

Fitnessaéttir

2.TBL. 13. ÁRG. 2011

VIÐTAL

**Stelpur þurfa
ekki að hræðast
þungu lóðin**

HOLLRÁÐ

**Svona
þyngistu
ekki
aftur**

FRÓÐLEIKUR

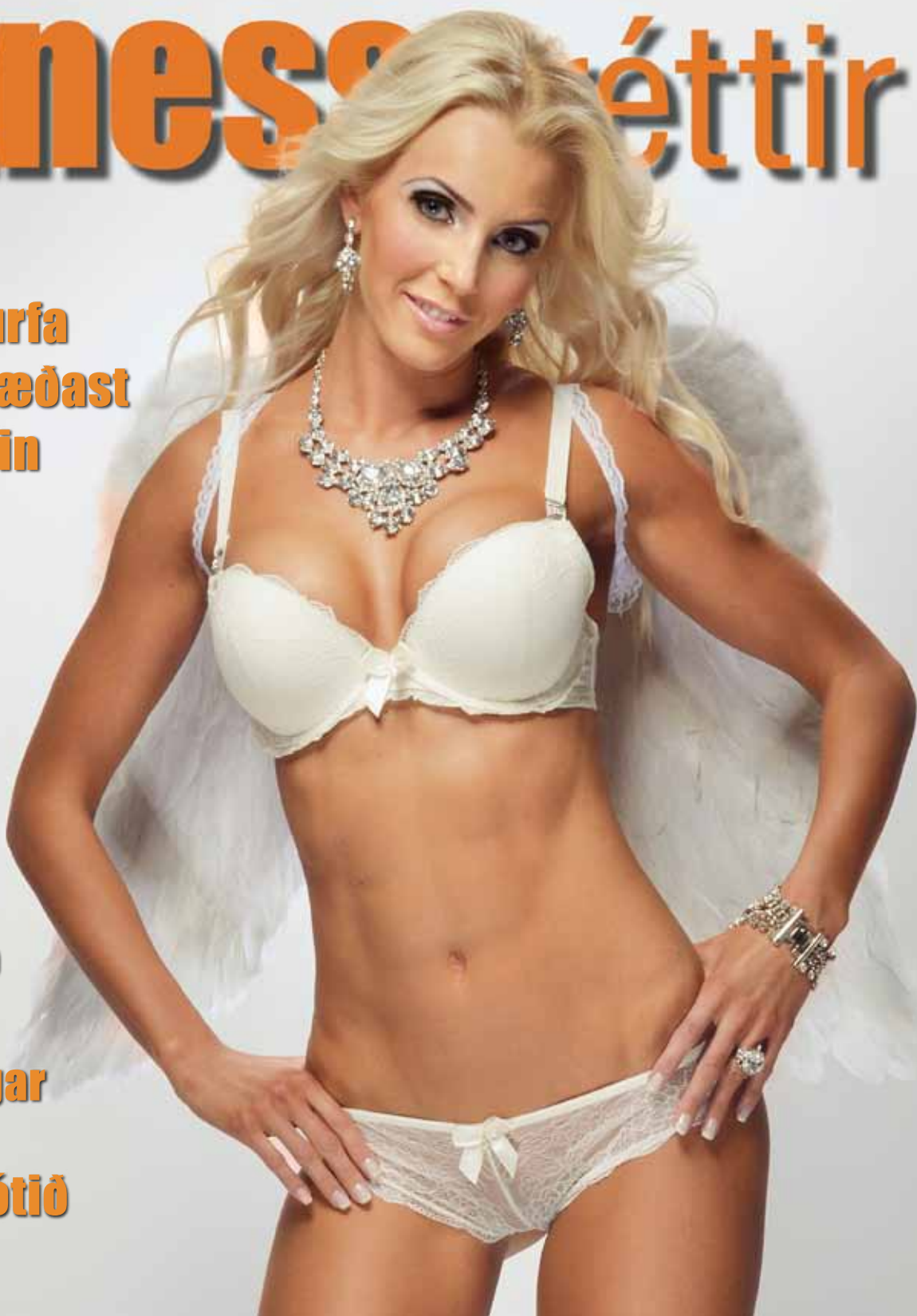
**Besta
mataræðið**

FRÓÐLEIKUR

Magaæfingar

KEPPNIR

**Íslandsmótið
í fitness**



UK Nr.1*
í Vöðvauppbyggingu

Kíktu á sci-mx.is

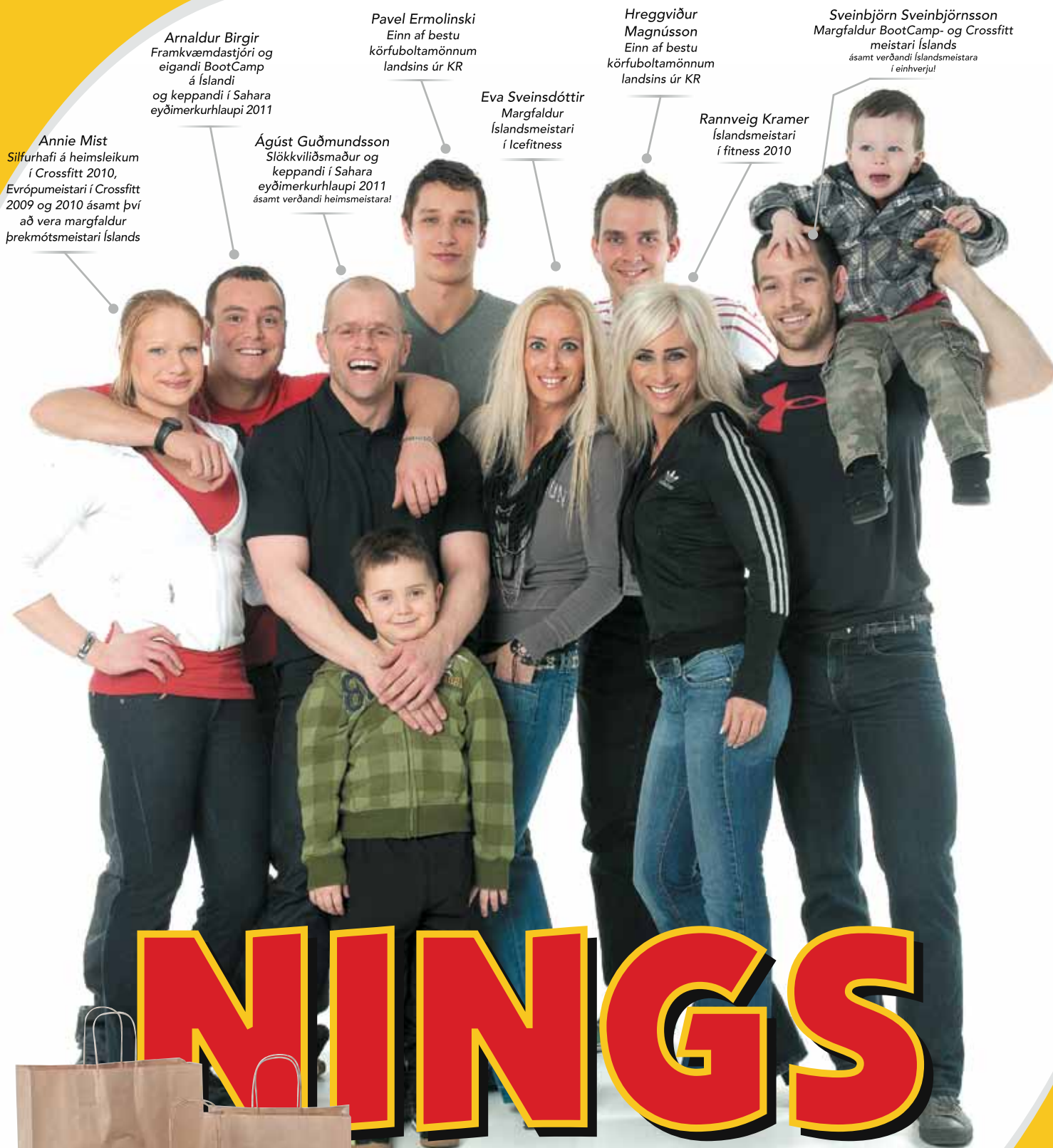
Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Kópavogi | sci-mx.is | thinnlikami.is | 571 7000

Sci-MX
NUTRITION

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

Heilsuréttir Nings

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum



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

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

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

Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

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

NINGS

og kroppurinn blómstrar

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



4 Æfingaálag er mest þegar vöðvarnir eru undir 75% álagi

Íþróttamenn sem taka sig alvarlega velta fyrir sér mismunandi æfingakerfum.

8 Stelpur þurfa ekki að hræðast þungu lóðin

Viðtal við Aðalheiði Ýr Ólafsdóttur sem er á forsíðu Fitnessfrétta að þessu sinni.

10 Vöðvavirkni helstu magaæfinga

Nú er hægt að mæla virkni helstu æfinga á mismunandi vöðva.

12 Ofþjálfun eykur líkurnar á flensu eða kvefi

Það er línudans að æfa eins mikið og hægt er án þess að verða flensu að bráð.

14 Fæðubótardrykkir forða fólki frá að þyngjast aftur eftir léttingu

Um 90% þeirra sem hafa náð umtalsverðum kílóafjölda af sér þyngjast aftur um það sem þeir höfðu náð af sér innan 12 mánaða.

16 Hættulegt efni í kassakvittunum

BPA er eitुर sem finna má víða í umhverfi okkar en einna helst í kassakvittanapappír.

18 Æfing að morgni gefur gott skap allan daginn

Æfingar hafa jákvæð áhrif á skapferli í a.m.k. 12 tíma eftir æfingu.

20 Hrotur geta verið hið alvarlegasta mál

Hrotur eru merki um svefnröskun sem getur valdið krónískri þreytu.

22 Svona þyngistu ekki aftur

Hvernig fara menn að því að viðhalda léttingu og forðast að þyngjast aftur eins og tilfellið er með flesta?

24 Stærsta Íslandsmót frá upphafi

Stórvíðburður fyrir líkamsræktarfolk í Háskólabíói um páskana.

27 Hugsanlegt að ofát á einföldum kolvetnum valdi hjarta- og kransæðasjúkdómum

Ísraelskir vísindamenn hafa vakið athygli með rannsóknnum sínum.

**FITNESS
FRÉTTIR**

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2011**

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

SKOÐANIR 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: Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson
Nærföt: La Senza
Skart: KISS
Hár: Elva Júlíusdóttir
Förðun og stílisti: Brynja Norðfjörð



Vandaðar armbeygjur ekkert betri en venjulegar

Þeir sem framleiða sérstök grip fyrir armbeygjur sem hækka líkamann miðað við gólfð halda því fram að fleiri vöðvaþræðir taki þátt í lyftunni með því að nota gripin heldur en ekki. Nýverið hefur komið fram tækni sem gerir vísindamönnum fært að mæla svæðisbundið átak á vöðva og því er í raun einfalt mál að rannsaka þessara fullyrðingar. Það er einmitt það sem vísindamenn við Mayo læknamiðstöðina gerðu. Skemmst frá að segja virtist þetta sérsníðna grip ekki skila neinum árangri umfram það að taka hefðbundnar armbeygjur. Mælingar voru gerðar miðað við þrennskónar mismunandi gleiðar handastöður, þrönga, miðlungs- og gleiða. Þrengsta staðan skilaði mestu átaki á þríhöfðann og aftasta axlarvöðvann en ekki var að sjá að munur væri á vöðvaátaki í hinum gleiðari stöðunum. Þessi sérsníðuðu grip eru þar af leiðandi ekki að skila meiri árangri en hefðbundin aðferð, en hitt er annað mál að það kann að vera þægilegra að gera armbeygjur með því að nota það.

(*Journal Strength and Conditioning Research*, 24: 3352-3362, 2010)



æfingaálag er mest þegar vöðvarnir eru undir 75% álagi

🍏 Íþróttamenn sem taka sig alvarlega þurfa að takast á við þær getgátur sem fylgja vangaveltum um mismunandi æfingakerfi.

Fjölmargir íþróttamenn sem fylgjast vel með æfingunum sínum skrifa hjá sér allt sem þeir gera og fylgjast þannig með æfingaálaginu. Algengasta aðferðin við að mæla heildarálag æfinga er að leggja saman heildarþyngdina sem lyft er á æfingunni. Margfalda þannig lotur x endurtekningar x þyngd og fá út tölu sem segir til um heildarálagið. Þessi aðferð er gagnrýnd af sumum þjálfurum sem benda þeir á að það sé í grundvallaratriðum ólíkt að taka þungar og fáar endurtekningar í fáum lotum en að taka margar lotur og léttar þyngdir oft.

Vísindamenn í Brasilíu hafa reynt að mæla raunverulegt álag sem myndast á líkamann í mismunandi æfingaáætlunum með því að mæla hormónaviðbrögð líkamans og vöðvaskemmdir. Mælt er magn kreatín kínasa til þess að meta vöðvaskemmdir.

Ungir karlmenn tóku annað hvort fjórar lotur eins margar endurtekningar og þeir gátu undir 50% álagi; fimm lotur eins margar endurtekningar og þeir gátu undir 75% álagi eða tíu lotur eins margar endurtekningar og þeir gátu undir 90% álagi. Til þess að mæla vöðvaálagið er magn kreatín kínasa mælt og það reyndist mest þegar æft var undir 75% álagi sem sömuleiðis fól í sér mesta heildarálagið. Ekki var mælanlegur munur á testósteróni eða kortísóli eftir því hvaða æfingaáætlun var æfð.

Íþróttamenn sem taka sig alvarlega þurfa að takast á við þær getgátur sem fylgja vangaveltum um mismunandi æfingakerfi. Það sem skiptir hinsvegar flesta mestu máli er hvaða æfingaáætlun skilar mestum styrk og í sumum tilfellum vöðvamassa. Þessari rannsókn var ekki ætlað að svara því og hún gerir það ekki, en hinsvegar segir hún okkur hvernig haga beri æfingum til þess að gera æfingaálagið sem mest.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 23: 2003-2008, 2009)



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta prótein í Bretlandi

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

Dunkur 908 gr **Kr. 7.995**

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



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

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

Dunkur 2 kg **Kr. 8.995**

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

Dunkur 3 kg **Kr. 11.995**



CYCLONE

Mest selda alhliða byggingarblandan

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

Dunkur 1200 gr **Kr. 8.995**

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



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið



maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

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

Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta



VIPER ACTIVE

Æfum lengur - samkvæmt nýjustu
rannsóknum í orku og endurhleðslu.

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

Dunkur 750 gr **Kr. 3.995**

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



RECOVERMAX

Hinn ákjósanlegi endurhleðsludrykkur

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

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

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

**MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU 4³**

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



maxitone

FITUBRENNSLA

KVENNALÍNA

NÁÐU MARKMIÐUM ÞÍNUM
AÐ VEL MÓTUÐUM LÍKAMA

Þorbjörg Ágústs dóttir
Íslands og
norðurlandameistari



DEFINITY

Öðlastu stinnari, tónaðri líkama.

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

Dunkur 420 gr **Kr. 3.995**

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



SCULPTRESS

Náðu markmiðum þínum um stinnari líkama.

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

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

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

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

**MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU 4³**

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið

Umræða um að skylda skyndibitastaðir til að gefa upp hitaæiningar á matseðlum

Fáir gera sér grein fyrir þeim fjölda hitaæininga sem þeir borða fyrir en þeir fara að vigta og skrifa niður allt sem þeir borða eða drekka. Við þyngjumst ef við borðum fleiri hitaæiningar en við brennum og léttumst ef við borðum færri hitaæiningar en við brennum. Sorglega einfalt og því undarlegt að hálfur heimurinn botni ekkert í því af hverju hann er spikfeitur. Hitaæiningar eru ósýnilegar og eina leiðin til þess að skilja hvers vegna við fitnum er að auka hitaæiningavitund okkar. Sagt er að góður rekstrarfræðingur hafi kostnaðarvitund. Kostnaðarvitundin ræður því hvort reksturinn hans fari á hausinn eða ekki. Sama á við um okkur sem hrærumst í heimi hitaæininga í formi freistandi fæðu á skyndibitastöðum. Líklega er ein helsta skýringin á offitufaraldrinum sú að meðvitund okkar um gildi hitaæininga er ekki sérlega skörp. Það yrði til lengri tíma litið þjóðhagslega hagkvæmt að leggja aukna áherslu á næringarfræði í barnaskólum til þess að efla hitaæiningavitund barna. Sá sem drekkur tvo lítra af gosi á dag sem inniheldur 42 hitaæiningar í 100 g hefur lítinn rétt á að verða undrandi á öllum aukakílóunum eftir tvö til þrjú ár.

Fyrir skemmstu var rætt um það á Alþingi að skylda skyndibitastaði til að gefa upp hitaæiningafjölda í öllum réttum. Þetta er líklega ein besta hugmynd sem sprottið hefur upp lengi vel. Raddir um forsjárhaggju og úrtölur af hálfu skyndibitastaða eiga eflaust eftir að heyrast í umræðunni ef þessi hugmynd fær byr undir báða vængi. Það er ekki líklegt að alþjóðlegur skyndibitastaður sé til í að opinbera svartan sannleikann um hitaæiningarnar á matseðlum sínum. Hitaæiningafjöldi á matseðlum yrði óþægileg staðreynd fyrir flesta. Hver vill vita að máltíð með öllu sem drukkið var og borðað innihaldi nokkur þúsund hitaæiningar? Sjálfsagt vilja margir fá að vera í friði fyrir sannleikanum í stað þess að matseðlar skyndibitastaða birti þeim ástæður aukakílóana.

„stelpur þurfa ekki að hræðast þungu lóðin“

🍏 Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir er forsíðumódel Fitnessfrétta að þessu sinni. Aðalheiður keppti í módelfitness fyrir skemmstu og eins og svo margir fitnesskeppendur fór hún í myndatöku hjá Arnold Björnssyni sem hefur undanfarið verið að ljósmynda fallega fólkið á Íslandi með góðum árangri.



LJÓSMYND: GYDA HENNINGSDÓTTIR - GYDA.IS

Aðalheiður Ýr á Bikarmótinu í módelfitness.

Aðalheiður Ýr var beðin um að segja okkur frá sjálfri sér.

Ég er lærð snyrtifræðingur og er að vinna í Laugum Spa. Ég var að svo að byrja í kvöldskóla í einkaþjálfaraskóla World Class. Hef alltaf haft áhuga á einkaþjálfun og langar að hafa það með. Ég er í sambúð með kærastanum mínum, Ara Páli Samúelssyni, sem er sjálfur á fullu í líkamsrækt og við eigum líkamsræktina sem sameiginlegt áhugamál. Við erum barnlaus en eigum saman yndislega 6 ára rottweiler tík.

Ég er fædd á Patreksfirði og bjó þar til 6 ára aldurs en þá flutti ég til Reykjavíkur og hef búið þar síðan. Frá því ég man eftir mér hef ég alltaf verið að æfa einhverjar íþróttir. Byrjaði í ballett þegar ég flutti í bæinn og var í ballett og jazzballett í 10 ár. Æfði svo frjálstar íþróttir á sumrin. Þegar ég var 16 ára steig ég í fyrsta skipti inn í líkamsræktarstöð og keypti mér kort í World Class. Ég var meira þessi týpa sem mætti í tíma og brennslu, greip svo í lóðin inn á milli en var alltaf að passa mig að verða ekki of mössuð. Lyfti alltaf létt og tók margar lotur. Komst svo fljótleg að því að það var ekki alveg málið fyrir mig. Og hef lært það núna að það tekur sinn tíma fyrir okkur kvenfólkið að stækka vöðvana eitthvað rosalega mikið. Stelpur þurfa ekki að vera hræddar við þungu lóðin.

Árið 2008 horfði ég á mína fyrstu fitnesskeppni með kærastanum þegar við fórum á Bikarmótið í Háskólabíói. Sá þá að Modelfitness gæti verið eitthvað sem ég hefði áhuga á og ákvað að keppa og var komin á sviði ári síðar á Bikarmótinu 2009 og hafnaði í 3 sæti. Ég er rosalega stolt af þeim árangri á mínu fyrsta móti. Fór svo strax á fullt eftir það mót að byggja mig upp og bæta. Fór í fjarþálfun hjá Konna einkaþjálfara í World Class Laugum og hefur hann verið mér innan handar síðan. Ég náði gríðalegum árangri á einu ári.

Keppti svo aftur núna á Bikarmótinu 2010 og komst í topp 6 í hærri hæðarflokk, +167cm og er algjörlega komin með fitness-fíknina, þetta er svo rosalega gaman. Er að fara keppa aftur á Íslandsmótinu í Háskólabíói 21. apríl 2011 og stefni enn herra.

Ég hef varla sleppt úr æfingu síðustu 3 árin og lyfti alltaf 5-7 sinnum í viku. Bæti svo brennslu við æfingarnar fyrir mót og fer þá tvisvar á dag. Nema núna þá hefur mér gengið svo vel og ég náð að halda mér svo vel frá síðasta móti að ég þarf ekki að taka auka brennslu. Köttið verður auðveldara með hverju skiptinu.

Ég borða yfirleitt alltaf mjög hollt og 6 sinnum á dag eða alltaf á 2 tíma fresti. Reyni að passa að hafa prótein og holl kolvetni í hverri máltíð. En ég er algjör sælkeri og nammigrís og finnst t.d. mjög gaman að baka. Tek mér að sjálfsögðu alltaf einn góðan nammidag í viku.

**ALLT FYRIR
LÍKAMSRÆKTINA!**

mongoose®
alvöru hjól


cannondale



GAP

www.gap.is

HJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 • MÁN - FÖS. KL. 9-18 • LAU. KL. 11-16



Dagur Eyjólfsson

LIÖSMYND: GYDA HENNINGSDÓTTIR - GYDAJS

Vöðvavirkni í helstu magaæfingum

Sumir væru til í að gefa aleiguna fyrir sixpakk. Það er einhverra hluta vegna þannig að flottir magavöðvar eru lykillinn að flottu útliti í huga margra sem stunda líkamsrækt. Þetta er ástæðan fyrir því að flestir sem taka líkamsrækt alvarlega gera nokkrar mismunandi magaæfingar til þess að tryggja flotta magavöðva.

Það er ekki langt síðan við hjá Fitnessfréttum byrjuðum að skrifa um áhrif hinna ýmsu æfinga á vöðva – en það gerðist eftir að hægt varð að mæla vöðvaátak af mikilli nákvæmni með hjálp nýjustu tækni. Vísindamenn við Liberty háskólann í Bandaríkjunum mældu átak mismunandi magaæfinga til þess að sjá hvort mikill munur væri á virkni þeirra. Æfingarnar sem þeir mældu voru uppsetur, hallandi fótalyftur, liggjandi fótalyftur, fótalyftur á bolta, bretti, TRX og svonefndu krafthjól. Skemst frá að segja var enginn mælanlegur munur á þessum æfingum nema sá að uppseturnar tóku minna á innri obliques vöðvana á hliðunum. Allar hinar æfingarnar reyndust taka jafn mikið á magavöðvana. Hver og einn þarf að gæta þess að velja sér magaæfingu sem tryggir að álag á hrygginn sé viðunandi. Það sem helst ber að varast þegar magaæfingar eru gerðar er að mynda of mikið álag eða sveigju á hrygginn til hliðar eða sveigja hann of mikið aftur.

(Journal Strength And Conditioning Research, 24: 3422-3426, 2010)

magaæfingar án þyngdar auka ekki styrk

Það varla til sú æfingaáætlun sem felur ekki í sér hinar ýmsu magaæfingar sem byggjast á að lyfta eigin líkamspyngd með einum eða öðrum hætti án lóða. Uppsetur, liggjandi og lóðréttar fótalyftur og hinar ýmsu gólfæfingar sem ætlað er að taka á magavöðvana svo eitthvað sé nefnt.

Jennifer Pinter og félagar við Youngstown ríkisháskólann í Ohio í Bandaríkjunum gerðu nokkuð merkilega rannsókn á áhrifum hefðbundinna magaæfinga á styrk magavöðva.

Þeir sem tóku þátt í rannsókninni tóku magaæfingar án lóða sem fólu í sér þrjár lotur og tuttugu endurtekningar, hálfra mínútu hvíld á milli lota. Hóparnir sem gerðu æfingarnar á ellefu vikna tímabili gerðu þær sex eða þrisvar sinnum í viku og viðmiðunarloppur gerði þær aldrei. Skemst frá að segja var ekki um mælanlega styrktaraukningu að ræða hjá neinum. Styrkurinn var mældur í KinCom vél sem er vandað mælitæki fyrir styrk. Niðurstöðurnar þykja merkilegar og valda mönnum vissulega hugarangri vegna þess að vandamálið við magaæfingar er að varasamt er að nota miklar þyngdir án þess að skaða hrygginn. Það er kúnst að æfa magavöðvana án hættu fyrir hrygginn ef lóð eru notuð. Af niðurstöðum þessara rannsókna má ráða að sama gildi fyrir magavöðva og aðra vöðva. Þeir þurfa meira álag en þeir eru vanir til þess að bæta sig í styrk. Það ætti í sjálfu sér ekki að koma neinum á óvart.

(Journal Strength Conditioning Research, 23: 2083-2089, 2009)

Nuddsæti og nuddpúðar

- Bjóðum úrval nuddsæta
- Einnig handhæga nuddpúða
- Shiatsu nudd og infrarauður hiti
- Fjarstýring með margskonar stillimöguleikum.



Stuðningshlífar

- Einstök hönnun og gæði
- Bak, úlnliðs, ökkla- og hnéhlífar
- Góður stuðningur með öndun



Vönduð höfuð- og vasaljós

- Kröftugt höfuðljós - 170 lumens
- Hannað fyrir atvinnumenn
- Þyngd aðeins 117 grömm
- Með fókus og dimmer



Bakteygjubrettið

- Minnkar vöðvaspennu
- Línar bakverki
- Bætir líkamsstöðu



Heilsuræktar- og stuðningsvörur

Bjóðum úrval af vönduðum þjálfunar- og stuðningsvörum frá Sissel



Swopper vinnustóllinn

- Styrkir bak- og kviðvöðva
- Fylgir hreyfingum líkamans
- Stuðlar að dýpri öndun



Withings vogin

- Þyngd, vöðvamassi og fituhlutfall skráð
- Þráðlaus samskipti við tölvu og snjallsíma
- Sendir gögnin til þjálfara eða notenda
- Skynjar hver notandinn er – allt að 8
- Framúrskarandi tækni og útlitshönnun



Ofþjálfun eykur líkurnar á flensu og kvefi

Það er sannkallaður línudans fyrir íþróttamenn að æfa eins mikið og þeir geta til þess að ná sem mestum árangri án þess að verða ofþjálfun að bráð. Flestir keppendur, sama hvað íþróttagreinin heitir þekkja það að ofþjálfun er varasöm fyrir margra hluta sakir. Flensur og kvef eru gjarnan fylgifyndis af ofþjálfun að því er talið er vegna þess að ónæmiskerfi líkamans er ekki eins sterkt og eðlilegt þykir. Ofþjálfun er í stuttu máli ójafnvægi á milli æfinga og hvíldar. Afleiðingarnar geta verið mjög alvarlegar. Fyrir utan flensur og kvef verður árangur íþróttamannsins lakari og í verstu tilfellum leiðir ofþjálfun til þunglyndis.

Æfingaáætlanir verða að vera nægilega erfiðar til þess að íþróttamaðurinn nái árangri en um leið þarf hvíldin að nægja til þess að líkaminn jafni sig. Dæmi eru um að íþróttamenn sem hafa slasast og átt erfitt með að ná sér af meiðslum vegna ofþjálfunar til lengri tíma.

Vísindamenn við Háskólann í Illinoi í Bandaríkjunum endurskoðuðu rannsóknir sem varða ofþjálfun og komust að þeirri niðurstöðu að langvarandi ofþjálfun bældi ónæmiskerfið og yki hættuna á sýkingum í efri öndunarvegi. Höflegar æfingar hafa öflug áhrif – efla ónæmiskerfið og minnka líkurnar á sýkingum. Æfingaáætlunin þarf að vera nægilega erfið til þess að efla hreysti en ekki það erfið að viðkomandi veikist eða slasist.

(Exercise Sports Science Reviews, 37: 157-164, 2009)



Það sem vísindin hafa að segja um hnébeygjuna

Hnébeygjan er að dómi flestra sem taka æfingar alvarlega nauðsynleg til þess að byggja upp styrk. Því er haldið fram að þeir sem taki ekki hnébeygju eigi ekki möguleika á að öðlast styrk sem er umfram meðalmennskuna. Þetta vita flestir sem stunda æfingar af alvöru og því má finna hnébeygjuna í flestum æfingaáætlunum. Því miður er allt of algengt að sjá fólk gera kvartbeygjur, eða framkvæma þær á hinn ýmsa máta sem á það sameiginlegt að reyna að gera þessa annars erfiðu æfingu auðveldari. Hnébeygjur eru nauðsynleg æfing, en um leið varasamar ef þær eru gerðar vitlaust.

Það eru nokkur atriði sem þurfa að vera í lagi til þess að hnébeygjan skili tilætluðum árangri. Mikilvægt er að nota ekki meiri þyngdir en svo að hægt sé að framkvæma æfinguna rétt. Hryggurinn á að vera beinn og þegar farið er niður eiga mjaðmirnar að sjá um hreyfinguna að mestu. Hafðu alltaf stjórn á öllum hreyfingum og gættu þess að fara ekki of hratt vegna þess að annars er óþarflaga mikil hætta á meiðslum. Fáðu einhvern til að standa við ef þú ætlar að reyna við þyngdir sem þú veist að eru á mörkum þess sem þú ræður við. Það hentar flestum að standa frekar gleitt og hafa stöngina frekar neiharlega á bakinu til þess að mjaðmirnar séu með meirihluta átaksins.

(Journal Strength and Conditioning Research, 24: 3497-3506, 2010)

Hvíldu lengur til þess að verða sterkari

Mælt er með því að íþróttamenn sem stefna að því markmiði að verða sterkari lyfti miklum þyngdum sem þeir taka á bilinu eina til sex endurtekningar en hvíla í þrjár til fimm mínútur á milli lota. Nýverið staðfestu brasilískir vísindamenn þessa styrktarkenningu. Þeir mældu áhrifin af því að hvíla í eina, þrjár eða fimm mínútur á milli lota. Æfingaáætlunin snérist um 16 vikna

þjálfun sem hafði það markmið að auka styrk. Þeir sem hvíldu þrjár til fimm mínútur á milli lota urðu sterkari en þeir sem hvíldu einungis eina mínútu. Það að verða sterkari er ekki endilega það sem allir sækjast eftir í ræktinni, en íþróttamenn sem stunda æfingastöðvarnar ættu að hafa í huga að hvíldin er nauðsynleg til þess að geta tekið alvöru þyngdir.

(Journal Science Medicine Sport, vefútgáfa 5. október 2009)

KOMDU Í HEIMSÓKN OG VIÐ GEFUM ÞÉR RÉTTU RÁÐIN.



Hell N.O.

Rosalegasta Nitric Oxide blanda **ALLRA** TÍMA.

Inniheldur kreatín, beta-alanín og nitric oxide formúlu.



SPORTLIFE.IS

Fæðubótardrykkir forða fólki frá að þyngjast aftur eftir léttingu

Nálægt 90% þeirra sem hafa náð umtalsverðum kílóafjölda af sér þyngjast aftur um það sem þeir náðu af sér innan tólf mánaða. Alls benda niðurstöður 10 rannsókna til þess að þeir sem nota fæðubótardrykki sem staðgengils máltíðir af og til þyngist síður en aðrir og viðhaldi árangrinum. Drykkirnir virðast hjálpa fólki til þess að viðhalda léttingu til lengri tíma.

Í spænskri rannsókn var fylgst með þyngdarbreytingum hjá fólki sem hafði lést um a.m.k 5% líkamsþyngdar á sex mánaða tímabili. Fylgst var með fólkinu í sex mánuði eftir að það hafði náð þessum árangri. Helmingurinn fékk sér fæðubótardrykk í stað kvöldmatar en hinn hópurinn fór eftir hitaeningaskertu mataræði. Af þeim sem notuðu fæðubótardrykkina tókst 84% að viðhalda þyngdinni að sex mánuðum loknum en 58% þeirra sem voru á sérstöku mataræði. Þessi rannsókn bætist á lista yfir rannsóknir sem staðfesta að fæðubótardrykkir verða að gagni til þess að viðhalda þyngd sé rétt með farið. Það virðist ekki þurfa að nota fæðubótardrykkina oft til þess að viðhalda léttingu. Í sumum tilfellum er nóg að skipta út máltíð fyrir fæðubótardrykk einu sinni eða tvisvar í viku til þess að þyngjast ekki til lengri tíma litið. Ef fæðubótardrykkur sem inniheldur um 200 hitaeningar kemur í stað 1200 hitaeninga máltíðar, þó ekki sé nema örfá skipti í viku, hefur það mikið að segja þegar fram líða stundir og allt er talið saman. Ein heimsókn á skyndibitastað fer létt með að ná 1200 hitaeningum.

(*European Journal of Clinical Nutrition*, 63: 1226-1232, 2009)

Mikið af koffíni eykur afkastagetu í æfingum

Eitthvað er um að sumir láti ekki nægja að fá sér kaffibolla fyrir æfingu til þess að vekja sig af doða dagsins, heldur fái sér koffíntöflur fyrir æfingu. Miklir skammtar af koffíni (um 400 mg) auka styrk í fótaréttum samkvæmt rannsókn sem gerð var af Todd Astorino við Cal State háskólanum í San Marcos. Mælingin fólst í að taka 40 lyftur í tölvuvæddri fótavél þar sem rétt var úr í 180 gráður. Tekin var ein lyfta á sekúndu. Ef koffínskammturinn var minnkaður niður í um 160 mg var árangurinn engin umfram þá koffínlausu. Sterkustu orkudrykkirnir innihalda „ekki nema“ innan við 200 mg af koffíni.

Eins og staðan er í dag er koffín ekki á svonefndum bannlista Íþrótta- og Ólympíusambandsins, þannig að leyfilegt er að taka koffíntöflur áður en keppt er á Ólympíuleikum. Ef koffínið eykur styrk og þol um 6 til 8% er líklegt að sumir sjái sér hag í því að nota það fyrir keppni, þó að þeir sofni ekki á næstunni.

(*Medicine Science Sports Exercise*, 42: 2205-2210, 2010)

Kreatín bætir minnið hjá grænmetisætum

Við vitum í dag eftir ótal rannsóknir að kreatín eflir styrk og bætir vöðvamassa. Þetta er ekki hægt að segja um öll bætiefni með jafn afgerandi hætti. Kreatín er í fiski, kjöti og hinum ýmsu dýraafurðum. Sárálitið er af kreatíni í afurðum sem koma úr jurtaríkinu. Virkni þess byggist á þátttöku þess í myndun orkusambands sem kallast kreatín-fosfat sem er nauðsynlegt fyrir hin ýmsu efnaskiptaferli í líkamanum. Sökum þess að kreatín er helst að finna í dýraafurðum er hætt við að grænmetisætur fái það í takmörkuðu magni.

Í breskri rannsókn sem gerð var við Háskólann í Swansea var grænmetisætum gefin 20 grömm af kreatíni í fimm daga og voru síðan gerðar hinar ýmsu prófanir. Helstu niðurstöðurnar voru þær að minni batnaði í grænmetisætunum. Viðbragðstími varð sömuleiðis betri í bæði grænmetisætum og þeim sem voru ekki grænmetisætur. Út frá andlegum eiginleikum er ekki ólíklegt að grænmetisætur gætu haft gott af því að fá meira kreatín samkvæmt þessum niðurstöðum. Það er hinsvegar vert að spyrja sig hvort grænmetisæta sem tekur kreatín sem bætiefni sé ennþá grænmetisæta?

(*British Journal of Nutrition*, vefútgáfa í desember 2010)

Kristján Geir Jóhannesson
LJÓSMYND: GYÐA HENNINGSDÓTTIR - GYÐA.IS





POWERADE®

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



EIN PAKKNING =
6 LÍTRAR AF POWERADE



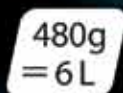
HENTUGAR UMBÚÐIR



ÞÚ RÆÐUR SKAMMTINUM



TILBÚIÐ STRAX



SVALAR BETUR EN VATN

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



Kynlífs- sleipiefni blandað við kreatín bætir bekkpressuna

Það er ekki öll vitleysan eins – en er ekki sama hvaðan gott kemur? Polyethylene glycol er rakagefandi efni sem notað er í sleipiefni sem þjóna ákveðnu hlutverki í svefnherberginu og eru sömuleiðis notuð í sum húðkrem. Þegar þessu efni er blandað saman við kreatín flýtir það fyrir upptöku kreatínsins inn í vöðvavefi. Clayton Camic við háskólann í Nebraska, Lincoln og félagar komust að því að þessi óvænta blanda jók bekkpressustyrk um 6% í karlmönnum. Gefin voru 5 grömm á dag í 28 daga. Efnið hafði hinsvegar engin áhrif á styrk í neðri hluta líkamans. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni stunduðu ekki æfingar með lóðum. Vitað er að kreatín hefur jafnvel svolítil styrktaraukandi áhrif á óþjálfað fólk.

(Journal of Strength and Conditioning research, 24: 3343-3351, 2010)

hættulegt efni í kassakvittunum

🍏 Skemmst frá að segja er BPA áhrifaríkt eitur sem finna má í umhverfi okkar og hefur helst áhrif á hormón sem hafa hlutverki að gegna sem varða frjósemi, matarlist og þyngdarstjórnun.

BPA eða bisfenól er efni sem notað er í plast af ýmsu tagi. Efnið hefur verið bendlað við offitu, krabbamein, ófrjósemi og skjaldkirtilsvandamál svo eitthvað sé nefnt – og þykir nú sumum nóg um. Nokkrar rannsóknir hafa sömuleiðis sýnt fram á að efnið trufla hormónastarfsemi og hormónaviðtaka. Franska rannsóknarmiðstöðin í landbúnaði komst að þeirri niðurstöðu að BPA kemst í gegnum húðina. Gjaldkerar í verslunum mælast með mest magn þessa efnis vegna þess að pappír í kassakvittunum er helsta uppspretta BPA. Efnið er lyktarlaust og ósýnilegt og fólk verður því ekki vart við að hafa komist í snertingu við þetta hættulega efni.

Á síðasta ári varaði Matvæla og lyfjastofnun Bandaríkjanna við áhrifum BPA á heila, hegðun og kynþroska barna í móðurkviði. Í Kanada er stutt síðan BPA var skilgreint sem hættulegt eiturefni fyrir umhverfið. Skemmst frá að segja er BPA áhrifaríkt eitur sem finna má í umhverfi okkar og hefur helst áhrif á hormón sem hafa hlutverki að gegna sem varða frjósemi, matarlist og þyngdarstjórnun. Fréttir af áhrifum þessa efnis hafa ekki farið hátt hér á landi þó að þetta sé ekki fyrsta greinin sem Fitnessfréttir skrifa um þetta mál. Helst hefur borið á umræðu um áhrifum plasts á estrogen og verið vísað til þess í léttum dúr að plast sé að breyta körlum í konur. Alvarleiki málsins er hinsvegar allt annað en gamanmál og erlendis hafa fyrirtæki endurskoðað framleiðsluferli á hinum ýmsu vörum með hliðsjón af aukinni vitneskju um hættuleg áhrif BPA. Skömmu fyrir áramót hóf t.d. Appleton pappírsfyrirtækið framleiðslu á kvittanapappír sem inniheldur ekki BPA.

(Science News, 4. desember 2010)

Mysuprótín lækkar blóðþrýsting hjá þeim sem þurfa

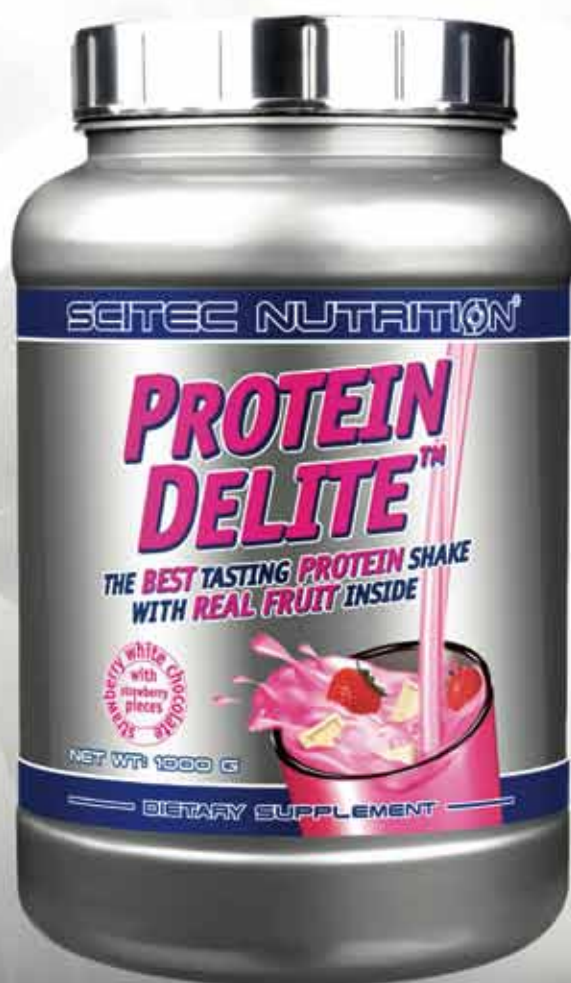
Háþrýstingur er undanfari hinna ýmsu meina og sjúkdóma og eykur hættu á hjartaslagi, heilablóðfalli, risvandamálum og nýrnasjúkdómum. Þeir sem þurfa að taka sérstök lyf við háþrýstingi fá sömuleiðis í bónus ýmsar óþægilegar aukaverkanir vegna lyfjanna.

Samkvæmt rannsókn sem Susan Flengel og félagar við Washington Ríkisháskólann í Pullman komust að því að mysuprótín lækkar blóðþrýsting í hvíld um 6 – 8 mmHg hjá þeim sem eru með háþrýsting, en hefur engin áhrif á þá sem er með eðlilegan blóðþrýsting. Niðurstöðurnar eru jákvæðar fyrir þær sakir að mysuprótín er ódýrt bætiefni sem öllum er aðgengilegt og hefur engar aukaverkanir. Þeir sem eru með háþrýsting og eru að stunda æfingar sér til heilsubótar í ræktinni ættu því fremur að velja mysuprótín umfram annað ef þeir eru á annað borð að taka prótín vegna æfinga ef marka má þessar niðurstöður.

(ScienceDaily, 8. desember 2010, gefinn út af International Dairy Journal á vefnum)

SCITEC NUTRITION

FÆÐUBÓTAREFNI FYRIR ÍPRÓTTAFÓLK



LÍKLEGA BRAGÐBESTA PRÓTEIN Í HEIMI

FREMSTA LÍKAMSRÆKTARFÓLK LANDSINS NOTAR SCITEC

- SÚKKULADI-KÓKOS
- SÚKKULADI-MOKKA
- SÚKKULADI

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

- BANANA
- VANILLA
- VANILLA-ANANAS

WWW.SCITEC.IS

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



æfing að morgni gefur gott skap allan daginn

Konur nota oft æfingar til þess að hressa sig við. Vel þekkt er að lækna ráðleggja þunglyndu fólki oft að stunda æfingar til þess að létta skapið. Rannsókn sem gerð var við Háskólann í Vermont staðfestir að æfingar bæti og kæti eins og það er kallað. Rannsóknin sýndi fram á að æfingar hafa jákvæð áhrif á skap sem varaði í a.m.k. 12 klukkutíma. Bornir voru saman mismunandi áhrifapættir eins og taugaspenna, reiði, þreyta, eldmóður, ruglingur og þunglyndi. Athugaðir voru tveir hópar fólks. Annar hópurinn æfði hóflega á þrekhjóli í 20 mínútur en hinn hópurinn æfði ekkert. Skap breyttist til hins betra strax að æfingum loknum og hélst betra í 12 tíma. Ekki var að sjá að munur væri á skapi hjá þessum tveimur hópum þegar liðnir voru 24 tímar. Þetta segir okkur að það er mjög viturlagt að byrja daginn á æfingum, sumum veitti sjálfsgott ekki af að gera það á hverjum degi.

(Kynnt á ársþingi American College of Sports Medicine, júní 2009)

Æfingar halda heilanum ungum

Blóðflæði til heilans eykst þegar stundaðar eru þolfimíæfingar. Fyrir fólk sem komið er á fullorðinsár skiptir þessi staðreynd máli. Rannsókn við Háskólann í Norður-Karolínu og Chapel Hill læknaskólann sýndi fram meira heilbrigði í æðakerfi heilans hjá eldra fólki sem æfir reglulega. Notaðar voru sérstakar aðferðir til þess að mæla blóðflæði og dreifingu blóðsins í tveimur hópum karlmanna. Annar hópurinn var iðinn við æfingar, hinn ekki, en þeir voru allir á aldrinum 60-80 ára. Blóðflæðið hjá þeim sem stunduðu æfingar var sambærilegt og hjá ungu fólki. Æðarnar voru fleiri og ekki eins óreglulegar eins og hjá þeim sem stunduðu engar æfingar. Æfingar reynast því ekki einungis lykillinn að líkamlega heilbrigðara lífi, heldur lykillinn að líkamlegri og andlegri æsku.

(American Journal Neuroradiology, vefútgáfa 9. júlí 2009)

Getnaðarvarnarpillan þvælist fyrir árangri í ræktinni

Fjöl margar konur taka getnaðarvarnarpilluna vegna þess að hún er þægileg og virkar vel. Hún getur þó haft neikvæð áhrif á árangur í ræktinni samkvæmt rannsókn sem gerð var við A&M háskólann í Texas. Pillan getur haft áhrif á mikilvæg hormón sem aftur hafa áhrif á kynlöngun, efnaskipti og nýtingu prótína. Rannsóknin gefur til kynna að konur sem taka pilluna bregðist ekki jafn vel við lóðaæfingum og þær sem taka hana ekki.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar sem fól í sér lóða- og tækjaæfingar í 10 vikur jókst vöðvamassi kvenna sem voru að taka pilluna 60% minna en hjá öðrum. Styrktaraukning þeirra sem tóku þátt í rannsókninni var hinsvegar svipuð. Konurnar sem tóku pilluna mældust með minna magn vefaukandi hormóna eins og vaxtarhormóns, IGF-1 og testósteróns.

(American Physiological Society annual Meeting, 17. apríl 2009)

Fituát seinnipart dags stuðlar að hjarta- sjúkdómum

Mataræði sem inniheldur mikið af mettuðum fitusýrum og transfitusýrum stuðlar að hjartasjúkdómum og lakari efnaskiptum. Rannsóknir á rottum við Háskólann í Alabama sýnir fram á að það skiptir máli hvenær neytt er fitu ekki síður og jafnvel frekar en magn fitu. Vísindamennirnir gáfu dýrunum annað hvort fituríkt eða fitulítið fæði í byrjun eða lok dags. Dýrin þöldu fituríka fæðið ef þau fengu að borða í byrjun dagsins en fengu alvarleg efnaskiptatengd vandamál ef þau fengu að borða skömmu fyrir svefninn. Ef hið sama á við um mannfolkíð er ljóst að það gæti skipt miklu máli hvenær dagsins stórar máltíðir eru borðaðar. Með þessari rannsókn bætist við enn ein vísibendingin um að hollara sé að borða snemma dags frekar en seinna.

(International Journal of Obesity, 34: 1589-1598, 2010)



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

Friðrik 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 hóppjálfun

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 ástandspjálfa íþróttafólk á afreksstigi. Meðal námsefnis er styrktar- og snerpuþjálfun, frammistöðumælingar, greiningar, þjálfun eftir meiðsl og endurhæfingu, mismunandi upphitunaraðferðir, hraðaðþjálfun, 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.

Umsóknarfrestur er til 6.júní.

Nánari upplýsingar á www.keilir.net.



Keilir

Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs



egg koma betri stjórn á blóðsykur hjá sykursjúkum

Undanfarin fimmtíu ár hafa egg verið úti í kuldunum hjá flestum næringarfræðingum sökum þess að þau innihalda mikið af kólesteróli. Hinir ýmsu vísindamenn sem stunda næringarfræðirannsóknir hafa endurskoðað áhrif eggjaneyslu í mataræðinu og komist að þeirri niðurstöðu að þau hafi í för með sér ýmsa jákvæða eiginleika. Flestir heilbrigðir einstaklingar geta borðað mörg egg á dag án þess að neyslan hafi áhrif á kólesteról í blóðinu.

Áströlsk rannsókn á sykursjúkum offitusjúklingum gefur til kynna að ef egg hafi jákvæð áhrif á blóðsykursveiflur, blóðfitu og blóðþrýsting ef þau eru hluti af hitaeyningalitlu mataræði í samanburði við aðra prótíngjafa. Eggð er næringarríkt og spilar stórt hlutverk í hollu mataræði.

(British Journal of Nutrition, vefútgáfa 7. desember 2010)

Pol- og styrktaræfingar mikilvægar fyrir sykursjúka

Líkaminn er um 44% vöðvavefur og vöðvarnir hafa mikilvægu hlutverki að gegna í efnaskiptum sykurs. Með árunum rýrnar vöðvamassinn hjá flestum, sérstaklega þegar komið er á efri ár. Vöðvarýrnun er því einn af þeim þáttum sem hafa áhrif á sykursýki tvö og blóðsykursjafnvægi.

Nýlega var sagt frá því í ritstjórnargrein

Journal of the American Medical Association að þolæfingar og viðnámsæfingar með lóðum væru mikilvæg forvörn og meðhöndlun vegna sykursýki tvö. Þolæfingarnar bæta efnaskipti og blóðsykursjafnvægi og viðnámsæfingarnar auka vöðvamassa sem leggur sitt af mörkum til þess að viðhalda heilbrigðum efnaskiptum.

(Journal of American Medical Association, 304: 2298-2299, 2010)



Hrotur geta verið hið alvarlegasta mál

Hrotur eru merki um svefnröskun sem getur valdið krónískri þreytu og jafnvel ótímabærum dauða að því ónefndu að hrotur geta verið vandræðalegar. Hægt er að draga úr og jafnvel hætta alveg að hrjóta með einföldum aðferðum sem þurfa ekki að kosta mikið. Það hjálpar að léttast, sofa á hliðinni, sleppa því að drekka vín fyrir svefninn og hreinsa öndunarvegin vel fyrir svefninn. Miklar hrotur eru merki um hindranir í öndunarveginum sem í verstu tilfellum geta verið lífshættulegar. Hægt er að framkvæma skurðaðgerðir sem felast í að fjarlægja vefi í hálsi en slíkar aðgerðir eru bæði sársaukamiklar og virka ekki alltaf. Hrotur eru því ekkert gamanmál og ætti að taka alvarlega.

(The New York Times, 11. desember 2010)

Björgvin Páll nam
bakaraíðn hjá Jóa Fel.

„Við vitum það báðir að
til að ná hámarksárangri
þarf að borða holla og
næringarríka fæðu.“

Björgvin Páll Gústavsson,
markvörður íslenska
landslíðssins í handbolta.

gæðgæti frá Jóa Fel

Meistarabrauð að hætti Jóa Fel

Nýtt, hollt, heilkornabrauð úr smiðju meistarans

Bakameistarin Jói Fel kynnir eitt hollasta brauð sem völ er á.

Meistarabrauðið er einstaklega næringar-, trefja- og próteinríkt.

Öll brauð frá Jóa Fel eru án sykurs.



BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



svona þyngistu ekki aftur

Mörgum reynist erfitt að forðast að þyngjast aftur eftir að hafa lagt mikið á sig við að losna við aukakílóin. Við þekkjum öll ótal sögur af fólki sem hefur lést um svo og svo mörg kíló – sumir – marga tugi kílóa og oftast en ekki fiska dagblöðin sögur þessa fólks og birta afreksviðtöl við það þar sem það lýsir galdrinum á bakvið kílóin sem fuku. Viðtölin sem fjalla um kílóin sem komu aftur eru færri – mun færri en kílóin sem komu aftur og hafa tilhneygingu til að vera fleiri en þau sem fóru. Fólk sem er búið að léttast mikið ætti kannski að geyma að fara í viðtal við fjölmiðla þar til liðið er a.m.k. eitt ár frá afrekinu.

Hvernig fara menn helst að því að viðhalda léttingu? Prótín og flókin kolvetni eru svarið. Einfalt en áhrifaríkt og krefst kannski smá útskýringa. Evrópsk rannsókn sem náði til 1000 manns og stóð í 26 vikur kannaði áhrif fæðusamsetningar á möguleikann á að viðhalda þyngd sem náðst hafði með niðurskurði í mataræði. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni áttu það sameiginlegt að hafa lést um a.m.k. 8% líkamsþyngdar með því að vera á 800 hitaeininga fæði á dag. Borin var saman munurinn á að borða einföld kolvetni og lítið prótín við mataræði sem fólst í flóknum kolvetnum og miklu af prótínum og einnig voru áhrif hefðbundins mataræðis skoðuð. Flókin kolvetni og mikið af prótínum hægja á frásogi (meltingu) næringarefna sem aftur dregur úr hungurtilfinningu og minnkar líkurnar á ofáti. Þessar niðurstöður koma eiginlega ekki á óvart, en hitt þykir athyglisverðara hér á bæ að 1000 manns hafi tekist að halda geðheilsunni á einungis 800 hitaeiningum á dag í langan tíma.

(New England Journal of Medicine, 363: 2102-2113, 2010)

Flókin kolvetni draga úr blóðfitu og hjálpa til við léttingu

Þeir sem eru með mikið af þrígliceríðum í blóðinu eru flestir með of lítið af HDL kólesterólinu – sem er góða kólesterólið. Þrígliceríð eru blóðfitur sem ættu að vera á bilinu 50 til 115 mg/dL samkvæmt mælingum. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við lækningamiðstöð Duke háskólans í Bandaríkjunum undir stjórn Westly Bailey sýndi fram á að ef sjúklingar sem voru með of mikið af þrígliceríðum í blóðinu (200-800 mg/dL) byrjuðu að borða fæðutegundir

með lágt glýsemíugildi. Þegar talað er um lágt glýsemíugildi er átt við fæðutegundir úr jurtaríkinu sem samanstanda af flóknum kolvetnum og meltast hægar en þær sem samanstanda af einföldum kolvetnum og meltast hratt. Epli hefur lágt glýsemíugildi samanborið við gosdrykk sem hefur mjög hátt glýsemíugildi svo dæmi sé tekið. Sjúklingarnir í þessari rannsókn skiptu yfir í mataræði sem samanstóð af ávöxtum, grænmeti og korni og var sömuleiðis prótínríkt. Þeir sem fóru ítarlega eftir þessu mataræði sýndu mestu batamerkin í mælingum á þrígliceríðum.

(Journal Clinical Lipidology, 4: 508-514, 2010)

www.fitness.is

Áskrift að Fitnessfréttum á fitness.is

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

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



Allt um Prekmeistarann á fitness.is

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

PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF NÚ EINNIG FÁANLEGUR Í FERNU



HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á
HOLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU,
LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN
AÐ ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF HLEÐSLU.
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓPOL.



FITNESS MÓDELFITNESS VAXTARRÆKT

ÍSLANDSMÓT ALÞJÓÐASAMBANDS LÍKAMSÆKTARMANNA

VIÐBURÐUR ÁRSINS Í LÍKAMSÆKT!

Fimmtudagur 21. apríl
KL 18.00 Íslandsmótið í Móðelfitness

Föstudagur 22. apríl
KL 12:00 Forkeppni í fitness og vaxtarrækt
KL 18.00 Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt
Dagsskrá og nánari upplýsingar á www.fitness.is

HÁSKÓLABÍÓ
FIMMTUDAGINN OG
FÖSTUDAGINN
21. OG 22. APRÍL 2011

120 KEPPENDUR - METÞÁTTAKA

Míðaverð fimmtudag kr. 3.000,-
Míðaverð föstudag kr. 3.000,-
Míðaverð báða dagana kr. 5.000,-
12 ára og yngri hvort dag kr. 1.000,-

Forsala miða verður í Hreysti
í Skeifunni og Átaki við
Skólalag



www.fitness.is

Fimmtudagur og föstudagur 21. og 22. apríl 2011

stærsta Íslandsmótið frá upphafi

Stórviðburður fyrir áhugafólk um
líkamsrækt um páskana í Háskólabíói

Alls eru 120 keppendur skráðir á Íslandsmót líkamsræktarmanna sem fer fram í Háskólabíói um páskana. Það stefnir því í viðburð sem enginn áhugamaður um líkamsrækt má missa af.

Þessi fjöldi keppenda er 74% meiri en eldra þátttökumet frá 2009 þegar 69 keppendur tóku þátt í Íslandsmótinu á Akureyri. Mest er aukningin meðal kvenna, en sú breyting hefur orðið á

fitnesskeppnum undanfarin þrjú ár að konur eru orðnar í meirihluta keppenda. Aukningin er mest í Móðelfitness en sömuleiðis er fjölgun í öllum flokkum að vaxtarrækt undanskilinni.

Í fitnessflokkum kvenna eru 29 keppendur, í fitnessflokkum karla 21, í móðelfitness 60 og vaxtarrækt 10.

Forsala miða fer fram í Hreysti í Skeifunni.

Bikarmót Þrekmeistarans verður haldið 7. maí 2011

Bikarmót Þrekmeistarans fer fram í Íþróttahöllinni á Akureyri að vanda. Búið er við miklum fjölda keppenda og skráningar fara fram á fitness.is. Þeir sem hafa áhuga á að keppa finna sömuleiðis allt sem þeir þurfa að vita á fitness.is.

Keppnisflokkar:

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

Tilvitnun: *Fáir njóta eldanna sem fyrstir kveikja þá.*

Davíð Stefánsson



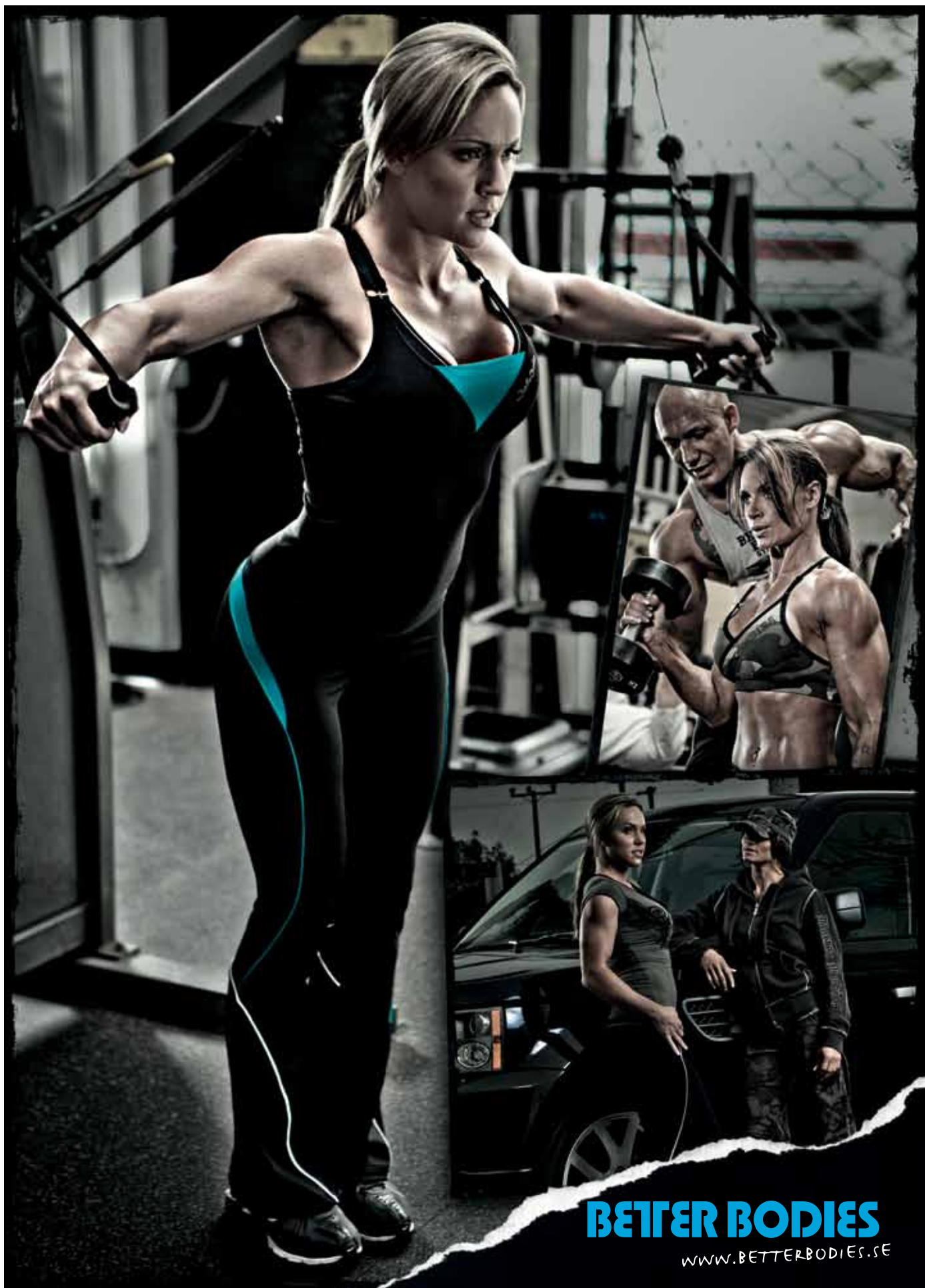
Alexandra Sif Nikulásdóttir

Alexandra og Sif í úrslit tíu efstu á Arnolds Sports Festival í Bandaríkjunum

Fjórir íslenskir keppendur kepptu á Arnolds sports festival mótinu í Bandaríkjunum í marsmánuði. Hér er um að ræða eina erfiðustu keppnina sem völ er á fyrir áhugamenn í Bandaríkjunum. Þær Einhildur Ýr Gunnarsdóttir, Sif Sveinsdóttir og Eva Sveinsdóttir kepptu í fitness og Alexandra Sif Nikulásdóttir keppti í móðelfitness.

Fór svo að Alexandra og Sif komust áfram í seinni umferð tíu efstu keppenda í sínum flokkum, en hinir komust ekki í úrslit. Sif endaði í 6. sæti, Alexandra í 8. sæti og Eva í 12. sæti í sínum flokkum en Einhildur fékk ekki sæti að þessu sinni.

Það er frábær árangur að komast yfir höfuð í úrslit tíu efstu sætana á móti í þessum styrkleika og því vert að benda á það að íslensku keppendurnir mega vera stoltir af árangrinum.



SPORTLAND EHF - GRENSÁSVEGI 11 - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 571-1000 - NETFANG: SPORTLAND@SPORTLAND.IS - VEFFANG: WWW.SPORTLAND.IS



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



OMEGA-3
FJÖLVÍTAMÍN
STEINEFNI





Rannsóknastofuræktað kjöt bráðum í búðum

Nú stýttist verulega í að sett verði á markað kjöt sem ræktað er í rannsóknarstofum. Þetta er ekki útdráttur úr vísindaskáldsögu, heldur ískaldur veruleikinn. Hollenskir vísindamenn við Eindhoven háskólann hafa þróað framleiðsluferli til þess að rækta vöðvafrumur í rannsóknarstofu. Takmarkið er að framleiða sérlega meirar og bragðgóðar steikur sem draga úr þörfinni fyrir að nota náttúruauðlindir til hefðbundins landbúnaðar. Hollensku vísindamennirnir halda því fram að draga megi úr vatnsnotkun um 35% og orkunotkun um 40% með því að hætta hefðbundnum landbúnaði sem hefur sama markmið. Búið er við að til að byrja með

verði rannsóknarstofuræktað kjöt tvöfalt dýrara en kjöt sem framleitt er með hefðbundnum hætti en kosturinnvið rannsóknarstofuræktaða kjötið er að hægt er að gera það næringarríkara og höfða þannig til ákveðins hóps neytenda. Þetta er ekki einhver langtíma framtíðarsýn vegna þess að búið er við að fyrsta rannsóknarstofuræktaða kjötið verði komið í búðir innan fimm ára. Það er því góð og gild spurning að spyrja sig hvort hér hylli undir endalok landbúnaðar eins og við þekkjum hann í dag ef horft er nokkra áratugi fram í tímann?

(*Nature*, 468: 752-753, 2010)

Ímyndun hefur áhrif á matarlist

Ef þú ímyndar þér að þú sért að borða mat sem þér þykir freistandi minnkar löngunin í hann. Rannsókn sem vísindamenn við Varnegie Mellon háskólann í Pittsburg gerðu undir leiðsögn Carey Morewedge sýndi fram á að fólk sem var beðið um að ímynda sér að það væri að borða 30 M&M nammikúlur og var síðan gefin full skál sem það mátti borða eins og það vildi úr, borðaði minna heldur en þeir sem höfðu ekki ímyndað sér átið áður. Það kom ekki fram í rannsókninni hversu lengi þessi áhrif ímyndunarinnar

vörðu og ekki var heldur athugað hvort munur væri á græðginni eftir því hvort um væri að ræða feitt fólk eða fólk í kjörþyngd. Vissulega eru niðurstöður þessarar undarlegu rannsóknar athyglisverðar, en það er erfitt að ímynda sér hvernig hægt er að notfæra sér ímyndunaraflíð til þess að draga úr áti. Auðvelt er að falla í þá gryfju að fara að hugsa um matarilm eða bragð af ákveðnum mat. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það að hugsa um matarilm og bragð af ákveðnum mat eykur matarlistina öfugt við það að ímynda sér að verið sé að borða matinn. Við skulum því setja þessa rannsókn í fróðleiksbankann, en ekki endilega reynslubankann.

(*Science*, 330: 1530-1533, 2010)

Hugsanlegt að ofát á einföldum kolvetnum valdi kransæða-sjúkdómum

Ísraelskir vísindamenn hafa vakið athygli með rannsóknum sínum sem hafa bent til að einföld kolvetni ýti undir hungurtilfinningu og hafi þau áhrif á insúlínframleiðslu líkamans að áhrifin skili sér í lakara heilbrigði æðakerfisins. Þeir gerðu mælingar á æðakerfi offitusjúklinga sem fengu máltíðir sem samanstóðu annað hvort af einföldum kolvetnum eða flóknum (einföld = fljót að meltast, flókin = lengur að meltast). Mælingar morguninn eftir á æðakerfi þeirra þeim borðuðu einföldu kolvetnin gáfu til kynna slappari æðar. Rannsóknin fór fyrst og fremst fram á offeitu fólki og niðurstöðurnar þurfa því ekki endilega að eiga við fólk sem er í góðu formi.

(*HealthDay*, 11. júní 2009)

Kalk truflar fitumeltingu

Konur sem borða mikið af kalkríkum mat eru að jafnaði grennri en konur sem fá minna kalk úr fæðunni. Danskir vísindamenn tóku saman niðurstöður 13 rannsókna og notuðu til þess tölfræðiaðferð sem kölluð er meta-analysis. Þeir komust að því að eftir því sem meira var af kalki í fæðunni voru hægðirnar feitari. Þetta bendir til þess að kalkið trufla frásog (meltingu) fitu í smápörmunum eftir máltíð. Getgátur vísindamannana snérist um að með því að borða meira af kalkríkum mat eins og mjólkurvörum aukist fituinnihald hægða og þar af leiðandi hafi kalkið óbeina pyðingu fyrir léttingu.

(*Obesity Reviews*, 10: 475-486, 2009)



niðurtog fyrir framan tekur meira á en niðurtog fyrir aftan

Það kom að því að úrskurður lægi fyrir um gildi þessara tveggja bakæfinga. Með nýjustu tækni (electromyography) er hægt að sjá hversu mikið hver og einn vöðvi tekur á í mismunandi æfingum. Þetta er frábær tækni fyrir íþróttamenn og líkamsræktarfolk sem fyrir vikið getur valið réttu æfingarnar fyrir þá vöðvahópa sem ætlunin er að æfa.

Brasilískir vísindamenn hafa óspart notað þessa tækni til þess að mæla hinar ýmsu æfingar og komust meðal annars að því að niðurtog fyrir framan tekur meira á aðal brjóstvöðvana en niðurtog fyrir aftan hnakka eða niðurtog með V-laga stöng fyrir aftan hnakka. Það var enginn munur á þessum æfingum fyrir latissimus dorsi, tvíhöfðann og aftasta axlarvöðvann. Hitt varð þó ljós að niðurtog fyrir aftan hnakka tók lítið á brjóstvöðvana. Niðurtog er vissulega bakæfing en ekki brjóstæfing og sjálfsagt taka hana flestir sem slíka. Það skiptir hinsvegar marga máli að sem flestir vöðvahópar taki þátt í æfingunum til þess að fá meira út úr hverri æfingu.

Rannsóknin fól í sér að 25 vel þjálfaðir ungir karlmenn tóku fimm endurtekningar af hverri æfingu með 80% hámarksþyngdar.

(Journal Strength Conditioning Research, 23: 2033-2038)



Hröð tónlist hvetur þig áfram í ræktinni en æfingarnar verða ekki auðveldari

Annar hver maður í ræktinni er með eitthvað í eyrunum. Með eitthvað er átt við tónlist af einhverju tagi. Litlir spilarar sem hægt er að hlaupa með, hvort sem þeir heita iPod eða eitthvað annað eru orðnir mjög algengir. Þeir sem reynt hafa halda því margir fram að tónlistin geri æfingarnar auðveldari og hvetji þá áfram. Viti menn – það er mikið til í því samkvæmt breskri rannsókn. Folk sem hjólaði um leið og það hlustaði á annað hvort hægga, meðalhraða eða mjög hraða tónlist átti auðveldast með að æfa þegar hlustað var á hraða tónlist. Það æfði minna og lagði ekki eins mikið á sig

þegar hlustað var á hægga tónlist. Tónlistin hafði ekki áhrif á það hversu erfiðar æfingarnar þóttu, en fólk var viljugra til að leggja sig fram. Ef þig skortir viljann í ræktinni ættirðu því að setja eitthvað hratt og taktfast í eyrun.

(The New York Times, 25 ágúst 2010)



Æfingar yngja þig um 20 ár

Eftir að þrítugsaldri er náð er ekkert óeðlilegt við að formið dali örlítið eftir því sem árin líða. Hlauparar hlaupa sömu leiðina 0,2% hæggar en árið á undan eftir þrítugsaldurinn samkvæmt hollenskri rannsókn.

Með æfingum er hinsvegar hægt að plata náttúruna og halda sér yngri en raunin er. Galdurinn er að æfa með hlaupahóp eins og þeir sem tóku þátt í rannsókninni sem hér um ræðir.

Ef þú æfir reglulega er góður möguleiki á að þegar þú nærð sextugsaldri sértu í betra formi og hlaupir hraðar en fertugur jafnaldri þinn sem ekki er í formi. Rannsóknir á 194.560 hlaupurum sýndi fram á að þeir sem æfa hlaup, hlaupa 15,7% hraðar en þeir sem eru ekki í þjálfun. Rannsóknin sýndi einnig fram á að karlar dala hraðar en konur. Frammistaða þeirra dalaði 5,9% meira en kvenna með aldrinum.

LEPPIN Í NÝJUM BÚNINGI!

Smart Energy er fjölskylda af fæðubótaefnum sem byggja á arfleidd Leppin. Þau henta jafnt fyrir afreksfólk í þróttum og fjölskyldur sem eru meðvitaðar um hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl.

Þau innihalda engin örvandi efni, ekkert aspartam og aðeins góð kolvetni. Handboltalandslið Íslands hefur notað Smart Energy vörurnar um árabil með góðum árangri. Kynntu þér málið nánar í næstu verslun.



SMART ENERGY™
POWERED BY LEPPIN

STYRKUR | ÚTHALD | ENDURHEIMT



hvernig er dæmt í fitnesskeppnum?

🍏 Lykilatriði í meðferð stigavarðar á dómum er að þegar dómarnir hafa gefið hverjum keppanda sæti er hæsta og lægsta sæti hvers keppanda strikað út ef sjö dómarnir eru að dæma, en tvö hæstu og tvö lægstu ef dómarnir eru níu.

Að jafnaði eru annað hvort 7 eða 9 dómarnir sem dæma fitnesskeppnir. Hver og einn dómari gefur hverjum keppanda sæti út frá ákveðnum forsendum sem liggja á bak við dóminn eftir því hvort um er að ræða fitness, móðelfitness eða vaxtarrækt. Of langt mál er að gera grein fyrir dómforsendum, en annað mál og einfaldara er að útskýra hvernig farið er með dómarna. Hægt er að lesa grein um dómforsendur á fitness.is. Lykilatriði í meðferð stigavarðar á dómum er að þegar dómarnir hafa gefið hverjum keppanda sæti er hæsta og lægsta sæti hvers keppanda strikað út ef sjö dómarnir eru að dæma, en tvö hæstu og tvö lægstu ef dómarnir eru níu. Þetta er gert til þess að koma í veg fyrir að dómari sem setur keppanda í óeðlilega hátt eða lágt sæti hafi áhrif. Ef einhver dómari dæmir þannig allt öðruvísi en hinir dómarnir gerir þetta kerfi það að verkum að hann hefur ekki áhrif. Ef einn dómari setur t.d. keppanda í fyrsta sæti, en allir hinir dómarnir eru með hann í öðru sæti, er fyrsta sætið strikað út og er ekki tekið með í reikninginn. Sömuleiðis er tekinn út einn annar dómur í annað sætið. Þannig gildir alltaf meðaltalið. Keppandi sem allir sjö dómarnir setja í fyrsta sæti fær þannig bara fimm stig þar sem tveir dómarnir gilda ekki. Keppandi sem fjórir dómarnir setja í annað sæti, einn í fjórða sæti og einn í fyrsta sæti fær átta stig vegna þess að fjórða og fyrsta sætið er strikað út.

Þegar dómari biður um samanburð á keppendum eru yfirleitt ekki teknir færri en þrír í einu fram í samanburð, helst fimm. Sá misskilningur er gjarnan í gangi að keppendur sem eru í efstu sætum séu alltaf kallaðir fyrst fram. Það þarf alls ekki að vera. Fyrsti samanburðurinn er byggður á ósk eins af þessum sjö dómurum og þarf ekki endilega að endurspegla það sem hinir dómarnir eru að hugsa. Ekkert samráð er meðal dómara þar sem þeim er óheimilt að ræða við aðra dómara um ákveðna keppendur eða hafa áhrif á aðra dómara. Hver og einn samanburður sýnir því eingöngu það sem einn ákveðinn dómari er að hugsa.

Ef marka má tölvupósta sem yfirdómari fær að loknu hverju móti ríkir sá misskilningur meðal margra keppenda að halda að dómarnir skrifi hjá sér hinar ýmsu athugasemdir um keppendur, fyrir hvað þeir séu dregnir niður, hvað mætti betur fara hjá keppandanum o.s.frv. Raunin er sú að dómarnir gefa hverjum keppanda eingöngu sæti innbyrðis í flokknum. Þetta kerfi hefur verið í notkun hjá Alþjóðasambandi líkamsræktarmanna í áratugi og hefur reynst afar vel. Það þykir réttlátt og er gott við að eiga hvað það varðar að auðvelt er fyrir yfirdómara að sjá hvort einhver dómari sé að dæma óeðlilega miðað við hina dómara og dómarnir sem víkja frá meðaltalinu koma ekki niður á keppandanum.



Þrekmeistari 7. maí og 5. nóvember

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

Keppnisflokkar:

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

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

UK Nr.1*

í Vöðvauppbyggingu

Pottþéttur árangur á 14 dögum!**

ALLIR VÖÐVAUPPBÝGGJANDI ÞÆTTIR NÝTTIR

22 virk innihaldsefni sem geta stuðlað að vöðvavexti, aukið styrk, bætt sprengikraft, aðstoðað endurbata og aukið náttúrulegt magn heilbrigðra hormóna. Ólíkt sumum vöðvauppbyggjandi vörum var Omni-MX® Hardcore þróað af vísindamönnum sem eru sjálfir mikið í líkamsrækt.

POTTÞÉTTUR ÁRANGUR Á 14 DÖGUM

Omni-MX® Hardcore er svo áhrifaríkt að Sci-MX ábyrgist verulega aukningu í vöðvavexti á aðeins 14 dögum þegar notað er samhliða lyftingaræfingum. Þegar Omni-MX® Hardcore er notað samhliða öðrum erfiðum styrktar æfingum getur það bætt hlutfall vöðva á móti fitu, aukið hraða og sprengikraft og hraðað endurbata.

ENGIN MÁLAMÍÐLUN Í FULLUM SKAMMTI

Það sem stendur á bauknum er í bauknum! Margar svo kallaðar "all-in-ones" formúlur eru bara venjulegir "geinerar" með aðeins brot af viðbættu kreatíni og ruglingslegum miðum. Með Omni-MX® Hardcore færðu fulla skammta af hverju virku innihaldsefni sem er ein af mörgum ástæðum þess að þessi vara er mest keypt aftur og aftur hjá okkur.

INNIHALDSEFNIN VINNA SAMAN

Samsetning innihaldsefnana styður hvert annað frábærlega sem gerir það mun áhrifameira en að finna út hvaða efni skuli blanda saman. Ekki bara að þú náir betri árangri miðað við að reyna að setja saman þína eigin blöndu, þá er þetta svo miklu hagkvæmara heldur en að kaupa innihaldsefnin ein og sér.



*Samkvæmt nýlegri könnun.

**þegar notað er samhliða erfiðum lyftingaræfingum

Verð: 2kg: 9.900kr, 4kg: 17.800 kr Bragð: Jarðaberja, Súkulaði, Vanillu, Banana



Kíktu á www.sci-mx.is

Sci-MX
NUTRITION

Flott sumar



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,-



Flex Max belti fyrir
kviðvöðva dömur og herra
kr. 24.900,-

Flex belti fyrir kviðvöðva
dömur og herra
kr. 19.900,-

System dömu / herrapakki - belti + armar kr. 39.995,-
System dömupakki - belti + buxur kr. 44.995,-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan
höfuðborgarsvæðið