

Fitness Fréttir

1.TBL. 14. ÁRG. 2012

ALEXANDRA SIF

**Öguð og
metnaðar-
full**

BÆTIEFNI

**Virka
fitu-
brennslu-
efnin?**

ÆFINGAR

**Maga-
æfingar**

RANNSÓKNIR

**Leitin að
offitu-
geninu**

KEPPNIR

**Íslands-
mótið
í fitness**

ÆFINGAR

**Dægur-
sveiflur
og æfingar**



LANGBESTA ÚRVALIÐ

FÆÐUBÓTAREFNI Á BETRA VERÐI

SCITEC
NUTRITION

STACKER 2

EFX

ULTIMATE
NUTRITION

CYTOSPORT

DYMATIZE
BUILDING BETTER BODIES

**SPORTLÍF HEFUR
ÞAÐ SEM UPPÁ
VANTAR**



SPORTLIF.IS

GLÆSIBÆR * HOLTAGARÐAR * WWW.SPORTLIF.IS

NÁÐU ÞÍNU MARKMIÐ!

ÞÚ FÆRÐ **FÆÐUBÓTAREFNIN** Í NETTÓ.
KÍKTU VIÐ OG KYNNTU
ÞÉR ÚRVALIÐ!



**SÉRVÖRUR SÉRSTAKLEGA HANNAÐAR
OG BÚNAR TIL FYRIR STELPUR!**

Pink Fit fæðubótarlínan er sú fyrsta heiminum
sem er einungis fyrir stelpur. Varan hefur verið
seld í 44 löndum um allan heim í 15 ár.

- 4** **Stutt hlé í miðri lotu gerir þig sterkari**
Þú getur breytt álaginu á vöðvana með því að taka stutta hvíld í miðri lotu.
- 6** **Best að hvíla í þrjár mínútur á milli lota**
Ekki ganga fram af þér í ræktinni.
- 8** **Öguð og metnaðarfull**
Hver er Alexandra Sif Nikulásdóttir?
- 10** **Dægursveiflur í æfingasalnum**
Af hverju eigum við misjafna daga í ræktinni?
- 12** **Æfingar auka brennslu eftir að þeim lýkur**
Brennslan heldur áfram.
- 14** **Rauðrófur auka hlaupahraða**
Rauðrófusafi inniheldur nítrat.
- 16** **Æfingar bæta næmni insúlínviðtaka**
Blóðsykurjafnvægi skiptir okkur miklu máli.
- 18** **Ásakanir um ráðlagða dagsskammta**
Þjóna þeir hagsmunum framleiðenda?
- 20** **Leitin að offitugeninu er tímasóun**
Æfingar draga úr áhrifum offitugensins.
- 22** **Virka fitubrennsluefni?**
Fitubrennsluefni eru mest seldu bætiefnin í dag.
- 24** **Samband á milli offitu og áfengisneyslu**
Reglubundin áfengisneysla stuðlar að offitu.
- 26** **Íþróttamenn hafa mikla trú á prótíni**
Íþróttamenn þurfa mun meira prótín en meðal-Jón.
- 28** **Basískt mataræði skiptir engu fyrir heilsuna**
Hómópatar verða ekki hressir með þetta.
- 30** **Ólífuoía dregur úr áhættu af völdum insúlínviðnáms**
Ólífuoía gefur heilbrigðari efnaskipti.
- 32** **Mataræði og blóðsykurstjórnun**
Hvað er glýsemíugildi matvæla?
- 34** **Íslandsmótið í fitness**
Ekki missa af stærsta viðburði ársins í Háskólabíói um páskana.

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 - 2012

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 GREINAHÖFUNDNA 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 TEKID FRAM.

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: Alexandra Sif Nikulásdóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson



Stutt hlé í miðri lotu gerir þig sterkari

Hægt er að taka fleiri endurtekningar og reyna meira á vöðvana með því að taka reglubundið stutt hlé í hverri lotu samkvæmt niðurstöðum ástralskra vísindamanna við Háskólann í Vestur-Sydney. Aðferðin er einföld. Taktu hlé þegar stöngin eða lóðin eru í lægstu stöðu eða legðu þau frá þér í lóðarekkann í 20 sekúndur og haltu síðan strax áfram með lotuna. Þessi stutta hvíld gerir það að verkum að vöðvarnir ná að jafna sig örlítið og hægt er að taka nokkra endurtekningar í viðbót. Það tekur vöðvana einungis nokkrar sekúndur að endurhlaða orku en vöðvar fá skjótfengna orku frá svonefndum adenosínþrífosfötum (ATP) og kreatínfosfötum. Orkan sem þau gefa endist hinsvegar einungis í um þrjár sekúndur og kemur fyrst og fremst við sögu í hámarksátökum. Þessi skammti líftími þeirra er ástæða þess að síðustu endurtekningarnar í erfiðri lotu eru jafn erfiðar og raun ber vitni.

Með því að hvíla í allt að 20 sekúndur í miðri lotu ná vöðvarnir að endurhlaða adenosínþrífosfötin og kreatínfosfötin í vöðvunum. Fyrir vikið geturðu lyft meira, tekið fleiri endurtekningar og lagt meira á þig.

(Journal Science Medical Sport, vefútgáfa í ágúst 2011)



engu skiptir fyrir heildarbrennslu hvort þolæfingar eru teknar á undan eða eftir æfingu

 Hvort er betra að gera þolæfingar á undan eða eftir lóðæfingu?

Æfingar skipta öllu máli gagnvart fitubrennslu vegna þess að þær eyða orkuforðanum sem liggur í formi fitu rétt eins og bílvél eyðir bensíni í bensíntanki. Eftir því sem æfingarnar eru meiri er brennslan meiri. Eftir því sem vöðvarnir eru stærri er brennslan meiri. Eftir því sem bílvélin er stærri er bensíneyðslan meiri – einfaldur boðskapur en oft misskilinn. Við brennum hitaeiningum sem leynast í aukakílóunum hraðar með æfingum en því að sitja heima í sófa.

Ein spurningin sem oft heyrst í ræktinni snýr að því hvort betra sé að gera þolæfingar á undan eða eftir lóðæfingu?

Portúgalskir vísindamenn komust að því að röð æfinga hafði engin áhrif á hitaeiningabrennslu eftir æfingu. Brennslan var metin með því að mæla súrefnisupptöku. Það sem skipti máli var að gera bæði þol- og styrktaræfingar. Gagnvart brennslunni skipti engu máli í hvaða röð æfingarnar voru teknar. Gerðu það sem þér þykir skemmtilegra – þannig aukast líkurnar á að þú haldir áfram að mæta í ræktina.

(Journal Strength Conditioning Research 25: 2843-2850, 2011)



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta protein í Bretlandi

Promax eykur prótein í fæðuvali þínu, sem er nauðsynlegt fyrir vöðvavöxt sérstaklega fyrir fólk sem lyftir reglulega. Protein er einnig nauðsynlegt meðan á greiningu stendur til að lágmarka vöðvaniðurbrot. Promax er mest seldi proteinblandan í Bretlandi, þökk sé góðu bragði, hversu vel það blandast og virkni fyrir alla sem stunda hverskonar íþróttir.

Dunkur 908 gr **Tilboð kr. 6.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 11.990 (verð Kr 5.995 stk.)



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

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

Dunkur 2 kg **Tilboð Kr. 7.995**

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



CYCLONE

Mest seldi alhliða byggingarblandan

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

Dunkur 1200 gr **Tilboð kr. 7.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 14.990 (verð Kr 7.495 stk.)

HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4

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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Svona vaxa vöðvar

Í stuttu máli má segja að vöðvar stækki vegna þess að sjálfar vöðvafrumurnar þenjast út. Frumunum fjölgar ekki, heldur stækka þær hver og ein. Stækkunin á sér stað vegna aukningar herpirótínanna actín og mýosín og aukningar and-herphingarvefja og lengingu sarkomera sem er sá hluti vöðvans sem herpist saman. Til að byrja með verða vöðvar sterkari vegna öflugri taugaboða. Þeir stækka þegar fylgifrumur (satellite cells) tengjast við vöðvaþræðina. Fylgifrumurnar bera með sér kjarnsýrur sem innihalda DNA erfðaefnið og móta þannig vöðvastækkunarferlið. Frumuboðar (cytokines) ónæmiskerfisins örva prótínmyndun og við sögu koma vefaukandi hormón, vaxtarhormón og testósterón. Orkugjafarnir í ferlinu eru glúkósi og fitusýrur sem fara inn í frumurnar og um leið eykst flutningur aminosýra í tengslum við vöðvauppbygginguna. Hámarks vöðvauppbygging næst með því að nota 85-95% af einnar-endurtekningar hámarksþyngd.

(IDEA Fitness Journal, nóvember-desember 2011, bls 23-26)



best að hvíla í þrjár mínútur á milli lota

🍏 Hver vill eiga áhugamál sem kallar fram ógleði og vanlíðan?

Það er gott að taka hörku æfingu annað slagið. Æfingar sem fá þig til að vilja æla af áreynslu og ógleði vegna átaka eru þolanlegar annað slagið, en það þolir enginn slíkt æfingaálag til lengdar. Til lengri tíma skiptir máli hvernig þú upplifir það yfir höfuð að æfa. Ef þú æfir þannig að þér líður illa, er líklegt að þú æfir ekki til margra ára, jafnvel einungis mánuða. Hver vill eiga áhugamál sem kallar fram ógleði og vanlíðan? Við gefum okkur að þeir séu mjög fáir. Það þarf að gera æfingarnar þolanlega erfiðar en um leið árangursríkar.

Brasilískir vísindamenn mældu áhrif þess að hvíla í eina, þrjár eða fimm mínútur á milli æfinga sem tóku til skiptis á efri og neðri líkamshluta. Tilgangurinn var m.a. að mæla hvernig viðkomandi upplifði álagið. Þátttakendur virtust upplifa svipað álag við að hvíla þrjár eða fimm mínútur á milli lota í stað einnar mínútu. Þeir gátu lokið fleiri endurtekningum þegar þeir hvíldu lengur og niðurstöðurnar voru svipaðar fyrir efri hluta og neðri hluta líkamans. Þriggja mínútna hvíld á milli lota virtist heppilegust til þess að ná að jafna sig og hélt tímalengd æfingarinnar í hófi.

(Journal Strength and Conditioning Research 25: 3157-3162, 2011)

Kortísól hormónamagnið lækkar ef æft er með munnstykki

Kortísól er hormón sem stuðlar að niðurbroti prótína við álag á vöðva. Dena Garner og félagar við Háskólamiðstöðina í Charleston í Suður-Karolínu í Bandaríkjunum komust að því að kortísólmagn í munnvatni lækkaði þegar æft var með munnstykki. Kortísól hormónið var þannig notað sem óbeinn mælikvarði

á áhrifum munnstykkanotkunar á þol og styrk. Magn þess minnkaði þegar æft var án munnstykks en jókst þegar það var notað. Styrktarþjálfun með munnstykki getur samkvæmt þessu hugsanlega stuðlað að meiri vöðvavexti.

(Journal Strength Conditioning Research 25: 2866-2871, 2011)



maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

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



Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta



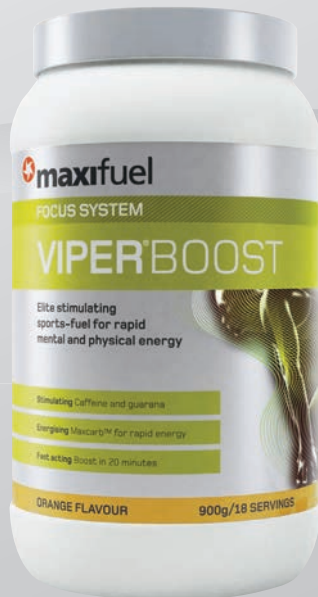
VIPERACTIVE

Æfum lengur - samkvæmt nýjustu
rannsóknum í orku- og endurhleðslu.

Viper Active er hinn fullkomni orkudrykkur til að nota á æfingum og auka hraða, hvort sem þú ert að hjóla, hlaupa eða í erfiðri göngu. Viper Active hjálpar til 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 einbeitingarskorti. Þessi einstaka blanda seinkar þreytueinkennum 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.)



VIPERBOOST

Áhugaverður eðal sport orkudrykkur fyrir hraða andlega
og líkamlega orkuhleðslu

Náðu einbeitingu með spennandi blöndu af koffeini, guarana og taurine. Hátæknileg formúla sem framkallar hraða andlega og líkamlega einbeitingu. Vekur þig, skapar einbeitingu og sparkar þér af stað. Með hámarks orkuhleðslu, hannaða til að virka á innan við 20 mínútum og gefa þér orkuflæði á þeirri stundu þegar þú þarfnast þess mest.

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

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

**HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4**

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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið





Segulómskoðanir geta leitt til óparfa uppskurða

Svonefnd segulómskoðun er mikið notuð í heilbrigðisgeiranum enda frábær tækni sem gerir læknum beinlínis mögulegt að sjá inn í líkamann. Hægt er t.d. að greina hvort liðamót, vöðvar, bein eða sínar séu eðlileg. Skurðlæknar nota margir segulómskoðun til greininga fyrir aðgerðir til staðfestingar á þeim meinum sem eiga í hlut. Einn slíkur er James Andrews sem býr í Florida í Bandaríkjunum en hann heldur því fram að segulómskoðanir séu ofnotaðar og geti gefið villandi upplýsingar. Hann segulómskoðaði 31 körfuboltamann sem voru allir með heilbrigðar axlir og höfðu engin einkenni sem bentu til þess að eitthvað væri ekki eins og það ætti að vera. Samkvæmt segulómskoðun virtust hins vegar 90% vera með óeðlilega brjóskmyndun í öxlum og 87% virtust vera með skemmda axlaliði. Andrews bendir á að þrátt fyrir að segulómskoðunartæknin sé frábær megi hún ekki koma í stað nákvæmrar læknisskoðunar sem tekur tillit til einkenna og sjúkdómssögu. Ef treyst er um of á segulómskoðanir er líklegt að farið sé út í óparfa skurðaðgerðir með tilheyrandi kostnaði og sársauka fyrir alla aðila.

(New York Times, 29. Október 2011)

„gríðarlega öguð og metnaðarfull“

Á forsíðu Fitnessfrétta að þessu sinni er Alexandra Sif Nikulásdóttir sem hefur nýverið lagt fyrir sig að keppa í móðelfitness og fitness með góðum árangri. Við báðum hana um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég er 23 ára, fædd og uppalin í Grafarvoginum og bý nú í Garðabænum ásamt kærastanum mínum og litla hundinum okkar, honum Bamba.

Ég útskrifaðist úr Fjölbaut við Ármúla 2009 og fór eftir það beint að vinna sem verslunarstjóri í Make Up Store, þar vann ég sem förðunarfræðingur. Núna í haust ákvað ég þó að breyta til og útskrifaðist sem einkapjálfi og hóf störf hjá þjálfara mínum Katríni Evu og vinnum við ásamt manninum hennar að fjarþjálfuninni betriarangur.is. Þar vinn ég nú ásamt því að farða af og til.

Alls ekki leiðinlegt að fá að vinna við tvo áhugamál og var því líkur heiður að fá að vinna með manneskjunnar sem ég hefur kennt mér allt sem ég veit í þessum bransa. Sömuleiðis það að sjá árangur hjá öðrum sem þú hefur átt þátt í er alveg ólýsanleg tilfinning.

Ég keppti fyrsta skiptið í móðelfitness á Bikarmeistarmótinu í nóvember 2010, það var þó alls ekki planið hjá sjálfri mér og stefndi ég fyrst að því að keppa um páskana 2011. Þegar ég mætti í fyrstu mælinguna til Katrínar var ekki aftur snúið, hún hafði trú á að ég gæti keppt fyrr svo ég ákvað að slá til. Þegar páskaárinn svo komu var það í þriðja skiptið sem ég steig upp á svið.

Þetta hafði lengi verið draumur hjá mér sem ég sá ekki fram á að yrði að veruleika. Ég hef alltaf verið að æfa einhverjar íþróttir og var þar lengst af í listskautum en það voru ófá skiptin sem ég fór á fitness.is að skoða myndir frá mótum og láta mig dreyma.

Ég hef núna keppt 5 sinnum frá því að ég byrjaði, þrátt fyrir stuttan tíma. Eftir að ég keppti í fyrsta skipti byrjaði ég að byggja mig upp og var Katrín þá oft að benda mér á að keppa í flokki sem kallast bikini út í Bandaríkjunum á móti sem heitir Arnold Classic, þar keppti hún árið 2010 og vann sinn flokk.



Módel: Alexandra Sif Nikulásdóttir.

Ljósmynd: Arnold Björnsson

Þar keppti ég í annað skipti og komst í topp tíu í mínum flokki. Mánuði seinna keppti ég hér heima á Íslandsmeistaramótinu í móðelfitness og lenti í 4.sæti. Eftir sumarið var stefnan svo tekin á bikiniflokk á Arnold Classic Europe, þar keppti ég í og náði topp 15, þá fannst mér að bikini flokkurinn væri ekki alveg fyrir mig og hafði ég fengið ábendingar um að færa mig upp um flokk, sem ég svo gerði í nóvember, þó var ég innilega ekki að þora að taka svona stórt stökk. Að lokum skráði mig á síðasta snúning og keppti í fitnessflokki í nóvember 2011, ári eftir að ég byrjaði og vann þar minn fyrsta sigur.

Nú stefni ég að því að fara á Arnold í Bandaríkjunum og keppa þar 1.mars, í þetta skiptið í flokkinn fyrir ofan sem líkist fitnessflokki hér heima og kallast figure.

Hvað æfngarnar varðar er ég nýbúin að færa mig yfir í Sporthúsið þar sem ég hef verið að æfa með Katrínu, en svo á hún von á litlum erfingja núna í sumar. Ég lyfti þar sex sinnum í viku og bæti stundum við morgunbrennslu þegar stefnan er sett á mót.

Ég er gríðarlega öguð og metnaðarfull sem getur verið kostur og stundum ókostur. Þar af leiðandi er ég mjög öguð í mataræðinu, hvort sem ég stefni á mót eða ekki. Er samt sem áður algjör sælkeri en held mig við einn nammidag í viku og passa svo að borða ávallt hollt og reglulega yfir daginn.

Magnús Samúelsson

Bikarmeistari í vaxtarækt 2010

notar

PhD



Diet Whey

Einstaklega bragðgóð næringarblanda samsett af hæglosandi próteínum, kolvetnum með lágum sykurstuðli, hörfræum, CLA, L-Carnitine og grænu te.

Dunkur 2 kg - 40 skammtar **Kr. 9.995**



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

Dunkur 2.27 kg **Tilboð kr. 9.995**
Fullt verð kr. 12.995



L-Glutamín

Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**



Kreatín

Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Dægursveiflur í æfingasalnum

Suma daga er rífið í lóðin af offorsi og endalausri orku. Svo kemur dagur sem fær höfuðið til að hanga og engin lóð vilja upp – ef á annað borð er mætt í ræktina. Mismunandi dægursveiflur hafa lengi verið ráðgáta fyrir þá sem æfa reglulega. Það breytast ekki endilega neinar ytri forsendur eins og svefn, vinna eða mataræði – en engu að síður koma daprir dagar í ræktinni – að því er virðist að ástæðulausu.

Það fyrsta sem kann að koma upp í hugann sem skýring eru hormónasveiflur. Öll sveiflumst við til í geði og gleði gagnvart hvert öðru og leiða má líkum að því að hormónasveiflur hafi eitthvað með það að gera. Sú er ekki raunin þegar æfingar eru annars vegar. Vísindamenn frá Ástralíu og Nýja Sjálandi komust að því að skýringin er sveiflur í líkamshita á milli daga. Testósterón eða kortísól hafa ekkert með málið að gera.

Notaðar voru æfingar til þess að mæla mismunandi árangur til þess að fyrirbyggja að um væri að ræða huglægt mat á því hvað væru góðir og slæmir dagar. Æfingarnar voru jafnfætis-stökk, hnébeygjustökk, upptog og hámarkslyftufjöldahnébeygjur.

Líkamshitinn hækkar þegar líður á daginn og er mestur seinnipart dags. Það hefur hingað til ekki þurft vísindarannsóknir til að segja ræktarrottunum að menn séu sterkari seinnipartinn en á morgnana. Engu að síður er gott að sjá það á blaði.

(Journal Strength Conditioning Research, 25: 1538-1545, 2011)



magaæfingar minnka ekki fituforða á magasvæðinu meira en aðrar æfingar

Einn algengasti misskilningurinn meðal byrjenda í æfingasalnum er að hægt sé að minnka fitu á ákveðnum svæðum með ákveðnum æfingum. Marga dreymir eflaust um að geta fengið stælt magavöðva með því að gera endalausrar magaæfingar. Heimurinn væri töluvert dásamlegri ef þetta væri hægt. Fótaflytur og uppsetur í nokkrar vikur og maginn fitulaus og flottur. Nei, svona virka hlutirnir ekki í þessum heimi. Allir sæmilega menntaðir þjálfarar geta borið vitni um að fita fer jafnt af líkamanum, ekki bara þeim líkamshluta sem er æfður.

Fita og vöðvar eru á sitthvoru blóðstreymiskerfinu og því fá vöðvar sem eru í átökum orku frá fituforða sem kemur jafnt frá öllum líkamanum. Danskir vísindamenn hafa þó komist að því að niðurbrot fitu var meira í fituforða í nágrenni við vöðvana en í fituforða í nágrenni vöðva sem ekki voru æfðir. Það gefur veika vísbendingu um að áhrif æfinga á fituforðann kunni að vera meiri á því svæði sem æft er (Am J Physiology Endocrinol Metab 292, E394, 2007). Bandarísk rannsókn við Háskólann í Suður-Illinoi sem stóð í sex vikur bendir hinsvegar til að miklar magaæfingar hafi engin áhrif á líkamsþyngd, fituhlutfall, fituþykkt á maga, mittismál né húðþykkt á maganum. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni bættu hinsvegar þol í magaæfingum verulega. Ekki var gerð tilraun til að draga úr fjölda hitaeininga í mataræðinu og því þóttu niðurstöðurnar sýna að magaæfingar án breytinga á mataræði hefðu engin áhrif á magafitu. Ef þú vilt sjá magavöðva þarftu að breyta mataræðinu og gera magaæfingar.

(Journal Strength Conditioning Research, 25: 2559-2564, 2011)

Nýtt Skyr.is

Markmið:

AÐ KOMAST Á HM UNDIR NÍTJÁN ÁRA

MEÐ ÞVÍ AÐ BÆTA MIG Í ÖLLUM SJÖ ÞRAUTUNUM
ARNA STEFANÍA GUÐMUNDSDÓTTIR



Ert þú með SKYR markmið?

Skyr.is og skyr.is drykkurinn eru nú í nýjum og glæsilegum umbúðum sem skreyttar eru myndum af íslenskum fjöllum.

Vörðurnar á umbúðunum eru táknið um að heilbrigður lífstíll er ferðalag en ekki áfangastaður.

Í tilefni af nýju Skyr.is efnum við til átaks um markmiðasetningu. Á www.skyr.is getur þú tekið þátt í skemmtilegum leik með því að setja þér SKYR markmið og deila því með öðrum.

Þú gætir unnið flug og gistingu fyrir tvo innanlands eða gjafabréf.

Skýr.is

PRÓTEINRÍKT OG FITULAUST



Eru venjulegar magaaefingar í lagi fyrir bakið?

Það er hægt að deila um svo marg í heimi hér. Magaaefingar eru engin undantekning frá því. Lengst af hafa menn álitid að magaaefingar á borð við uppsetur væru lykillinn að góðum magavöðvum. Í kjölfar rannsókna kanadíska vísindamannsins Dr. Stuart McGill þar sem hann sýndi fram á að margendurtekið álag á bakið í formi átaka sem myndast við uppsetur – dragi úr viðnámi neðra-baksins við meiðslum. Styrktarþjálfararnir Brad Schoenfeld og Bret Contreras eru hinsvegar á öðru máli. Þeir halda því fram að æfingar á borð við uppsetur byggja betur upp magavöðva en margar aðrar æfingar og að fólk geti auðveldlega gert þessar æfingar án þess að hafa áhyggjur ef það hefur ekki orðið fyrir meiðslum eða átt við bakmeiðsli að stríða. Kjarnaþjálfun ætti að fela í sér sambland kyrrstöðuæfinga (isometrics) og hefðbundinna.

(*Strength Conditioning Journal*, 33 (4): 8-18, 2011)



ákafar æfingar auka brennslu eftir að þeim lýkur

🍏 Það tekur örfáar sekúndur að úða í sig súkkulaði sem inniheldur mun meiri orku en 20 mínútna puð á hlaupabretti.

Þegar reiknivélin er tekin fram og reiknað hversu miklu við brennum í æfingum verður útkoman ekkert sérlega hagstæð. Ef einungis er horft í þær tölur sem við brennum á meðan æfingu stendur er eiginlega ekki hægt að komast að annarri niðurstöðu en að æfingar séu ekki sérlega skilvirk brennsluaðferð – ekki það að eitthvað betra sé í boði. Flestir brenna um 10 hitaeiningum á mínútu þegar æft er undir hóflegu álagi. Það að ganga rösklega eða skokka rólega myndi flokkast undir hóflegt álag. Það þýðir að þú brennir um 200 hitaeiningum með því að skokka í 20 mínútur. Það tekur örfáar sekúndur að úða í sig súkkulaði sem inniheldur mun meiri orku en þetta. Samt sem áður er það nú þannig að nánast allir sem ná að létta sig um mörg kíló og viðhalda léttingunni í mörg ár eiga það sameiginlegt að æfa nánast á hverjum degi.

Ef æft er af kappi er talið að æfingarnar stuðli að aukinni brennslu umfram hvíldarbrennslu eftir að æfingunum sjálfum lýkur. David Nieman og félagar við Appalachian Ríkisháskólann í Bandaríkjunum komust að því að fólk brenndi 190 hitaeiningum til viðbótar æfingabrennslunni eftir að hafa hjólað af kappi í 45 mínútur. Ákafar æfingar brenna hitaeiningar á meðan æfingunum stendur og eftir að þeim lýkur og því eru þær afar mikilvægar sé ætlunin að léttast. Þegar á heildina er litið reynist útreikningurinn með reiknivélinni hagstæðari en þegar einungis er horft á þær hitaeiningar sem brennt er á meðan æfingunni stendur.

(*Medicine Science Sports Exercise*, 43: 1643-1648, 2011)

Aldraðir geta haldið sér í góðu formi með léttum æfingum og prótínskammti á hverjum degi

Þegar aldurinn færir yfir rýrnar vöðvamassi smátt og smátt. Í kjölfar vöðvarýrnunar minnkar hreyfanleiki og hættan á falli eða meiðslum eykst. Einnig rýrna vefir sem eru nauðsynlegir fyrir heilbrigð efnaskipti og blóðsykursstjórnun. Japanskir vísindamenn hafa sýnt fram á að ef aldraðir borða máltíð sem inniheldur 15 g af prótíni og stunda léttar viðnámsæfingar daglega eykst vöðvamassi verulega. Um leið og vöðvar stækka verður hlutfall fitu og vöðva hagstæðara. Vísindamennirnir halda því fram að með því að blanda saman léttum æfingum og prótínmáltíðum megi teфа fyrir ellihrórnun og viðhalda góðu formi mun lengur en annars.

(*Journal Nutritional Science Vitaminology*, 57: 233-238, 2011)

Helgi Bjarnason
Starf: Lífefnafræðingur
Áhugamál: Fitness og líkamsrækt

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

V BRENNSLA er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur L-Karnitín og vítamín, sem hjálpa þér að ná markmiðum þínum.

- ✓ Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
- ✓ Fáðu þér svalandi V BRENNSLU og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

Níásín 12 mg 75%	Fólasín 150 µg 75%	Bíótín 37,5 µg 75%	B5 4,5 mg 75%	B6 1,05 mg 75%	B12 1,9 µg 75%
------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti

L-KARNITÍN
1000 mg
í hverri flösku



rauðrófur auka hlaupahraða

Hlauparar bættu hlaupahraðann á hlaupabretti með því að borða 200 grömm af rauðrófum sem innihalda um 500 mg af nítrati. Þetta kom fram í rannsókn sem gerð var við St. Louis Háskólann í Bandaríkjunum þar sem hlauparar hlupu 5 km á hlaupabretti. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru allir vanir hlauparar. Rauðrófusafi inniheldur nítrat sem æðar nota til að framleiða nituroxíð. Eitt hlutverka nituroxíðs er að auka blóðflæði og þannig hefur það áhrif á kyngetu og getur aukið orku. Heilbrigði frumna í æðaveggjunum sem hafa það hlutverk að framleiða nituroxíð er talinn vera ákveðinn mælikvarði á heilbrigði hjarta- og æðakerfisins. Nítrat sem fengið er úr unnum kjötvörum eins og hangikjöti eða pylsum er ekki endilega heppilegt þar sem kjötneyslunni fylgir aukin áhætta gagnvart krabbameini og því er best að fá nítratið úr náttúrulegum afurðum eins og rauðrófum.

(Ritgerð sem kynnt var á ráðstefnu (American Dietetic Association Food & Nutrition Conference & Expo) 24. September 2011)

Mysuprótín er fjölhæft bætiefni

Mysuprótín lækkar líkurnar á efnaskiptavandamálum og kransæðasjúkdómum samkvæmt endurskoðuðum rannsóknum þýskra vísindamanna við Háskólann í Bonn. Mýsa inniheldur lactoferrín, glútamín, lactalbúmín og aminosýrukeðjur sem hafa styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið,

blóðsykurstjórnun og nýmyndun prótína. Mysuprótínið lækkar blóðsykur og insúlín sem kemur að gagni við að draga úr líkunum á hjartasjúkdómum, sykursýki og offitu. Vísindamennirnir bentu á að niðurstöðurnar sýndu að mysuprótín hefði áhrif á efnaskipti.

(Current Opinions Clinical Nutrition Metabolic Care 14: 569-580, 2011)

Mysuprótín eftir æfingu eykur nýtingu prótína

Aminosýrur gegna tvennskonar hlutverki í nýmyndun prótína. Þær virkja efnaferla sem örva vöðvæðing og þær eru byggingarefni nýrra prótína. Mathew Cooke við Baylor Háskólann og félagar komust að því að einn tíu gramma skammtur af mysuprótíni fyrir æfingu hafði ekki meiri áhrif á nýmyndun prótína en kolvetnadrykkur sem notaður var til samanburðar. Rannsóknin byggðist á óþjálfuðum ungum karlmönnum og því er ekki endilega hægt að heimfæra niðurstöðurnar á reynslumikla vaxtarræktarmenn. Besti árangurinn næst með því að taka mysuprótín eftir styrktaræfingu.

(Journal International Society of Sports Nutrition 8: 18, 2011)



Minni hvíld en sami árangur vegna kreatíns

Kreatín er bætiefni sem virkar tvímælalaust vel á vöðvauppbyggingu og aukinn styrk. Breytileg lengd hvíldartíma á milli lota í æfingum hafði engin áhrif á vöðvauppbyggingu eða styrk hjá ungum karlmönnum sem tóku kreatín. Vísindamenn frá Brasilíu og Bandaríkjunum skiptu mönnum upp í hópa og mátu gildi þess að hvíla mismengi á milli lota og þetta voru niðurstöðurnar hjá þeim sem tóku kreatín. Þeir sem tóku kreatín þurftu því að hvíla sig skemur en aðrir án þess að það kæmi niður á árangri. Mennirnir æfðu í átta vikur og hvíldu sig annað hvort í tvær mínútur eða fengu sífellt styttri hvíld eftir því sem á æfinguna leið. Æfingaálagið var hið sama hjá hópunum en árangurinn sá sami eins og áður sagði. Menn virðast því komast upp með að taka styttri hvíldir ef þeir taka kreatín án þess að það komi niður á árangri.

(Journal International Society Sports Nutrition 8: 17, 2011 vefútgáfa)

„ORKU OG KREATÍN- SPRENGJA FYRIR ÆFINGU“

ANNIE MIST - HEIMSMEISTARI Í CROSSFIT



BANNED SUBSTANCE TESTED
**TESTED & TRUE
CERTIFIED**
www.eas.com/certified



EAS[®]

ENERGY • ATHLETIC • STRENGTH

www.eas.is

Svefn er undirstaða vöðvauppbyggingar

Vísindamenn vita að svefn skiptir miklu máli fyrir vöðvauppbyggingu en hafa ekki getað útskýrt nákvæmlega hvers vegna. Svefnskortur veldur þreytu og eirðarleysi. Brasilískir vísindamenn hafa haldið því fram að svefn sé mikilvægur fyrir úrvinnslu líkamans á prótínum og þar sé að finna mikilvægi svefns fyrir íþróttamenn. Svefninn sé þannig undirstaða vöðvauppbyggingar og viðhalds. Ennfremur er vitað að svefn flýtir fyrir bata þegar meiðsli eru annars vegar. Svefnleysi veldur niðurbroti vefja sem marka má í því að meira mælist af sundrunarhormónum eins og kortísóli og minna af vefaukandi hormónum eins og testósteróni. Þannig veldur svefnleysið því að niðurbrot vöðva verður meira en eðlilegt þykir. Svefn skiptir íþróttamenn því miklu máli. Niðurstöður hafa jafnvel sýnt fram á að svefnleysi valdi vöðvarýrnun hjá íþróttamönnum sem komnir eru yfir miðjan aldur.

(Medical Hypotheses 77: 220-222, 2011)

Fólk er ekki að ná þessu með saltið

Undanfarin 50 ár hafa allir sem koma að heilbrigðismálum lagt að fólki að draga úr saltneyslu. Sama hver fræðingurinn er, allir eru sammála um að afar mikilvægt sé að draga úr saltneyslunni þar sem of hár blóðþrýstingur, kransæðasjúkdómar og hjartabilun er alvarlegt vandamál. Saltið spilar þar stórt hlutverk. Bandaríska Sjúkdómavarnastofnunin CDC bendir á að fólk sé einfaldlega ekki að ná þessu með saltið. Þeir sem eru komnir yfir fimmtugt, eru með nýrnasjúkdóm, sykursýki eða of háan blóðþrýsting ættu sérstaklega að varast saltið. 1500 mg er hámark á dag (leitt og hálf gram). Yfirgnæfandi meirihluti, eða 98% í áður nefndum hópum er hinsvegar ekki að fara eftir þessum leiðbeiningum. Því miður er það þannig að fólk fær megnið af saltinu sem það borðar í gegnum unninn mat en ekki endilega úr saltstauknum. Það er því nauðsynlegt að lesa utan á umbúðir til að vita hversu mikið salt er í matnum. Vandamálið er að mikið af unninni kjötvöru er ekki sérlega vel merkt hvað þetta varðar.

(Morbidity and Mortality Weekly Report 60: 1413-1417, 2011)



æfingar bæta næmni insúlínviðtaka

🍏 Með því að borða með reglulegu millibili yfir daginn er mun líklegra að blóðsykurinn haldist í sæmilegu jafnvægi og þar með er auðveldara að forðast hitaeyningaríka fæðu.

Blóðsykur skipar stórt hlutverk í almennu heilbrigði og ekki síst því að halda sér í góðu formi. Ef blóðsykurinn flakkar mikið upp og niður sem helst gerist vegna sætindaáts fer allur agi og sjálfstjórn norður og niður og líkurnar á að óhollir skyndibitar verði fyrir valinu eru miklar. Ójafnvægi í blóðsykri er víthringur þar sem ofát er fylgifiskur sætindaþarfarinnar. Með því að borða með reglulegu millibili yfir daginn er mun líklegra að blóðsykurinn haldist í sæmilegu jafnvægi og þar með er auðveldara að forðast hitaeyningaríka fæðu.

Insúlín er hormón sem leikur lykilhlutverk í blóðsykurstjórnun. Briskirtillinn framleiðir insúlín eftir þörfum þar sem magn blóðsykurs í blóðrásinni gefur til kynna þörfina fyrir insúlín. Lélegt mataræði og hreyfingaleysi veldur því hinsvegar að næmni insúlínviðtaka minnkar og þar með skapast frekar ójafnvægi í blóðsykri.

Lance Bullinger og Tom Lafontaine endurskoðuðu rannsóknir sem varða offitu, insúlín og blóðsykur og komust að því að offita og hreyfingaleysi hafa mikið að segja um næmni insúlínviðtaka. Insúlínviðnám er alvarlegt vandamál sem talið er að hrjái 8% almennings, sérstaklega meðal velmegandi þjóða. Æfingar vinna hinsvegar vel á insúlínviðnámi vegna þess að þær auka næmni insúlínviðtakana og efla nýtingu vöðva á blóðsykri. Frumurnar í briskirtilnum sem framleiða insúlínið verða sömuleiðis sprækari þegar æfingar koma við sögu. Æfingarnar draga líka úr áhættuþáttum sem fylgja lélegri blóðsykurstjórnun eins og háþrýstingi, offitu á magasvæðinu, blóðfitu og bólgum.

(Strength Conditioning Journal 33: (5): 40-43, 2011)

göðgæti frá Jóa Fel

Gæðabrauð að hætti Jóa Fel – heilkorna er málið

Bakarí Jóa Fel býður nú upp á nokkrar gerðir af einstaklega hollum og næringarríkum brauðum sem eru bökuð úr heilkorna hveiti

Heilkorna er málið

Heilkorn er unnið með margskonar hætti, það getur verið heilt, kurlað niður, skorið eða malað gróft í mjöl. Heilkorna hveiti inniheldur bæði hýðið og kímið en þeir hlutar kornsins eru ríkastir af vítamínum, steinefnum og trefjum.

Af hverju heilkorn?

Þú borðar minna þar sem heilkorn er mjög mettandi, þannig er aðveldara að halda kjörþyngd. Heilkorn stuðlar einnig að bættri meltingu. Í heilkorna hveiti eru B- og E- vítamín, steinefni og önnur góð efni sem eru mikilvæg fyrir líkamann og baráttu hans gegn ýmsum sjúkdómum.

Verði þér að góðu



Kóngabrauð



Heilkorna rúnstykki



Heilkorna flatkökur

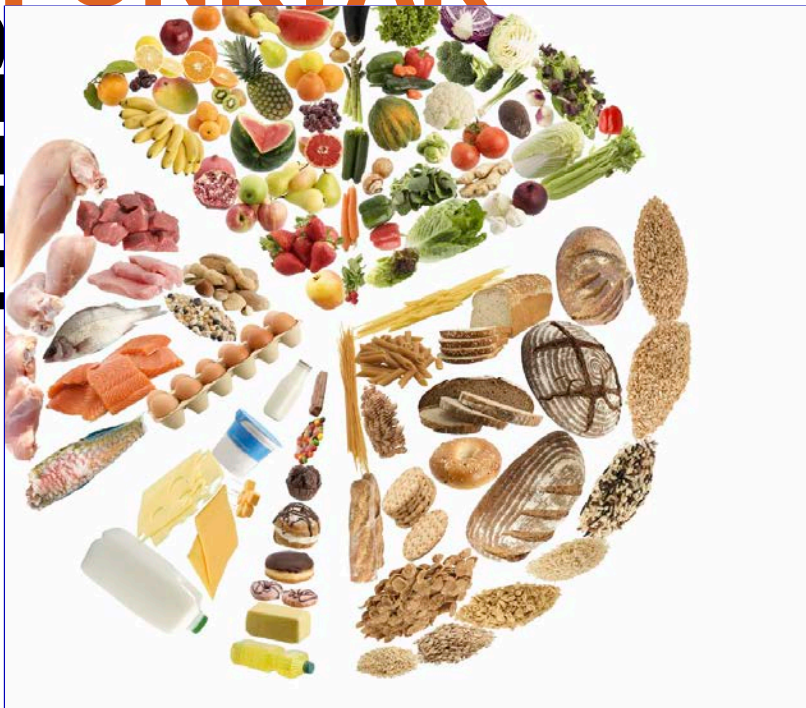


Meistarabrauð



BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



Forvarnarnefnd ráðleggur að skipulögð PSA skimun verði lögð af

Fram til þessa hefur skipulögð leit að blöðruhálskirtilskrabbameini falist í svonefndri PSA skimun með greiningu á blóðprufu. Nýverið lagði sérstök forvarnarnefnd í Bandaríkjunum til að hætt yrði að nota þessi blóðpróf. Eins frábært og það er þegar krabbamein sem þetta er greint á fyrri stigum þá er tilhneiging til ofgreininga vegna prófsins og meðferðarúrræðin geta haft í för með sér slæmar aukaverkanir sem skyggja á kostina. Ókostirnir geta verið þvagleki, getuleysi, hægðavandamál ofl vegna geislameðferða. Eins og við var að búast hefur þessi afstaða nefndarinnar verið mjög umdeild, ekki síst af hálfu þeirra sem eiga líf sitt að launa greiningu á fyrri stigum þessa illskeytta krabbameins. Sérfræðingar hafa þakkað blóðprufunum lækkaði tíðni þessa krabbameins. Eftir sem áður er það undir hverjum og einum komið að vega og meta kosti og ókosti við PSA skimun og viðbrögð við henni en karlmenn ættu að vera vakandi gagnvart öllum einkennum og ekki draga að heimsækja heimilislækninn við minnstu ástæðu. Hafa ber í huga að lækna sinna ekki eingöngu því að bjarga mannlífum í neyð – forvarnir eru líka mikilvægar.

(Annals of Internal Medicine, vefútgáfa 7. október 2011)

ásakanir um að ráðlagðir dagsskammtar hafi fyrst og fremst átt að þjóna hagsmunum framleiðenda

Það var árið 1980 sem bandaríska landbúnaðarráðuneytið gaf fyrst út svonefnda ráðlagða dagsskammta (RDS) hinna ýmsu næringarefna. Aðrar þjóðir, þar á meðal við Íslendingar öpuðum eftir þeim og lögðum línurnar í þeim anda sem gert var hið vestra. Á þessum tíma var offita ekki teljandi vandamál miðað við hvað hún er í dag, en um 15% flokkuðust í offituflokkinn á móti 33% árið 2011 í Bandaríkjunum. Offita hafði verið um nokkuð stöðug um 15% á tímabilinu 1960-1980 en tók síðan að hækka jafnt og þétt.

Bæði þá og nú hefur alltaf verið mælt með minni fituneyslu, minni neyslu á mettuðum fitusýrum, kólesteróli og viðbættum sykri og salti. Aftur á móti var mælt með aukinni neyslu á kornmeti, ávöxtum og grænmeti. Í ritstjórnargrein Nutrition tímaritsins eru bornar fram ásakanir um að ráðleggingar um samsetningu fæðunnar hafi sprottið af hagsmunagæslu bænda og framleiðenda en ekki verið tilkomnar vegna umhyggju fyrir heilsu almennings. Í greininni er áréttað að vísindamenn ættu að leggja áherslu á sannanir og rökstuðning fyrir tilstilli rannsókna þegar ákvarðanir um fæðusamsetningu eru teknar. Annað sé ekki til þess fallið að skapa traust almennings þegar grannt er skoðað.

(Nutrition, 27: 1078-1079, 2011)

Æfingar lækka líkurnar á að þú lækkir með aldrinum

Við lækkum um allt að 8 sentímetrum á milli þrúts og áttæðs. Flestir byrja að lækka um þrútsaldurinn en margir þættir hafa áhrif á hversu mikið. Léleg vöðvabygging, beinþynning og vökvatap í liðum er meðal skýringa. Vísindamenn við Harvardháskóla hafa bent á að hröð lækkun geti leitt til hjartasjúkdóma og mjaðmagrindabrota.

Æfingar sporna verulega við lækkun þegar líða tekur á aldurinn. Nefnt er sérstaklega að ketilbjölluæfingar séu mjög gagnleg forvörn sem og allar viðnámsæfingar. Reykingar, áfengisneysla eða koffíndrykkja í óhóflegu magni eru nefnd sem áhættuþættir.

(Wall Street Journal, 20. September 2011)

NÝTT BLÁBERJA BRAGÐ

FITULÍTILL - MINNA EN 1% FITA

PRÓTEINRÍKUR-
25G PRÓTEN



HÁMARK LÉTT LEIÐ AÐ SETTU MARKI





Svona fer streitan að því að fita þig

Langvarandi streita sem rekja má til fjárhagsvandræða, erfiðleika í samböndum eða yfir höfuð erfiðleikum með að höndla lífið á flestum sviðum veldur því að líkaminn framleiðir aukið magn af hormóni sem heitir glucocorticoids (GC). Hættulega mikið magn af þessu hormóni bælir ónæmiskerfið og kemur sömuleiðis við sögu þegar ofþjálfun er annars vegar meðal íþróttamanna. Hátt gildi glucocorticoids er talið stuðla að offitu með því að valda aukinni sækni í hitaeyninga- og fituríka fæðu. Fyrir vikið eykst blóðfita og líkaminn smátt og smátt safnar aukakílóum. Talið er að fitufrumum fjölgi líka (hyperplasia) sem sendir okkur inn í vítahring sem torveldar baráttuna við aukakílóin.

Hormón hafa mikil áhrif á líðan okkar og langvarandi streita er líkleg til þess að auka sækni í orkuríkan mat sem huggun. Það er vel þekkt að fólk borði mikið þegar því líður illa en engu að síður er ekki hægt að fullyrða að vísindamenn skilji samband umrædds hormóns og offitu.

(Metabolism Clinical Experimental 60: 1500-1510, 2011)



leitinn að offitu- geninu er tímasóun

🍏 Rannsóknir á dýrum og mönnum hafa sýnt að æfingar og mataræði fyrirbyggja offitu, jafnvel hjá þeim sem greinast með offitugenið.

Með sérstakri genagreiningu er hægt að finna svonefnt FTO genafrábrigði sem kallað hefur verið offitugenið. Skrifaðar hafa verið hástemmdar greinar um möguleikana sem þessi greining felur í sér og hefur því verið haldið fram að með þessari aðferði sé hægt að greina áhættu einstaklinga gagnvart offitu. Eflaust hefur sumum þótt ágætt að geta afsakað offituna út frá genunum. Stór alþjóðleg rannsókn sýnir hinsvegar að líkamsrækt eða hreyfing dregur úr áhrifum svonefnd offitugens um 27%. Lennert Veeman við Háskólann í Queensland í Ástralíu segir frá því í umsögn um rannsóknina að leit að offitugeniinu sé tímasóun. Rannsóknir á dýrum og mönnum hafa sýnt að æfingar og mataræði fyrirbyggja offitu, jafnvel hjá þeim sem greinast með offitugenið. Ennfremur segir hann að leit að offitugeningu skili engum árangri í greiningu áhættuþátta gagnvart hjartasjúkdómum, sykursýki eða krabbameini. Ef þú borðar skynsamlega og hreyfir þig meira verður formið betra – sama hvað genin segja.

(Plos Medicine 8: vefútgáfa í nóvember 2011)

Langvarandi megrun veldur ójafnvægi í hormónakerfi líkamans

Ástralskir vísindamenn hafa sýnt fram á að langvarandi megrun hefur áhrif á hormón sem stjórna blóðsykri, fitusöfnun, matarlist og efnaskiptahraða. Þeir mældu hormón sem hafa stjórn á matarlist og efnaskiptahraða í 50 offitusjúklingum sem voru í 10 vikna megrun. Þeir mældu sömu hormón aftur ári síðar til samanburðar. Megrunin reyndist hafa langvarandi áhrif á leptín, peptíð YY cholecystokinín, insúlín, ghrelín og ýmis fjölpeptíð. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni sögðu sömuleiðis frá að þeir finndu oftast fyrir hungri en árið áður en rannsóknin hófst. Skyndimegrun veldur langvarandi breytingum á hormónum sem hafa því hlutverki að gegna að stjórn matarlist og efnaskiptahraða. Öfgar í megrunarkúrum vinna þannig gegn meginmarkmiðinu sem var að léttast.

(New England Journal of Medicine 365: 1597-1604, 2011)

fusion™
BODYBUILDING

Eitt mest spennandi fyrirtæki í
fæðubótarefnageiranum í dag.

100% BODY NUTRITION
BODY ATTACK

Hágæða fæðubótarefni frá
Dýskalandi.

Byggir upp vöðva og kemur í
veg fyrir vöðvarýrnun og
bólgu í vöðvun.



WWW.BODYBUILDER.IS

BCAA

Eitt öflugasta BCAA
fæðubótarefnið í dag og
virkilega bragðgott að auki.



WWW.BODYBUILDER.IS

GLÚTAMÍN

Fyrsta flokks glútamín sem
m.a hámarkar vöðvavirknina,
bætir ónæmiskerfið og styrkir
bein.



WWW.BODYBUILDER.IS

AMÍNÓSÝRUR

Eykur blóðflæði og veitir
þannig aukinn kraft í
æfinguna.



WWW.BODYBUILDER.IS

Eykur styrk og þol og stuðlar
að hraðri endurnýjun frumna í
líkamanum.



WWW.BODYBUILDER.IS

Stuðlar að réttu pH gildi í
vöðvafrumum og kemur
þannig í veg fyrir ofþjálfun.



WWW.BODYBUILDER.IS

PRÓTEIN

Eykur hitastigið í líkamanum
sem flýtir fyrir brennslu.



WWW.BODYBUILDER.IS

FITUBRENNSLA

Virkilega bragðgott prótein
fyrir allt alvöru íþróttafólk.



WWW.BODYBUILDER.IS

PREWORKOUT

Veitir langvarandi
orkudreyfingu sem þýðir að þú
getur æft þyngra og lengur.



WWW.BODYBUILDER.IS



Bætiefni sem hraða efnaskiptum eiga líklega eftir að verða mun öflugri

Hvern dreymir ekki um bætiefni sem fyrir tilverkan hitamyndunar brennir fitu án þess að maður þurfi að lyfta litla fingri? Kannski ekki margir sem vilja viðurkenna það, en vissulega er þetta aðlaðandi tilhugsun ef aukaverkanir felast ekki í að á mann vaxi horn og hali. Hitamyndandi lyf og matvæli auka hitamyndun líkamans og þar með úrvinnslu fitu með því að auka myndun norepinephrine hormónsins og með því að hafa áhrif á efnaskiptaferla sem stjórna orkubúskap líkamans. Sum þessara lyfja og bætiefna innihalda efedrín, aspirín, polyfenól og forskolín.

Svisslendingurinn AG Dullo er vísindamaður sem endurskoðaði ýmsar rannsóknir sem hafa verið gerðar og komst að þeirri niðurstöðu að hægt væri að auka efnaskiptahraða og hitamyndun um 15% með því að blanda saman nokkrum hitamyndandi efnum. Flest bætiefnin sem markaðssett eru í dag eru talin hraða efnaskiptum um 2-5% og því verður að teljast nokkuð gott ef framtíðin ber það í skauti sér að hægt verði að hækka hlutfallið upp í 15%. Eins og staðan er í dag er hér einungis um vangaveltur að ræða og framtíðarsýn sem er ekki endilega handan við hornið.

(Obesity Reviews 12: 866-883, 2011)



virka fitubrennsluefni?

Allir bætiefnaframleiðendur selja eitt eða fleiri fitubrennslu-bætiefni sem fullyrt er að hafi mikil áhrif á fitubrennslu. Í dag eru þessi bætiefni með vinsælustu efnunum sem seld eru á þessum markaði. Sum þeirra eru sögð hraða efnaskiptum á meðan önnur eiga að draga úr frásogi fitu í meltingarferlinu og öll eiga þau að stuðla að léttingu og auka fituúrvinnslu í tengslum við æfingar.

Breskir vísindamenn við Háskólann í Birmingham fóru yfir rannsóknir og ritgerðir sem hafa verið gefnar út varðandi fitubrennsluefni og þeir halda því fram að einu bætiefnin sem studd séu af áreiðanlegum vísindalegum rannsóknum séu þau sem innihalda grænt-te og koffín. Ennfremur séu sannanir sem styðji virkni beigðar línólfitusýru (CLA), karnítíns, forskolín, króms og EGCG (kjarni úr grænu tei).

Vísindamennirnir benda á að sum fitubrennsluefnin séu virkari en önnur en hafa beri í huga að rannsóknir á léttingu hafi sýnt að hægt er að hafa áhrif á léttingu með einungis 300 hitaeininga fækkun á dag. Bætiefni geti því haft áhrif á léttingu þrátt fyrir að um sé að ræða óverulegan fjölda hitaeininga á hverjum degi sem þau halda frá aukakílónum. Ögn betra aðhald í mataræðinu er því sömuleiðis líklegt til að skila góðum árangri.

(Obesity Reviews, 12: 841-851, 2011)



Æfingar draga úr matarlist

Talið er að æfingar hafi áhrif á matarlist með því að hraða ferli fæðunnar í gegnum magan samkvæmt endurskoðun rannsókna sem Ástralskir vísindamenn hafa birt. Með því að flýta fyrir því að fæðan berist inn í smáparmana skapast jafnvægi í matarlöngun og hungurtilfinning verður minni. Svelti hægir á magahreyfingum og veldur því að maginn tæmist seinna en annars og það er talið auka hungurtilfinningu. Maga-skurðaðgerðir (bypass) flýta fyrir því að fæðan berist inn í smáparmana sem stuðlar að léttingu og bætir efnaskipti kolvetna. Aðrar rannsóknir hafa einnig bent til að magatæming komi í veg fyrir hungurtilfinningu.

(Obesity Reviews, 12:935-951, 2011)

Æfingateygjur

Fjölbreytt úrval af æfingateygjum með mismunandi stífleika.

Verð frá 2.490 kr.

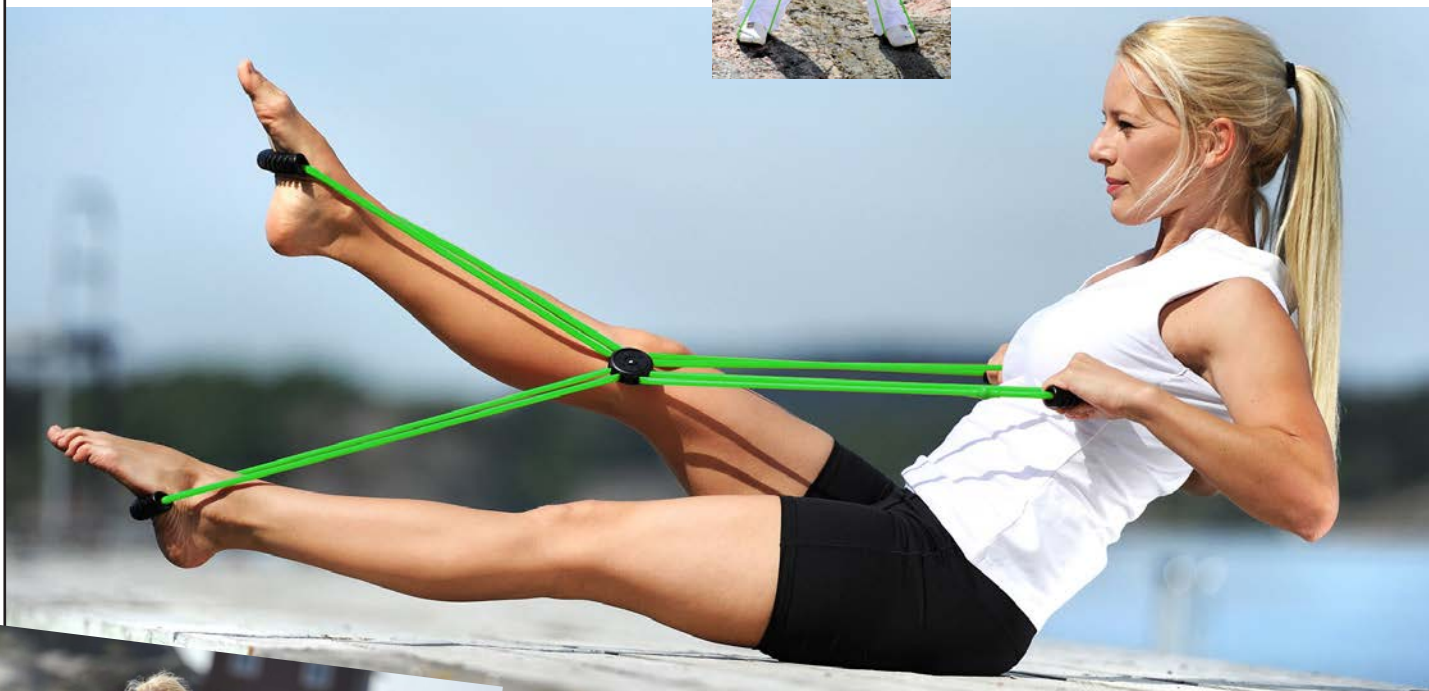


Core trainer – æfingateygja

Býður upp á marga möguleika til að styrkja bak- og kviðvöðva, handleggji og fótleggji.

Bæklingur með æfingum fylgir.

Verð 4.585 kr.



Nýjar leiðir – ný markmið



Nuddrúlla

Nuddrúllan mýkir upp stífa og auma vöðva eftir æfingar. Íslenskar leiðbeiningar með myndum.

Verð 4.980 kr.



Æfingarúlla – flöt að ofan

Hönnuð til að þjálfa djúpu kvið- og bakvöðvana

Sérstök rauf fyrir hrygginn og mismunandi halli á endunum sem gefur góða stöðu fyrir bak og háls.

Verð 8.280 kr.



Æfingadýnur

Verð frá 8.990 kr.

Jógadýnur

Verð frá 3.890 kr.





Nýtt lyf sem eyðir fitufrumum

Lyf sem fram til þessa hafa verið markaðssett til höfuðs offitu virka flest á þann veg að draga úr matarlist, hraða efnaskiptum eða hindra frásog næringarefna í meltingarvegi. Adiopotide heitir lyf sem vísindamenn við MD Andersson Krabbameinsmiðstöðina í Háskólanum í Texas hafa sýnt fram á að eyði fitufrumum í öpum. Lyfið reyndist minnka fituhlutfall um 11% og draga úr mittismáli auk þess sem það jók insúlínviðnám á innan við fjórum vikum. Talið er að virkni lyfsins sé falin í því að það eyði fitufrumunum en sé í raun ekki að minnka fituinnihald þeirra. Eins og áður sagði voru þessar rannsóknir gerðar á öpum og því of snemmt að segja til um það hvort það virki á menn og sé án aukaverkana. Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna er skiljanlega ekki búið að samþykkja notkun lyfsins og því líklega nokkuð langt þar til ljóst verður hvort það verði markaðssett.

(Science Translational Medicine 3: 108ra112, 2011)



samband á milli offitu og áfengisneyslu alla ævi

🍏 Stór evrópsk rannsókn sýnir fram á að karlmenn sem neyta áfengis með reglubundnum hætti yfir ævina þjáast frekar af offitu og magafitu en aðrir.

Margt jákvætt hefur verið skrifað um áfengisneyslu. Af og til birtast greinar sem hugga rauðvínssötrara með því að hollt sé fyrir hjartað að drekka eitt og eitt rauðvíns- eða hvítvínsglas. Auðvelt er að ímynda sér að þessar jákvæðu fréttir af áfengisneyslu rati fyrst og fremst í fjölmiðla vegna þess að afar sjaldgæft er að hægt sé að segja eitthvað jákvætt um áfengi – þar af leiðandi er frétt næmt að eitthvað gott komi frá þeim forarpytti sem áfengi getur verið.

Hófleg áfengisneysla er talin hafa í för með sér minni áhættu gagnvart hjartasjúkdómum en hitt er annað mál að áfengi inniheldur sjö hitaeiningar í gramminu. Kolvetni innihalda fjórar hitaeiningar og fita níu. Það má því setja áfengi mitt á milli kolvetna og fitu í orku.

Stór evrópsk rannsókn sýnir fram á að karlmenn sem neyta áfengis með reglubundnum hætti yfir ævina þjáast frekar af offitu og magafitu en aðrir. Svo undarlega vill til að ekki reyndist samhengi á milli offitu kvenna og áfengisneyslu, en hinsvegar var hærri hlutfall kvennanna sem neyttu áfengis með óvenju mikla magafitu. Bjór lagði meira af mörkum til offitu en vín. Líklega er skýringuna á því að finna í neysluvenjunum vegna þess að ef bjór er drukkinn er um meira magn að ræða. Einn bjór kallar á annan.

Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á að hófleg áfengisdrykkja tengist langlífi og góðri heilsu. Það erfiða í dæminu er að það sem er hóflegt fyrir einn er hugsanlega óhóf annars. Það er ekki til neitt sem heitir ráðlagður dagsskammtur af áfengi eins og hægt er að segja um vítamínin okkar.

(European Journal of Clinical Nutrition 65: 1079-1087, 2011)

Allt kemur þeim er kann að bíða

Tilvitnun:

franskt spakmæli



„ÍAK einkaþjálfaranámið stóð undir öllum mínum væntingum og virkar bæði sem stökkpallur út í atvinnulífið eða sem inngangur fyrir þá sem vilja kynna sér nánar þá fleti sem einkaþjálfarinn snertir á, svo sem lífeðlisfræði, næringarfræði, sjúkraþjálfun, lýðheilsufræði eða nudd.“

Bergur Hallgrímsson, ÍAK einkaþjálfari og verkfræðingur B.Sc.

Nám í ÍAK þjálfun

Tökum á móti umsóknum núna

Afreksfólk sækir nám í ÍAK þjálfun til að verða betra íþróttafólk og/eða þjálfarar.

Silja Úlfarsdóttir frjálsíþróttakona

Björgvin Páll Gústavsson, atvinnumaður í handbolta

Guðjón Valur Sigurðsson, atvinnumaður í handbolta

Guðjón H. Hilmarsson, margfaldur Íslandsmeistari í golfi

Helena Ólafsdóttir, fyrrum landsliðskona í knattspyrnu

Ásdís Þorgilsdóttir, fyrrum landsliðskona í knattspyrnu

Heiðrún Sigurðardóttir, margfaldur Íslandsmeistari í fitness

Anna María Sveinsdóttir, margfaldur Íslands- og bikarmeistari í körfubolta

Aníta Hauksdóttir, Íslandsmeistari í motorcross

Fríðrik Ragnarsson, margfaldur Íslands- og bikarmeistari í körfubolta

Logi Geirsson, atvinnumaður í handbolta

ÍAK einkaþjálfun

Staðlotur í Reykjanesbæ og á Akureyri

Markmið ÍAK einkaþjálfaranáms er að mennta framúrskarandi einkaþjálfara með yfirgripsmikla þekkingu á heilbrigði einstaklinga og hæfni til að búa til einstaklingsmiðaðar þjálfunaráætlanir á sviði styrktar- og þolþjálfunar. Námið er viðamikilið og ítarlegt og ætlað metnaðarfullum einstaklingum sem vilja læra einkaþjálfun frá grunni og eins starfandi einkaþjálfurum sem vilja öðlast forskot á markaði.

ÍAK hópþjálfun

Stefnt er að því að bjóða upp á nám í hóptímakennslu frá og með næsta hausti. Námið er unnið í samstarfi við heilsuræktarstöðvar sem gera miklar kröfur um yfirgripsmikla þekkingu og getu kennara. Mikil áhersla verður lögð á verklega kennslu samhliða bóklegum áföngum og nemendur munu útskrifast tilbúnir til hóptímakennslu.

ÍAK íþróttþjálfun

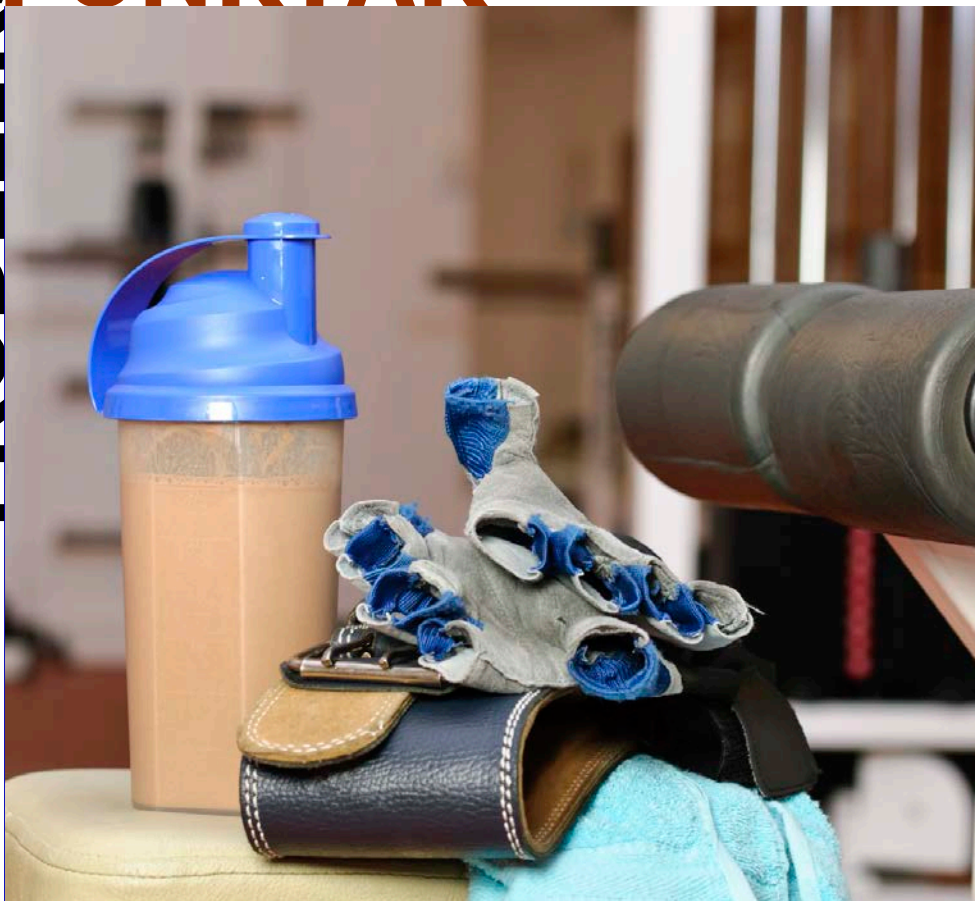
Námskeiðið er mjög hagnýtt og hnitmiðað og ætlað metnaðarfullum þjálfurum sem vilja sérhæfa sig í að styrktar- og ástandsþjálfna íþróttafólk á afreksstigi. Meðal námsefnis er styrktar- og snerpuþjálfun, frammistöðumælingar, greiningar, þjálfun eftir meiðsl og endurhæfingu, mismunandi upphitunaraðferðir, hraðaþjálfun, kraftþjálfun, ólympískar lyftingar og gerð æfingakerfa fyrir mismunandi æfingatímabil eftir eðli íþróttagreina fyrir einstaklinga og lið. Námskeiðið er kennt í fjarnámi með staðlotum í Reykjanesbæ.

Nánari upplýsingar um Íþróttakademíu Keilis er að finna á www.keilir.net



Keilir

Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs



Íþróttamenn hafa mikla trú á prótíni

🍏 Flestir vísindamenn sem sinna næringarfræðirannsóknum telja að íþróttamenn sem æfa mikið þurfi um tvö grömm af prótíni fyrir hvert kíló líkamsþyngdar.

Ráðlagður dagsskammtur prótíns er breytilegur eftir því hver á í hlut. Prótín er undirstaðan í vöðvauppbyggingu og er að finna í fæðunni sem við borðum sem og bætiefnum. Í fæðunni er prótín helst að finna í fiski, kjöti og mjólkurvörum. Í gegnum tíðina hefur ráðlagður dagsskammtur prótíns breyst, en almennt er viðurkennt í dag að íþróttamenn og þeir sem leggja áherslu á vöðvauppbyggingu þurfa meira prótín en almennt gerist. Meðalmaðurinn þarf innan við eitt gramm af prótíni fyrir hvert líkamskíló, líklega í nágrenni við 0,8 g. Flestir vísindamenn sem sinna næringarfræðirannsóknum telja að íþróttamenn sem æfa mikið þurfi um tvö grömm af prótíni fyrir hvert kíló líkamsþyngdar.

Íþróttamenn hafa greinilega mikla trú á prótíni þar sem þeir telja sig flestir þurfa meira en ráðlagðan dagsskammt. Í könnun sem gerð var meðal 42 íþróttamanna sem stunda styrktarþjálfun voru þeir beðnir um að velja á milli sex mismunandi matarlista sem innihéldu mismikið prótín. Þeir áttu að velja þann matseðil sem þeir töldu að hentaði þeim helst. Að meðaltali vildu þeir fá um 2,4 g af prótíni fyrir hvert kíló líkamsþyngdar á dag.

(Journal International Society Sports Nutrition 8:9, 2011)

Góðar og grimmar fitusýrur

Fitan er það orkuríkasta sem við getum lagt okkur til munns. Níu hitaeiningar í hverju einasta grammi. Engu skiptir hvað fitan heitir, öll fita inniheldur sömu orku í hitaeiningum og er því jafn fitandi ef svo má að orði komast. Fituneysla leggur þannig mikið af mörkum til að bæta á okkur aukakílóum og hefur í för með sér ýmis heilbrigðisvandamál.

Fita er þó ekki öll af hinu illa. Fita er jafn fitandi hvort sem hún kemur úr jurta- eða dýraríkinu, en hollustan er allt annað mál. Dýrafita í formi smjörs eða svínafitu stíflar æðarnar einstaklega vel. Ómettuð og fjölómettuð fita sem unnin er úr plöntum og fiski hefur hinsvegar mun jákvæðari áhrif á heilsuna. Vísindamenn við Háskólann í Kaliforníu við San Diego í Bandaríkjunum komust að því að mikil neysla á mettaðri fitu kemur af stað breytingum í æðaveggjunum sem að lokum verða til þess að æðin þrengist eða jafnvel stíflast. Fita úr fiski eða plöntum í sínu náttúrulega formi veldur ekki þessum óheppilegu áhrifum á æðarnar.

(ScienceDaily, 3. Október 2011)

OPIN NÁMSKEIÐ Í ÍÞRÓTTAAKADEMÍU KEILIS



13. apríl Þolþjálfun bardagaíþróttamanna – Secrets of Metabolic Training

14.–15. apríl Hraðþjálfun – dýnamískar upphitunaraðferðir, hlaupagreiningar, bremsun, línulegur og hliðlægur hraði



LEIÐBEINANDI

MARTIN ROONEY, SJÚKRAPJÁLFARI M.SC.

Framkvæmdastjóri Parisi School of Speed og yfirumsjónarmaður með öllum þjálfunaráætlunum skólans. Hönnuður „Training for Warriors“ kerfisins – þjálfun bardagamanna. Hraðþjálfunarráðgjafi íþróttamanna í NFL, MLB, NBA og WNBA.

HÖFUNDUR BÓKANNA

**Ultimate Warrior Workouts (Training for Warriors):
Fitness Secrets of the Martial Arts**

**Training for Warriors:
The Ultimate Mixed Martial Arts Workout**

Train To Win: 11 Principles of Athletic Success

HEILSUSKÓLINN

NÁMSKEIÐ FYRIR ÞÁ SEM ÞYRSTIR Í AÐ AUKA FRÆDILEGA ÆKKINGU Á ÞJÁLFUN, NÆRINGU OG HEILSURÆKT.

Viltu vita hvað gerist í líkamanum við styrktar- og þolþjálfun? Hvernig mat þú átt að borða? Hvernig þú átt að setja þér markmið? Hvernig þú átt að framkvæma styrktaræfingar? Hvernig þú getur gert breytingar á æfingakerfinu þínu? Hvort þú sért með stoðkerfisvandamál og hvernig þú getur lagað þau? Viltu fá æfingakerfi sem er sérsníðið að þínum markmiðum og líkamsástandi?

ÞÁ ER HEILSUSKÓLINN NÁMSKEIÐ FYRIR ÞIG.

Námskeiðið hefst á frábærri helgi **24.–25. mars á Heilsuhótelinu á Ásbrú**. Í framhaldi er kennt tvisvar í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum í Keili kl. 18–21 í fjórar vikur. Námskeiðinu lýkur 26. apríl.

Námskeiðið er bæði fróðlegt og skemmtilegt og byggir á fræðum úr ÍAK einkaþjálfun. Þátttakendur útskrifast ekki með nafnbót eða réttindi enda er hér fyrst og fremst um að ræða námskeið sem veitir þátttakendum þekkingu og færni til að vinna með sjálfa sig.

Einstakt kynningarverð, aðeins 69.990 kr. Innifalin er helgardvöl á Heilsuhótelinu með mat. Tilvalið námskeið fyrir æfingafélaga, vinahópa, saumaklúbba og pör.

LEIÐBEINENDUR

Ásthildur Björnsdóttir, hjúkrunarfræðingur og ÍAK einkaþjálfari
Kristján Ómar Björnsson, þjálfunarkennari við ÍAK einkaþjálfun
Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur M.Sc.
Sonja Sif Jóhannsdóttir, íþróttifræðingur M.Sc.





Áfengislaus bjór flýttir fyrir endurnæringu eftir maraþon

Bjór inniheldur svonefnd fjölfeinól sem er flokkur andoxunarefna sem talin eru verja frumhimnur og hafa í för með sér mikla andoxunarvirkni. Bjór inniheldur einnig steinefni, vatn og kolvetni sem flýta fyrir bata og endurnæringu eftir erfiðar æfingar. Vísbendingar eru um að áhrifin felist í forvarnargildi gagnvart niðurbroti vöðva og bólguáhrifum af völdum æfinga. Rannsókn við Tækniháskólann í Munhén í Þýskalandi sýndi fram á að áfengislaus bjór flýtti fyrir endurnæringu eftir maraþon. Karlmennirnir sem tóku þátt í rannsókninni drukku einn til einn og hálfan lítra af áfengislausum bjór og til samanburðar drakk annar hópur manna samsvarandi magn af gervibjór á hverjum degi í tvær vikur eftir hlaupið. Bjórdrykkjan reyndist draga úr tíðni öndunarfærasýkinga um rúmlega 300% og dró úr bólgu. Áfengislaus bjórinn reynist einnig efla ónæmiskerfið og draga úr bólgumyndun hjá þeim sem æfa mikið.

(*Medicine Science Sports Exercise*, vefútgáfa 8. Júní, 2011)



engar rannsóknir sem sýna fram á að basískt mataræði skipti máli fyrir heilsuna

Þegar lesið er um óhefðbundnar lækningar og aðferðir hómópata til lækninga er fljótlega rekist á lofsamlegar greinar um gildi þess að passa sýru- og basajafnvægi fæðunnar. Almennt er þetta kallað sýru- og basamataræði eða einfaldlega basískt mataræði þar sem ætlunin er að auka vægi basagæfra fæðutegunda. Kenningin á bak við mataræðið er sú að skapist ójafnvægi í líkamanum sé hætt á ýmsum sjúkdómum. Áhangendur þessara kenningar hafa haldið því fram að basískar fæðutegundir skilji eftir sig einskonar basíska ösku sem verji líkamann gegn fjölda sjúkdóma. Mælt er með að fólk borði meira af súrum ávöxtum, ávöxtum, hnetum og baunum og talið óæskilegt að neyta af mikils af korni, mjólkurvörum, áfengi og sykri svo eitthvað sé nefnt.

Gerry Schwalfenberg við háskólann í Alberta í Bandaríkjunum skrifaði yfirlitsritgerð um basískt mataræði þar sem fram kemur að neysla á súrugæfum fæðutegundum hafi aukist verulega á síðastliðinni öld. Samkvæmt kenningunni gæti aukið sýrustig fæðunnar haft neikvæð áhrif á beinþéttni, vöðvamassa, vaxtarhormón og bakmeiðsli. Gagnrýnendur þessa mataræðis benda hinsvegar á að sýru- og basajafnvægi líkamans sé vel stjórnað af líkamanum og litlar sannanir styðji við fullyrðingar um gildi þess að breyta sýru- og basajafnvægi líkamans í gegnum fæðuna.

(*Journal Environmental Public Health*, vefútgáfa í nóvember 2011)

Fiskur er málið

Það hefur tæplega farið framhjá mörgum að mikið er skrifað um jákvæð áhrif fiskneyslu vegna Omega-3 fitusýra sem fiskur inniheldur og mikilvægi þeirra sem forvörn gegn hjartasjúkdómum. Fiskur hefur ýmsa aðra kosti sem bæta heilbrigði. Fyrir skemmstu var birt rannsókn sem gerð var á þorsneyslu sem bendir til að þorskur minnki insúlínviðnám. Kanadísk rotturannsókn sem gerð

var við Háskólann í Laval í Québec sýndi fram á að lax hefur jákvæð áhrif á insúlínviðnám en makrill og síld höfðu engin mælanleg áhrif. Laxinn dró sömuleiðis úr fitusöfnun.

Allar rannsóknirnar á fisktegundum gáfu til kynna að fiskneysla drægi úr ákveðnum bólgueinkennum sem bendlaðar eru við offitu og hjarta- og kransæðasjúkdóma.

(*Metabolism*, 60: 1122-1130, 2011)

HOLLT ER GOTT



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

Grensásvegji 5 | Reykjavík | Sími 588 8585

Opið alla daga 11:00 - 22:00

TexMex

Kjúklingalæri, brún hrísgrjón, ferskt salat, grillaður tómatur, hvítlaukssósa, salsasósa og ískaldur toppur

1.890

Grilluð kjúklingabringa

með heitri sósu, hrisgrjónum, mais, fersku salati og Topp

1.790

Tvær grillaðar kjúklingabringur

með heitri sósu, hrisgrjónum, mais, fersku salati og Topp

2.490

1/2 grillaður kjúklingur

með heitri sósu, hrisgrjónum, mais, fersku salati og Topp

1.690

1/1 grillaður kjúklingur

með heitri sósu, hrisgrjónum, mais, fersku salati og Topp

2.990

Kjúklingasalat

með grilluðum kjúkling, Iceberg, tómötum, agúrkum, papriku, pasta, rauðlauk, sinnepssósu og Topp

1.450

Kjúklingasalat - BK special

Með grilluðum kjúkling, Iceberg, sólþurrkuðum tómötum, svörtum ólífum, rauðlauk, fetaosti, Nachos og Topp

1.520



toppur®



ólífuolía dregur úr áhættu af völdum insúlínviðnáms

🍏 Umrædd rannsókn sýnir að með því að nota ólífuolíu í mataræðið dregur úr insúlínviðnámi og hún stuðlar þannig að heilbrigðari efnaskiptum.

Insúlínviðnám er ástand sem myndast í líkamanum þegar virkni insúlín hormónsins sem braskirtillinn framleiðir minnkar. Hlutverk insúlíns er að lækka blóðsykur en braskirtillinn framleiðir insúlín þegar við borðum kolvetni. Kolvetni er allur sykur, sætindi, pasta, hveiti, korn og kartöflur svo eitthvað sé nefnt. Allt sem við borðum úr jurtaríkinu inniheldur kolvetni.

Ákveðnar fitu- og vöðvafrumur þurfa á insúlíni að halda til þess að nýta glúkósa (kolvetni - einsykra) og þegar hæfni þessara frumna til að taka við insúlíninu minnkar fer blóðsykurinn hækkandi með tilheyrandi heilbrigðisvandamálum. Lifrín aðstoðar við að stjórna glúkósamagninu í blóðinu með því að draga úr úrvinnslu þess þegar insúlín er til staðar í blóðrásinni. Þannig gerist það hjá fólki sem hefur myndað insúlínviðnám að lifrín hættir að bregðast við insúlíninu með eðlilegum hætti. Sífelld sætindaát er talið leggja ofurálag á braskirtillinn sem framleiðir mikið magn insúlíns til þess að bregðast við flökki á blóðsykrinum.

Insúlínviðnám er talið tengjast háþrýstingi, magafitu, óeðlilegri blóðfitu, sykursýki og ýmsum bólgum. Í ofanálag eykur þessi efnaskiptavandi hættuna á heilablóðfalli, hjartaáfalli og ákveðnum tegundum krabbameins.

Spænsk rannsókn á fólki sem lifir á svonefndu Miðjarðarhafsmataræði leiddi í ljós minni hættu á insúlínviðnámi hjá fólki sem notar mikið af ólífuolíu í matseld. Margar nýlegar rannsóknir hafa sömuleiðis sýnt fram á að að Miðjarðarhafsmataræðið er mjög heppilegt til að fyrirbyggja kransæðasjúkdóma. Umrædd rannsókn sýnir að með því að nota ólífuolíu í mataræðið dregur úr insúlínviðnámi og hún stuðlar þannig að heilbrigðari efnaskiptum.

(Clinical Nutrition 30: 590-592, 2011)

Mjólkurmatur dregur úr áhættu gagnvart sykursýki 2

Flestir næringarfræðingar mæla með mjólkurvörum sem hluta af heilsusamlegu mataræði. Við fáum hin ýmsu næringarefni úr mjólkurvörum sem eru ekki endilega auðfengin úr öðrum fæðutegundum. Kínverskir vísindamenn notuðu safngreiningaraðferð (samantekt á mörgum rannsóknum) til að kanna áhrif mjólkurvara á sykursýki. Í stuttu máli komust þeir að því að hlutfall sykursýki 2 var 14% lægra meðal þeirra sem borðuðu mest af mjólkurmat í samanburði við fólk sem borðaði minnst af mjólkurmat. Ekki var að sjá tengsl á milli neyslu fituríkustu mjólkurafurðanna og aukinnar áhættu gagnvart sykursýki. Jógúrt reyndist hafa mest áhrif í þá áttina að lækka áhættuna gagnvart sykursýki.

(European Journal of Clinical Nutrition, 65: 1027-1031, 2011)

Kjarni úr grænu te lækkar kólesteról

Bætiefni sem innihalda kjarna (extract) úr grænu te innihalda flavóníða og koffín. Samkvæmt safngreiningu á 20 rannsóknum (rannsókn þar sem niðurstöður margra rannsókna eru teknar saman) draga þessi efni úr matarlist, auka efnaskiptahraða og flýta fyrir fitubrennslu. Bætiefni sem innihalda kjarna úr grænu te (ath, ekki er verið að tala um venjulegt grænt te) lækka sömuleiðis heildar-kólesteról og LDL kólesterólið um 5 mg í dl. Bætiefnin höfðu engin áhrif á HDL kólesterólið eða þriggylseríð. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að kjarni úr grænu te eykur orkutilfinningu og hefur smávægileg áhrif á aukakílóin.

(Journal American Dietetics Association 111: 1720-1729, 2011)

SCITEC

ÞAÐ SEM MEISTARARNIR NOTA



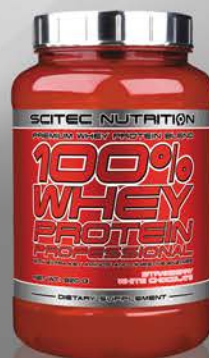
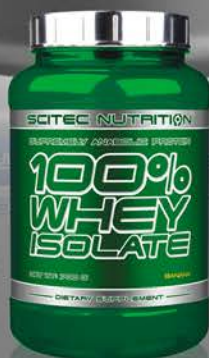
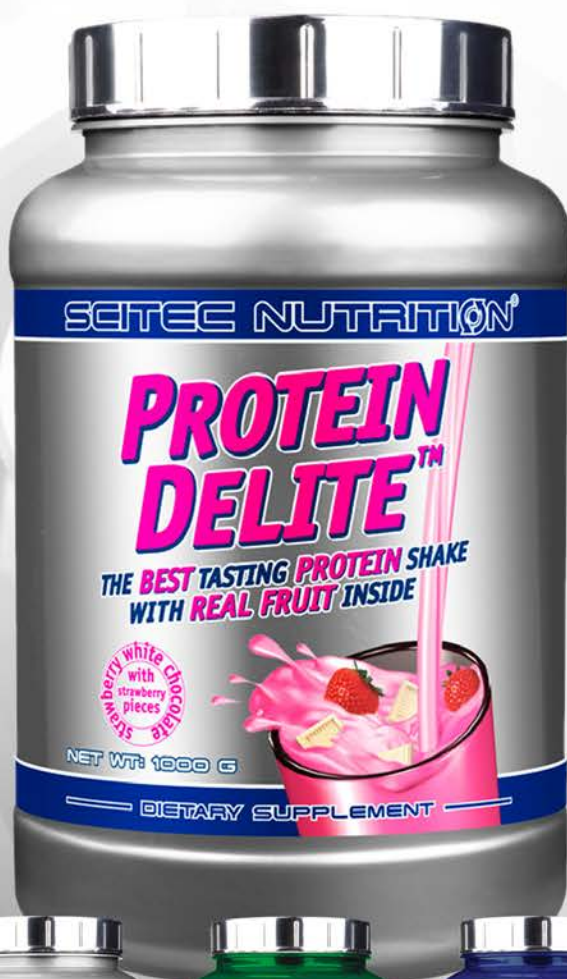
KRISTÍN H. KRISTJÁNSDÓTTIR
ÍSLANDSMEISTARI 2011



MAGNÚS BESS.
ÍSLANDSMEISTARI 2011



ELVA KATRÍN
ÍSLANDSMEISTARI 2011



WWW.SCITEC.IS

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

FRÍ PÓSTSENDING SÉ KEYPT FYRIR 10.000.-KR Eða MEIRA



Mataræði með lágt glýsemíugildi lækkar magn insúlíns og eykur saðningartilfinningu

Mælikvarðinn sem notaður er til að mæla hversu hratt ákveðnar fæðutegundir hækka blóðsykur kallast glýsemíugildi. Einfaldur sykur og hvítt brauð hafa hátt glýsemíugildi sem þýðir að þessar fæðutegundir hækka blóðsykurinn snögglega en bananar, ber og korn hafa lægra glýsemíugildi og blóðsykurinn hækkar hægar þegar þær eiga í hlut. Áhrif glýsemíugildis á sykursýki eru umdeild, en danskir vísindamenn hafa sýnt fram á í rannsókn að konur sem borðuðu máltíð með lágt glýsemíugildi mælist með lægri blóðsykur og insúlín og upplifi meiri saðningartilfinningu en þær sem borða máltíð með hátt glýsemíugildi. Samkvæmt þeim niðurstöðum hafði mataræði með lágt glýsemíugildi góð áhrif á efnaskipti líkamans.

(Journal Nutrition 141: 1679-1684, 2011)



besta mataræðið fyrir blóðsykurstjórnun

🍏 Glýsemíugildi er notað sem mælikvarði á það hversu hratt ákveðnar fæðutegundir hækka blóðsykur.

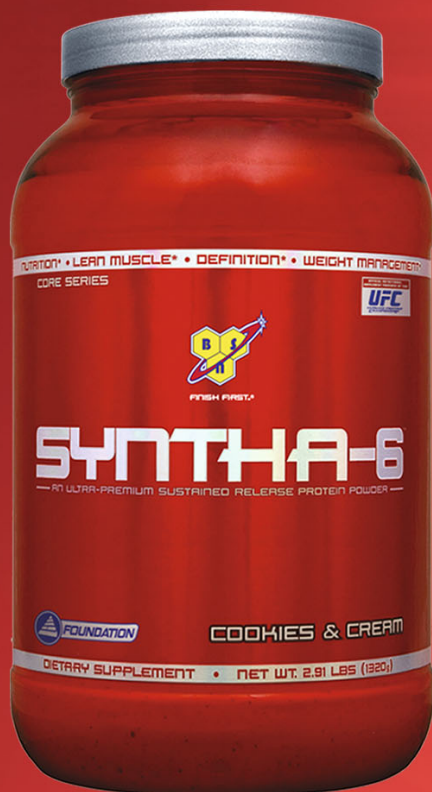
Talið er að offita tengist insúlínviðnámi, óreglulegum blóðsykri og sykursýki 2. Mataræðið skiptir miklu máli fyrir efnaskiptaferla sem snúa að kolvetnum en undanfarin ár hafa vísindamenn smátt og smátt áttað sig á þýðingu insúlínviðnáms í tengslum við offitu (sjá grein um insúlínviðnám). Rannsókn á fullorðnu offitufólki í átta Evrópulöndum sýndi fram á að prótínrikt mataræði með lágt glýsemíugildi hafði betri áhrif á efnaskipti tengd kolvetnum en mataræði sem innihélt lægra hlutfall prótíns og meira af einföldum kolvetnum.

Glýsemíugildi er notað sem mælikvarði á það hversu hratt ákveðnar fæðutegundir hækka blóðsykur. Um 1000 manns tóku þátt í rannsókninni en könnuð voru áhrif mataræðis sem innihélt mismunandi hlutfall prótíns, kolvetna og fitu og enn fremur hátt og lágt glýsemíugildi. Þeir sem voru á prótínriku mataræði með lágt glýsemíugildi áttu auðveldast með að þola mataræðið. Ekki var sett hitaeiningaþak í rannsókninni og mátti fólk því borða eins mikið og það vildi óháð því hvaða mataræði það var á.

Niðurstöðurnar þykja sýna fram á að með því að breyta samsetningu mataræðisins var hægt að hafa jákvæð áhrif á efnaskipti líkamans, jafnvel þrátt fyrir að hitaeiningafjöldinn væri ekki takmarkaður.

(Diabetes Metabolic Research Reviews, vefútgáfa 19. Maí, 2011)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness Keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

22g.	14g.	200	5g.
PRÓTEIN	KOLVETNI	KALORÍUR	TREJFJUM Í SKAMMTI

SYNTHA-6 er ljúffeng próteinblanda

Syntha-6 hentar vel sem máltíð, millimál eða beint eftir æfingu.

Syntha-6 inniheldur 6 mismunandi gerðir af próteinum sem meltast yfir mislangan tíma og tryggir þannig próteinflæði í líkamanum yfir lengri tíma. **Syntha-6** inniheldur 5 grömm af trefjum sem hjálpa til við að bæta meltingarstarfsemi líkamans og hægja á upptöku næringarefna úr meltingarvegi. Það leiðir til þess að svengdartilfinning gerir síður vart við sig eftir neyslu trefjaríkrar fæðu..





Hætt að keppa í sundbolum í móðelfitness

Ekki verður keppt í sundbolalotu í móðelfitness á næsta Íslandsmóti í fitness. Fyrir rúmlega ári síðan var hætt að keppa í sundbolum í fitnessflokkum kvenna og nú ber svo við að móðelfitness fer sömu leið. Með stækkandi mótum, meiri keppendafjölda og viðleitni til að reyna að gæta þess að mótið verði ekki of löng er sífellt leitað leiða til að sníða agnúa af framkvæmd móta hjá IFBB. Hvað dómgæslu varðar kom í ljós að lítill og í mörgum tilfellum enginn munur var á niðurstöðum dómara í þessari lotu og öðrum lotum. Þessar reglur taka strax gildi hvað móðelfitness varðar og keppendur hér á landi þurfa því ekki að gera ráð fyrir sundbolalotu á komandi Íslandsmóti.



Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt um páskana í Háskólabíói

Dagana 5.-6. apríl fer fram Íslandsmót IFBB í fitness, móðelfitness og vaxtarrækt í Háskólabíói. Keppt verður á tveimur dögum þar sem gert er ráð fyrir miklum keppendafjölda. Á síðasta Bikarmóti sem haldið var í Nóvember kepptu 109 keppendur sem var þátttökumet.

Skráningar eru hafnar á Íslandsmótið á fitness.is og finna má sérstakt skráningarform efst á síðunni. Skráningum lýkur föstudaginn 16. mars sem þýðir að þeim lýkur þremur vikum fyrir mótið. Þeir sem ætla að keppa vita líklega með mun meiri fyrirvara hvort stefnt sé á keppni eða ekki. Það væri því vel þegið að keppendur myndu skrá sig sem allra fyrst. Ætlunin er að kanna áhuga á að keppa í íþróttafitness karla og kvenna ef næg þátttaka fæst í þá keppnisflokkka. Í þeim keppnisflokkum er byrjað á að keppa í upptogi, dýfum og Concept2 róðravél. Þeir sem eru í sex efstu sætunum eftir þær þrautir fara áfram í samburð.

Nákvæm dagskrá verður birt fljótlega en keppt verður í móðelfitness á fimmtudeginum og fitness og vaxtarrækt á föstudeginum. Dagskráin verður svipuð og á síðasta Íslandsmóti.



Jóhann Norðfjörð fær alþjóðleg dómararéttindi

Jóhann Norðfjörð tók dómarapróf á Heimsmeistaramóti Alþjóðasambands líkamsræktarmanna sem haldið var á Spáni í nóvember síðastliðnum. Í lok janúar barst vottorð þess efnis að hann hefði staðist dómaraprófið. Jóhann Norðfjörð sem búsettur er á Akureyri hefur dæmt á innanlandsmótum héraðs síðastliðin tíu ár. Hann keppti sjálfur í vaxtarrækt í nokkur ár og er í dag lærður einkaþjálfari. Hann er án efa einn af reyndustu dómurum í fitness og vaxtarrækt hér á landi og því er vel við hæfi að hann öðlist þessi réttindi sem styrkja enn frekar fagmennsku í dómgæslu hér á landi. Fram til þessa hefur einungis Einar Guðmann haft alþjóðleg dómararéttindi en hann hefur dæmt á fjölda alþjóðlegra móta í fitness og vaxtarrækt víðsvegar um heiminn á undanföllum árum. Fitnessfréttir óska Jóhanni til hamingju með þennan áfanga.



Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Módel Fitness
keppandi

AMINO ENERGY

Amino Energy er frábær orkudrykkur sem hægt er að drekka hvenær sem er yfir daginn til að fá auka orku. Tvær skeiðar á morgnanna í staðinn fyrir kaffið til að hressa þig við eða fjórar skeiðar fyrir æfingu til að gera æfinguna ennþá betri!

Amino Energy formúlan frá Optimum Nutrition er einstök blanda af aminosýrum (þar á meðal BCAA, glútamín og tyrosine) og náttúrulegum orkugjöfum eins og grænu tei og náttúrulegu koffíni. Inniheldur einnig arginine fyrir aukið blóðflæði og meira "pump" á æfingum.

Allt þetta og aðeins 10 hitaeiningar í hverjum skammti! Svo að hvort sem þú ert að byggja upp, passa matarræðið eða vantar auka orku þá hentar Amino Energy fullkomlega!



ON | OPTIMUM
NUTRITION



nýtt vefkerfi á fitness.is

Eins og lesendur fitness.is hafa séð er komið nýtt útlit á fitness.is og einnig algerlega nýtt vefkerfi sem býður upp á margar nýjungar. Nú er loksins hægt að leita í öllum greinum og myndasafnið sem felur í sér 11.000 myndir er allt komið á Flickr. Vonandi á kerfið eftir að reynast vel en það verður eflaust í vinnslu næstu vikur og mánuði. Fitness.is hóf göngu sína 1999 og með þessu skrefi erum við í takt við tímann. Myndbönd, betra myndakerfi og betra aðgengi að greinum er það sem koma skal.



Hægt að fletta eldri tölublöðum Fitnessfréttanna í nýju kerfi á fitness.is

Með tilkomu nýja vefkerfisins á fitness.is er hægt að nálgast eldri tölublöð af Fitnessfréttum hér á vefnum á auðveldan hátt. Búið er að setja nýjustu eintökin upp í svokölluðu flettkerfi sem gera það

auðveldara en auðvelt að fletta blaðinu og lesa sem aldrei fyrr. Hægt er að leita, stækka myndir og hafa góða stjórn á blaðsíðustækkunum og flettingum. Eftir miklar vangaveltur var ákveðið að taka upp þetta kerfi sem er tvímælalaust eitt hið þægilegasta sem völ er á.

Eins og staðan er núna er búið að setja inn tölublöð þriggja síðastliðinna ára og stefnt er að því að öll tölublöð frá árinu 1999 verði komin inn áður en langt um líður.

Breytt aldursmörk í unglingaflokkum hjá IFBB

Nýverið tilkynnti IFBB um breytt aldursmörk í unglingaflokkum í fitness og vaxtarækt. Fram til þessa hafa aldursmörkin verið 21 árs á árinu í öllum fitness og vaxtaræktarflokkum. Þetta mark er hækkað hér með um tvö ár og unglingar mega í dag verða 23 ára á árinu sem keppt er og ekki yngri en 16 ára á árinu. Þessar nýju reglur eiga við um alla flokka nema móðelfitness kvenna. Í móðelfitness er unglingaflokkurinn 16-18 ára á árinu.

Haldin hafa verið svonefnd barna-heimsmeistaramót í fitness en þar verður aldursmarkið upp að 15 ára aldri á árinu sem keppt er.

Þessar breytingar taka strax gildi hér á landi og eflaust breytir þetta einhverju fyrir suma keppendur sem gerðu ráð fyrir að fara í fullorðinsflokk á árinu. Undirritaður hefur ekki rekist á rökstuðning fyrir þessum breytingum sem samþykktar voru á síðasta þingi IFBB. Gera má ráð fyrir að einn kosturinn við að hækka aldursmarkið verði sá að það verði ekki jafn stórt stökk fyrir suma keppendur að fara úr unglingaflokki í fullorðinsflokk. Margir unglingar hafa gert hlé á keppni þar sem þeir hafa viljað mæta samkeppnishæfari í fullorðinsflokk.

Skráningarnar á Íslandsmótið um Páskana hafa tekið tillit til þessarar breytingar.



Bragðið er bara einn
af fjölmörgum kostum!



Supreme **prótein**
fyrir ofur **líkama**

Einildur Ýr Gunnarsdóttir
Fitness keppandi

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500
OPNUNARTÍMI // MÁN TIL FÖS 10:00 - 18:30 LAU 12:00 - 15:00

perform*is



Lýðheilsustöð styður skráargatið

Skráargatið („nyckelhålet“ á sænsku) hefur verið í notkun í Svíþjóð í yfir 20 ár og er orðið vel þekkt þar í landi. Árið 2007 ákváðu Svíar, Norðmenn og Danir að vinna að því að koma á fót samnorrænu merki sem byggt væri á sænska skráargatinu en skilgreiningarnar á bakvið skráargatið voru þróaðar áfram. Slíkt er í samræmi við þróunina almennt á sviði næringar í norrænu löndunum, t.d. eru öll Norðurlöndin með samnorrænar næringarráðleggingar („nordic nutrition recommendations“).

Holla valið verður auðvelda valið

Markmiðið með hollustumerki eins og skráargatinu er að við innkaup geti neytendur á skjótan hátt valið hollar matvörur. Kröfur til matvæla, sem fá merkið, byggjast á viðurkenndum atriðum er snerta samhengi næringar og heilsu. Neytendur geta þá treyst því að vara sem ber hollustumerkið sé hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki bera merkið. Auk þess að vera upplýsandi fyrir neytendur hvetur slíkt merki matvælafyrirtæki til að þróa hollar vörur. Til þess að hollustumerki skili árangri þarf samstöðu hagsmunaaðila, þ.e. neytenda, verslunar, iðnaðar, stjórnvalda o.fl. Lýðheilsustöð styður því að skráargats hollustumerkið verði tekið upp á Íslandi.



nýr skyrdrykkur stimplaður með skráargatinu

🍏 Þær vörur sem mega bera skráargatsmerkið uppfylla skilyrði sem eru sett um innihald sykurs, salts, fitu og trefja í vörunum.

Nýverið kynnti MS til sögunnar nýjan Skyr.is drykk, tímamótavöru sem ber hið sameiginlega norræna hollustumerki „skráargatið“. Vörur með skráargatinu verða að uppfylla ákveðin næringarviðmið og er merking fyrir þær matvörur sem teljast hollastar í sínum fæðuflokki. Því er ætlað að auðvelda neytendum að velja sér holla matvöru. Skyr.is drykkurinn er próteinríkur og fitulaus, hann er uppspretta kalks og fjölmargra annara vítamína og steinefna. Drykkurinn er í 250 ml. dósum sem innihalda 16 g af próteinum og er fánlegur í tveimur bragðtegundum, með jarðarberjum og bláberjum.

Enn hefur skráargatsmerkið ekki verið tekið formlega upp hérlandis af yfirvöldum, en það er notað í Svíþjóð, Noregi og Danmörku í dag. Þær vörur sem mega bera skráargatsmerkið uppfylla skilyrði sem eru sett um innihald sykurs, salts, fitu og trefja í vörunum. Í tilfelli sýrðra mjólkurvara á borð við skyrdrykk er sett skilyrði um að fitumagn sé undir 0,7 g í 100 g og magn ein- og tvísykra undir 9 g í 100 g. Hinir nýju skyr.is drykkir, jarðarberja og bláberja uppfylla þessi skilyrði.

LÝSI & LIÐAMÍN

Óþægindi eða verkir í liðum geta dregið úr hreyfigetu og almennum gæðum daglegs lífs.

Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er samsett úr efnum sem talin eru hafa jákvæð áhrif á liðina og geta viðhaldið heilbrigði þeirra.



Omega-3

Omega-3 inniheldur fitusýrurnar EPA og DHA. Talið er að Omega-3 geti dregið úr stirðleika og verkjum á morgnana.

Í Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er einnig C-vítamín sem hefur hlutverki að gegna í framleiðslu líkamans á kollageni. Kollagen er prótein sem er meginuppistaðan í ýmsum bandvefjum líkamans.

Hyal-Joint® (hyaluronsýra)

Í liðamótum er að finna vökva sem nefnist liðvökvi. Hlutverk hans er að smyrja og viðhalda mykt í liðamótum. Hyaluronsýra er eitt af meginefnum liðvökva og hana er einnig að finna í brjóski. Eitt mikilvægasta hlutverk hennar er að auka seigju liðvökvans, draga úr núningi og óþægindum og tryggja mykt í hreyfingum liðamóta.

Kondróitínsúlfat

Kondróitínsúlfat er eitt algengasta byggingarefnið í liðbrjóski. Virkni kondróitíns er talin felast í því að hemja niðurbrotshvata sem brjóta niður brjósk í liðum. Það er einnig talið hamla bólgumyndun og vinna gegn slitgigt.



Omega-3



Hyaluronsýra & Kondróitínsúlfat

Flott í vor



Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar

20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum

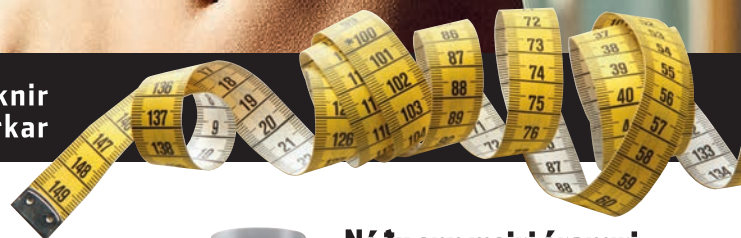
Nýtt og enn öflugra

System + fyrir dömur og herra

kr. 29.995,- ►



System+ dömupakki - belti + buxur verð kr. 39.995 -



Náðu enn meiri árangri

með meiri brennslu



THERMOBOL
Vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vitaminblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki

kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

PROMAX DIET
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluefni til að styðja fitulosun og þyngdarstjórnun. 1,2 kg

kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið