

Fitness Fréttir

1.TBL. 13. ÁRG. 2011

HOLLRÁÐ

**Ofursett
henta flestum
í ræktinni**

HOLLRÁÐ

**Lýsi gæti
bjargað lífi þínu**

FRÓÐLEIKUR

**Hættuleg magafita
Ofát og fitufrumur
Húðflúr**



NÆRÐU VÖÐVANA LENGUR

Kíktu á sci-mx.is



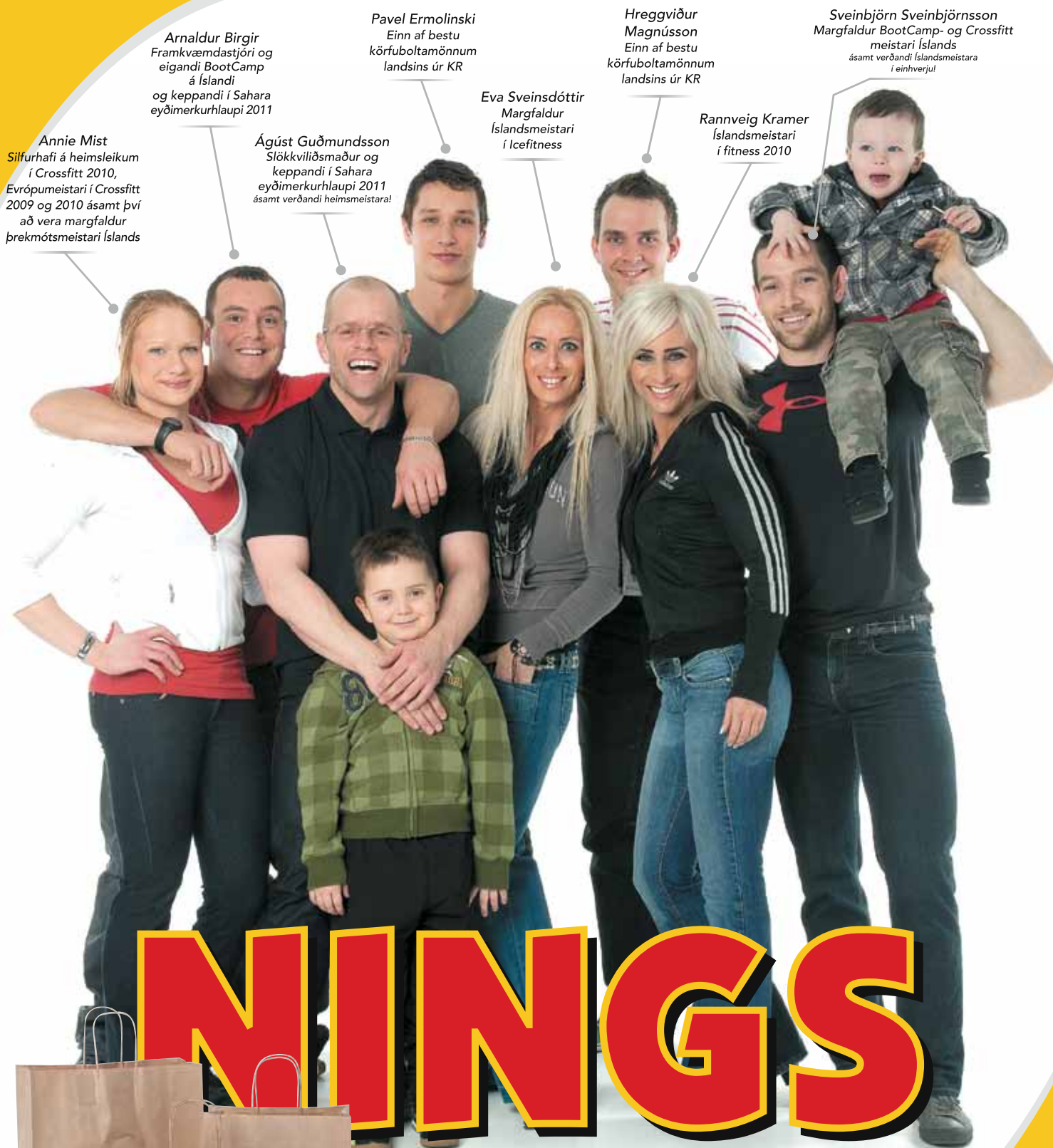
Líkami & Lífssíll
Sporðusið | Dalsmára, Kópavogi | sci-mx.is | s. 557 3600

Sci-MX
NUTRITION

Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk sem er vel upplýst og vill fá bragðgóðan og hollan mat, þess vegna velur það heilsuréttina okkar.

Heilsuréttir Nings

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum



Annie Mist
Silturfafi á heimsleikum
í Crossfitt 2010,
Evrópumeistari í Crossfitt
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Framkvæmdastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011

Ágúst Guðmundsson
Slökkviliðsmaður og
keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011
ásamt verðandi heimsmeistara!

Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp- og Crossfitt
meistari Íslands
ásamt verðandi Íslandsmeistara
í einhverful

NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is



4 Margar endurtekningar með léttar þyngdir hafa mest áhrif á prótínmyndun vöðva

Þrætan um gildi fárra eða margra endurtekninga fyrir vöðvauppbyggingu hefur verið hráefni ófárra deilna.

5 Ofursett henta flestum í ræktinni

Ofursettin henta ekki sérlega vel til þess að byggja upp hámarksstyrk og kraft, en þykja heppilegri til þess að byggja upp vöðvamassa.

8 Fallega fólkið í sjónvarpinu drekkur ekki vatn

Gallinn við vatn er að það er lítill bíssness í að selja það, ekki síst hér á Íslandi.

10 Einangrað átak í Smith-vél

Byrjendum þykir flestum auðveldara að taka hnébeygju í Smith-vél í stað þess að nota lausa stöng.

12 Konur og karlar gera mismunandi hnébeygjur

Það er til lítils að taka hnébeygju ef hún er illa framkvæmd. Um leið og þetta er ein besta heildaræfing sem hægt er að taka er hnébeygjan um leið varasöm æfing ef hún er ekki gerð rétt.

14 iPhone notendur stunda meira kynlíf en aðrir

Þetta er ekki innsláttarvilla.

16 Húðflúr með svörtu bleki geta valdið krabbameini

PAH er einn algengasti mengunarvaldurinn í heiminum í dag og má finna víða. Sum þessara efna eru staðfestir krabbameinsvaldar á meðan önnur liggja undir grun.

18 Magafitan er hættuleg þrátt fyrir lágan líkamsþyngdarstuðul

Magafitan er samkvæmt þessum niðurstöðum hættuleg þrátt fyrir að menn séu á heildina lítið grannir samkvæmt líkamsþyngdarstuðlinum

20 Sofa meira og vinna minna til að léttast

Samhengi er á milli offitu, svefnleysis og mikillar vinnu.

24 Íslandsmótið í fitness haldið í Reykjavík í fyrsta skipti í 16 ár

Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt verður haldið í Háskólabíói í Reykjavík um Páskana, nánar tiltekið fimmtudaginn og föstudaginn 22. og 23. apríl 2011.

27 Lýsi eftir þunga máltíð gæti hjartað lífi þínu

Við Íslendingar eigum því að venjast að tala um fiskiolíur sem lýsi og Lýsið sem er líklega eitt almennasta fæðubótarefnið sem við þekkjum er unnið úr fiskiolíum.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2011

Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

SKOÐANIR GREINAHÖFUNDA BLAÐSINS ERU EKKI ENDILEGA ÞÆR SÖMU OG SKOÐANIR RITSTJÓRNAR EÐA RÁÐGJAFAR. HEIMILDIR ERU FÁANLEGAR HJÁ RITSTJÓRA. HÖFUNDUR ALLRA GREINA ER EINAR GUÐMANN NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Fyrirsæta: Rannveig Kramer
Ljósmynd: Arnold Björnsson
Stilisti: Brynja Norðfjörð.
Förðun: Brynja Norðfjörð.
Hár: Svava Björk hjá Sprey



Brennslan við að hlaupa eða ganga einn kílómetra er svipuð ef gengið er rösklega

Undanfarið hafa menn leitast við að svara mikilvægum spurningum um brennslu og áhrif æfinga á líkamann. Brennir maður sem er í kjörþyngd færri eða fleiri hitaeningum þegar hann hreyfir sig en offitusjúklingur? Brennir þjálfaður maður meira eða minna en sá sem ekki í þjálfun? Er munur á því hvers miklu menn brenna eftir því hve þungir þeir eru? Hvort sem gengið er eða hlaupið brennir mannlíkaminn um 65 hitaeningum fyrir hvern kílómetra. Engu skiptir hvort um sé að ræða göngu eða hlaup ef gengið er hraðar en 8 km á klst. Engu skiptir hvort viðkomandi er í góðri eða lélegri þjálfun. Engu skiptir hversu feitur viðkomandi er.

Þetta eru niðurstöður rannsókna á vegum Mark Loftin hjá Háskólanum í Mississippi í Bandaríkjunum. Hann bendir á að hlaup séu greinilega erfiðari en ganga, en það breyti því ekki að það taki styttri tíma að hlaupa kílómetra en ganga. Þessar niðurstöður varpa ljósi á mikilvægi þess að þeir sem eru feitir stundi hóflega erfiðar æfingar vegna annars aukinnar hættu á meiðslum ef menn fara of geyst. Full ástæða er til að taka fram að hér er ekki tekin afstaða til þess að hlaupapól eykst meira þegar hlaupið er heldur en gengið. Rannsóknin tekur ekki til lungnapóls og þjálfunar, einungis brennslunnar.

(Journal Strength Conditioning Research, 24:2794-2798, 2010)



margar endurtekningar með léttar þyngdir hafa mest áhrif á prótínmyndun vöðva

🍏 **Þrætan um gildi fárra eða margra endurtekninga fyrir vöðvauppbyggingu hefur verið hráefni ófárra deilna.**

Þjálfarar og líkamsræktarfolk hefur rifist um þetta atriði svo áratugum skiptir. Flestir hallast að því að vöðvar stækki vegna viðvarandi álags til lengri tíma. Vöðvarnir bregðist við með því að stækka til þess að þola álagið.

Hægt er að mæla nýmyndun prótína í vöðvum við ákveðið álag. Það er einmitt það sem Nicholas Burd og félagar við McMaster Háskólann í Bandaríkjunum gerðu. Þeir komust að þeirri niðurstöðu að léttar þyngdir og margar endurtekningar í æfingum stuðluðu að meiri nýmyndun prótína í vöðvum heldur en fáar endurtekningar og meiri þyngdir.

Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru látnir taka fótaréttur í bekk eins oft og þeir gátu með 90% af hámarksþyngd annars vegar og 30% hámarksþyngd hins vegar. Notaðar voru flóknar aðferðir við að mæla nýmyndun prótína þegar vöðvarnir voru að jafna sig. Mesta nýmyndunin átti sér stað þegar teknar voru léttar þyngdir og margar endurtekningar. Þessar niðurstöður skipta líkamsræktarfolk og þá ekki síst vaxtarræktarmenn miklu máli en eitt er víst – nauðsynlegt er að gera fleiri rannsóknir til þess að staðfesta þessar niðurstöður. Vissulega eru til nokkuð margir vaxtarræktarkeppendur á heimsmælikvarða sem æfa yfirleitt með léttar þyngdir og taka margar endurtekningar. Þeir eru hins vegar fleiri sem æfa að jafnaði með meiri þyngdir og taka ekki fleiri en 12-15 endurtekningar.

(PLoS One vefútgáfa, 9. ágúst 2010)



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta prótein í Bretlandi

Promax eykur prótein í fæðuvali þínu, sem er nauðsynlegt fyrir vöðvavöxt sérstaklega fyrir fólk sem lyftir reglulega. Prótein er einnig nauðsynlegt meðan á grenningu stendur til að lágmarka vöðvaniðurbrot. Promax er mest selda próteinblandan í Bretlandi, þökk sé góðu bragði, hversu vel það blandast og virkni fyrir alla sem stunda hvers konar íþróttir.

Dunkur 908 gr **Kr. 7.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 13.990** (verð Kr 6.995 stk.)



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

Ef þú ert að leita eftir hágæða þyngdaraukandi drykk, stútfullum af mysupróteini og heilbrigðum hitaeiningum sem þú þarft til að byggja upp og auka vöðvamassa, þá er Progain fyrir þig.

Dunkur 2 kg **Kr. 8.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 15.990** (verð Kr 7.995 stk.)

Dunkur 3 kg **Kr. 11.995**



CYCLONE

Mest selda alhliða byggingarblandan

Cyclone er frábær vara sem skilar þér árangri strax á fyrstu viku. Einstök samsetning af mysupróteini og nauðsynlegum næringarefnum sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu.

Dunkur 1200 gr **Kr. 8.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 16.990** (verð Kr 8.495 stk.)

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU **4³**

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Ofursett auka álagið best

Ofursett sem stundum eru kölluð súpersett í daglegu æfingastöðvaslangri byggjast á að taka samliggjandi tvær æfingar sem verka á mismunandi vöðvahópa. Ef tekið er eitt sett af bekkpressu og strax á eftir sett af bakróðri kallast slíkt ofursett. Hefðbundið er hinsvegar að klára t.d. þrjú sett af einni æfingu áður en byrjað er á annarri. Helsti kosturinn við ofursett er að hægt er að auka æfingaálagið án þess að lengja æfingartímann. Rannsókn sem gerð var í Ástralíu undir stjórn Daniel Robbins við Háskólann í Sydney sýndi fram á að heildarumfang og álag var mun meira í ofursettum en hefðbundnum. Tekin voru 3 sett og fjórar endurtekningar í bekkpressu og bakróðri til skiptis – hvílt var í 4 mínútur á milli hvers setts. Hefðbundnu settin samanstóðu af þremur settum og fjórum endurtekningum teknum í lotu og síðan þrjú sett og fjórar endurtekningar í bakróðri. Hvílt var í tvær mínútur á milli setta. Niðurstaðan úr áströlsku rannsókninni var sú að hægt var að æfa undir meira álagi á styttri tíma með því að taka ofursett.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 2632-2640, 2010)

ofursett henta flestum í ræktinni

🍏 Ofursettin henta ekki sérlega vel til þess að byggja upp hámarksstyrk og kraft, en þykja heppilegri til þess að byggja upp vöðvamassa.

Kosturinn við svonefnd ofursett er að hægt er að æfa einn vöðvahóp á meðan annar er hvíldur. Taka t.d. fótabeck fyrir framan til skiptis með fótabeck fyrir aftan. Vaxtarræktarmenn notast gjarnan við þessa æfingaaðferð vegna þess að tíminn nýtist betur, álagið er meira í æfingunum og árangurinn meiri að þeirra mati.



Áðurnefndur Daniel Robbins svið Háskólann í Sydney í Ástralíu hefur yfirfarið hinar ýmsu rannsóknir sem gerðar hafa verið á áhrifum ofursetta. Flestar rannsóknirnar sem gerðar hafa verið á ofursettum benda til þess að áhrifin séu til hins betra umfram hefðbundin sett. Helsti gallinn sé sá að vöðvahópurinn sem er í hvíld á meðan annar er tekinn hvílíst ekki jafn vel og í hefðbundnum settum.

Þegar fótæfingarnar áðurnefndu fyrir framan og aftan eru teknar saman svo dæmi sé tekið, hvílíst annar vöðvahópurinn ekki fullkomlega vegna þess að hann tekur þátt í átakinu í mótæfingunni þó átakið sé að mestu á öðrum vöðvum. Ofursettin henta þar af leiðandi ekki sérlega vel til þess að byggja upp hámarksstyrk og kraft, en þykja heppilegri til þess að byggja upp vöðvamassa. Rannsóknir hafa sýnt fram á að hóflegar þyngdir, teknar oft – örva vöðvauppbyggingu betur en miklar þyngdir teknar sjaldan. Ofursettin henta því flestum sem eru fyrst og fremst í ræktinni til þess að brenna og byggja upp vöðvamassa en eru ekki endilega að stefna á keppni í kraftlyftingum eða íþróttagreinum sem krefjast sprengikrafts.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 2873-2882, 2010)

Magnús Samúelsson



maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

KOLVETNADRYKKIR GEFU ÞÉR NAUÐSYNLEGA
ORKU TIL AÐ HALDA ÚT STRANGAR ÆFINGAR
OG HRAÐA ENDURHLEÐSLU.



Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta



VIPER ACTIVE

Æfum lengur - samkvæmt nýjustu
rannsóknum í orku og endurhleðslu.

Viper Active er hinn fullkomni orkudrykkur til að nota á æfingu og auka hraða, hvort sem þú ert að hjóla, hlaupa eða erfiðri göngu. Viper Active hjálpar við að koma í veg fyrir vökvatap og viðheldur orku meðan á æfingu stendur. Viper Active er fullkomnari en flestir orkudrykkir m.a. inniheldur hann keðjuamminosýrur sem koma í veg fyrir óreglu á amminosýruflæði sem getur valdið einbeitingarskort. Þessi einstaka blanda seinkar þreytu einkennum og eykur úthald auk þess sem einbeiting og staðfesta helst meðan á æfingu stendur.

Dunkur 750 gr **Kr. 3.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 6.990** (verð Kr 3.495 stk.)



RECOVERMAX

Hinn ákjósanlegi endurhleðsludrykkur

Recovermax er einn virkasti endurhleðsludrykkurinn á markaðinum í dag. Þessi einstaka blanda af kolvetnum og próteinum hjálpar líkamanum að endurhlaða orkubirgðir sínar. Notkun Recovermax með reglubundnum æfingum getur gefið þér bættan árangur, m.a. aukinn vöðvastyrk, aukið úthald og minnkað vöðvaþreytu. Recovermax inniheldur Biomax mysuprótein til að tryggja jafnt amminosýruflæði eftir æfingar og stuðla að vöðvavexti.

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 10.990** (verð Kr 5.495 stk.)

**MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU 4³**

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið

hættan við djúpar beygjur

Við höfum áður sagt frá rannsókn sem kynnt var 1961 og framkvæmd af Karl Klein við Háskólann í Texas. Þar kom fram að djúpar hnébeygjur losuðu um liðbönd í hnjó. Í kjölfar þessarar rannsóknar hafa flestir þjálfarar mælt gegn djúpum hnébeygjum. Þetta er ein aðal ástæðan fyrir vinsældum fótapressunnar og svonefndra „kvartbeygja“ sem eru mjög grunnar beygjur. Í dag er búið að gera hinar ýmsu rannsóknir sem sýna fram á að djúpar hnébeygjur styrki liðböndin í kringum hnén – að því gefnu að þær séu framkvæmdar rétt. Þessar rannsóknir hafa sýnt fram á að álagið á liðböndin að framan og aftan minnkar eftir því sem hnéd bognar meira. Mikilvægt er að hafa stjórn á lyftunni og varast að fara það neðarlega að átakið slakni á lærvöðvunum. Við slíkt átak myndast óþarfa álag á hnén.

Dýptin á hnébeygjum ætti helst að ráðast af getu hvers og eins. Erfitt er að framkvæma hnébeygju rétt nema ákveðinn liðleiki sé til staðar og hann er mjög persónubundinn. Hætt er við að sé um stífleika að ræða í nára og neðra baki að menn halli sér of mikið fram þegar farið er niður. Æskilegast er að halda sömu stöðu á bakinu alla leiðina niður. Forsenda þess er liðleiki. Ef farið er niður í 90 gráður þannig að lærin sé samsíða gólfinu er álagið mest á lærvöðvana sjálfa. Eftir því sem farið er dýpra eykst álagið á rassvöðvana. Þeir sem hafa heilbrigð hné geta gert djúpar hnébeygjur án vandræða séu þær gerðar rétt. Þeir sem eru með gigt eða sárar hnésféljar ættu hinsvegar að finna sér heppilegri æfingu.

(J Assoc Phys Ment Rehabil, 15: 6-11, 1961 og National Strength and Conditioning Association Hot Topics Reports, 2009)



Hröð niðurleið í hnébeygjum eykur álagið

Hefðbundin hnébeygjuaðferð felst í að fara hægt niður og hraðar upp. Hingað til hafa helstu fræðingar talaði þá aðferð heppilegri til þess að byggja upp styrk, ekki síst með tilliti til þess að forðast meiðsl. Hafa þeir nokkuð til síns máls gagnvart meiðslum, en rannsókn sem Jason Bentley við Háskólann í Houston í Bandaríkjunum gerði sýnir fram á að styrktaraukning er meiri ef æft er með því að fara hraðar niður en upp. Álagið er meira. Ef ætluin er að þjálfra kraftinn við að stökkva upp er betra að fara hratt niður. Gerður var samanburður á tveimur aðferðum. Í fyrsta lagi var æft þannig að niðurleiðin tók eina sekúndu og aðra sekúndu upp. Í öðru lagi voru hnébeygjurnar teknar þannig að niðurleiðin tók þrjár sekúndur en uppleiðin eina. Hægt er að nota léttari þyngdir en auka álagið verulega með því að stjórna hraðanum. Meiri hraði kostar meira álag og skilar sér því í auknum styrk þegar upp er staðið. Það sem fyrst og fremst ber að varast er að þeir sem framkvæma hnébeygjuna illa ættu ekki að reyna að fara hratt niður. Það er ekki öllum lagið að gera hnébeygjur rétt þannig að álag á bak og hné sé eðlilegt og því þarf að vera á hreinu að æfingaformið sé gott áður en hraðinn niður er aukinn. Þeir sem eru stífir í naranum eða neðra bakinu eiga erfitt með að gera hnébeygjurnar rétt og þurfa að gefa sér tíma og teygja vel á til þess að gera þessa móður allra æfinga vel.

(Journal Strength Conditioning Research, prentútgáfa 9. apríl 2010)

Fallega fólkið í sjónvarpinu drekkur ekki vatn

Vatn með máltíð dregur örlítið úr matarlystinni og er mikilvægur hluti heilsusamlegs mataræðis. Meirihluti fólks drekkur einhvern vökva með mat og vissulega hefur verið umdeilt hversu hollt það er. Kenningar hafa verið í gangi, sérstaklega meðal þeirra sem aðhyllast „náttúrulegt“ mataræði – ef það er til — um að fæðan nýtist betur ef ekki er drukkið vatn eða vökvi með máltíð. Fullyrðingin hér á undan um að vatnið dragi úr matarlyst á ættir sínar að rekja til rannsóknar sem gerð var við Háskólann í Norður-Karolínu í Bandaríkjunum sem gerð var undir stjórn Melissu Daniels og Barry Popkin. Rannsóknin sýndi fram á að sætir drykkir auka hitaeninganeysluna um 7,8% og jafnvel allt að 19% hjá sumu fólki. Fólk er jú ekki allt eins af guði gert. Svonefndir Diet-drykkir höfðu engin áhrif á heildarfjölda hitaeninga samkvæmt rannsókninni, en það er á skjön við niðurstöður annarra rannsókna sem hafa sýnt hið gagnstæða. Mjólk og ávaxtasafar auka hitaeninganeysluna um 15%, en eins og áður sagði virkar vatnið best til þess að hafa áhrif til hins betra. Það eru engar hitaeningar í vatni.

Gallinn við vatn er að það er lítill bissetur í að selja það, ekki síst hér á Íslandi. Miðað við ótal rannsóknir sem eiga það allar sameiginlegt að sýna fram á hin ýmsu jákvæðu áhrif vatnsdrykkju er merkilegt að almennt skuli vera jafn mikil neysla á hinum ýmsu „tilbúnu“ drykkjum eins og raun ber vitni. Skynsemin segir okkur að það sé ekkert vit í gosþampi, ávaxtasöfum og öðrum fjöldaframleiddum drykkjum. Engu að síður er stór hluti þeirra hitaeninga sem við innbyrðum í vökvaformi af ýmsu tagi. Líklega er málið það að við mannfólkið stöndum ekki sterkar andspænis freistingum heimsins en svo að öll skynsemi hverfur eftir heilapvott viðstöðulausa sjónvarpsauglýsinga sem sýna fallega og hressa fólkið drekka gos- eða orkudrykki. Ef fallega fólkið í sjónvarpinu drekkur gos hlýtur það að gera okkur gott. Eða hvað?

(Nutrition Reviews, 68: 505-521, 2010)



maxitone

FITUBRENNSLA

KVENNALÍNA

NÁÐU MARKMIÐUM ÞÍNUM
AÐ VEL MÓTUÐUM LÍKAMA

Þorbjörg Ágústs dóttir
Íslands og
norðurlandameistari



DEFINITY

Öðlastu stinnari, tónaðri líkama.

Definity hristingurinn er frábær leið að vel skipulögðu grenningar-matarræði og hjálpar að mæta smámáltíðum dagsins. Ríkur af mysupróteini mun þessi næringarríki hristingur minnka hungurtilfinningu um leið og hann mun viðhalda tónuðum lögulegum líkama. Einnig heppilegur fyrir hár, skinn, neglur og ónæmiskerfið. Veldu Definity hristing til að losa þig við þessi síðustu fáu kíló, tónaðu líkamann og fullkomnaðu matarræði þitt. Einnig heppilegt fyrir grænmetisætur.

Dunkur 420 gr **Kr. 3.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 6.990** (verð Kr 3.495 stk.)



SCULPTRESS

Náðu markmiðum þínum um stinnari líkama.

Sculptress hristingur er fágætur lág-GI prótein hristingur, hannaður fyrir konur sem eru meðvitaðar um eigin fegurð og matarræði til að hjálpa þeim við að losna við aukakílóin. Sculptress er hannaður til að vera notaður sem hluti af heilnæmu grenningarmatarræði. Hver skammtur inniheldur 32 gr. af besta fáanlega mysupróteini til að styðja við þitt daglega matarræði.

Sculptress hristingur inniheldur efni eins og CLA fitusýrur, grænt te og koffein sem veitir starfsemi líkamans stuðning. Þetta er ákjósanleg blanda í grenningarmatseðli dagsins til að hjálpa þér að komast aftur í þá fatastærð sem þú verðskuldar.

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 10.990** (verð Kr 5.495 stk.)

MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU
4³

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



laus lóð mynda meira átak en Smith-vél

Byrjendum þykir flestum auðveldara að taka hnébeygju í Smith-vél í stað þess að nota lausa stöng. Margir þjálfarar kjósa hnébeygju með lausri stöng fram yfir Smith-vélina fyrst og fremst vegna þess að átakið á rassvöðvana er meira. Á móti kemur að ekki þarf aðstoðarmann sem stendur við þegar miklar þyngdir eru teknar í Smith-vélinni. Munurinn liggur einnig í því að hreyfiferillinn er beinn og fastur í vélinni en frjálsari í hnébeygjunni.

Kanadískir vísindamenn undir forystu Shane Schwanbeck við Háskólann í Saskatchewan mældu álagið sem þessar æfingar mynda á lærvöðvana. Skemmt frá að segja er álagið á sjálfa lærvöðvana svipað. Smith-vélin virðist einangra átakið meira vegna þess að átakið í henni einskorðast meira við stærstu lærvöðvana á meðan átakið sem myndast í hnébeygjunni er dreifðara og nær til fleiri og smærri vöðvahópa í neðrihluta líkamans. Heildarátakið reyndist 45% meira í hnébeygju með lausri stöng en Smith-vél. Æfingarnar höfðu þannig álíka árangur í för með sér fyrir lærvöðvana, en hnébeygjan hefur vinningin sem meiri alhliða-æfing. Það er engin tilviljun að hnébeygja að hætti kraftlyftingamanna hefur verið kölluð móðir-allra-æfinga. Það er líklega engin stök æfing sem byggir upp betri lær- og rassvöðva heldur en hnébeygjan. Átakið nær sömuleiðis til maga- og bakvöðva.

Helsta ástæðan fyrir því að sumir þjálfarar forðast Smith-vélina er að erfiðara er að halda bakinu beinu í henni. Ferillinn er beinn eins og áður sagði og það getur verið óheppilegt í sumum æfingum.

Sama á við um axlapressu sem gerð er í Smith-vél. Ferillinn er beinn sem getur verið óheppilegt fyrir axlirnar. Laus lóð mynda meira átak á miðlæga axlavöðvann heldur en vélin samkvæmt mælingum. Lítil munur mælist hinsvegar á átaki fram- og afturvöðvans eftir því hvort laus lóð eða Smith-vél er notuð. Jared Coburn og félagar við Ríkisháskólann í Kaliforníu í Bandaríkjunum mældu álag þessara tveggja æfinga á axlavöðvana og komust að því að bekkpressur með lausum stöngum mynduðu meira átak á miðlæga axlavöðvann en Smith-vélin.

(Journal Strength Conditioning Research, 23: 2588-2591, 2009 og 24:779-784, 2010)

Lyftur eru fyrir letingja

Við notum meiri orku þegar við göngum upp tröppur ef teknar eru tvær tröppur frekar en ein í hverju skrefi. Átakið er meira þegar teknar eru tvær tröppur og hraðinn meiri. Það er því mun skynsamlegra að taka stigann en lyftuna þegar þess er kostur. Það að ganga upp stiga er ágæt hreyfing og safnast þegar saman kemur. Hitaeiningabrennslan til lengri tíma er töluvert meiri ef stigin er tekinn og tvö þrep í hverju skrefi, heldur en hinir kostirnir – lyftan eða ein trappa í einu. Ef heildarbrennslan við að taka stiga í stað lyftu er skoðuð yfir árið er auðvelt að sjá að um er að ræða mikinn fjölda hitaeininga.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 2558-2563, 2010)

Nuddpúði



Shiatsu nudd, titringur og infrarauður hiti.
Hentar vel fyrir bak, háls og fótleggi.
Fjarstýring með margskonar stillimöguleikum.



Shiatsu nudd með hita.
Dregur úr vöðvaspennu í hálsi og herðum.

Nuddsætið

Bjóðum úrval nuddsæta sem hægt er að setja í flesta stóla og sófa.
Shiatsu nudd og infrarauður hiti.
Fjarstýring með margskonar stillimöguleikum.



Háls- og herðanudd



Viðurkenndar stuðningshlífar

- Veita góðan stuðning
- Vandaður vefnaður með góðri öndun
- Einstök hönnun
- Viðurkennd gæði
- Fjölbreytt úrval



Fjölbreyta bakkbreitið

- Teygir á hrygg og bakhvöðvum
- Minnkar vöðvaspennu
- Línar bakverki
- Bætir líkamsstöðu
- Auðvelt í notkun



Nálastungudýnnan



- Dregur úr vöðvaspennu
- Höfuð- háls- og bakverkjum
- Er slakandi og bætir svefn
- Notkun 10-20 mínútur í senn
- Gefur þér aukna orku og vellíðan



Efni í chili-pipar hefur áhrif á notkun líkamans á fitusýrum

Paprikukryddið sem við notum á mat er búið til úr rauðum chili-pipar og virka efnið í piparnum nefnist Capsaicin sem ásamt fleiri skyldum efnum kallast gjarnan capsaicinoids. Þetta er pipar sem er oft notaður til að krydda mexíkanskan mat og hina ýmsu chili-rétti. Sumir chili-réttir eru svo sterkir að menn fá á tilfinninguna að gufustrókar standi út úr eyrum. Þetta er sömuleiðis eitt af þeim efnum sem er í piparúðanum sem lögreglan notar.

Það eru ekki mörg fyrirtæki sem framleiða bætiefni með Capsaicin en gera má ráð fyrir að þeim fjölgi þar sem sýnt hefur verið fram á léttingaráhrif þessara efna. Í rannsókn sem gerð var við Háskólann í Memphis í Bandaríkjunum undir stjórn Richard Bloomer reyndust svonefnd Capsimax bætiefni (100mg) auka fitusýrulosun úr fitufrumum næsta tvo og hálfan klukkutímann eftir þolæfingu sem stóð í hálf tíma miðað við lyfleysu. Efnið hafði hinsvegar engin áhrif á adrenalín, hjartslátt né blóðþrýsting. Rannsóknin þykir vel framkvæmd og niðurstöðurnar lofa góðu en hafa ber í huga að langtímaáhrif eru ekki ljós. Ekki þykir ólíklegt að capsaicinoid séu heppileg sem bætiefni fyrir þá sem vilja létta sig en það þarf að gera frekari rannsóknir til þess að skera úr um hver langtímaáhrifin eru og hversu áhrifarík þessi efni eru raunverulega á léttingu, hjartslátt og blóðþrýsting til lengri tíma. Stundum endurspeгла lofandi rannsóknarniðurstöður ekki endilega raunveruleikann. Mexíkanar eru feitir eins og annað fólk þrátt fyrir að borða mikið af chili. Það segir okkur kannski eitthvað um langtímaáhrifin, en það má engu að síður ímynda sér að efnið sé til gagns þó að það leysi ekki öll okkar vandamál.

(Lipids in Health and Disease, 9:72, vefútgáfa 2010)

konur og karlar gera mismunandi hnébeygur

🍏 Það er til lítils að taka hnébeygju ef hún er illa framkvæmd. Um leið og þetta er ein besta heildaræfing sem hægt er að taka er hnébeygjan um leið varasöm æfing ef hún er ekki gerð rétt.



Hnébeygjan er móðir allra æfinga. Það er engin ein æfing sem hefur jafn heildræn áhrif á líkamann. Bæði íþrótta- og líkamsræktarfolk nýtir sér þessa æfingu vegna þess að hún tekur vel á læri og rassvöðva ásamt því að hafa áhrif á bak, maga og fleiri vöðva. Útkoman er sú að hnébeygjan er þýðingarmikil fyrir samræmi líkamsræktarmannsins og styrk kraftlyftingamannsins. Fáar æfingar gera konum sem vilja laga línurnar meira gagn við að móta rass og læri. Íþróttamenn sem treysta á styrk taka hnébeygju til þess að hlaupa hraðar, stökkva hærra og kasta lengra.

Það er til lítils að taka hnébeygju ef hún er illa framkvæmd. Um leið og þetta er ein besta heildaræfing sem hægt er að taka er hnébeygjan um leið varasöm æfing ef hún er ekki gerð rétt. Satt að segja eru fáir sem eru óþjálfaðir og ganga inn af götunni í ræktina sem geta framkvæmt hnébeygju með stöng svo vel sé. Flestir þurfa að liðka sig áður en þeir ná góðri dýpt í beygjunum án þess að hallinn á bakinu sé orðinn of mikill.

Ástralskir vísindamenn hafa bent á mismun á því hvernig karlar og konur framkvæma hnébeygju þegar notuð er annars vegar þröng og hins vegar gleið fótastaða. Gráðan á neðra bakinu er tvöfalt meiri hjá karlmonnum en konum á leið niður. Samkvæmt áströlsku rannsóknunum beygðu flestir þáttakendur í rannsókninni bakið um leið og þeir fóru niður. Það er augljós vísbending um að þeir sem tóku þátt í rannsókninni kunnu ekki að taka hnébeygjuna rétt. Það er grundvallaratriði þegar hnébeygjan er framkvæmd að nota mjaðmagrindarvöðvana mikið á leiðinni niður. Alltaf ætti að reyna að halda bakinu beinu og láta átakið beinast niður í mjaðmir en ekki á bakið. Ef hnébeygjan er rétt framkvæmd er lítið sem ekkert átak á sjálfu bakinu og þar af leiðandi lítil hætta á meiðslum. Ef átakanu er beint að bakinu með því að halla því fram er hinsvegar voðinn vís. Það er beinlínis uppskrift að bakmeiðslum. Þeir sem hallast of mikið fram á leiðinni niður eru líklega of stífir í náranum, mjöðmunum og neðra bakinu til þess að ná að framkvæma æfinguna rétt. Þá er málið að fara ekki dýpra en svo að bakið sé beint, nota minni þyngdir og leitast við að fara dýpra eftir því sem æfingareynslan eykst og smátt og smátt eykst liðleikinn og hægt verður að gera þessa frábæru æfingu rétt. Mikilvægt er að átta sig á að það gerist ekki á einni viku. Hnébeygjan sjálf virkar vel sem teygjuæfing ef teknar eru hóflegar þyngdir. Ef menn sperrast við að fara strax í miklar þyngdir án þess að framkvæmdin sé orðin viðunandi er líklegt að liðleikinn staðni og menn festist í rangri framkvæmd.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 2731-2741, 2010)



SPORTLIF.IS

Hell N.O.

Rosalegasta Nitric Oxide blanda ALLRA TÍMA.
Inniheldur kreatín, beta-alanin og nitric oxide formúlu.



Ultra Mass (4.5kg)

Stækkaðu með réttu blöndunni af próteini og kolvetni.
Stækkaðu með 42 grömmum af próteini í hverjum skammti.



6th Gear Creatine Complex (1,35kg)

Fyrst var það creatine monohydrate sem sló í gegn.
Seinna meira kom þróaðara kreatín á markaðinn og þar á meðal creatin ethyl ester sem þykir eitt besta kreatínið í dag.



Stacker Liquid Amino

Aminósýrur eru í raun og veru lengra unnið prótein. Tilvalið fyrir alla sem vantar prótein fyrir eða eftir æfingu eða jafnvel milli mála.





Fiskiolía og Omega-3 fitusýra dregur úr fitu og stuðlar að hreinni vöðvamassa

Talið er að fiskiolíur geti stuðlað að fitulosun líkamans með því að draga úr framleiðslu kortísól-hormónsins. Þessi ályktun er dregin út frá rannsókn sem gerð var við Gettysburg Háskólann í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum. Viðfangsefnin í rannsókninni juku hreinann vöðvamassa um hálf kíló og drógu úr fitu um hálf kíló á einungis sex vikna tímabili sem rannsóknin stóð. Fólkið sem tók þátt í rannsókninni fékk 4 grömm af fiskiolíu á dag sem innihélt 2,400 mg af Omega-3 fitusýrum (1600 mg af EPA og 800 mg DHA). Ekki var fylgst með breytingum á mataræði eða æfingum þeirra sem tóku þátt í rannsókninni. Mestu breytingarnar á hreinum vöðvamassa og fituhlutfalli áttu sér stað hjá þeim sem kortísól mældist mest minnkandi. Fiskiolíurnar virtust ekki hafa nein áhrif á efnaskipti eða brennslu né nýtingu líkamans á fitu sem brennsluefni. Þrátt fyrir að niðurstöðurnar í þessari rannsókn þyki áhugaverðar er ljóst að þær varpa litlu ljósi á langtímaáhrif fiskiolíu eða Omega-3 fitusýra á vöðva- og fituhlutfall líkamans. Til þess hefði rannsóknartíminn þurft að vera lengri.

(Journal International Society of Sports Nutrition, vefútgáfa 7:31, 2010)

Hráefni í plasti gerir karla kvenlega

Í september á síðasta ári var efnið BPA (Bisphenol A) sett á lista yfir eitruð efni í Kanada. Evrópubandalagið er sömuleiðis búið að banna notkun þess í plastflöskur sem framleiddar eru fyrir börn. Um er að ræða efni sem notað er til plastgerðar og lengi hefur legið fyrir (síðan 1930) að efnið hefur svipaða eiginleika og estrógen kvenhormónið. BPA truflar hormónastarfsemi líkamans og hefur áhrif á svonefnda hormónaviðtaka. Síðan árið 2008 hafa sífellt fleiri greinar verið skrifaðar

sem vara við BPA og nú eru leiddar líkur að því að efnið valdi offitu og dragi úr testósterónframleiðslu karlmannna. Gerðar hafa verið rannsóknir, bæði í Bandaríkjunum og Bretlandi undir forystu Tamara Galloway sem sýna fram á tengsl efnissins við lágar testósterónmælingar og aukið magn BPA í þvagi karlmannna. Rannsakaðir voru 715 karlmenn, bæði í Evrópu og Bandaríkjunum. Þeir sem mældust með mest BPA í þvagi voru sömuleiðis með lægsta testósterónmagnið. Veruleg vitundarvakning er að eiga sér stað varðandi hættuna sem stafar af BPA enda alvarlegt þegar efni sem þetta hefur áhrif á hormónastarfsemi líkamans. Hormón hafa viðtæk áhrif á okkur mannfólkið með áhrifum sínum á matarlýst, kyngetu og þar af leiðandi þyngdarstjórnun.

(Environmental Health Perspectives, vefútgáfa, 28. ágúst, 2010)



iPhone notendur stunda meira kynlíf en aðrir

iPhone símanotendur eiga 33% fleiri kynlífsfélaga en BlackBerry notendur og 50% fleiri en Android notendur. Þessar fróðlegu og nytsamlegu upplýsingar koma fram í könnun New York Daily News sem náði til 10.000 smartsímanotenda á fertugsaldri í New York. Karlkyns iPhone eigendur áttu að meðaltali 10 kynlífsfélaga en kvenkyns iPhone eigendur áttu 12. iPhone símar gefa hugsanlega til kynna ríkidæmi eða þjóðfélagsstöðu eigenda sinna og laða þannig að kynlífsfélaga. Einnig er hugsanlegt – og jafn vísindalegt að iPhone símar sendi frá sér kynörvandi bylgjur sem gerir eigendur sína gráða.

(New York Daily News, 12. ágúst 2010)



POWERADE®

ÍÞRÓTTADRYKKUR
NÚ FÁANLEGT Í DUFTFORMI!
ÞARF BARA AÐ BÆTA VIÐ VATNI



EIN PAKKNING =
6 LÍTRAR AF POWERADE



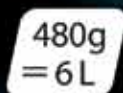
HENTUGAR UMBÚÐIR



ÞÚ RÆÐUR SKAMMTINUM



TILBÚIÐ STRAX



SVALAR BETUR EN VATN

*Powerade® and the 'Powerade' graphics are registered trademarks of The Coca-Cola Company. © 2006 The Coca-Cola Company.



Öndunartækni í átökum hefur lítil áhrif á púls og blóðþrýsting

Eitt af því fyrsta sem byrjandinn þarf að læra þegar hann mætir í ræktina og fer að taka á lóðum er að anda rétt. Meginreglan er sú að anda frá sér jafnt og þétt þegar lyft er, en anda að sér þegar næsta endurtekning er undirbúin. Þessi aðferð er notuð vegna þess að þrýstingurinn í brjóstholinu dregur úr blóðflæði til hjartans sem aftur veldur hraðari hjartslætti og meira álagi á hjartað. Rannsókn á óþjálfuðum nemendum sýndi nýlega fram á að öndunartækni skipti engu fyrir púlshraða eða blóðþrýsting. Nemendurnir tóku eitt sett og 10 endurtekningar í bekkpressu og fótapressu, annað hvort með því að halda í sér andanum eða anda frá sér í lyftunni eins og flestir gera. Telja verður líklegt að öðru máli gegni um þá sem eru í góðri þjálfun eða vaxtarræktarmenn. Ef andanum er haldið inni þegar átakið er mest er líklegt að bæði hjartsláttur og blóðþrýstingur verði meiri en annars.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 2179-2183, 2010)

húðflúr með svörtu bleki getur valdið krabbameini

🍏 PAH er einn algengasti mengunarvaldurinn í heiminum í dag og má finna víða. Sum þessara efna eru staðfestir krabbameinsvaldar á meðan önnur liggja undir grun.

Svart sót er notað til þess að búa til svarta blekið sem notað er í húðflúr. Svört húðflúr eru algeng og vinsæl hjá ákveðnum þjóðfélagshópum. Gallinn er sá að svart sót inniheldur fjölringja aromatísk kolefni (Polycyclic aromatic hydrocarbons) sem oftast eru skammstöfuð PAH í umræðunni. PAH er einn algengasti mengunarvaldurinn í heiminum í dag og má finna víða. Sum þessara efna eru staðfestir krabbameinsvaldar á meðan önnur liggja undir grun. Algengast er að þessi efni myndist við ófullkominn bruna hvort sem um er að ræða viðbrenndan mat á grilli, tóbak, tjöru, kolum, díselolíu eða fitu.

Við höfum áður fjallað um að þessi efni í viðbrenndum mat geti valdið krabbameini – fúlt – sérstaklega vegna þess að kolagrillin eru sérlega varasöm hvað þetta varðar. Það er þó ekki svo að kolagrillin séu ein um að valda þessari hættu. Þýskir húðsjúkdómafræðingar við Háskólann í Regensburg hafa sýnt fram á með mælingum að afar misjafnt er hversu mikið er af PAH efnum í svörtu húðflúrbleki. Finna mátti miklar frumubreytingar í húðinni á fólki sem hafði orðið fyrir mikilli útfjólublárrí geislun og var með svört húðflúr. Útfjólubláir geislar fylgja sólboðum. Af niðurstöðum þýsku vísindamannana má ráða að svört húðflúr geti valdið krabbameini og orðið kveikjan að óeðlilegum efnaskiptum í húðfrumum.

(Experimental Dermatology, 19:e275-e281, 2010)

Baráttan við rifna brjóstvöðva

Rifnir brjóstvöðvar eru sem betur fer sjaldgæfir meðal almennings, en ekki er hægt að segja hið sama um íþróttamenn. Íþróttamenn sem eiga í miklum átökum eru helst í hættu, ekki síst þeir sem stunda kraftlyftingar, vaxtarrækt eða aðrar íþróttir sem taka mikið á efrihluta líkamans. Algengast er að menn rífi brjóstvöðvann í bekkpressu en þetta vandamál er sömuleiðis vel þekkt í bandaríska fótboltanum, ruðningi og álíka greinum.

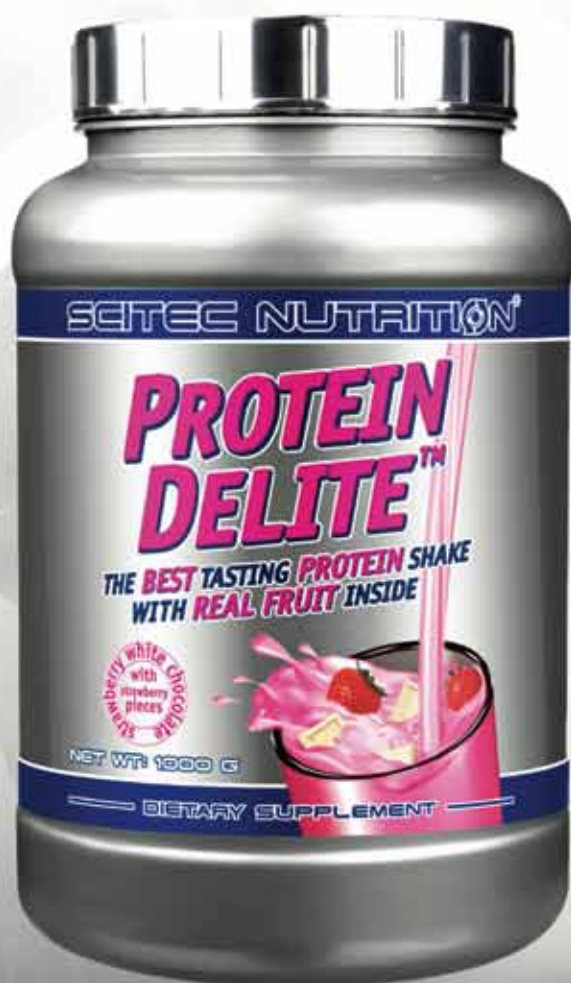
Það er alvarlegt mál að rífa brjóstvöðva, en alls ekki svo að það sé ekkert við því að gera. Besta aðferðin til þess að meta hversu alvarleg meiðslin er að fara í segulómun. Segulómun getur varpað ljósi á áhrifin sem meiðslin hafa haft á bæði bein og vefi. Matthew Provencher og félagar við Læknamiðstöð sjóhersins í San Diego í Bandaríkjunum tók saman rannsóknir sem gerðar hafa verið á íþróttamönnum sem hafa rífið brjóstvöðva. Hann sýndi fram á að ef ekkert er að gert veldur rifinn brjóstvöðvi miklum sársauka, vöðvaslappleika og afmyndun brjóst- og axlavöðva.

Skurðaðgerð er áhrifaríkasta aðferðin til þess að meðhöndla rifinn brjóstvöðva. Meðhöndlun án skurðaðgerðar heppnast einungis í 27% tilfella, en skurðaðgerðir heppnast mjög vel í 88% tilfella. Íþróttamenn sem ætla sér frekari frama neyðast því til að leggjast undir hnífinn.

(American Journal Sports Medicine, 38: 1693-1705, 2010)

SCITEC NUTRITION

FÆÐUBÓTAREFNI FYRIR ÍPRÓTTAFÓLK



LÍKLEGA BRAGÐBESTA PRÓTEIN Í HEIMI

FREMSTA LÍKAMSRÆKTARFÓLK LANDSINS NOTAR SCITEC

- SÚKKULADI-KÓKOS
- SÚKKULADI-MOKKA
- SÚKKULADI

- SÚKKULADI-MINTU
- HVÍTT SÚKKULADI
- JARÐARBERJA-HVÍTT SÚKKULADI

- BANANA
- VANILLA
- VANILLA-ANANAS

WWW.SCITEC.IS

SCITEC VERSLUN OG VEFVERSLUN | SKÓLASTÍG AKUREYRI | SÍMI 462 5266 | 898 5266

magafitan er hættuleg þrátt fyrir lágan líkamsþyngdarstuðul

🍏 Magafitan er samkvæmt þessum niðurstöðum hættuleg þrátt fyrir að menn séu á heildina litið grannir samkvæmt líkamsþyngdarstuðlinum.

Hættan á ótímabærum dauða helst í hendur við vaxandi mittismál eftir því sem árin líða. Eftir því sem mittismálið er meira eykst hættan. Bandaríska krabbameinsfélagið í Atlanta stóð fyrir umfangsmikilli lýðheilsukönnun í tengslum við faraldursfræðirannsóknir sem félagið stendur sömuleiðis fyrir undir forystu Eric Jacobs.

Almenn viðmið líkamsþyngdarstuðuls (BMI)

BMI < 18,5 - einstaklingur of léttur

BMI = 18,5-24,9 - einstaklingur eðlilegur

BMI = 25,0-29,9 - einstaklingur of þungur

BMI ≥ 30,0 - einstaklingur þjáist af offitu

Yfir tíu ára tímabil var ljóst að vaxandi mittismál jók hættuna á ótímabærum dauða um a.m.k 25%. Rannsóknin var mjög viðamikil og full ástæða til að taka hana alvarlega þar sem um 100.000 manns tóku þátt í henni og það sem þykir einna merkilegast við niðurstöður rannsóknarinnar er að hættan jókst, jafnvel þó líkamsþyngdarstuðullinn væri lágur. Líkamsþyngdarstuðull (BMI) er aðferð til þess að reikna út hlutfall á milli þyngdar og hæðar. Stuðullinn finnst með því að deila þyngd í kílóum með hæðinni í metrum í öðru veldi, það er $\text{þyngd(kg)} / \text{hæð(m)}^2$. Þeir sem eru feitir hafa háan líkamsþyngdarstuðul en þeir sem eru grannir lágan. Magafitan er samkvæmt þessu hættuleg þrátt fyrir að menn séu á heildina litið grannir samkvæmt stuðlinum.

Hafa ber í huga að íþróttamenn og sér í lagi vaxtaræktarmenn geta mælst með of háan stuðul vegna meiri vöðvamassa en venjulegt fólk. Það er því óþarfi að taka því af alvarlega ef menn hafa verið mjög duglegir í ræktinni og mælast of þungir. Bumban í burtu er málið.

(Archives Internal Medicine, 170:1293-1301, 2010)

Offita bendluð við blöðruháls- kirtils- krabbamein

Einn af hverjum sex karlmönnum þarf á lífsleiðinni að takast á við blöðruhálskirtilskrabbamein. Þessi tegund krabbameins er önnur algengasta dánarorsökin af völdum krabbameins hjá karlmönnum. Þetta algenga form krabbameins dregur marga til dauða í sinni verstu mynd og nýverið var offita bendluð við þennan skæða sjúkdóm. Niðurstöður rannsókna sem gerðar v oru við Henry Ford sjúkrahúsið í Detroit í Bandaríkjunum benda til þess að stærð krabbameinsæxla sé mun meiri hjá þeim sem eru of þungir en þeim sem eru í eðlilegri þyngd. Æxlið reynist sömuleiðis skæðara við að eiga hjá þeim sem eru of þungir. Vísindamennirnir draga þá ályktun að hægt sé að fyrirbyggja blöðruhálskirtilskrabbamein með því að viðhalda kjörþyngd. Samkvæmt rannsóknum sem ná lengra en áratug aftur í tímann er tíðni þessa krabbameins lægri meðal þeirra sem hafa viðhaldið þyngd eða lést. Niðurstöðurnar sýna ofan á allt annað hversu mikilvægt það er fyrir karlmenn að þyngjast ekki eftir því sem aldurinn færist yfir. Tíðni þessa krabbameins og annarra skæðra sjúkdóma er einfaldlega hærri hjá þeim sem þyngjast.

(Upplýsingablað frá ársfundi American Urology Association í júní 2010)



NUTRILENK

ACTIVE

NÁTTÚRULEGT
FYRIR LIÐINA



Skráðu þig á
facebook síðuna
NUTRILENK fyrir liðina
– því getur fylgt heppni!

Árni Freyr Gestsson
aflraunamaður

Aðeins 1 hylki á dag losaði mig út úr verkjapakkanum!

Ég hef stundað lyftingar allt frá 13 ára aldri. Ég byrjaði 18 ára að stunda kraftlyftingar og hef keppt bæði í þeim og aflraunum síðastliðin ár. Undanfarin ár hef ég fundið þegar nær dregur keppnistímabilum, æfingarálag eykst og þyngdin verður meiri þá eykst álag á liðina og verkir gera vart við sig hér og þar í líkamanum. Olnbogar og hné verða t.d. aumari en vanalega og liðirnir eiga það til að bólgna upp. Oft hef ég þurft að bíta á jaxlinn sökum verkja.

Ónot í fingri var hreinlega að gera út af við mig og var ég hættur að geta beygt fingurinn. Ég var búinn að fara á milli lækna en ekkert sást né fannst. Svo heppilega vildi til að ég var beðinn um að prófa nýtt efni á

íslenskum markaði, NutriLenk Active sem hefur áhrif á liðvökvann og liðkar stíra liði. Ótrúlegt en satt þá varð ég laus við verkinn á einungis á nokkrum vikum. Ég byrjaði á að hlaða upp efninu í 2 vikur þ.e. 2 hylki á dag og fór svo niður í 1 hylki á dag. Annað sem kom mér á óvart var að þrátt fyrir að vera búinn að léttast þetta mikið þá hefur mér sennilega aldrei liðið betur t.d. í olnbogum og öxlum, en þetta eru staðir sem ég bjóst við að verða jafnvel viðkvæmari á meðan ég var að léttast. Það er frábært að finna þennan liðleika og vera laus við verki en þess vegna er auðvitað mikið auðveldara að æfa af krafti fyrir mót sumarsins segir Árni Freyr Gestsson að lokum en hann stefnir á að keppa á mótum í undir 105 kg. flokki.

Hvað getur NUTRILENK Active gert fyrir þig?

- **NUTRILENK Active** inniheldur vatnsmeðhöndlaðan hanakamb sem inniheldur hátt hlutfall af náttúrulegum efnum svokallaðri Hýalúrónsýru sem getur hjálpað við að endurbyggja og viðhalda jafnvægi í liðum.
- **NUTRILENK Active** eykur liðleika og liðheilbrigði og sér til þess að liðirnir þínir séu heilbrigðir og vel smurðir, svo þú getir æft að fullum krafti án hindrana.
- **NUTRILENK Active** auðvaldar liðunum að jafna sig eftir æfingar.

NUTRILENK Active er unnið úr sérvöldum hanakömbum og inniheldur því engin fiskiprótein eða skelfisk, hvert hylki inniheldur 28 gr. Hýalúrónsýru.

Þægilegt aðeins eitt hylki á dag.

Hver er munurinn á NUTRILENK Active og NUTRILENK Gold?

NUTRILENK Active er hentugt fyrir þá sem þjást af stíðleika og verkjum í liðum það hefur jákvæð áhrif á liðvökvann.

NUTRILENK Gold er hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum. Gott byggingarefni fyrir liðbrjóskið.

Get ég tekið inn hvorutveggja?

- Já það getur unnið mjög vel saman.



NUTRILENK Active er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.





sofa meira og vinna minna til að léttast

Samhengi er á milli offitu, svefnleysis og mikillar vinnu samkvæmt stórri lýðfræðikönnun sem gerð var við Háskólann í Kaupmannahöfn undir stjórn Jean-Paul Chaput. Líklega er helst við breytingar á lífsháttum okkar í seinni tíð að sakast þegar offita er annars vegar. Fáir menn ekki nægan svefn geta efnaskiptin brenglast vegna viðbragða líkamans við svefnleysinu. Blóðsykurstjórnun líkamans raskast þegar svefnleysi segir til sín. Svefnleysið örvar svonefnt sjálfsbjargarkerfi líkamans sem verður til þess að taugakerfið spennist upp líkt og gerist hjá dýrum þegar hætta steðjar að. Hungurtilfinning og matarlyst eykst og framleiðsla streytuvaldandi hormóna eykst sömuleiðis. Ennfremur má draga þá eðlilegu ályktun að eftir því sem minni tími fer í að sofa er meiri tími til staðar til að borða. Ofan á allt þetta hafa vinnuáðferðir breyst í áttina að meira hreyfingaleysi – ekki síst með tilkomu tölvunnar og óendanlegs framboðs á sjónvarpsefni í seinni tíð. Erfiðisvinna er ekki jafn almenn og hún var fyrir fáum áratugum síðan. Ytri aðstæður í þjóðfélaginu leggja á eitt um að fjölga aukakilóunum. Við sofum minna vegna meiri streytu sem í mörgum tilfellum fylgir aukinni vinnu. Á sama tíma hafa lífshættirnar á vesturlöndum dregið úr hreyfingu en stóraukið framboð af hitaeiningum. Hér áður fyrr var orðið velmegun sett í samhengi við það að hafa nóg að bíta og brenna. Í dag væri nær að tengja velmegun við að brenna fleiri hitaeiningum og bíta minna.

(European Journal Clinical Nutrition, 64: 1032-1033, 2010)

Grunur leikur á að vírus valdi offitu

Ekki er minna en áratugur síðan lesa mátti greinar um að vírus gæti valdið offitu. Fyrst í stað hljóma kenningar í þessum anda fjarstæðukenndar og hafa líklega í gegnum tíðina verið settar í sömu hillu og sögur af fljúgandi furðuhlutum. Allt bendir þó í seinni tíð til að finna þurfi aðra og virtari hillu undir þessar kenningar þar sem sífellt fleiri rannsóknir benda í þessa átt. Nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl vírus-sýkinga og offitu. Dýr sem sýkt eru með adenovírus-36 eins og hann er kallaður verða mun feitari en dýr sem ekki eru sýkt með þessum

vírus. Vírusinn umræddi er keimlíkur algengum vírusum sem valda t.d. kvefi, niðurgangi og tárú (conjunctivitis). Rannsóknirnar hafa ekki eingöngu beinst að dýrum. Í rannsókn sem gerð var við Háskólann í San Diego í Kaliforníu reyndust þau börn sem smituð voru af vírusnum vera í 90% tilfella skilgreind með offitu. Um 20-30% fullorðins fólks sem skilgreint er með offitu er með vírusinn á meðan einungis 5% þeirra sem teljast grannir eru sýktir. Það jákvæða við þessar rannsóknir reynist þær réttar er að ef það er vírus sem veldur offitu er hugsanlegt að vísindamönnum takist einn daginn að finna bóluefni.

(The Wall Street Journal, 21. september 2010)

Kannski við ættum að slökkva ljósin

Undarlegar niðurstöður fengust úr músarannsókn við Háskólann í Ohio í Bandaríkjunum. Niðurstöðurnar benda til að við ættum kannski að slökkva ljósin alveg á næturnar til að léttast.

Dýr sem voru látni sofa alla nóttina við dauft ljós þyngdust 50% meira en dýr sem sváfu í myrkri á átta vikna tímabili. Mataræðið var hið sama hjá þessum tveimur hópum og hreyfing svipuð. Ljósin virtust rugla matarvenjur dýrana sem hefur haft þessi áhrif á brennslu líkamans. Hugsanlegt er að truflun yfir nóttina verði þess valdandi að efnaskiptin gangi ekki eðlilega fyrir sig.

Eins og áður sagði var um rannsókn á músum og dýrum að ræða og því ekki hægt að fullyrða að hið sama eigi við um mannskepnuna. Þyngingarmunur upp á 50% er mikið og ólíklegt að slíkt eigi við um menn. Þetta voru engu að síður niðurstöðurnar. Mýs eru hinsvegar notaðar í hinar ýmsu rannsóknir vegna þess að viðbrögð þeirra eru oftast sambærileg við viðbrögð manna.

Við höfum áður fengið vísbendingar um að svefn sé nauðsynlegur til þess að léttast og því þarf kannski ekki að koma á óvart að röskun á svefnvenjum hafi þessi áhrif. Kannski við ættum því að slökkva ljósin til öryggis þó við séum menn en ekki mýs.

(Proceedings National Academy of Sciences, vefútgáfa 11. okt 2010)



Nýtt steinbakað, heilkorna brauð frá Jóa Fel

Kóngabrauð

- þétt, heilkorna, bragðgott, dökkt og án sykurs



BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



Vöðvaglýkógen nauðsynlegt fyrir vöðvauppbyggingu

Við vitum í dag að kolvetnaríkt fæði eykur þol. Sömuleiðis hefur lengi verið vitað að kolvetnalítið mataræði dregur úr þoli um fjórðung hið minnsta. Líkaminn notar kolvetni sem aðalorkugjafa þegar æfingaálagið fer yfir það að vera 65% af hámarksáreynslu. Vönduð rannsókn á vegum Martin Gibala við McMaster Háskólann í Kanada sýndi fram á að ef æft er þegar magn vöðvaglýkógens er lítið í vöðvunum leitast líkaminn við að nota prótín sem orku. Það þykir óheppilegt að líkaminn noti prótín sem orku þar sem markmiðið með æfingunum var jú að byggja upp vöðva en ekki að rífa þá niður. Ennfremur er nýmyndun prótína mun minni eftir æfingar en heppilegt þykir ef vöðvaglýkógen er lítið.

Þegar við borðum kolvetnaríkan mat hlaðast vöðvarnir af glýkógeni sem líkja má við skjótfengnar orkubyrðir. Vísindamennirnir framkölluðu glýkógenlægt ástand með því að blanda saman æfingum og kolvetnalágu mataræði. Niðurstöður þessarar ransókna hafa ákveðna þýðingu fyrir líkamsræktarfolk vegna þess að margir eru á frekar kolvetnalágu fæði þegar skorið er niður. Ef glýkógenið verður óheppilega lítið í vöðvunum er orðið nánast ógjörningur að viðhalda vöðvamassanum í niðurskurðinum. Þegar skorið er niður er ætlunin að losna við fitu, en ekki endilega vöðva. Ef menn æfa mikið og ætla að skera sig niður er þar af leiðandi ekki heppilega að gleyma sér í of miklu prótíni. Kolvetnin verða að vera til staðar.

(Journal of Applied Physiology, 109: 431-438, 2010)

Kjötætur í meiri hættu gagnvart hjarta- og kransæðasjúkdómum

Rautt kjöt inniheldur í flestum tilfellum mikið af mettuðum fitusýrum og þeir sem flokkast undir að borða kjöt og kartöflur eins og ætla má að stór hluti íslendinga flokkist undir eru margir líka hrifnir af sósum, smjöri og fituríkum eftirréttum. Hjarta- og kransæðasjúkdómar flokkast undir blóðrásarsjúkdóma en þeir eru algengasta dánarorsókin hér á landi. Um 41% allra dauðfalla stafa af blóðrásarsjúkdómum og æxli valda 28% dauðfalla samkvæmt tölum frá Hagstofunni. Kjötneysla eykur verulega á hættuna á hjarta- og kransæðasjúkdómum og því er vel við hæfi að reyna að velja vel þegar kjöt er annars vegar. Kjöt er nefnilega ekki sama og kjöt. Því miður hafa ekki mjög margar rannsóknir verið gerðar á breytilegum áhrifum hinna ýmsu kjöttegunda. Þeir sem borða rautt kjöt á annað borð, borða flest sem að kjafti kemur. Ítölsk rannsókn hefur þó sýnt fram á að sumt rautt kjöt er hollara en annað. Bornir voru saman

fullorðnir einstaklingar sem borðuðu annað hvort hálft kíló af nautakjöti eða hálft kíló af kjöti af vatnabuffaló. Áhættuþættir þeirra sem borðuðu kjöt af vatnabuffalóum reyndust hættuminni gagnvart blóðrásarsjúkdómum. Kólesteról og þriggylserið mældust lægri, blóðrýstingur var heppilegri og oxunarálag var minna.

Það er ekki líklegt að við rekumst á kjöt af vatnabuffaló úti í búð. Hitt er annað mál að niðurstöður þessarar rannsóknar sýni okkur að ein kjöttegund er betri en önnur. Nauta- og lambakjöt og unnar afurðir úr slíku kjöti eru líklega algengastar til neyslu hér á landi. Villibrað eins og endur, gæsir, rjúpa, hrefna og hreindýr eru magrar kjöttegundir og innihalda mun minna af mettuðum fitusýrum en annað kjöt. Sama má segja um kjúklingakjöt sem er hvítt. Það er því ekki erfitt að ímynda sér að þessar kjöttegundir séu mun hollari gagnvart áðurnefndum sjúkdómum en fituríkt nautakjöt og afurðir þess.

(European Journal of Clinical Nutrition, 64: 1000-1006, 2010)

www.fitness.is



Áskrift að Fitnessfréttum á fitness.is

Áskrifendur rafræns fréttabréfs Fitnessfrétta á vefnum fitness.is eru nokkur þúsund talsins. Fréttabréfið er ókeypis og hefur fram til þessa einungis verið sent þegar eitthvað markvert er um að vera á áhugasviði líkamsræktarfólks.

Nú stendur til að senda fréttabréfið oftast til áskrifenda með ýmsum fróðleiksgreinum og fréttum úr ýmsum áttum. Auðvelt er að gerast áskrifandi, en það er einfaldlega gert með því að fara á forsiðu fitness.is. Greinar sem birtar eru í Fitnessfréttum birtast einnig á fitness.is auk fjölda annarra greina.



Allt um Prekmeistarann á fitness.is

Það hefur ekki farið framhjá mörgum að sífellt fleiri keppa í Prekmeistarann. Prekmeistarinn er að jafnaði haldinn tvisvar á ári. Fyrsta eða annan laugardaginn í maí og fyrsta laugardaginn í nóvember. Áhugasamir geta kynnt sér allt um þessa skemmtilegu keppnisgrein á fitness.is.

VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR LANDSINS! NÚ EINNIG FÁANLEGUR Í FERNU



NÝ
BRAGÐ-
TEGUND

HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á
HOLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU,
LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN AÐ
HLEÐSLA ER VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI.*
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓÐOL.



22. og 23. apríl 2011

Íslandsmótið í fitness haldið í Reykjavík í fyrsta skipti í 16 ár

Íslandsmótið í fitness og vaxtarækt verður haldið í Háskólabíói í Reykjavík um Páskana, nánar tiltekið fimmtudaginn og föstudaginn 22. og 23. apríl 2011. Undanfarin 16 ár hefur þessi stærsti árlegi viðburður líkamsræktargeirans verið haldinn á Akureyri og fjöldi áhugamanna um líkamsrækt hefur lagt leið sína þangað á hverju ári. Sú hefð tekur breytingum þetta árið. Mjög góð aðstaða er til að halda mót sem þessi í Háskólabíói, bæði fyrir áhorfendur og keppendur. Norðurlandamótið var á sínum tíma haldið í Háskólabíói og Bikarmótið hefur verið haldið þar á haustin og því er komin góð reynsla á mótahald í þessu frábæra húsi.

Búist er við miklum fjölda keppenda og fregnir berast af því að gríðarlega sterkir keppendur úr öllum áttum séu að stefna á þetta stærsta mót ársins. Keppnin verður haldin á tveimur dögum eins og áður sagði. Á fimmtudeginum sem er skírdagur og almennur frídagur fer fram keppni í Móðelfitness og á föstudeginum langa verður haldin forkeppni snemma dags og hápunkturinn eru úrslitin um kvöldið.

Skráning keppenda er þegar hafin á fitness.is og lýkur 31. mars. Vakin er athygli á að skráningu lýkur þremur vikum fyrir mót sem er óvenju snemmt, en líklegt er að þeir keppendur sem á annað borð ætla að keppa verði búnir að ákveða sig þá.

Keppnisflokkar:

- Fitness kvenna -163
- Fitness kvenna +163
- Fitness kvenna 35 ára+
- Fitness kvenna unglingafl.
- Fitness karla
- Fitness karla 40 ára +
- Fitness karla unglingafl
- Vaxtarr.karlar að og með 80 kg
- Vaxtarr.karlar að og með 90 kg
- Vaxtarr.karlar að og með 100 kg
- Vaxtarr.karlar yfir 100 kg
- Vaxtarr.unglingafl. karla (-21 árs)
- Vaxtarr.opinn flokkur kvenna
- Vaxtarr.karlar 40 ára +
- Móðelfitness kvenna, -167 sm
- Móðelfitness kvenna, +167 sm
- Móðelfitness kvenna, unglingaflökkur

www.fitness.is



Kristín í fimmta sæti á heimsmeistaramótinu í fitness

Kristín Kristjánsdóttir hafnaði í fimmta sæti á heimsmeistaramótinu í fitness sem fór fram í Antalya í Tyrklandi í desember 2010.

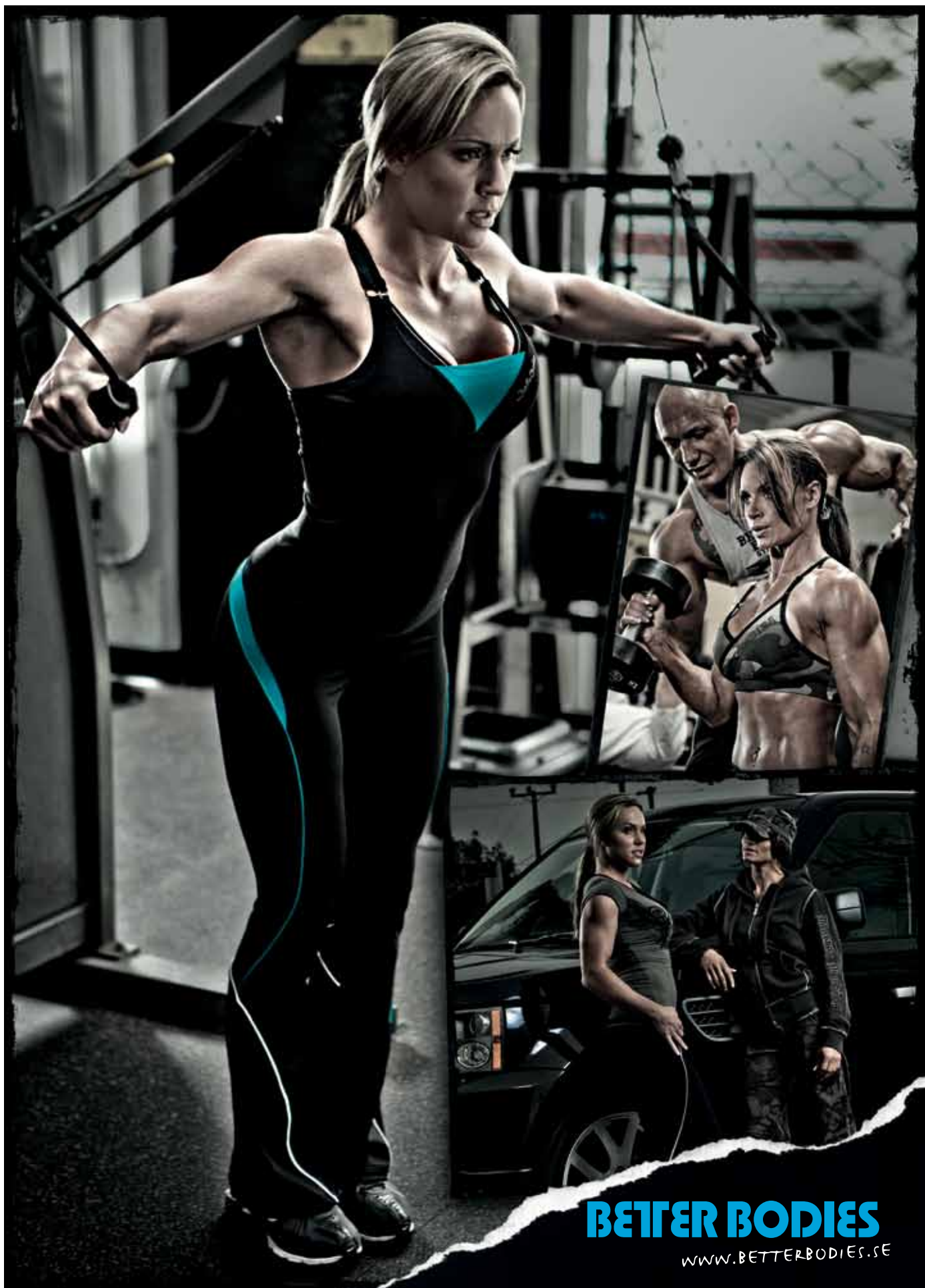
Þetta er án vafa besti árangur sem íslenskur keppandi hefur náð á erlendri grundu fram til þessa í líkamsrækt. Kristín keppti í flokki 35 ára og eldri á heimsmeistaramótinu, en í hennar flokki voru 22 keppendur. Flestir keppendurnir eru sigurvegarar frá sínu heimalandi sem gefur til kynna styrkleika keppninnar. Haldin eru hin ýmsu mót í fitness og vaxtarækt víða um heiminn en heimsmeistaramótið er án vafa sterkasta mótið. Þessi frábæri árangur Kristínar verður því að skoðast í því ljósi að í hennar flokki er ekkert annað mót sem er sambærilegt að styrkleika. Að jafnaði keppa um 300 keppendur frá 40-60 löndum á heimsmeistaramótinu.

Kristín og Sigurður Gestsson kepptu bæði á heimsmeistaramótinu. Sigurður sem keppti í vaxtarækt eldri en 50 ára komst ekki í úrslit í sínum flokki að þessu sinni. Líklega hefur enginn íþróttamaður, sama hvaða íþróttagrein hann tilheyrir náð betri árangri fram að þeim tímamarki sem heimsmeistaramótið var haldið heldur en Kristín gerði að þessu sinni á heimsmeistaramótinu.

Tilvitnun:

Reynsla er annað orð yfir mistök.

Oscar Wilde





NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



OMEGA-3
FJÖLVÍTAMÍN
STEINEFNI





Hjólreiðamenn eiga erfiðara með að ná honum upp

Það varð allt vitlaust þegar þvaghærafræðingurinn Dr. Irwin Goldstein sagði fyrir nokkrum árum: „Það eru bara til tvennskona karlkyns-hjólreiðamenn: þeir sem eru getulausir og þeir sem eiga eftir að verða getulausir.“ Umræðurnar í kjölfar þessarar grimmu staðhæfingar hafa farið um víðan völl og valdið miklum heilabrotum og deilum meðal hjólreiðamanna. Hugsanlegt er þó að Dr. Goldstein hafi haft rétt fyrir sér.

Í dag hafa verið gerðar á þriðja tug rannsóknar sem bendla hjólreiðar við löskun á þvaghæraakerfinu í bæði körlum og konum. Allt að 91% hjólreiðamanna finna fyrir dofa á kynfærasvæðinu eftir hjólatúra sem hafa staðið í nokkra klukkutíma. Um fjórðungur hjólreiðamanna á við risvandamál að stríða, en það er fjórfalt hærra hlutfall en hjá jafnöldrum sem stunda hlaup eða sund.

Hjólreiðar trufla blóðflæði til limsins og þvagrásarinnar og þrengja að taugum í nárnum. Sumar þessara rannsókna hafa fyrst og fremst sýnt fram á að þegar hjólreiðar eru stundaðar í miklum mæli finna menn til dofa eða óþæginda, en það er ekki það sama og getuleysi. Framleiðendur hafa því einbeitt sér að því að framleiða sæti sem draga úr álagi á þetta viðkvæma svæði. Vandamálið er að slík sæti eru ekki vinsæl hjá þeim sem hjóla mjög mikið eða stunda keppni. Það eru hinsvegar helst þeir sem þurfa á þeim að halda.

Hjólreiðamenn eru sömleiðis í aukinni hættu á að fá langtíma – óumbeðna standpínu vegna blóðtappa í limnum. Standpína sem stafar af þeim orsökum er varasöm og þarf að meðhöndlast strax vegna þess að hún getur leitt til varanlegs getuleysis.

Einn af þeim sem ekki er sammála fullyrðingu Dr. Goldstein um getuleysi hjólreiðamanna er Dr. William D. Steers, forstöðumaður þvaghæraeildarinnar við Háskólann í Virginíu. Hann lætur hafa eftir sér að: „Þessi hjólreiðaumræða sé komin út fyrir öll skynsemismörk. Í Kína hjóla 90% allra karlmanna og þeir virðast ekki eiga í vandræðum með að fjölga sér.“

(*Journal Sexual Medicine*, 7: 2346-2358, 2010)

Tilvitnun:

Svo lengi sem kona lítur út fyrir að vera tíu árum yngri en dóttir sín, er hún ánægð.

Oscar Wilde



Vatnsmelónur eru hjartagóðar

Vatnsmelónur eru hjartagóðar vegna þess að í þeim er efnið citrulline sem hefur jákvæð áhrif á æðaveggi. Citrulline breytist í aminosýruna argínín. Frumur í æðaveggjunum framleiða nituroxíð úr argínín aminosýrunni en það stjórna blóðflæði um líkamann. Ef ástandið á æðaveggjunum er ekki eins og það á að vera finna menn fyrir krónískri síþreytu og líður eins og líkamsformið sé lélegt svo ekki sé minnst á ónýtt kynlíf. Í rannsókn sem gerð var við Háskólann í Flórída í Bandaríkjunum undir forystu Arturo Figuroa kom í ljós að blóðþrýstingur lækkaði í ósæðinni sem dælir blóði frá hjartanu eftir að menn höfðu fengið vatnsmelónuduft í sex vikur. Ósæðin er stærsta æðin sem kemur blóðinu frá hjartanu inn í blóðrásina um allan líkamann. Vatnsmelónur eru heppileg og holl fæða sem hefur jákvæð áhrif á blóðrásarkerfi hjartans án aukaverkana.

(*American Journal of Hypertension*, vefútgáfa 10. júní 2010)

Ofát getur myndað nýjar fitufrumur á rassi og lærum

Gengið er út frá því að almenna reglan sé sú að þegar við erum komin á fullorðinsár séum við hætt að mynda fleiri fitufrumur þó að við fitnum svolítið. Fitufrumurnar geta þanist út og nýjar frumur myndast ekki svo auðveldlega. Þetta er ein ástæðan fyrir því að svo mikilvægt er að fitna ekki fyrir fimmtán ára aldurinn. Þeir sem fitna sem börn eða unglingar eiga að jafnaði erfiðara með að halda aukakílóunum í skefjum þegar á fullorðinsárin er komið.

Vísindamenn hafa nokkuð lengi vitað að hrikalega feitt fólk getur aukið fitufrumuþjöldann þegar þær fitufrumur sem eru þegar til staðar eru orðnar „mettar“ af fitu. Rannsóknir hafa sýnt að grannir karlar og konur sem borða viljandi óhóflega í átta vikur geta myndað nýjar fitufrumur á fótum og rassi um leið og stærð annarra fitufrumna á maganum þenst út. Magafita er bendluð við að valda sykursýki tvö, of háum blóðþrýsting, auknu insúlínviðnámi, auknu kólesteróli og ótímabærum dauða – svo eitthvað sé nefnt. Hið undarlega er að fitan á rassinum er ekki jafn hættuleg og fitan á maganum. Talið er að magafitan eigi auðveldara með að fara út í blóðrásina og raski efnaskiptum líkamans óeðlilega mikið.

(Proceedings National Academy of Sciences, vefútgáfa 4. okt. 2010)



Lýsi gæti bjargað lífi þínu eftir þunga máltíð

🍏 Við Íslendingar eigum því að venjast að tala um fiskiolíur sem lýsi og Lýsið sem er líklega eitt almennasta fæðubótarefnið sem við þekkjum er unnið úr fiskiolíum.

Ein stök fiturík máltíð hefur þau áhrif á líkamann að æðarnar í blóðrásarkerfinu stífna og framleiðsla æðaveggjana á nituroxíði minnkar. Nituroxíð er efni sem er nauðsynlegt til þess að blóðflæði haldist eðlilegt í líkamanum. Það er framleitt af frumum innan í æðaveggjum.

Þekkt er að dauðsföll sem tengjast hjartasjúkdómum eru tíðari í kjölfar fituríkrar máltíðar. Christopher Fahs og félagar við Háskólann í Illinois í Bandaríkjunum komust að því að hægt er að verja heilbrigði æða og koma í veg fyrir að þær stífni eftir þunga og fituríka máltíð með því að taka fiskiolíur með máltíðinni (1 g EPA og DHA). Hér er ekki verið að tala um langtímaáhrif, heldur áhrif sem skila sér strax miðað við niðurstöður rannsóknarinnar. Við Íslendingar eigum því að venjast að tala um fiskiolíur sem lýsi og Lýsið sem er líklega eitt almennasta fæðubótarefnið sem við þekkjum er unnið úr fiskiolíum. Lýsi er s.s. bæði almennt heiti á olíu sem unnin er úr fljótandi fitu fisks og sjávarspendýra og heiti á fæðubótarefninu Lýsi sem framleitt er af fyrirtækinu Lýsi hf. Bandaríkjamenn tala hinsvegar einfaldlega um fiski- og omega olíur. Hér er því verið að tala um sama hlutinn.

Öll eigum við það til að borða þungar og fituríkar máltíðir, ekki síst þegar mikið stendur til. Sumir reyndar oftari en góðu hófi gegnir. Miðað við niðurstöður þessara rannsókna ætti að vera ráðlegt að taka lýsi með máltíðinni. Það gæti bjargað lífi.

(Applied Physiology Nutrition Metabolism, 35: 294-302, 2010)

FYRIR LÍFSSTÍL

FYRIR FJÖLSKYLDUR

FYRIR ÍÞRÓTTIR

FYRIR AFREK



SMART ENERGY™ POWERED BY LEPPIN

STYRKUR | ÚTHALD | ENDURHEIMT

Hreyfing	Vörur	Hreyfing	Vörur	Hreyfing	Vörur
Fótbolti	EB + TF/RF + PF + FF	Friðsár íþróttir	EB + CL + TF/RF + PF + FF	Golf	EB + FF
Handbolti	EB + TF/RF + PF + FF	Hlaup	EB + CL + TF + PF + FF	Hestamennska	EB + FF
Körfubolti	EB + TF/RF + PF + FF	Hjólreiðar	EB + CL + TF + PF + FF	Skák & Bridge	EB + FF
Tennis & Skvass	EB + TF/RF + PF + FF	Spinning	EB + TF + PF + FF	Ballskák	EB + FF
Borðtennis	EB + TF/RF + PF + FF	Ganga	EB + PF + FF	Keila	EB + FF
Badminton	EB + TF/RF + PF + FF	Sund & sjósund	EB + CL + TF/RF + PF + FF	Fitness & Vaxtarækt	EB + CL + TF/RF + PF + FF
Skylmingar	EB + TF/RF + PF + FF	Fimleikar	EB + TF/RF + PF + FF	Lyftingar	EB + TF/RF + PF + FF
Blak	EB + TF/RF + PF + FF	Motocross	EB + CL + TF/RF + FF	Leikur, starf & nám	EB + TF/RF + PF + FF
Líkamsrækt	EB + TF/RF + PF + FF	Akstursíþróttir	EB + CL + TF/RF + FF	Börn og unglingar	EB + 7-17

EB=Energy Boost - CL=Carbo Lode - TF=Training Formula - RF=Recovery Formula - PF=Protein Formula - FF=Fitness Formula - 7-17=Barna og unglingaformúla

Þarfir einstaklinga eru mismunandi þegar kemur að næringu í tengslum við íþróttaiðkun og hreyfingu, því þarf að meta hvaða formúla hentar í hverju tilfelli fyrir sig. Best er að leita til næringarfræðings, næringarráðgjafa eða annars fagmanns til að tryggja sem besta ráðgjöf og hámarksárangur.

Ráðleggingar varðandi próteinþörf á dag eru eftirfarandi og miðast við prótein / kg líkamsþyngd:

Kýrsetufólk: 0,8 g / kg; heilsurækt: 1 - 1,2 g / kg; úthaldsgreinar 1,2 - 1,6 g / kg; snerpu- og kraftgreinar 1,5 - 1,8 g / kg

Ráðleggingar varðandi kolvetnaþörf á dag eru eftirfarandi og miðast við æfingatíma í klst / viku og bá g kolvetni / kg líkamsþyngdar:

3 - 8 klst / viku = 4-5 g / kg; 9 - 10 klst / viku = 5-6 g / kg; 10 - 20 klst / viku = 7-9 g / kg; > 20 klst = > 10 g / kg

Við stöðugt álag í tiltekna klst má miða við eftirfarandi:

<2-3 klst = 0,5 g / kg, > 3 klst = 0,7 g / kg

VÖURNAR ERU ÁN ASPARTAM

SAMSTARFSADILAR OG NOTENDUR

ÁRANGURINN TALAR SÍNU MÁLI





Meira en 1000 hitaeiningar í einni 12 tommu pítsu

Ætla má að kenna megji pítsum einum og sér um ófá aukakílóin á íslenskum ungmennum. Þrátt fyrir þennan grun er ekki auðvelt að finna upplýsingar um hitaeininga eða fituinnihald. Líklega vill enginn birta tölur yfir hitaeiningar þar sem slíkt flokkast undir óþægilegar staðreyndir. Það jaðrar við landráð að taka pítsur til svona nákvæmrar skoðunar, en þar sem Fitnessfréttir bera ekki hag pítsubakara sérstaklega fyrir brjósti er ætlunin að birta hér hitaeiningafjöldann í þessum vinsæla skyndibita. Vinsæll veitingastaður – ónefndur – var svo vinsamlegur að leyfa

skoðun á nákvæmri uppskrift að þremur algengum 12 tommu pítsum. Tekið skal fram að hér er fjallað um 12 tommu pítsur en ekki 16 tommu. Sumir sporðrenna léttilega 16 tommu pítsu á einu kvöldi. Þeir ættu ekki að lesa þessa grein.

Allar pítsurnar í dæmunum sem hér er fjallað um eru um 580gr á þyngd sem þýðir að Americana er með um 191 hitaeiningu í 100 g og Verona 180 hitaeiningar í 100g. Pítsur eru bakaðar úr hvítu hveiti og eru uppfullar af svokölluðum tómun hitaeiningum. Í þeim er lítið af vítamínum sem vert er að tala um. Einhverra hluta vegna hættir mönnum til að borða mikið þegar pítsa eru á boðstólum. Margir pítsustaðir bjóða samhliða upp á franskar kartöflur og aðra skyndibita og bjóða einnig tilboð á gosi með pítsunum. Á heildina lítið er um svakalega hitaeiningaveislu að ræða sem á eflaust stóran þátt í þeim offitufaraldri sem herjar á okkur íslendingana. Sá sem stundar pítsustaði hefur engan rétt til að vera undrandi á aukakílónum. Engan skal undra að eldur sé heitur.

Kynning:

HLEÐSLA frá MS nú fáanleg í fernum

Hafin er sala og dreifing á Hleðslu í fernum, geymslupólinni útfærslu af Hleðslu sem kom á markað fyrir réttu ári síðan. Hleðsla er í 250 ml. fernum og fæst í tveimur bragðtegundum, jarðarberja og létt karamellu.

„Markaðssetning Hleðslu á síðasta ári var ævintýri líkust, við erum ótrúlega ánægð með árangurinn“ segir Guðný Steinsdóttir markaðsstjóri MS „Auk stórkostlegra vinsælda innanlands, hlaut Hleðsla nýlega gull- og silfurverðlaun í norrænni mjólkurvörusamkeppni. Hleðsla ætti því möguleika erlendis, einnig vegna sérstöðu sinnar fram yfir aðra próteindrykki á markaðnum. Með tilkomu Hleðslu í fernum, fjölga tækifærum til neyslu og bindum við miklar vonir við það“, segir Guðný að lokum.

Hleðsla hefur sérstöðu fram yfir aðra próteindrykki á markaðnum því Hleðsla er eini drykkurinn sem framleiddur er úr íslenskum mysupróteinum. Auk hágæða mysupróteina inniheldur Hleðsla kolvetni til hleðslu sem henta vel eftir æfingar og einnig

sem millimálitið, enda hefur Hleðsla slegið í gegn meðal íþróttafólks og almennings.

„Kauptu fjórar og fáðu sex“ er markaðsáttak sem nú er hafið, þar er takmarkað upplag af kippum selt á þeim kjörum.

Nánar um Hleðslu og hlutverk próteina og kolvetna:

Ein ferna af Hleðslu inniheldur 22 gr. af 100% hágæða mysupróteinum, framleidd úr íslenskrí mjólk. Þau eru talin henta sérstaklega vel til vöðva uppbyggingar auk annarra mikilvægra eiginleika. Hleðsla er jafnframt án hvíts sykurs og sætuefna og inniheldur agavesafa.



Prótein í fæðunni eru samansett úr 20 aminosýrum, þar af eru 9 lífsnauðsynlegar. Þessar aminosýrur gegna mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Þær eru t.d. grunneiningar líkamspróteinanna, sem eru m.a. byggingarefni vöðva og beina.

Kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans, og eru geymd í líkamanum á formi glýkógens, sem er forðabúr fyrir kolvetni og er m.a. að finna í vöðvum og lifur. Til marks um mikilvægi kolvetna sem orkugjafa, þá má benda á að heilinn nýtir aðeins kolvetni sem orkugjafa, en ekki prótein eða fitu.

Nánari upplýsingar er að finna á www.ms.is.

Pepperoni 12"

Magn	Hráefni	He/100gr
60 g	Pepperoni	252
200 g	Pizzudeig	544
95 g	Pizzusósa	48
30 g	Paprika	8
40 g	Sveppir	12
35 g	Risa laukur	13
100 g	Ostablenda	300
Alls:		1182he

Americana 12"

Magn	Hráefni	He/100gr
200 g	Pizzudeig	544
95 g	Pizzusósa	48
70 g	Nautahakk	180
35 g	Paprika	9
30 g	Risa laukur	11
50 g	Sveppir	16
100 g	Ostablenda	300
Alls:		1108he

Verona 12"

Magn	Hráefni	He/100gr
200 g	Pizzudeig	544
95 g	Pizzusósa	48
100 g	Ostablenda	300
60 g	Pizzuskinka	118
30 g	Paprika	8
40 g	Sveppir	12
35 g	Risa laukur	13
Alls:		1043he



Brekmeistari

7. maí og

5. nóvember 2011

Haldin verða tvö Brekmeistaramót á árinu í Íþróttahöllinni á Akureyri. Stefnt er á að halda Bikarmeistaramótið 7. maí og Íslandsmótið 5. nóvember.

Keppnisflokkar:

- Kvennaflokkur opinn
- Karlaflokkur opinn
- Kvennaflokkur 39 ára +
- Karlaflokkur 39 ára +
- Liðakeppni karla
- Liðakeppni kvenna
- Liðakeppni karla 39 ára +
- Liðakeppni kvenna 39 ára +
- Tvenndarkeppni

Skráning keppenda fer fram á fitness.is og þar er enn fremur að finna hinar ýmsu upplýsingar um Brekmeistarann.

NÆRÐU VÖÐVANA LENGUR

Líklega besta alhliða próteinið sem völ er á

VÖÐVARNIR ÞÍNIR ERU MANNÆTUR

Mikið álag og æfingar valda því að vöðvarnir bókstaflega "nærast" á sjálfum sér. Próteinið sem þú færð úr hefðbundinni fæðu er því einfaldlega ekki nógu mikið fyrir vel þjálfað íþróttafólk. GRS-5® Protein System er hannað til að vinna gegn niðurbroti vöðva og tryggja að vöðvarnir séu á réttu vaxtarstigi.

HÆG UPPTAKA = BETRI ÁRANGUR

Vel þjálfaðir vöðvar vinna lengi úr próteini á háu stigi marga tíma eftir æfingu. Vöðvar myndast með betri árangri ef þeir geta nærst á próteini í nokkra tíma. GRS-5® nærir vöðvana með hægri upptöku af öllum nauðsynlegum amino sýrum í allt að 6 tíma eftir inntöku.

PROTEINIÐ LÁTIÐ VINNA BETUR

GRS-5® er eina prótein formúlan í heiminum sem inniheldur prótein aukandi ensímið Aminogen®. Vísindalegar rannsóknir hafa sannað að Aminogen® eykur prótein upptöku, eykur magn köfnunarefna sem finnast í vöðvum og örvar dýpri endurbata á vöðvavef.

MEIRA EN BARA PRÓTEIN

GRS-5® inniheldur einnig sér hönnuðu næringarblönduna Vit-MX Sport™. Nákvæm blöndun á vítamínunum C, B6, B12, fólínsýru, pantópensýru, kalsíum, magnesíum, járni, sink og kopar vinna vel saman við aðstoða súrefnismettaðan vöðva, betra hormónaflæði, meiri tauga- og vöðvavirkni og heilbrigðara ónæmiskerfi.



Verð: 1 kg: 6.342 kr. 2.28 kg: 12.095 kr. Bragðtegundir: Jarðaberja, Súkkulaði, Súkkulaði-mintu, Vanilla, Banana



Kíktu á sci-mx.is

Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Dalsmára, Kópavogi | sci-mx.is | s. 557 3600

Sci-MX
NUTRITION

PhD



ÞYNGDARAUKNING OG VÖÐVAVÖXTUR

Magnús Samúelsson

Íslandsmeistari í vaxtarrækt 2010

**HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4**

Sama verð um land allt
frí heimsending ef verslað er yfir 10.000.-



Pharma Gain

Magnaður þyngdarauki með flóknum kolvetnasamböndum, tímalosandi proteinblöndu, viðbættu glútamíni og keðjuamminosýrum

Dunkur 2.27 kg **Kr. 7.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 13.990
(verð Kr 6.995 stk.)



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamminosýrum

Dunkur 2.27 kg **Kr. 9.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 17.990
(verð Kr 8.995 stk.)



L-Glutamín

Heint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 5.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 9.990
(verð Kr 4.995 stk.)



Kreatín

Heint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 8.990
(verð Kr 4.495 stk.)

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717