

Fitness & Fréttir

2.TBL. 14. ÁRG. 2012

ELVA KATRÍN

Silfur á EM

MATARÆÐI

**Fitandi
fæðu-
tegundir**

RANNSÓKNIR

**Líkamsrækt
eflir
kynlífið**

MAGGI SAM

**Sögu-
legur
sigur**

ÆFINGAR

**Mataræði
og fitu-
brennsla**

HEILSA

**Stríð
gegn
salti**


LANGBESTA ÚRVALIÐ

FÆÐUBÓTAREFNI Á BETRA VERÐI

SCITEC
NUTRITION

STACKER 2

EFX

ULTIMATE
NUTRITION

CYTOSPORT

DYMATIZE
BUILDING BETTER BODIES™
**SPORTLÍF HEFUR
ÞAÐ SEM UPPÁ
VANTAR**

SPORTLIF.IS

GLÆSIBÆR * HOLTAGARÐAR * WWW.SPORTLIF.IS

Nectar

HREINT MYSUPRÓTEIN VELDU BESTA BRAGÐIÐ!



Protein -gr.

23

Kolvetni

0

Lactose

0

Glútein

0

Fita

0

Nectar myspróteinið hefur slegið rækilega í gegn og Syntrex fyrirtækið er eitt mest vaxandi bætiefnamerkið í heiminum í dag. Nectar inniheldur enga fitu, engin kolvetni, ekkert glútein og engan mjólkursykur. Fyrir utan það inniheldur það eitt minnsta magn af sodium sem þekktist í próteini sem gerir það sérstaklega hentugt fyrir keppnisfólk sem er að undirbúa sig fyrir mót.

Svo skemmir ekki fyrir að það er fáanlegt í 16 bragðtegundum og í einstökum skömmtum svo allir geti fundið sitt upphaldsbragð.

FS **FITNESS
SPORT**

FAXAFEN 8 · Sími 544 5555

fitnesssport@fitnesssport.is



- 4 Tónlist dregur athyglina frá púlinu**
Óvænt hjálp frá iPoddum og öðrum þægingum í ræktinni.
- 6 Þolæfingar bestar til að minnka magafitu**
Þolfimi dregur hraðar úr magafitu en lóðaæfingar.
- 8 Elva Katrín Bergþórsdóttir**
Keppandi í móðelfitness.
- 10 Ketilbjöllusveiflan er góð fyrir bakið**
Mjög góð alhliða æfing.
- 12 Erfiðustu armbeygjurnar**
Vinsælasta og erfiðasta æfingin.
- 14 D-vítamín dregur úr hættu á ótímabærum dauða**
Marga skortir D-vítamín.
- 16 Stríð gegn salti**
Hægt er að fá of mikið af salti án þess að salta matinn.
- 18 Dósasúpur innihalda BPA**
Þetta hættulega efni er víða að finna.
- 20 Fitandi fæðutegundir**
Niðurstöður mjög umfangsmikillar rannsóknar liggja fyrir.
- 22 Klakavatn stuðlar að brennslu**
Líklega er nú eitthvað til í þessu.
- 24 Fiskioliur og ólífuolía hafa hemil á matarlistinni**
Ólíurnar hafa áhrif á grehlin og blóðsykurinn.
- 26 Líkamsrækt eflir kynlífið**
Nú skilja menn betur samband æfinga og kyngetu.
- 28 Bætiefni sem virka fyrir íþróttamenn**
Ólympíuféðinn birti nýverið skýrslu.
- 30 Hávaxið fólk er í minni hættu gagnvart hjartasjúkdómum**
Skiptir stærðin máli?
- 32 Mataræði sem eykur fitubrennslu við æfingar**
Kolvetnaforðinn skiptir máli.
- 34 Sögulegur sigur Magga Sam í vaxtarrækt**
Magnús er kominn á kortið í alþjóðlegri vaxtarrækt.
- 38 Úrslit Íslandsmótsins í fitness**
Fjallað um helstu úrslit á þessu stærsta Íslandsmóti frá upphafi.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2012**
Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsíðu: Elva Katrín Bergþórsdóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson
Förðun: Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir



Tónlist dregur athyglina frá púlinu

Jafnt konur og karlar nota iPodda eða sambærilega tónlistaspilara í ræktinni til þess að komast auðveldar í gegnum æfingarnar. Það er einmitt það sem þessir spilarar gera samkvæmt ísraelskri rannsókn. Tónlistin er hvetjandi en um leið dregur hún athyglina frá púlinu sem fylgir þrek- og brennsluæfingum. Mjólkursýran virðist fljótari að hörfa og með tónlistina í eyrunum virðist margt auðveldara en það í rauninni er.

(Journal Strength and Conditioning Research, 26: 80-86, 2012)



margar lotur auka styrk, en fáar lotur auka kraft

🍏 Kraftur og styrkur er ekki það sama

Það kann að hljóma sem óþarflega rökrétt ályktun að margar lotur auki einnar lyftu styrk í hnébeygjum meira en ein lota. Við nánari skoðun er þessi niðurstaða hinsvegar ekki sjálfgefin. Í rannsókninni sem hér er höfð í huga voru tveir hópar látnir taka annars vegar 8 lotur af hnébeygjum með 80% hámarksþyngdar og hinsvegar eina lotu þar til gefist var upp. Áströlsku vísindamennirnir sem stóðu að þessum rannsóknum komust að þeirri niðurstöðu að hnébeyggjustyrkur jókst um 19% þegar teknar voru 8 lotur en 11% þegar tekin var ein lota að uppgjöf. Rannsóknin stóð í 12 vikur. Þrátt fyrir meiri styrktaraukningu í hópnum sem tók 8 lotur var krafturinn hinsvegar meiri hjá þeim sem tók eina. Nú kann einhver að klóra sér í kollinum yfir því hver munurinn sé á styrk og krafti. Í stuttu máli er hann sá að styrkur felst í getunni til að lyfta einhverju einu sinni óháð hraða lyftunnar. Kraftur felst sömuleiðis í því að lyfta einhverju einu sinni en hraði lyftunnar segir til um kraftinn sem að baki liggur. Fyrir íþróttamenn í ákveðnum greinum getur skipt mestu að búa yfir krafti en ekki endilega styrk.

Æfingakerfi sem byggjast á að taka margar lotur eru mjög svo gagnleg við að byggja upp styrk en ekki jafn áhrifarík til þess að byggja upp kraft. Margar lotur henta því vaxtarræktar, eða líkamsræktarmönnum en ekki endilega kraftlyftingamönnum eða öðrum íþróttamönnum.

(European Journal of Applied Physiology, 72: 3007-3016, 2011)



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta protein í Bretlandi

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

Dunkur 908 gr **Tilboð kr. 6.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 12.990 (verð Kr 6.495 stk.)



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

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

Dunkur 2 kg **Tilboð Kr. 7.995**

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



CYCLONE

Mest 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 **Tilboð kr. 7.995**

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

HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4

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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Mæling á testósteróni í munnvatni getur sagt fyrir um góða og slæma æfingadaga

Reynsluboltar í æfingum kannast við að eiga misgóða daga í ræktinni. Þyngdir sem virðast léttar einn daginn virðast tonn þann næsta. Könnun sem Blair Crewther við Imperial College í London gerði bendir til að testósterón í munnvatni geti sagt fyrir um hámarks hnébeygjustyrk og getu í spretthlaupi. Þessi spádómsgáfa testósteróns í munnvatni á einungis við um reynslumikla lyftingamenn, ekki þá sem eru í lítilli æfingu.

Í raunveruleikanum sem tekur við þegar út úr rannsóknarstofunni er komið gætu þessar niðurstöður gagnast atvinnuþóttamönnum sem hafa aðgang að mælitæki sem getur mælt testósterón í munnvatni og gert þeim þannig kleift að haga æfingunum þann daginn í takt við niðurstöður mælinganna. Þeir gætu tekið erfiða æfingadaga þegar mælingar eru háar en slakað á og hvílt eða tekið áreynsluminni æfingadaga þegar mælingarnar reynast lágar. Gallinn er sá að mælitækið sem hér um ræðir er frekar dýrt enn sem komið er og því ekki endilega á allra færi.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 261-268, 2012)

Þolæfingar eru bestar til að minnka magafitu

🍏 **Þolfimi dregur hraðar út magafitu en lóðaæfingar**

Mikil magafita er talin tengjast ásigkomulagi efnaskipta líkamans. Hún eykur hættuna á hjartasjúkdómum, sykursýki og ótímabærum dauðsföllum. Ennfremur gefur hún til kynna insúlínviðnám, háan blóðþrýsting, óeðlilega blóðfitu og bólgur.

Þolfimi dregur hraðar út magafitu en lóðaæfingar samkvæmt samanteknum niðurstöðum margra rannsókna sem skoðaðar voru með safngreiningaraðferðinni og 2000 manna úrtaki. Flestar rannsóknirnar sýndu fram á að þolæfingar drógu úr magafitu á meðan lóðaæfingar höfðu ekki áhrif. Í flestum rannsóknunum var álagið í lóðaæfingunum mjög hóflegt og þar af leiðandi eiga niðurstöðurnar ekki endilega við um þá sem taka æfingar alvarlega.

(Obesity Reviews, vefútgáfa 26. Júlí, 2011)

Best að æfa stóru vöðvana fyrst

Algengast er að þeir sem eru að sækjast eftir vöðvauppbyggingu æfi fyrst stærstu vöðvana í líkamanum sem krefjast þátttöku sem flestra liðamóta. Mesta vöðvaaukningin fæst með því að æfa stóru vöðvana fyrst - þetta hafa menn vitað nokkuð

lengi. Það þarf þó að hafa í huga að hámarksstyrkur ræðst af veikasta vöðvanum sem tekur þátt í lyftunni. Litlir og veikburða vöðvar geta komið í veg fyrir að stærri og sterkari vöðvar nái hámarksgetu sinni. Það ætti samt sem áður ekki að æfa litlu vöðvana fyrst nema þeir þjóni ákveðnu hlutverki í æfingakerfinu.

(Sports Medicine, vefútgáfa 1. Febrúar 2012)



maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

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



Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta



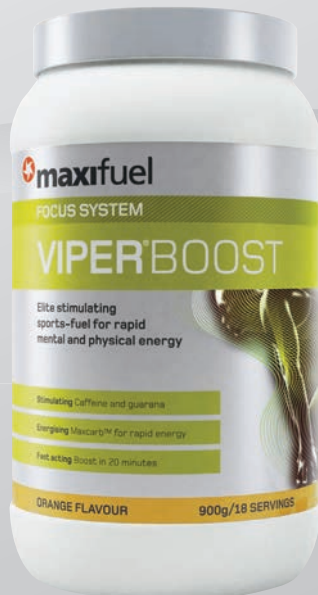
VIPERACTIVE

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

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

Dunkur 750 gr **Kr. 3.995**

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



VIPERBOOST

Áhugaverður eðal sport orkudrykkur fyrir hraða andlega
og líkamlega orkuhleðslu

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

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

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

**HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4**

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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið





Framstig og hnébeygjur með handlóðum

Sumum líkar illa að gera hnébeygjur með stöngina fyrir framan eða aftan á bakinu. Ástæðan er að það getur verið óþægilegt fyrir vana sem óvana að hafa stöngina á bakinu og eða erfitt að hitta í stangarekkann. Sumum reynist erfitt að taka hnébeygju fyrir framan vegna þess að reynt er að styðja við stöngina með höndunum í stað þess að láta hana hvíla framan á öxlunum og brjóstkassanum. Hnébeygjur með handlóðum í sitthvorri hendi geta leyst þetta vandamál og verið ágætar til að byggja upp styrk í lærunum og losna við óþægindin sem fylgja því að hafa stöng á bakinu eða framan á öxlunum. Er þá haldið á handlóðum í sitthvorri hendi og ýmist gerðar hnébeygjur eða framstig. Þá skiptir miklu að halda bakinu beinu og nota mjaðmirnar vel. Skiljanlega er ekki hægt að taka sömu þyngdir á þennan hátt en þessi útgáfa af hnébeygjum hentar þeim vel sem vilja vinna með léttar þyngdir eða hafa gaman af CrossFit-æfingum.

(Strength Conditioning Journal, 33 (6): 76-78, 2011)

„Ég ætlaði ekki að trúa því þegar búið var að kalla öll sætin upp nema fyrstu tvö og ég stóð þarna við hliðina á núverandi heimsmeistara.“

Á forsiðu Fitnessfrétta að þessu sinni er Elva Katrín Bergþórsdóttir sem nýverið náði þeim frábæra árangri í móðelfitness að hafna í öðru sæti á Evrópumóti IFBB á eftir núverandi heimsmeistara. Við báðum hana um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég er tvítug, fædd og uppalin á Akureyri og bý þar með fjölskyldu minni og kærasta. Ég er í Menntaskólanum á Akureyri og er að útskrifast þaðan í júní.

Ég er mikil keppnismanneskja og hef alla tíð verið á fullu í íþróttum og æfði bæði fimleika og fótbolta lengi vel. Fyrsta fitnessskeppnin sem ég fylgdist með var Íslandsmótið 2010 og þá kveiknaði áhuginn. Fljótlega eftir það byrjaði ég í þjálfun hjá Sigurði Gestssyni og keppti svo í fyrsta skipti á

Bikarmótinu í Nóvember það sama ár þar sem ég lenti í 6.sæti. Þessi íþróttagrein höfðar vel til mín þar sem ég er mjög metnaðarfull, öguð og elska að keppa við sjálfan mig. Eftir Bikarmótið setti ég stefnuna á Íslandsmótið 2011 þar sem ég sigraði +167 flokkinn. Ég sigraði svo aftur minn hæðaflokk núna á Íslandsmótinu 2012 ásamt því að sigra heildarkeppnina. Aðeins þremur vikum eftir Íslandsmótið keppti ég á Evrópumeistaramótinu sem var haldið í Santa Susanna á Spáni og endaði þar í öðru sæti. Ég er nýkomin heim og enganvegin búin að átta mig á þessu öllu saman. Ég fór út með það markmið að komast í topp 6 og þegar ég vissi að ég hafði komist áfram var ég ótrúlega ánægð og fannst allt eftir það plús. Ég ætlaði svo ekki að trúa því þegar búið var að kalla öll sætin upp nema fyrstu tvö og ég stóð þarna við hliðina á núverandi heimsmeistara. Ég fékk þvílíka gæsaúð og nánast tár í augun þegar ég horfði á mömmu mína og kærasta hoppandi af kæti út í sal þegar nafnið mitt var tilkynnt.

Ég æfi í Átaki við Skólástíg á Akureyri. Ég lyfti sex sinnum í viku og svo þegar nær dregur móti bæstast við brennsluæfingar jafnt og þétt og æfi ég þá allt að 12-13 sinnum í viku.

Sigurður Gestsson er þjálfarinn minn og hefur verið það frá upphafi. Hann á svo stóran þátt í velgengni minni enda reyndasti þjálfari á landinu.

Ég á konu hans Kristínu Kristjáns einnig mikið að þakka en þau hafa bæði aðstoðað mig mikið fyrir öll mótin og eru mínar fyrirmyndir í þessu sporti.

Ég hef mjög mikinn sjálfsaga og fer 100% eftir því sem minn þjálfari segir en ef það er eitthvað sem ég hef lært þá er það að treysta sínum þjálfara og ekki vera að velta sér upp úr því hvað aðrir eru að gera.

Mataræðið mitt einkennist af hollum og næringarríkum mat og er til dæmis hafragrautur, skyr, epli og kjúklingur er í miklu uppáhaldi hjá mér hvort sem ég er að undirbúa mig fyrir mót eða ekki. Svo er nammidagurinn alltaf heilagur einu sinni í viku.



Magnús Samúelsson
Alþjóðlegur meistari í vaxtarækt notar

PhD



Diet Whey

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

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



Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Kreatín

Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

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



L-Glutamín

Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**



Aukinn lyftuhraði getur bætt styrk

Þegar búið er að æfa lengi. Í ítalskri rannsókn sem gerð var við Háskólann í Róm kom í ljós að vel þjálfaðir einstaklingar þurftu að auka hraða og sprengikraft til þess að halda áfram að ná árangri. Gerður var samanburður á æfingum lyftingamanna sem æfðu bekkpressu hratt og þeirra sem æfðu hana á sínum hraða. Að þremur vikum liðnum voru þeir sem æfðu sprengikraftinn juku hraðann í lyftunum búnir að bæta sig að jafnaði um 10% og auka lyftuhraðann um rúmlega 2%. Framfarirnar voru hinsvegar innan við eitt prósent hjá þeim sem æfðu hægar. Það er vel þekkt að skipta þurfi reglulega um æfingakerfi til þess að halda áfram að ná árangri og hér gildir að hafa hraðann í lyftunum sömuleiðis í huga. Fjölbreytni minnkar líkurnar á stöðnun.

(International Journal Sports Medicine, vefútgáfa 8. Febrúar 2012)



ketilbjöllusveiflan er góð fyrir bakið

Ketilbjöllusveiflan er ein besta alhliða æfingin sem völ er á til þess að æfa allan líkamann. Sveiflan á sér rætur í mjaðmahreyfingu og bognum hnám og krefst þess að efri hluti líkamans hafi stjórn á þyngdinni. Svonefndir kjarnavöðvar æfast einnig vel í þessari hreyfingu. Hreyfingin sem myndast við að sveifla 17 kg ketilbjöllu er svipuð og hnébeygjuhreyfingin. Magavöðvarnir taka líka á og í heildina styrkjast bakvöðvarnir í kringum hryggjasúluna mjög mikið. Æfingin veldur átaki sem er öfugt miðað við hnébeygjuátakið og átak svipaðra æfinga. Hafa þarf í huga að ketilbjöllusveiflan er góð fyrir bakið sé hún gerð rétt, en getur valdið vandamálum ef hún er ekki rétt gerð.

(Journal Strength and Conditioning Research, 26: 16-27, 2012)

Skaðlaus uppréttur axlaróður

Ein vinsælasta axlaæfingin er uppréttur róður. Hún tekur á axlavöðvana, trappann og tvíhöfðann. Hún getur hinsvegar lagt of mikið álag á axlaliðina ef hún er ekki gerð rétt og skapað þannig óþarfa króníska axlaverki. Um 75% fólks sem stundar hreyfingu verður fyrr eða síðar fyrir einhverjum axlavandamálum á borð við belgbólgu, slit á axlaliðnum eða axlaklemmu. Flest þessara vandamála verða til þegar olnbogar eru beygðir meira en 90 gráður án þess að snúa öxlunum. Uppréttur axlaróður getur því klemmt vefi sem veldur verkjum og óþarfa vandamálum. Brad Shoenfeld og félagar mæla með að gera upprétta róðurinn með stöngina nálægt líkamanum og halda olnbogunum innan 90 gráðu beygju og lágmarka þannig álagið á axlaliðina og gera æfinguna þannig öruggari.

(Strength Conditioning Journal, 33 (5): 25-28, 2011)



Pakkinn minn



Crea-Kic

Ég þarf kreatín til að gefa mér styrk og úthald og minnka mjólkursýru. Ég vil samt ekki þyngjast og þess vegna vel ég Crea-Kic sem inniheldur engar kaloríur og bindur ekkert vatn í líkamanum.



Nectar Mysuprótein

Prótein er nauðsynlegt fyrir mig þar sem ég æfi 14-16 sinnum í viku og þarf að jafna mig hratt á milli æfinga. Í Nectar hef ég loksins prótein sem er gott á bragðið og það eru svo margar bragðtegundir að ég fæ aldrei leið á að taka það.



Whey Gourmet Bar Peanut

Ég er alveg sjúk í þessi próteinstykki. Mjög handhæg sem millimáltið eða til að minnka nammipörfina á kvöldin.



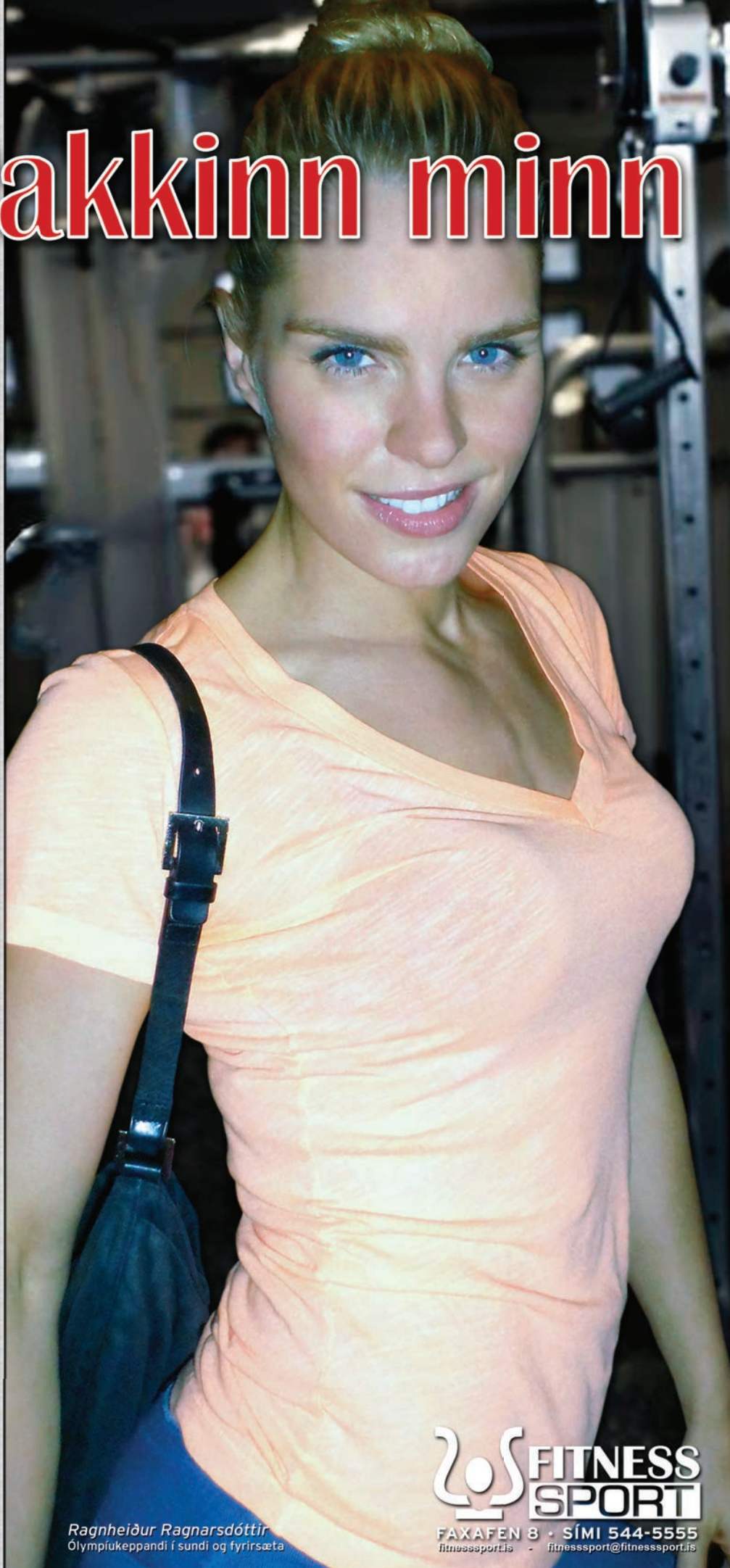
Isostar

Isostar kolvetni gefa mér orku til að halda út langar æfingar.



Aminomax 8000

Mér finnst mjög þægilegt að hafa prótein líka í töfluformi þegar ég hef ekki tíma til að blanda próteindrykk.



FAXAFEN 8 • SÍMI 544-5555
fitnesssport.is • fitnesssport@fitnesssport.is

Ragnheiður Ragnarsdóttir
Ólympíukeppandi í sundi og fyrirsæta



Kældir vöðvar ná fleiri endurtekningum

Vísindamenn frá Brasilíu hafa komist að því að hægt er að auka fjölda endurtekninga í æfingum með því að kæla vöðva á milli æfingalota með íspokum. Með því að kæla vöðvana næst meiri árangur í þeim æfingum sem byggjast á mörgum endurtekningum og miklu álagi eins og í millibilsæfingakerfum þar sem sama æfingin er æfð undir mismunandi álagi. Kælingin lækkar hitann í líkamanum og kælir vöðvana. Vöðvarnir vinna almennt betur í hóflegum hita á meðan þeir ná ekki að nýta orkuna eins vel þegar hitinn verður of mikill. Þreyta segir því fyrir til sín. Með því að halda hitanum í skefjum er hægt að æfa meira og ná meiri árangri.

(*International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6: 580-584, 2011)



erfiðast að gera armbeygjur með fætur í hækkaðri stöðu

🍏 Álagið reyndist mest þegar hækkun fóta var um 60 sm frá gólfinu.

Armbeygjur eru stöðluð æfing sem allir alast upp við að takast á við fyrr eða síðar. Þær eru frábær æfing fyrir brjóstvöðva, axlir, handleggji, efra bakið og ýmsa kjarnavöðva. Með því að breyta fóta- eða handastöðu er hægt að hafa mikil áhrif á erfiðleikastigið og að sjálfsögðu er búið að mæla álagið í þar til gerðum mælitækjum til þess að enginn þurfi að velkjast í vafa um hvað gerist í þessari algengu og vinsælu æfingu. Vísindamenn við Háskólann í Wisconsin-Parkside stóðu fyrir áður nefndum mælingum og mældu hversu mikið átak myndaðist við gólf í venjulegum armbeygjum, breyttri útfærslu og armbeygjum með annað hvort hendur eða fætur í upphækkaðri stöðu ofan á kassa. Álagið reyndist mest þegar hækkun fóta var um 60 sm frá gólfinu en minnst þegar gerðar voru armbeygjur í breyttri útfærslu. Ekki fylgir sögunni hvernig sú breytta útfærsla var. Það leysir eflaust engin alþjóðleg vandamál að vita þetta en gerir samt armbeygjurnar skemmtilegri fyrir vikið þar sem hægt er að gera þær erfiðari ef einhver telur þær of léttar í hefðbundinni útfærslu.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 25:2891-2894, 2011)

Styrktaræfingar með þolæfingum auka orkuframleiðslu meira en þolæfingar einar og sér

Þolíþróttamenn á borð við hlaupara, sundgarpa og hjólréiðamenn ættu að taka styrktaræfingar vegna þess að styrktaræfingarnar efla áhrif þolæfingana með því að auka orkuframleiðslu hvatberana í frumunum. Kent Sahlin og félagar við sænska Heilbrigðis- og Íþróttaskólann könnuðu áhrif þolæfinga einna og sér og þolæfinga auk lóðapjálfunar á hvatbera í vöðvafrumum. Lóðapjálfun í bland við þolfimi jók efnaskiptaferlið sem hvatberarnir sinna meira en ef einungis var um þolæfingar að ræða.

Lóðapjálfun eflir sömuleiðis vöðvastyrk sem gagnast vel fyrir hlaupara, hjólréiðamenn og sundgarpa. Ekki má gleyma því að vöðvar spila stórt hlutverk í árangri allra þessara íþróttu og því ætti ekki að vanmeta áhrif lóðapjálfunar.

(*Journal of Applied Physiology*, 111:1335-1344, 2011)

Heilsuréttir Nings

... og kroppurinn blómstrar

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Þeir innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Freyja Sigurðardóttir hugsar vel um strákana sína, enda vel að sér um næringu og heilsu. Freyja er margfaldur Fitnessmeistari og einkaþjálfari, hún velur heilsurétti Nings.



NINGS

D-vítamín dregur úr hættu á ótímabærum dauða



Margar nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að skortur á D-vítamíni tengist hjartaáföllum og ótímabærum dauða. Rannsókn við Háskólasjúkrahúsið í Kansas á rúmlega 10.000 manns sýndi fram á að D-vítamínskortur hækkaði dánartíðni um 100% á ári. Með því að taka bætiefni sem innihalda D-vítamín lækkaði áhættan gagnvart ótímabærum dauða um 60%. Mælt var með að fullorðnir fengju 1000-2000 alþjóðaeiningar af D-vítamíni á dag. Bætiefni hafa einungis einhverja þýðingu fyrir langlífi ef um skort á D-vítamíni er að ræða en niðurstöður þessarar rannsóknar eru mikilvægar í ljósi þess að talið er að mikill meirihluti almennings þjáist af D-vítamínskortum án þess að vita af því.

(American Journal of Cardiology, vefútgáfa 7. nóvember 2011)

Kreatín dregur úr DNA skemmdum í kjölfar átaka

Jákvæð áhrif lóðþjálfunar eru víðtæk og vel þekkt. Vöðvar stækka og efnaskiptaheilsa og blóðsykurstjórnun verður betri fyrir vikið svo eitthvað sé nefnt. Lóðþjálfun hefur hinsvegar þau hugsanlegu neikvæðu áhrif að auka bólgur og skemma DNA erfðaeefnið. Í erfðaeefninu er lykillinn að úrvinnslu prótína sem

aftur stuðlar að uppbyggingu. Kenningar eru uppi um að áralöng lóðþjálfun geti haft í för með sér skemmdir á DNA erfðaeefninu en Íranskir vísindamenn hafa komist að því að bætiefni sem innihalda kreatín mónóhydrat dragi úr skemmdum á DNA erfðaeefninu í kjölfar æfinga. Langtímaáhrifin eru hinsvegar ekki þekkt.

(Journal Strength and Conditioning Research, 25: 3448-3455, 2011)

Magnesíum lækkar blóðþrýsting í hvíld

Steinefnið magnesíum kemur við sögu í á fjórða hundrað efnaskiptaferlum í líkamanum. Meðal hlutverka þess er að hemja eyðingarmátt frjálsra rafeinda, hvetja úrvinnslu prótína, stjórna orkuframleiðslu og geymslu umframorku, vernda erfðaeefni og vernda orkukerfi frumna. Safngreiningarrannsókn sem gerð var við Háskólann í Hertfordshire í Bretlandi sýndi fram á að bætiefni sem innihalda magnesíum (um 410 mg í dagsskammti) lækkuðu blóðþrýsting lítillga en þó ekki nóg til þess að hægt væri að mæla með að taka magnesíum í þeim tilgangi. Aðrar rannsóknir á mönnum hafa sýnt fram á að magnesíum hafi ekkert sérstakt að segja fyrir aukinn árangur í æfingum. Þeir sem eru ekki á hitaeyningalágu mataræði ættu að fá nægilega mikið af magnesíum í gegnum fæðuna. Skortur á magnesíum getur helst átt sér stað ef sviti og þvaglát fara fram úr öllum eðlilegum mælikvörðum.

(European Journal Clinical Nutrition, vefútgáfa 8. Febrúar, 2012)



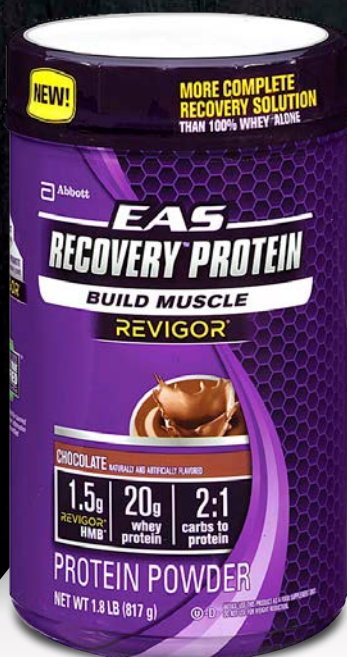
Kreatín bætir minni og eflir gáfur

Kreatín monohídrat eflir ekki eingöngu líkama, heldur líkama og huga. Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á virkni kreatíns til að efla styrk og vöðvamassa en áhrif þess á huga og heila eru að koma í ljós. Við fáum helst kreatín úr fæðunni í gegnum kjöt, fisk og aðrar dýraafurðir. Það eru því helst grænmetisætur sem fá ekki sérlega mikið af kreatíni í gegnum fæðuna. Samkvæmt ástralskri rannsókn við Háskólann í Sidney batnar minni grænmetisætna sem fá kreatín bætiefni. Viðbragðstími styttesti sömuleiðis hjá bæði grænmetisætum og öðrum. Kreatín hafði hinsvegar engin áhrif í tilraunum sem snéru að munnlegum samskiptum. Af þessu er ljóst að grænmetisætur hafa andlegt gagn af að fá kreatín sem bætiefni.

(BBC News, 29. Nóvember 2011)

„FULLKOMIN ENDURHLEÐSLA EFTIR MIKIL ÁTÖK“

EVERT VÍGLUNDSSON
CROSSFIT



20 gr prótein
1,5 Revigor HMB
2:1 kolvetni á móti
próteini

www.eas.is

 **EAS**[®]
ENERGY • ATHLETIC • STRENGTH



Karlar fá líka brjóstakrabbamein

Brjóstakrabbamein er meðal alvarlegustu heilbrigðisvandamálana sem herja á konur. Karlar fá hinsvegar líka brjóstakrabbamein þó tíðni þess sé mun lægri í þeirra röðum. Ekki liggja fyrir tölur hér á landi en ljóst er að það er mjög sjaldgæft að karlmenn fái brjóstakrabbamein. Að jafnaði eru þeir ekki jafn brjóstgóðir og meginþorri kvenna. Í Bandaríkjunum greindust 230.000 konur með brjóstakrabbamein á síðasta ári en einungis 2300 karlmenn. Hátt hlutfall estrógens er einn af áhættuþáttum þessa krabbameins og almennt er hlutfall þessa hormóns lágt í karlmönnum. Steranotendur eru þó í meiri hættu en aðrir gagnvart brjóstakrabbameini þar sem karlar sem nota stera geta myndað svonefndar tíkartúttur (gynecomastia). Tíkartúttur myndast sem aukaverkun af steranotkun vegna þess að hluti testósteróns breytist í estrógen. Karlar ættu því að kanna reglulega hvort um hnúðamyndun er að ræða í brjóstvefnum, hvort sem þeir eru með tíkartúttur eða einfaldlega feit brjóst.

(USA Today, 1. Október 2011)



stríð gegn salti

🍏 Hægt er að fá of mikið af salti án þess að hafa saltað matinn.

Undanfarin misseri hafa ýmsar alþjóðastofnanir vakið athygli á nauðsyn þess að fólk dragi úr saltneyslu. Sá misskilningur er algengur að fólk telji sig ekki borða mikið salt þar sem það stráir ekki salti yfir matinn í hverri máltíð. Staðreyndin er sú að það er mjög auðvelt að fá alltof mikið af salti í gegnum mataræðið þrátt fyrir að saltbaukurinn sé ekki notaður. Fjöldi fæðutegunda innihalda mikið salt, sérstaklega unnar fæðutegundir.

Saltneysla er bendluð við of háan blóðþrýsting sem er eitt stærsta heilbrigðisvandamálið í dag en hann er stór áhættuþáttur gagnvart hjartaslagi, heilablóðfalli, nýrnabilun og risvandamálum. Það þarf því engan að undra að búið sé að lýsa yfir stríði við saltið. Líkaminn þarf á salti að halda, en einungis í litlum mæli. Nýrun hafa m.a. það hlutverk að halda saltjafnvægi í líkamanum en verða fyrir ofreynslu þegar saltmagnið í fæðunni er of mikið. Æskilegt er að borða meira af ávöxtum og grænmeti til þess að jafna út hlutfall salts og kalíums en vatnsbúskapur líkamans byggist á ákveðnum æskilegum hlutföllum þar á milli. Ekki má gleyma mikilvægi þess að drekka vatn til þess að hjálpa nýrunum að vinna á saltinu. Þorni líkaminn of mikið upp verður saltmagníð of mikið í blóðinu með tilheyrandi neikvæðum afleiðingum.

(New Scientist, 3. Desember 2011 og Journal American Medical Association 306: 2262, 2011)

Blanda þol- og styrktarþjálfunar dregur úr insúlínviðnámi

Tilfellum sykursýki tvö fjölgar eftir því sem fólk er eldra, feitara og hreyfir sig minna. Í brasilískri rannsókn er sýnt fram á að sykursjúkir sem gera bæði þol- og styrktaræfingar auka insúlínviðnám sitt umfram þá sem stunda bara annað hvort þol- eða styrktaræfingar. Insúlínviðnám er eiginleiki okkar til að hafa stjórn á blóðsykri.

Með því að stunda bæði æfingaformin batnar blóðsykurstjórnun um 90%. Styrktarþjálfun eða þolæfingar lækkuðu blóðþrýsting, blóðsykur, blóðfitu og bólgur samkvæmt niðurstöðunum. Þeir sem eru með sykursýki tvö ættu því að stunda bæði þol- og styrktaræfingar.

(Metabolism Clinical and Experimental, 60: 1244-1252, 2011)

„AÐEINS 100 HITAEININGAR“

STEINUNN MARGRÉT
- KEPPANDI Í MÓDELFITNESS



100 hitaeiningar
15 gr prótein
5 gr trefjar

www.eas.is

 **EAS**[®]
ENERGY • ATHLETIC • STRENGTH



dósasúpur innihalda mikið af BPA

Bisfenól A (BPA) er efni sem notað er mikið í plast- og dósir. Efnið er lyktarlaust og því er grunlaust hægt að innbyrða mikið af því án þess að vita af því. Um er að ræða hættulegt efni sem bendlað er við offitu, krabbamein, ófrjósemi og skjaldkirtilssjúkdóma svo eitthvað sé nefnt. Margar rannsóknir hafa enn fremur bendlað það við truflun á eðlilegri hormónastarfsemi og truflun á viðtökum hormóna. Fjöldi algengra fæðutegunda innihalda BPA. Í rannsókn við Lýðheilsudeild Harvardháskóla fannst BPA í 100% dósasúpa og 67% súpa sem framleiddar voru úr fersku hráefni. Efnið hefur verið skilgreint sem hættulegt umhverfiseitur í Kanada og Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna hefur ítrekað grunsemdir um að það hafi óæskileg áhrif á heila, hegðun og kynþroska í ófæddum börnum. BPA er umhverfiseitur sem hefur áhrif á hormónastarfsemi líkamans, matarlist og þyngdarstjórnun. Hér kann að hljóma sem hátt reitt til höggs, en eðlilegt er að spyrja sig hvort æskilegt sé að borða yfir höfuð dósamat eða dósasúpur í ljósi þessara uppgötvana.

(Journal American Medical Association, 306:2218-2220, 2011)

Undantekning að laseraðgerð geti fjarlægt húðflúr í einni umferð

Einhverjir kannast við að vakna með húðflúr eftir að hafa fengið sér ögn í tána. Blinduð ást gæti líka komið við sögu. Daginn eftir er vaknað með risa mynd af rauðri slefandi sexi tungu á öxlinni og nafn kærustunnar eða kærastans áletrað í myndina. Gallinn við sum húðflúr er að þau eldast ekki vel. Það sem virðist til eilífðar ótrúlega sniðugt í hita augnabliksins endist ekki jafn lengi og eilífðin. Ástarblossi dagsins verður óþægilega oft sá eða sú fyrrverandi á morgun.

Húðlæknar hafa nóg að gera við að aðstoða fólk við að fjarlægja úrelt húðflúr. Í dag er mun hættuminna gagnvart sýkingum eða húðkvillum að fá húðflúr en áður. Notaðir eru betri litir og hreinlæti er strangara. Að losna við húðflúr er þó litlu auðveldara en áður þrátt fyrir nútíma laseraðferðir. Húðlæknar geta fjarlægt flest húðflúr í fimm eða sex aðgerðum en erfitt er að eiga við húðflúr sem innihalda ákveðna liti. Grænn, gulur og fjólublár eru mjög erfiðir viðureignar. Það getur tekið allt að 20 aðgerðir að losna við slík húðflúr og jafnvel þá situr eftir ör eða mislit húð.

Nýlega sögðu grískir læknar frá því að þeim hefði tekist að nota svonefnda R20 laseraðferð til þess að fjarlægja húðflúr í einni aðgerð. Þar virðist þó vera um undantekningu frekar en reglu að ræða. Ef ætlunin er að fá sér húðflúr er skynsamlegt að nota ekki áður nefnda liti – ef skynsemin er á annað borð með í för.

(Journal American Academy of Dermatology, 66: 271-277, 2012)



Koffín hefur ýmis jákvæð áhrif

Sitt sýnist hverjum um ágæti kaffidrykkju. Sífellt fleiri vísbendingar hrannast upp um að koffínið í kaffinu hafi jákvæð áhrif á heilbrigði og skal ósagt látið hvort slíkar fullyrðingar séu ættaðar frá hagsmunaaðilum eða hvort þær séu byggðar á traustum rannsóknum. Enn bætist þó við rannsóknir sem hæla kaffidrykkju. Koffín er sindurvari sem stuðlar að góðri efnaskiptaheilsu og minnkar líkurnar á blöðruhálskirtilskrabbameini um 60% samkvæmt rannsókn sem gerð var við Harvardháskóla. Koffínið í kaffinu hefur enn fremur verndandi áhrif gagnvart Alzheimers sjúkdómnum og hjartasjúkdómum. Koffín er þannig einn mikilvægasti sindurvarinn í mataræðinu og það hollasta við kaffidrykkjuna. Koffínið er enn fremur talið hafa verndandi áhrif gagnvart útfjólublárri B geislun. Það hraðar eyðingu húðfrumna með skaddað DNA erfðaeefni. Ef ekki væri fyrir tilvist koffínsins er hugsanlegt að húðfrumurnar hefðu þróast yfir í krabbamein.

(Science Daily, 4. Maí 2011)

PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF NÚ EINNIG MEÐ BRÓMBERJABRAGÐI



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



Súkkulaðikaka í morgunmat

Súkkulaði er oftast en ekki nefnt sem eitt af því forboðna á matseðli þeirra sem vilja halda sér í formi. Mörgum reynist þó erfitt að halda sig frá súkkulaðinu, sérstaklega virðast konur hafa mikla þörf fyrir að komast annað slagið í súkkulaði. Gengur það jafnvel svo langt að talað er um að súkkulaði sé geðlyf fyrir konur – kannski meira í gríni en alvöru. Rannsókn við Háskólann í Tel-Aviv í Ísrael sýndi nýlega fram á að með því að borða súkkulaðiköku sem hluta af 600 hitaeininga morgunmat ætti fólk auðveldara með að léttast til lengri tíma lítið.

Með því að bæta súkkulaðikökunni á matseðilinn minnkaði þörfin fyrir önnur sætindi á 32 vikna tímabili sem rannsóknin stóð. Þeir sem borðuðu kökuna léttust meira en þeir sem forðuðust algerlega sætindi. Ennfremur þyngdist kökufólkið mun síður en samanburðarhópurinn að rannsókninni lokinni. Talið er að með því gera ráð fyrir einhverju „óhollu“ í mataræðinu væri auðveldara að halda sig við mataræðið í stað þess að forðast súkkulaðið algerlega.

(Science Daily, 7. Febrúar 2012)



fitandi fæðutegundir

🍏 Besta leiðin til að léttast og viðhalda ákjósanlegri þyngd til lengri tíma er að borða jógúrt, hnetur, ávexti og kornmeti og hreyfa sig eða æfa meira.

Nú einfaldlega liggur fyrir hvaða fæðutegundir fólk sem fitnar er að borða og hvaða fæðutegundir fólk sem grennist er að borða. Ein stærsta rannsókn sinnar tegundar sem gerð er á vegum Harvard háskólans nær til 120.000 manns og byggist á að kanna fæðuveitur og líkamsástand þessa hóps á fjögurra ára fresti. Samkvæmt henni er ljóst að lífsstíll til lengri tíma skiptir öllu máli. Rannsóknin sem hófst árið 1986 hefur sýnt fram á nokkur athyglisverð atriði. Fólk hefur þyngst að jafnaði um 1,5 kg á hverjum fjórum árum síðan rannsóknin hófst. Fæðutegundir sem einkenna mataræði þess fólks sem þyngist jafnt og þétt eru kartöfluflogur (0,8 kg), franskar kartöflur (0,7 kg), sykraðir drykkir (0,5 kg) og unnar kjötvörur (0,5 kg). Fæðutegundir sem einkenna mataræði þess fólks sem léttist eða viðheldur þyngd til lengri tíma er grænmeti (-0,1 kg), kornmeti (-0,2 kg), ávextir (-0,3 kg), hnetur (-0,3 kg) og jógúrt (-0,4 kg).

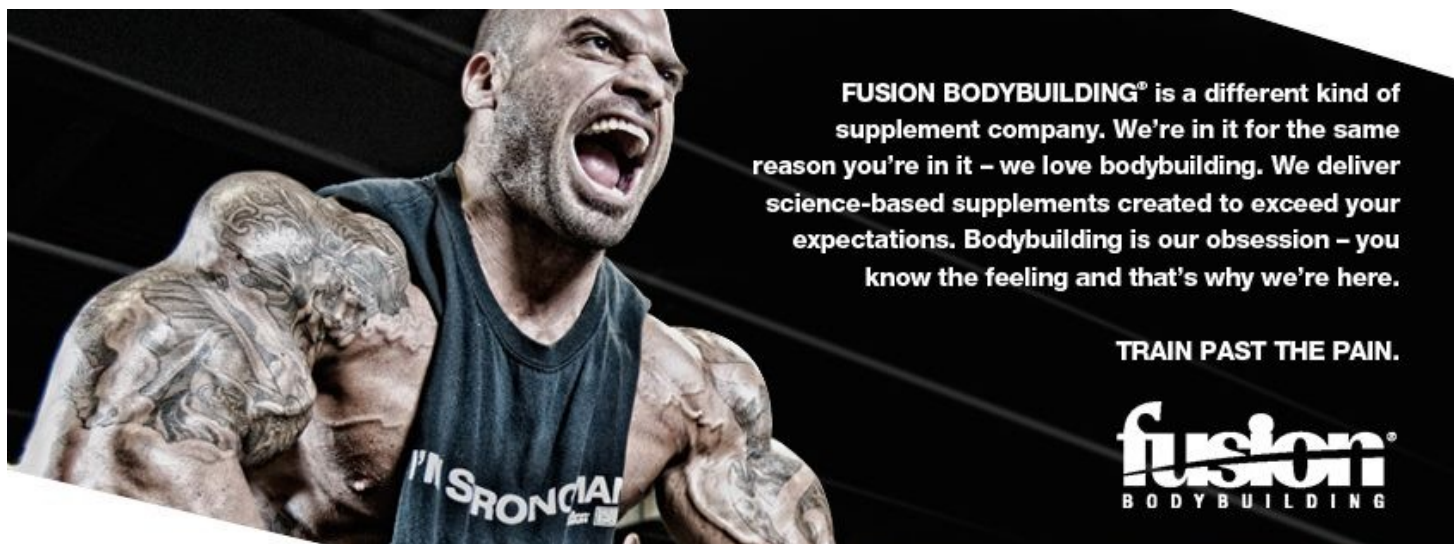
Auknar æfingar og hreyfing stuðluðu að jafnaði að 0,9 kg léttingu á hverjum fjórum árum en sjónvarpsáhorf jók þynginguna um 0,15 kg fyrir hvern klukkutíma á dag. Miðað við niðurstöður þessarar risastóru rannsóknar er besta leiðin til að léttast og viðhalda ákjósanlegri þyngd til lengri tíma að borða jógúrt, hnetur, ávexti og kornmeti og hreyfa sig eða æfa meira. Einnig ætti að draga verulega úr neyslu á kartöfluflogum, frönskum kartöflum, sykrudum drykkjum og rauðu kjöti.

(New England Journal of Medicine 364: 2392-2404, 2011)

Nýlega uppgötvað hormón hermir eftir fitubrennsluáhrifum æfinga

Nýlega var kynnt tímamótarannsókn á vegum Dana-Farber krabbameinsstofnunarinnar sem sýndi fram á að æfingar stuðla að niðurbroti fitu með því að fá vöðvana til þess að losa hormón sem kallast PGC-1 alfa. Þetta nýuppgötvaða hormón hefur þau áhrif að breyta hvítri magafitu í brúna. Brúna fitan hefur reynst stuðla að aukinni fitubrennslu í öðrum rannsóknum. Þessi uppgötvun vekur vonir um að í framtíðinni verði hægt að nota PGC-1 alfa sem lyf til þess að stuðla að fitubrennslu á sama hátt og æfingar. Um er að ræða hormón sem er nýlega uppgötvað og því er þekkingin á virkni þess á menn afar takmörkuð. Hugsanlegt er að þarna leynist góð leið til þess að meðhöndla offitu í framtíðinni. Eina leiðin til þess að auka magn þessa hormóns í líkamanum í dag – er að æfa meira.

(International Journal Obesity, vefútgáfa 31. Janúar 2012)



FUSION BODYBUILDING® is a different kind of supplement company. We're in it for the same reason you're in it – we love bodybuilding. We deliver science-based supplements created to exceed your expectations. Bodybuilding is our obsession – you know the feeling and that's why we're here.

TRAIN PAST THE PAIN.

fusion
BODYBUILDING



HELSTU KOSTIR PURPLE K KREATÍNS

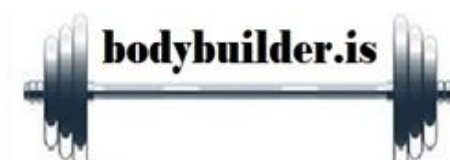
- ◇ ENGIN ÞÖRF Á HLED SLU (LOADING PERIOD)
- ◇ ENGIN VATNSUPPSÖFNUN Í LÍKAMANUM
- ◇ ENGIN ÓPARFA ÞYNGDARAUKNING
- ◇ ÞÚ EINFALDEGA TEKUR INN PURPLE K FYRIR OG EFTIR ÆFINGU

PURPLE K KREATÍN ÆTTI AD VERA STADALBÚNAÐUR HJÁ ÖLLU LÍKAMSRÆKTARFÓLKI ÞVÍ ÞAD GEFUR ÞÉR ÓTVÍRÆÐAN STYRK TIL ÞESS AD LYFTA ÞYNGRA. ÞÚ BÓKSTAFLEGA FINNUR HVERNIG STYRKURINN EYKST VIÐ HVERJA ÆFINGU.



PURPLE K ERU SÖLUHÆSTU KREATÍNTÖFLUR Í KANADA

Fæðubótarefnin frá Fusion Bodybuilding fást á www.bodybuilder.is
Tölvupóstur: bodybuilder@bodybuilder.is
Sími: 822-6181



Megrunarlyf undir smásjá

Flest ef ekki öll meint megrunarlyf sem markaðssett hafa verið af lyfjafyrirtækjum undanfarin ár hafa átt undir högg að sækja þar sem þau hafa ekki staðið undir væntingum og jafnvel haft aukaverkanir sem þykja hættulegar eða óþægilegar. Enn eitt lyfið er nú til skoðunar hjá Matvæla- og lyfjaeftirliti Bandaríkjanna (FDA) en það nefnist Onexa og er framleitt af fyrirtækinu Vivus í Kaliforníu. Matvæla- og lyfjaeftirlitið hafnaði umsókn þeirra um markaðssetningu 2010 en nú hafa þeir sótt aftur um leyfi til markaðssetningar á grundvelli víðtækari rannsókna. Nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á að lyfið stuðlaði að 5-10% léttingu og lækkaði efri mörk blóðþrýstings um 3.8 mmHg. Ekki þótti ólíklegt að þessa lækkun mætti rekja til léttingar fremur en lyfsins. Offituhlutfallið meðal almennings fer hækkandi víðast hvar í hinum vestræna heimi sem endurspeglar þörfina fyrir megrunarlyf. Markaðurinn fyrir lyf sem þessi er því óhemjustór og yrði gullnáma fyrir þá sem ná því einu að geta markaðssett lyf sem megrunarlyf óháð mikilli eða takmarkaðri virkni.

(CBS News, 17. Febrúar 2012)

Syfta að degi til veldur þyngingu

Drómasýki kallast sjúkdómur sem hrjáir þá sem þjáast af óhóflegri syftu að degi til, oft vegna kæfisvefns sem truflar eðlilegan svefn. Ein aukaverkun kæfisvefns er offita. Vísindamenn við Stanford Burnham rannsóknarstofnunina í Orlando í Flórída komust að því að drómasýki tengist minnkandi magni hormónsins orexín. Skortur á orexín tengist aftur á móti lækkuðu hlutfalli af brúnni fitu með þeim afleiðingum að efnaskipti líkamans hægja á sér og tilhneyging verður til þess að fitna. Rannsóknin var gerð á músum og því ekki hægt að fullyrða að hið sama eigi við um menn.

(Cell metabolism 14: 478-490, 2011)



klakavatn stuðlar að hitaeiningabrennslu samkvæmt ísraelskri rannsókn

Efnaskiptahraði eykst ef drukkið er ískalt vatn (4 °C) sem þýðir að líkaminn brennir fleiri hitaeiningum fyrir vikið. Nokkuð hefur verið rætt og ritað um það hér á landi hvort um bábylju eða vísinda sé að ræða og því er athyglisvert að heyra af rannsókn sem ísraelskir vísindamenn gerðu. Þeir gáfu offeittum níu ára börnum glas af klakavatni og komust að því að hraði efnaskipta líkamans í hvíld jókst um eina hitaeiningu á mínútu í tæplega klukkustund á eftir. Ein hitaeining kann að hljóma sem lítið en hafa ber í huga að eðlileg efnaskipti í hvíld brenna einungis 1,5 hitaeiningu á klukkustund. Ísvatn er ef til vill engin töfrapilla gagnvart offitu en skiptir engu að síður máli ef marka má þessar niðurstöður. Svipaðar niðurstöður fengust í sambærilegri rannsókn á fullorðnum. Um er að ræða frekar fáar hitaeiningar, líklega er fullorðin manneskja að „brenna“ í nágreinni við 70 hitaeiningum meira á dag með því að drekka 8 glös af köldu vatni. Í þessu tilfalli er ekki beinlínis verið að brenna, heldur hita upp vatnið – sem engu að síður kostar líkamann orku.

(International Journal of Obesity 35: 1295-1300, 2011)

Ákveðnar bakteríur í meltingarvegi bendlaðar við offitu

Í meltingarveginum er að finna fjölda af bakteríum sem sumar eiga þar heima og hafa ákveðnu hlutverki að gegna á meðan aðrar eru ekki jafn æskilegar. Vísindamenn við Washington Háskólann í St. Louis hafa greint ákveðið samsafn baktería sem er algengt í offeittu fólki en ekki grönnu. Þessar „fitubakteríur“ ef svo má kalla voru einnig bendlaðar við þarmabólgu. Ákveðnar samsetningar af bakteríuteigundum geta gagnast við að greina fólk sem hefur tilhneigingu til offitu. Vísindamennirnir bentu á jákvæð áhrif þess að borða jógúrt þar sem í því séu bakteríur sem hafi jákvæð áhrif á meltingu og þá sérstaklega meltingu kolvetna.

(Proceedings National Academy of Sciences, 109: 594-599, 2012)



góðgæti frá Jóa Fel

Brauð og bakkelsi að hætti Jóa Fel

Í bakaríi Jóa Fel er mikið úrval af hollum og næringarríkum brauðum sem eru án sykurs.

Brauðin eru steinbökuð og fá við það einstaklega stökka og bragðgóða skorpu.

Og ekki má gleyma kökunum og öðru góðgæti sem gott er að gæða sér á í amstri dagsins.

Láttu það eftir þér.

Verið hjartanlega velkomin.



B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Testosterón gerir konur graðar, þrjóskar og þverar

Það olli nokkru uppnámi á sínum tíma þegar Jane Fonda sem oft er sögð frumkvöðull í líkamsrækt kvenna og átti stóran þátt í að gera líkamsrækt sjálfsagða og almenna meðal kvenna sagði frá því að hún tæki testosterón hormón. Tilgangurinn að hennar sögn var að viðhalda vöðvamassanum og kynkvötinni. Skiljanlega voru ekki allir sáttir við þessa fullyrðingu hennar. Konur hafa testosterón eins og karlar en ekki í sama mæli enda er þetta hormón grundvöllur margra karlmennskueinkenna. Breskir vísindamenn hafa komist að því að konur með hátt gildi testosteróns eru þverari og þrjóskari en aðrar. Könnuð var breyting á framferði fyrir og eftir testosterónsjöf. Erfiðara varð fyrir konur að taka sameiginlegar ákvarðanir í hópvinnu eftir testosterónsjöf. Mikið testosterón gildi í konum reyndist tengjast andfélagslegri hegðun, árásargirni og tilhneygingu til vantrausts. Testosterón í konum eykur kynhvötina samkvæmt þessum niðurstöðum en eykur um leið árásargirni sem er ekki heppilegt þegar á heildina er litið.

(LiveScience.com, 31. Janúar 2012)



fiskioliur og ólífuolía hafa hemil á matarlistinni

🍌 Mataræði sem inniheldur mikið af fiski og ólífuolíu dregur úr matarlist með því að koma jafnvægi á ghrelin og blóðsykurinn.

Líkaminn reynir að viðhalda ákveðinni þyngd sem vísindamenn kalla núllpunkt. Í kjölfar mikillar léttingar reynir líkaminn að auka hungurtilfinningu og hægja á efnaskiptum til þess að viðhalda eða ná aftur svonefndum núllpunkti í þyngd ef um mikla léttingu er að ræða.

Fjölmargir þættir koma að þyngdarstjórnun líkamans en þar má nefna nokkrar heilastöðvar, fitufrumur, lifrina, brisartilinn, skjaldkirtilinn og meltingarvegin. Efnin sem koma við sögu eru ghrelin, vaxtarhormón, leptín, PYY og insúlín svo eitthvað sé nefnt. Þessi efni hafa áhrif á efnaskipti og matarlist sem í gegnum þróun undanfarinna milljóna ára hefur þróast í þá átt að spara orku þegar lítið var um fæðu. Við höfum enn fremur þróast á þann hátt í gegnum tímann að bragðskyn okkar kann best að meta orkuríka fæðu til þess að líklegra sé að við lifum af á erfiðum tímum. Samspil allra þessara þátta er flókið og því ekki undarlegt að það sé annað en einfalt að léttast um einhver kíló – og viðhalda léttingunni.

Íranskir vísindamenn hafa nýverið sýnt fram á að mataræði sem inniheldur mikið af fiski og ólífuolíu dregur úr matarlist með því að koma jafnvægi á ghrelin og blóðsykurinn. Hugsanlega er lykilatriði að ná stjórn á efnum sem hafa áhrif á matarlistina til þess að hjálpa fólki að viðhalda léttingu. Ef matarlistin fær alltaf að ráða er hætt á að líkaminn haldi áfram að reyna að ná núllpunktinum sem ef til vill þýðir að aukakílóin koma aftur. Vísbendingar eru um að svonefndum núllpunkti verði ekki breytt til frambúðar nema takist að viðhalda léttingunni í langan tíma. Eitt ár virðist líklegur tími. Eftir þann tíma eru minni líkur á að líkaminn sækir fast að léttast aftur og fer að venjast hinni nýju þyngd. Ekkert er hinsvegar hægt að fullyrða um vilja hugans eða vanans til að sækja aftur í þann lífsstíl sem í upphafi skapaði aukakílóin.

(Journal Research Medical Sciences, 16: 862-871, 2011)



Tilvitnun:



Vilji er allt sem þarf

Einar Ben. Íslandsljóð



TECHNOLOGY®

PRODERM

Njóttu þess að vera í sólinni!

Proderm er sænsk sólvarnar uppfinning, sérstaklega langvirkandi og verndar húðina við erfiðustu aðstæður. Jafnvel þeir sem eru með viðkvæma húð geta náð fallegum sólbrúnum lit og notið þess að vera í sólinni. Engin fituáferð. Athuganir sýna að Proderm sem er í froðuformi er helmingi drýgra en krem. Hentar fyrir alla fjölskylduna.

„Ótrúlega góð sólvarn. Ég nota eingöngu Proderm og brenn ekki þó ég æfi tímunum saman í vatni og sterkri sól. Heldur húðinni mjúkri og tryggir fallega sólbrúna.“

Ragnheiður Ragnarsdóttir, sundkona



Engin paraben eða ilmefni.



Líkamsrækt eflir kynlíf karla innan við fertugt

🍏 Könnunin sem náði til 9.400 karlmanna hefur markað ákveðin tímamót í skilning á sambandi risvandamála og hjartasjúkdóma.

Það vakti mikla athygli árið 2005 þegar ný könnun sem birt var í Journal of the American Medical Association sýndi fram á samband á milli risvandamála og hjartasjúkdóma meðal karlmanna. Könnunin sem náði til 9.400 karlmanna hefur markað ákveðin tímamót í skilning á sambandi risvandamála og hjartasjúkdóma og aukið skilning á að ef um risvandamál er að ræða sé vissara að ganga úr skugga um að hjartasjúkdómur sé ekki til staðar. Risvandamál er eitt fyrsta einkennið sem er undanfari hjartasjúkdóma og samkvæmt rannsókn sem leidd var af Ian Thompson og félögum við Heilbrigðisháskólann í San Antonio í Texas er hlutfall karlmanna með hjartasjúkdóma mun hærri meðal þeirra sem eiga við risvandamál að stríða en annarra. Kynlífsvandamál byrja snemma og eitt af því sem önnur rannsókn við Emory Háskólann sýndi fram á var að líkamsrækt og hreyfing er mikilvæg til að viðhalda heilbrigðu og öflugum kynlífi meðal karlmanna á aldrinum 18-40. Karlar sem stunda líkamsrækt eru mun ánægðari með kynlífið og frammistöðu sína í því heldur en kyrrsetukarlar. Skilaboðin sem þessar rannsóknir færa okkur er að menn ættu ekki að bíða þar til það er orðið of seint. Stundaðu líkamsrækt og njóttu kynlífsins út í æsar ef það er á annað borð í boði. Skelltu þér síðan til læknis ef félaginn er ekki viljugur til að standa beinn þrátt fyrir hvatningu.

(Journal of Sexual Medicine, 9: 524-530, 2012)

G-bletturinn er ekki til

Síðastliða hálfa öld eða svo hafa kynlífsfræðingar af ýmsu tagi rætt og ritað um svonefndan G-blett og ófár metsölubækur verið skrifaðar um málefnið. Þeir sem aðhyllast tilvist þessa dularfulla og unaðsfulla bletts halda því fram að hann sé samsafn af taugaendum sem staðsettir eru framarlega í leggöngunum. Flestir vísindamen aðhyllast hinsvegar kenningu að um sé að ræða

samsafn af taugaendum sem eru nokkurs konar framlenging á snípnum. Ekki sé þannig um að ræða ákveðinn blett. Þeir halda því fram að G-bletturinn sé ekki til en að sjálfsögðu eru áhugasamir hvattir til að halda áfram leitinni að þessum dularfulla bletti sem er orðinn goðsagnakenndur í heimi kynlífsins.

(Journal Sexual Medicine, vefútgáfa 12. Janúar 2012)



Reykingar hafa neikvæð áhrif á kynhvöt

Reykingar draga úr testósterónmagni í karlmönnum og stuðla að risvandamálum. Í sjálfu sér þarf ekki að hafa mörg orð um neikvæðar hliðar reyklinga, af nógu er að taka. Reykingar eru til viðbótar við vel þekktar hryllingssögur taldar hafa neikvæð áhrif á efnaskiptabúskap líkamans, testósterónframleiðslu eistnanna og dragi með tímanum úr blóðflæði í liminn. Ekki gott mál fyrir karlmenn. Rottur sem baðaðar voru í sígarettureyk sýndu fram á einkenni þess að blóðflæði minnkaði til linsins, blóðþrýstingur hækkaði og breytingar urðu í átt til hrörnunar á vöðvum í kringum þvagrásina.

Reykingar draga úr blóðflæði um líkamann og draga úr testósterónframleiðslu hans sem hefur mjög neikvæð áhrif á kynhvötina og efnaskiptaheilsu.

(Journal of Sexual Medicine, vefútgáfa maí 2012)



Árangur fer eftir gæðum

29 vítamín og steinefni · 18 aminósýrur
Blaðgræna · Omega · GLA fitusýrur · SOD
eitt öflugasta andoxunarensím líkamans

Allir mínir kunnar eru að ná gríðarlegum góðum árangri með mínu æfingakerfi, ég mæli með Lifestream Spírulina fyrir mína kúnna og þá sem vilja aukna orku úthald og meiri lífsgæði. Reynsla mín er að Lifestream vörurnar eru fremstar í gæðum.

Garðar Sigvaldason, einkapjálfari í Sporthúsinu



Spirulina inniheldur mikið af blaðgrænu og glycogen, því meira glycogen sem er til staðar í líkamanum við æfingar því betri árangur. Blaðgræna eykur súrefnisflutning í blóðinu. Ef Spirulina er tekið inn 1/2 tíma fyrir æfingar eða annað álag gefur það aukið þrek, úthald og einbeitingu.

Gæðastaðall: ISO9001, ISO1401

Rannsóknir staðfesta árangur
- www.celsus.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Hagkaup, Krónunni og Fríhöfninni.



Rautt kjöt eykur hættu á heilablóðfalli

Næringarfræðingar hafa í gegnum tíðina mælt með því að fólk dragi úr neyslu á rauðu kjöti í mataræðinu. Ástæðan er ekki eingöngu sú að rautt kjöt er oftast en ekki með orkumesta kjötinu hvað hitaæiningar varðar og stuðlar þannig að meiri fitusöfnun, heldur er ástæðan einnig sú að það er talið stuðla frekar en annað kjöt að hjartaslagi og heilablóðfalli. Rannsókn við Harvardháskóla sýnir fram á að neysla á rauðu kjöti eykur hættuna gagnvart heilablóðfalli um 28%. Með því að skipta á rauðu kjöti og fuglakjöti eins og kjúkling eða kalkún einu sinni í viku minnka líkurnar á heilablóðfalli um 27%. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að mikil neysla á rauðu kjöti auki hættuna á krabbameini í brisi og smáþörmum. Miðað við þessar niðurstöður er æskilegt að skipta á rauðu kjöti og fuglakjöti eða fiski.

(Stroke, vefútgáfa 29. Desember 2011 og British Journal Cancer, 106: 608-616, 2012, 106: 603-607, 2012)



bætiefni sem virka fyrir íþróttamenn

Alþjóða Ólympíu nefndin hefur birt skýrslu þar sem mælt er með að kolvetnamagn í fæðu ætti að haldast í hendur við umfang æfinga og keppna og eigi að breytast eftir þörfum og árstíð. Kolvetni er mikilvægasta orkuefnið fyrir æfingar sem reyna meira á en sem nemur 65% af hámarksgetu. Samkvæmt skýrslunni ættu íþróttamenn að borða næringarrík kolvetni eins og ávexti, kornmeti og grænmeti í stað unnins sykurs sem inniheldur enga næringu. Daglegt magn prótíns í fæðu íþróttamanna ætti að vera á bilinu 1,2-1,7 g fyrir hvert kíló líkamsþyngdar.

Í skýrslunni segir enn fremur að neysla prótíns eftir æfingar geti aukið styrk og flýtt fyrir hvíld eftir æfingar en sé ekki endilega nauðsynlegt ef nægilegt magn fæst í gegnum fæðuna. Enn fremur ætti að gæta þess að hitaæiningafjöldinn sé í samræmi við orkuþörfina sem fylgir íþróttagreininni. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir heilbrigði beina og vöðva og er sérlega mikilvægt fyrir íþróttamenn sem sjá sjaldan sólina í ljósi þess að líkaminn framleiðir D-vítamín ef húðin fær sól. Í því sambandi er vert að hugsa til þess að íslenskir íþróttamenn falla flestir ef ekki allir í þann flokk að sjá sjaldan sólina þrátt fyrir að vel ári hérlandis.

Bætiefni á borð við kreatín, rauðrófusafa og beta-alanín geta einnig hugsanlega aukið árangur og ljóst er að fjölbreytt og hollt mataræði skapar betri íþróttamenn.

(Nutrition Today, 46: 197-202, 2011)

Að skola munninn með vatni kemur ekki að gagni fyrir þyrsta íþróttamenn

Stundum er sagt að betra sé að skola munninn með vatni í stað þess að drekka vatnið. Grískir vísindamenn hafa hinsvegar sýnt fram á að það skilar engum árangri að skola en örlítið vatnssopi getur gert gæfumuninn. Þeir mældu þol í þyrstum íþróttamönnum sem fengu annað hvort að skola munninn með vatni, eða fengu sem samsvarar

einum litlum sopa af vatni. Vatnið örvar viðtaka í hálsinum sem senda boð til heilans og frammistaðan batnar. Með því að drekka þó ekki sé nema örlítið vatn batnar frammistaðan ef um þorsta er að ræða.

(Medicine and Science in Sports and Exercise, 44: 175-179, 2012)

Helgi Bjarnason
Starf: Lífefnafræðingur
Áhugamál: Fitness og líkamsrækt

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

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

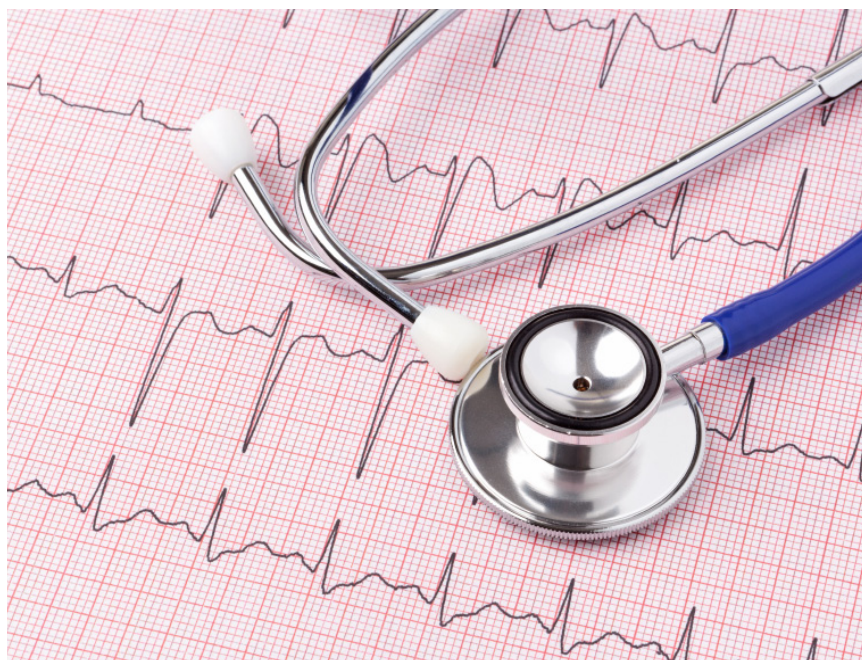
- ✓ Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
- ✓ Fáðu þér svalandi V BRENNSLU og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

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

**L-KARNITÍN
1000 mg**
í hverri flösku

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti



hávaxið fólk er í minni hættu gagnvart hjartasjúkdómum

🍏 Um 24% minni líkur eru á að karlmaður sem er 183 sm á hæð verði fyrir hjartabilun en maður sem er 176 sm.

Samkvæmt rannsókn sem nýlega gerð við Læknamiðstöðina í Pittsburg er hávaxið fólk í minni hættu gagnvart hjartasjúkdómum en lágvaxið. Fjarlægðin á milli hjartans og mikilvægra æða er meiri í hávöxnu fólki sem hugsanlega dregur úr álagi á hjartað. Ennfremur er hugsanlegt að hávaxið fólk fái aðra sjúkdóma og næring þess sé önnur á uppvaxtarárunum sem hafi áhrif á áhættuþætti hjartasjúkdóma þegar til lengri tíma er litið. Í umræddri rannsókn voru 22.000 miðaldra karlkyns læknar rannsakaðir. Um 24% minni líkur eru á að karlmaður sem er 183 sm á hæð verði fyrir hjartabilun en maður sem er 176 sm. Lágvaxnir þurfa hinsvegar ekki að örvænta þar sem aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að dánartíðni hávaxinna karlmannna er meiri en þeirra lágvöxnu í samantekt á öllum dánarorsökum.

(American Journal Cardiology, 3. Janúar, 2012)

Farsíminn truflar svefninn

Við höfum áður fjallað um neikvæð áhrif farsíma á eðlilega melatónínframleiðslu líkamans. Melatónín er hormón sem er ákaflega mikilvægt fyrir ónæmiskerfið. Melatónínframleiðsla minnkar verulega hjá þeim sem sofa með farsíma nálægt höfðinu samkvæmt þeirri umfjöllun. Fleiri rannsóknir benda nú í sömu átt. Samkvæmt sænskri rannsókn sem nýverið var birt á vegum Karolinska heilbrigðisháskólans lengist tíminn sem það tekur að ná djúpum svefni ef talað er í farsíma skömmu áður en farið er að sofa. Talið er hugsanlegt að geislun frá farsímum trufla framleiðslu melatóníns, en eitt hlutverka þess er að valda syfju. Notaðu því heimilissímann ef þú þarft að hringja skömmu áður en þú ferð að sofa.

(BBC News, 7. Desember 2011)



Ostur eykur ekki vonda kólesterólið – smjör gerir það hinsvegar

Margir næringarfræðingar ráðleggja fólki að forðast að borða mikið af osti vegna þess hversu feittir þeir eru – þ.e.a.s. ostarnir. Ostar innihalda mikið af mettaðri fitu og því orkumiklir og kenningin hefur verið sú að þar af leiðandi hækki þeir hlutfall lágbéttni kólesteróls (LDL) sem öðru nafni er oft kallað „vonda kólesterólið“. Danskir vísindamenn rannsökuðu fólk sem fékk 13% daglegar orku úr annað hvort smjöri eða ostum. Vonda kólesterólið lækkaði í hópnum sem borðaði osta, en hækkaði hjá þeim sem borðuðu smjör. Magn mettaðra fitusýra var engu að síður hið sama hjá hópnum. Vísindamennirnir lögðu fram þá tilgátu að osturinn hækkaði ekki vonda kólesterólið vegna þess hversu kalkríkur hann væri. Niðurstaða þeirra var því sú að ostneysla myndi ekki auka hlutfall hættulegrar blóðfitu.

(American Journal of Clinical Nutrition, 94: 1479-1489, 2011)

SCITEC

ÞAÐ SEM MEISTARARNIR NOTA



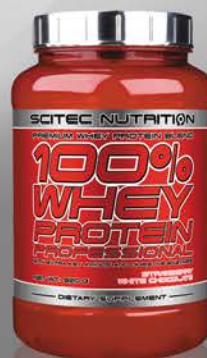
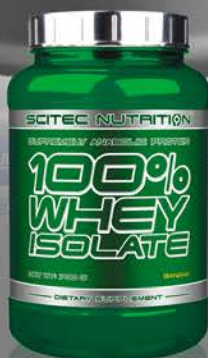
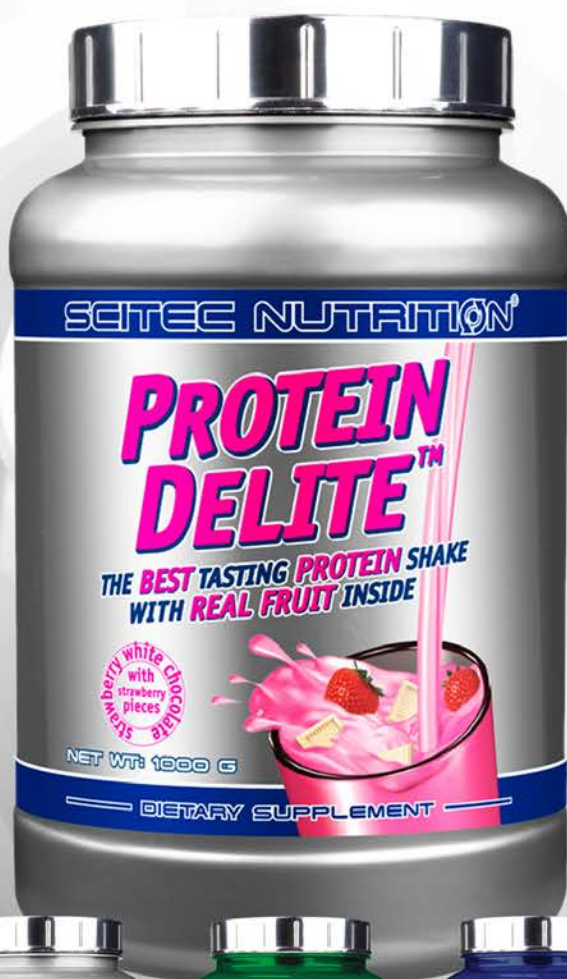
KRISTÍN H. KRISTJÁNSDÓTTIR
ÍSLANDSMEISTARI 2011



MAGNÚS BESS.
ÍSLANDSMEISTARI 2011



ELVA KATRÍN
ÍSLANDSMEISTARI 2011



WWW.SCITEC.IS

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

FRÍ PÓSTSENDING SÉ KEYPT FYRIR 10.000.-KR Eða MEIRA



Mjólkurvörur flýta fyrir léttingu

Telja verður líklegt miðað við niðurstöður nýlegra rannsókna að mjólkurvörur stuðli að léttingu. Mjólkurvörur hafa mikil áhrif á matarlist og hafa einhver áhrif á efnaskipti. Takmarkaðar sannanir eru þó fyrir því að þær hafi bein áhrif á léttingu. Sumar rannsóknir sem staðið hafa í þrjá til sex mánuði hafa sýnt fram á að mjólkurvöruneysla auki léttingu um 2,5 kg umfram viðmiðunarhópa. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á lítinn og jafnvel engan mun. Áhrif mjólkurvara til léttingar virðast meiri ef mataræðið er hitaainingalítið. Magrar mjólkurafurðir eru kalk-, prótín-, - og D-vítamínríkar og eru því mikilvægur þáttur í hollu mataræði óháð því hvort tilgangurinn sé að léttast eða ekki.

(International Journal of Obesity, vefútgáfa 17. Janúar 2011)



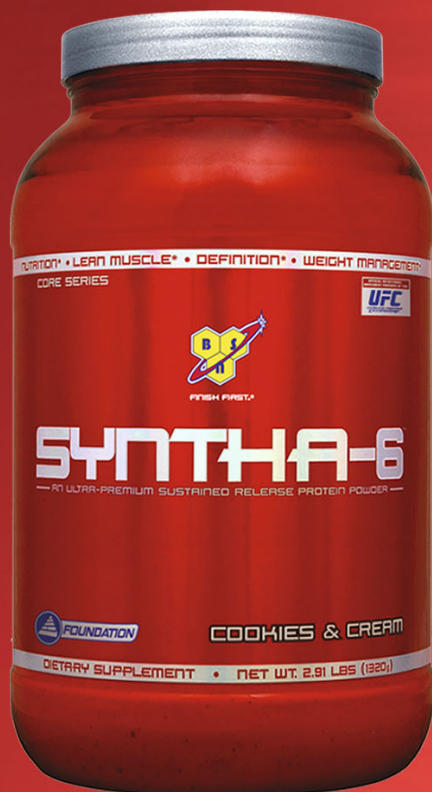
getur mataræðið aukið fitunýtingu við æfingar?

 **Kolvetnaforðinn er mikilvægur fyrir suma íþróttamenn þar sem hann er grundvöllur skjótfenginnar orku.**

Kolvetni er helsti orkugjafinn sem líkaminn grípur til við erfiðar æfingar sem fara yfir 65% af hámarksátaki. Líkaminn getur hinsvegar ekki geymt nema takmarkað magn af kolvetnum hverju sinni. Fituforði líkamans býr aftur á móti yfir miklu orkumagni sem er þó ekki jafn aðgengilegt og kolvetnin til átaka. Margir vísindamenn hafa reynt að komast að því hvort líkaminn geti aukið notkun sína á forðafitunni til þess að losna við aukakílóin. Kolvetnin eru helsti orkugjafinn í íþróttum og því afar mikilvæg fyrir árangur á því sviði. Breskir vísindamenn sem endurskoðuðu útgefið efni á þessu sviði halda því fram að mataræði sem inniheldur hátt hlutfall af flóknum kolvetnum geti hjálpað íþróttamönnum að nota meiri fitu sem orku í þolæfingum og sparað þannig hinn takmarkaða kolvetnaforða sem líkaminn býr yfir. Ennfremur gæti Lýsi eða fiskiolíur og L-karnítín stuðlað að aukinni fitunotkun. Kolvetnaforðinn er mikilvægur fyrir suma íþróttamenn þar sem hann er grundvöllur skjótfenginnar orku. Íþróttamönnum þykir því sumum mikilvægt að halda í kolvetnin þar til á þarf að halda og því gæti mataræði sem byggir á flóknum kolvetnum og fiski fært þá nær þessu markmiði.

(British Journal Nutrition, 107: 339-349, 2012)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness Keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

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

SYNTHA-6 er ljúffeng próteinblanda

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

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





Gull, silfur og brons í Bandaríkjunum

Fimm Íslendingar unnu til verðlauna á Arnold Sports Festival mótinu sem haldið í Bandaríkjunum fyrir skemmstu. Dagbjört Guðbrandsdóttir sigraði í sínum flokki í móðelfitness og Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir hafnaði í öðru sæti í sama flokki en þær kepptu í F-flokki. Magna Gunnarsdóttir hafnaði í þriðja sæti í E-flokki, Margrét Edda Gnarr í fjórða sæti í D-flokki og Krístrún Sveinbjörnsdóttir í fimmta sæti í E-flokki.

Þær Erna Guðrún Björnsdóttir, Alexandra Sif Nikulásdóttir, Sigríður Ómarsdóttir og Margrét Hulda Karlsdóttir komust í tíu manna úrslit og kepptu í dag en komust ekki í fimm manna úrslit. Í heildina kepptu 16 Íslendingar á mótinu og þar af komust níu í tíu manna úrslit. Fram til þessa hefur þótt afrek að komast yfir höfuð í tíu eða fimmtán manna úrslit á sambærilegum stórmótum. Alls kepptu á fjórða hundrað keppendur í hinum ýmsu fitnessflokkum og þetta mót er því eitt hið stærsta sinnar tegundar. Þessi árangur íslensku keppendana ætti að halda þeim ofarlega í skjónum næstu daga og vikur þar sem þetta er tímælalaust sögulegur árangur og til marks um nýja útrás íslenskra íþrótta- og afreksmanna.

Magnús Samúelsson



sögulegur sigur Magga Sam í vaxtarrækt

Magnús Samúelsson sigraði sinn flokk og heildarkeppnina á alþjóðlega vaxtarræktarmótinu International Austrian Championships sem fór fram í byrjun maí í Austurríki. Kristín Kristjánsdóttir sigraði sömuleiðis í flokki 35 ára og eldri í fitness. Með þessum sigri Magnúsar er brotið blað í sögu vaxtarræktar á Íslandi þar sem þetta er í fyrsta skipti sem Íslendingur sigrar heildarkeppni á jafn sterku alþjóðlegu móti í vaxtarrækt. Magnús keppti fyrst í undir 90 kg flokki sem í voru 12 keppendur frá hinum ýmsu löndum og sigraði þar eftir harða keppni við marga sterka keppendur.

Sigurinn í undir 90 kg flokknum kom Magnúsi verulega á óvart þrátt fyrir að hann sé í sínu besta formi. Keppendurnir sem hann atti kappi við voru augljóslega úr röðum þeirra sterkustu sem hafa verið að gera það gott á alþjóðlegum mótum undanfarið. Hann gerði sér engar vonir um að sigra í heildarkeppninni og áttaði sig greinilega ekki á eigin getu.

„Svona langar mig að verða“ sagði Magnús þegar hann horfði á sex efstu í yfir 100 kg flokknum. Korterí síðar hafði hann sigrað þá í heildarkeppninni.

Fyrir okkur heima er erfitt að gera sér grein fyrir því hversu merkilegur sigur þetta er án þess að skoða hann í sögulegu samhengi. Frá upphafi hafa íslenskir keppendur þótt standa sig vel fyrir það að komast yfir höfuð í úrslit efstu keppenda á mótum sem haldin eru á norðurlöndunum. Þetta austurríska mót sem haldið er í heimalandi Arnold Schwarzenegger laðar til sín marga af sterkustu keppendum Evrópu og það að sigra mótið þýðir að Magnús er kominn á kortið í alþjóðlegri vaxtarrækt.

Kristín Kristjánsdóttir keppti sömuleiðis á mótinu í fitnessflokki 35 ára og eldri og sigraði sinn flokk. Kristín keppti á þessu móti á síðasta ári og sigraði þá í heildarkeppni allra flokka í fitness sællar minningar. Einhverra hluta vegna var ekki haldin heildarkeppni í fitnessflokkunum að þessu sinni en það kom Kristínu ekki jafn mikið á óvart og Magnúsi að sigra. Kristín sem er tvímælalaust einn af okkar bestu fitnesskeppendum og er einfaldlega komin með þá stöðu í alþjóðlegum keppnum að vera álitin ein af bestu keppendum á heimslistanum í sínum keppnisflokki.

Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Módel Fitness
keppandi

AMINO ENERGY

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

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

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



ON | OPTIMUM
NUTRITION



Jóna Lovísa Jónsdóttir

Magnús Samúelsson og Jóna Lovísa Jónsdóttir sigruðu sína flokka á Oslo Grand Prix

Þau Magnús Samúelsson og Jóna Lovísa Jónsdóttir sigruðu bæði sína flokka á Oslo Grand Prix mótinu sem fór fram í Noregi í lok júní. Jóna Lovísa keppti í klassískri vaxtarrækt og Magnús í undir 100 kg flokki í vaxtarrækt. Jóna Lovísa keppti í heildarkeppni kvenna en þar fór svo að hin danska Kristína Dypdahl sigraði en hún er ein af sterkustu keppendum norðurlandana þessa dagana. Eftir að hafa sigrað undir 100 kg flokkinn keppti Magnús í heildarkeppninni og hafnaði þar í öðru sæti, naumlega á eftir Thomas Askeland frá Noregi. Magnús Samúelsson er í sínu besta formi þessa dagana og er búinn að standa í ströngu undanfarið á keppnisskýlunni. Fyrir skemmstu varð hann í öðru sæti í sínum flokki á Loaded Cup í Danmörku og hafnaði þar í sjötta sæti í heildarkeppninni og viku á undan Oslo Grand Prix keppti hann á Sandefjord Open mótinu í Noregi þar sem hann sigraði sinn flokk og sigraði sömuleiðis opna flokkinn. Hann er því búinn að hirða gull í nágrannalöndum okkar síðustu vikur og er á góðri leið með að marka tímamót fyrir Íslendinga í árangri á alþjóðlegum vaxtarræktarmótum.



Mynd: Aron Pálsson

Elva Katrín Bergþórsdóttir og Kristín Kristjánsdóttir á Evrópumótinu á Spáni.

Kristín Kristjánsdóttir Evrópumeistari og Elva Katrín með silfur

Íslendingar eignuðust sinn fyrsta Evrópumeistara í fitness þegar Kristín Kristjánsdóttir sigraði í flokki 45 ára og eldri á Evrópumótinu í fitness sem fram fór í byrjun maí í Santa Susanna á Spáni. Þetta er í fyrsta skipti sem íslenski þjóðsöngurinn hljómar í keppnishöllinni til heiðurs íslenskum fitnesskeppanda og jafnframt í fyrsta skipti sem Kristín keppir í flokki 45 ára og eldri. Jóna Lovísa Jónsdóttir keppti í sama flokki og Kristín og hafnaði í öðru sæti. Í þriðja sæti varð keppandi frá Ítalíu.

Í flokki ungingla gerði Elva Katrín Bergþórsdóttir sér lítið fyrir og nældi í silfur í móðelfitness. Þetta er tvímælalaust besti árangur sem íslenskur unglingur hefur náð erlendis. Í flokki Elvu voru 15 keppendur frá níu löndum og sigurvegarinn varð Nikola Weiterova sem varð heimsmeistari 2011. Í umfjöllun fyrir mótið var Nikola fyrirfram álitin sigurstranglegust en talið var að hún myndi helst eiga í höggi við Andrea Katselou frá Grikklandi og Roza Mazurek frá Póllandi sem hafa verið í verðlaunasætum undanfarið. Svo fór aldeilis ekki þar sem Elva stakk sér í annað sætið. Þær Ragna Eiðsdóttir og Ragnhildur Finnbogadóttir komust ekki í úrslit sex efstu í sínum flokkum.

Sigurkarl með brons í vaxtarræktinni

Sigurkarl Aðalsteinsson keppti í flokki 50-60 ára og undir 80 kg og hafnaði þar í þriðja sæti sem er frábær árangur. Ísland á því þrjá keppendur á verðlaunapalli á Evrópumótinu í fitness og vaxtarrækt sem verður að teljast til stórtíðinda þar sem full ástæða hefur verið til að fagna því einu að nálgast það að komast í nágrenni við verðlaunasæti. Þetta gengi Íslendingana undirstrikar því velgengni okkar á erlendum mótum undanfarið sem hefur markað ný tímamót.



Bragðið er bara einn
af fjölmörgum kostum!



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

Einildur Ýr Gunnarsdóttir
Fitness keppandi

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

perform*is



Jóhann Norðfjörð ásamt Rafael Santonja forseta IFBB, Alþjóðasambands líkamsræktarmanna.

Jóhann Norðfjörð dæmdi í fyrsta skipti sem alþjóðlegur dómari

Það ríkti mikil gleði í loftinu meðal íslensku keppendana og fylgifyrirska þeirra á Evrópumóti Alþjóðasambands Líkamsræktarmanna í fitness og vaxtarrækt sem fór dagana 5.-8. Maí í Santa Susanna á Spáni. Á mótinu voru tæplega 300 keppendur frá 38 löndum og alls á annan tug Íslendinga að keppa eða fylgjast með mótinu. Þau tímamót urðu á mótinu fyrir utan velgengni íslensku keppendana að Jóhann Norðfjörð sem tók alþjóðlegt dómaraþróf í nóvember dæmdi í fyrsta skipti sem alþjóðlegur dómari á mótinu. Að hans sögn hefur þetta verið frábær lífsreynsla og ótrúlega skemmtilegt að dæma á mótinu en Jóhann er einn af reyndustu íslensku dómurum sem við eigum í dag.

Georg Garðarsson sem dæmt hefur á Íslandi í um áratug á fitness- og vaxtarræktarmótum fór einnig til Santa Susanna til að taka dómaraþróf. Honum beið allt annað en auðvelt verkefni að standast þrófið þar sem dómaraþrófið felst m.a. í að dæma erfiðustu og stærstu flokkana á mótinu. Niðurstöður prófsins munu þó ekki liggja fyrir fyrr en að nokkrum vikum liðnum, en Georg var bjartsýnn í upphafi ferðar, enda hafa svipuð vinnubrögð tíðkast í dómgaeslunni hér heima og því ætti ekkert að koma á óvart. Einn liður í því að efla líkamsrækt sem keppnisgrein hér heima er að stuðla að meiri þátttöku keppenda og dómara í alþjóðlegum mótum og óhætt er að segja að Íslendingar hafi látið til sín taka á því sviði undanfarið.



Frá vinstri, Freyja Sigurðardóttir heildarsigurvegari í fitness, Jóna Lovísa Jónsdóttir sigurvegari í undir 163 sm flokki, Kristín Kristjánsdóttir sigurvegari í flokki 35 ára og eldri og Krístrún Sveinbjörnsdóttir sigurvegari í unglingaflokki.

Úrslit Íslandsmótsins í fitness og vaxtarrækt

Stærsta fitness- og vaxtarræktarmót frá upphafi fór fram um páskana í Háskólabíói. Óhætt er að segja að mótið sem haldið var á vegum IFBB alþjóðsambandsins hafi heppnast vel í alla staði og það voru mörg brosandi andlit sem gengu af sviði með verðlaunabikar í hendi. Áhorfendur skemmtu sér flestir konunglega við að fylgjast með þeim 150 keppendum sem stigu á svið, fyrst í móðelfitness á fimmtudeginum og síðan í fitness og vaxtarrækt á föstudeginum. Þetta er mesti fjöldi sem tekið hefur þátt í fitnesskeppnum frá því þær hófust hér á landi. Spennan náði hámarki þegar sigurvegarar í öllum flokkum stigu á svið og kepptu um heildartililinn í hverri keppnisgrein. Skemmst frá að segja var það Elva Katrín Bergþórsdóttir sem varð heildarsigurvegari í móðelfitness, en Elmar Þór Diego varð Íslandsmeistari í fitness karla, Freyja Sigurðardóttir varð Íslandsmeistari í fitness kvenna og Valgeir Gauti Árnason varð Íslandsmeistari í vaxtarrækt. Engin kona keppti að þessu sinni í vaxtarrækt kvenna.

Freyja Sigurðardóttir í öðru sæti á European Cup Amateur

Freyja Sigurðardóttir hafnaði í 2. sæti á European Cup Pro mótinu sem fór fram í lok júní í Madrid. Einungis munaði einu stigi í hverri lotu á Freyju og sigurvegaranum. Mótið var sérstakt að því leiti að sigurvegarar í öllum flokkum áttu kost á að fá atvinnumannakort. Frá því Íslendingar hófu að keppa á erlendri grundu er þetta tvímælalaust það næsta sem íslenskur keppandi hefur verið frá því að næla sér í atvinnumannakort. Handhafar atvinnumannakorta eiga kost á að keppa á stórmótum þar sem miklar peningafjárhæðir eru í boði auk þess sem þeim gefst kostur á að gera samninga við alþjóðleg fyrirtæki í líkamsræktargeiranum. Upphefðinni við það að fá atvinnumannakort fylgir hinsvegar sá ókostur að handhafar þess mega ekki keppa á áhugamannamótum. Flest mót sem haldin eru í Evrópu eru áhugamannamót. Freyja hefði því þurft að hætta keppni hér heima og snúa sér að keppnum í Bandaríkjunum þar sem flest atvinnumannamótin fara fram ef hún hefði hirt gullið.



BRJÁLUÐ ORKA!



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

BETA ALANINE	CITRULLINE MALATE	CREATINE	SYKUR	KALORÍUR	SKAMMTAR
4.8G	3G	3G	0G	0	50

Varúð...

Notkun CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

- x- Meiri grimmd við æfingar
- x- Meiri styrk
- x- Fleiri endurtekningum
- x- Meira úthaldi
- x- Meiri vöðvaaukningu
- x- **Notist sparlega!**

**ÆFINGARNAR VERÐA
ALDREI AFTUR EINS!**

**FITNESS
SPORT**
FAXAFEN 8 · Sími 544 5555
fitnesssport@fitnesssport.is

Flott í 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,- ►



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



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

kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

Náðu enn meiri árangri

með meiri brennslu

THERMOBOL

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

kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið