

Fitness Fréttir

2.TBL. 15. ÁRG. 2013

Gyða Dröfn Sveinbjörnsdóttir

**Skemmtilegast
að sjá
árangurinn**

ÆFINGAR

**Hvað gerist ef
þú hættir að
æfa?**

HEILSA

**Langar
setur eru
hættulegar
heilsunni**

ÆFINGAR

**Besta
hnébeygjan**

MATARÆÐI

**Veldur bjór
bumbu?**

ÆFINGAR

**Hönnun
æfinga-
kerfa**



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

BETA ALANINE	CITRULLINE MALATE	CREATINE	KOFFEIN	KALORÍUR	SKAMMTAR
4.8G	3G	3G	30MG	0	50

Varúð CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

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

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





Olga Helena Ólafsdóttir

HREINT MYSUPRÓTEIN

VELDU BESTA BRAGÐIÐ!

Þegar við segjum hreint þá meinum við **HREINT!**

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

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





- 4 Besta hnébeygjan**
Ein besta heildaræfing sem hægt er að taka er án vafa hnébeygjan, en hvaða stíll er bestur?.
- 6 Hvað gerist ef þú hættir að æfa?**
Spurning sem vel þjálfaðir einstaklingar fá oft.
- 8 Skemmtilegast að sjá árangurinn**
Viðtal við Gyðu Sveinbjörnsdóttur.
- 10 Langar setur eru hættulegar heilsunni**
Situr þú alla daga fyrir framan tölvu eða sjónvarp?
- 12 Hönnun æfingakerfa og væntingar til árangurs**
Árangurinn ræðst af því hvernig æfingakerfið er byggt upp.
- 14 Megrunarlyf sem hafa áhrif á heilann**
Flestir sem léttast þyngjast aftur, hvað er til ráða?
- 16 Verðlaunahafar á Ólympíuleikunum lifa lengur**
Ekki boxarar reyndar.
- 18 Brennsla yfir sólarhringinn er meiri ef æft er á tónum maga**
Japanskir vísindamenn sýna fram á athyglisverðar niðurstöður rannsóknar.
- 20 Veldur bjór bumbu?**
Nú er stórt spurt.
- 22 Gamlar og nýjar mýtur um léttingu**
Nýlega var gefin út sérstök skýrsla um offitu og það sem við höfum lært á undanförunum árum.
- 26 Ávaxtasykur ýtir undir hungurtilfinningu**
Ungmenni sækja sérlega mikið í sæta drykki.
- 28 Hættan við kanabisreykingar**
Kanabis hefur viðamikil skaðleg áhrif á heilann.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2013**
Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: Gyða Dröfn Sveinbjörnsdóttir
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson
Vefsíða: www.panorama.is



Þrjár lotur gagnast vel til viðhalds

Fólk bregst misvel við æfingum. Sumir ná fljótt og vel árangri á meðan aðrir þurfa að hafa meira fyrir hlutunum. Það má því skipta fólki í tvo hópa - móttækilega og ómóttækilega. Japanskir vísindamenn komust að þeirri niðurstöðu að óþjálfuðu fólki hentaði best að taka þrjár lotur í hverri æfingu. Þeir mæla með því að taka jafnvel einungis eina lotu af sumum æfingum til þess að koma í veg fyrir ofþjálfun. Erfðaþættir leika stórt hlutverk þegar segja á til um það hversu vel fólk tekur við æfingum. Hvatning og vilji hefur sömuleiðis mikið að segja þar sem heppileg gen eru ekki nægileg til að ná árangri. Fyrst og fremst þarf að mæta á æfingu.

(*Journal Strength and Conditioning Research*, 27: 8-13, 2013)



besta hnébeygjan

Ein besta heildaræfing sem hægt er að taka er án vafa hnébeygjan. Hnébeygjan er stundum kölluð móðir allra æfinga vegna þess hversu mikils hún krefst af mörgum vöðvahópum. Hún er grundvöllur styrks hjá kraftlyftingamönnum og reyndar undirstaða styrks ótal íþróttagreina að því ónefndu að engin æfing mótar rass og læri betur.

Hægt er að framkvæma hnébeygjur á nokkra mismunandi vegu. Hefðbundna aðferðin er að hafa stöngina ofarlega á bakinu og fótastöðuna í nágrenni við axlabreidd. Kraftlyftingaaðferðin byggist á að hafa stöngina neðar á bakinu og gleiða fótastöðu. Kassabeygjur byggjast á sömu tækni og kraftlyftingaaðferðin nema hvað settur er kassi fyrir aftan sem sest er á í neðstu stöðu. Breskir vísindamenn sem báru saman þessar aðferðir komust að því að hnén færðust fram fyrir tærnar á niðurleiðinni í hefðbundnu aðferðinni. Fótleggirnir viðhéldu hinsvegar lóðréttari stöðu í bæði kraftlyftinga- og boxaáðferðinni og hefðbundna aðferðin lagði meira álag á ökla og bak í samanburði við hinar aðferðirnar. Kraftlyftingaaðferðin tók hinsvegar meira á mjaðmir en hinar aðferðirnar. Allar þessar aðferðir eru góðar, en hver og einn þarf að velja sér aðferð sem hentar og í því sambandi er vert að hafa í huga að mikilvægast er að nota þá aðferð sem lágmarkar meiðslahættu.

(*Journal Strength & Conditioning Research*, 26: 1805-1816, 2012)

Axli og trappi taka meira á með gleiðu gripi

Uptog með stöng er góð æfing til að styrkja tvíhöfða, axli og trappa. Vísindamenn við Háskólann í Memphis undir forystu Matthew McAllister komust að því að gleitt grip virkar betur á axli en þröngt grip. Þeir notuðust við aðferð sem

byggist á rafsegulsviðsmælingum til þess að mæla virknina í vöðvunum. Rannsóknin sýndi að breidd gripsins hafði mikið að segja um virkni upptogsins.

(*Journal Strength and Conditioning Research*, 27: 181-187, 2013)

ENINGS

Nýr og spennandi réttur sem þú
verður að smakka

Verið hjartanlega

Velkomin á

Nings

5889899



TÆLENSK KJÚKLINGASÚPA

með grænmeti,
kókos, chilli, lime og
ferskum kóríander

1090 kr.



Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is

Farðu á www.nings.is
kíktu á matseðilinn, skoðaðu næringargildið
eða fylgdstu með herra Ning alda öxur klásögu rétti





Hvað gerist ef þú hættir að æfa?

Það tekur mörg ár að byggja upp vöðvamassa og styrk í viðstöðulausum æfingum. Spurningin er hvað gerist síðan þegar hætt er að æfa? Safngreiningarrannsókn sem franskir vísindamenn unnu upp úr 103 rannsóknum sýndi fram á að styrkur og kraftur minnkar jafnt og þétt þegar hætt er að æfa. Afturhvarfið er mest hjá eldra fólki og þeim sem hafa æft í skamman tíma. Aðrar rannsóknir hafa hinsvegar sýnt að hægt er að viðhalda styrk með frekar lítilli fyrirhöfn - eða með því að æfa einu sinni í viku eða jafnvel bara aðra hverja viku. Allir íþróttamenn þurfa sinn hvíldartíma en það skiptir miklu máli þegar hætt er að æfa að reyna að æfa þrisvar til fjórum sinnum á mánuði í stað þess að hætta alveg.

(Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, vefútgáfa í febrúar 2013)



ofurálag á æfingum í tvo daga í röð getur valdið ofþjálfunareinkennum

🍏 Ofurálag á tveimur æfingadögum í röð jók magn kreatínkínasa og blóðrauða sem eru til marks um frumuskemmdir.

Ójafnvægi á milli æfinga og hvíldar veldur ofþjálfun. Líkamsræktarfólk sem leggur hart að sér í vöðvauppbyggingu er í hættu gagnvart ofþjálfun sem veldur því að framfarir staðna. Rannsókn sem gerð var við Ritsumeikan Háskólann í Japan sýndi fram á að erfiðar lyftingaæfingar tvo daga í röð drógu úr styrk auk þess sem blóðrannsóknir sýndu fram á vöðvafrumuskemmdir og röskun varð á hormónum sem stjórna matarlist og fitubrennslu. Ofurálag á tveimur æfingadögum í röð jók magn kreatínkínasa og blóðrauða sem eru til marks um frumuskemmdir. Styrktar- og kraftpróf fyrir og eftir æfingarnar sýndu fram á verulega afturför. Ghrelin og leptín hormónin mældust sömuleiðis í minna magni en áður en þau eru mikilvæg til þess að stjórna matarlistinni og efnaskiptahraðanum. Ofþjálfun er fljót að valda breytingum í líkamanum sem geta haft áhrif á heilsu, frammistöðu og orku.

(Clinical Physiology Functional Imaging, 33: 131-136, 2013)

Teygjuæfingar fyrir æfingu draga úr styrk

Teygjuæfingar hafa fram til þessa þótt mikilvægur þáttur undirbúnings fyrir æfingar sem hluti upphitunar og forvörn gegn meiðslum. Þessi skoðun manna hefur tekið breytingum í seinni tíð þegar hver rannsóknin á eftir annarri sýnir að teygjuæfingar fyrir æfingar minnka styrk og geta jafnvel aukið meiðslahættu. Japanskir vísindamenn hafa sýnt

fram á að kyrrstöðuteygjur sem og aðrar teygjuæfingar dragi úr hámarksátakagetu vöðva. Mælt er með því að hita upp með fjölbreyttum hreyfingum og að teygja á eftir æfingu þegar vöðvarnir eru heitir og hámarksgeta skiptir minna máli.

(Journal Strength Conditioning Research, 27: 195-201, 2013)

TRAUSTUR DRYKKUR GETUR GERT KRAFTAVERK



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —

Viðtal: Gyða Dröfn Sveinbjörnsdóttir

skemmtilegast að sjá árangurinn

Gyða Dröfn Sveinbjörnsdóttir sigraði sinn flokk í móðelfitness á síðastliðnu Íslandsmóti. Hún er á forsíðu Fitnessfrétta að þessu sinni og var beðin um að segja lesendum svolítið um sig og sinn bakgrunn.

Ég er 21 árs og fædd og uppalin á Akureyri. Ég bý hér ásamt kærastanum mínum, Braga Þór. Ég útskrifaðist sem stúdent fyrir ári síðan og er núna að vinna sem sölufulltrúi hjá Ölgerðinni.

Hvað kom til að þú fórst að keppa?

Áhuginn kviknaði hjá mér árið 2010, ég hafði þá verið að æfa listhlaup á skautum og jazzballet í nokkurn tíma en langaði að prófa eitthvað nýtt og þegar ég sá myndir af stelpum sem höfðu verið að keppa í móðelfitness fannst mér það strax mjög áhugavert. Ég byrjaði því að afla mér upplýsinga og í kjölfarið byrjaði ég í ræktinni og fann strax að þetta var eitthvað sem ég hafði áhuga á.

Hversu oft hefurðu keppt og hvernig hefur gengið?

Ég hef núna keppt þrisvar í móðelfitness, en fyrsta mótið mitt var íslandsmótið 2011 þar sem ég endaði í fjórða sæti í mínum flokk. Það mót kveikti ennþá meiri áhuga og ég fór strax á fullt að undirbúa mig fyrir bikarmótið sama ár. Það gekk mjög vel en þar náði ég að sigra minn flokk og náði einnig fyrsta sæti í heildarkeppninni. Eftir það mót ákvað ég að taka mér smá pásu til að sinna öðrum verkefnum. Síðastliðið haust fór ég svo að huga að fleiri mótum, og var svo heppin að komast í þjálfun hjá Sigurði Gestssyni hér á Akureyri. Þjálfunin hjá honum fyrir keppendur er bæði mjög öguð og fagleg og hann leggur mikla áherslu á að ná langt á alþjóðlegum mótum. Ég ákvað því að skella mér á Íslandsmótið núna í vor, sem gekk mjög vel en þar náði ég fyrsta sæti í mínum flokk og öðru sæti í heildarkeppni. Næst er stefnan tekin á fleiri mót í haust, sem á vonandi bara eftir að ganga vel!

Hvar æfirðu og hversu oft?

Ég æfi í Átaki við Strandgötu á Akureyri og hef æft þar alveg síðan ég byrjaði að lyfta. Þegar ég er ekki í niðurskurði fyrir mót þá lyfti ég 5-6 sinnum í viku, og skipti vöðvahópunum niður á daga vikunnar. Um það bil 12 vikum fyrir mót byrja ég í niðurskurði en þá lyfti ég alltaf 6 sinnum í viku og bæti svo inn brennsluæfingum eftir þörfum.

Hvernig er mataræðið í stuttu máli?

Það sem mér finnst skipta mestu máli í sambandi við matarræðið er að borða sem hreinasta fæðu og einnig er mjög mikilvægt að borða jafnt og þétt yfir daginn. Ég reyni að borða mikið af ávöxtum og grænmeti, og reyni að hafa alltaf eitthvað gott prótein með. Þegar ég er að undirbúa mig fyrir mót þá borða ég aðallega hafra, epli, skyr, master meal súpur, kjúkling, grænmeti og próteindrykki. Ég reyni að vera mjög dugleg að prófa mig áfram með allskonar mismunandi grænmeti og útbúa spennandi rétti, því maður er fljótur að fá leiða ef maður borðar það sama alla daga.

Það sem mér finnst skemmtilegast við að æfa fyrir móðelfitness er að sjá árangurinn, það er bara svo gaman þegar maður sér árangur alls erfiðisins á sjálfum sér. Til þess að maður nái árangri er mikilvægt að maður sé að gera þetta fyrir sjálfan sig, og til að aðrir trúi á þig þarf maður líka að gera það sjálfur!



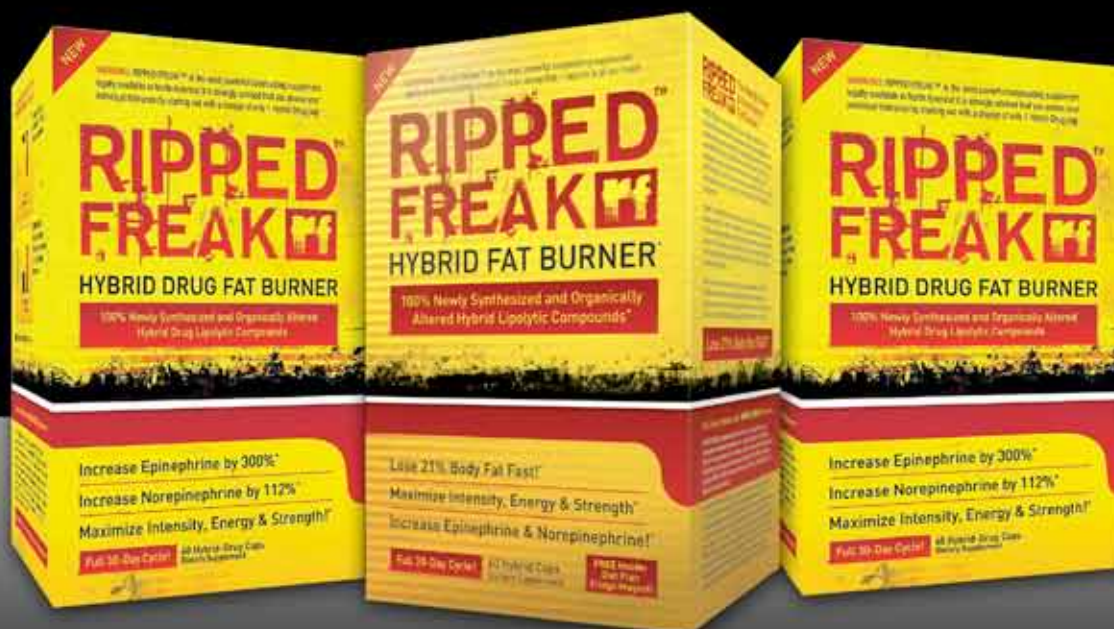
NAFNID SEGRIR ALLT!



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

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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri



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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.





langar setur eru hættulegar heilsunni

Það fer illa með heilsuna að sitja margar klukkustundir á dag fyrir framan tölvu eða sjónvarp samkvæmt hollenskri rannsókn sem gerð var við Háskólann í Maastricht sem framkvæmd var af Bernard Duvivier. Það að sitja í 14 klukkutíma á dag jók insúlín, kólesteról og þrýslyseríð sem aftur leggjast á eitt við að auka hættuna á hjartaslagi og heilablóðfalli. Að sitja í 13 klukkustundir yfir daginn og taka góða æfingu í eina klukkustund var ekki jafn áhrifaríkt til að efla efnaskiptaheilsuna en að sitja í sex klukkustundir og ganga í rólegheitum í fjóra klukkutíma. Stuttar æfingar þó góðar séu koma ekki í staðinn fyrir margra klukkustunda kyrrsetu og því er best að halda sér á hóflegri hreyfingu yfir daginn.

(PlosOne, vefútgáfa 13. febrúar 2013)



Upphitun dregur ekki úr strengjum

Strengir stafa af frumuskemmdum og bólgum sem rekja má til frumuskemmda. Sársaukinn sem fylgir strengjunum getur varað í marga daga eftir æfingu og dregið úr styrk, krafti og þoli. Fjöldi íþróttamanna, þjálfara og vísindamanna hafa prófað hinar ýmsu aðferðir til að fyrirbyggja strengi. Þar á meðal klakaböð, bólgueyðandi lyf, teygjuæfingar og bætiefni eins og greinóttar aminosýrur og kreatín. Japanskir vísindamenn við Háskólann í Hokkaido komust að því að upphitun fyrir æfingu sem samanstóð af 100 léttum tvíhöfðalyftum dró ekki úr strengjum og viðhélt ekki styrk í kjölfar erfiðrar æfingar með sérhæfðum lyftum þar sem áherslan var lögð á átök í lengingarhreyfingu vöðva. Vöðvafrumuskemmdir eru mikilvægur hvati fyrir stækkun vöðva eftir átök. Vöðvar bregðast við of miklu álagi með því að stækka. Bestu æfingarnar eru því þannig að þær valdi svolitlum en ekki miklum frumuskemmdum.

(European Journal Sports Science, 12: 455-461, 2012)

Viðbrögð er mismunandi við brjóstæfingum

Bekkpressan er líklega algengasta brjóstæfingin og tilheyrir því flestum æfingakerfum. Bekkpressa í Smith-vél og með handlóðum eru líka algengar en þær eiga allar heima í æfingakerfi þar sem fjölbreytnin á að vera í fyrirrúmi. Þær virka nefnilega á mismunandi hátt þrátt fyrir að ætla mætti að hreyfingin væri svipuð. Norsk rannsókn fól í sér að mæla hröðun, lyftulengd og vöðvavirkni á niðurleið sem og aðra þætti lyftunnar. Lyftulengdin og hröðunin var mismunandi á milli æfingana sem sýnir að hver æfing hefur sína kosti. Bekkpressa með handlóðum er til dæmis tilvalin sem aukaæfing með bekkpressu með stöng þar sem hún ofkeyrir brjóstvöðvana og tvíhöfðann. Það er því tilvalið að gera mismunandi brjóstæfingar til þess að vinna á brjóst- og axlarvöðvunum á sem fjölbreyttastan hátt.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 2962-2969, 2012)

Axlir og trappi taka meira á með gleiðu gripi

Uptog með stöng er góð æfing til að styrkja tvíhöfða, axlir og trappa. Vísindamenn við Háskólann í Memphis undir forystu Matthew McAllister komust að því að gleitt grip virkar betur á axlir en þröngt grip. Þeir notuðust við aðferð sem byggist á rafsegulsviðsmælingum til þess að mæla virknina í vöðvunum. Rannsóknin sýndi að breidd gripsins hafði mikið að segja um virkni upptogsins.

(Journal Strength and Conditioning Research, 27: 181-187, 2013)

Mímir Nordquist
Fitness keppandi

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



FINISH FIRST.®

N.O.-XPLODE™ 2.0

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

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



perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Djúpar hnébeygjur bestar fyrir stórann rass

Djúpar beygjur leggja mun meira álag á rassinn en grunnar eða hálfbeygjur auk þess sem þær virkja mun stærra vöðvasvæði. Hættan er hinsvegar sú að margir klúðra framkvæmdinni þegar farið er djúpt. Mikilvægt er að nota mjaðmirnar vel og halda bakinu beinu þegar byrjað er að læra að gera hnébeygju og átta sig á því að stífleiki í nára getur orðið til þess að mjaðmirnar og bakið halda ekki rétttri stöðu. Teygjuæfingar til að byrja með skipta því máli auk þess sem gott er að taka viðráðanlegar þyngdir þar til búið er að ná rétttri framkvæmd. Það getur tekið nokkrar vikur. Mikilvægt er að halda bakinu alltaf beinu og auka dýptina í samræmi við það hvernig gengur að halda því beinu. Hnébeygjan er ein besta æfingin sem líkamsræktarfolk getur tekið til þess að móta rass og læri og er auk þess undirstaða styrks í mörgum íþróttagreinum. Þetta er hinsvegar æfing sem þarf að framkvæma rétt til þess að halda meiðslum fjarri.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 2820-2828, 2012)



hönnun æfingakerfa og væntingar til árangurs

🍏 Hönnun æfingakerfa og það hvernig hvíld á milli lota er háttáð getur haft áhrif á heildaráttök vöðva.

Flestir sem taka lóðaæfingum alvarlega skipta æfingakerfinu sínu þannig upp að þeir æfa stærstu vöðvahópa líkamans á mismunandi dögum. Oftast er byrjað á að taka stærstu æfingarnar eins og það er kallað, þ.e. þær æfingar sem taka á stærstu vöðvahópana fyrst og í kjölfarið eru teknar stuðningsæfingar sem eru þá sérhæfðari en engu að síður fyrir sama vöðvahóp. Æfing fyrir efri hluta líkamans getur t.d. falið í sér bekkpressu sem aðalæfingu og í kjölfarið hallandi bekkpressu, axlapressu og framhallandi róður sem stuðningsæfingar. Vöðvar taka best við sér eftir langan tíma í hámarksátaki. Hönnun æfingakerfa og það hvernig hvíld á milli lota er háttáð getur haft áhrif á heildaráttök vöðva. Nicholas Ratamess við háskólann í New Jersey og félagar komust að því að þegar lengd hvíldar á milli lota í aðalæfingum var breytt úr einni, í tvær eða þrjár mínútur breyttist frammistaðan lítið í stuðningsæfingunum á eftir. Hinsvegar breyttist frammistaðan í stuðningsæfingunum þegar aðalæfingin var tekin á undan. Það þarf reyndar ekki að koma neinum á óvart. Þessar niðurstöður eiga eflaust við um þá sem stunda hóflegar æfingar, en á ekki endilega við um vel þjálfaða vaxtarræktarmenn sem æfa oft nálægt hámarksálagi.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 2929-2938, 2012)

Hnévafningar breyta hnébeygjuframkvæmdinni

Samkvæmt rannsókn við Háskólann í Chichester í Bretlandi auka hnébeygjuvafningar hámarksátökin í hnébeygjunni um 13%. Vafningarnir hafa þau áhrif að draga úr láréttum halla stangarinnar sem nemur 39% og auka hraða niðurleiðarinnar um 45%. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni drógu þá ályktun að hnébeygjuvafningarnir myndi og geymi orku í teygjunni sem eykur möguleika á meiri átökum. Vafningarnir breyti semsagt hnébeygjunni og framkvæmd hennar og ættu því ekki að notast við æfingar. Vafningarnir gætu því dregið úr vöðvamyndun í neðri hluta líkamans og auki jafnvel hættuna á meiðslum. Fjölmargir þjálfarar eru ekki sammála þeim ályktunum sem vísindamennirnir drógu af þessum niðurstöðum enda hafi ekki verið sýnt fram á að vafningarnir valdi meiðslum eða hafi áhrif á styrktarframfarir. Ályktanir þeirra hafi því verið ótímabærar.

(Journal Strength and Conditioning Research, 26: 2844-2849, 2012)



Kjúklingabringa

- Mysupróteinhúðuð Kjúklingabringa -

BK Kjúklingur

Inniheldur 100% mysuprótein frá Profitt

Kjúklingabringa marineruð í hvítlauk og engifer.

Innbökuð í mysupróteinhjúp með sætum kartöflum og ristudum hampfræjum og fersku salati

-Kjúklingabringa er ein og sér mjög holl og góð, lág í kolvetnum og fitu en auðug af próteinum.

-Þessi bringa jafnast á við að borða rúmlega 2 bringur í einu þegar það kemur að próteinmagni.

-Flókin kolvetni, vítamín, aminosýrur, trefjar og prótein fást úr hampfræjunum sem við ristum með sætu kartöflunum okkar.

Við notum ferskasta hráefnið sem völ er á, þannig að þú fáir það besta fyrir líkamann þinn.

Hentar öllum þeim sem vilja grennast, styrkjast, stækka og mótast allt í einni máltíð.

Verð aðeins 1.490.-



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

Grensásvegur 5

Sími 588-8585



Fituhlutfall og líkamsþyngdarstuðull ekki hið sama

Í flestum tilvikum er líkamsþyngdarstuðullinn (BMI) sem er ákveðinn stuðull hæðar og þyngdar notaður sem mælikvarði gagnvart offitu. Ein helsta ástæða þess að vísindamenn kjósa að notast við líkamsþyngdarstuðulinn er að hann er þekktur hjá stórum hluta almennings. Þessi aðferð að notast við líkamsþyngdarstuðulinn hefur hinsvegar ákveðna galla í för með sér. Vöðvamiklir íþróttamenn, líkamsræktarfólk, svo ekki sé talað um keppnisfólk í vaxtarrækt eru með líkamsþyngdarstuðul sem skilgreinir það í offituflokki. Flest líkamsræktarfólk er samt sem áður með fituhlutfall sem er þrjú- til fjögurhundruð prósent undir meðal-fituhlutfalli. Líkamsþyngdarstuðullinn segir því lítið um ásigkomulag þessa fólks. Ennfremur þarf að hafa í huga að fita er ekki það sama og fita. Mjaðma og lærafitu er ekki jafn skaðleg fyrir efnaskiptakerfi líkamans og kvið- og líffærafitu. Fita sem safnast á miðju líkamans er líklegri til þess að auka áhættuna gagnvart insúlínviðnámi og áunninni sykursýki heldur en fita sem sest á neðri hluta líkamans. Líkamsþyngdarstuðullinn segir því sáralítið um efnaskiptaheilsu.

(Supplement 2: 6-13, 2012)



megrunarlyf sem hafa áhrif á heilann

Æfingar og mataræði hafa verið lykillinn að því að koma sér í form fram til þessa og ekki er að sjá að sú staðreyndi breytist í bráð. Hið sorglega er að enn er það þannig að mikill meirihluti þeirra sem léttast verulega fyrir tilstuðlan mataræðis og æfinga fá aukakílóin til baka. Oftar en ekki vegna þess að hætt var að æfa og slakað rækilega á í mataræðinu. Til lengri tíma lítið er því ekki treystandi á að æfingar og aðhald í mataræði skili sér í góðu líkamsformi nema um sé að ræða lífsstílsbreytingu.

Hið háa hlutfall þeirra sem þyngjast aftur er ein ástæða þess að horft er til þess að hægt verði að þróa lyf sem hafi áhrif á heilann. Dragi úr matarlist og viðhaldi eða nái þannig árangri. Einungis tvö lyf hafa fengið grænt ljós hjá Lyfjaeftirliti Bandaríkjanna sem megrunarlyf, en það eru Sibutramine og Xenical. Bæði hafa þessi lyf miklar aukaverkanir og eru því engin draumalausn. Sibutramine eykur blóðþrýsting og hjartslátt og hefur verið tekið úr sölu í Evrópu. Xenical veldur ýmsum meltingarvandamálum og olúkenndum hægðum.

Vísindamenn eru þessa dagana að vinna að aðferðum sem örva undirstúku heilans en hún hefur mikil áhrif á matarlist og saðningartilfinningu. Lítið hefur þó gengið eða rekið í því að koma nothæfu lyfi á markað og því ekki við því að búast að lyf verði ákjósanlegur valkostur í baráttunni við aukakílóin á næstunni.

(International Journal of Obesity, 37: 107-117, 2012)



Hóflegar þolæfingar draga úr strengjum

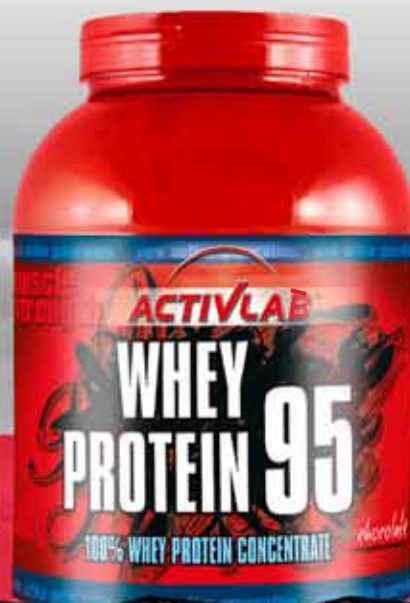
Það myndast meiri strengir af að ganga niður tröppur heldur en upp. Ástæðan er sú að þegar vöðvi réttir úr sér í átökum eða lengist myndar átakið meiri strengi en þegar vöðvinn stytst eða dregur sig saman. Mestu strengirnir myndast því þegar t.d. er hlaupið niður brekku eða teknar svokallaðar negatífar lyftur þar sem lyft er fram að uppgjöf en teknar nokkrar auka-lyftur með aðstoð í viðbót. Strengir draga úr frammistöðu á meðan þeir gera vart við sig og geta verið óþægilegir í marga daga eftir mjög erfiðar æfingar. Mælt er með teygjuæfingum og köldu baði til þess að draga úr strengjum en Lee Brown og félagar við Cal State Háskólann í Fullerton komust að því að hóflegar þolæfingar draga úr bólgum og flýta fyrir bata.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 277-2782, 2012)

ACTIVLAB®



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



MEISTARARNIR NOTA MASTER MEAL

ELVA KATRÍN BERGÞÓRSDÓTTIR
ÍSLANDSMEISTARI 2012

KRISTÍN KRISTJÁNSDÓTTIR
EVROPUMEISTARI 2012



**AÐEINS
108 Kkal
32% PRÓTEIN**

WWW.SCITEC.IS

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



verðlaunahafar á ólympíuleikunum lifa lengur

Samkvæmt könnun sem gerð var við Leyden Heilbrigðis- og öldrunarstofnunina í Hollandi þar sem úrtakið var 10.000 manns kom í ljós að verðlaunahafar á ólympíuleikunum lifa lengur en fólk flest. Kannaðir voru um 10.000 íþróttamenn sem höfðu unnið til verlauna á árunum 1896 og 1936. Langlífi var svipað hjá íþróttamönnum sem kepptu í átakamiklum og átakalítlum greinum. Hinsvegar var langlífi sjaldgæfara meðal íþróttamanna sem kepptu í snertiíþróttum á borð við hnefaleika. Hnefaleikamenn voru líklegri til þess að lifa skemur og elliglöp komu fyrr við sögu. Æfingakerfi hafa breyst mikið í tímans rás og ekki er hægt að fullyrða að hið sama eigi við í dag og á þeim tíma sem þessir íþróttamenn kepptu. Það er því ekki hægt að fullyrða að niðurstöðurnar eigi við um íþróttamenn í dag.

(British Medical Journal, vefútgáfa 13. desember 2012)

Ibuprofen brennir meltingarveginn

Ýktir líkamsræktariðkendur og íþróttamenn nota Ibuprofen eða samskonar lyf til þess að draga úr verkjum sem fylgja erfiðum æfingum. Þetta er hugsanlega hættulegt ef marka má niðurstöður rannsóknar sem gerð var undir stjórn Kim van Wijck við Maastricht Háskólann í Hollandi. Hann komst að því að ibuprofen skemmir slímhúð innan í smáþörmunum. Mælt var magn prótíns sem nefnist I-FABP sem hefur það hlutverk að binda fitusýrur. Mælingar á magni þessa prótíns gefa til kynna skemmdir í meltingarveginum. Mælt var í hvíld eftir töku ibuprofens og eftir erfiða hjólaæfingu með og án ibuprofens. Mest mældist af magni I-FABP prótínsins eftir erfiða æfingu og töku ibuprofens. Ibuprofen virðist því hafa skaðleg áhrif á slímhúð meltingarvegarins, sérstaklega í kjölfar æfinga. Íþróttamenn ættu því ekki að nota mikið af ibuprofen og jafnvel ekkert.

(Medicine & Science in Sports & Exercise, 44:2257-2262, 2012)

Testósterón og DHEA bætiefni fyrirbyggja vöðvarýrnun

Eftir því sem árin líða missa flestir vöðvamassa. Áætlað er að á milli 40-60 ára aldurs glatist um 20% vöðvamassans og eftir því sem árin líða heldur hann áfram að minnka sé ekkert að gert. Þetta ástand kallast vöðvarýrnun sem hefur ýmsa óæskilega fylgifiska með sér. Vöðvarýrnun ýtir undir insúlínviðnám og áunna sykursýki hjá öldruðum auk þess sem lífsgæði versna vegna verra líkamlegs ástands. Rannsakendur við Háskólann í Parma á Ítalíu yfirfóru eldri rannsóknir sem snúa að vöðvarýrnun og bentu í kjölfarið á að aldrei sem fá testósterón og DHEA bætiefni geti fyrirbyggt þannig vöðvarýrnun janfvel án þess að stunda æfingar. Testósterón yrði vafalaust til þess að þeir öldruðu myndu falla á lyfjaprófi gagnvart íþróttum en testósterón er að mestu notað í læknisfræðilegum tilgangi, ekki eingöngu af íþróttamönnum sem stytta sér leiðir til árangurs þó að það sé þekktara fyrir þann tilgang. Niðurstöður þessarar samantektar hinna ítölsku vísindamanna fólu einnig í sér þá ályktun að æfingar og hreyfing væru nauðsynlegur þáttur í að viðhalda hreyfigetu og lífgæðum þegar aldurinn færast yfir.

(Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care, 16: 3-13, 2013)



TRYLLTUR TAKTUR Í CASALL

casall®

Þú færð Casall vörur í miklu úrvali í Útilíf.

ARNASYNIR

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



brennsla yfir sólarhringinn er meiri ef æft er á tómum maga

Brennsla meðalmanns er um 10-15 hitaeiningar á mínútu í hóflegum þolæfingum. Brennslan heldur áfram eftir æfingar upp að einhverju marki allt eftir því hversu erfiðar og langar æfingarnar voru. Japanskir vísindamenn hafa komist að því að sólarhringsbrennsla er meiri á eftir æfingum sem gerðar eru á tómum maga en æfingar eftir máltíð. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni æfðu í klukkustund við 50% hámarksálag annað hvort fyrir eða eftir máltíð. Heildar-hitaeiningabrennslan yfir sólarhringinn breyttist ekki eftir því hvort búið var að borða eða ekki fyrir æfingu. Það var fyrst og fremst fitubrennslan sem varð meiri sem segir okkur að æfa á tómum maga ef ætlunin er að brenna fitu. Þetta eru kannski ekki ný vísindi þar sem þeir sem það hafa prófað vita að ekki er gott að æfa skömmu eftir máltíð. Rannsóknin þykir hinsvegar athyglisverð fyrir þær sakir að líkaminn nýtir greinilega fituna frekar til brennslu ef maginn er tómur.

(Metabolism, vefútgáfa 11. janúar 2013)



Offita eykur hættuna á dauðaslysum í umferðinni

Umferðaröryggisstofnun Bandaríkjana sendi nýverið frá sér skýrslu þar sem fram kemur að offeittir eru umtalsvert líklegri en grannir til að deyja í umferðarslysi. Hættan eykst í hlutfalli við aukna offitu. Offeitar konur eru í sérstaklega mikilli hættu. Talið er að þessi aukna hættu sem fylgir aukakílónum í umferðinni hafi með það að gera að bílar eru ekki endilega hannaðir fyrir offeita hvað öryggismál varðar. Sömuleiðis kann að vera að verra heilsufarsástand offeitra hafi þýðingu þegar slys gerast.

(Emergency Medical Journal, vefútgáfa 21. janúar 2013)



Hóflegur fjöldi aukakílóa heppilegur fyrir heilsuna

Niðurstöður rannsókna sem náði til þriggja milljóna manna benda til að þeir lífi lengur sem eru hóflega feitir. Það að vera hóflega feitur er skilgreint þannig að líkamsþyngdarstuðullinn sé 25-29,9. Dánartíðni er lægri í þessum hóflega-feita-flokki en hjá þeim sem eru grannir og þeim sem eru offeittir. Dánartíðnin er svipuð hjá grönnu fólki og þeim sem flokkast á byrjunarstigi offitu en þeir eru með líkamsþyngdarstuðullinn 30-34,9 en hærri hjá þeim sem eru offeittir með líkamsþyngdarstuðul sem er hærri en 35. Rannsóknin sýnir að hóflegur fjöldi aukakílóa og jafnvel byrjunarstig offitu er ekki endilega slæmt fyrir heilsuna. Rannsóknin sem hér um ræðir er hinsvegar talin villandi. Líkamsþyngdarstuðull er ekki góður mælikvarði á efnaskiptaheilsu. Mjaldma- og mittismál þykir mun heppilegri mælikvarði á heilbrigði.

(Journal American Medical Association, 309: 71-82, 2013)



NÝTT! HLEÐSLA MEÐ SÚKKULADIBRAGÐI

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



KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR
CROSSFIT-KONA



HLEÐSLA 100%
ÍDRÓTTADRYKKJUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN



Svefnleysi tengist kviðfitusöfnun og offitu

Svonefnd Hitachi heilsukönnun í Japan bendir til að þeir sem skortir svefn hafi hærri líkamsþyngdarstuðul, meira mittismál og meiri yfirborðsfitu en þeir sem sofa sjö til níu tíma að nóttu. Í rannsókninni var notast við ómskönnun til þess að mæla nákvæmlega kviðfitu og fitu í kringum líffæri. Aldur, reykingar, áfengisdrykkja, hreyfing og heilsufarsástand hafði ekki áhrif á tengslin þarna á milli. Niðurstaðan var því sú að vísindamennirnir fullyrtu að samhengi væri á milli svefnskorts og heildarfitu, kviðfitu og yfirborðsfitu hjá japönskum karlmönnum. Margar aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á samhengi á milli svefnleysis og offitu en vísindamenn hafa ekki áttað sig á því hver ástæðan er. (International Journal of Obesity, 37: 129-134, 2013)



veldur bjór bumbu?

🍏 þeir sem drukku mikið af bjór höfðu hinsvegar ríka tilhneygingu til að safna á sig bumbu.

Tilhneyging er til að sjá samhengi á milli áfengisdrykkju og bjórbumbu. Hreint alkóhól inniheldur 7,5 hitaeiningar í gramminu sem er litlu minna en hrein fita sem inniheldur 9 hitaeiningar í gramminu. Það er því ekki undarlegt að menn sjái samhengi á milli offitu og áfengisdrykkju, sérstaklega bjórvambar og bjórdrykkju. Áfengi dregur úr virkni lípasa-ensímsins sem gegnir því hlutverki að nýta fitu sem orkugjafa. Danskir vísindamenn sem endurskoðuðu áður birtar rannsóknir komust að þeirri niðurstöðu að hófleg bjórdrykkja hafði lítið með aukna kviðfitu að gera, en þeir sem drukku mikið af bjór höfðu hinsvegar ríka tilhneygingu til að safna á sig bumbu. Með safngreiningaraðferðum gátu vísindamennirnir dregið saman niðurstöður margra rannsókna sem beindust að áhrifum bjórdrykkju og niðurstaðan var þessi.

(Nutritional Reviews, vefútgáfa 13. desember 2012)

Tengsl á milli offitu og svefnleysis

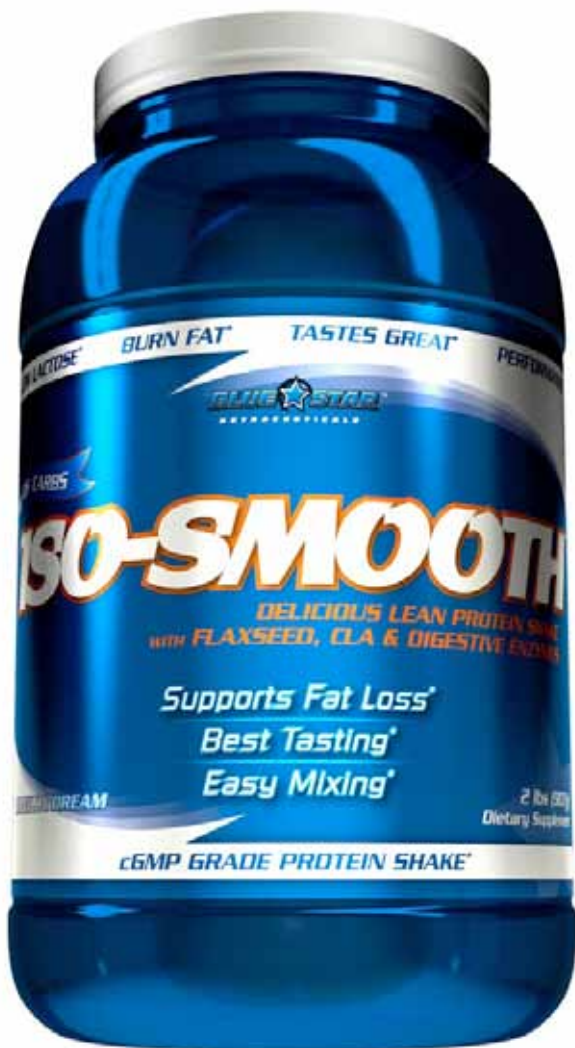
Fólk sem á erfitt með að sofa hefur hærri líkamsþyngdarstuðul (BMI) og meira mittismál en aðrir ef marka má japanska rannsókn. Áhrifapættir eins og aldur, reykingar, hreyfing yfir daginn eða heilbrigðisástand hafði ekki jafn mikið að segja og svefnleysi. Fjöldi rannsókna hafa bendlað svefnleysi við offitu, en vísindamenn hafa ekki getað bent á ástæðuna. Sumar rannsóknir hafa sýnt fram á að matarlist og tilhneyging til þess að sækja í skyndibita og snarl jókst í kjölfar svefnleysis. Fólk borðar frekar snakk þegar það er þreytt en sífeld sókn í snakk veldur offitu.

(International Journal of Obesity, 37: 129-134, 2013)

BLUE STAR

NUTRACEUTICALS

ISO-SMOOTH ER ÁN EFA EITT BESTA PRÓTEIN SEM ÞÚ ÁTT EFTIR AÐ SMAKKA.



ISO-SMOOTH:

- **Er 4ra þrepa próteinduft**
 - **Whey protein Isolate**
 - **Milk Protein Isolate**
 - **Egg Protein Isolate**
 - **Micellar Casein**
- **Inniheldur 30gr af próteini í hverjum 36gr skammti**
- **Aðeins 1gr af kolvetnum og nánast enginn mjólkursykur (laktósi)**
- **Framleitt með gæðavottun frá 3 ríkisstofnunum.**
 - **FDA - EU - cGMP**
- **Fáanlegt í 2 ljúffengum bragðtegundum**
 - **Vanilla Dream**
 - **Chocolade Sin**

EINNIG FRÁ BLUE STAR NUTRACEUTICALS:



PowerXD kreatín inniheldur svokallað xð kerfi sem stendur fyrir “extreme drug like delivery” sem þýðir einfaldlega að það er engin þörf á hleðslu og það verður engin vatnsuppsöfnun í líkamanum



Omega 3 er eitthvað sem allflestir ættu að kannast við. **Omega Blue** er hágæða omega 3 olía í sérstökum “Enteric Coated” hylkjum sem bæði tryggja öruggan flutning um kerfið og kemur í veg fyrir svokallaðan “lýsis-ropa”



Minnkaðu lýkurnar á liðverkjum eftir æfingar með því að nota **Joint Armour**. **Joint Armour** eykur líftímann þinn í rættinni og minnkar þörfina á bólgueyðandi og/eða verkjalyfjum

ALLT ÞETTA OG MEIRA TIL FÆST Á WWW.BODYBUILDER.IS



Engifer flýtir fyrir fitubrennslu

Engifer er heilsufæða sem vinnur gegn bólgu, dregur úr blóðþrýstingi, bætir blóðsykursstjórnun og örvar meltingarkerfið. Einnig er hugsanlegt að engifer flýti fyrir léttingu samkvæmt rannsókni sem vísindamenn í Egyptalandi gerðu á rottum. Þeir sýndu fram á að engifer stuðlaði jafn mikið að léttingu og orlistat lyfið (sem einnig er selt undir nöfnunum Xenical og Alli). Orlistat hindrar fitufrásog í þörmunum og er eitt af fáum lyfjum sem hafa verið samþykkt sem megrunarlyf. Ýmsar aukaverkanir fylgja því að taka orlistat, en engifer hafði engin óeðlileg áhrif á fituefnaskipti. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að engifer eykur efnaskiptahraða og dregur úr hungurtilfinningu.

(*European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 17: 75-83, 2013)



gamlar og nýjar mýtur um léttingu

Nýjar rannsóknir varðandi þyngdarstjórnun hafa vakið margar spurningar meðal sérfræðinga og þvingað menn til þess að endurskoða það hvaða augum við lítum léttingu og áhrif hennar á heilbrigði. Nýlega var gefin út sérstök skýrsla um offitu og léttingu sem 21 sérfræðingur víða að úr heiminum átti aðild að undir stjórn Krista Casazza við Alabamaháskólann í Birmingham. Skýrslan dregur margar en mikilvægar ályktanir um það sem við höfum lært nýverið um þessi fræði.

- Fólk þarf ekki að vera fangar erfðafræðinnar. Hægt er að breyta lífsstíl þannig að það hafi langvarandi áhrif á þyngdarstjórnun.
- Strangir megrunarkúrar virka afar sjaldan til langs tíma.
- Auknar æfingar auka heilbrigði óháð því hversu þungur viðkomandi er eða hversu mikið hann léttist.
- Forvarnir gegn offitu eru ævilangt ferli.
- Forvarnir gegn offitu barna verða að fela í sér aðkomu foreldra.
- Sum lyf geta stuðlað að léttingu en ekki má hætta töku þeirra ef ætlunin er að viðhalda léttingunni.
- Skurðaðgerðir á maga geta hjálpað þeim sem eru alvarlega offeittir til þess að léttast varanlega og draga þannig úr hættu gagnvart sykursýki og ótímabærum dauða.

(*New England Journal of Medicine*, 368: 446-454, 2013)

Faraldur örvandi lyfja

Síðastliðið haust urðu heitar umræður í fréttabætti CNN á milli Dr. Sanjay Gupta og Bill Clinton fyrrverandi forseta um faraldur dauðsfalla af völdum misnotkunar á lyfsseðilsskyldum lyfjum, sérstaklega örvandi lyfjum. Ofneysla lyfsseðilsskyldra lyfja veldur fleiri dauðsföllum en dauðsföll af völdum allra ólöglegra efna og lyfja samtals. Rannsókn sem gerð var við Virginia Commonwealth háskólann bendir til að ofneysla uppáskrifaðra lyfsseðilsskyldra lyfja sé sérstaklega algeng meðal ungmenna sem noti þau sem hvata til léttingar. Rannsóknin horfði til 700 háskólanema sem reyndu að léttast og hegðunarmunsturs þeirra. 12% sögðust nota örvandi lyf til þess að reyna að léttast. Flestir þessara háskólanema höfðu lélegt sjálfstraust og hygðust léttast til þess að bæta útlitið en notuðu ýmsar óhollar aðferðir til þess að léttast. Örvandi lyf eða efni eru gagnslaus til þess að losna við aukakílóin til lengri tíma og geta eins og dæmin sanna verið lífshættuleg.

(*Appetite*, vefútgáfa 29. janúar 2013)



www.lysi.is



D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

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

Mundu eftir Lýsi daglega.



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



Kolvetni og mysuprótín auka framleiðslu líkamans á vaxtarhormóni

Líkaminn framleiðir vaxtarhormón sem hefur því hlutverki að gegna að nýta fitu og stuðla að nýmyndun vöðvaprotína. Mataræði og æfingar hafa bein áhrif á framleiðslu líkamans á þessu mikilvæga hormóni fyrir vöðvauppbyggingu. Breskir vísindamenn við Háskólann í Bath komust að því að með því að borða kolvetna- og mysuprótínríka máltíð á milli tveggja erfiðra 90 mínútna æfinga jókst vaxtarhormónaframleiðslan meira en þegar fyrst og fremst kolvetni voru uppistaðan í máltíðinni. Testósterónmagn mældist auk þess 50% hærra á eftir kolvetna- og mysuprótín máltíð.

Erfiðar æfingar, kolvetni og mysuprótín virkja efnaskiptaleiðir í líkamanum sem stuðla að aukinni framleiðslu á vaxtarhormóni. Fyrir vikið notar líkaminn frekar fitu sem brennsluforða og nýmyndun vöðvaprotína eykst.

(*International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, vefútgáfa 19. nóvember 2012)



mörg dæmi um að brún hrísgrjón innihaldi arsenik

Arsenik er eitt hættulegasta eitufni sem þekkist. Hinsvegar er þetta efni sem þekkist í náttúrunni og er í ákveðnum matvælum og jafnvel vatni. Óeðlilegt magn arseniks í líkamanum veldur krabbameini, hjartasjúkdómum ásamt sjúkdómum tengdum meltingarvegi, taugakerfi, nýrum og lifur. Í Bandaríkjunum er leyfilegt hámark arseniks í kranavatni undir 10 einingum í milljarði lítra og 5 einingum í hverjum milljarði lítra af átöppuðu vatni. Hinsvegar er ekkert hámark til fyrir leyfilegt magn arseniks í fæðu. Adele Hite benti á það í ritstjórnargrein nýlega að Matvæla og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna ætti að ákvarða leyfilegt hámark arseniks í brúnum hrísgrjónum enda geti þau stundum innihaldið mikið magn arseniks. Neysla á brúnum hrísgrjónum hefur aukist jafnt og þétt undanfarin 20 ár og því gerist sífellt líklegra að magn arseniks fari yfir ráðlagt hámark Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO).

(*Nutrition*, 29: 353-354, 2013)

Rauðrófusafi og rauðrófubrauð lækka blóðþrýsting

Rauðrófusafi og brauð sem bætt er í rauðrófukjarnseyði lækkar blóðþrýsting samkvæmt rannsókn sem breskir vísindamenn kynntu nýlega. Rauðrófur innihalda mikið af nítrít sem eykur nituroxíð í blóðrásinni. Nituroxíð er lofttegund sem myndast innan í æðaveggjum og gegnir mikilvægu hlutverki fyrir blóðrásina og blóðþrýsting. Fæðutegundir og bætiefni sem auka framleiðslu nituroxíðs bæta blóðrásina og eru hugsanlega fyrirbyggjandi gagnvart hjartasjúkdómum.

(*British Journal of Nutrition*, 108: 2066-2074, 2012)

FÆÐUBÓTAREFNI Á BETRA VERÐI



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

100% WHEY PROTEIN
PROFESSIONAL
FRAMÚRSKARANDI
HÁGÆÐA MYSUPRÓTEIN



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

PINK FIT LÍANAN
SÉRVÖRUR SÉRSTAKLEGA
HANNAÐAR OG BÚNAR
TIL FYRIR STELPUR



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



SPORTLIF.IS

FRÍ HEIMSENDING UM ALLT LAND
ÞEGAR VERSLAÐ ER Á VEFVERSLUN

GLÆSIBÆR - HOLTAGARÐAR - SPORTLIF.IS



Mjólkurvörur draga úr matarlist í niðurskurði

Tengsl eru á milli mjólkurneyslu og lægra fituhlutfalls og lægri líkamsþyngdarstuðuls. Flestar rannsóknir á mjólkurvörum sýna að það hafi engin sérstök áhrif á léttingu að borða mjólkurvörur í niðurskurði umfram aðrar fæðutegundir. Kevin Laugero og félagar við Háskólann í Kaliforníu við Davis komst að því að mjólkurvörur hjálpuðu fólki sem var með eðlilegt magn af kortísól hormóninu að léttast. Í niðurskurði hitaeyninga lækkar kortísól hjá flestum en það veldur því að fólk á erfiðara með að léttast. Fólk er misjafnt og það sem gerist þegar mjólkurvörur eru hluti af niðurskurðarmataræði er að magn kortísóls verður eðlilegt hjá sumu fólki. Fyrir vikið verður meira jafnvægi á matarlist og létting verður auðveldari. Mjólkurvörur hjálpa því sumu fólki að léttast með því að jafna út kortísólmagn líkamans. Við erum hinsvegar ekki öll eins og því eru mjólkurvörur sumum nauðsynlegri en öðrum. (ScienceDaily, 15. janúar, 2013)



Ávaxtasykur ýtir undir hungurtilfinningu

🍏 Aukinni sykurneyslu í formi drykkja er kennt um offitufaraldurinn að miklu leyti, ekki síst meðal ungmenna sem sækja sérstaklega mikið í sæta drykki.

Drykkir sem innihalda mikið af ávaxtasykri eru líklega í nágrenni við 15% allra hitaeyninga sem neytt er í hinum dæmigerða vestræna heimi. Aukinni sykurneyslu í formi drykkja er kennt um offitufaraldurinn að miklu leyti, ekki síst meðal ungmenna sem sækja sérstaklega mikið í sæta drykki. Bragðlaukar ungs fólks eru ekki eins og fullorðinna og skynjun þeirra á sætum drykkjum er ýktari en fullorðinna. Þeim er því hættara við að falla fyrir sætu sykurdrykkjunum en fullorðnum. Til að bíta höfuðið af skömminni eru þessir drykkir meira eða minna næringarlitlir og innihalda fyrst og fremst svonefndar „tómar“ hitaeyningar. Engin næringarefni, steinefni eða vítamín svo heitið getur hvað sem auglýsingar segja.

Neysla þessara sætu drykkja er benduð við aukna sækni í skyndibitammat og saltríka fæðu. Rannsókn við Yale háskólann í Bandaríkjunum sýnir fram á að ávaxtasykurinn seðjar hungur frekar illa. Vísindamenn rannsökuðu blóðflæði í undirstúku heilans eftir neyslu ávaxtasykurs og glúkósa. Glúkósinn dró úr blóðflæði um það svæði í undirstúkunnar sem hefur með matarlist að gera á meðan ávaxtasykurinn gerði það ekki. Niðurstöður þessarar rannsóknar á blóðflæði hafa verið mjög umdeildar meðal nokkurra sérfræðinga, en þykja engu að síður gefa vísbendingar sem marka má.

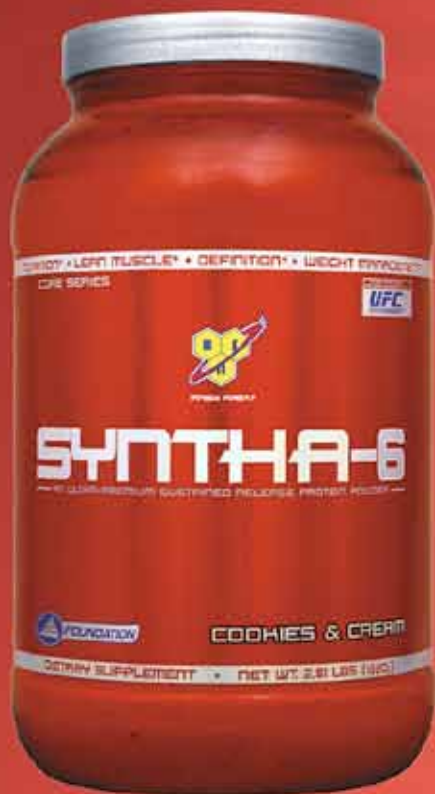
(ScienceDaily, 15. janúar 2013)

Hugsanlegt að skortur á D-vítamíni dragi úr vöðvastyrk

Aldrað fólk sem mælist með mikið magn D-vítamíns býr yfir meiri vöðvastyrk í bæði efri og neðri hluta líkamans en þeir sem mælast með lítið magn. Vísbendingar eru sömuleiðis um að tengsl magns D-vítamíns og vöðvastyrks í ungu sem eldra fólki. Christopher Gallagher við Creighton Háskólalæknafræðistöðina benti nýverið á að tengslin á milli D-vítamíns og vöðvastyrks séu óljós. Sambandið þarna á milli virðist háð aldri og lágmarksmagni D-vítamíns. Hjá öldruðum er erfitt að meta hvort aldur eða skortur á D-vítamíni sé ástæðan fyrir minni styrk. Nægilegt magn D-vítamíns er mikilvægt til þess að viðhalda vöðvamassa og styrk og það hefur mikilvægu hlutverki að gegna í nýmyndun prótína. Sumir heilbrigðissérfræðingar hafa komið fram með þá tillögu að þeir sem skortir D-vítamín ættu að fá 1000 til 2000 alþjóðlegar einingar af D-vítamíni á dag.

(Journal Clinical Endocrinology Metabolism, 97: 4366-4369, 2012)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

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

SYNTHA-6 er ljúffeng próteinblanda

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

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





hættan við kanabisreykingar

🍏 Á meintum kostum
kanabis er þó einn galli, eiginlega
risastór galli. Kanabis hefur
viðamikil skaðleg áhrif á heilann.

Alls hafa 18 fylki Bandaríkjanna lögleitt kanabisreykingar í læknisfræðilegum tilgangi. Kanabis dregur úr verkjum þegar ákveðnir kvillar eru annars vegar sem þykir réttlæta lögleiðinguna sem er þó takmörkunum bundin. Færð hafa verið rök fyrir því að kanabis sé minna skaðlegt en áfengi, tóbak og jafnvel eiturlyf eins og heróín. Hér er reyndar aldeilis ekki um skaðlítill efni að ræða en að auki hefur verið bent á að kanabis hafi takmörkuð ávanabindandi áhrif og hafi minni áhrif á lungun en sigarettur. Á þessum meintu kostum kanabis er þó einn galli, eiginlega risastór galli. Kanabis hefur viðamikil skaðleg áhrif á heilann. Það veldur minnistapi, dregur úr einbeitingu og er bendlað við geðklofa. Fólki sem hefur byrjað að reykja kanabis ungt að árum kemur mun verr út úr greindarprófum og prófum sem snúa að andlegri getu. Kanabis hefur því tvímælalaust neikvæðar afleiðingar fyrir heilbrigði okkar rétt eins og áfengi, tóbak og önnur eitrefni sem menn telja upp til samanburðar við kanabis. Þrátt fyrir að kanabis hafi verið lögleitt er ekki þar með sagt að það sé hollt.

(The New York Times, 7. janúar 2013)

Fráhvarf frá áfengi getur valdið kransæðastíflu

Áfengi er ávanabindandi eins og við vitum og eins og alkóhólistar vita manna best er afar erfitt að halda sig frá því þegar ávani er orðin raunin. Vísindamenn frá Sri Lanka sögðu nýlega frá rannsókn á 18 sjúklingum og breytingum á hjartalínuriti þeirra þegar þeir voru í fráhvarfi frá áfengi. Margir sjúklingana greindust með óæskilegar breytingar á hjartalínuriti sem gáfu til kynna að vinstri slegillinn í hjartanu ætti í vandræðum. Sumir fundu einnig fyrir brjóstverk. Hugsanlegt er að fráhvarf frá áfengi valdi hormónabreytingum og skorti á magnesíum sem hafi slæm áhrif á hjartað. Einnig er hugsanlegt að magnesíumskorturinn valdi hrörnun tauga sem stjórna hjartastarfsemi.

(Addiction, 108: 222-223, 2013)

Hófleg eggjaneysla er í lagi

Þegar hugsað er um ríkulegan morgunmat koma egg og beikon fljótlega upp í hugann hjá mörgum. Bretar hafa lagt sitt af mörkum til að gera egg og beikon að stöðluðum morgunverði. Á sínum tíma þegar í ljós kom að tengsl voru á milli hjartasjúkdóma og neyslu kólesteróls breyttist viðhorfið til þessa vinsæla morgunverðar. Egg innihalda nefnilega mikið af kólesteróli. Nýverið hafa rannsóknir hinsvegar sýnt fram á að engin tengsl eru á milli eggjaneyslu og hjartaáfalla eða heilablóðfalls. Ráðleggingar sérfræðinga eru því í besta falli misvísandi. Ráðlagt er að borða ekki meira en 300 mg af kólesteróli á dag. Það þýðir að flestum er óhætt að borða eitt egg á dag. Mettuð fita er hinsvegar að leggja mest til af kólesteróli í blóðrásinni þegar á heildina er litið. Það er því skynsamlegt að láta beikonið vera og spara við sig að borða feitt kjöt og sósur. Egg innihalda hinsvegar mikið af prótíni og omega-3 fitusýrur og eru því næringarrík fæða sem þó er best að borða í hófi.

(Consumer Reports on Health, febrúar 2013)

EPO veldur dauðsföllum hjá pólíþróttamönnum

Það var árið 1991 á árlegum fundi Bandaríska Háskólans í Íþróttafraeðum sem Randy Eichner sagði frá því að 20 hjóltreiddakeppendur í Evrópu hefðu dáið vegna hjartaslaga, kransæðastíflu eða hjartabilunar á tímabilinu 1987-1991. Eichner lagði fram á tilgátu að EPO (erýtrópóietín) væri um að kenna. Lyfið breytir blóðkornahlutfalli blóðsins sem gerir blóðið þykkra og eykur þannig hættuna á kekkjamyndun blóðsins. Hann var harðlega gagnrýndur á sínum tíma en sagan hefur sýnt fram á að hann hafði rétt fyrir sér. Fleiri íþróttamenn í þolgreinum hafa dáið vegna aukaverkana EPO frá þessum tíma en Eichner skrifaði nýlega í blaðagrein að það væri „skammt á milli sigurs og dauða.“

(Current Report Sports Medicine, 12 (1): 2-3, 2013)

Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Fitnesskeppandi,
Þjálfari
Betrlarangur.is

Amino Energy

Frábært orkudrykkur án sykurs!

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

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

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

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

ÞAÐ ER KOMIÐ NÝTT BRAGÐ WATERMELON



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

ON | OPTIMUM
NUTRITION

perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Hollar og bragðgóðar uppskriftir á www.gottimatinn.is

Uppskriftasíðan www.gottimatinn.is hefur á undanförnum misserum vakið talsverða athygli fyrir áhugaverðar og spennandi uppskriftir sem henta fyrir ýmis tilefni. Nýlega bættist við fjöldi af girnilegum hollustuuppskriftum úr smíðju Ernu Sverrisdóttur og hjónanna Ingu Elsu Bergþórsdóttur og Gísla Egils Hrafnssonar. Á síðunni er nú að finna ýmsar hollar uppskriftir á borð við glóðarsteiktan fisk með grænmeti og sýrðri rjómasósu og grófar hindberjamúffur. Að sögn Guðnýjar Steinsdóttur, markaðsstjóra MS, eru uppskriftirnar fyrir alla sem hafa áhuga á hollusturéttum og henta sérstaklega vel neytendum sem leita að léttari valkostum og eru að hefja æfingar. Á síðunni er einnig að finna fjöldann allan af girnilegum og hollum skyrbooztum.



Kotasæla

Kotasælan frá MS hefur lengi verið í uppáhaldi hjá þeim sem huga vel að heilsunni og hollu mataræði, hún er próteinrík, fitulítill og er einstaklega hollur og góður valkostur ofan á brauð eða hrökkbrauð. Margir hafa komist upp á lagið með að nota hana í hina ýmsu matargerð eins og í lasagne, í heimagert túnfiskslalat, inn í tortillavefju eða út á salatið svo eitthvað sé nefnt. Milda bragðið af henni gerir það að verkum að hún passar með nánast hverju sem er og gerir góðan mat enn hollari.



Sweet Sweat er vatnslosandi gel!

Já við kynntumst þessu á Arnold Classic og fengum slatta af prufum til að láta okkar fólk athuga hvort þetta virkaði í raun og veru og það er skemmst frá því að segja að þetta svinvirkar. Þú berð þetta einfaldlega á það svæði sem þú vilt vatnslosa hvort sem það er magi, rass eða læri eða einhver annar líkamspartur. Svo ferðu á æfingu og líkaminn svitnar miklu meira á því svæði sem kremið hefur verið borið á. Þetta er einstaklega hentugt fyrir alla sem vilja losa af sér þjúg á ákveðnum svæðum eða vilja einfaldlega sjá árangur strax eftir eina æfingu. Við eigum líka vona á þetta muni slá í gegn hjá fitness keppendum fyrir mót til að ná síðustu dropunum undan húðinni segir Svavar eigandi Fitness Sport.



BPI línan var að lenda!

BPI er ein vinsælasta línan í fæðubótarefnum í bandaríkjunum þessa stundina og er nú komin í Fitness Sport. BPI framleiðir meðal annars hið vinsæla preworkout 1.M.R

Jay Cutler er einn af eigendum BPI og aðal talsmaður og með hann innanborðs er ljóst að stefnan er tekin hátt.

Vörurnar frá BPI eru allar í litlum en mjög sterkum skömmtum þannig að skammturinn er alltaf bara ein lítill skeið en ekki þrjár eins og í mörgum öðrum vörum. Það gerir það að verkum að dollurnar eru mjög handhægar og fara vel í íþróttatöskuna.

MEISTARARNIR NOTA



Branch Warren

Maggi Sam

Phil Heath



**FITNESS
SPORT**

FAXAFEN 8 • Sími 544 5555

Flott í sumar

með nýju **SLENDERTONE™** línunni

Áratuga reynsla og rannsóknir
sýna að Slendertone virkar



Slendertone Abs dömu- / herrabelti

Verð kr. 33.995.-

Slendertone buxur

Verð kr. 14.995.-

Slendertone armar

Verð kr. 12.995.-

Slendertone belti + armar

Verð kr. 41.995.-

Slendertone belti + buxur

Verð kr. 44.995.-



Eldri gerðir af Slendertone með afslætti meðan birgðir endast
System+ dömu- / herrabelti kr. 34.995,-

Tilboð nú kr. 26.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717