

Fitness Fréttir

3.TBL. 16. ÁRG. 2014

Kristín Guðlaugsdóttir

**Þetta er ekki
spurning um
að vera
best**

ÆFINGAR
**RÖÐ ÆFINGA
SKIPTIR MÁLI**

ÆFINGAR
**ÆFINGAR
ERU ÆSKU-
BRUNNUR**

MATARÆÐI
**TENGL
OFFITU
OG GOS-
DRYKKJA**

VIÐTAL

**Gaman
að sjá
líkamann
mótast**



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

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

Varúð 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!

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





ÁRANGUR SKIPTIR MÁLI

C4 preworkout hjálpar þér í gegnum erfiðustu æfingarnar með því að auka úthald, styrk, súrefnisflutning og einbeitingu.

Kreatín, Beta Alanine og Arginine ásamt vænum skammti af koffeini til að sparka þér vel í gang!

TEAM
CELLUCOR
ATHLETE:

CRAIG
CAPURSO





4 Þetta er ekki spurning um að vera best
Viðtal við Kristínu Guðlaugsdóttur.

8 Gaman að sjá líkamann mótast
Viðtal við Rannveigu Hildi Guðmundsdóttur

12 Dauðsföll í íþróttum
Kransæðasjúkdómar geta valdið skyndidauða hjá ungu fólki.

14 Mikil kjötneysla fækkar sáðfrumum
Lögun og stærð sáðfrumna verður einnig afbrigðileg.

16 Fiskneysla dregst saman
Íslendingar borða um 93 kg af fiski á ári á mann.

18 Prótínríkt fæði varðveitir léttingu
Matarlistin minnkar.

20 Röð æfinga skiptir máli
Nýjir meistarar urðu til á Íslandsmótinu.

20 Æfingar eru æskubrunnur
Ellikerlingu haldið í skefjum með átökum.

22 Kraftlyftingaaæfingar bestar fyrir styrk
Æfingakerfi sem byggjast á mörgum endurtekningum eru ekki jafn heppileg.

24 Þol og styrktarþjálfun skilar betri árangri með hvíld á milli
Þol eða styrkur, þú verður að velja.

28 Tengsl offitu og gosdrykkja
Hitaeiningarnar raðast upp.

28 Of hröð létting er hættuleg
Biggst loser er ekki fyrir hvern sem er.

30 Pólar púlsmælar í Fitnessport
Kynningar á vörum og þjónustu.

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 - 2014**

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: Kristín Guðlaugsdóttir
Ljósmyndari: Jónas Hallgrímsson

„Petta er ekki spurning um að vera best, heldur betri en í gær“

Hvað varð til þess að þú byrjaðir að keppa?

Ég fékk áhuga á að keppa þegar ég var búin að fylgjast í dágóðan tíma með Alexöndru Sif og Margréti Gnarr og leit ótrúlega mikið upp til þeirra og geri enn vegna þeirra árangurs. Ég var búin að vera í smá tíma að lyfta sjálf en vantaði

Nafn: Kristín Guðlaugsdóttir

Fæðingarár: 1994

Bæjarfélag: Kópavogur

Keppnisflokkur: móðelfitness -163 sm og unglingaflokkur.

Heimasíða: <https://www.facebook.com/kristingudlaugs1>

Atvinna eða skóli: Háskóli Íslands

Keppnisferill:

- Íslandsmót IFBB 2012 - ekki í úrslit.
- Arnold Classic Europe 2012 - 9. sæti
- Bikarmót IFBB 2012 - 2. sæti
- Arnold Classic Europe 2013 - ekki í 6 manna úrslit
- EVL's Prague Pro 2013 - ekki í úrslit
- Bikarmót IFBB 2013 - 1. sæti

einhver markmið. Því fannst mér tilvalið að prófa að keppa í móðelfitness þar sem ég gat verið að styrkja og tóna líkamann minn og verið að stefna að einhverju.

Hverjir eru helstu stuðningsaðilar þínir?

Ég er með marga góða stuðningsaðila á bakvið mig. FitnessSport styrkir mig með fæðubótaefnum. Hjá Under Armour fæ ég flottustu íþróttafötin. Snýrtistofan Mizú sér um allan undirbúninginn fyrir mót svo sem brúnku, vax og fleira. Svo fæ ég að bera fallegasta skartið upp á svið frá Sign.

Hvernig er mataræðið?

Morgunmatur: Hafragrautur og prótein með kanillbragði út á

Millimál 1: Prótein og möndlur Hádegismatur: Kjúklingabringur, grjón og grænmeti

Millimál 2: Epli og sellerí

Kvöldmatur: Kjúklingabringur/lax og nóg af grænmeti.

Fyrir æfingu fæ ég mér prótínhristing en reyni að taka æfingu oftast seinnipart dagsins.

Á kvöldin fæ ég mér svo appelsínu og mjólkurprótín fyrir svefn. Svo er ég líka rosalega dugleg að taka inn vítamínin mín.

Seturðu þér markmið?

Já, mér finnst það að setja sér markmið mjög mikilvægt og það er alltaf hægt að bæta eitthvað fyrir næsta mót. Ég splitta svo markmiðunum mínum upp í skammtíamarkmið og langtíamarkmið og vinn hart að til þess að ná þeim.

Ef þú ættir að gefa öðrum keppendum eitt ráð, hvað væri það?

It's not about being the best - it's about being better than you were yesterday.

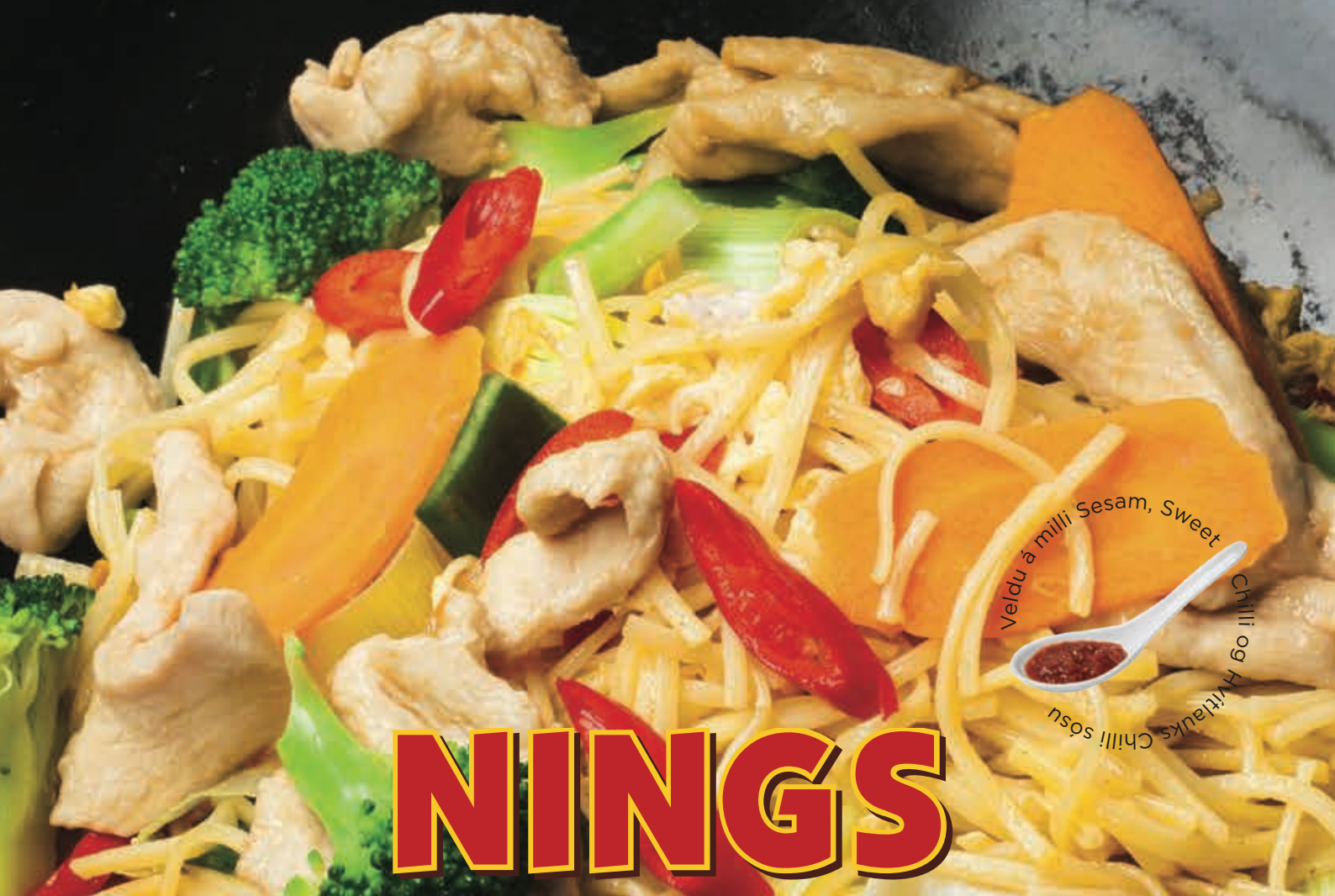
NR. 65

EGGJANÚÐLUR

MEÐ KJÚKLINGI, EGGJUM OG GRÆNMETI

BRAKANDI FERSKAR OG SPENNANDI
VIÐ ELSKUM NÚÐLUR!

AÐEINS 980kr.



NINGS

Veldu á milli Sesam, Sweet
Chilli og Hríttakks Chilli sósu



við treyst



Hvað á þetta íþróttafólk sameiginlegt?

Þau nota öll fæðubótarefni frá Maximuscle. Maximuscle vörurnar eru aðeins framleiddar úr hágæða hráefnum. Framleiðsla Maximuscle er undir mjög ströngu gæðaeftirliti. Þessa blanda af gæðum, virkni og áreiðanleika hefur gert Maximuscle fæðubótarefnið að eftirlæti íþróttafólks.



908 g. kr. 7.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

PROMAX - Háhreinsuð blanda mysupróteína sem tryggir hámarks aminosýruflæði og endurhleðslu. Sérstaklega gott í meltingu!



2,1 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

PROGAIN EXTREME

Hitaeiningarík blanda sem inniheldur mysuprótein, koklvetni og nauðsynleg næringarefni sem styðja við vöðvavöxt, þyngdaraukningu og mikilvæga endurhleðslu.



1,2 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

CYCLONE - Einstök samsetning af mysupróteini og nauðsynlegum næringarefnum sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu.



Hreysti hefur stutt við bakið á afreksfólki í íþróttum um árabil



um á hreysti

750 g. kr. 4.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

VIPER ACTIVE - Hindrar vökvatap og viðheldur orku og ákveðni meðan á álagi stendur!



900 g kr. 5.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

VIPER BOOST - Örvandi orkudrykkur sem gefur öflugt orkuspark og bætir einbeitingu.



750 g kr. 5.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

VIPER RECOVERY MAX
Allsherjar endurhleðsla sem fyllir á orkubirgðir líkamans og flýtir endurhleðslu.



VIPER GEL - Viðheldur orku og ákveðni meðan á álagi stendur!
Verð pr.stk **kr. 345.-**
Kassi 24 stk. **15% afsl.** kr. 6.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS

OPÍÐ MÁN - FÖST. 10:00 - 18:00 - LAUGARD. 11:00 - 15:00



KEPPENDASPJALL

„Gaman að sjá líkamann mótast“

Hvað varð til þess að þú byrjaðir að keppa?

Ég hafði lengi fylgst með þegar myndirnar af fitnessmótunum komu inn á netið. Mér fannst allar stelpurnar svo glæsilegar og í svo flottu formi. Ég hugsaði alltaf að ég væri til í að komast í svona form, en myndi aldrei þora að fara upp á svið fyrir framan allt þetta fólk. Þegar ég byrjaði að æfa í Pumping Iron veturinn 2012 hjá Jimmy Routley

spurði hann mig mjög fljótlega hvort ég hefði áhuga á að keppa í móðelfitness.

Hann spurði mig alltaf af og til hvort ég

vildi ekki bara prófa

að keppa en ég var

alltof feimin til að

þora því. Einu ári

seinna, haustið

2013 lagði ég

mikinn metnað

í þjálfunina

mína, tók hart

á því í ræktinni,

passaði vel upp

á matarræðið

og fór af og

til í Muy Thai

tíma í Pumping

Iron. Ég komst

í hörkuform og

margir farnir að

spyrja hvort ég

væri að fara

að keppa. Þá

var það alls ekki

á dagskrá, mér

fannst þetta bara svo

ótrúlega skemmtilegt

og ég gat ekki hugsað

mér dag án hreyfingar. Í

desember 2013 ákvað ég svo að

slá til og prófa að skrá mig á

Íslandsmót IFBB í apríl 2014.

Undirbúningurinn var

mjög skemmtilegur,

gaman að sjá

líkamann mótast,

ögra sjálfri mér og

stíga gjörsamlega

langt út fyrir minn

þægindarramma.

Nafn: Rannveig Hildur Guðmundsdóttir

Fæðingarár: 1990

Bæjarfélag: Reykjavík

Keppnisflokkur: Móðelfitness -168 sm

Heimasíða: facebook.com/rannveighildur instagram.com/

rannveighildur og bloggari hjá krom.is

Atvinna: Er á 3. ári í Tannsmíði í Tannlæknadeild Háskóla Íslands

Keppnisferill:

Ég keppti á mínu fyrsta móti, Íslandsmóti IFBB í apríl 2014. Íslandsmót IFBB 2014

1.sæti -168 cm móðelfitness og 2.sæti í heildarkeppinni (overall).

Hverjir eru helstu stuðningsaðilar þínir?

Þegar ég keppti í fyrsta skiptið var ég í rauninni ekki með neina stuðningsaðila en eftir keppnina buðust mér styrktarsamningar. Í dag fæ ég öll mín fæðubótarefni hjá Ultimate Sports Nutrition - USN á Íslandi sem fæst í Holland og Barrett í Smáralindinni. Líkamsræktin sem ég æfi í styrkir mig mjög mikið, Pumping Iron í Dugguvogi, þar sem Jimmy Routley er þjálfarinn minn. Nyx Cosmetics í Bæjarlindinni sér mér fyrir öllum þeim snyrtivörum sem ég þarf.

Hvaða æfingakerfi hefur virkað best fyrir þig?

Ég tek lyftingaaefingar ólíkt öðrum á morgnana og brennslu á kvöldin. Æfingarnar á morgnana eru þó oft blanda af lyftingum og brennsluæfingum sem taka vel á þolið. Ég er með einn hvíldardag í viku. Ég tek alltaf einangraða vöðvahópa hverju sinni, bak, lappir, hendur, axlir o.s.frv. Það er mjög mikilvægt fyrir mig að fara reglulega í nudd og rúlla líkamann.

Hvernig er matarræðið?

Máltíð 1: Próteínshake eftir æfingu.

Máltíð 2: Hafragrautur.

Máltíð 3: Eggjahvítur.

Máltíð 4: Kjúklingur/Lax + brún hrísgrjón/sætar kartöflur og grænmeti.

Máltíð 5: Grænt epli og egg.

Máltíð 6: Kjúklingur/Fiskur og brokkólí.

Máltíð 7: Stundum mjólkurprótín fyrir svefninn.

Hvaða bætiefni hefur virkað best fyrir þig?

Próteínshake eftir æfingar

Hvað er það sem hvetur þig áfram á erfiðum dögum?

Kærastinn minn er mjög góður í að hvetja mig áfram, segir mér að hugsa hvað mér á eftir að líða vel eftir á þegar ég nenni alls ekki á æfingu og vekur mig á þeim dögum sem er extra erfitt að fara framúr rúmminu. Ég er með mjög mikið keppnisskap og reyni alltaf að gera mitt besta. Ég elska rútínu svo hún hvetur mig áfram á vissan hátt því allt verður að vera í röð og reglu. Ég fer á æfingu á morgnana kl 06:00 svo í skólann, úr skólanum í vinnu, úr vinnunni aftur á æfingu og borða og sef þess á milli. Mér finnst einnig ekkert verra en að bregðast þjálfaranum mínum því hann er með mér í þessu ferli og leggur mikinn tíma í að hjálpa mér að ná markmiðum mínum. Ég get alltaf leitað til hans og hann er góður í að peppa mig upp, því sumir dagar eru betri en aðrir í niðurskurði þegar stressið kemur stuttu fyrir mót. Það er einnig mikil hvatning í því að vera búin að ákveða að taka þátt í móti því enginn vill vera í slæmu formi fyrir framan fullan sal af fólki, á bikiní einu fata.



TEAM
CELLUCOR
ATHLETE:

KARINA
BAYMILLER

ÁRANGUR SKIPTIR MÁLI

Það mikilvægasta sem þú tekur eftir æfingu eru aminosýrur til að jafna þig hraðar og næra vöðvana eftir átökin. Alpha Amino inniheldur hátt hlutfall af BCAA aminosýrum ásamt nákvæmu hlutfalli af steinefnum, glutamíni og Taurine til að auka upptöku vöðvana.



JÚLIUS ÞÓR
SIGURJÓNSSON
ÍSLANDSMEISTARI
-80kg FL 2014

FLEX

700

HITAEININGAR*

46

GRÖMM

PRÓTEIN*

90

GRÖMM

KOLVETNI*

*í hverjum skammti

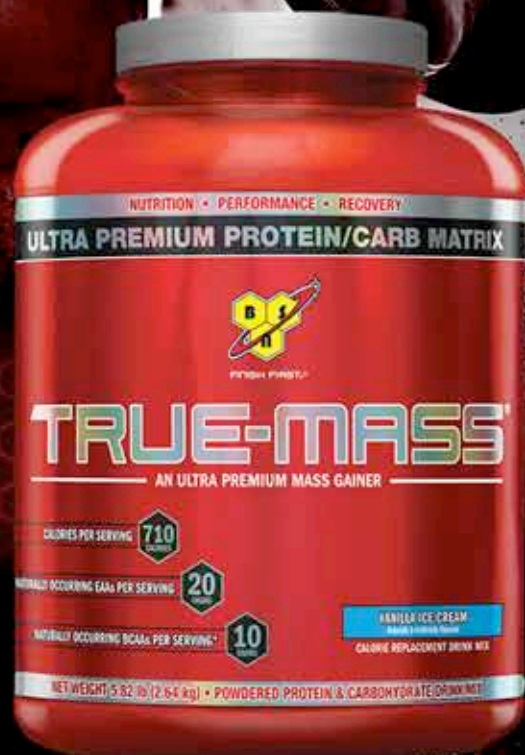
BYGGÐU
UPP!

TRUE-MASS® hefur það markmið að auka vöðvamassa og líkamsþyngd algjörlega án þess að líkaminn safni óþarfa fitu.

TRUE-MASS® er samsett af hágæða próteinblöndu sem hefur þann eiginleika að styðja við hærri inntöku af hitaeiningum og aukna upptöku á próteini með því að auka aminosýruflaðið.

TRUE-MASS® eykur endurbata (recovery) eftir æfingar svo um munar og eykur vöðvafyllingu með því að hámarka upptöku kolvetna í vöðvum.

TRUE-MASS® inniheldur 30g af BCAA aminosýrum til að hámarka vöðvauppbyggingu.



MAGGI BESS
MARGFALDUR
ÍSLANDSMEISTARI Í
VAXTARRÆKT

GASP INC.
ITEM 220553
WWW.GASP.NU



10
GRÖMM

AMINO ACIDS *



BCAAS &
VITAMIN D

ZERO
SUGAR

ENGIN SYKUR

* í hverjum skammti

**NÁÐU SETTU
MARKI**

AMINOx™ var valin Besta BCAA
formúla ársins 2012 af neytendum í
Bandaríkjunum!

Nú getur þú fengið aminosýrur sem
eru bæði bragðgóðar og blandast
fullkomlega vel með nýjustu tækni frá
BSN.





Dauðsföll í íþróttum

🍏 Kransæðasjúkdómar geta valdið skyndidauða hjá ungu fólki, sérstaklega meðal þeirra sem hafa fengið hátt kólesteról í arf.

Allir eru hvattir til að stunda íþróttir og hreyfingu og ekki þarf að hafa mörg orð um það hve gott íþróttaiðkun gerir okkur flestum. Af og til gerist það hinsvegar að einhver lætur lífið við íþróttaiðkun. Eðlilega er sorglegt þegar svo illa fer að einhver deyr við ástundun íþróttagreinar eða skömmu síðar vegna hjartastopps. Sem betur fer er sjaldgæft að þetta gerist. Talið er að meðal yngra fólks séu tilfelli 0.75 til 0.13 tilfelli af hverjum 100.000 á ári. Meðal miðaldra fólks koma upp sex tilfelli á ári af hverjum 100.000 manns.

Oftast stafar hjartastopp af óreglulegu gríðarlega hröðu hjartsláttartífi. Þetta getur verið arfgengt og hjá íþróttamönnum er stundum um að það að ræða að hjartað hefur stækkað en hjartahólfín sjálf eru lítil. Aðrar orsakir meðal ungs fólks geta verið óeðlilegar kransæðar, bólgur í hjartavöðvanum eða högg á brjostið. Aðalorsök skyndilegs dauðsfalls af völdum hjartastopps meðal 35 ára og eldri er kransæðasjúkdómur. Kransæðasjúkdómar geta valdið skyndidauða hjá ungu fólki, sérstaklega meðal þeirra sem hafa fengið hátt kólesteról í arf.

Sérfræðingar eru ekki á einu máli um það hvernig best sé að fyrirbyggja skyndidauða vegna hjartastopps hjá ungum íþróttamönnum. Sumir vilja leita að áhættuþáttum með ómskoðunum á meðan aðrir halda því fram að best og ódýrast sé að greina þá sem er í áhættu út frá fjölskyldusögu og möguleikunum á að einhver hafi fengið þennan áhættuþátt í arf.

(Scientific News, 5. apríl 2014)

Ræktuðu vöðvavef í rannsóknarstofu

Vísindamenn við Duke Háskólann hafa náð að þróa aðferð til að rækta vöðvavef í músum. Vöðvavefurinn býr yfir eðlilegum styrk og endurnýjar sjálfan sig eins og aðrir vefir líkamans. Um er að ræða mikið framfaraskref á sviði vísinda sem snúa að endurhæfingu. Hægt er að ímynda sér að í framtíðinni verði hægt að fá vöðvaígræðslur vegna slysa, meiðsla eða í kjölfar skurðaðgerða. Það hyllir því í byltingu á þessu sviði þegar horft er til framtíðar. Endurhæfing eftir áföll eða aðgerðir tæki hugsanlega skemmri tíma en hún gerir í dag með tikomu þessarar tækni.

Nú þegar hefur vísindamönnum tekist að búa til aðra vefi eins og yfirborð liða, eyru og lifrarvefi. Vöðvavefur er hinsvegar erfiður vegna þess að vefirnir þurfa að vaxa þétt og samsíða. Talið er að tilraunir á mönnum gætu hafist innan fimm ára.

(The Wall Street Journal 7. apríl 2014)(Journal Clinical Endocrinology Metabolism, 98: 3289-3297, 2013)

www.fitness.is



D-vítamín gott fyrir heilsuna

Líkaminn myndar sjálfur D-vítamín sem viðbrögð við sólarljósi. Það er líka hægt að fá D-vítamín í gegnum fæðuna. Töluvert er af því í feitum fiski, sveppum og að sjálfsögðu bætiefnum. Það fer ýmislegt miður í líkamanum þegar við fáum ekki nægilega mikið af þessu mikilvæga vítamíni. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að D-vítamínskortur komi niður á beinþéttni, vöðvaslappleika og framleiðslu líkamans á hormónum. Hið opinbera nefnir hinsvegar fyrst og fremst um beinþynningu þegar talað er um ágæti þessa vítamíns. Ljóst er að það er líka mikilvægt til þess að draga úr bólgum og hefur hlutverki að gegna fyrir vöðvavirkni. Kóreanskir vísindamenn hafa komist að því að þol minnkar þegar D-vítamínskortur verður í líkamanum og fituhlutfall hjá ungum karlmönnum með D-vítamínskort er hærra en hjá öðrum. Það má því færa rök fyrir því að hægt sé að efla líkamlegt form og draga úr áhættu gagnvart efnaskiptasjúkdómum með því að gæta þess að fá nægilega mikið af D-vítamíni, borða hollan mat og hreyfa sig.

(Medicine Science Sports Exercise, 46: 513-519, 2014)

oil the machine

Þeir segja að í
framtíðinni muntu
ekki sjá muninn á
mannfólki og vélum...
Framtíðin er núna.

Udo's olía 3•6•9 blanda



Við vitum að mannlíkaminn eins og flestar vélar,
þarf olíu til að ganga sem best. Íþróttamenn um heim allan eru að
upplifa aukinn styrk, bætt úthald og skjótari bata líkamans
eftir æfingar með því að nota Udo's olíu.
Núna er röðin komin að þér.

Náðu hámarks árangri með Udo's olíu

fæst í apótekum og heilsuvöruverslunum



Vilt hrísgrjón eru góð fyrir heilsuna

Vilt hrísgrjón innihalda mikið af vítamínum, steinefnum, prótíni, sterkju, trefjum og sindurvörum. Næringarinnihald þeirra og gæði hafa leitt til aukinna vinsælda í austur-Asíu og víða á vesturlöndum. Við endurskoðun rannsókna sem vísindamenn við Háskólann í Manitoba gerðu var ályktað að villt hrísgrjón væru góð uppspretta sindurvara þegar þau væru hluti af heilsusamlegu mataræði. Hrásgrjónin draga úr blóðfitu og eru góð uppspretta fyrir trefjar. Sindurvarar í villtum hrísgrjónum hafa mun meiri áhrif en sindurvarar í sama magni af hvítum hrísgrjónum. Í rannsóknum á dýrum hafa langtímarannsóknir sýnt fram á að langvarandi neysla á villtum hrísgrjónum dregur úr áhættu gagnvart hjartasjúkdómum. Villt hrísgrjón eru því hollustufæða.

(Nutrition Reviews, 72: 227-236, 2014)



mikil kjötneysla fækkar sáðfrumum

🍏 Í samanburði við sæði karlmanna sem borða lítið af unnu kjöti var lögun og stærð sáðfrumnana einnig afbrigðilegri.

Rannsókn sem gerð var við Heilbrigðisvísindaskólann í Harvard bendir til að sáðfrumufjöldi sé lægri hjá þeim karlmönnum sem borða mikið unnið kjöt. Í samanburði við sæði karlmanna sem borða lítið af unnu kjöti var lögun og stærð sáðfrumnana einnig afbrigðilegri. Sæðisgæði eru nátengd frjósemi - eða getunni til að eignast börn. Vísindamennirnir fundu samband á milli betra sæðis og fiskneyslu. Töldu þeir ekki endilega samband á milli neyslu fitu eða mettaðra fitusýra og sæðisgæða og bentu á að rannsóknin sýni ekki fram á að neysla á miklu magni af unnu kjöti valdi frjósemisvandamálum. Rannsóknin sýni hinsvegar fram á að tengsl eru þar á milli – sem er ekki sami hluturinn.

(Epidemiology, 25:323-330, 2014)

Kalkbætiefni hafa ekki áhrif á efnaskipti

Fjöl margar nýlegar rannsóknir hafa bent til samhengis á milli kalkneyslu í gegnum mjólkurneyslu og fárra aukakílóa. Hafa vísindamenn í því sambandi talið að áhrif kalksins megi rekja til minna frásogs fitu í meltingarvegi, aukinnar fitubrennslu og minni matarlistar. Breskir vísindamenn við Northumbria Háskólann hafa komist að því að 1.400 mg af kalki í bætiefnaformi höfðu engin áhrif á orkunotkun í æfingum. Gerðar voru rannsóknir á blóðfitusýrumagn, glýseróli, glúkósa og laktósa. Kalkið hafði ekki heldur áhrif á matarlist. Samkvæmt þessari rannsókn eru því engar vísbendingar um að kalk hafi áhrif þyngdarstjórnun eða léttingu.

(European Journal of Clinical Nutrition, vefútgáfa 19. mars 2014)

VIÐ ERUM ÁRA AFMÆLISLEIKUR OG 10% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM



Glæsibær - Holtagarðar - Smáratorg
sími: 773 8200 - www.sportlif.is


SPORTLIF.IS

Tarragon hefur engin áhrif á uppsöfnun kreatín né hlaupahraða

Kreatín bætiefni auka árangur í íþróttum með því að auka innihald kreatín fosfats í vöðvum. Kreatín sem líklega er eitt vinsælasta bætiefnið meðal íþróttamanna í dag sýnir fram á árangur á örfáum dögum. Algengt er að taka svokallað hleðslutímabil þegar byrjað er að taka kreatín og draga eftir það úr magninu. 20 grömm af kreatíni á dag geta stóraukið magn kreatíns í vöðvavef á þremur til sjö dögum. Það er persónubundið hversu fljótt eða mikið árangurinn segir til sín en helst ræðst það af upphaflegu magni kreatíns í vöðvum og skammtinum sem er tekinn.

Undanfarið hafa bætiefna-framleiðendur einbeitt sér að því að finna efni sem eykur upptöku og nýtingu kreatíns. Það er til dæmis þekkt að með því að taka kreatín með glúkósa eykst ending kreatíns um 60% samanborið við að taka kreatín eitt og sér. Tarragon er jurt sem sumir hafa haldið fram að auki upptöku kreatíns. Rannsókn undir forystu Richard Kreider og Jonathan Oliver við Texas A&M Háskólann sýndi fram á að þrátt fyrir að Tarragon sé tekið hálf tíma áður en kreatín er tekið eykst ending eða nýting kreatíns ekki í samanburði við að taka eingöngu kreatín. Tarragon hefur undanfarið verið kynnt sem áhrifaríkt efni í bland við kreatín bætiefni, en svo reynist ekki vera.

(*Journal International Society Sports Nutrition*, 11:6, 2014)

Varað við „New You“ bætiefnum

Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna hefur sent frá sér neytendaviðvörðun vegna megrunar-bætiefna sem innihalda sibutramín og phenolphthalein. Sibutramín var áður selt undir heitinu Meridia en var tekið af markaði í Bandaríkjunum, Evrópu og flestum löndum Asíu vegna aukinnar áhættu gagnvart hjartaslagi og heilablóðfalli. Phenolphthalein hefur verið notað sem hægðalosandi efni en Matvæla- og lyfjaeftirlitið hefur nú flokkað það sem hugsanlega hættulegt. Þeir sem hafa verið að nota þessi efni ættu að hafa samband við lækni ef þeir hafa fundið fyrir einhverjum aukaverkunum.

(*consumerlab.com*, 2. apríl 2014)



fiskneysla dregst saman

🍌 Mikill samdráttur hefur orðið hjá veitingastöðum sem leggja áherslu á fiskmeti, ekki síst vegna þess að flestir bandaríkjamenn borða ekki fisk heima hjá sér, heldur á veitingastöðum.

Íslendingar borða að meðaltali 93 kg af fiski á mann á ári. Evrópubúar borða að meðaltali 13 kg af fiski á ári, spánverjar 39 kg og japanir 63 kg. Í Bandaríkjunum hefur fiskneysla verið að dragast saman en þar er meðaltalið einungis 7 kg af fiski á mann og fer minnkandi. Sérfræðingar innan sjávarútvegsins telja að rekja megi samdráttinn til umræðu um kvikasilfursmagn í stórum fisktegundum og vandkvæða við að elda fisk. Mikill samdráttur hefur orðið hjá veitingastöðum sem leggja áherslu á fiskmeti, ekki síst vegna þess að flestir bandaríkjamenn borða ekki fisk heima hjá sér, heldur á veitingastöðum. Sjávarútvegsfyrirtæki eru að reyna að herma eftir kjúklingaframleiðendum sem hafa horft upp á 143% aukningu í sölu á undanföllum árum. Vandamálið virðist vera það í Bandaríkjunum að sjávarútvegsfyrirtækjum hefur ekki tekist með sannfærandi hætti að telja mönnum trú um að fiskur sé holl og heppileg matvara.

(*The Wall Street Journal*, 14. apríl 2014)

Viðbættur sykur í mataræði eykur hættuna á hjartasjúkdómum

Vísindamenn við Landlæknisembættið í Bandaríkjunum hafa kynnt rannsókn sem bendir til að tengsl séu á milli viðbættis sykurs í mataræði og dauðsfalla af völdum hjartasjúkdóma. Á árunum 1988-2010 var gerð rannsókn með þátttöku 30.000 manna. Á þessu tímabili fjölgaði hitaeiningum í mataræðinu vegna viðbættis sykurs úr 15,7% árið 1988 í 16,8% árið 2004 en minnkaði í 14,9% árið 2010. Þeir þátttakendur í rannsókninni sem höfðu borðað mest af viðbættum sykri voru í 175% meiri hættu á að deyja af völdum hjartasjúkdóma en samanburðarhópur. Fullyrt er því að viðbættur sykur í mataræðinu auki hættuna á dauðsföllum af völdum hjartasjúkdóma.

(*Journal American Medical Association Internal Medicine*, 174: 516-524, 2014)

Í hvert skipti sem þú kaupir flösku af Toppu, gefur þú 3 LÍTRA af hreinu vatni til Afríku.



Rauði krossinn

SLÖKKTU MEIRA EN PINN EIGIN ÞORSTA

1 TOPPUR
3 LÍTRAR AF
VATNI TIL AFRÍKU



Nánari upplýsingar á:
facebook.com/toppur



Alþjóðasamband
líkamsræktarmanna

Norðurlandamót og bikarmót í haust

Vanalega eru haldin tvö fitnessmót á ári. Íslandsmótið fer alltaf fram um páskana og Bikarmótið seint að hausti.

Nú ber svo við að einnig verður haldið norðurlandamót hér á landi 1. nóvember. Það má því búast við fjölda keppenda í Háskólabíói á þessu eina alþjóðlega móti sem haldið verður hér á árinu.

Bikarmótið verður haldið föstudaginn og laugardaginn 14.-15. nóvember. Bæði mótin verða haldin í Háskólabíói. Reiknað er með mikilli þátttöku á báðum mótunum enda hefur keppendafjöldi farið vaxandi á undanförunum árum. Skráning keppenda mun hefjast um tveimur mánuðum fyrir hvert mót en nú þegar er ljóst að fjöldi keppenda er að hefja undirbúning fyrir bæði mótin.

Norðurlandamót

Laugardaginn 1. nóvember

Bikarmótið

Fimmtudagur 13. nóvember: Innritun keppenda.

Föstudagur 14. nóvember:
Fitnessflokkar karla, sportfitness og vaxtarækt

Laugardagur 15. nóvember:
Móðelfitness og fitness kvenna

Rannveig Hildur Guðmundsdóttir



prótínríkt fæði varðveitir léttingu

🍏 Líklegt þykir að einfaldasta leiðin til þess að fá nægt prótín og auka líkurnar á að viðhalda léttingunni er að drekka prótíndrykk með 25 g af prótín saman við mjólk eða ávaxtasafa. Þannig minnkar matarlistin.

Mikill meirihluti þeirra sem léttast með því að breyta mataræðinu þyngjast aftur um sama kílóafjölda innan 12 mánaða. Þeir sem borða prótínríkt fæði viðhalda hinsvegar léttingunni lengur og betur en þeir sem eru á prótínlágu mataræði eða mataræði sem byggist á kolvetnum með háu eða lágu glýsemíugildi. Með öðrum orðum flóknum eða einföldum kolvetnum. Þetta var niðurstaða rannsóknar sem Marleen van Baak við Læknaháskólann í Hollandi gerði.

Allir sem tóku þátt í rannsókninni höfðu lést um að minnsta kosti 10 kg. Líklegt þykir að einfaldasta leiðin til þess að fá nægt prótín og auka líkurnar á að viðhalda léttingunni er að drekka prótíndrykk með 25 g af prótín saman við mjólk eða ávaxtasafa. Þannig minnkar matarlistin. Í ljósi þess að stór meirihluti þyngist aftur eftir léttingu veitir ekki af öllum tiltækum ráðum til þess að draga úr líkunum á því að þyngjast og lenda aftur í sama farinu. Prótín virðist auk þess draga úr matarlist umfram önnur orkuefni sem líklega má rekja til áhrifa ákveðinna aminosýra.

(International Journal of Obesity, vefútgáfa 28. mars 2014)

Efnaskipti aðlagast þyngdarbreytingum

Vaxtaræktarmenn fara oft niður í 5% fituhlutfall og fimleikafólk eða langhlauparar eru oft með innan við 14% fituhlutfall. Eric Trexler við Háskólann í Norður Karólínu og félagar komst að því að til þess að líkaminn léttist þarf að vera til staðar orkuvöntun sem verður til þess að efnaskiptakerfi líkamans reyna að viðhalda stöðugri þyngd. Breytingarnar verða á orkueyðslu líkamans og skilvirkni hvatbera (brennslustöðvar) í frumum eykst. Einnig verða breytingar á hormónakerfi líkamans. Það er því mikilvægt að íþróttamenn viðhaldi frekar jafnri líkamsþyngd og fái nægilega næringu til þess að jafna sig eftir mikil átök æfinga.

(Journal International Society Sports Nutrition, 11:7, 2014)

NÝTT ÚTLIT Á HLEÐSLU OG NÝR FJÖLSKYLDUMEÐLIMUR



VIÐ VITUM AÐ ÞAÐ ÞARF ÚTHALD OG EINBEITINGU TIL AÐ HALDA SÉR GANGANDI.
HLEÐSLA ER GERÐ ÚR NÁTTÚRULEGU ÍSLENSKU HÁGÆÐAPRÓTEINI, INNIHELDUR
ENGAN HVÍTAN SYKUR OG BYGGIR UPP VÖÐVANA. FÁÐU SEM MEST ÚT ÚR ÆFINGUNNI
MEÐ ÞVÍ AÐ SKELLA Í ÞIG HLEÐSLU EÐA NJÓTTU HENNA Á MILLI MÁLA.

Breidd grips í niðurtogi hefur engin áhrif á vöðvaátök

Almennt hefur verið álitð að gleitt grip taki meira á Latissimus Dorsi bakvöðvana en þröngt grip. Norsk rannsókn hefur hinsvegar sýnt fram á að gripbreidd hefur engin áhrif á vöðvaátök í handleggjum, bakinu, trappanum né innri hryggvöðvum í bæði upp og niðurhreyfingum. Notaðar voru rafsegulmælingar til þess að meta vöðvaátökin en með þeirri aðferð er hægt að meta átök á vöðva með mikilli nákvæmni. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni gerðu niðurtog niður að brjósti með beinni stöng.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 28: 1135-1142, 2014)

Æfingar eru æskubrunnur

Áreynsla og hreyfing virkjar ensím sem eiga þátt í framleiðslu líkamans á sterum. Blóðsykursstjórnun líkamans verður einnig betri vegna aukinnar virkni GLUT-4 sem er flytur glúkósa í vöðvum. Eftir því sem aldurinn færast yfir aukast líkurnar á áunninni sykursýki en hún er að hluta til rakin til rýrnunar vöðvamassa. Æfingar hafa áhrif á kynhormón sem um leið hafa áhrif á nýmyndun vöðvaprotína sem þannig koma í veg fyrir vöðvarýrnun. Það gerist vegna umbreytingar vefaukandi hormonsins androstenedione yfir í testósterón og estrógen í vöðvum. Æfingar vernda og byggja upp vöðvamassa sem er undirstaða góðrar efnaskiptaheilsu. Æfingar eru þannig hinn eini sanni æskubrunnur.

(*Journal Steroid Biochemistry & Molecular Biology*, vefútgáfa 16. mars 2014)

Kristján Geir Jóhannesson



röð æfinga skiptir máli fyrir frumuboð

🍏 Þegar þolæfingar og styrktaræfingar voru teknar á sömu æfingunni hafði æfingaformið sem endað var á yfirhöndina.

Undanfarna þrjá áratugi hafa vísindamenn deilt um áhrif þol- og styrktaræfinga sem teknar eru samhliða á vöðvamassa. Lengi vel var talið að þolæfingar hefðu neikvæð áhrif á vöðvamassa. Ríki Ogasawara og félagar við Háskólann í Tokyo gerðu rannsókn á rottum sem sýndi fram á að þol- og styrktaræfingar virkja mismunandi lífefnaferli innan frumna. Styrktarþjálfun virkjar mTOR ferlið sem stuðlar að nýmyndun vöðva. Þolæfingar virkja hinsvegar AMPK ferlið sem eflir virkni hvatbera innan frumna, en hvatberar eru einskonar orkustöðvar frumna.

Þegar þolæfingar og styrktaræfingar voru teknar á sömu æfingunni hafði æfingaformið sem tekið var seinna yfirhöndina. Ef takmarkið er að byggja upp vöðvamassa og styrk ætti að taka styrktaræfingarnar á eftir þolæfingunum. Ef takmarkið er hinsvegar að byggja upp þol ætti að taka þolæfingarnar á eftir styrktaræfingunum. Niðurstöðurnar þykja hafa ákveðið gildi fyrir íþróttamenn sem vilja haga sínum æfingum eins og best verður á kosið fyrir það markmið sem unnið er að.

(*American Journal of Physiology Endocrinology Metabolism*, vefútgáfa 1. apríl 2014)



Enn öflugri **Sportþrenna**

Nýtt útlit og meira omega-3

Nú hefur **Sportþrenna** fengið nýtt útlit og meira af omega-3.

Sportþrenna er ætluð þeim sem stunda líkamsrækt og íþróttir af miklu kappi.

Hún inniheldur vítamín og steinefni sem vernda gegn oxunarálagi.

> ORKUBÚSKAPUR > ANDOXUN > ÓNÆMISKERFI



www.lysi.is



Laus lóð skapa meiri hormónaviðbrögð í líkamanum en vélar

Af og til spretta upp deilur um ágæti véla og lausra lóða í æfingasalnum. Flestar æfingastöðvar leggja áherslu á að nota ýmis tæki. Sjónarmiðið er m.a. það að minni meiðslaætta er í tækjum en með lausum lóðum og með þeim má fá ákveðna tryggingu fyrir því að æfingin sé gerð rétt. Laus lóð og tæki virka mismunandi á vöðvahópa þrátt fyrir að teknar séu æfingar sem eiga að taka á sömu vöðvana. Hnébeygja og fótapressa virðist virka svipað en hnébeygjur eru í föstum ferli á meðan fótapressa er í lausum ferli. Með föstum ferli er átt við að efri eða neðri hluti líkamans er bundinn við jörðina í hreyfingunni. Laus lóð krefjast þess vegna meira jafnvægis í hryggnum sem eykur álagið vegna æfingarinnar. Laus lóð kalla einnig fram meiri hormónaviðbrögð í líkamanum samkvæmt rannsóknsem Aaron Shaner og Disa Hatfield gerðu. Nýmyndun prótína og þar af leiðandi vöðva eykst þegar líkaminn framleiðir vefaukandi hormóna. Vísindamennirnir komust að því að hnébeygja eykur framleiðslu líkamans á vefaukandi hormónum meira en fótapressa þrátt fyrir að þátttakendur töldu átökin sambærileg. Niðurstaðan var því sú að þegar stórir vöðvahópar eiga í hlut eykst framleiðsla líkamans á vefaukandi hormónum meira þegar notuð eru laus lóð en þegar æfingar eru teknar í vélum.

(Journal Strength Conditioning Research, 28: 1032-1040, 2014)



gömlu góðu kraftlyftingaæfingarnar eru bestar til að byggja upp styrk

🍏 Æfingakerfi sem byggjast á mörgum endurtekningum eru ekki jafn heppileg til að byggja upp styrk eins og sérhæfðar kraftlyftingaæfingar.

Það er nokkuð algengt að íþróttamenn sem stunda kraftagreinarnar stundi sambærilegar æfingar og notaðar eru í Crossfit eða Bootcamp til þess að byggja upp styrk. Þessi æfingakerfi sem byggjast á mörgum endurtekningum eru hinsvegar ekki jafn heppilegar til að byggja upp styrk eins og sérhæfðar kraftlyftingaæfingar. Brad Schoenfeld við Lehman háskólann í New York heldur því fram að margir íþróttamenn séu að gera mistök með því að nota þessi annars vinsælu æfingakerfi. Brad og félagar komust að því að vaxtaræktar- og kraftlyftingabjálfun skilaði sambærilegum árangri í vöðvastækkun en kraftlyftingaæfingarnar voru mun heppilegri til þess að byggja upp styrk. Vaxtaræktarkerfið byggðist á að taka þrjár lotur af 10 endurtekningum með 90 sekúnda hvíld á milli. Kraftlyftingakerfið byggðist á sjö lotum af þremur endurtekningum með þriggja mínútna hvíld á milli. Teknar voru þrjár æfingar á hverri æfingu en valið var úr níu algengum æfingum. Það sem læra má af þessari rannsókn er að best er að taka miklar þyngdir ef þú ætlar að byggja upp styrk.

(Journal Strength Conditioning Research, vefútgáfa 7. apríl 2014)

Oföndun eykur kraft í endurteknum hlébundnum æfingum

Oföndun eða með örðum orðum – hröð öndun veldur því að sýrustig blóðsins lækkar sem aftur getur hindrað þreytutilfinningu í átakamiklum hlébundnum æfingum. Súrefni minnkar reyndar til heilans líka og því getur oföndun við ákveðnar aðstæður verið hættuleg. Samkvæmt japanskri rannsókn jókst kraftur í æfingum í síðustu endurtekningunum í 10 endurtekninga æfingum sem voru hluti af hlébundnu æfingakerfi (interval training).

Æfingarnar sem gerðar voru í rannsókninni byggðust á því að taka 10 lotur af 10 sekúnda sprettum á þrekhjóli. Hvílt var í 60 sekúndur á milli spretta. Tilraunir með oföndun voru framkvæmdar þannig að viðkomandi andaði 60 sinnum að sér á mínútu. Oföndunin varð til þess að krafturinn minnkaði minna en annars í síðustu lotunum á æfingunni. Oföndun getur valdið svima og ógleði og því er ólíklegt að við eigum eftir að sjá marga anda eins og fýsibelgir í æfingasalnum. Gildi þessarar rannsóknar er því frekar langsótt en engu að síður fróðlegt. Það sakar þó ekkert að reyna því ef þú finnur fyrir einhverjum einkennum geturðu einfaldlega hætt að ofanda.

(Journal Strength Conditioning Research, 28: 1119-1126, 2014)

netto

Kræsingar & kostakjör



SUPERIOR 14 FÆÐUBÓTAREFNI

AAKG **ARGININE**
BCAA **AMÍNÓSÝRUR**
CREABLAST **KREATÍN**
GLUTAMAX **GLÚTAMÍN**
KREATÍN MAX **KREATÍN**
MASS PROTEIN **PRÓTEIN**
PRO6 **HÁGÆÐA PRÓTEIN**
MULTI VITAMÍN **VÍTAMÍNBLANDA**
NO REBIRTH **FYRIR ÆFINGU**
WMB AMINO 6300 ORKUD. **FYRIR ÆFINGU**
RASP FATBURNER **BRENNSLUTÖFLUR**
WHEY PROTEIN **MYSUPRÓTEIN**



...LOKSINS A ÍSLANDI

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |



Þrjár lotur skila mun betri árangri en ein hjá byrjendum

Það er ekkert nýtt að sérfræðingar skuli rífast um það hversu margar lotur ætti að taka til að ná sem bestum árangri í styrktaræfingum fyrir byrjendur. Flestar rannsóknir hafa sýnt fram á að fyrir byrjendur skili ein lota jafn góðum árangri og fleiri. Af þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið sýna hinsvegar þær vönduðustu og ströngustu að fleiri lotur eru vænlegri til árangurs.

Japanskir vísindamenn hafa rannsakað áhrif æfingamagns á vöðvastærð og styrk með því að nota predikunarlyftuna (preacher curl). Þeir hönnuðu rannsóknina þannig að aðferðir sköruðust á löngum tíma. Allir sem tóku þátt í rannsókninni enduðu með því að hafa tekið bæði eina lotu og þrjár lotur.

Vöðvastækkun varð 40% meiri þegar margar lotur voru teknar. Þrjár lotur skila því mun meiri árangri hjá fólki sem er að byrja að æfa.

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



Þol og styrktarþjálfun skilar betri árangri með hvíld á milli

🍏 **Æfing á reiðhjóli setur í gang lífeðlisfræðilegt ferli sem eykur vöðvaþol en dregur um leið úr því ferli sem ætlað er að byggja upp vöðva.**

Innan líkamans er það sitthvort kerfið sem fer í gang þegar líkaminn reynir að aðlagast þolþjálfun annars vegar og styrktarþjálfun hinsvegar. Flestar rannsóknir hafa sýnt að þegar þjálfunaraðferðum er blandað saman verður ákveðin röskun á aðlögunarferli líkamans. Vöðvar stækka sem viðbrögð við miklu álagi í kjölfar lyftingaaðfinga og hjarta- og lungnakerfið reynir að aðlagast miklu álagi þegar þol er annars vegar. Þetta fer ekki alltaf saman.

Mikil vöðvaátök sem eiga sér stað þegar tekið er á lóðum stuðla að auknum styrk og vöðvavexti en langvarandi hlaup eða hjólræðið undir miðlungsálagi efla hvatberana í frumum líkamans. Hvatberarnir eru einskonar orkustöðvar innan frumnana sem gegna mikilvægu hlutverki í líkamanum, m.a. að efla þol. Æfing á reiðhjóli setur í gang lífeðlisfræðilegt ferli sem eykur vöðvaþol en dregur um leið úr því ferli sem ætlað er að byggja upp vöðva. Hið öfuga gerist þegar lyftingar eru annars vegar. Þegar æfðar eru lyftingar og þolæfingar með skömmu millibili dregur úr þjálfunargildi beggja, til dæmis þegar þolæfingar eru teknar skömmu á eftir lyftingaaðfingu.

Sænsk rannsókn hefur hinsvegar sýnt fram á að 45 mínútna þolæfingar á dag í bland við fótavekk fyrir framan (4 lotur og 7 endurtekningar) hafði ekki raskandi áhrif á nýmyndun vöðva þrátt fyrir hraustlegar þolæfingar. Það var hinsvegar óþjálfað fólk sem tók þátt í rannsókninni. Almennir virðist fólk taka best við sér í æfingum þegar þolæfingar og styrktaræfingar eru teknar sitthvorn daginn eða í það minnsta með löngu millibili sama daginn. Þessi vitneskja skiptir miklu máli fyrir líkamsræktarfolk og íþróttamenn sem ætla sér að ná sem mestum árangri.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 28: 154-160, 2014)

BLUE STAR

NUTRACEUTICALS



The core ingredients in **JOINT ARMOUR™** are clinically validated on human test subjects, which is important since most companies mislead you by promising results solely on animal research. What's worse, they don't use the clinically validated dose in their formula! Results on the core ingredients in **JOINT ARMOUR™** have been shown to:

Decrease Joint Pain by 171%

Improve Joint Mobility by 233%

Increase effectiveness by 1110.4% over [Glucosamine](#) and [Chondroitin](#) alone

Reduce Intake of Analgesics such as NSAIDs

Improve Joint Symptoms After One Month

Create Persistent Results Even After End of Treatment

MÍMIR NORDQUIST
ÍSLANDSMEISTARI
SPORTFITNESS 2014

3
GRÖMM
GLÚTAMÍN
& GLÚTAMIC*

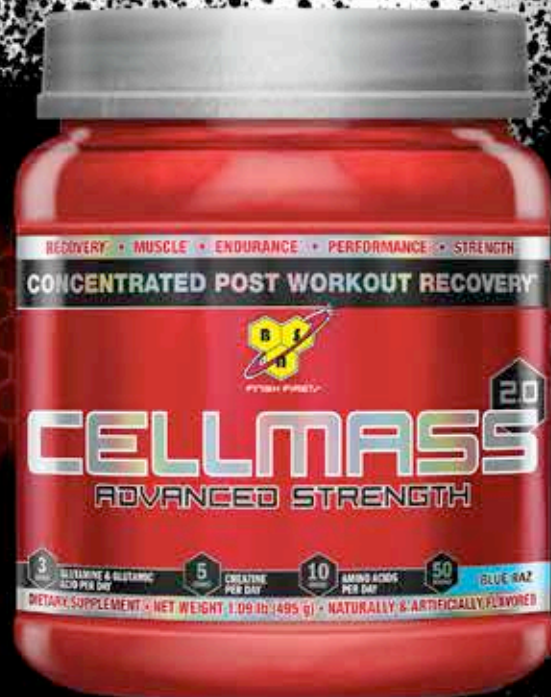
5
GRÖMM
KREATÍN*

10
GRÖMM
AMINÓSÝRUM*
*Hóðast við
daglegan skammt

HLEÐSLA
EFTIR ÆFINGU

Snilldar kreatín formúla sem inniheldur
kreatín, prótein, glútamín, taurine og
aðeins 1g af kolvetnum í hverjum
skammti! Hentar bæði stelpum og
strákum

Cellmass 2.0 var valið kreatín formúla
ársins 2013 af neytendum í
Bandaríkjunum!



**GÍSLI ÖRN
REYNISSON SCHRAMM**
ÍSLANDSMEISTARI Í
VAXTARRÆKT 2014



SPRENGIKRAFTUR



AUKIÐ ÚTHALD



**HÁMARKS
ARANGUR**

ELDSNEYTI Á TANKINN

N.O.-XPLODE™ 3.0 er ein öflugasta
"pre-workout" formúlan á
markaðnum í dag.

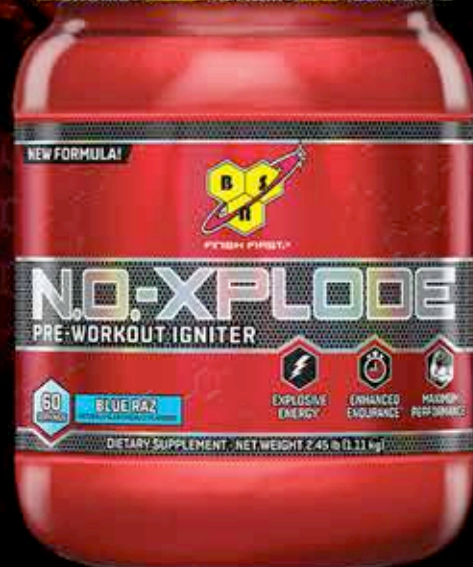
N.O.-XPLODE™ 3.0 gefur mikla orku fyrir
æfingu og eykur blóðflæði til vöðva og
gefur þannig hrikalegt pump.

Allar bragðtegundirnar eru mjög mildar á bragðb
og blandast í 200ml af vatni.

PRE-WORKOUT - HINSKYRÐIÐ 30 MÍNÚTUM FYRIR ÆFINGU.

NÝTT
N.O.-XPLODE
3.0

FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE!
FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE!



Fleiri rannsóknir sýna fram á tengsl offitu og gosdrykkja

Vísindamenn rannsökuðu rúmlega 200 manns út frá hegðunarmynstri þeirra við val á fæðutegundum og drykkjum í sjálfisölum yfir þriggja daga tímabil. Yngra fólk drakk mikið af gosdrykkjum og borðaði sykraðar fæðutegundir og borðaði þannig fleiri hitaeiningar yfir daginn. Heildarneysla hitaeininga tengdist ekki þyngdarbreytingum eða blóðsykursveiflum til lengri tíma lítið en hinsvegar voru tengsl á milli gosdrykkjaneyslu, of marga hitaeininga og þyngdaraukningar.

(*Journal Academy Nutrition Dietetics*, 114:444-449, 2014)

Þeir sem borða hæggar borða minna

Líklega hefur mamma þín haft vit fyrir þér þegar hún sagði þér að borða hæggar þegar þú varst að háma í þig eitthvað góðgæti við eldhúsbörðið. Meltingin verður betri þegar við borðum hægt og við finnum síður fyrir hungurtilfinningu. Meena Shah og félagar við Kristniháskólann í Texas komst að því að ef fólk fékk að borða hvað sem er borðuðu þeir sem borðuðu hægt færri hitaeiningar en þeir sem voru að flýta sér. Sú var hinsvegar ekki raunin hjá feitu fólki. Feitt fólk virtist vilja borða mikið hvort sem það var að borða hægt eða hratt. Engu að síður upplifir fólk meiri saðningartilfinningu klukkustund eftir máltíð þegar það hafði borðað hægt. Það borgar sig því að borða hægt, hvort sem þú skartar mörgum aukakílóum eða ekki.

(*Journal Academy Nutrition Dietetics*, 114: 393-402, 2014)



Útlit bætiefna hefur mikil áhrif á niðurstöður rannsókna

Það er vel kunnugt meðal vísindamanna að svokölluð lyfleysuáhrif koma við sögu í öllum rannsóknum. Það er sömuleiðis vel kunnugt meðal bætiefnaframleiðenda að pakkningar, áferð, litur og lögun bætiefna hefur mikið að segja um það hvernig menn upplifa áhrifin. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem gerð var við Eötvös Loránd háskólann í Búdapest í Ungverjalandi telja margir að sum bætiefni virki betur vegna útlitsins. Fólk finnst grænir og rauðir drykkir, rauðar pillur, hvítt duft og hvít hylki virka best fyrir þol á meðan hvítur áburður og grænt gel var síður talið virka. Litur og tíðni skammta hafði mikil áhrif á það hversu mikla trú fólk hafði á að töflurnar virkuðu - sem í öllum tilfellum voru lyfleysur í þessari rannsókn.

(*International Journal Sport Nutrition Exercise Metabolism*, 23: 624-626, 2013)

Of hröð létting er hættuleg

Undanfarið hafa sjónvarpsþættirnir "The Biggest Loser" náð vinsældum þar sem þátttakendur keppast um að léttast sem mest á milli vikulegra þátta. Dæmi eru um að sigurvegari sem var 117 kg í upphafi keppinnar hafi endað í 47 kg og því lést um 60% líkamsþyngdarinnar.

Aukaverkanir vegna mikillar léttingar eru fjölmargar. Samkvæmt endurskoðun rannsókna sem Garret Fletcher frá Ástralíu gerði geta aukaverkanir falist í ofþornun, andlegri þreytu, svefnþykki, ógleði, uppköstum, sjúkdómum og jafnvel sjúkráhúsvist sem endar með andláti. Mikil létting hefur áhrif á þyngd líffæra. Mikilvæg líffæri eins og hjartað, lifur og nýru þola ekki endilega miklar þyngdarsveiflur sem getur verið lífshættulegt.

Fólkið sem tekur þátt í áðurnefndum raunveruleikabáttum er ekki dæmigert fyrir almenning né fyrirmynd. Í ákveðinn tíma tileinkar það líf sitt því markmiði að léttast sem mest fyrir tilstuðlan sveltis og ofþjálfunar. Almenn getur fólk ekki aðlagast slíku lífi til lengri tíma. Í flestum tilfellum þyngist fólk aftur og afleiðingarnar á heilsuna geta verið alvarlegar.

(*Strength Conditioning Journal*, 36 (2): 46-48, 2014)

Frábært fyrir líkamsræktina!



Nutrilenk Gold

Fyrir þá sem þjást af liðverkjum. Byggir upp brjóskið í liðunum.

Nutrilenk Active

Fyrir þá sem þjást af braki og stíðleika í liðum. Bætir liðvökvann.



Raspberry Ketones + grænt te

Slær á sykurlöngun og hjálpar til við fitubrennslu.

Énaxín orkubomba

Orka og úthald án koffíns. inniheldur m.a. burnirót.



Rauðrófu „extrakt“ - í hylkjum

Getur bætt blóðflæði, orku og úthald. Frábært fyrir þróttamenn.

Magnesium flögur í baðið

Frábær slökun eftir átök eða bara erfiðan dag!



Magnesium Olía í spreiformi

Flýtir fyrir endurheimt vöðva ásamt því að fyrirbyggja harðsperrur og krampa.



Hita- og kæligel

Náttúrulegt hita- og kæligel fyrir bráða og þráláta verki, vöðvaþöngu, beinhimnubólgu og harðsperrur.





Ab vörurnar stuðla að lifandi jafnvægi

Svefn og vaka; hvíld og áreynsla; frítími og vinna. Lífið er erilsamt, andstæður togast á en holl fæða hjálpar okkur að ná jafnvægi. Góðu gerlarnir sem ab-vörurnar innihalda, Lactobacillus acidophilus (a) og Bifidobacterium bifidum (b), eru ólíkir flestum öðrum mjóllkursýrugerlum. Þeir lifa af ferðalagið um magann og halda áfram mikilvægri starfsemi sinni í þörmunum. Dagleg neysla á ab-mjólk tryggir hæfilegt magn af a- og b-gerlum í meltingarvegi og gerir óæskilegum gerlum erfitt uppdráttar. Þannig helst líkaminn í lifandi jafnvægi.

Eins og aðrar mjólkurvörur eru ab-vörurnar næringarríkar og innihalda hina heilnæmu a- og b-gerla. Í einu grammi af ab-mjólk eru að minnsta kosti 500 milljón a-gerlar og 500 milljón b-gerlar. Líkamar okkar verða stöðugt fyrir áreiti frá óæskilegum þáttum í nánasta umhverfi okkar. Óæskilegar bakteríur og sveppir geta sest að í meltingarveginum og valdið óþægindum og veikt mótstöðuafli líkamans. a- og b-gerlarnir treysta mótstöðuafli okkar gegn slíkum bakteríum. Þegar eðlilegt jafnvægi í meltingarvegi raskast, t.d. vegna inntöku sýklalyfja, er mikilvægt að neyta vara sem innihalda heilnæma gerla til að byggja aftur upp heilbrigða gerlaflóru. Góðu gerlarnir sem ab-vörurnar frá MS innihalda lifa af ferðalagið í gegnum magann og hjálpa til við að ná aftur og viðhalda mikilvægu jafnvægi í meltingarvegi. Dagleg neysla á ab-mjólk tryggir hæfilegt magn af a- og b-gerlum í meltingarvegi og gerir óæskilegum gerlum erfitt uppdráttar.



Cellucore línan er loksins komin í FitnessSport

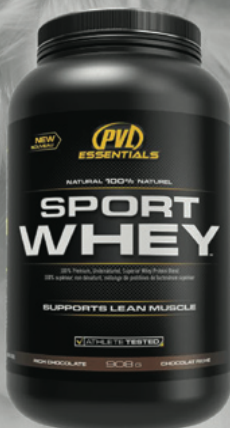
Þetta tók þrjú ár að fá þetta umboð enda gera þeir hjá Cellucore rosalega miklar kröfur til þeirra sem sjá um vörumerkið þeirra í hverju landi fyrir sig. Cellucore er eitt virtasta merkið í bransanum og þeir hafa bara eitt mottó þegar þeir koma með vörur á markað. Það er að varan sé öðruvísi og betri en það sem fyrir er. Til dæmis þá bæta þeir Beta Alanine og Arginine í BCAA blöndurnar sínar til að þú haldir meira pumpi eftir æfingarnar og æðarnar beri meira af næringarefnum til vöðvana. Svo erum við náttúrulega sérstaklega ánægð með að Preworkout blandan C4 sé loksins komin til okkar en C4 hefur verið eitt söluhæsta efnið í USA í mörg ár og er gríðarlega vinsælt.



Mikið úrval af Polar púlsmælum í Fitness Sport

Það var mikið spurt um þetta hjá okkar viðskiptavinum og við hreinlega svörðum kallinu og bjóðum nú upp á allar gerðir af Polar Púlsmælum í öllum litum og gerðum segir Svavar hjá versluninni Fitness Sport. Polar mælarnir eru mjög hentugir til að fylgjast með æfinga álaginu og til að þú getir séð hvort þú ert að vinna á fitubrennslupúls eða á þolæfingapúls. Svo sýna þeir líka hvað þú brennir mörgum kalóríum og margt fleira. Þetta er skyldueign hjá öllum sem taka æfingarnar alvarlega. Svo eru líka flest öll þrekkæki í æfingastöðvunum samhæfð við polar þannig að þú getur séð púlsinn á skjánum á hlaupabautinni ef þú ert með Polar púlsmæli.

BONUS býður betur



Whey Pvl: Mysuprótein af fullkomnustu gerð til að byggja upp vöðva og brenna fitu. Hentar vel í booztið, í stað máltíðar eða strax eftir æfingu. Frábært bragð! 908 grömm eða 30 skammtar.

Verð 3.798



CLA Pvl: CLA eykur fitubrennslu og hefur kólesteról-lækkandi áhrif ásamt því að lækka insúlínviðnám. Inniheldur engin örvandi efni. 180 hylki í dollunni.

Verð 3.598



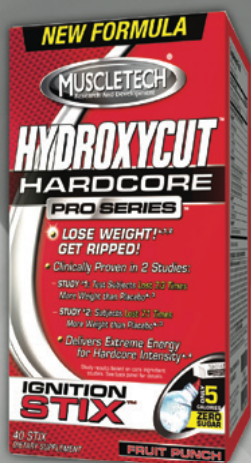
Creatine Pvl: Creatine hentar öllum sem vilja auka styrk, úthald og vöðvamassa. 300 grömm eða 60 skammtar.

Verð 2.398



Glutamine Pvl: Glutamine kemur í veg fyrir vöðvaniðurbrot og flýtir endurheimt (recovery) eftir erfiðar æfingar. Sérstaklega mikilvægt fyrir alla sem stunda miklar þolæfingar. 400 grömm eða 80 skammtar

Verð 3.598



Hydroxycut Hardcore: Fyrir þá sem eru vanir brennsluefnum og þola koffein vel. Sterkasta gerð af brennsluefni sem tekið er fyrir æfingu og margfaldar þannig fitubrennsluna á æfingunni ásamt því að auka grunnbrennslu.

Aðeins fyrir 18 ára og eldri. 40 bréf í kassanum.

Verð 4.995



Hydroxycut eru vinsælustu fitubrennslutöflur í heiminum 12 ár í röð. Eykur grunnhitastig líkamans, minnkar matarlyst og gefur mikla orku í dagsins önn. Notkun: 1 skammtur tvisvar á dag fyrir mat eða æfingu. 60 töflur í dollunni.

Verð 3.198

BONUS

HREYSTI hefur hafið samstarf við

THE PROTEIN WORKS

The Protein Works er breið vörulína af hágæða fæðuaukum með náttúrulegum litar- og bragðefnum á afar hagstæðu verði.

Innihalda engin þykkingar- eða fyllingarefni og allt sem er í vörunni kemur fram í innihaldslýsingu.

Breyttir tímar í sölu á hágæða fæðubótarefnum - **Lægra verð**
Engin fyllingar- né þykkingarefni - Aðeins náttúruleg litarefni og þú kemur þér í

BETRA FORM

CLA hylki ▶
Frábær stuðningur
við fitubrennslu
120 hylki **kr. 3.999.-**



Whey protein 97 ▶
500 g. **kr. 3.699.-**
1 kg. **kr. 6.999.-**
Frábær kostur fyrir
lágkoltetna mataræði o.fl.



Kreatin monohydrate ▶
250 g. **kr. 1.299.-**
500 g. **kr. 1.999.-**



AMINO-NRG
10g aminosýrur
133 mg koffín og
aðeins 1,2 g kolvetni
250 g **kr. 2.699.-**
500 g **kr. 4.999.-** ▼



▶ Total Mass Matrix
2 kg. **kr. 6.999.-**



▶ Hnetusmjör
1kg - **1.799 kr.**
100% hnetur engin aukaefni



Whey protein 80 ▶
7 bragðteg.
500 g. **kr. 2.999.-**
1 kg. **kr. 4.999.-**
2 kg. **kr. 7.999.-**



Nýtt og öflugt
Frábært bragð
Eykur orku og
einbeitingu



KOMDU OG GERÐU
FRÁBÆR KAUP!

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
OPIÐ MÁN - FÖST. 10:00 - 18:00 - LAUGARD. 11:00 - 15:00