



## 酒店推荐

这些不可错过的户外体验

### 阿曼Alila Jabal Akhdar

在以山景观闻名的 Jabal Akhdar 地区,还藏着这样一家拥有保护色的奢华酒店。它占据了哈吉尔山顶的一隅,海拔达到了 2000 米之上。许多冒险运动家的梦中场景,都可以从这里出发找到。它也是著名酒店组织 DesignHotels 的成员之一。

[designhotels.com/hotels/oman/jabal-akhdar](http://designhotels.com/hotels/oman/jabal-akhdar)

### 冰岛Ion Luxury Adventure Hotel

探索冰岛奇景最好的体验地之一,地处 Hengill Thingvellir 国家公园内,距离首都雷克雅未克只有不到一小时车程。半露天式的温泉泡池延伸至户外,在泡池里观赏极光,没有比这更奢侈的户外享受了。

[designhotels.com/hotels/iceland/selfoss](http://designhotels.com/hotels/iceland/selfoss)



### 智利explora Atacama酒店

把酒店建在荒无人烟的阿塔卡玛沙漠,其实意图已经昭然若揭。旅客将征服智利和玻利维亚边界的雷堪克博火山,近距离接触圣山上的阿塔卡梅诺人。

[explora.com/explora-atacama/](http://explora.com/explora-atacama/)

### 法国山居

连绵的群山,大片有机茶园及茂密苍翠的竹林是最好的徒步风景。甚至不用到大堂,所有的徒步活动从你的房间门口就开始了。

[lepassagemoganshan.com/](http://lepassagemoganshan.com/)

### 不丹Amankora度假村

向来低调的安缇,这次却为户外骑行的狂热爱好者设计了听上来有些疯狂的旅居 11 晚行程,骑行车队将横跨不丹王国中西部的主要河谷:帕罗、廷布、普那卡、富毕卡和布姆唐,总共 268 公里,一路上要经过 4 个海拔高达 1200 米至 3340 米不等的山口。

[amankora.com](http://amankora.com)

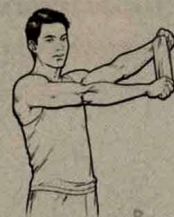
## 酒店房间运动

如果你实在忙到没有时间出房门,用酒店毛巾和 mini bar 饮料也可以完成的全身训练。



### 跨步下蹲

双手持毛巾向上伸直举过头顶,单腿前跨,双腿下蹲同时吸气,至两处膝盖 90 度弯曲,感受大腿和臀部的收紧。可在下蹲时加身体的侧转。



### 扭力对抗

将毛巾对折后双手紧握,向前平举。左手保持从肩部到拳头的顺直,向右手上方转动毛巾到最大限度,明显感受到左胸的收紧。反手同样施力。



### 屈腹抬腿

在迷你吧中找一罐无汽饮料。坐姿上身仰,双腿屈膝抬起,身体呈 V 字收紧腹部。交替抬起双腿,同时将饮料罐在膝盖下方传递。每组 30 次让腹部肌肉感觉强烈。❶