

Fitness Eréttir

1.TBL. 15. ÁRG. 2013

Ingrid Romero

**Í flottu
formi fimm
mánuðum
eftir tvíbura-
fæðingu**

ÆFINGAR

**Þolæfingar
virka best á
kviðfitu**

BÆTIEFNI

**Mysuprótein
viðheldur
vöðvamassa**

KEPPNIR

**Norður-
landamót í
fitness**

BÆTIEFNI

**Eru
rauðrófur
nýjasta ofur-
bætiefnið?**

HREINT MYSUPRÓTEIN

VELDU BESTA BRAGÐIÐ!

Þegar við segjum hreint þá meinum við HREINT!

Nectar inniheldur engin kolvetni, enga fitu, ekkert glútein, engan mjólkursykur og ekkert aspartame. Prótein verður ekki hrelnna en þetta!

16 bragðtegundir.

Protein -gr.	Kolvetni	Lactose	Glútein	Fita	Aspartame
23	0	0	0	0	0



**FITNESS
SPORT**
FAXAFEN 8 • fitnesssport.is

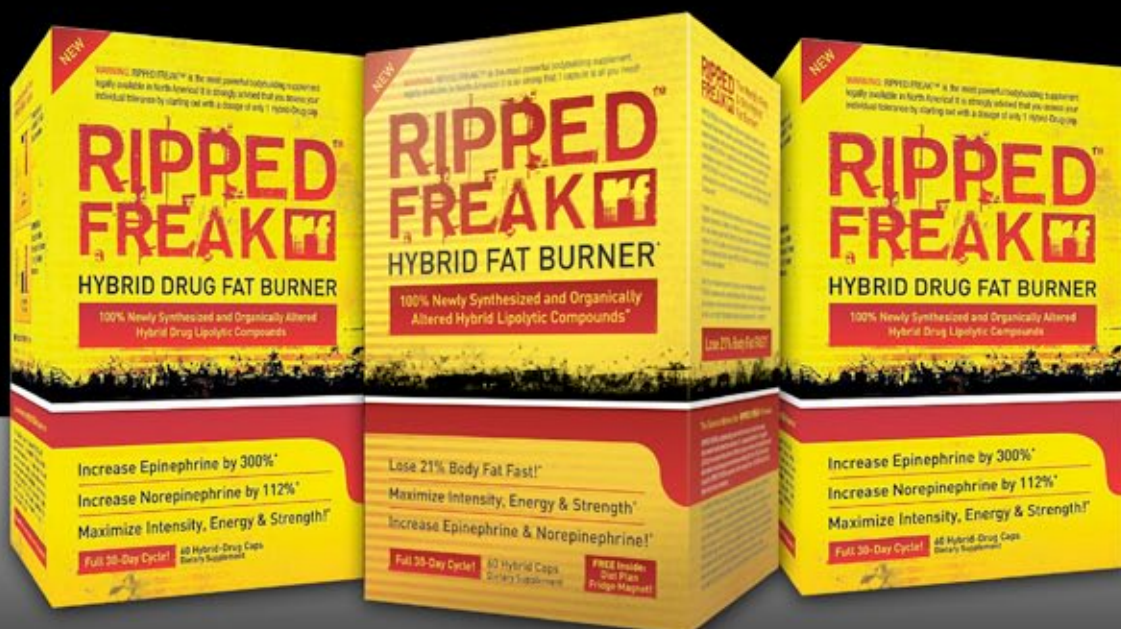
NAFNID SEGRIR ALLT!



LOKSINS er komið á markað á Íslandi alvöru Testosterone Booster og Estrogen blocker. Hingað til hafa öll slík efni verið bönnuð þannig að Anabolic Freak hefur slegið rækilega í gegn enda árangurinn af notkun þess gríðarlega góður. Hvað gerir Testosterone? Testosterone örvar meðal annars vöðvavöxt, eykur styrk og fitubrennslu ásamt því að auka kynhvöt umtalsvert.

Anabolic Freak örvar náttúrulega framleiðslu Testosterones og margfaldar þannig vöðvaaukningu sem mögulegt er að ná. Testosterone hlutfall líkamans lækkar hjá karlmönnum með aldrinum og gagnast Anabolic Freak því sérstaklega vel karlmönnum sem komnir eru yfir miðjan aldur.

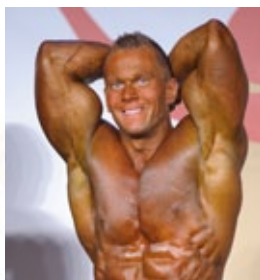
Aðeins ætlað 18 ára og eldri



Ripped Freak er kröftugt fitubrennsluefni og AÐEINS ÆTLAÐ ÞEIM SEM ERU MJÖG VANIR. Ripped Freak er svo öflugt að þú þarft bara eitt hylki tvisvar á dag. Pakkinn inniheldur 60 stykki eða mánaðarskammt. Ripped Freak eykur grunnhitastig líkamans og margfaldar þannig brennsluna allan daginn ásamt því að minnka matarlyst.

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.





- 4 Þolæfingar draga úr styrktarframförum**
Kraftlyftingamenn þekkja það vel að miklar þolæfingar eru ekki heppilegar fyrir átök.
- 6 Teygjuæfingar draga úr vöðvastyrk og þoli**
Nýjar rannsóknir sýna að teygjur draga úr styrk og krafti.
- 8 Í flottu formi fimm mánuðum eftir tvíburafæðingu**
Viðtal við Ingrid Romero.
- 12 Um 90% fitna aftur**
Flestir fitna aftur innan 12 mánaða frá léttingu.
- 14 Gengin vegalengd skiptir meira máli en tíminn**
Vegalengdin er besti mælikvarðinn á léttingu.
- 18 Erfiðar æfingar hafa áhrif á ónæmiskerfið**
Íþróttamenn verða stundum veikir í kjölfar erfiðra keppna.
- 20 Æfingar hafa lækkandi áhrif á háan blóðþrýsting**
Háþrýstingur er stór áhættuþáttur gagnvart hjarta- og nýrnasjúkdómum og kyngetu.
- 22 Hátt og lágt glýsemíugildi**
Enginn munur fyrir frammistöðu í keppni eða æfingum.
- 24 Magurt kjöt er hollt fyrir hjartað**
Vonda og góða kólesterólið minnkar.
- 26 Mysuprótein viðheldur vöðvamassa hjá öldruðum**
Vöðvamassi hefur mikla þýðingu fyrir lífsgæðin á efri árum.
- 28 Norðurlandamót í fitness á næsta ári**
Haldið á Íslandi í lok október 2014.
- 30 Kynningar og fróðleikur**
Nýtt og gómsætt fyrir líkamsræktarfólk.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@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 - 2013

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 TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: **Ingrid Romero**
Ljósmyndari: **Arnold Björnsson**
Stílisti: **Nadia Tamimi**
Makeup: **Silla Makeup**
Hár: **Guðrún Þórdís**
Aðstoð á setti: **Eva Maren**



Djúpar beygjur taka meira á en hálfar

Íþróttamenn sem keppa í íþróttum sem byggja á hlaupum eða köstum ættu að æfa hálfbeygjur þar sem lærin fara einungis í 120 gráðu stöðu með miklar þyngdir. Vaxtarræktarmenn eða þeir sem vilja byggja upp mikinn vöðvamassa á neðri hluta líkamans ættu að taka dýpri beygjur þar sem lærin eru a.m.k. samsíða gólfinu – oft kallað 90 gráðu beygjur. Djúpar beygjur leggja meira álag á lærin og betra er að taka 5 endurtekningar með miklar þyngdir en 10 endurtekningar vegna þess að þannig er hægt að leggja meira álag á vöðvana. Samkvæmt rannsóknnum Eric Drinkwater og félaga í Ástralíu var lakasta aðferðin til vöðvauppbyggingar neðri hluta líkamans að taka margar endurtekningar með hóflegum þyngdum. Lykilinn að góðum hnébeygjum er að halda bakinu ávallt beinu og nota mjaðmirnar vel þegar farið er niður.

(Journal Strength Conditioning research, 26: 890-896, 2012)



Þolæfingar draga úr styrktarframförum

Kraftlyftingamenn þekkja það vel að miklar þolæfingar eru ekki heppilegar þegar ætlunin er að hámarka styrk. Það þarf því ekki endilega vísindamenn til þess að segja vönum mönnum að þetta tvennt fer ekki endilega vel saman ef markmiðið er hámarksstyrkur. Jakob Wilson við Háskólann í Tampa og félagar skoðaði niðurstöður 21 rannsókna sem snéru að áhrifum þolæfinga á æfingakerfi fyrir styrk. Hlaup reyndust hafa meiri truflunaráhrif á styrk en hjóltreiddar. Ef miklum hlaupum var blandað við styrktaræfingar urðu framfarir í styrk 50% minni en ef einungis styrktaræfingar voru stundaðar. Ef markmiðið var að brenna aukakílóum reyndist hinsvegar vel að blanda saman hlaupum og styrktaræfingum. Eftir því sem hlaupin urðu ákafari og umfangsmeiri urðu framfarir í styrk minni. Sé ætlunin að byggja fyrst og fremst upp styrk og bæta á sig vöðvamassa þarf að forðast að hlaupa mikið.

(Journal Strength and Conditioning Research, 26: 2293-2307, 2012)

Matarlistin er minni eftir þolæfingar en styrktaræfingar

Matarlist er lykilatriði þegar ætlunin er að léttast. Að meðaltali brennir meðalmaðurinn 10 hitaeiningum á mínútu í almennum æfingum. Æfingar stuðla einar og sér að léttingu og flestir losna við mörg aukakílóa bara við það eitt að bæta við sig æfingum. Ef ekkert gerist í eldhúsinu heima þegar að matarlist kemur er hinsvegar hætt við að árangurinn sem þakka má æfingunum verði minni en annars. Það verður að fækka hitaeiningum í

gegnum mataræðið ef ætlunin er að léttast. Æfingar hafa áhrif á mataræðið og hrikalegar æfingar sem vara í marga klukkutíma örva tvímælalaust matarlistina. Samkvæmt Ástralskri rannsókn er fólk síður svangt eftir þolæfingar en styrktaræfingar þar sem þolæfingarnar virðast draga frekar úr hungurtilfinningu en styrktaræfingarnar.

(Metabolism, vefútgáfa 6. september 2012)

Annie Mist mælir með heilsuréttunum frá Nings

Tröllatrefjar

EKKERT salt
ENGINN sykur

Annie Mist heimsmeistari 2011 og 2012
veit að til að ná árangri skiptir mataræði öllu máli.

Uppáhalds réttur hennar er Tröllatrefjar sem samanstendur af:
Rauðum hrísgrjónum sem eru næringar- og trefjaríkustu grjón
sem völ er á, íslensku lífrænt ræktuðu byggji, heilum höfnum
ásamt kjúklingi, eggjum og grænmeti, kryddaður með ferskum
engifer, hvítlauk og chilli.

Heimsmeistari í Crossfit 2012
Heimsmeistari í Crossfit 2011
Silfurhafi á heimsleikum í Crossfit 2010
Evrópumeistari í Crossfit 2009 og 2010
ásamt því að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g



NINGS

Suðurlandsbraut 6
Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is





Varðveiting vöðvamassa í léttingu

Kúnstin við að ná árangri í vaxtarrækt er að varðveita vöðvamassann um leið og skorið er niður. Ef léttingin gerist of hratt er hætt við að vöðvamassinn hverfi með aukakílóunum og það er nokkuð sem vaxtarræktarmenn kæra sig ekki um. Eldra fólk er hættara við að tapa vöðvamassa en yngra fólk. Hvort sem heilbrigðis-útlits, eða keppnissjónarmið liggja að baki léttingunni þarf að hafa í huga að hraðri léttingu fylgir nánast alltaf mikið vöðvatap. Mikilvægi vöðvamassans er mikið hvort sem markmiðið er betri efnaskiptaheilsa, útlit eða forskot í keppni. Vaxtarræktarmenn og eldra fólk getur komið á móts við vöðvatapið sem fylgir léttingunni með því að taka aukalega prótín og aminosýruna leucin í formi bætiefna. Leucine aminosýran gegnir mikilvægu hlutverki í nýmyndun prótíns í ferli sem nefnist mTOR. Prótín og bætiefni geta hjálpað til við að bæta líkamanum upp það tap sem fylgir léttingunni og viðhaldið þannig betur vöðvamassanum. (Obesity, 20:1780-1786, 2012)

teygjuæfingar draga úr vöðvastyrk og þoli

🍏 Undanfarið hafa verið birtar niðurstöður rannsókna sem sýna að kyrrstöðuteygjur draga úr styrk og krafti.

Fram að þessu hafa fjölmargir vanið sig á að teygja vel á áður en æfing byrjar. Teygjuæfingarnar hafa þannig verið liður í upphitun og einn tilgangurinn verið sá að draga úr líkunum á meiðslum við sjálfar æfingarnar. Undanfarið hafa hinsvegar verið birtar niðurstöður rannsókna sem sýna að kyrrstöðuteygjur draga úr styrk og krafti. Vísindamenn við Háskólann í Sao Paulo í Brasilíu komust að því að styrkur og kraftur í fótapressu minnkaði í kjölfar teygjuæfinga í kyrrstöðu- og sprengiteygjuæfinga þar sem teygt er á með hraðri hreyfingu og afturkipt. Einnig voru prófaðar teygjuæfingar þar sem byggjast á átaki á vöðva sem fylgt er eftir með teygju. Teygjuæfingarnar reyndust draga úr vöðvastyrk og þoli og geta því hugsanlega aukið áhættuna gagnvart meiðslum þvert á það sem áður hefur verið talið.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 2432-2437, 2012)

Lyf sem hermir eftir fitubrennsluáhrifum æfinga

Við æfingar og vöðvaátök myndar líkaminn hormón sem nefnist PGC-1 alfa. Um er að ræða nýlega uppgötvað hormón sem breytir hvíttri magafitu í brúna. Hormónið hefur þannig áhrif á fitubrennslu líkamans á svipaðan hátt og æfingar. Hið nýuppgötvaða hormón er lítt prófað en vonir eru bundnar við að það hafi áhrif á fitubrennslu verði

það tekið í lyfjaformi. Hugsanlegt er að það vísi mönnum inn á nýjar leiðir í meðferð offitufaraldursins í framtíðinni. Í augnablikinu er eina leiðin til þess að auka magn PGC-1 alfa að æfa meira.

(International Journal Obesity, vefútgáfa 31. Janúar 2012)

TRAUSTUR DRYKKUR GETUR GERT KRAFTAVERK



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —

Viðtal: INGRID ROMERO

Í flottu formi fimm mánuðum eftir tvíburafæðingu

Ljósmyndari: Arnold Björnsson

Stílisti: Nadia Tamimi

Makeup: Silla Makeup

Hár: Guðrún Þórdís

Aðstoð á setti: Eva Maren

Föt: Freydis Jónsdóttir, KISS
Kringlunni og Ingrid Romero,
ingridromero.comHugmyndasmiður og hönnun:
Freydis Jónsdóttir

Ingrid Romero eignaðist tvíbura fyrir tíu mánuðum. Fimm mánuðum eftir fæðinguna fór hún í forsíðumyndatöku fyrir Fitnessfréttir hjá Arnold Björnssyni. Ingrid var ótrúlega fljót að komast í gott form eftir meðgönguna eins og sjá má á meðfylgandi myndum sem eins og áður sagði eru teknar einungis fimm mánuðum eftir fæðinguna.

Áður en hún varð ófrísk keppti hún að jafnaði sex sinnum á ári í móðelfitness og starfaði sem módel. Ingrid var 26 ára þegar hún varð ófrísk og hafði skömmu áður sigrað Arnold Classic Amateur keppnina í Bandaríkjunum og landað fjölda fyrirsætusamninga.

Ingrid segir svo frá: „Þegar ég varð ólétt varð ég hrædd um að ferillinn væri á enda, en settist þá niður með eiginmanni mínum Joe DiScullo sem rekur einkaþjálfarafyrirtæki og við spurðum okkur hvernig ég gæti náð öllum markmiðunum sem ég vildi ná. Ég vildi verða besta mamma í heimi og vera til staðar fyrir börnin en um leið ná ákveðnum markmiðum. Í dag rek ég þrjú fyrirtæki. Eitt þeirra snýst um að hjálpa keppendum að ná markmiðum sínum en ég er einnig með eigin fatalínu fyrir keppendur og líkamsræktarfólk sem ég sel í gegnum vefsíðuna mína www.ingridromero.com en framleiðslan fer fram heima og þannig næ ég að sameina vinnu og fjölskyldulíf.

Hvernig fórstu að því að komast svona fljótt í form eftir fæðinguna?

Þetta er reyndar ekki í fyrsta skipti sem ég hef tekið mig á. Fyrir nokkrum árum var ég 84 kg. Það var ekki fyrr en ég flutti til Mexíkó og síðan til Bandaríkjana að ég uppgötvaði líkamsrækt og heilbrigðan lífsstíl. Ég var fljót að komast í form eftir fæðinguna vegna þess að ég var í besta formi lífs míns þegar ég varð ófrísk. Staðreyndin er sú að ég keppti í fitness þegar ég komin tvo mánuði á leið án þess að vita af því.

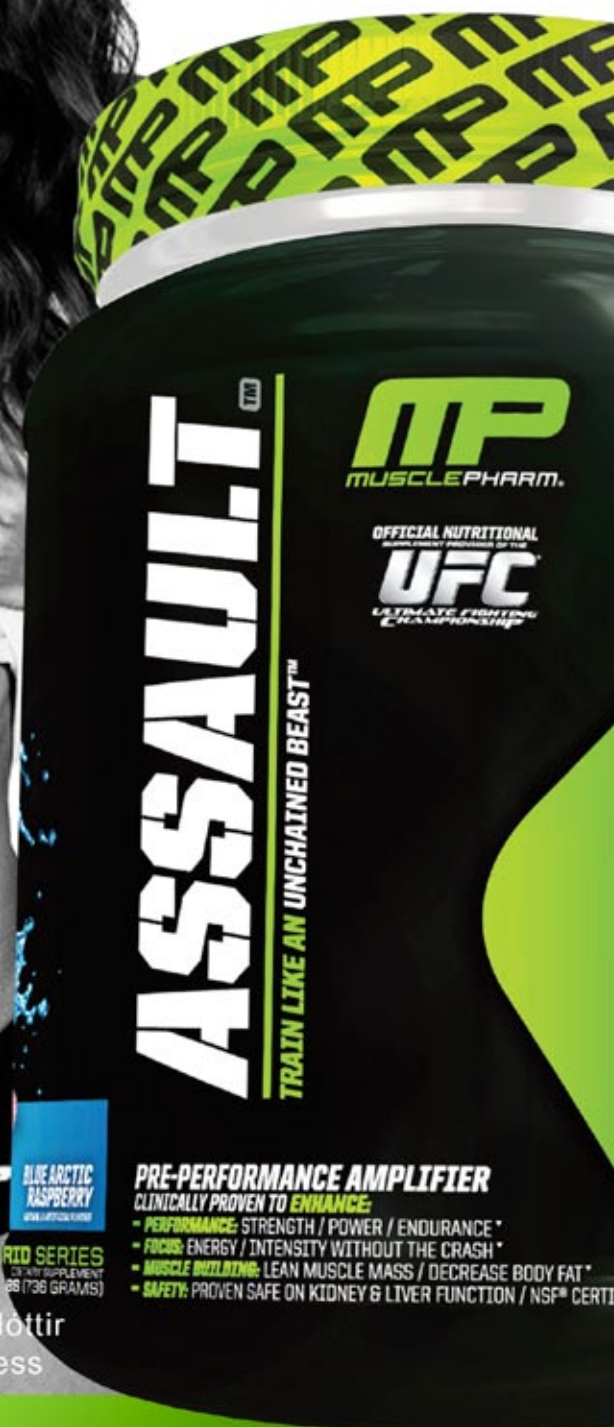
Á meðgöngunni borðaði ég einungis hollan mat. Auðvitað langaði mig í eitt og annað en ég notaði óléttuna ekki sem afsökun til að leyfa mér hvað sem er. Ég gat ekki æft mikið á meðgöngunni vegna þess að ég var í áhættuhóp og var rúmliggjandi og varð því að passa mig á að missa mig ekki í mataræðinu. Ég gerði ýmsar breytingar á mataræðinu með næringu barnana í huga en hélt að mestu þeim matarvenjum sem ég var vön.

MP
ASSAULT

**ENGAR
AFSAKANIR!**

**EYKUR STYRK
MEIRA ÚTHALD
HINDRAR MJÓLKURSÝRU
EYKUR EINBEITINGU**

Una Margrét Heimisdóttir
Bikarmeistari í Fitness



**PRE WORKOUT
BLANDA ÁRSINS
2012!**

**FITNESS
SPORT**
FAXAFEN 8 • fitnesssport.is



Hvað viltu ráðleggja konum sem eru að reyna að komast í form eftir meðgöngu?

Skipulag, skipulag, skipulag! Allt snýst um undirbúning og að setja sér markmið. Þegar ég varð ófrísk voru margir sem sögðu að líkaminn yrði aldrei samur. Ég hugsaði til margra annarra mæðra sem voru í góðu formi og það hvatti mig áfram. Þetta er ekki auðvelt. Það að gefa strákunum mínum að borða á þriggja tíma fresti og sinna eigin næringu, hafa tíma til að æfa og reka þrjú fyrirtæki er erfitt en vilji er allt sem þarf.

Eitt mikilvægasta ráðið sem ég get gefið konum í mínum sporum er að gleyma ekki að sinna sambandinu við makann. Taka frá tíma til að njóta þess að vera saman. Takið frí frá áhyggjunum af vinnunni, fáið barnapössun og farið út. Það er endurnærandi og gefur manni þá orku sem maður þarf til að halda áfram að stefna að markmiðunum. Það að vera móðir er tvímælalaust eitt erfiðasta starf sem til er en þrátt fyrir svefnlausar nætur og streitu er það vel þess virði.

Mímir Nordquist
Fitness keppandi

Vörunar frá **BSN** eru í hæsta
gæðaflokki. Þar fer saman gott bragð
og hágæða samsetning sem hjálpar
manni að ná hámarks árangri!



FINISH FIRST.®

N.O.-XPLODE™ 2.0

er ein öflugasta pre-workout
formúlan á markaðnum í dag.

N.O.-XPLODE™ 2.0 gefur mikla
orku fyrir æfingu og eykur
blóðflæði til vöðva og gefur
þannig hrikalegt pump.



perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Æfing í flösku er tæplega framtíðin

Fjölmiðlar erlendis hafa undanfarið kynnt niðurstöður rannsókna á Irisin hormóninu sem von um „æfingu í flösku“ eins og þeir kalla það. Líkaminn framleiðir irisín hormónið við æfingar en það hefur áhrif á efnaskiptahraða sem þýðir að líkaminn brennir fleiri hitaeiningum og það stuðlar að ummyndun hvítrar fitu í brúna. Brúna fitan eyðir frekar orku sem hita í stað þess að geyma orkuna í fituforða.

Brúna fitan er þannig ákveðinn lykilla að því hversu auðvelt við eigum með að halda aukakílónum í skefjum og irisín hormónið leikur þar hlutverk. Spænskir og ítalskir vísindamenn halda því fram að hægt verði í framtíðinni að nota irisín í lyfjaformi sem vopn gegn offitufaraldrinum. Það gæti ennfremur stuðlað að heilbrigði hjá fólki sem á við efnaskiptasjúkdóma að stríða. Fyrirsagnafjölmiðlar hafa gripið þessar getgátur vísindamannanna á lofti og sagt frá irisín hormóninu sem möguleika á „æfingu í flösku“ í framtíðinni. Áhrif æfinga á heilbrigði og líkamsástand eru hinsvegar það víðtæk að telja verður ólíklegt að eitt hormón komi til með að hafa í för með sér alla jákvæðu fylgifiskana sem æfingar hafa.

(Journal of Diabetes, 4: 196-200, 2012)



Offituvandinn: Um 90% fitna aftur innan 12 mánaða frá léttingu

🍏 Orkuríkar fæðutegundir eru við hvert fótímal. Í dag er ekki hægt að fara á pósthús án þess að súkkulaði sé í boði.

Sumir eiga auðveldara með að fitna en aðrir. Í árdaga þegar lífsbaráttan var harðari en svo að hægt væri að taka upp tólið og panta heimsendar hitaeiningar hefur þótt góður kostur að eiga auðvelt með að fitna, en ekki í dag. Spurningin er hvort við mennirnir séum fangar erfðafræðinnar þar sem offitugenið býr í sumum okkar eða hvort við séum einfaldlega ofdekrúð sófadýr. Ef reynt er að svara þessari spurningu í fúlustu alvöru er ljóst að erfðafræði hefur mikið að segja. Timothy Frayling við Háskólann í Exeter á Bretlandi heldur því fram að erfðafræðilegir þættir séu orsök um 70% offitufaraldursins. Þeir sem hafa svonefnt offitugen séu mun líklegri til að fitna en aðrir. Rannsóknir hans hafa sýnt fram að virkni erfðafræðilegra þátta snýr að því að efla matarlist. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að æfingar í bland við smá sjálfsaga losa um hlekkinna sem offitugenið bindur okkur í og því er enginn ofurseldur örlögum þrátt fyrir að vera með offitugenið. Umhverfisþættir hafa nefnilega afar mikið að segja. Ræður þar miklu aðgengi okkar að orkuríkri fæðu. Orkuríkar fæðutegundir eru við hvert fótímal. Í dag er ekki hægt að fara á pósthús án þess að súkkulaði sé í boði. Umhverfið gerir þannig öllum sem hafa tilhneigingu til að fitna erfitt fyrir. Aðgengi að orkuríkum fæðutegundum er ríkulegt og við þurfum lítið að ganga eða hreyfa okkur til að komast í mat og allt umhverfi okkar er hannað til þess að við eyðum sem minnstri orku á milli staða. Við getum ef til vill ekki breytt því hvernig við erum sköpuð, en við höfum frelsi til að breyta utanaðkomandi þáttum sem gera offitugeninu óþarflega auðvelt fyrir.

(Science Daily, 12 september 2012)

Lóðapjálfun dregur úr kviðfitu og bætir blóðsykurstjórnun

Algengt er að magafita aukist um 300% á milli 25 og 65 ára aldurs en vöðvamassi minskar um 20% á milli 40 og 60 ára aldurs. Aukin kviðfita stuðlar óbeint að lakari blóðsykurstjórnun og veldur bólgum sem hvorutveggja eykur hættuna á hjartasjúkdómum og sykursýki tvö. Lóðapjálfun dregur úr kviðfitu og eykur vöðvamassa samkvæmt endurskoðuðum rannsóknum sem gerðar voru við Harvardháskólann í Bandaríkjunum. Lóðapjálfun brennir ekki jafn mörgum hitaeiningum og þöfimi en vöðvamassi er hinsvegar mjög mikilvægur fyrir blóðsykurstjórnun. Lóðæfingar eru afar mikilvægar til þess að viðhalda vöðvamassa, draga úr fitusöfnun á kviðsvæðinu og minnka bólgur um leið og blóðsykurstjórnun verður betri.

(Obesity Reviews, vefútgáfa 2. Mars 2012)

Reebok

Skór og fatnaður



ALLSKYNS AUKAHLUTIR Í RÆKTINA S.S. VAFNINGAR OG GRIFFLUR

5 - 25 KG



BUMPER LÓÐAPLÖTUR
VERÐ FRÁ KR.5000

4 - 40 KG



KETILBJÖLLUR | VERÐ FRÁ KR. 2490



MARGAR GERÐIR AF YOGA DÝNUM, TEYGJUM,
OG HOT YOGA HANDKLÆÐI



NUDDRÚLLUR
VERÐ FRÁ KR.3990

OG MIKIÐ MEIRA TIL | SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á GAP.IS

GAP

Hjartahormón gegnir hlutverki í orkubúskap líkamans

Erfiðar æfingar stuðla að auknu hlutfalli brúnnar fitu í líkamanum. Brúna fitan losar um meiri orku en sú hvíta þar sem orkan fer frekar út sem hiti í stað þess að fara í forða. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Sanford Burnham heilbrigðisrannsóknamiðstöðina í Orlando eru tengsl á milli æfinga og aukins hlutfalls brúnnar fitu í líkamanum sem og natriuretic-peptíð hjartahormónsins. Starfsemi hjartans er nátengd efnaskiptum líkamans og því kemur ekki á óvart að hjartað eigi þátt í orkubúskap líkamans.

(Fréttatilkynning frá Sanford-Burnham heilbrigðisrannsóknamiðstöðinni, 6. febrúar 2012)

Best að stunda þolæfingar til að minnka kviðfitu

Kvið- og iðrafita eykur verulega hættuna á sykursýki tvö, háþrýstingi, blóðfitu, hjartaslagi og heilablóðfalli. Almennt eru karlar í meiri hættu gagnvart þessum sjúkdómum en konur. Hættan eykst hinsvegar meðal kvenna eftir breytingaskeiðið. Áströlsk safngreining (meta-analysis) 35 rannsókna sýndi fram á að þolfimi og brennsluæfingar eru heppilegastar til þess að minnka kvið- og iðrafitu. Flestar rannsóknir sem snéru að áhrifum lóðæfinga sýndu takmörkuð áhrif. Vísindamennirnir gátu ekki sýnt fram á svo sannað þætti að blanda þol- og styrktaræfinga hefði betri áhrif en þolæfingar einar og sér. Þegar upp var staðið var sú niðurstaða kynnt að þolæfingar í samtals 150 mínútur á viku drægu úr kviðfitu.

(Obesity Reviews, 13:68-91, 2011)



gengin vegalengd skiptir meira máli en tíminn

Undanfarið hafa virtar stofnanir birt ráðleggingar um hversu mikla lágmarkshreyfingu þurfi að stunda til þess að halda sér í formi. Almennt er miðað við að samtals 150 mínútur af hóflegri hreyfingu eða 75 mínútur af erfiðum æfingum á viku geri gæfumuninn.

Paul Williams við Lawrence Berkeley National rannsóknarmiðstöðina í Kaliforníu komst að því að gengin vegalengd var betri mælikvarði á líkamsþyngdarstuðul (BMI) og mittismál heldur en tíminn sem fór í æfingar eða hreyfingu. Ef ætlunin er að léttast er þar af leiðandi betra að ákveða frekar ákveðna vegalengd í stað tíma. Hafðu þetta í huga þegar þú ferð næst út að ganga eða á hlaupabrettið í ræktinni.

(Medicine & Science in Sports & Exercise, 44: 1728-1737, 2012)

Ljósbrún fita vinnur gegn offitu

Hvít fita er uppistaðan í aukakílónum sem mynda stóran rass, feit læri og mjaðmir, allt eftir því hvar aukakílóin safnast. Brún fita er hitamyndandi vefur sem breytir orku í hita í stað þess að geyma hana í fituforða. Vísindamenn við Dana-Farber krabbameinsmiðstöðina hafa uppgötvað nýja tegund fituframna sem þeir kalla einfaldlega ljósbrúna fitu (beige fat). Ljósbrúna fitan ásamt æfingum virðist gegna því hlutverki að stuðla að brennslu hvítu fitunnar. Líkaminn framleiðir hormón við æfingar sem nefnis irisin en það eykur virkni brúnu fitunnar og stuðlar að léttingu. Ljósbrúna fitan bregst við miklu magni irisin með því að auka umbreytingu efnaorku í hita. Ljósbrúna fitan virðist því vera mikilvægur hlekkur í þeirri umbreytingu sem á sér stað þegar æfingar stuðla að fitubrennslu.

(Cell, vefútgáfa 12. júlí 2012)

Prófaðu hollt og bragðgott LÍFSKORN FRÁ MYLLUNNI

Lífskorn er próteinríkt heilkornabrauð sem uppfyllir skilyrði skráargatsins. Með Lífskorni kemur Myllan til móts við kröfur neytenda um hollar, bragðgóðar og næringarríkar afurðir.

Lífskorn Myllunnar inniheldur engan sykur, hátt hlutfall heilkorns og er mjög próteinríkt.

Líkami þinn á skilið það besta í hollustu og næringu. Veldu holla vöru sem uppfyllir skilyrði Skráargatsins. Fáðu þér gómsætt Lífskorn frá Myllunni.



Lífskorn Myllunnar uppfyllir öll skilyrði Skráargatsins sem einungis hlotnast hollustu vörum í sínum flokki.



Taktu þátt í umræðunni á Facebook



Kynntu þér heilsustefnu Myllunnar



Skoðaðu Lífskorn á myllan.is



Skoðaðu myllan.is

ACTIVLAB®



ELVA KATRÍN OG KRISTÍN KRISTJÁNS.
HAFA NOTAD FÆÐUBÓTAEFNIÐ FRÁ ACTIVLAB
SÍÐASTLIÐIN 2 ÁR MEÐ FRÁBÆRUM ÁRANGRI.

MEISTARARNIR NOTA MASTER MEAL

ELVA KATRÍN BERGÞÓRSDÓTTIR
ÍSLANDSMEISTARI 2012

KRISTÍN KRISTJÁNSDÓTTIR
EVROPUMEISTARI 2012



**AÐEINS
108 KKAJ
32% PRÓTEIN**

WWW.SCITEC.IS

ACTIVLAB VERSLUN OG VEFVERSLUN | SKÓLASTÍG AKUREYRI | SÍMI 462 5266 | 898 5266
SENDUM SAMDÆGURS HVERT Á LAND SEM ER.

TU. PAÐU Í UNDER ARMOUR



UNDER ARMOUR

Fáðu aðstoð við valið á réttu æfingafötunum.
Starfsfólkið okkar þekkir vörunar sem það selur.

ÚTILÍF

HOLTAGÖRÐUM

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

ARNASYNIR



erfiðar æfingar hafa áhrif á ónæmiskerfið

Íþróttamönnum hættir til að fá flensu eða kvef í kjölfar langvarandi erfiðra æfinga eða maraþons. Ástæðan er ofurálag á líkamann sem tekur orku frá ónæmiskerfinu, en helsta hlutverk þess er að vernda líkamann gegn hinum ýmsu kvillum. Bresk rannsókn við Háskólann í Birmingham sýnir fram á að myndun hvíttra blóðkorna minnkar í kjölfar æfinga. Rannsóknin fólst í að hjóla nálægt hámarksátaki í 120 mínútur og 45 mínútna tímamældu prófi við hámarksáreynslu að því loknu. Virkni hvítu blóðkornanna minnkaði í kjölfar æfinganna en þau eru afar mikilvæg vörn líkamans við sýkingum í efri hluta öndunarvegans. Rannsóknin kann að varpa ljósi á það hvers vegna íþróttamenn verða stundum veikir í kjölfar erfiðra keppna.

(*Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44:1689-1697, 2012)

Svefn vinnur gegn arfbundinni offitu

Erfðafræðilegir eiginleikar gera suma líklegri til að fitna en aðra. Langur svefn hefur mikilvæg jákvæð áhrif á fólk sem er hætt við að fitna samkvæmt niðurstöðum rannsókna við læknaháskóla Harvard í Washington.

Samspil offitu og svefns var rannsakað meðal eineggja tvíbura. Með því að notast við eineggja tvíbura geta vísindamenn útilokað ákveðna breytileika umhverfis og erfðafræði. Þeir sem sváfu lengst voru með lægsta líkamsþyngdarstuðulinn (hlutfall milli hæðar og þyngdar). Þeir sem sváfu ekki nægilega mikið reyndust í meiri hættu en aðrir á að fitna. Ef svefninn náði níu klukkustundum á nóttu varð áhætta gagnvart offitu eðlileg. Svefn er okkur öllum nauðsynlegur til að varðveita góða heilsu – andlega og líkamlega – og halda okkur í formi.

(*Sleep*, 35: 597-603, 2012)

D-vítamín gegnir hlutverki við hárvöxt

Hlutverk D-vítamíns er mikilvægt þegar hárvöxtur er annars vegar, en það að taka D-vítamín gagnast ekki í þeim tilgangi að örva hárvöxt.

Sumir karlmenn byrja að missa hárið í kringum 20 ára aldur. D-vítamín og viðtakar þess í höfuðleðrinu eru mikilvægir fyrir hárvöxt og spila því stórt hlutverk í forvörnum gegn skalla. Hver og einn hársekkur myndar hár á ákveðnum tímabilum. Hársekkir mynda hár í tvö til sex ár og leggjast síðan í dvala í nokkra mánuði. Dvalartímabil hársekkjana getur orðið varanlegt hjá karlmönnum sem fá skalla. Þetta virðist vera raunin hjá karlmönnum sem skortir D-vítamín en því miður virðist ekkert benda til að það hjálpi að taka mikið magn af D vítamíni til þess að örva hárvöxtinn. Of mikið af D-vítamíni getur valdið nýrnavandamálum og stuðlað að uppsöfnun kalks í blóðinu.

(*Wall Street Journal*, 11 september 2012)

Farsímanotkun truflar svefn

Rannsókn við Karólínska Institútið í Svíþjóð hefur sýnt fram á að það tekur lengri tíma að ná djúpum svefni og hann varir skemur ef talað er í farsíma skömmu áður en farið er að sofa. Geislun frá farsímum truflar hugsanlega framleiðslu líkamans á melatónín hormóninu sem er afar mikilvægt fyrir ónæmiskerfið og hefur m.a. það hlutverk að valda syfju. Ef ætlunin er að hringja að kvöldi til er ráðleggra að nota hefðbundinn landsíma.

(*BBC News*, 7. desember 2011)



NÝTT! HLEÐSLA MEÐ SÚKKULADIBRAGÐI

NÚ FÆST HLEÐSLA Í FERNU MEÐ SÚKKULADIBRAGÐI, KJÖRIN EFTIR GÓÐA ÆFINGU EÐA BARA Í DAGSINS ÖNN. HÚN ER GÓÐUR KOSTUR MILLI MÁLA OG ER RÍK AF PRÓTEINUM. HENTAR FLESTUM ÞEIM SEM HAFNA MJÓLKURSYKURSÓPOL.



KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR
CROSSFIT-KONA



HLEÐSLA 100%
ÍDRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN



Algengar rangfærslur um blöðruhálskirtilskrabbamein

Blöðruhálskirtilskrabbamein er eitt algengasta krabbameinið sem dregur karla til dauða.

Mikið hefur verið rætt og ritað um blöðruhálskirtilskrabbamein. Flestir karlmenn fá þetta krabbamein fyrr eða síðar ef þeir ná lífa nógu lengi til þess en ofgreining og ótímabær meðhöndlun getur ein og sér valdið ótímabærum dauða og þjáningum. Það er því mikilvægt að bregðast rétt við þegar krabbameinið er greint.

Fjöldi ranghugmynda eru í gangi um þetta algenga krabbamein. Svonefnd PSA greining hefur ekki reynst áreiðanleg aðferð til þess að greina blöðruhálskirtilskrabbamein. Tómatvörur hafa ekki fyrirbyggjandi áhrif á sjúkdóminn og það er ekkert samhengi á milli lycopena sem er sundurvari í tómötum og áhættunnar gagnvart blöðruhálskirtilskrabbameini. Hátt testósteróngildi eykur ekki áhættuna gagnvart sjúkdómnum og olíur úr fiskafurðum draga ekki úr hættunni á blöðruhálskirtilskrabbameini. Bætiefni eins og fjölvítamín draga ekki heldur úr hættunni. Raunin er sú að hugsanlega auka fjölvítamín hættuna á krabbameini og hjartasjúkdómum ef eitthvað er.

(ScienceDaily, 22 ágúst 2012)



æfingar hafa lækkandi áhrif á háan blóðþrýsting

🍏 Háþrýstingur er stór áhættuþáttur gagnvart hjarta- og nýrnasjúkdómum og kyngetu.

Þolæfingar skila góðum árangri sem forvörn gegn háþrýstingi hjá fólki sem er á mörkum þess að mælast með of háan blóðþrýsting. Æfingar almennt skila afar góðum árangri fyrir heilbrigði, útlit og lífsgæði. Um fjórðungur fólks er hinsvegar tregt til að sýna viðbrögð við æfingum og framfarir þess eru mun hægari en þeirra sem taka vel við sér.

Blóðþrýstingur í hvíld getur lækkað um 5-10% í kjölfar þolæfinga samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Toronto. Sama rannsókn sýndi fram á að þolæfingar lækka blóðþrýsting í hvíld hjá fólki sem er á mörkum þess að mælast með háþrýsting (slagbilsþrýstingur á milli 120 og 140 og þanbilsþrýstingur á milli 80 og 90). Góð lóðaæfing getur líka lækkað blóðþrýsting á hvíldartímanum eftir æfinguna og rannsóknin sýndi fram á mikla fylgni æfinga við lækkan blóðþrýstings að þeim loknum og langvarandi lækkan blóðþrýstings í hvíld. Æfingar koma þannig ekki í stað annarra úrræða heilbrigðiskerfisins við miklum háþrýstingi en skila engu að síður árangri.

(Medicine & Science in Sports & Exercise, 44:1644-1652, 2012)

Margir andlega háðir sterum

Vefaukandi sterar eru ekki ávanabindandi í sama skilningi og hin hörðu eiturlyf heróín eða amfetamín. Hinsvegar verða sumir andlega háðir sterum. Rannsókn sem gerð var af vísindamönnum við Lyfjafræðiáskólann í Touro bendir til að 23% steranotenda uppfylli forsendur fyrir því að flokkast sem andlega háðir lyfjunum. Meðal forsenda fyrir þessari greiningu er ofnotkun lyfja, áfengisneysla og heimilis- eða kynferðisofbeldi. Þeir sem eru háðir steranotkun nota stærri skammta í lengri tíma og eru líklegri en aðrir til að þjást af þunglyndi.

(Pharmacotherapy, vefútgáfa 11 september 2012)



SOKKAR SEM TALA



.....ÞEGAR ÞÚ GETUR ÞAÐ EKKI



Rauðrófur eru hugsanlega nýjasta ofurbætiefnið

Nituroxíð (NO) er lofttegund sem myndast innan í æðaveggjum og skiptir miklu máli fyrir eðlilegt blóðflæði, blóðþrýsting, vöðvasamdráttarstyrk og framleiðslu hvatbera. Hvatberar eru einskonar orkumiðstöð frumunnar en nítrat sem fengið er með neyslu á grænmeti eykur afköst og árangur þegar magn nituroxíðs eykst í blóðinu. Vísindamenn við Háskólann í St. Louis undir forystu Edward Weiss komust að því að með því að borða 200 g af rauðrófum 75 mínútum fyrir þolæfingu jukust afköst um 5% í samanburði við óvirka samanburðarfæðu. Getgátur eru einnig um að rauðrófur lækki blóðþrýsting og auki kyngetu.

(*Journal of the Academy Nutrition Dietetics*, 112: 548-552, 2012)

Feður sem umgangast börn sín mælast með lægra testósterón

Bara það eitt að giftast veldur lækkun testósteróns hjá karlmönnum. Lee Gettler við mannfræðideild Háskólans við Notre Dame komst að því að feður sem sofa hjá börnum sínum mælast með enn lægra testósterón. Testósterón eykur kynhvöt og er ein leið náttúrunnar til þess að hvetja karla til að finna sér maka auk þess sem það er rót karllægra eiginleika. Lækkun testósteróns hefur þann tilgang í náttúrunni að stuðla að stöðugleika í fjölskyldunni og gerir auk þess karlmanninn að betri föður. Fleiri rannsóknir hafa sýnt fram á að karlar sem eiga samskipti við börnin sín mælast með lægra testósterón en einstæðir karlar. Náttúran er flókið fyrirbæri en allt hefur ákveðinn tilgang og í þetta skiptið er tilgangurinn talinn vera sá að stuðla að friði og stöðugleika innan fjölskyldunnar.

(*PLoS ONE*, 7(9): e41559, 2012)

enginn munur á háu- eða lágu glýsemíugildi kolvetna fyrir frammistöðu í keppni eða í æfingum

🍏 Flókin kolvetni hafa lágt glýsemíugildi en einföld kolvetni hafa hátt glýsemíugildi.

Þúsundir rannsókna hafa á síðastliðnum áratugum sýnt fram á að þol er meira þegar mataræðið er kolvetnaríkt en þegar það er prótín- eða fituríkt. Um þetta er ekki deilt. Kolvetni er hinsvegar ekki hið sama og kolvetni eins og einhver sagði. Líkaminn notar kolvetni sem orkugjafa þegar átök í æfingum fara yfir 65% hámarksgetu og því skipta þau verulegu máli þegar mest reynir á. Kolvetni má flokka niður eftir því hversu fljótt líkaminn getur nýtt þau sem orku og til þess að mæla hversu hratt þau frásogast í meltingunni er stuðst við svonefnt glýsemíugildi. Flókin kolvetni hafa lágt glýsemíugildi en einföld kolvetni hafa hátt glýsemíugildi. Samkvæmt rannsókn við John Moores Háskólann í Liverpool í Bretlandi er ekki hægt að sjá mun á frammistöðu í eins kílómetra hlaupi eftir að hafa borðað máltíð sem samanstendur af kolvetnum með hátt glýsemíugildi annarsvegar og lágt glýsemíugildi hinsvegar. Það virðist því ekki skipta máli fyrir hámarks-frammistöðu í keppni eða æfingu hvort kolvetnin eru flókin eða einföld.

(*International Journal Sports Medicine*, 33:756-762, 2012)

Sýklalyf valda þyngdaraukningu búfenaðar

Rannsókn á músum við Læknaháskólann í New York bendir til að sýklalyf breyti örverusamsetningu meltingarvegarins. Breytingin hefur í för með sér breytingu á efnaskiptum bakteríuþyrpinga sem hafa áhrif á orkuupptöku í meltingunni. Meltingarvegurinn inniheldur óteljandi örverur sem gegna mikilvægu hlutverki í meltingunni og sumir reyna að hafa áhrif á örverusamsetninguna með bætiefnum eða jógúrti til þess að hafa jákvæð áhrif á meltingarvandamál eða sýkingar í þvágfærum. Kenningin gengur út á að með því að fjölga „góðu“ bakteríunum sé dregið úr virkni „vöndu“ bakteríanna. Vísindamenn á sviði meltingar og næringarfræði eiga hinsvegar langt í land með að skilja til fullnustu virkni örvera í meltingarvegi, heilbrigðis og offitu.

(*Nature*, 488:621-626, 2012)



www.lysi.is



D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans og er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina. Með einni skeið af Lýsi færðu ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni.

Mundu eftir Lýsi daglega.



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



Kolvetnasnautt mataræði og lifrarsjúkdómar

Hátt hlutfall offeitra kljást við aukið insúlínviðnám og sykursýki tvö sem aftur auka hættuna á sjúkdóm sem veldur feitri lifur. Ekki er um sama, en svipaðan lifrarsjúkdóm og fylgir langvarandi áfengisdrykkju. Fitusöfnun lifrarinnar veldur auknum bólgum og hamlar efnaskiptum líkamans þegar unnið er úr fitu, kolvetnum og prótíni. Hægt er að greina lifrarsjúkdóma með athugun á lifrarensímum og niðurstöður vísindamanna við Washington læknaháskólann í St. Louis benda til að kolvetnasnautt, ketógenískt mataræði stuðli að lifrarsjúkdóm án þess að um áfengisdrykkju sé að ræða. Hættan minnkar ef mataræðinu er fylgt í skamman tíma, en eykst eftir því sem því er fylgt lengur.

(*Current Opinion Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 15: 374-380, 2012)



magurt kjöt er hollt fyrir hjartað

Rannsókn við Penn State Háskólann sýnir að með því að borða magurt kjöt minnkar bæði vonda og góða kólesterólið í fæðunni. Kólesterólið er bendlað við hjartasjúkdóma og því skiptir fitan í mataræðinu miklu máli. Mataræðið sem rannsóknin tók til var 28% heildarfitu, 6% mettuð fitu og 19% prótín. Mataræðið fól í sér 113 grömm af mögru kjöti á dag sem er reyndar afar lítið en magurt kjöt inniheldur lítið af mettaðri fitu og er gott fyrir hjarta- og kransæðakefið sem hluti af mataræði sem inniheldur lítið af mettaðri fitu. Umrætt mataræði lækkaði blóðfitu um um 10% sem kannski kemur ekki á óvart í ljósi þess hve lítið magn um er að ræða af kjöti.

(*American Journal Clinical Nutrition* 95:-9-16, 2012)

Kókoshnetuvatn er ekki heppilegra en íþróttadrykkir eða vatn til að bæta líkamanum vökvatap eftir æfingar

Líkaminn er fljótur að missa þrek ef hann verður fyrir vökvaskorti. Eftir erfiðar æfingar er því mikilvægt að bæta honum upp það vökvatap sem hann hefur orðið fyrir. Með því má lágmarka hættuna á óþarfa þrekleysi og hættu á meiðslum. Eftir æfingar ætti því að drekka vökva til þess að bæta fyrir vökvatapið og gæta þess að drekka reglulega til að bæta sömuleiðis fyrir þann vökva sem líkaminn losar sig við með þvagi. Douglá Kelman og félagar við Háskólann í Memphis rannsökuðu hvort tegund vökvans skipti miklu máli fyrir íþróttamenn í rannsókn sem þeir félagar gerðu nýverið. Skoðað var hvort munur væri á kókoshnetudrykk úr kjarnseyði, íþróttadrykk eða hreinu vatni. Ekki var hægt að sjá að um marktækan mun væri að ræða í árangri né endurheimt vökvafjavnægis fyrstu þrjá klukkutímuna eftir vökvatap við æfingar. Það er mikilvægt að bæta líkamanum upp það vökvatap sem hann verður fyrir, en afar umdeilt er hversu miklu máli tegund drykkjarins skiptir.

(*Journal International Society Sports Nutrition*, 9:1, 2012)

FÆÐUBÓTAREFNI Á BETRA VERÐI

MAGNEA GUNNARSDÓTTIR



STACKER 2 - HELL N.O.
ROSALEGASTA
NITRIC OXIDE
BLANDA ALLRA TÍMA

100% WHEY PROTEIN
PROFESSIONAL
FRAMÚRSKARANDI
HÁGÆÐA MYSUPRÓTEIN



JUMBO PROFESSIONAL
JUMBO GAINERINN ER
FYRIR ÞÁ SEM EIGA ERFITT
MEÐ AÐ ÞYNGJA SIG

PINK FIT LÍANAN
SÉRVÖRUR SÉRSTAKLEGA
HANNAÐAR OG BÚNAR
TIL FYRIR STELPUR



EURO STACKER 4
STERKUSTU BRENNSLU-
TÖFLUR Í EVRÓPU - BRENNA
FITU, DRAGA ÚR LYST OG
GEFA AUKNA ORKU



SPORTLIF.IS

FRÍ HEIMSENDING UM ALLT LAND
ÞEGAR VERSLAÐ ER Á VEFVERSLUN

GLÆSIBÆR - HOLTAGARÐAR - SPORTLIF.IS



Glúkósa og ávaxtasykursdrykkur eykur hugsanlega viðnám líkamans gegn kvefi

Líkaminn þarf sérstaklega mikið á glúkósa (blóðsykri) að halda þegar kalt er í veðri. Líkaminn bregst við kulda með því að skjálfa en skjálftinn myndar hita sem varðveitir betur kjarnhitastig líkamans þegar hann þarf að bregðast við köldu umhverfi. Hæfileiki og möguleiki líkamans til að skjálfa byggist á glýkógenforða líkamans í lifur og vöðvum. Líkaminn geymir kolvetnaforða í formi glýkógens.

Rannsókn sem gerð var við Montfort sjúkrahúsið í Ottawa í Kanada sýndi fram á að hægt er að auka upptöku kolvetna með því að drekka vökva sem inniheldur glúkósa og frúktósa (ávaxtasykur). Ávaxtasykurinn breytist í glúkósa og laktat í lifrinni sem sparaði kolvetnaforða líkamans. Vísindamennirnir á bak við rannsóknina drógu því þá ályktun að með því að drekka ávaxtasykurs- og glúkósadrykk væri hægt að efla viðnám líkamans gagnvart kvefi.

(*Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44:1706-1714, 2012)



mysuprótín viðheldur vöðvamassa hjá öldruðum

🍏 Meðalaldur fer hækkandi og álag á heilbrigðiskerfi eykst með hækkandi meðalaldri en viðhald vöðvamassa hefur mikið að segja fyrir lífsgæði og möguleika aldraðra til hreyfingar.

Nýmyndun prótína í vöðvum er mikil þegar mysuprótín er borðað en viðhald vöðvamassa er afar mikilvægt fyrir aldraða til þess að viðhalda lífsgæðum og heilsu. Mysuprótín kann því að gagnast öldruðum sérstaklega vel. Eftir fertugt rýrnar vöðvamassi flestra ef ekkert er að gert. Undanfarin ár hefur gildi vöðvamassa fyrir lífsgæði fengið aukna athygli. Meðalaldur fer hækkandi og álag á heilbrigðiskerfi eykst með hækkandi meðalaldri en viðhald vöðvamassa hefur mikið að segja fyrir lífsgæði og möguleika aldraðra til hreyfingar. Mysuprótín örvar nýmyndun prótína og nýtist líkamanum vel. Rannsókn á vegum Bart Pennings við Háskólann í Maastricht í Hollandi bendir til þess að nýmyndun prótína er mest hjá öldruðum þegar magnið nær 35 g í samanburði við einungis 10 eða 20 g. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni ályktuðu að 35 g af prótíni sporni við vöðvarýrnun á efri árum.

(*American Journal Physiology Endocrinology and Metabolism*, 302: E992-999, 2012)

Breytilegar niðurstöður rannsókna á prótínneyslu eiga sér skýringu

Margar en ekki allar rannsóknir hafa bent til þess að hægt sé að léttast með því að auka hlutfall prótíns í mataræðinu og að ástæðuna megi rekja til minni matarlistar. Spurningin er hinsvegar hvers vegna sumar rannsóknir sýni að prótínneysla hafi engin áhrif á heildar-hitaeininganeyslu né léttingu á meðan flestar sýni að þær geri það? John Bowes við háskólann í Utah í Bandaríkjunum og félagar hafa lagt fram þá kenningu að samsetning orkuefnana í rannsóknum verði að vera mjög ólík til þess að hægt sé að sýna fram á raunverulegan mun á niðurstöðum. Kenninguna kalla þeir „prótíndreifingarkenninguna.“ Þeir benda líka á að prótínneyslan verði að vera meiri en viðmiðunarkenningsla er vanur að neyta. Þetta kalla þeir „prótínþreyingakenninguna.“ Túlkun niðurstaðna geti valdið ruglingi meðal vísindamanna sem og leikmanna. Vísindamenn verða því að spyrja réttu spurninganna í rannsóknum sínum til þess að niðurstöður séu marktækar.

(*Nutrition & Metabolism*, 9:81, 2012)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

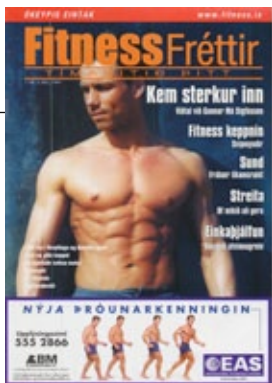
22g.	14g.	200	5g.
PRÓTEIN	KOLVETNI	KALORÍUR	TREJUM Í SKAMMTI

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..





Gunnar Sigurðsson var á forsíðu fyrsta tölublaðs Fitnessfréttar árið 1999.

Fitnessfréttir 15 ára

Tíminn er fljótur að líða. Fitnessfréttir hófu göngu sína 1999 og er því 15 árgangur hafinn. Einar Guðmann hóf útgáfu blaðsins á sínum tíma og hefur verið ritstjóri þess alla tíð auk þess sem hann hefur skrifaði flestar greinarnar í gegnum tíðina sem skipta nú þúsundum. Vefur blaðsins fitness.is varð sömuleiðis til árið 1999 og hefur lesendum vefsins og blaðsins fjölgað jafnt og þétt á þessum 15 árum.



www.facebook.com/fitness.is

Fitnessfréttir á Facebook

Fitnessfréttir eru að sjálfsgöðu á Facebook. Nú þegar hefur fjöldi fólks safnast saman um að „læka“ síðuna, enda birtast þar oft gullmolar sem ekki er endilega að finna í sjálfu blaðinu eða á fitness.is. Umferðin á fitness.is hefur stóraukist eftir að nýja síðan var sett í loftið í vor og lætur nærri að þegar eitthvað er um að vera séu tveir þrír fróðleiksmolar sem birtast þar á hverjum degi. Það eru vissulega ekki margir pennar að baki Fitnessfréttar, en það breytir engu um þá staðreynd að enginn fjölmiðill fylgist jafn vel með líkamsrækt, heilsu og helstu framförum á sviði vísindana sem vekur athygli áhugafólks um líkamsrækt.



Norðurlandamót í fitness á Íslandi á næsta ári

Haldinn var fundur um framtíð Norðurlandamótsins í fitness, móðelfitness og vaxtarækt í Lahti í Finnlandi 9. febrúar. Samstarf hófst eftir hlé árið 2005 á milli Finnlands, Svíþjóðar, Danmerkur, Noregs, Eistlands og Íslands um að halda árlega Norðurlandamót. Einar Guðmann á sæti í Norðurlandaráði NBFF fyrir hönd Íslands og sótti fundinn. Næsta mót á Íslandi verður haldið í október 2014 en á þessu ári mun mótið fara fram 19. október í Eistlandi. Samstarfið hefur verið gott á milli landana og ætlunin er að efla Norðurlandamótið og stuðla að fjölgun keppenda þar enda um að ræða sterkasta mótið sem í boði er fyrir keppendur áður en haldið er á Evrópu- eða heimsmeistaramót.

Mikill vilji er hjá Alþjóðasambandi líkamsræktarmanna IFBB - til þess að taka íþróttafitness (Athletic fitness) upp sem keppnisgrein þar sem keppt verður í upptogi, dýfum, róðri og samanburði. Fram til þessa hefur mátt skipta fitnesskeppnum á vegum Alþjóðasambandsins í fitnessflokka með og án frjálsrar danslotu. Það er hinsvegar svolítið kaldhæðnislegt að árum saman var eingöngu keppt í fitness hér á landi með þrautabraut og æfingum eða danslotu. Ísland var svolítið sér á báti með það að árum saman fóru allir fitnesskeppendur í gegnum þrautir sem eru sambærilegar við það sem kallast í dag íþróttafitness. Árið 2008 var síðasta árið sem haldin var fitnesskeppni með hindranabraut og 2009 var síðasta árið sem haldin var fitnesskeppni með upptogi, dýfum og róðri. Nú þegar hætt er að keppa í þessum greinum hér á landi byrjar Alþjóðasambandið að kynna íþróttafitness sem nýja keppnisgrein.

Eflaust má nefna ótal ástæður fyrir því að hætt er að keppa í þrautum og hindranabraut hér á landi en þegar boðið var upp á að keppa í fitnessflokki án þrauta færðu flestir keppendur sig yfir í þá keppnisflokka. Undirbúningur fyrir mót er tvímælaust erfiðari þegar íþróttafitness er annars vegar þar sem keppandinn þarf að undirbúa samanburð á sviði og ná hámarksgetu í æfingum og þrautum á sama tíma. Setja verður því spurningamerki við það hvort raunhæft sé að bjóða upp á keppni í íþróttafitness á meðan annað er í boði. Ætlunin er þó að halda því til streytu að láta reyna á það hér á landi að halda sérstakt mót í íþróttafitness. Þó ekki væri nema til þess að láta á það reyna í ljósi þess að Alþjóðasambandið er að hefja keppni í þessum keppnisflokkum þegar þeim er nýlega hætt hér heima.

Breytingar á Norðurlandamótinu

Ákveðið var á áður nefndum fundi að halda norðurlandamótið ávallt í annarri eða þriðju viku af október. Fyrst og fremst verður keppt í opnum flokkum, ekki í öldunga- og unglingaflokkum. Í vaxtarækt karla verður keppt í fjórum flokkum: -80 kg, -90 kg og undir og yfir 100 kg, einum opnum flokki í vaxtarækt kvenna - og rétt er að nefna að líklegt þykir að þessi flokkur verði felldur niður á næsta ári. Classic Bodybuilding - yfir og undir 180 sm, Men's Physique opnum flokki, íþróttafitness karla og kvenna, Women's physique, Bikini fitness -163 sm, -168 sm og yfir 168 sm og Bodyfitness -163 sm, -168 sm og yfir 168 sm.

Ennfremur var ákveðið að hafa engar takmarkanir í flokkum á fjölda keppenda og Eistlendingar munu framkvæma lyfjapróf á mótinu. Sömuleiðis er stefnt að því að bjóða Pawel Filleborn yfirdómara IFBB til þess að halda námskeið fyrir dómara og leggja mótinu lið.

Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Fitnesskeppandi,
Þjálfari
Betriarangur.is

Amino Energy

Frábært orkudrykkur án sykurs!

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!

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

ÞAÐ ER KOMIÐ NÝTT BRAGÐ WATERMELON



Fæst í Hagkaup, Krónunni,
Heilsuform Reykjanesbæ og
Perform.is Holtasmára 1.

ON | OPTIMUM
NUTRITION

perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



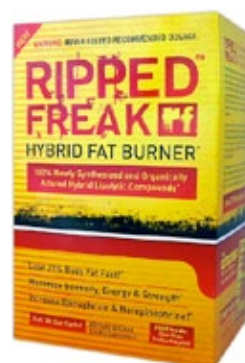
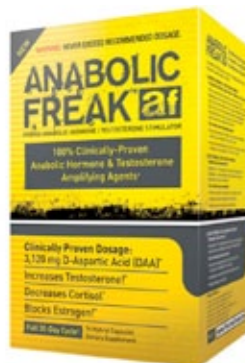
Vísbendingar um að LGG+ gagnist gegn kvefi

Kvefi er líklegast algengasti kvilli sem hrjáir fólk en þegar við náum 75 ára aldri má reikna með að við höfum fengið kvefi u.þ.b. 200 sinnum og eytt við um 2 árum af ævinni í að berjast við hin hvítleiðu óþægindi sem fylgja kvefi eins og nefrennsli og hnerraköst. Þó er það svo að tíðni kvefs lækkar með aldrinum, börn geta reiknað með að fá kvefi að meðaltali 4-8 sinnum á ári en á efri árum er meðaltalið komið niður í eitt skipti á ári.

Nýlegar rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins virðast benda til verndandi áhrifa gerilsins og þá sérstaklega hjá börnum. Í tveimur klínískum rannsóknum Hojsak og félaga frá 2010 koma fram ótrúleg áhrif LGG á tíðni kvefs í börnum. Í rannsóknunum kom fram að þeir sem fengu LGG voru þrisvar sinnum ólíklegri til að fá kvefi en hinir sem tóku ekki LGG. Af þeim sem fengu kvefi og tóku LGG virtust einkenni vara skemur, þ.e. börnin voru styttri tíma frá vegna veikindanna.

Ekki er að fullu ljóst hvernig LGG gerillinn og aðrir heilsugerlar fara að því að lækka tíðni kvefs, en talið er að þeir hafi áhrif á ónæmisvirki líkamans.

Rannsóknirnar sem nefndar eru hér að ofan sýna að þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvefi og þá eru ótalin önnur jákvæð áhrif LGG á meltingarveginn auk annarra heilsusamlegra áhrifa.



Pharmafreak loksins á Íslandi

Loksins er fánlegt á Íslandi hin vinsæla Pharma Freak vörulína en það hefur tekið blóð svita og tár að fá það samþykkt til innflutnings.

Ripped Freak er hardcore brennsluefni og er aðeins ætlað þeim sem eru vanir fitubrennsluefnum. Ripped freak er svo öflugt að þú þarft bara eitt hylki tvisvar á dag. Pakkinn inniheldur 60 stykki eða mánaðarskammt en það er Fitness Sport sem selur Pharmafreak.

Fitness Sport hefur fengið umboð fyrir MusclePharm fæðubótarefni en MusclePharm er eitt mest vaxandi bætiefnamerkið í bandaríkjunum.

„Við erum búnir að vinna lengi í að fá þetta umboð og nú er það loksins í höfn og fyrstu vörurnar farnar að koma á markað á Íslandi“ segir Ægir Hafsteinsson sölustjóri Fitness Sport. „MusclePharm var kosið merki ársins árið 2012 í bandaríkjunum og Pre Workout blandan þeirra Assault var kosin vara ársins í bætiefnaheiminum. MusclePharm er t.d. einn aðal stuðningsaðili UFC þannig að merkið er mjög vinsælt úti og við vitum að Íslendingar hafa verið að biðja eftir því að geta fengið það hér á landi. Allar vörurnar þeirra eru samþykktar af WADA sem er alþjóða lyfjæftirlitsstofnunin og vörurnar eru því leyfilegar í öllum íþróttum.“

„Við höfum orðið töluvert varir við það að fólk er að spyrja okkur út í fölsuð eða útrunnin fæðubótarefni sem það hefur keypt í góðri trú af einhverjum netverslunum eða af einhverjum mönnum í bílskúr úti í bæ.“



„Bætiefnaíðnaðurinn í heiminum veltir miklum peningum og nú eru óþrúttir aðilar farnir að falska vörur frá stóru fæðubótarmerkjunum. Okkar birgjar úti hafa varað okkur við að í umferð séu ótrúlega vel falsaðar vörur frá Asíu sem geta verið stórhættulegar þar sem þær séu oft framleiddar við mjög frumstæðar aðstæður og innihaldið ekki eins og það á að vera. Það eina sem við getum gert er að benda fólki á að versla aðeins við viðurkenndar bætiefnaverlanir sem eru umboðsaðilar þeirra merkja sem þeir selja. Þannig getur fólk verið öruggt um að það sé að kaupa örugga og löglega vöru.“

ELITE
LABS USA

LANGSTÆRSTUR!

9 kg poki!

35 skammtar!

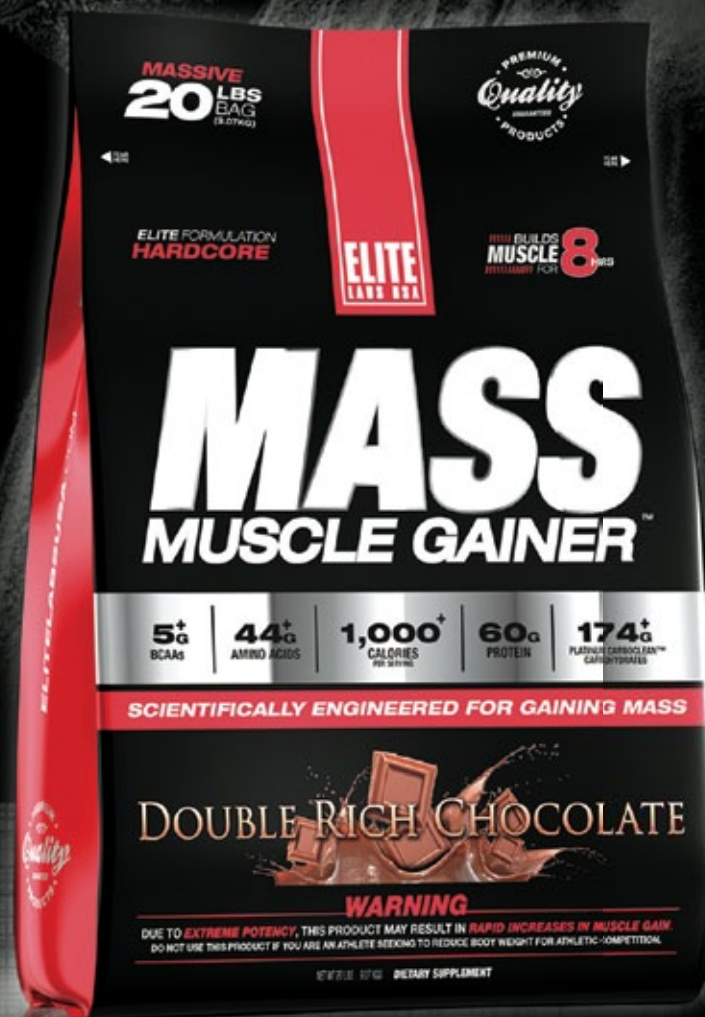
1100 kaloríur!

60 grömm prótein!

174 grömm kolvetni!

5 grömm kreatín!

44 grömm aminosýrur!



**FITNESS
SPORT**

FAXAFEN 8 • fitnesssport.is



maxifuel

ÚTHALD, ORKA OG ENDURHLEÐSLA



Við studdum við bakið á Vilborgu Örnu pólfara og erum stoltir af.

VIPER ACTIVE

MEIRA ÚTHALD - 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 á erfiðri göngu. Viper Active hjálpar við að koma í veg fyrir vökvatap og viðheldur orku meðan á álagi stendur. Viper Active er fullkomnari en flestir orkudrykkir m.a. inniheldur hann keðjuammino- sýrur sem koma í veg fyrir óreglu á amminosýruflæði sem getur valdið einbeitningarskort. Prófaðu Viper Active og finndu muninn. Viper Active inniheldur engin örvandi efni og er viðurkenndur í öllum íþróttum. Viper Active blandast vel í vatni og fæst í tveimur góðum bragðtegundum: appelsínu og ávaxta.

Eykur orku - Minnkar vökvatap - Endurhleðsla steinefna - Minnkar vöðvaniðurbrot - Viðheldur einbeitni og staðfestu



Dunkur 750 gr - kr. 3.995.-



Viper Active gel
Orkugel, flott hleðsla á æfingum
1 stk. 70 gr - kr. 295
Kassi 24 stk. - kr. 5.995



Electrotabs
Áhrifaríkar töflur sem koma
í veg fyrir vökvatap og auka þol
15 töflur - kr. 1.495



ViperActive orkustöng
Jöfn og góð orka
1 stk. 70gr. - kr. 295
Kassi 12 stk. - kr. 2.995

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717