur að mögulegu skipulagi svæðisins með blandaða byggð atvinnu- og íbúðarhúsnæðis. Hugmyndir ASK náðu þannig best þeim markmiðum sem lagt var upp með að mati rýnihóps, sem skipaður var starfsmönnum skipulags- og byggingardeildar bæjarins og fasteignafélagsins Lundar ehf. Lundur fasteignafélag ehf. er stærsti fasteignaeigandi á svæðinu og því varð hugmyndasamkeppnin til í samstarfi félagsins og Kópavogsbæjar.

Yfirlitsmyndaf hverfinu.

„Í nýjum hugmyndum um svæðið er meðal annars fyrrum athafnasvæði Toyota tekið til gagngerrar endurskoðunar. Hér mun verða til spennandi hverfi þar sem fléttast saman íbúabyggð og atvinnusvæði. Breytingin er þegar hafin eins og sést á Nýbýlavegi þar sem sprottið hafa upp verslanir og veitingastaðir en í væntanlegu deiliskipulagi munum við taka skrefið enn lengra. Í Auðbrekkunni munu til dæmis verða til íbúðir í fyrrum atvinnuhúsnæði, þar sem er hátt til lofts og vítt til veggja, líkt og þekkist í mörgum borgum erlendis," segir Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogsbæjar. Næsta skref í framtíðarmótun svæðisins við Nýbýlaveg og Auðbrekku er að kynna niðurstöður hugmyndasamkepninnar fyrir íbúum og hagsmunaaðilum á svæðinu. Efnt verður til fundar með þeim í janúar þar sem farið verður yfir hugmyndir ASK arkitekta og drög að skipulagslýsingu fyrir svæðið kynnt. Að loknum þeim fundi getur vinna við nýtt deiliskipulag svæðisins hafist.
Samkeppnin og þær tillögur sem þar komu fram verða öflugur hugmyndabanki fyrir áframhaldandi vinnu við skipulag svæðisins sem unnið verður í góðu samstarfi við alla hagsmunaðila og íbúa.
Auk ASK arkitekta voru valdar til þátttöku í hugmyndasamkeppninni arkitektastofunar H3, KRark, Apparat, T.ark og Yrki. Allar stofurnar skiluðu vel útfærðum en afar ólíkum hugmyndum um framtíð svæðisins.

ÁKALL

Áskorun Kópavogs-blaðsins

Ert þú í sniðugum gönguhópi? Hressandi sundi? Að byrja í ræktinni? Að byrja á hráfæði? Ætlar þú að hlaupa „tröppurnar" daglega? Ertu í fimleikum? Morgunleikfimi? Hvað það sem nú er sem þú ert að gera og það er heilsutengt þá langar okkur að fá að fylgjast með þér eða ykkur. Við munum fjalla um framgang mála í hverjum mánuði sem veitir skemmtilegt aðhald.
Það er bæði áhugavert og gefandi að fylgjast með því hvað Kópavogsbúar eru að gera til að efla líkama og sál. Og vissulega er þetta áskorun til ykkar um að standa ykkur.

Endilega hafið samband á kfrettir@kfrettir.is

NÝ FYRIRTÆKI Í KÓPAVOGI

Reebok Fitness opnar við Urðarhvarf

Líkamsræktarstöðin Reebok Fitness færir út kvíarnar og opnar nýja stöð við Urðarhvarf í Kópavogi þann 10. janúar. Stöðin verður 1.500 fermetra stór og mun hafa allt sem fullbúin líkamsræktarstöð hefur. Boðið verður upp á alla vinsælustu tímana til dæmis Zumba, Hot Yoga, BikFit, hjólatíma, leikfimi, mömmutíma og fleira þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Viðskiptavinir Reebok þurfa ekki að segja upp áskrift með margra mánaða fyrirvara og býður betri verð fyrir þá sem vilja kaupa lengri áskrift, að því er fram kemur í tilkynningu. Þar segir einnig að hæsta verð í Reebok er oftast lægra en lægsta verð hjá samkeppnisaðilum.

GAMLA MYNDIN

Er einhver sem kannast við þessa mynd?

Mynd þessari var nýlega deilt á Facebook síðu Frumbyggja Kópavogs og þar eru ýmsar getgátur á lofti. Hvar er myndin tekin, hvaða ár, hverjir eru nemendurnir og hvað heitir kennslukonan á myndinni? Sendið svörin á frumbyggjasíðu Kópavogsbúa á Facebook eða til okkar á kfrettir@kfrettir.is

Útgefandi: ago.slf

Ritstjóri: Auðun Georg Ólafsson
Sími: 899 3024
Netfang: audun@kopavogsbladid.is
Blaðamaður: Kristín Ólafsdóttir

Heimasíða: www.kopavogsbladid.is
Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifing

Kópavogsblaðinu er dreift frítt í öll hús í Kópavogi

Ritstjórnarstefnan er eftirfarandi: Kópavogsblaðið vill stuðla að aukinni samheldni og samstöðu Kópavogsbúa. Við höfum sérstakan áhuga á skemmtilegu mannlífi og atvinnulífi í Kópavogi og því sem gerir Kópavog að sérstökum og jákvæðum bæ að búa í, starfa og heimsækja.

Starfsfólk Sjúkraþjálfunar Kópavogs.

KYNNING

Sjúkraþjálfun Kópavogs stendur með þér

Sjúkraþjálfun Kópavogs er elsta sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfunarstofa á Íslandi. Kópavogsbær hóf starfsemina árið 1980 en hún var rekin af sjúkraþjálfurum. Árið 1989 var henni breytt í hlutafélag. Starfsemin var í upphafi í Fannborg, undir gömlu heilsugæslunni, en árið 1993 flutti Sjúkraþjálfun Kópavogs í núverandi húsnæði í hjarta Kópavogsbæjar að Hamraborg 12. Þar starfa ellefu sjúkraþjálfarar ásamt tveimur móttökuriturum.

Lykilorðið er mannhelgi

„Einkunnarorð okkar eru: „Sjúkraþjálfun Kópavogs stendur með þér," segir Kristján Hjálmar Ragnarsson sem á og rekur stöðina með Guðnýju Lilju Oddsdóttur sem er doktor í líf- og læknavísindum. Kristján Hjálmar er með Meistaragráðu í stjórnun lýðheilsu og heilbrigðisþjónustu. „Mannhelgi er ákaflega gott íslenskt orð sem við notum mjög mikið til að lýsa starfsemi okkar en það orð er nátengt virðingu og umhyggju fyrir einstaklingum sem er verið að leiðbeina í heildrænni nálgun í átt til aukinnar færni," segir Kristján og bætir því við að hjá Sjúkraþjálfun Kópavogs sé mikil fagleg þekking og reynsla við meðhöndlun á hrygg og útlimaliðum, eða „Manual therapy," eins og það er nefnt. Þar starfar sérfræðingur í íþróttasjúkraþjálfun og sérhæfður sjúkraþjálfari með menntun í meðhöndlun fólks með taugasjúkdóm eins og MS.

Hverjir leita helst til ykkar og af hverju?

„Hingað kemur fólk á öllum aldri," segir Guðný. „Helstu einkenni eru verkir og færnisskerðing sem getur komið misjafnlega niður á fólki. Algengust eru einkenni frá hálsi, baki og útlimum. Einnig er algengt að fólk leiti til okkar eftir aðgerðir eins og til dæmis liðskipti. Síðan eru allir þeir sem glíma við langvarandi sjúkdóma í stoð- og taugakerfi. Slitgigt og lífshlaupið í heild sinni hefur áhrif á stoðkerfið og veldur margs konar einkennum. Hjá okkur starfa sjúkraþjálfarar sem taka á móti fólki með jákvæðu hugarfari, styðja það og hvetja í átt að auknum lífsgæðum og vellíðan."

Flugan sem mælir hálsinn

Í doktorsnámi Guðnýjar vann hún ásamt samstarfsfólki að þróun á greiningarprófi sem heitir Flugan. Prófið er í raun tölvuhugbúnaður tengdur hreyfiskynjurum og nýtist til að greina samhæfingu í hálshreyfingum. Notandinn situr fyrir framan tölvuskjá með hreyfiskynjara á höfðinu. Á skjánum birtist fluga sem hreyfist um skjáinn og notandanum er ætlað að elta fluguna eins nákvæmlega og hann getur með því að hreyfa hálsinn. Með greiningarprófinu er hægt að meta nákvæmlega skerðingu á hreyfistjórn í hálsi hjá einstaklingum með hálseinkenni eftir hálshnykksáverka og aðgreina frá hópi þeirra sem hafa hálsverki af álagstengdum toga.

Kristján Hjálmar Ragnarsson og Guðný Lilja Oddsdóttir, eigendur Sjúkraþjálfunar Kópavogs.

Góðir hlutir gerast hægt í líkamsræktarátaki

Nú eftir áramótin er fólk gjarnt á að gjörbreyta lífi sínu og hamast í líkamsræktinni. Þau Kristján og Guðný vara við skyndilausnum. „Það er mikilvægt að fólk setji sér markmið við hæfi," segir Kristján. „Fari rólega af stað því það mun ekkert gerast skyndilega. Þjálfun er aðlögun líkamans að auknu álagi. Lykilatriði er að fólki líði vel við og eftir æfingar. Vanlíðan og eftirköst eftir æfingar eru merki þess að líkaminn hafi ekki meðtekið stóran hluta æfingarinnar og þjálfunaráhrifin því jafnvel neikvæð. Þjálfunin þarf að vera fjölbreytt. Áreynsla og erfiði á meðan æfingu stendur er mikilvæg en þarf að vera hæfilegt hverjum og einum. Í upphafi er betra að taka styttri æfingar en bæta síðan við eftir því sem þjálfunaráhrifin eru aukin. Við fáum oft til okkar fólk sem fer of geyst af stað og lendir á vegg. Það er mun farsælla að setja sér þriggja til sex mánaða markmið þegar gera á lífsstílsbreytingu. Göngutúr í 30-60 mín 4-5 sinnum í viku getur verið mikil heilsufarsbreyting og viðvarandi lífstílsbreyting" segir Kristján sem sjálfur gengur á hverjum degi í og úr vinnu en Guðný stundar leikfimi og sund reglulega allt árið og bætir við golfi á sumrin. „Göngutúrinn sameinar margt sem fólk er að sækjast eftir. Með því að ganga þjálfum við hjarta og lungu, sem og jafnvægi líkamans. Fólk kemst í tengsl við náttúruna og hugurinn róast. Þetta er langbesta þjálfunin fyrir fólk á öllum aldri," segja þau Guðný og Kristján sem hvetja fólk til að nýta sér fjölmarga göngustíga í Kópavogi.

> **„Það er mikilvægt að fólk setji sér markmið við hæfi**

JÁKÓ
vélar og efnavörur sf.
Auðbrekku 23, Kópavogi
s. 564 1819, www.jako.is

Hjá okkur geta bæði nýgræðingar og afreksfólk æft saman.

Skemmtileg hópþjálfun

Sparta er með eitthvað fyrir alla:
- Metabolic
- Mömmu Metabolic
- Yoga - upphitaður salur
- TFW - Training For Warriors
- Barnatíminn - hreyfing fyrir 3 - 6 ára
- 60+ - hreyfing fyrir 60 ára og eldri
- Einkaþjálfun
- Nuddstofa

Komdu í heimsókn, við tökum vel á móti þér!
Nánari upplýsingar á www.sparta.is

Sparta heilsurækt
Nýbýlavegi 6 554 1200 www.sparta.is

TÓNLIST

Hollvinir Tónlistarskóla Kópavogs

Tónlistarfólk framtíðarinnar.

Hollvinasamtök Tónlistarskóla Kópavogs voru stofnuð á síðasta ári í tilefni af 50 ára afmæli skólans. Stjórn samtakanna hefur verið að undirbúa starf þeirra og nú á að drífa starfsemina í gang. Eitt af markmiðum samtakanna er að styðja við starfsemi tónlistarskólans með ýmsum hætti. Hefur stjórn hollvinasamtakanna ákveðið að eitt af fyrstu verkefnum samtakanna verði að safna fyrir ýmsum tækjum sem skólann vantar fyrir ryþmíska deild skólans sem tók til starfa nú í haust. Jafnframt hafa samtökin ákveðið að hefja söfnun fyrir nýrri hörpu en fjöldi nemenda stunda nú hörpunám við skólann. Skólinn á ekki fullbúna hörpu í fullri stærð og væri mikill fengur fyrir skólann að hafa á að skipa slíku hljóðfæri.
Tónlistarskóli Kópavogs (TK) hefur í gegnum tíðina sinnt tónlistaruppeldi Kópavogsbúa og hafa margir notið góðs af þeirri starfsemi, með einum eða öðrum hætti. Fjöldi bæjarbúa hefur stundað nám við skólann í lengri eða skemmri tíma og þannig lært að njóta tónlistar með öðrum hætti en ella. Sýnt hefur verið fram á í fjölda rannsókna að tónlistarnám styrkir nemendur í öðru námi, ekki síst í raungreinum og í raun ættu öll börn að hafa aðgang að tónlistarnámi í skólagöngu sinni. Sú þjálfun sem nemendur fá í að koma fram á tónleikum og tónfundum kemur þeim til góða í lífinu, hvort sem þau kjósa að hafa tónlist að atvinnu eða áhugamáli í framtíðinni. Metnaðarfullur skóli eins og TK þarf að hafa gott úrval hljóðfæra og annarra tækja og verkfæra sem þarf til tónlistariðkunar en slíkur búnaður er dýr, eigi hann að uppfylla nauðsynlegar gæðakröfur.
Hollvinasamtökin benda áhugasömum hollvinum tónlistarmenntunar í Kópavogi á bankareikning sinn, nr. 0536-14-401287, kt. 410714-1320, frjáls framlög eru mjög vel þegin og rétt er að benda á að allt það fjármagn sem samtökin safna verður notað til styrktar starfsemi Tónlistarskóla Kópavogs. Hægt er að velja hvort menn kjósa að styrkja tækjasjóð ryþmísku deildarinnar eða hörpusjóðinn með því að taka það fram þegar lagt er inn á reikning samtakanna.

Stjórn Hollvinasamtaka Tónlistarskóla Kópavogs

HOLLUSTA

Hugmyndir að hollustu

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir.

Sæunn Ingijörg Marinósdóttir heldur úti síðunni hugmyndiradhollustu.is. Hennar aðal áhugamál eru næringar- og hollustupælingar og gerir hún allskonar tilraunir og sankar að sér sniðugum hugmyndum til að bæta hollustu án þess að það kosti of mikla fyrirhöfn. Og hverjum líkar það ekki? Sæunn segist ekki vera sérfræðingur um næringu eða heilsu en deilir af reynslu sinni og reynir eftir fremsta megni að nýta þann hafsjó af fróðleik sem hún hefur lesið og sannprófað á sjálfri sér í gegnum árin.
Hugmyndin um næringarhyggju (e. nutritarianism) samkvæmt kenningum Dr. Joel Fuhrman er hennar skærasta leiðarljós í mataræðinu. Næringarhyggjan snýst um að hámarka næringargildi á hverja hitaeiningu og útilokar því sjálfkrafa mikið unnin og næringarsnauð matvæli. Áskorunin er því að búa til hollan og næringarríkan mat þar sem hvert einasta hráefni hefur heilsusamlegan og uppbyggjandi tilgang og lágmarka í leiðinni öll skaðleg, vafasöm eða næringarsnauð hráefni.
Síðan er full af girnilegum uppskriftum og hugmyndum sem settar eru fram af fallegri hugsjón.

YFIRHEIRSLAN

Með heilsumarkmið ársins á tæru

Magnús Kári Einarsson er 19 ára og býr í Vatnsendahverfinu.
Kópavogsblaðið spurði hann út í heilsumarkmið nýs árs.
„Ég ætla að byrja að mæta í ræktina meira strax núna á nýju ári. Ég hef verið í allt of langri pásu núna eða í tæpa 2 mánuði. Ég hef heldur ekki verið að passa mataræðið, hef keypt allt of mikið af skyndibita í hádeginu og borða alltaf samlokur í kaffinu."

Hvernig ætlar þú að breyta lífi þínu?
„Ég ætla að byrja að borða hollari mat. Ég veit ekki hvernig ég ætla að fara að því en ég ætla að borða meira af ávextum og grænmeti og minnka brauðátið. Ég verð líka að borða reglulega. Ég finn mikinn mun á mér þegar ég borða og hreyfi mig. Ég er hraustari og hef meiri orku yfir daginn."

En hvert er persónulega markmiðið?
„Markmiðið mitt er stækka vöðvana og verða skornari. Ég vil verða svolítið flottur" segir hann og hlær.

Er fólk á þínum aldri almennt meðvitað um heilsuna?
„Mér finnst það vera mjög misjafnt hvernig fólk á mínum aldri hugsar um heilsuna. Heilsufríkurnar eru náttúrulega þeir sem fara í ræktina daglega eða oft á dag og passa allt sem þeir láta ofan í sig. Aðrir fara bara í ræktina til að sitja ekki allan daginn heima og reyna að lifa örlítið heilsusamlegra lífi. Ég vil vera þannig.

Magnús Kári Einarsson.

Magnús Kári stundar einnig mikla útivist, einkum við Elliðarvatn. „Nú í vetur höfum við félagarnir farið út á Elliðarvatn þegar það er botnfrostið, á vélsleða eða á fjórhjóli. Það er mjög gaman. Á svæðinu við Elliðarvatn er mikið af krökkum á öllum aldri, brekkur fyrir sleða og allt til alls. Og mjög gaman í snjónum"

heilsuhótel íslands

Kynning: Dvöl á Heilsuhótelinu

Frábær aðstaða og gott starfsfólk býður gesti velkomna í fallegt umhverfi á Reykjanesi

Rannveig Guðmundsdóttir, fyrrverandi alþingismaður, og vinkona hennar, Hrefna Hagalín, dvöldu á Heilsuhóteli Íslands nýverið. Þær hafa lengi haft mikinn áhuga á hollu matarræði og því sem hefur áhrif á og viðheldur góðri heilsu. „Við ákváðum að skella okkur saman í tvær vikur og ég get svo sannarlega mælt með dvölinni þar. Það er líka alveg frábært að fara með vinkonu sinni á svona stað. Við vorum saman í herbergi og urðum aftur gömlu æskuvinkonurnar."

Að sögn Rannveigar var aðstaðan öll til fyrirmyndar og starfsfólkið frábært. „Einnig má nefna að maturinn var virkilega góður en hann byggðist eingöngu á grænmeti og ávöxtum. Síðan er mikil hreyfing og líkamsrækt í boði en gestir stýra því sjálfir hvað þeir velja úr dagskránni. Hún samanstendur af útiveru bæði innan svæðis og daglegum gönguferðum í nágrannabæjunum, einnig af líkamsrækt, góðum mat og mikilli fræðslu. Síðan má ekki gleyma ýmsu dekri eins og nuddi og infrarauða klefanum sem er mjög vinsæll en hann hefur frábær áhrif á vöðva og stífa skrokka. Maður er svo sannarlega að rækta bæði líkama og sál á Heilsuhótelinu. Þó gamla vallarsvæðið sé mikið flatlendi var birtan þar oft einstök og svo er Reykjanesið líka svo ofboðslega fallegt."

Rannveig segir sér hafa komið á óvart hvað tíminn var fljótur að líða. „Dagarnir flugu áfram enda leið okkur vinkonunum svo vel. Við ætlum örugglega að heimsækja Heilsuhótelið aftur saman fljótlega. Við vorum með væntingar fyrirfram en dvölin var framar öllum væntingum okkar."

NÆSTU HEILSUNÁMSKEIÐ

vorönn 2015, tvær vikur

2. - 16. janúar
6. - 20. mars
1. - 15. maí

Einnig er hægt að bóka sérstakar heilsuhelgar.
Næst: 23. - 25. janúar

Betra er að panta tímanlega vegna

aðsóknar á vornámskeiðin.

Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja þátttakendur

Bókun meðferðar fer fram í síma 512-8040 milli klukkan 9-17 alla virka daga.

Nánari upplýsingar:
Heilsuhótel Íslands,
Lindarbraut 634,
235 Reykjanesbær

www.heilsuhotel.is
Netfang: heilsa@heilsuhotel.is

Fyrirlesarar og kennarar

Ásdís Ragna Einarsdóttir
grasalæknir

Chad Kellen
BSc Heilsuvísindi

Vigdís Steinþórsdóttir
Hjúkrunarfræðingur

Ásta Mjöll Óskarsdóttir
Einkaþjálfari

heilsu hótel ÍSLANDS

> Kópavogur skartar náttúrufegurð og fjölda gönguleiða sem hentar flestum

Eitt glæsilegasta göngusvæði landsins er á Kársnesi.

Í Salahverfi eru göngu- og hjólastígar út um allt.

Snjóþotubrekkan í Lindahverfinu er mjög vinsæl.

ÚTIVIST

Skemmtileg útivistarsvæði í Kópavogi

Fossvogsdalinn er hægt að þramma þveran og endilangan.

Tröppurnar sem liggja upp Digranesheiðina er mikil áskorun fyrir hlaupara.

Nýtt ár er gengið í garð, fullt af fögrum fyrirheitum. Margir huga að bættri heilsu nú á fyrstu dögum ársins á meðan aðrir huga að einhverju allt öðru. Stór hluti landsmanna virðast ætla að breytast í einhverskonar íþróttaálfa ef marka má aukna aðsókn í líkamsræktarstöðvarnar nú í janúar. En líkamsrækt þarf ekki að kosta nein lifandis ósköp. Góðir skór, hlý yfirhöfn, húfa og vettlingar er ágætis staðalbúnaður við göngur á þessum árstíma.
Kópavogur skartar náttúrufegurð og fjölda gönguleiða sem henta flestum. Skal nú stiklað á stóru:

Breiður göngustígur á Digranesi.

Skilti með ýmsum upplýsingum.

Kópavogsdalurinn

Ef lagt er af stað frá íþróttahúsinu Digranesi er hægt að skella sér í 15 mín. og allt upp í 2 klst. göngu í fallegu umhverfi. Umhverfissvið Kópavogs hefur kortlagt nokkrar gönguleiðir um dalinn og er hugmyndir þeirra að finna á vefsíðu bæjarins á kopavogur.is. Dalurinn er sléttur og gangstígar breiðir og mikið um gangandi vegfarendur sem og hjólreiðafólk. Falleg eru á leiðinni eins og til dæmis lerkitréð merka sem var valið tré ársins af Skógræktarfélagi Íslands árið 2005. Nokkrir leikvellir verða á vegi manns á þessari göngu, lækurinn rennur fallega hjá og víða eru bekkir til að hvíla á lúin bein.

Ekki má gleyma tröppunum sem liggja úr dalnum og upp á Digranesheiðina. Fyrir þá allra hörðustu.

Fossvogsdalurinn

Fossvogsdalinn er hægt að þramma þveran og endilangan en göngustígar þar eru einstaklega vel hannaðir fyrir þá sem vilja taka styttri hringi þar sem þeir liggja þvers og kurs. Fuglalífið er fjölbreytt, tjarnirnar þó nokkrar og fjölbreyttur gróður.

Kársneshringurinn

Þennan klassíska hring þarf vart að kynna. Þekktasti upphafspunkturinn er við Kópavogskirkju og er tilvalið að ganga meðfram Hafnarfjarðarveginum og vestur eftir. Fjaran er friðlýst, smábátahöfnin áhugaverð og lífleg, ýmis skilti með fróðleiksupplýsingum og mikil uppbygging. Það er áhugavert að skoða gamla Kársnesið núna og sjá framkvæmdirnar.
Styttri leiðir eru m.a niður með Hafnarfjarðarveginum en farið upp Urðarbrautina, gengið yfir Rútstún og þar til baka.

Linda- og Salahverfi

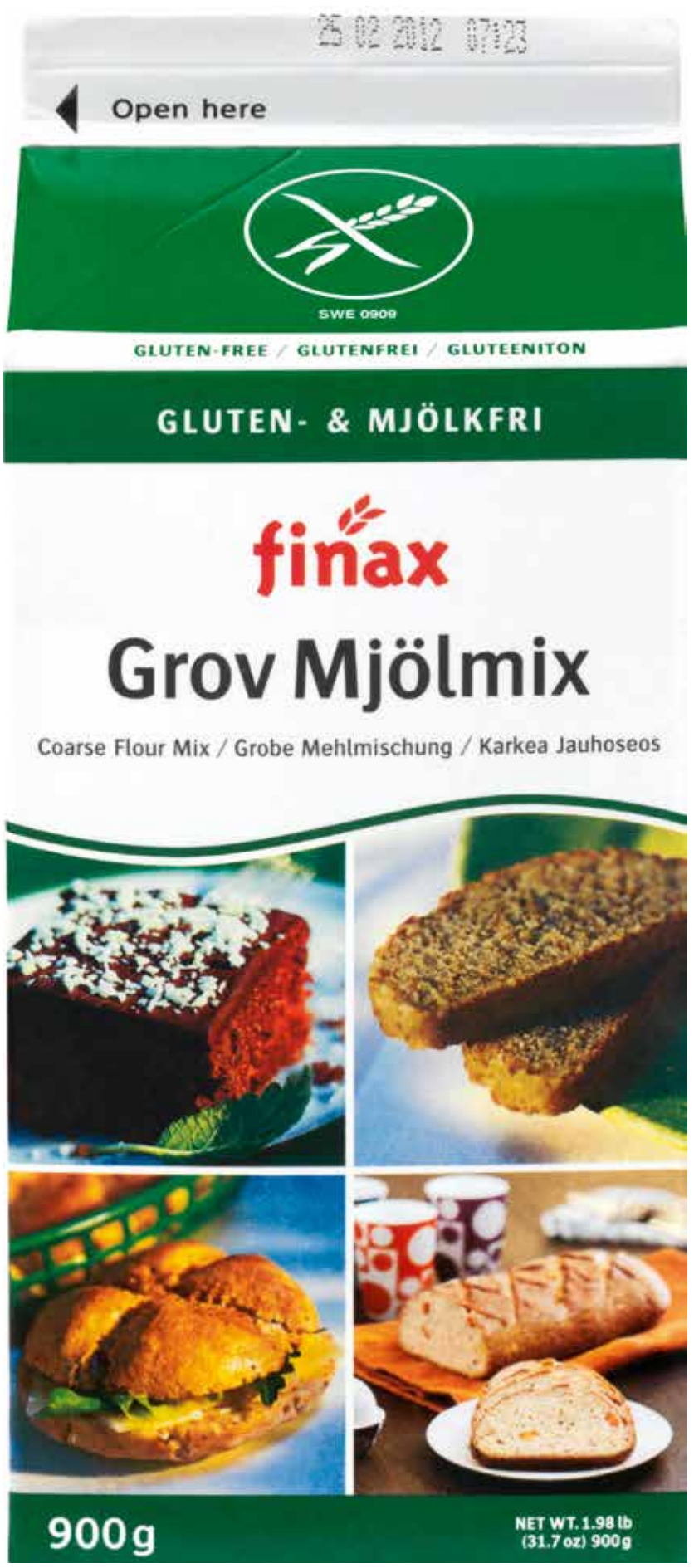
Í Lindahverfinu er byggðin talsvert þétt en lóð Lindaskóla liggur við útivistasvæði sem nær alla leið að Seljahverfinu í Breiðholti. Þetta er mjög skemmtilegt svæði þar sem eru hólar og hæðir og talsvert af leikvöllum í Lindarhverfinu. Salahverfið er umvafið opnum svæðum og er meðal annars falleg gönguleið á milli Rjúpnahæðar og Hnoðraholtsins í Garðabæ. Þar liggja einnig reiðstígar.

Vatnsendi

Vatnsendi skartar meðal annars Elliðavatni með fjölmörgum þekktum gönguleiðum. Talsvert er um að hundaeigendur fari á þetta svæði með hundana sína, þar eru reiðstígar og úir og grúir því þar af mönnum og dýrum. Guðmundarreitur er vinsæll útivistarstaður en þar eru grill og bekkir ef fólk vill hittast eftir gönguna og fá sér snarl!

Þetta er alls ekki tæmandi upptalning heldur einungis til þess að gefa hugmyndir að hressandi gönguferð í tilefni nýs árs og nýrra fyrirheita og létta aðeins á buxnastrengnum.

Glútenlaust og gott



Útsölustaðir:
Fjarðarkaup
Hagkaup
Iceland

finax

World Class ICELAND

LAUGAR café

LAUGARSPA

BÆTT HEILSA - BETRA LÍF

www.laugarspa.is

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST

BRENNSLA / MÓTUN

SÚPERFORM
BELLY FITNESS
FITNESS FORM
KICK FUSION
UNGLINGAHREYSTI
HÖRKUFORM

HARDCORE

KARLAFORM
ÓLYMPÍSKAR LYFTINGAR
FITNESSBOX
KETILBJÖLLUR
FREESTYLE FITNESS
HERÞJÁLFUN

STYRKUR

STOTT PILATES
FIT PILATES
BOOTY BALLET

LÍFSTÍLL

MÖMMUTÍMAR
MEÐGÖNGULEIKFIMI
NÝR LÍFSTÍLL
BETRA BAK

World Class ICELAND

Nánari upplýsingar og skráning á worldclass.is

Gullsmiðja Óla

Sérhæfð viðgerðarþjónusta.
Gleðilegt ár og þökkum
viðskiptin á liðnum árum

Hamraborg 5 - 200 Kópavogi - Sími: 564 3248

Íslensk hönnun
Fallegur og einstaklingsbundinn kvennfatnaður

JonaMaria
Verstæði & Verslun

ÚTSALAN HEFST ÞRIÐJUDAGINN 6.JAN

Bæjarlind 16, 2.hæð, Kópavogur
s: 537 7701 fb: JonaMaria JM Design

Lifandi MYND

Vídeótökur og myndvinnsla
lifandimynd@lifandimynd.is
Erum á Facebook

HLAUPAHÓPUR BREIÐABLIKS

Hressir hlauparar í Kópavogi

Kátir hlauparar úr Breiðablik eftir vel heppnað hlaup í sumar.

Spengilegir hlauparar úr hlaupa hópi Breiðabliks hafa verið duglegir að hlaupa um Kópavog í öllum veðrum undanfarið. Nú hafa æfingar hópsins verið sameinaðar með æfingum skokkhóps sem heitir því skemmtieganafni: „Bíddu aðeins.“ Byrjendur sem lengra komnir æfa saman enda eru allir jafnir í hópnum. Mælt er með að byrjendur sem og lengra komnir sláist í för með ótal duglegum og skemmtilegum skokkurum sem hlaupa sér til ánægju og heilsubótar í Kópavogi.

Nýliðar fá góðar móttökur

Hópurinn hittist oftast við sundlaug Kópavogs og skokkar allt frá þremur og yfir þrjátíu kílómetra, en það eru aðeins þeir lengst komnu sem skríða yfir þá vegarlengd. Nýliðar fá góðar móttökur og er ekki síður sinnt heldur en hröðum hlaupurum. Nýliðum er fylgt af stað og gætt að því að engin gefist upp með því að ofreyna sig.

Þjálfarinn stillir upp æfingum, sem geta innihaldið sundsprett og létt hjól ásamt hlaupaæfingum til að minnka álag á liðamót.

Æfingatími

Æfingar eru á mánudögum og miðvikudögum klukkan 17:30 og á laugardögum kl. 9:00. Einnig er frjálst að mæta með hópnum á fimmtudögum kl. 17:30 og á aukaæfingar í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal á mánudögum og miðvikudögum kl. 20:00. Þessi aðstaða nýtist vel þegar veður og ófærð er að trufla hlaupaæfingar.

Hægt er að fylgjast með á Facebooksíðum hópanna.

Margvísleg markmið hlaupara

Markmið einstaklinga eru margvísleg. Þau geta verið allt frá því að geta notið þess að skokka stuttar eða langar vegalengdir upp í að taka þátt í götuhlaupum og keppast við tíma í 5km, 10km, maraþoni, fjallahlaupum eða öðru.

Ekki er mælt með neinum öfgum í æfingum, né mataræði. Með skynsamlegum æfingum og skynsemi í næringu þá kemur árangur að sjálfu sér, hvort sem markmiðin eru að bæta hlaupagetu, styrkja sig, létta eða skemmta sér.

Kópavogur er með góðar hlaupaleiðir, góða göngustíga og utanvegastíga í Heiðmörk. Margar skemmtilegar hlaupaleiðir eru í Kópavogi, enda hleypur hópurinn um allt svæðið, allt frá Kársnesi og upp í Heiðmörk. Það eru allir velkomnir í hlaupahóp Breiðabliks.

Ívar Jósafatsson, hlaupagarpur.

Vatnslitamynd: Erla Sigurðardóttir

Aðal styrktaraðili HK

Gleðilegt nýtt ár

Farsælt komandi ár.
Hlökkum til að sjá ykkur á þrettánda-
fagnaði HK í Fagralundi

Gleðilegt nýtt
skíða- og brettaár!

**Vinnur þú vetrarkort
í Bláfjöll eða Skálafell?**

Heimsæktu **skidasvaedi.is** og taktu þátt!
Dregið verður út vikulega til 31. janúar 2015.

PIPAR \ TBWA • SÍA • 144879

Opnunartímar:
Virkir dagar: kl. 14.00-21.00
Helgar: kl. 10.00-17.00

Upplýsingasími 530-3000
skidasvaedi.is

SKÍÐASVÆÐIN

						gunga	útbía	matjurtin	krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	sáðlönd	sigli	elska	skakka
				galgopar									
				önn					lævísa				
				spírar / 2 eins					freri	8	2 eins / myrkur		
Teikning: Halldór Andri eftirprentun bönnuð		næring	mann / lélegar				spilið / dýrahljóð		1			trappa	
þögul						skvaldur / fiflin				reykja / fiskur			
matast				glufa / mannvirki				6	rutt / tvístíga				lestur
planta							halarófan					10	
		eyðimörk		5			árföður				gjamm / óvissu		
		2 eins / fædd			áorka / burfa-lingarnir					damp / áreitt			
hvað?			eyktarmark / rusl				líkams-hlutann	gras				nánast	3 eins
tímabil				álit				kjaft / pilla					
fjarstæða						veisla			litaður		borðandi		
kona				álpast						álegg / 2 eins	7		
	4	eyða / mallið		3		mjög / hnupl					stappa		aflaga
hrós				2 eins / pláss			barefli / hverfa						
drykkur			snautað							ílát			
áttund			krús / álasa					til / kvendýr				næri	
gólar						rórillar				syndug			
	miskunn				áverki	9			kvaka	2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stjörnuspá Kópavogsblaðsins

Vatnsberinn
(20. jan – 18. feb)
Þú ákveður að taka líf þitt föstum tökum á árinu. Borða hollan mat. Hreyfa þig og hætta öllu rugli. Síðan færðu þér pizzu og víta-hringurinn hefst á ný. En ekki berja þig niður. Lifðu og njóttu.

Fiskurinn
(19. feb- 20 mar)
Þegar þú ert að þurrka hárið eftir sundferð í Salalauginni í ár verður á vegi þínum manneskja sem var með þér í barnaskóla. Þið endur-nýjið vinskapinn og ákveðið að hittast í næstu sundferð.

Hrúturinn
(21. mar – 19. apr)
Alltaf þegar þú færð þér pizzu og heilsuplönin rústast, ekki þá gleyma að fá þér vænan sopa af gosi með. Þetta er hvort sem er allt farið til fjandans. Þú getur alltaf mætt í ræktina á morgun.

Nautið
(20. apr – 20. maí)
Það þýðir ekkert að fara of geyst af stað í ræktinni. Þetta veistu vel. Slakaðu á. Andaðu rólega. Þetta hefst allt með kalda vatninu. Gefðu þér góðan tíma og mundu að teygja.

Tvíburinn
(21. maí – 20. jún)
Á indverskum matsölustað í Hamraborg tekur líf þitt nýja stefnu. Þú bara getur ekki hætt að borða. Ótrúlega góður matur þarna. En mundu bara að tyggja. Og drekka mikið vatn.

Krabbinn
(21. jun – 22. júl)
Rétt eins og Hamraborgin ert þú miðja alheimsins. Farðu að hanga meira þar, þú veist aldrei hvað gerist. Þú gætir verið að fara í ferðalag. Vagn 28 stoppar í Hamraborginni. Spennandi.

Ljónið
(23. jul – 22. ág)
Breytingar eru á næsta leiti hjá þeim í ljónsmerkinu. Örlögin benda greinilega á að þér er ekki ætlað að vera ein/n. En örlögin eru með húmor og gætu leitt þig niður á Smáratorg í gæludýraverslun.

Meyjan
(23. ág – 22. sept)
Þetta ár byrjaði eins og þú ætlaðir þér. En hvað hefur gerst síðan? Ekkert. Nákvæmlega ekkert. Raðaðu niður jólaskrautinu. Taktu til. Það er allt að gerast á Spot.

Vogin
(23 sept – 22. okt)
Þú færð fréttir sem koma þér á óvart. Kópavogsblaðið er lykillinn. Talandi um lykla þá átt þú að hafa fengið lyklakippu sem tístir í jólag-jöf. Óþolandi að týna lyklunum svona oft.

Sporðdrekinn
(23. okt – 21. nov)
Hvernig væri að heimsækja gamlar frænkur? Þær sakna þín. Þetta ár kemur til með að líða hraðar en árin á undan. Flýttu þér.

Bogmaðurinn
(22. nov – 21. des)
Gönguferðir eru þínar ær og kýr. Ef ekki, þá er alltaf hægt að taka leigu-bíl. Miðja höfuðborgarsvæðisins er við Smáralindina og það fer þér vel að vera þar. Taktu krók um mitt ár og gerðu ferð í Smiðjuhverfið. Eitthvað óvænt bíður þín þar.

Steingeitin
(22. des – 19. jan)
Árið verður æðislegt. Mikið að gera og peningarnir hreinlega streyma til þín. En þú þarft að vinna fyrir þeim. Það er mikið um breytingar og alls ekki ólíklegt að þú munir skipta um starfsvett-vang á árinu. Segðu já takk.

KYNNING

Ódýrari kort hjá World Class í Turninum og í Ögurhvarfi

World Class fagnar 30 ára afmæli sínu með ýmsum hætti síðar á árinu.

Ódýrari kort í Turninum og í Ögurhvarfi

Boðið er upp á sérstakt kort sem veitir einungis aðgang í World Class Ögurhvarfi í Kópavogi. Annað kort er í boði sem veitir einungis aðgang í World Class Turninum Kópavogi. Um er að ræða staðgreitt árskort á 60.000 kr. eða 5.300 kr. á mánuði í áskriftarsamningi. Aðeins er hægt að versla þessi kort í fyrrnefndum stöðvum.

Ný vefverslun

Í glænýrri vefverslun World Class er að finna fjölbreytt úrval dekurpakka, snyrti- og nuddmeðferða, gjafabréf og Laugar Spa snyrtivörulínu.

Tímaskráning á vefnum

Ný þjónusta var nýlega opnuð á vefsvæðinu worldclass.is. Þar geta viðskiptavinir skráð sig í tíma í gegnum „Mínar síður."

Þegar notandi skráir sig í opinn tíma fer tíminn hans sjálfkrafa yfir á tímatöflu. Þannig geta notendur auðveldlega haldið utan um sínar skráningar, afbókað sig ef þeir forfallast eða bætt þeim við í dagbók sína. Á „Mínum síðum" World Class geta notendur einnig keypt sig inn á námskeið með þeim kjörum sem bjóðast korthöfum. Sé notandi ekki korthafi getur hann keypt sig á námskeið á öðrum kjörum. Á sama hátt verður þá til skráning í tímatöflu notenda.

Insignia líkamsræktartækin og Power Mill tröppurnar

Fyrir stuttu endurnýjaði World Class líkamsræktartækin sín og máttu glöggir viðskiptavinir sjá stóra gáma fyrir utan Laugar. Þrír fullir gámar með ný tæki og tól. Insignia líkamsræktartækin og Power Mill tröppurnar, sem eru þær fyrstu sinnar tegundar á Íslandi.

Dansstúdíó World Class – Jólasýning – 5 stöðvar

Líkamsræktarstöðvar World Class eru nú orðnar níu talsins. Dansstúdíó World Class hefur vaxið samhliða því og er nú komið með fast aðsetur í fimm af þessum níu stöðvum; í Laugum, Mosfellsbæ, Seltjarnarnesi, Egilshöll, Grafarvogi og í Ögurhvarfi í Kópavogi. Dansstúdíó World Class er því með nemendur af öllu höfuðborgarsvæðinu. Dansstúdíóið endaði árið með stæl og hélt stórglæsilega jólasýningu, þar sem stór hluti af 500 nemendum tók þátt.

KYNNING

Dansskóli Sigurðar Hákonarsonar í 35 ár

Þau eru ófá sporin sem hafa verið stigin í Auðbrekku 17 en dansskóli Sigurðar Hákonarssonar, sem hefur verið þar staðsettur alla tíð, er að hefja sitt 35. starfsár. Innritun er hafin á dansnámskeið á vorönn fyrir fyrir allan aldur, byrjendur og lengra komna.

Þess má geta að keppnispör skólans hafa verið að ná frábærum árangri í dansíþróttinni hér heima og erlendis. Stærsti sigur ársins var þegar eitt af pörum dansskólans vann Norður Evrópumeistaratitilinn í Suður Amerískum dönsum.

Dansskólinn er í samstarfi við nokkra grunnskóla í Kópavogi og býður upp á námskeið á dægradvalartíma. Þetta samstarf hefur gengið mjög vel og sem byggir á grunnþekkingu í samkvæmisdönsum. Þessi námskeið eru fyrir krakka í 1-4 bekk.

Allar nánari upplýsingar eru á www.dansari.is og í síma 5641111.

FRJÁLSAR

Frjálsíþróttafólk verðlaunað

Uppskeruhátíð frjálsíþróttadeildar Breiðabliks var haldin laugardagskvöldið 27. desember 2014. Um 40 iðkendur, þjálfarar og aðstandendur mættu á hátíðina auk stjórnar. Á hátíðinni voru veittar viðurkenningar fyrir bestu afrek ársins í pilta- og stúlknaflokki og karla- og kvennaflokki. Þau hlutu að þessu sinni:

14-16 ára

Irma Gunnarsdóttir fyrir besta árangur í stökkum, hlaupum og köstum.
Gylfi Ingvar Gylfason fyrir besta árangur í hlaupum.
Reynir Zoega fyrir besta árangur í stökkum og köstum.

17 ára og eldri

Aðalheiður María Vigfúsdóttir fyrir besta árangur í köstum.
Hugrún Birta Egilsdóttir fyrir besta árangur í stökkum.
Stefanía Valdimarsdóttir fyrir besta árangur í hlaupum.
Arnór Jónsson fyrir besta árangur í hlaupum.
Ingi Rúnar Kristinsson fyrir besta árangur í stökkum.
Sindri Hrafn Guðmundsson fyrir besta árangur í köstum.

Breiðablik eignaðist tvo Norðurlandameistara á árinu, Inga Rúnar Kristinsson í tugþraut undir 22 ára og Sindra Hrafn Guðmundsson í spjótkasti 19 ára og yngri. Sindri Hrafn fór einnig á HM 19 ára og yngri og komst þar í úrslit. Auk þess voru Ingi Rúnar og Irma í fjölþrautaliði Íslands og komst liðið upp um deild á árinu. Breiðablik eignaðist einnig fjölmarga Íslandsmeistara á árinu.

ÆFINGIN

Handstöðuáskorun alla daga ársins

Gyða Þórarinsdóttir.

Frelsi – já hvenær fannstu síðast fyrir frelsi? Hugsaðu þér, þegar þú varst barn þá lifðir þú lífinu frjáls og glaður án þess að hafa áhyggjur af því sem væri að gerast í heiminum! Hafðir tíma til að leika þér allan daginn, hlaupið og jafnvel farið fulla brú/wheel. Tekið handahlaup á túninu og verið algerlega fráls! En hvað er það sem hefur breyst? Jú, við höfum bætt kannski við nokkrum árum og jafnvel nokkrum kílóum og svo hitt; við hræddumst ekkert sem börn og krakkar. En langar þig ekkert að vera á sama stað þá meina ég rétt sem snöggvast í stuttan tíma? Finna hjartað slá aðeins örar, hafa trú á sjálfan þig og verða ástfanginn af lífinu! Ég hef fulla trú á því að það verði lítið mál fyrir þig.

Ef ég get það þá geta þetta allir. Ég elska viðsnúnar stöður og handstaðan - já handstaan - er ein af þessum stöðum sem láta mann finna að lífið sé bara nákvæmlega eins og það er. Að finna þessa stutta stund sem maður er í handstöðunni, hve stutt er í barnið hjá manni, gleðina og orkuna sem vex og vex bara við handstöðuna. Hugsaðu þér þetta; frelsi frá óttanum!
Ég er með átakið: „Áskorun, ein handstaða á dag í 365 daga." Eftir 365 daga ertu komin í handstöðuna. Ég fer í handstöðu hvar sem er og hvenær sem er; í garðinum í búðinni, við fallegt tré í vinarhúsi, erlendis, á flugvellinum og já hvar sem er! Ég viðurkenni alveg að handstaðan veitir gríðarlega athygli. Fólk reyndar aðalega dáist af því að ég skelli mér í handstöðuna og bið hvern sem er og hvar sem er að smella mynd á snjallsímanum mínum. Og já krakkar, handstaðan gefur mér algert FRELSI í þessar örfáu mínútur sem ég er að leika mér frá því sem er að gerast í heiminum. Bara ég alein eins og Palli einn í heiminum! Ég hleð líkama minn af jákvæðri orku sem dugar mér í gegnum daginn. Líkaminn hitnar og styrkist á allan hátt. Ég held í alvöru talað að líkaminn hafi yngst og er alltaf í stuði með Guði.
Þar sem ég er jógakennari er ég oftar en ekki með einhver góð ráð vegna handstöðu og þarf leynt og ljóst að styrkja þá líkamsparta sem þurfa að vera sterkir fyrir handstöðu. Ef þú gerðir þetta sem krakki er lítið mál að byrja aftur. Þó svo að liðin séu 20 eða 30 ár frá því síðast, prufaðu bara og komdu sjálfum þér á óvart. Handstaða krefst þess að þú hafir gott jafnvægi til þes að vera uppi og á móti þyngdaraflinu. Og, handstaðan sem þú gerir í dag er þín besta handstaða. Þinn líkami, þinn dagur. Þó svo að þú vitir að þú getur betur – láttu líkamann bara vera og segja þér til!
Það eru ótrúlegir ávinningar af því að fara í handstöðu. Af hverju að lyfta lóðum ef þú getur ekki lyft

eigin líkama eða notað þinn eigin líkama til styrktaræfingar? Það gerum við í jóga og bætum inn í skemmtilegum æfingum öðru hverju!

1. Styrkir kviðvöðva. Hljómar furðulega en það eru aðalallega kviðvöðvarnir til að halda þér í jafnvæginu.
2. Styrkir úlnliði og handleggi. Í handstöðunni notar þú líkamsþyngd þína og vinnur vel á öxlum, handleggjum og úlnliðum. Og getur hjálpað þér að forðast slæm meiðsl og liðagigt í framtíðinni.
3. Styrkir hryggsúluna. Þú styrkir alla líkamann eins og áður er sagt og gefur þér frábæran kost að bæta allar jógastöður. Færð klikkað góða tilfinningu eftir langan dag í vinnunni – við setuna á skrifstofu eða búin að standa allan daginn.
4. Róar huga, hjálpar að losa stress og jafnvel lítilsháttar þunglyndi. Blóðflæðið eykst upp í höfuð, róar og færir þér góða hamingju og skapið – orkugefandi í alla staði.
5. Kemur jafnvægi á skjaldkirtilinn og starfsemi hans. Keyrir upp efnaskiptin.
6. Styrkir bringu, axlir, bak og háls.
7. Færð miklu betri tilfinningu fyrir jafnvægið.
8. Náttúrulegt "Botox" allt blóðflæðið og súrefnið sem færist uppí höfuð í handstöðunni. Bloðflæðið hjálpar til við að halda aftur af hrörnun "anti aging!" Kannski þetta eitt gerir það að verkum að þú prufar handstöðuna!
9. Engin er meistari, ekki ég né þú. Mundu að hver dagur er þinn og þú masterar nákvæmlega eins og þú getur í hverju sinni.
10. Farðu bara rólega af stað, keyrðu púlsinn upp – legðu lófana í gólfið upp við vegg og fáðu tilfinninguna. Svo kemur að því að þú nærð að sparka öðrum fætinum upp – lengra og lengra og lengra!
Hvað segir þú er ekki ástæða til að prufa? Hvet þig til að setja inn myndir á Instagramm undir #handstada365 og #gydadis

Gyða Þórarinsdóttir
gydadis.is

HEILSUPISTILL

Lífið er hér fyrir þig

Ég hef oft spurt mig að því hvernig ég kemst upp úr sófanum til betri heilsu. Það eru til margar leiðir og ég hef prufað þær flestar. Allar bera þær að sama brunni. Það skiptir ekki endilega máli hvað maður gerir heldur að framkvæma ákvörðunina. Fyrir mér er það nákvæmlega það sem skiptir máli. Hvað vil ég? Af hverju?
Hvernig er hægt að komast að því? Jú, með því að setjast niður og hreint og beint skrifa niður allt sem maður vill fá út úr því að hreyfa sig og bæta mataræðið.
Hvað gæti komið út úr því?
Til dæmis aukið þrek, færri kíló, betri svefn, minna stress, betri heilsa og meiri lífsgæði. Næst er gott að spyrja sig hvað maður getur gert sjálfur og hvar þarf að biðja um hjálp. Vilt þú gera þetta ein(n) eða í hóp með fleirum sem eru að rækta sig? Það er mikið í boði og alltaf hægt að finna eitthvað sem passar manni. Aðal málið er að fylgja því sem maður ákvað og vera alltaf meðvitaður um hvað maður er að gera og af hverju. Þannig kemur áhugi á verkefninu. Í framhaldinu kemur árangurinn í ljós. Þetta er ekki bein braut og verður ekki

Arnfinnur Daníelsson.

auðvelt en hey, það er ekki auðvelt að vera fastur í sófanum og hafa ekki kraft til að gera það sem maður langar í raun. Að standa upp úr sófanum er ekki andlega erfiðara en að sitja fastur.

Hverju myndir þú ráðleggja þínum besta vin? Vertu þinn besti vinur. Það er allt hægt ef þú villt það.
Þetta er mín aðferð og hefur gefist mér vel. Ég hvet þig til að prófa.

UPPSKRIFT

Fagur fiskur úr sjó

Ég sá uppskrift fyrir skömmu í bresku blaði og ákvað að þetta yrði ég að prófa einhverntímann. Svo þegar ég byrjaði að elda þá breytti ég náttúrulega öllu sem hægt var að breyta.
Uppskriftin er sáraeinföld, ofboðslega góð og sparileg. Hægt er að nota hvaða fisk sem er en ég ákvað að vera með blálöngu.

Andrea Guðmundsdóttir.

Fyrir fjóra

800-1000g fiskur í fallegum steikarsneiðum, eins og til dæmis þorskhnakki eða blálanga
3 vel þroskuð avókadó skorin í sneiðar
4 msk smjör
2 hvítlauksrif
8 stórir humarhalar (má sleppa)
1 peli rjómi
4 msk basilikka
1 lítill camembert
salt og pipar

Ég bræddi smjörið í potti ásamt salti og pipar. Setti fiskinn í smurt eldfast mót og hellti nánast öllu smjörinu yfir. Þetta fór síðan inn í 180 gr heitan ofn ásamt avókadóinu. Eftir ca 20-25 mínútur er fiskurinn tekinn úr ofninum og þá eru camembertsneiðar settar ofan á hvert stykki og aftur inn í ofn í 5 mínútur. Í millitíðinni er humarinn settur í restina af smjörinu í pottinum, basilikkan smátt skorin og rjóminn og þessu leyft að malla í nokkrar mínútur. Þegar fiskurinn er síðan kominn á diskinn ásamt meðlætinu þá fer rjómasósan yfir.

Meðlæti

1 stór sæt kartafla
1 rauðrófa
nokkrar msk hunang
hálfur poki pistasíur

Kartaflan er skorin í sneiðar elduð í smurðu eldföstu móti í ofni við 200 gr í 25 mínútur. Rauðrófan skræld og skorin í sneiðar og soðin í 25 mínútur í vatni með smá salti. Hunangið er hitað á pönnu ásamt pistasíuhnetunum.
Fyrst er rauðrófan sett á diskinn, síðan sæta kartaflan og að síðustu pistasíuhneturnar.

Góða skemmtun, þetta var mjög gaman!

Sérhæfum okkur í eldri eignum og nýbyggingum innanhúss
Málningarþjónusta
Ingimundar Einarssonar
Sími 557 5557
málari.is

Íþróttahátíð Kópavogs 2014

Íþróttahátíðin verður haldin fimmtudaginn 8. janúar 2015 kl. 17.00 í Reiðhöll hestamannafélagsins Spretts.

Lýst verður kjöri íþróttakarls og íþróttakonu Kópavogs fyrir árið 2014 og viðurkenningar verða veittar fyrir íþróttaafrek á árinu.

Kópavogsbúar velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Íþróttaráð Kópavogs

Kópavogsbær
kopavogur.is

OPNUM GLÆSILEGA STÖÐ Í URÐARHVARFI 10. JAN.

2 STÖÐVAR EITT VERÐ!

ENGIN BINDING

NÁMSKEIÐIÐ SEM HEFUR SLEGIÐ Í GEGN!

NÝTT LÍF +20 KG

Ætlað fólki sem þarf að missa 20kg eða meira.
Gurrý Biggest Loser þjálfari hefur yfirumsjón með námskeiðinu.

10 VIKUR KENNT 5X Í VIKU.

VERÐ 40.000KR*

BETRA FORM

Fyrir alla sem vilja bæta úthald, styrk og jafnvægi.
Mikið aðhald í matarræði.

6 VIKUR 4X Í VIKU.

VERÐ 20.000KR*

* FYRIR MEÐLIMI.

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 12. JANÚAR Í HOLTAGÖRÐUM.

Reebok FITNESS

REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGÖRÐUM · URÐARHVARFI

Krakkasíðan í boði

Kynning

Smári Dreki í SmáraTívolí

Það er ávallt líf og fjör í SmáraTívolí enda finnst öllum gaman að leika sér. Öðru hverju fer hann Smári á stjá en hann býr í Tívolíinu og segist eiga það. Smári er græni drekinn með rauðu vængina og rauða kambinn en hann kom úr Eyjafjallajökli þegar eldgosið var. Hann flaug úr gosinu og settist að í SmáraTívolí vegna þess að hann elskar að leika sér og hitta skemmtilega gesti. Hann er oft voða þreyttur og hvílir sig þá í bælinu sínu en oftar en ekki kemur fyrir að hann fari á fætur og heilsi upp á gesti í Tívolíinu og bregði á leik með þeim.
SmáraTívolí er eina innanhús Tívolíið á landinu. Það kemur landsmönnum virkilega vel þar sem veðráttan á landinu býður oft ekki uppá skemmtun utandyra. Það er allavega hægt að treysta á sama hitastig og enga úrkomu.
Á neðri hæðinni er að finna stóru tækin; Sleggjuna, 7D bíó, Klessubíla, Trampólín og mini Keilu auk Klifurhússins en þar er einnig Barnaland, sem er barnagæsla Smáralindar. Barnaland býður upp á frábæra afþreyingu fyrir börnin. Svæðinu er skipt í tvennt þar sem annar hlutinn er sérhannaður fyrir káta leikskólakrakka en hinn fyrir fjörkálfa á grunnskólaaldri. Börn geta dvalið í allt að tvær klukkustundir í senn í Barnalandi. Fyrir yngri börnin eru Krílaheimar, stórt gagnvirkt leiksvæði með skjám, símum, hólfum og ýmsum litlum leyndarmálum sem bíða eftir að börnin uppgötvi þau. Fyrir eldri krakkana er risastórt frumskógarhús á fimm hæðum, stútfullt af spennandi leikjum. Þarna er auðvelt að gleyma sér í völundarhúsi með rennibrautum, boltalauginni eða einhverju öðru ótrúlegu ævintýri. Á neðri hæðinni er einnig að finna Tívolíganginn þar sem tæplega 30 skemmtileg tæki eru. Sum þeirra gefa vinninga og flest gefa Tívolímiða sem gaman er að safna.

Á efri hæðinni er að finna marga frábæra leiki; allt frá gömlum klassískum tölvuleikjum, kappaksturs-, körfubolta- og dansleikjum yfir í æsispennandi byssuleiki. Margir leikjanna eru raðtengdir sem gerir þér kleift að keppa við vini þína (multiplayer). Það er því tilvalið að dusta rykið af keppnisskapinu, mæta með vinunum og keppa um hæstu stigin.

Hönnun

Hönnuðu blöndu af vélmenni, svani og fisk í mannslíki

Hönnunarkeppnin Stíll var nýlega haldin í Hörpu á vegum Samfés - samtaka félagsmiðstöðva á Íslandi á milli félagsmiðstöðva þar sem keppt var í hárgreiðslu, förðun og fatahönnun. Þemað í ár var tækni. Keppendur fyrir hönd félagsmiðstöðvarinnar Fönix úr Kópavogi voru Aldís Eva, Arna Katrín, Ester Lilja og Laufey Lind og fengu þær verðlaun fyrir bestu förðunina og bestu möppuna. Mappan er vinnumappa hvers hóps þar sem vinnuferill hönnunar er rakinn í máli og myndum frá hugmynd að lokaafurð. Hönnun þeirra heitir Svanborg og er blanda af vélmenni, svani og fisk í mannslíki. Sannarlega glæsilegt framlag frá stelpunum.

SmáraTívolí

Smákökur

Bjuggu til piparkökuhús

Í leikskólanum Rjúpnahæð taka elstu börnin í leikskólanum þátt í svokölluðu piparkökuhúsaferli. Verkefnið felur í sér að börnin læri lýðræðisleg vinnubrögð, samvinnu, skiptast á skoðunum, æfa framsögu ásamt mörgu öðru. Á þessu ári voru það 34 börn fædd 2009 sem tóku þátt. Í upphafi kynna öll börnin eitt hús sem þeim þótti áhugavert fyrir framan öll hin börnin og stjórna umræðum í kringum það. Þau teikna einnig hús sem notuð eru sem form fyrir jólagjöf til foreldra þeirra. Síðasta skrefið í verkefninu er svo að hanna, baka og skreyta piparkökuhús sem þau kjósa um hvort þau vilja fara með í Piparkökuhúsaleik Smáralindar og Kötlu. Guðni bakari í Kökuhorninu tók á móti krökkunum og gaf öllum smákökur og kókómjólk.

Brandarar

ha ha ha ha ha ha ha

Hvernig kemur þú gírafa inn í ískáp?
-Opnar ísskápinn, setur gírafann inn í hann og lokar.

Hvernig kemur þú fíl inn í ísskáp?
-Tekur gírafann út úr ísskápnum og setur fílinn inn í hann.

Hvernig veistu að fíll hefur verið ísskápnum?
-Það eru fótspor í smjörinu

Einu sinni voru fíll og mús að fara í sund. Þá sagði fíllinn: „Ég kemst ekki. Ég gleymdi sundskýlunni minn.“ Þá sagði músin: „Ekkert mál, ég er með tvær.“

Mamma: „Af hverju setur þú bangsann þinn í frysti?“
Kalli: „Af því að mig langar í ísbjörn“

Jólasöfnun

Söfnuðu fyrir Rjóðrið

Krakkarnir í félagsmiðstöðinni Ekkó í Kársnesskóla héldu á dögunum jólabingó. Tilgangurinn var að safna peningum fyrir Rjóðrið, sem er hvíldarheimili fyrir langveik börn.
Um 170 manns mættu, bæði unglingar, krakkar, foreldrar, ömmur og afar og studdu við þetta góða málefni. Alls söfnuðust 147.500 krónur og afhentu nokkrir unglingar úr félagsmiðstöðinni, ásamt forstöðumanni Ekkó, starfsfólki Rjóðursins peningana.

Sundlaug Kópavogs

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 37.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Hóptímar í Sundlaug Kópavogs, gildir frá 1. janúar 2015

Klukkan	Mánud	Þriðjud	Miðvikud	Fimmtud	Föstud	Klukkan	Laugard
6:35 - 7:20	Spinning 45	Morgunpuð	Spinning 45	20 15 5 Þol & styrkur	Core og teygjur	9:15 - 10:00	Hjól, kviður & bak
10:00 - 10:45	Morgunhressing		Morgunhressing		Morgunhressing	10:10 - 11:00	Stöðvarþjálfun
12:05 - 12:50	Hádegispuð	Spinning 45	Core og teygjur	20 15 5 Þol & styrkur	Spinning 45	10:15 - 11:15	Spinning 60
17:00 - 17:50		Zumba		Jóga		11:15 - 12:15	Zumba
17:30 - 18:30	Flottar konur		Flottar konur 30 20 10		Jóga		
17:30 - 18:30	Spinning 60	Spinning 60		Spinning 60	Spinning 60		
18:00 - 18:50		Power jóga		Zumba			
18:45 - 19:45	Jóga		Joint mobility jóga				
19:00 - 19:45		Core og teygjur		Hjól, kviður & bak			
20:00 - 21:00	Stöðvarþjálfun	Jóga	30 20 10 Þol&styrkur	Spinning 60			

Aðgangur að öllum hóptímum er innifalinn í verði korts.
Fyrstur kemur, fyrstur fær aðgang að tímum.
Stundaskrá getur breyst án fyrirvara. Tímar geta fallið niður fyrirvaralaust.

60 - 67 ára verið velkomin

Við bjóðum ykkur að koma til okkar og láta þjálfara okkar kenna ykkur á tækin og hjálpa ykkur að auka þol, styrk og liðleika. Bjóðum ykkur árskort á **aðeins 30.990 kr.** ef komið er fyrir klukkan 15:00.

Nýtt 67 ára og eldri hjartanlega velkomin

Nú bjóðum við frábært verð á árskortum fyrir 67 ára og eldri, þar sem það er frítt í sund fyrir þann aldurshóp.
Við bjóðum ykkur að koma til okkar og láta þjálfara okkar kenna ykkur á tækin og hjálpa ykkur að auka þol, styrk og liðleika. Bjóðum ykkur árskort á **aðeins 23.990 kr.** ef komið er fyrir klukkan 15:00.

Verið velkomin.

www.gymheilsa.is

GYM heilsa

HÓPTÍMAR Í BOÐI Í SUNDLAUG KÓPAVOGS
FRÍTT ER Í HÓPTÍMA FYRIR MEÐLIMI

ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 37.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Zumba – Nýtt **Fleiri tímar í boði**
Nú bjóðum við upp á skemmtilega danstíma, þar sem lærðir Zumba kennarar stýra ferðinni. Tímarnir eru jafnt fyrir konur sem karla og henta öllum aldurshópum.

Core og teygjur: Léttar upphitunaræfingar eru gerðar áður en byrjað er að vinna með kvið/bak- og rassvöðva. Æfingarnar styrkja mest maga og bak. Margir eru slæmir í mjóbaki og ættu að prófa æfingarnar sem styrkja þessa mikilvægu vöðvahópa. Í tímanum eru gerðar afar góðar teygjur.

Spinning 45 mín: Hentar vel byrjendum og þeim sem ekki vilja hjóla of lengi. Farið er vel yfir öll stillingaratriði varðandi hjólin og teygt vel á í lok tímans. Hjólað er í 35. mín og teygt á í 10.mín eftir það. Þú eykur þolið og færð góða brennslu.

Spinning 60 mín: Alvöru spinning tími þar sem hver og einn hjólar eftir eigin getu. Mikil brennsla og þol æfist vel. Hjólað er í 50 mínútur og teygt á í 10 mínútur.

30, 20, 10, Þol og styrkur: Erum í spinningsalnum að hjóla í c.a. 30 mín, förum svo í styrktarþjálfun í c.a. 20 mín og teygjur í lokin.

20, 15, 5, Þol og styrkur: Erum í spinningsalnum að hjóla í c.a. 20 mín, förum svo í styrktarþjálfun í c.a. 15 mín og teygjur í lokin.

Nýtt Fjölbreyttir jógatímar í boði alla virka daga.

Jóga: Frábærir jógatímar þar sem lögð er áhersla á að æfingarnar henti öllum. Í tímunum er meðal annars unnið að því að efla jafnvægi, styrk, öndun, slökun og liðleika.

Power jóga: Þetta er næsta stig á eftir hefðbundnu jóga, líkamsstöðum er haldið lengur og farið er dýpra í hlutina.

Joint mobility jóga: Í tímanum er meiri áhersla lögð á liðamót líkamans og hentar tíminn því íþróttafólki vel sem og þeim sem þurfa að liðka sig.

Nýtt **Hjól, kviður & bak:** Byrjum á upphitun í spinningsal, færum okkur svo í hóptímasal þar sem eru gerðar æfinga fyrir kvið og bakvöðva. Mjög góðar teygjur í lokin.

Stöðvarþjálfun: Fjölbreyttar æfingar sem styrkja og móta allan líkamann og auka þol. Góðar alhliða teygjur eru gerðar í lok tímans. Mikil áhersla er lögð á að æfingarnar henti öllum þannig að hver og einn æfi eftir sinni getu í tímanum.

Morgun/hádegispuð: Við byrjum á léttri upphitun og svo eru gerðar æfingar sem styrkja allann líkamann. Ýmist er unnið með stöðvar eða allir gera æfingarnar samtímis. Hver og einn æfir eftir sinni getu. Teygt er á lok tímans.

Morgunhressing: Góðir tímar þar sem 60 ára og eldri njóta sín vel og einnig gigtarsjúklingar og þeir sem eru að byrja í líkamsrækt. Byrjað er á léttri upphitun og svo gerðar æfingar sem liðka og styrkja kroppinn og koma blóðrásinni betur af stað. Í lok tímans er teygt á.

Flottar konur: Tíminn er eingöngu fyrir konur. Í tímanum er lögð áhersla á fjölbreyttar æfingar. Byrjað er á léttri upphitun og síðan gerðar æfingar sem leggja áherslu á að styrkja og móta allan líkamann.

Flottar konur 30, 20, 10: Tíminn er eingöngu fyrir konur. Erum í spinningsalnum að hjóla í c.a. 30 mín, förum svo í styrktarþjálfun í c.a. 20 mín og teygjur í lokin.

Aðgangur að öllum hóptímum er innifalinn í verði korts.
Fyrstur kemur, fyrstur fær aðgang að tímum. Stundaskrá getur breyst án fyrirvara. Tímar geta fallið niður fyrirvaralaust.

www.gymheilsa.is

GYM heilsa

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs og Íþróttamiðstöðina í Versölum