

Fitness Fréttir

3.TBL. 13. ÁRG. 2011

FRÓÐLEIKUR

**Varasamt að borða
færri en þrjár máltíðir
á dag**

KYNLÍFSFRÓÐLEIKUR

**Hollt fæði
og betra
kynlíf**

VIÐTAL

**Módel-
fitness**

ÆFINGAR

Crossfit æðið

KEPPNIR

**Fjöldi keppna
framundan**



**NÆRÐU VÖÐVANA
LENGUR**

Gegn framvísun
þessa miða færðu
10% afslátt af GRS-5

Kíktu á sci-mx.is

Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Kópavogi | sci-mx.is | info@logi.is | 571 7000

Sci-MX
NUTRITION

Við óskum Annie Mist til hamingju með framúrskarandi árangur á heimsleikunum í Crossfit

Við erum stolt af þér

Þessi frábæri árangur gerir okkur öll glöð í hjarta

Annie Mist er afreksmaður í fremstu röð og vel að sér um næringu og heilsu.

*Heimsmeistari í Crossfit 2011
silfurhafi á heimsleikum í Crossfit 2010
Evrópumeistari í Crossfit 2009 og 2010
ásamt því að vera margfaldur
þrekþótsmeistari Íslands*



Heilsu- réttir Nings

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



NINGS

4 Heildarbrennsla í æfingum fylgir heildarálagi

Hinir ýmsu heilsufræðingar hafa smátt og smátt gert sér betur grein fyrir gildi viðnámsþjálfunar

6 Crossfit- heitasta æfingakerfið

Ágrip á forsögu þessa vinsæla æfingakerfis.

8 Viðtal við Íslandsmeistarann

Unnur Kristín Óladóttir situr fyrir svörum.

10 Brún fita

Talið er að brúna fitan kunni að fela í sér lausn offituvandans í framtíðinni.

12 Mikið prótín dregur úr andlegri streytu á efðum æfingatímabilum

Könnuð voru áhrif prótíneyslu á andlega heilsu.

14 Skalli verður hugsanlega úr sögunni

Klónun er líklega lausnin.

16 Hljóðbylgjur í stað fitusogs

Fitusog er ekki hættulaust og líklega mun aðferð sem byggir á hljóðbylgjum taka við.

18 Kaffi minnkar áhættu gagnvart blóðruhálskirtilskrabbameini

Kaffi kann að gagnast gegn ágengustu mynd þessa krabbameins.

20 Varasamt að borða sjaldnar en þrisvar á dag

Þú borðar á heildina litið meira ef þú borðar sjaldan og fitnar þar af leiðandi.

22 Færri aukakíló og kalk

Ekki er vitað hvernig kalk tengist færri aukakílóum en það gerir það samt.

24 Farsímar valda krabbameini

WHO hefur sett farsíma í flokk með skordýraeitri, blýi, DDT og ýmsum hreinsiefnum.

28 Klámmyndir valda smálímsheilkenni

Kálmenn sem horfa of mikið á ýkt-niðurvaxnar klámstjörnur eru í vanda.

30 Hitti í mark hjá líkamsræktarfólki

Arnold Björnsson sýnir okkur flottar myndir.

32 Það sem allir þurfa að vita um kolvetni

Það er öllum nauðsynlegt að skilja hvers vegna blóðsykurinn sveiflast til.

36 Viðburðir framundan

Fjöldi keppna eru framundan í líkamsræktargeiranum. Hér er allt um þær.

38 Þrekmeistari 5. nóvember

Þessi skemmtilega keppni verður haldin í Íþróttahöllinni á Akureyri.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2011

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

SKOÐANIR GREINAHÖFUNDNA BLÁÐSINS 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: Unnur Kristín Óladóttir
Ljósmynd: Arnald Björnsson



Stuttar og erfiðar æfingar frekar en langar veita meiri ánægju og efla viljann til að mæta í ræktina

Það gleymist stundum að ein helsta forsenda þess að ná árangri í ræktinni er að mæta. Sitjandi heima í stofusófa yfir hundraðasta þættinum í nýjustu hasarmyndaseríunni í sjónvarpinu skilar ekki betra útliti, betri líðan og meiri hreysti. Nýlega rannsóknir sýna fram á að æfingar undir miklu álagi í nokkrar mínútur í senn geta skilað jafn miklum árangri og æfingar í tvo til þrjá tíma í senn ef álagið er lítið. Auðvitað getur verið heppilegt að taka afslóppunar-pásur annað slagið fyrir framan sjónvarpið og hið sama á við um æfingarnar sjálfar. Það skiptir hinsvegar máli hversu mikið er lagt á sig í æfingunum. Fáir æfa öllum stundum undir sama álaginu vegna þess að það getur verið þreytandi til lengdar. Heppilegra er að breyta álaginu. Í breskri rannsókn er sýnt fram á að fólk njóti þess betur að taka stuttar og erfiðar æfingar, en langvarandi léttar sem standa lengur. Mun líklegra er að fólk fái til að mæta yfir höfuð á æfingarnar ef þær taka ekki langan tíma og eftir stuttar en erfiðar æfingar líður fólki betur eins og áður sagði. Þannig fæst fólk frekar til að mæta í æfingasalinn, en það er jú forsendan fyrir einhverjum árangri yfir höfuð - að mæta.

Álagsmiklar æfingar með hléum henta vel í þetta fyrirkomulag. Slíkar æfingar geta falið í sér að taka t.d. sex lotur af 30 sekúndna löngum æfingum við hámarksálag á stigvél eða þrekhljóli með fjögurra mínútna hvíld á milli. Þetta æfingakerfi er stutt og erfitt - en virkar.

(Journal Sports Science, vefútgáfa 14. febrúar 2011)

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

heildarbrennsla í æfingum fylgir heildarálagi

🍏 Hinir ýmsu

heilsufræðingar hafa smátt og smátt gert sér betur grein fyrir gildi viðnámsþjálfunar (fínt orð yfir æfingar með lóð).

Sterkt fólk lifir lengur og aukinn vöðvamassi stuðlar að hóflegu og reglubundnu blóðsykurjafnvægi líkamans. Til viðbótar má nefna að æfingar með lóð brenna orku og draga þannig úr líkunum á offitu. Þetta eru engar fréttir fyrir þá sem hafa stundað ræktina undanfarin ár og eru sæmilega læsir.

Gerð var rannsókn við Southern Main Háskólann í Bandaríkjunum undir stjórn Christopher Scott sem sýndi fram á að orkubrennsla eftir æfingar var í beinni fylgni við heildarálagið. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru látnir taka eins margar brekkpressulyftur og þeir gátu með 70, 80 eða 90% hámarksþyngdar einnar lyftu. Mesta brennslan átti sér stað þegar léttustu þyngdirnar voru notaðar. Ástæðan var sú að endurtekningarnar voru að sjálfsögðu fleiri eftir því sem þyngdin var minni og í heildina var álagið meira því hægt var að lyfta oftar. Það skipti hinsvegar engu máli hvaða þyngdir höfðu verið notaðar þegar athugað var hversu mikil brennsla var eftir æfingar, svonefnd eftirbrennsla. Súrefnisnotkun var mæld til þess að meta brennslu eftir æfingarnar. Ekki mældist neinn munur á eftirbrennslunni óháð því hvaða æfingaaðferð hafði verið notuð.

(Applied Physiology Nutrition Metabolism, 36: 115-120, 2011)



Rannveig Kramer



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta protein í Bretlandi

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

Dunkur 908 gr **Tilboð kr. 6.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 11.990 (verð Kr 5.995 stk.)



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

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

Dunkur 2 kg **Tilboð Kr. 7.995**

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

Dunkur 3 kg **Kr. 10.995**



CYCLONE

Mest selda alhliða byggingarblandan

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

Dunkur 1200 gr **Tilboð kr. 7.995**

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



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

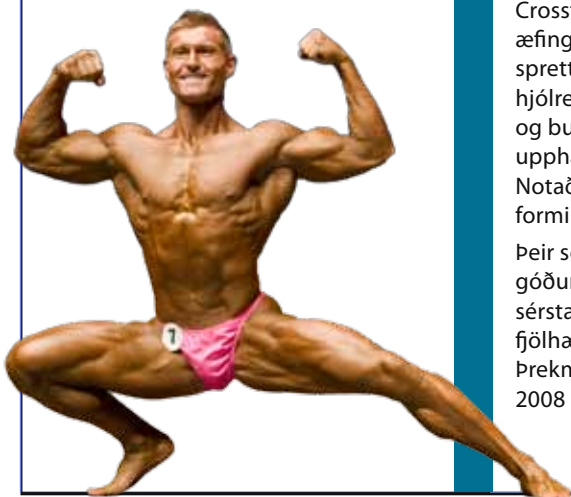
Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið

Átak á ákveðna vöðvahluta

Vöðvavirkni byggist á að styttest eða herpast saman. Vöðvasamdráttur skapar þannig ákveðna hreyfingu. Í flestum tilfellum er ekki hægt að breyta átaki á vöðva þannig að álag verði mismikið á ákveðin svæði í vöðvanum. Þetta er ein ástæða þess að flestir þjálfarar mæla með stóru æfingunum sem reyna á stærstu vöðvahópana. Er hér átt við hnébeygju og réttstöðulyftu svo eitthvað sé nefnt.

Hinsvegar er hægt að hafa breytileg áhrif á vöðva sem hafa óreglulega lögun. Brjóstvöðvinn og trappinn eru dæmi um slíka vöðva. Hægt er að hafa breytileg áhrif á ákveðna hluta þessara vöðva með ákveðnum æfingum sem beita þeim á annan hátt en venjulegar æfingar. Dæmi um slíkar æfingar eru liggjandi kóbra og liggjandi róður. Þær hafa meiri áhrif á neðri-hluta trappans en sitjandi niðurtog í vél og framhallandi sitjandi róður. Liggjandi kóbra byggist á að liggja á maganum, hendur með síðum og fetta efri hluta líkamans upp og afturábak. Liggjandi róður er oft tekinn á bolta eða bekk þar sem legið er á maganum á bekknum eða boltanum og róíð með léttum handlóðum. Þessar æfingar hafa meiri áhrif á neðri hluta trappans heldur en niðurtog og framhallandi róður samkvæmt mælingum í vöðvarafrita. Vöðvarafritar mæla virkni vöðva í átökum og geta sagt nákvæmlega til um það hvar átak reynir mest á vöðva.

(Journal Electromyography Kinesiology, 21: 403-410, 2011)



Annie Mist Þórisdóttir á Prekmeistararnum 2008.

Crossfit – heitasta æfingakerfið á Íslandi

Eitt heitasta og nýjasta æðið hér á landi innan æfingastöðvanna er Crossfit. Eflaust má þakka velgengni þessa æfingakerfis til þess að það fékk mikla kynningu þegar Anný Mist Þórisdóttir sigraði á heimsmeistaramótinu í Crossfit fyrir skemmstu og vann þar fúlgur fjár í verðlaun.

Crossfit æfingakerfið rekur uppruna sinn til þess að Greg og Lauren Glassman opnuðu fyrstu Crossfit æfingastöðina í Santa Cruz 1995 í Kaliforníu. Greg sem var leikfímikennari var sama ár ráðinn sem þjálfari lögregluliðs Santa Cruz. Árið 2005 höfðu 18 aðrar Crossfit æfingastöðvar verið opnaðar en á þeim tímabili varð sprenging í markaðssetningu kerfisins og í síðan 2005 hafa um 2000 æfingastöðvar víðsvegar um heiminn byrjað að bjóða upp á Crossfit í einhverju formi.

Árið 2007 var byrjað að keppa í svokölluðum Crossfit leikum þar sem verðlaunafé var strax veglegt fyrir sigurvegara þökk sé Reebok sem frá upphafi ver stuðningsaðili keppinnar og veitir alls um eina milljón dollara í verðlaun á leikunum. Leikarnir hafa eflaust átt sinn þátt í að kynna æfingakerfið fyrir umheiminum og stuðlað þannig að fjölgun æfingastöðva sem bjóða upp á kerfið.

Crossfit gengur út á þá staðhæfingu að til þess að öðlast heilbrigði og hreysti þurfi tíu lykilþættir að vera til staðar: hjarta- og lungnaþol, úthald, styrkur, liðleiði, lipurð, orka, hraði, jafnvægi, samhæfni og nákvæmni. Hreysti er skilgreind sem færni einstaklingsins í öllum þessum þáttum. Mikið kapp er lagt á það í Crossfit að þessir þættir séu mælanlegir með einhverjum hætti.

Æfingakerfið sjálft ber þess einkenni að vera upphaflega hannað fyrir lögreglu-slökkviliðs- og hermenn og minnir um margt á BootCamp æfingakerfið. Þróunin hefur orðið sú að almenningur hefur líka tekið þessu æfingakerfi opnum örmum – hugsanlega á kostnað iðkendafjölda BootCamp æfingakerfisins. Þjálfunin byggist á að koma iðkandanum í fjölbætt form og algengt er að þjálfarar í Crossfit líti á sjálfa sig sem nokkurs konar andspyrnuafli gagnvart hefðbundnum æfingaaðferðum. Crossfit byggist þó á samblöndu margra þjálfunaraðferða sem þekkjast í fleiri æfingakerfum. Blandað er saman ólympískum lyftingum, kraftlyftingum, spretthlaupi, ketilbjölluæfingum, leikfími, fimleikaæfingum, sundi, hlaupum og hjólríðum svo eitthvað sé nefnt. Einnig er sippað, hlaupið, róíð, klifrað í köðlum og burðast með þunga hluti. Engan skal undra að þetta kerfi hafi verið hannað upphaflega fyrir lögreglu- og slökkviliðsmenn sem þurfa að vera í góðu alhliða formi. Notað er sama æfingakerfið fyrir alla, sama á hvaða aldri fólk er eða í hversu góðu formi það er, en álagi og þyngdum breytt í samræmi við getu hvers og eins.

Þeir sem hafa æft annað hvort BootCamp eða Crossfit æfingakerfin hafa náð góðum árangri á Prekmeistararnum sem hóf göngu sína hér á landi 2001. Ekkert sérstakt æfingakerfi hefur verið í gangi fyrir Prekmeistarann en sú keppni byggist á fjölbæðu formi og því hafa þeir sem æfa BootCamp og Crossfit náð finum árangri á Prekmeistararnum. Skemmst er að minnast þess að Annie Mist var í verðlaunasæti 2008 á Prekmeistararnum.



maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

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



Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta



VIPERACTIVE

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

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

Dunkur 750 gr **Kr. 3.995**

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



VIPERBOOST

Áhugaverður eðal sport orkudrykkur fyrir hraða andlega
og líkamlega orkuhleðslu

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

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**

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



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Hæg létting varðveitir frekar styrk íþróttamanna

Fjöldi íþróttamanna keppa í greinum sem krefjast þess að menn séu í ákveðnum þyngdarflokkum. Þegar þessar íþróttagreinar byggja á þörf fyrir styrk skiptir íþróttamennina máli að varðveita styrkinn þegar að því kemur að þurfa að létta sig. Þetta á fyrst og fremst við um íþróttir þar sem keppendur þurfa að létta sig keppninnar vegna. Þetta tíðkast í t.d. júdó og öðrum bardagaíþróttum, kraftlyftingum og tvíþraut svo eitthvað sé nefnt.

Léttist menn of hratt er hætt við að styrkurinn glatist og þar af leiðandi frammistaðan. Léttist menn hinsvegar jafnt og þétt á löngum tíma varðveitist styrkurinn mun frekar. Norskir vísindamenn gerðu rannsókn á sínum bestu íþróttamönnum og komust að því að töfraformúlan að varðveitingu styrksins var að gæta þess að léttingin yrði ekki meiri en sem nemur 0,7% líkamspýngdar á viku – eða í nágreinni við hálf kíló hjá flestum.

Aðrar rannsóknir hafa sömuleiðis sýnt fram á að prótín-bætiefni sem tekin eru á meðan léttingu stendur hjálpa líka við að varðveita styrk og vöðvamassa. Íþróttamenn sem þurfa að létta sig til þess að ná að keppa í ákveðnum þyngdarflokki ættu því að skipuleggja léttinguna með góðum fyrirvara til þess að auka líkurnar á góðri frammistöðu.

(International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism, 21: 97-104, 2011)



Unnur Kristín Óladóttir varð Íslandmeistari í Móðelfitness fyrr á árinu.

„féll alveg fyrir þessu“

Við báðum Unni Kristínu Óladóttur, Íslandsmeistara í móðelfitness að segja okkur frá sér og svara nokkrum spurningum sem varpa ögn betra ljósi þessi stúlka er sem hefur náð svona frábærum árangri í móðelfitness.

Gefum Unni Kristínu orðið: „Ég er fædd í Danmörku en ólst upp í Kópavoginum. Ég útskrifaðist sem Gullsmíður í vor og er í 100% vinnu hjá pabba en hann er gullsmíðameistari. Ég er ný komin heim af norðurlandmóti í gullsmíði og gekk það mjög vel, mikil reynsla og mikil áskorun á sjálfa mig. Var einnig að hefja nám í meistarskólanum.

Ég bý í Garðabænum ásamt Andra Bergmanni unnusta mínum og syni okkar Aroni Óla sem er eins og hálf árs og algjör gullmoli. Það er BRJÁLAD að gera hjá mér, að vera með fjölskyldu, í 100% námi, æfa 10 sinnum í viku, í meistarskóla og aukavinnu þarf mikið skipulag og aga. Gæti alveg þegið nokkra tíma í viðbót í sólarhringinn. Svo var ég að byrja með mitt fyrsta pösunámskeið, finnst það ótrúlega spennandi og gaman að geta leiðbeint og gefið öðrum góð ráð.

Hvað kom til að þú fórst að keppa í móðelfitness?

Árið 2007 horfði ég á vinkonu mína keppa í móðelfitness og féll alveg fyrir þessu. Ákvað að sigrast á feimninni og setja mér það markmið að stíga á svið, sem ég svo gerði ári seinna með finum árangri.

Hversu oft hefurðu keppt og hvernig hefur gengið?

Ég hef keppt þrisvar sinnum, fyrst á bikarmótinu 2008 og lenti þar í 2. sæti svo á Íslandmeistaramótinu 2009 og lenti aftur í 2. sæti eftir það mót varð ég fljótt ólétt og átti strákinn minn í mars 2010

Um páskana 2011 ákvað ég að keppa í þriðja sinn og í mínu besta formi hingað til og vann loksins. „Allt er þegar þrennt er,“ og ég er ekki hætt. Maður verður alveg háð þessu þegar maður byrjar.

Undirbúningur fyrir mót getur verið mjög erfiður og foreldrar mínir hafa stutt vel við bakið á mér. Systir mín sem er tveimur árum yngri en ég sér alveg um mig fyrir mót; brúnkuna, hárið og föðunina en hún hefur æft samkvæmisdans í mörg ár og er með þetta allt á hreinu. Hún hefur líka hjálpað mér með framkomuna á sviðinu og svo er ég búin að smita yngstu systur mína. Hún ætlar keppa í fyrsta sinn í unglingaflokki í móðelfitness núna í nóvember.

Hvar æfirðu og hversu oft?

Ég er að æfa í Sporthúsinu - kann best við mig þar. Er með frábæran þjálfara sem heitir Valdís Sýlvía Sigurþórsdóttir. Ég gæti þetta ekki án hennar. Hún hefur þjálfað mig fyrir öll mótin og núna erum við að undirbúa mig og finnússa nokkra staði fyrir bikarmótið en ég hef alltaf náð að bæta mig á milli móta - finnst það skipta miklu máli.

Ég lyfti 6 sinnum í viku og æfi súlufitness þrisvar í viku. Súlufitnessið hefur hjálpað mér mikið, - byrjaði að æfa það eftir að ég átti strákinn. Hef aldrei verið í jafn góðu formi.

Hvernig er mataræðið í stuttu máli?

HOLLT. Ég er samt algjör nammigrís, kemst varla í gegnum daginn án þess að fá mér eitthvað sætt. Í stuttu máli, byrja daginn á hafragraut, svo kreatín og prótínshake fyrir og eftir æfingu, ávextir, hrökkbrauð eða egg í millimál og kolvetnaríkan hádegismat og próteinríkan kvöldmat og að lokum prótín fyrir nóttina. Ég reyni samt að hafa mataræðið eins fjölbreytt og ég get, engir tveir dagar eins - þá á ég við hádegis- og kvöldverðina.



maxitone

FITUBRENNSLA

KVENNALÍNA

NÁÐU MARKMIÐUM ÞÍNUM
AÐ VEL MÓTUÐUM LÍKAMA

Þorbjörg Ágústs dóttir
Íslands- og
norðurlandameistari



DEFINITY

Öðlastu stinnari, tónaðri líkama.

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

Dunkur 420 gr **Kr. 3.995**

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



SCULPTRESS

Náðu markmiðum þínum að stinnari líkama.

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

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

Dunkur 700 gr **Kr. 4.995**

Tilboð 2 stk. **Kr. 8.990** (verð Kr 4.495 stk.)

MAGNKAUP
KAUPTU
FÁÐU
4³

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Brún fita kann að vera lykillinn að lausn offitufaraldursins í framtíðinni

Brún aukafita er orkuríkur vefur sem breytir orkunni sem við fáum úr fæðunni beint í hita, en hvíta fitan geymir orkuna. Þetta fullyrða vísindamenn við Cardiff Háskólann í Bretlandi sem endurskoðuðu ýmsar rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði. Brúna fitan breytir hitaæiningunum sem fást úr fæðunni beint í hita af mikilli skilvirkni vegna þess að 60 g af brúnni fitu geta brennt 500 hitaæiningum á dag.

Lyfjaframleiðendur berjast við að komast að því hvernig hægt er að notfæra sér þessa eiginleika brúnu fitunnar til þess að hægt sé að ráða einhverju um þyngdarstjórnun líkamans. Margar leiðir eru rannsakaðar með þyngdarstjórnun að markmiði. Meiri neysla á argínín aminosýrunni og minni neysla á leucine aminosýrunni virðist geta aukið virkni brúnu fitunnar. Önnur leið sem kann að vera fær seinna meir er að taka sýnishorn af brúnni fitu úr líkamanum með fitusogi og rannsóknarstofurækta meira magn af fitunni sem síðan er komið aftur fyrir í líkamanum.

Ekki þykir ólíklegt að aukin þekking á virkni brúnu fitunnar komi til með að hjálpa til í baráttunni við offitu í framtíðinni.

(Clinical Endocrinology, 74: 661-670, 2011)



„hreinsað“ og „hnykkt“ í jafnhöttun

Frjálsíþróttamenn sem keppa í spretthlaupum eða stökki af einhverju tagi æfa gjarnan svonefnt clean og jerk til þess að efla neðri hluta líkamans, sérstaklega mjaðmasvæðið. Ekki er til íslenskt orð yfir clean og jerk einfaldlega vegna þess að þetta eru þær tvær hreyfingar sem saman kallast jafnhöttun. Jafnhöttun er önnur þeirra tveggja ólympísku lyftingagreina sem nefnist tvíþraut, hin nefnist snörun. „Clean“ vísar til hreyfingarinnar sem felst í að lyfta stönginni frá gólfi og upp á axlirnar, en jerk er hreyfingin sem felst í að hnykkja stönginni frá öxlum upp yfir höfuð með því spyrna við fótum, gjarnan með því að skjóta öðrum fætinum fram um leið og lyft er og rétt úr handleggjunum fyrir ofan höfuð. „Jerk“ má vel þýða sem að hnykkja þar sem það er lýsandi fyrir hreyfinguna. Orðið „Clean“ (hreint) á sér sögulega skýringu og er langsóttara hvað þýðingu varðar. Jafnhöttun og snörun hafa lengi vel verið ólympískar keppnisgreinar en ein ástæða þess að heitið á „Clean“ hreyfingunni hefur ekki verið íslenskað er að vísað er til þess að hér á árum áður notuðu þýskir lyftingamenn aðra og sérstaka aðferð til þess að koma stönginni upp á axlirnar. Sú aðferð þótti groddaleg og var kölluð „Continental“ fyrst og fremst vegna þess að það voru fyrst og fremst þýskir íþróttamenn sem notuðu hana. Hin aðferðin þótti stílhreinni og fagaðri og var því kölluð því frumlega nafni „Clean“. Hún þótti hreinni aðferð en „continental“ aðferðin.

„Jerk“ getur merkt að hnykkja stönginni upp. Tilraun til að íslenska þessar tvær hreyfingar sem jafnhöttun samanstendur af gæti því falist í að tala um að „hreinsa og hnykkja“ hversu gáfulegt sem það kann að hljóma.

Hvað sem tilraunum til íslenskupýðinga líður þá hafa vísindamenn við Háskólann í Michigan í Bandaríkjunum komist að því að álagið á mjaðmir var mest þegar hreinsað var með þyngdir sem voru meira en 75% af hámarksþyngd. Vísindamennirnir mældu álagið á ökkla, hné og mjaðmir með 65, 75 og 85% hámarksþyngdar. Rannsóknin sýndi fram á að frjálsíþróttamenn ættu frekar að hreinsa með meiri þyngdir í stað þess að taka fleiri endurtekningar með minni þyngdir ef ætlunin er að auka mjaðmastyrk fyrir spretthlaup eða stökk.

(Journal Strength Conditioning Research, 25: 1229-1234, 2011)

PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF NÚ EINNIG MEÐ KÓKOS OG SÚKKULAÐI



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



mikið prótín dregur úr andlegri streytu á erfiðum æfingatímabilum

Til að ná meiri árangri þurfa íþróttamenn að fara eftir æfingakerfum sem skipt er niður í tímabil. Tímabil þar sem áhersla er lögð á uppbyggingu, þrek, þol, styrk, léttingu, þyngingu eða hvíld – allt eftir því hvert markmiðið er eða hvaða íþrótt á í hlut. Álagið í þessum kerfisbundnu æfingum er vitanlega mis-mikið en að því kemur að verulega reyni á sálræna hlið þjálfunarinnar, sérstaklega á þeim tímabilum þegar æfingarnar eru erfiðastar. Andleg þreyta og streyta segir til sín og íþróttamenn eiga mis-gott með að takast á við andlega álagið sem fylgir þjálfuninni til lengri tíma. Stífar æfingar þýða að fyrr eða síðar þarf að hvíla huga og líkama til þess að jafna sig á álaginu.

Kevin Tipton og félagar við Birminghamháskólann í Bretlandi gerðu nýverið rannsókn sem ætlað var að kanna áhrif prótínneyslu á andlega streytu sem fylgir erfiðum æfingum. Kannað var hversu gott andlegt ástand íþróttamanna var á mismunandi æfingatímabilum. Hitaeininga- og kolvetnainnihald fæðunnar var hið sama yfir öll æfingatímabilin á meðan rannsókninni stóð en þegar íþróttamennirnir borðuðu mikið magn prótíns eða 3 g fyrir hvert kíló líkamspýngdar, varð andleg streyta minni en annars á þeim tímabilum þegar æfingarnar voru erfiðastar. Það að borða 3 g fyrir hvert kíló líkamspýngdar er óhemju mikið, jafnvel fyrir vaxtaræktarmenn. Ráðlagður dagsskammtur fyrir meðal-Jón er 0,8 g per kg en vitað er að þetta hlutfall má vera hærra ef um uppbyggingu er að ræða.

(*Medicine Science Sports Exercise*, 43: 598-607, 2011)

Kaffi dregur úr sársauka sem fylgir langvarandi gripi

Grip-styrkur er takmarkandi þáttur í hinum ýmsu þrautum þar sem halda þarf á stöng eða ganga lengi með eitthvað þungt í höndunum. Kaffi dregur úr sársaukanum sem fylgir langvarandi gripi samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Louisiana-Lafayette í Bandaríkjunum. Íþróttamenn meðal nemenda tóku 100 mg af koffíni fimm mínútum áður en þeir hófu

æfingar - skammturinn þykir ekki stór.

Koffín örvar losun frumukalks sem eykur gripstyrk og minkar hin ýmsu efni sem varða sársauka og blóðflæði. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að koffínið dregur úr sársauka sem fylgir þolgreinum og lotubundinni þjálfun. Koffínið eykur sömuleiðis orkustigið á meðan æfingum stendur og er þar af leiðandi vinsælt meðal líkamsræktarfólks.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 25: 1226-1228, 2011)

Bætiefni sem innihalda usnic- sýru eru bendluð við lifrabilun

Eftir að efedríni fitubrennslujurtin var bönnuð í flestum löndum hafa bætiefnaframleiðendur lagt kapp á að finna sambærilegt efni sem dregur úr matarlist og stuðlar að fitubrennslu með jafn áhrifaríkum hætti og efedrínið gerir. Af og til koma því fram á sjónarsviðið meint fitubrennsluefni sem lítið er vitað um. Mörg þessara nýju efna hafa ekki farið í gegnum prófanir og sum þeirra geta beinlínis verið mjög varasöm. Vísindamenn við Mount Sinai læknamíðstöðina í New York skýrðu nýlega frá lifrabilun sem ung kona hafði orðið fyrir í kjölfar neyslu fitubrennsluefna sem innihalda usnic-sýru (Somalyze og Lipolyze, frá Species Nutrition). Usnic-sýran er bendluð við fleiri lifrabilunartilfelli og því ætti líkamsræktarfólk að lesa vel aftan á dollurnar sínar ef það er að taka meintar brennslutöflur. Einnig er mjög skynsamlegt að leita á internetinu að umfjöllun um þau brennsluefni sem verið er að taka til þess að fullvissa sig um að þau séu ekki skaðleg.

(*Canadian Journal Gastroenterology*, 25: 157-160, 2011)

PHD



ÞYNGDARUKNING OG VÖÐVAVÖXTUR

Magnús Samúelsson

Bikarmeistari í vaxtarækt 2010



Pharma Gain

Magnaður þyngdarauki með flóknum kolvetnasamböndum, tímalosandi proteinblöndu, viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

Dunkur 2.27 kg **Kr. 7.995**

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



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

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



L-Glutamín

Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**
Tilboð 2 stk. Kr. 7.990
(verð Kr 3.995 stk.)



Kreatín

Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**
Tilboð 2 stk. Kr. 6.990
(verð Kr 4.495 stk.)

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717



skalli verður hugsanlega úr sögunni innan 10 ára

Hár-iðnaðurinn veltir miklum upphæðum því fólk vill fórna miklu fyrir fallett, hár, augabrúnir og augnhár. Eitt heitasta æðið í dag í vestrinu er ný vara sem kallast Latisse og er ætlað til þess að þykkja og bæta augnhárvöxt. Nokkuð sem konur eru til í að gefa mikið fyrir. Það var leikkonan Boone Shields sem gerði þetta vinsælt í kjölfar þess að hún ljóstraði því upp að hún væri að nota Latisse. Hér á landi er Latisse líklega lyfseðilsskyld lyf og fæst því ekki nema gegn framvísun frá lækni.

Karlmenn sem eru að fá skalla nota sumir Latisse til þess að þykkja hárvöxt. Þetta vinsæla efni vestra endurnýjar ekki hárvöxt sem er farinn veg allrar veraldar, en þykkir hinsvegar þann hárvöxt sem fyrir er.

Fleiri hár-meðferðir eru sjáanlegar í náinni framtíð ef horft er til þess hvað vísindamenn eru að fást við víða um heim í dag. Vísindamenn halda því fram að líklegt sé að innan 10 ára verði hægt að „lækna“ skalla með hár-klónun. Klónunartæknin þykir lofa góðu fyrir framtíðina en þangað til reyna menn að nota hinar ýmsu aðferðir með misgóðum árangri – ef nokkrum. Hægt er að fá svokallaða hár-ígræðslu sem oftast en ekki virkar ekki sérlega eðlileg og í boði eru hin ýmsu töfameðul sem flest eiga það sameiginleg að lofa nýjum hárvexti án þess að nokkuð sé til í því. Þeir sem eru orðnir hálf-sköllóttir geta líka gripið rakvélinu og látið allt hárið fjúka. Mörgum konum þykir vel rakaður skalli töff.

(The New York Times, 6. Maí 2011)

Mysuprótín hraðvirkara en mjólkurprótín

Mysprótín þykir ákjósanlegt fyrir líkamsræktarfólk vegna þess að það frásogast fljótt í meltingu og inniheldur ekkert plöntu-estrógen sem gæti truflað efnaskipti testósteróns. Mysuprótínið er oft tekið fram yfir mjólkurprótín vegna hraðara frásogs í meltingu. Mjólkurprótín sem unnið er á hefðbundinn hátt úr nýmjólk myndar kekki í maganum sem frásogast mun hægar. Stuart Phillips við

McMaster Háskólann í Kanada heldur því hinsvegar fram að nútíma vinnsluáðferðir á mjólkurvörum geri það að verkum að mjólkurprótínið myndi mun síður kekki en áður. Sambland mysu- og mjólkurprótína gæti því verið heppileg blanda til þess að hafa langvarandi áhrif á efnaskipti prótína. Þegar uppbygging er annars vegar er talið heppilegra að prótín sé aðgengilegt fyrir vefi líkamans öllum stundum.

(American Journal of Physiology Endocrinology Metabolism, 300: E 610, 2011)

Misnotkun verkjalyfja veldur fjölda dauðsfalla

Talið er að um 18.000 manns látist á hverju ári í Bandaríkjunum vegna ofnotkunar á ýmsum verkjalyfjum. Lætur nærri að tveir einstaklingar látist og 40 þurfi að fara á bráðamóttöku sjúkrahúsa hverja einustu klukkustund vegna misnotkunar verkjalyfja. Lyfin sem helst eru misnotuð og eru bendluð við þessa óheillavænlegu þróun eru OxyContin, Dilaudid og Vicodine. Fleiri mætti þó nefna til sögunnar. Yfirvöld hafa reynt að sporna við þessari þróun og ríkisstjórn Obama forseta hefur sett á fót eftirlitskerfi sem ætlað er að takmarka hina útbreiddu og óöloflegu notkun þessara lyfja. Ætlunin er að ná því takmarki að minnka misnotkun um heil 15%.

Verkjalyfjum er ætlað að bæta lífsgæði fólks og því er ekki einfalt mál að taka á vandanum. Fólk sem þjáist af krónískum bak- og hálsverkjum, gigt og ýmsum öðrum sjúkdómum þarf nauðsynlega á þessum lyfjum að halda. Talið er að flestir sem misnoti lyfin fái þau hjá vinum eða ættingjum, svíki þau út með einhverjum hætti eða einfaldlega steli þeim.

(USA Today, 26. Apríl 2011)

EAS skilar árangri!



Kristján Geir
Íslandsmeistari fitness karla 2011.



EAS, Suðurhraun 12a, Garðabær Sími: 555-2866 • www.eas.is • eam@artasan.is

Nituroxíð lykill að heilbrigði

Ákveðnar frumur í æðaveggjunum framleiða nituroxíð sem gegnir stóru hlutverki við stjórnun blóðflæðis um líkamann. Framleiðsla á nituroxíði er lykillinn að góðri efnaskiptaheilsu vegna þess að það gegnir mikilvægu hlutverki við að flytja súrefni til vefja líkamans. Áhrifa nituroxíðs gætir víða. Það hefur áhrif á kyngetu og það hversu orkumikil við erum svo eitthvað sé nefnt. Vísindamenn við Emory Læknaháskólann komust að því að skýringin á því að regluleg hreyfing og æfingar auka verulega líkurnar á að lifa af hjartaáfall hefur með nituroxíð að gera. Líkaminn framleiðir nituroxíð á meðan æfingum stendur og magn þess eykst í æðum og sér í lagi hjartanu. Líkaminn er vissulega alltaf að framleiða nituroxíð en áhrifin af æfingum verða þess valdandi að meira magn nituroxíðs er framleitt og það er m.a. til staðar í hjartanu. Nituroxíð er þannig talið eiga að minnsta kosti þátt í þeim verndandi áhrifum sem æfingar hafa á hjartað og blóðrásina. Fleiri þættir hafa vissulega þar áhrif. Verndandi áhrif nituroxíðs á heilbrigði hjarta- og blóðrásarkerfisins eru hinsvegar tímabundin sem þýðir að fólk þarf að æfa reglulega. Ef hætt er að æfa dvína áhrif nituroxíðs.

(Circulation Research, útgefið á vefnum 4. Maí 2011)



hljóðbylgjur í stað fitusogs

🍏 **Algengasta og vinsælasta fegrunaraðgerðin sem gerð er í heiminum í dag er fitusog. Fólk streymir á lýtalæknastofur til þess að fá auðvelda leið frá aukakílónum.**

Það er ekki með öllu áhættulaust að fara í fitusog. Þessi aðferð getur verið hættuleg en hún felst í grófum dráttum í að troða röri inn í líkamann í gegnum húðina á fitusvæði og sjúga fituna út. Dæmi eru um sýkingar og jafnvel dauðsföll. Þýskir vísindamenn hafa sýnt fram á að skarpar hátíðni-hljóðbylgjur geta dregið úr mittismáli með því að drepa fitufrumur á maga og mjöðmum án „teljandi“ aukaverkana. Sumir þeirra sem fóru í þessa meðferð hjá þýsku vísindamönnum minnkuðu um allt að 5 sm í mittismáli í kjölfarið en meðferðin tekur einn til einn og hálfan tíma. Einungis 11,8% sjúklinga tilkynntu um aukaverkanir sem fólust í eymslum, marblettum, hörðum klumpum, bólgum og sársauka. Engu að síður halda höfundar þessarar aðferðar því fram að hún sé hættulaus og sýni góða virkni.

(Aesthetic Plastic Surgery, 34: 577-582)



Bólgueyðandi lyf geta valdið hjarta- eða heilablóðfalli

Fjöldi íþróttamanna nota bólgueyðandi lyf til þess að draga úr sársauka eða flyta fyrir bata eftir meiðsli. Nokkrar nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að ofnotkun á bólgueyðandi lyfjum getur valdið hjartaslagi og heilablóðfalli. Lyfin hafa truflandi áhrif á aldosterone hormónið sem leikur mikilvægt hlutverk í salt- og vatnsjafnvægi frumna. Þau geta einnig raskað blóðstorknun sem skiptir miklu máli fyrir heilbrigði hjarta- og kransæðakerfisins.

(Expert Review Clinical Pharmacology 4: 299-302, 2011)

ótrúlegt
en satt...

...BRENNIR YFIR
200 KALORÍUR



Aspiredrykkurinn á
facebook®

Fæst nú í Hagkaup, Fjarðarkaup og fleiri verslunum

www.aspiredrink.co.uk



kaffidrykkja minnkar áhættu gagnvart ágengu blöðruhálskirtils- krabbameini

Blöðruhálskirtilskrabbamein er næst-algengasta krabbameinið sem dregur karlmenn til dauða. Einn af hverjum sex karlmönnum sem á annað borð nær háum aldri fær blöðruhálskirtilskrabbamein þó önnur mein dragi þá til dauða að lokum. Ágengni þessa krabbameins er mismunandi en í sinni verstu mynd getur þetta krabbamein gengið hratt fyrir sig og dregið menn til dauða.

Rannsókn við Harvard Lýðheilsuháskólann bendir til þess að karlmenn sem drekka annað hvort venjulegt kaffi eða koffínlaust kaffi séu í 20% minni hættu á að fá ágengasta form þessa krabbameins. Kaffi inniheldur svonefnda sindurvara sem draga úr skaðlegum áhrifum frjálsra rafeinda, draga úr bólgum og efla blóðsykurstjórnun. Þessir þættir eru taldir hafa fyrirbyggjandi áhrif á blöðruhálskirtilskrabbamein.

Kaffi kann að virka sem hin ákjósanlegasta heilsufæða fyrir suma þar sem aðrar rannsóknir hafa sömuleiðis sýnt fram á að kaffi dragi úr líkunum á Parkinson sjúkdómnum, sykursýki og lifrarsjúkdómum.

(ScienceDaily, 17. Maí 2011)

Hátt gildi estrógens hjá miðaldra karlmönnum mælikvarði á hjartasjúkdóma

Lengi vel töldu vísindamenn að ástæðan fyrir hærri tíðni hjartasjúkdóma meðal miðaldra karlmanna en kvenna væri vegna testósterón hormónsins. Nýjar rannsóknir hafa hinsvegar sýnt fram á að lágt testósteróngildi hjá karlmönnum eykur hættuna á hjartaáfalli, heilablóðfalli, vöðvarýrnun, beinþynningu og þunglyndi. Nýverið hafa menn áttað sig á að mælingar á estrógeni eru áreiðanlegri. Í brasilískri rannsókn kom í ljós að estrogen og lífeðlisfræðilega aðgengilegt estrógen gagnast betur en testósterón til að spá fyrir um kransæðasjúkdóma í karlmönnum.

Vísindamennirnir rannsökuðu æðapvermál 140 miðaldra karlmanna og skiptu þeim upp í tvo hópa – hófleg æðaprengsli og mikil æðaprengsli. Þeir karlmenn sem greindust með lengst komnu kransæðasjúkdómana mældust með hæsta estrogengildið. Ekki var hægt að sjá samhengi á milli kransæðasjúkdóma og mældra niðurstaðna á testósteróni, heildar testósterónmagni, né ýmsum öðrum þáttum sem voru mældir. Estrogenið virðist áreiðanlegasti mælikvarðinn.

(Clinical Endocrinology, vefútgáfa 16. Febrúar 2011)

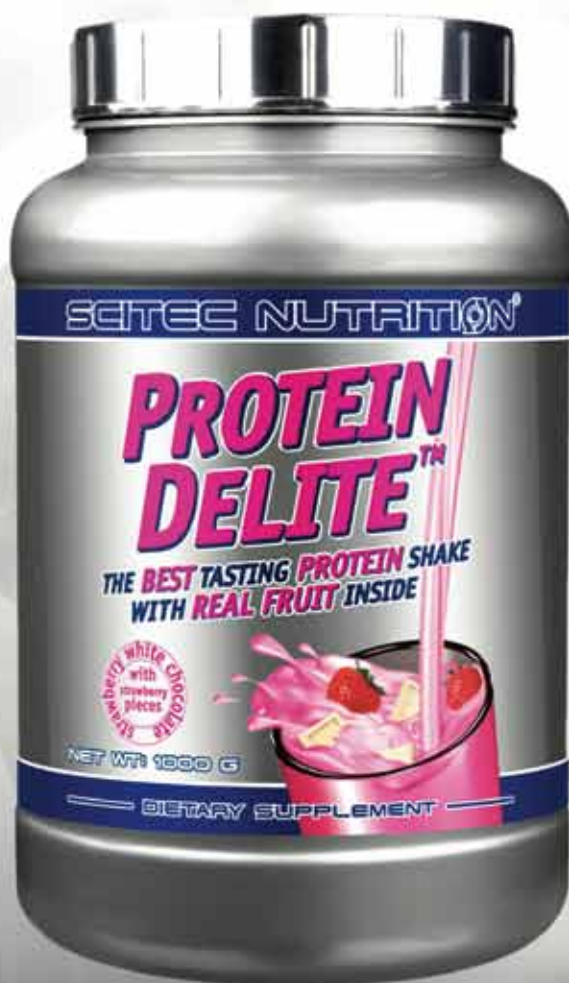
HVAÐ ER KÓLESTERÓL?

Kólesteról er fituefni sem hver einasta fruma líkamans þarf á að halda. Ekki er þó nauðsynlegt að fá kólesteról í fæðunni, a.m.k. ekki eftir fyrsta aldursárið, því að líkaminn getur sjálfur myndað allt það kólesteról sem hann þarf á að halda. Allir menn eru með kólesteról í blóðinu en magnið er mjög einstaklingsbundið. Kólesteról blóðs er ævinlega bundið sérstökum flutningsefnum sem nefnast fituprótein en helstu flokkar þeirra eru HDL eða eðlisþungt fituprótein og LDL eða eðlislétt fituprótein. Heilbrigðir, vel nærðir einstaklingar geta verið með kólesteról í blóði allt frá 3 millimólum í lítra í yfir 10 millimól. Því herra sem kólesterólið er því meiri líkur eru á æðakölkun - en þá skiptir líka máli hvort um er að ræða hækkun sem er bundin HDL eða LDL. LDL-kólesteról hefur tilhneigingu til að setjast í æðaveggi og valda æðakölkun en HDL hefur ekki slík áhrif; meira að segja er talið æskilegt að HDL-kólesteról sé sem hæst þar sem margt bendir til þess að HDL-sameindin gegni mikilvægu hlutverki við að flytja kólesteról úr æðaveggjum til lifrarinnar. Stundum er jafnvel talað um „góða kólesterólið“ og er þá átt við HDL-kólesteról en LDL er á sama hátt nefnt „vonda kólesteólið“.

(Bæklingur Lýðheilsustöðvar: Ábendingar um mataræði)

SCITEC NUTRITION

FÆÐUBÓTAREFNI FYRIR ÍPRÓTTAFÓLK



Nýjir útsöluaðir:
Sportbær Selfossi
Axel Ó. Vestmannaeyjum
Lífstíll Reykjanesbæ
Heiðrún Egilsstöðum.

LÍKLEGA BRAGÐBESTA PRÓTEIN Í HEIMI
FREMSTA LÍKAMSRÆKTARFÓLK LANDSINS NOTAR SCITEC

- SÚKKULADI-KÓKOS
- SÚKKULADI-MOKKA
- SÚKKULADI

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

- BANANA
- VANILLA
- VANILLA-ANANAS

WWW.SCITEC.IS

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



Hvítri fitu breytt í brúna

Augljóst er af lestri fjölda rannsókna sem gerðar eru víða um heim þessi misserin að töluverðar vonir eru bundnar við að með einhverjum hætti verði hægt að nota eiginleika brúnnar líkamsfitu til þess að leysa offituvandann. Mannskepnan er þannig samsett að flest okkar hafa full mikið af svonefndri hvítri fitu, en allir hafa eitthvað en mun minna magn af brúnni fitu. Hvíta fitan er fyrst og fremst forðageymsla líkamans fyrir orku ef á þarf að halda en brúna fitan virðist breyta orku í hita í stað þess að geyma hana. Vandamálið er að flest okkar hafa of mikið af hvítu fitunni.

Vísindamenn við John Hopkins Háskólann í Bandaríkjunum hafa þróað tækni við að breyta hvítri fitu í brúna – í rottum. Þeim tókst þetta með því að draga úr virkni matarlistar-örvandi prótíns sem kallast NPY. Þessi aðferð er að stíga sín fyrstu skref og lítið er vitað um hversu heilsusamleg eða virk hún er til lengri tíma lítið. Vísbendingar eru um að ræktun brúnnar fitu kunni ef til vill að vera lykillinn að sigrinum á offitufaraldrinum. Það verður því fróðlegt að fylgjast með áframhaldi þessara rannsókna í framtíðinni.

(BBC News, 3. Maí 2011)



varasamt að borða færri en þrjár máltíðir á dag

🍏 Flestir næringarfræðingar mæla með fleiri frekar en færri máltíðum yfir daginn. Matarlistin verður meiri ef þær eru færri.

Smærri en fleiri máltíðir er það sem ítrekað er mælt með fyrir þá sem vilja léttast. Talið hefur verið að margar máltíðir yfir daginn efla efnaskiptin, dragi úr hungri, bæti blóðsykursstjórnun og minnki líkamsfitu til lengri tíma lítið. Gerð var rannsókn við Háskólann í Missouri þar sem vísindamenn rannsökuðu áhrif fjölda máltíða á hina ýmsu þætti. Miðað var við að þrjár máltíðir á dag væru útgangspunkturinn. Athuguð voru áhrif á matarlist, hitaeninganeyslu og hormón sem hafa áhrif á matarlist og efnaskiptahraða. Það að borða oftar en þrisvar sinnum reyndist ekki breyta mældum niðurstöðum á þessum þáttum. Ef menn borðuðu hinsvegar færri en þrjár máltíðir á dag varð matarlistin miklu meiri og heildar-hitaeninganeyslan yfir daginn jókst. Þrjár eða fleiri máltíðir yfir daginn eru nauðsynlegar til þess að halda matarlistinni í hófi og stuðla þannig að léttingu. Það að borða einungis tvisvar á dag er ekki heppilegt.

Líklega er ástæða þess að heildar- hitaeninganeyslan eykst ef sjaldan er borðað sú að blóðsykurinn fellur neðar eftir því sem lengra liður á milli máltíða. Blóðsykurinn er mælikvarði líkamans á það hversu svöng við erum. Ef hann er orðinn mjög lágur erum við til í að borða nánast hvað sem er og þá í miklu magni. Sjálfsstjórn hverfur fyrir lítið og mun líklega að ruslfæði verði fyrir valinu.

(Journal of Nutrition, vefútgáfa 1. desember, 2010)

Mysuprótín seðjar hungur betur og lengur en kolvetnadrykkir

Það þarf engum að koma á óvart að föst fæða seðjar hungur mun betur en fljótandi fæða. Auðvelt er að neyta drykkja af ýmsu tagi sem innihalda gríðarlega margar hitaeningar þannig að menn fitna hraðar en góðu hófi gegnir. Drykkir seðja ekki hungur jafn vel og föst fæða en sömuleiðis skiptir máli fyrir saðningu hvaða næringarefni eru í drykkjunum. Vísindamenn við Háskólann í Toronto í Bandaríkjunum sýndu fram á þetta fyrir skemmstu. Borin voru saman áhrifin af að drekka drykki sem innihéldu annað hvort mysuprótín eða kolvetni.

Tilgangurinn með samanburðinum var að meta hversu saddir menn yrðu. Mysuprótínið veitti meiri saðningu en kolvetnadrykkirnir þrátt fyrir sama hitaeningafjölda. Sveiflur í blóðsykri verða jafnari ef drukkið er mysuprótín vegna þess að lifrin er lengur að breyta aminosýrum í glúkósa (kolvetni). Ef blóðsykurinn er jafn og sveiflast ekki mikið til er hungurtilfinningin mun minni og til lengri tíma lítið stuðlar það að betri þyngdarstjórnun.

(International Journal of Obesity, 35: 562-569, 2011)

gæðgæti frá Jóa Fel

Gæðabrauð að hætti Jóa Fel – heilkorna er málið

Bakarí Jóa Fel býður nú upp á nokkrar gerðir af einstaklega hollum og næringaríkum brauðum sem eru bökuð úr heilkorna hveiti

Heilkorna er málið

Heilkorn er unnið með margskonar hætti, það getur verið heilt, kurlað niður, skorið eða malað gróft í mjöl. Heilkorna hveiti inniheldur bæði hýðið og kímið en þeir hlutar kornsins eru ríkastir af vítamínum, steinefnum og trefjum.

Af hverju heilkorn?

Þú borðar minna þar sem heilkorn er mjög mettandi, þannig er aðveldara að halda kjörþyngd. Heilkorn stuðlar einnig að bættri meltingu. Í heilkorna hveiti eru B- og E- vítamín, steinefni og önnur góð efni sem eru mikilvæg fyrir líkamann og baráttu hans gegn ýmsum sjúkdómum.

Verði þér að góðu



Kóngabrauð



Heilkorna rúnstykki



Heilkorna flatkökur



Meistarabrauð



BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



Ekki vitað hvernig færri aukakíló tengjast kalkneyslu

Engan skal undra að mjókuriðnaðurinn notfæri sjálfum sér til upphæðar niðurstöður rannsókna sem benda til að kalk hafi eitthvað með minni offitu að gera. Mjólkurvörur eru rík uppspretta kalks. Vísindamönnum hefur því miður ekki enn komið er tekist að sýna fram á orsaka- og afleiðingasamhengi á milli kalks og minni líkamsfitu. Kalk hefur samkvæmt rannsóknum óskilgreindu hlutverki að gegna í þyngdarstjórnun líkamans. Brasilískir vísindamenn sýndu fram á það í rannsókn sem náði til miðaldra fólks sem var með of háan blóðþrýsting að þeir sem fengu mest af kalki í gegnum fæðuna (meira en 800 mg á dag) höfðu minni líkamsfitu en þeir sem fengu minna af kalki. Hinsvegar var ekki hægt að sýna fram á í þessum rannsóknum að kalkneysla væri áhrifapáttur á mittismál eða blóðþrýsting. Nauðsynlegt er að neyta kalks til þess að viðhalda góðri heilsu, ekki síst fyrir sterk bein, en ekki er vitað af hverju kalkneysla tengist minni líkamsfitu.

(Nutrition, 27:666-671, 2011)

Prótínríkur morgunverður betri fyrir líkamsræktarfólk

Staglast er á því að morgunverðurinn sé mikilvægasta máltíð dagsins – einfaldlega vegna þess að það er rétt. Nýr vinkill hefur komið fram á þetta rótgróna húsráð með niðurstöðum rannsókna sem nýverið var birt. Prótíninnihald morgunverðarinn virðist skipta miklu máli ef marka má rannsókn sem gerð var við Háskólann í Missouri í Bandaríkjunum. Þar komust menn að því að þeir sem borða prótínríkan morgunverð finnst þeir lengur saddir en samanburðarhópur. Rannsóknin fólst ekki í því að spyrja viðkomandi, heldur byggðist rannsóknin á heilaskönnun (MRI). Taugaboð til heilans sem gefa til kynna hungur voru mun færri í kjölfar prótínríks morgunverðar en annarrar samsetningar á fæðunni.



Þessi niðurstaða kann að skipta líkamsræktarfólk máli vegna þess að talið er að niturjafnvægi líkamans haldist betur sé ekki langt á milli prótínríkra máltíða og uppbygging gengur þannig betur fyrir sig. Bragðbættur drykkur að morgni sem inniheldur t.d. mysuprótein er því ágæt hugmynd fyrir líkamsræktarfólk. Miðað við niðurstöður þessarar rannsóknar má ætla að þannig megi draga úr hungurtilfinningu þegar líða tekur á daginn, matarlistin verður hóflegri og stuðlað er að vöðvauppbyggingu.

(Fréttatilkynning frá Háskólanum í Missouri, 18. Maí 2011)

Áskrift að Fitnessfréttum á fitness.is

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

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



Allt um Prekmeistarann á fitness.is

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



Eirberg



SISSEL

HEILSURÆKTARVÖRUR



STYRKUR - JAFNVÆGI - LIDLEIKI



- Nuðdrúllur
- Æfingaboltar
- Jafnvægisþjálfun
- Nuðdboltar
- Æfingadýnur



Alþjóða-heilbrigðismála-stofnunin segir farsíma valda krabbameini

Alþjóða-heilbrigðismála-stofnunin (WHO) hefur sent frá sér nýtt áhættumat á GSM -farsímum gagnvart krabbameini. Fjallað er um þessa óþægilegu staðreynd í fjölda erlendra fjölmiðla. Farsímar flokkast nú í sama áhættuflokk og blý, hreinsiefni, klóróform og DDT skordýraeitrið alræmda svo eitthvað sé nefnt. Það voru 31 vísindamenn frá 14 löndum á vegum stofnunarinnar sem sendu frá sér þetta mat fyrir hönd stofnunarinnar. Áhættugreiningin byggist á endurskoðun þeirra vísindarannsókna sem gerðar hafa verið á þessu sviði. Heilaæxli eru algengari meðal þeirra sem nota farsíma mikið. Símarinnir gefa frá sér útgeislun sem getur skaðað erfðaeðni DNA á frumustigi og ýtir undir vöxt krabbameina. Ein af þeim rannsóknum sem áhættumatið byggist á sýndi fram á að 40% aukna hættu á ákveðnu heilakrabbameini meðal þeirra sem nota símana mikið. Meðalnotkun þeirra sem flokkuðust undir það að nota símana mikið var 30 mínútna notkun á dag yfir 10 ára tímabil. Telja verður líklegt að margir falli í þann flokk í dag þar sem hálf tíma heildarnotkun á dag þykir engin ósköp. Fjölmiðlar hafa fjallað takmarkað um þessa alvarlegu niðurstöðu þessarar virtu stofnunar. Niðurstöðurnar þykja óþægilegar fyrir þessa nýju en þægilegu tækni. Farsímaíðnaðurinn veltir miklum upphæðum og því eru miklir hagsmunir í húfi. Farsímafyrirtækin auglýsa sömuleiðis mikið í öllum helstu fjölmiðlunum og það kann að útskýra af hverju lítið hefur borið á upplýsandi umfjöllun um málið.

(Who.int, júní 2011. The New York Times, 1. júní 2011. The Business Insider 31. maí 2011)



Vöðvastækkun byggist á því grundvallarlögmáli að vöðvarnir bregðast við of miklu álagi með því að stækka. Magnús Bess Júlíusson margfaldur Íslandsmeistari í vaxtarrækt þekkir þetta lögmál vel.

vöðvaskemmdir aukast eftir því sem æfingaálag eykst

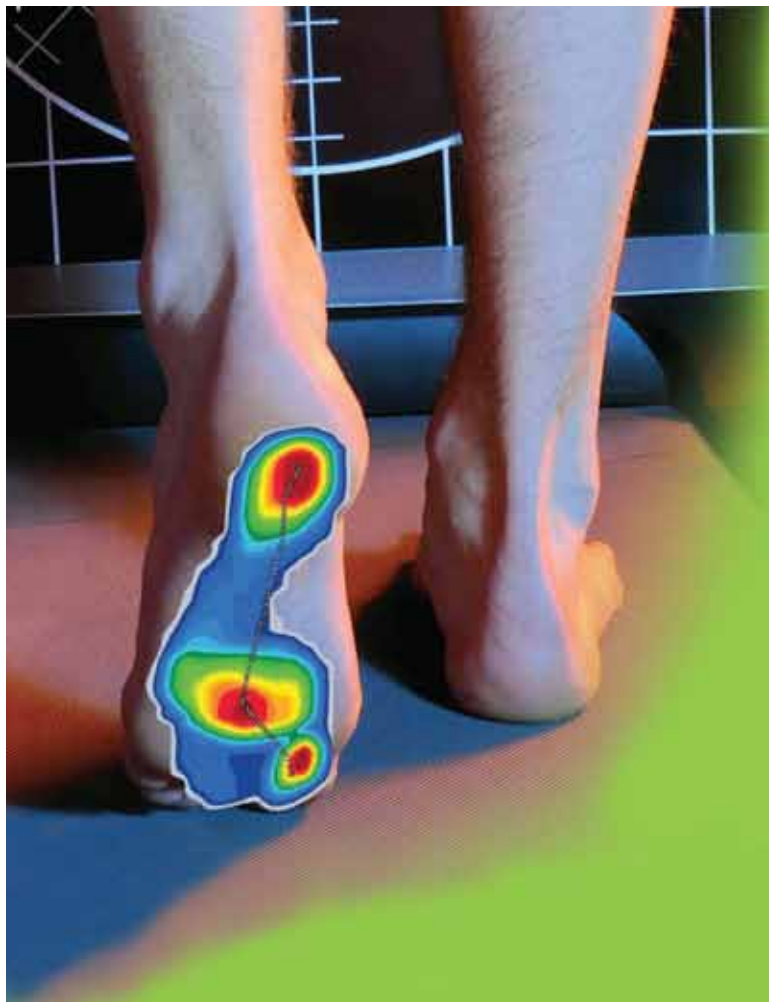
Vöðvar stækka til þess að sporna við vöðvaskemmdum sem þeir verða við þegar æfingar eru gerðar. Ef æfingarnar eru fisléttar nærðu engum árangri í vöðvastækkun þar sem álagið er lítið, engar vöðvaskemmdir eiga sér stað og óþarfi er fyrir vöðvana að bregðast við. Það hljómar svolítið undarlega að orða það þannig að tilgangur löðæfinga sé að valda vöðvaskemmdum til þess að vöðvar stækki. Í raunveruleikanum er þetta hinsvegar það sem er að gerast í grófum dráttum. Vöðvar bregðast við álaginu í æfingunum með því að reyna að stækka til þess að þola álagið. Of miklar skemmdir myndu flokkast undir ofþjálfun og eru því óæskilegar. Ofþjálfun eykur ekki framfarir og lengir þann tíma sem vöðvarnir þurfa til þess að jafna sig eftir átök.

Hér í öðru greinakorni var skrifað um það að heildarþrennsla líkamans í æfingum væri í samræmi við heildarálagið. Það sama virðist eiga við um vöðvaskemmdir. Heildarálag æfinga er mælikvarði á skemmdir vöðva. Vísindamenn frá Brasilíu og Bandaríkjunum rannsökuðu áhrif mismunandi æfingaálags á vöðvaskemmdir og birtu niðurstöður sínar nýlega. Hvíld á milli lota hafði lítið að segja samkvæmt niðurstöðum þeirra. Aðferðin sem þeir notuðu til þess að meta vöðvaskemmdirnar var að mæla kreatín-kínasa og ensímið laktat-dehýdrógenasa. Þessi tvö fyrirbæri gefa til kynna hversu miklum skemmdum vöðvi hefur orðið fyrir og gefa okkur þannig ákveðinn mælikvarða á vöðvavirkni – í þessu tilfelli skemmdir. Það fylgdi með í vangaveltum vísindamannana um rannsóknina að ekki væri vitað hversu miklar skemmdir á vöðva eftir æfingar væru æskilegastar til þess að ná sem mestum árangri. Um það er deilt og verður það eflaust í nánustu framtíð. Ætla má að það sé mjög persónubundið hversu miklar skemmdir vöðvar þola og því erfitt að negla niður eitthvað sem gæti heitið ráðlagður-vöðvaskemmda-dagskammtur. Hver og einn verður fram að því að finna hversu mikið álag hann getur lagt á vöðva líkamans án þess að það flokkist undir ofþjálfun.

(Journal Strength and Conditioning Research, 25: 1339-1345, 2011)

Tilvitnun: Svo skal ből bæta að benda á eitthvað annað

Megas



GÖNGUGREINING

INNLEGG OG FÓTAVÖRUR

SJÚKRAVÖRUR

SPELKUR OG HLÍFAR

FRÁ ÖSSURI HF



BETTER BODIES
WWW.BETTERBODIES.SE





kolvetnasnautt mataræði hefur truflandi áhrif á hormónastarfsemi líkamans

Heilinn og taugakerfið þurfa kolvetni til þess að starfa eðlilega. Í neyð getur líkaminn breytt ákveðnum amínósýrum í kolvetni til þess að viðhalda starfsemi þeirra ef engin kolvetni fást úr mataræðinu eða við svelt. Menn geta því orðið svolítið skrítnir í kollinum ef kolvetni skortir til langs tíma í mataræðinu. Kolvetni hafa hinsvegar áhrif á fleira en starfsemi heilans. Þýskir vísindamenn hafa sýnt fram á að hormónakerfi líkamans – og þá sérstaklega vaxtarhormónið sem er okkur nauðsynlegt – verður fyrir áhrifum. Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar áróður fyrir kolvetnalitlum eða jafnvel kolvetnasnauðum matarkúrum er áberandi í netheimum og ýmsum miðlum.

Þýsku vísindamennirnir komust að því eftir rannsóknir á rottum að lifrin jók viðnám gegn vaxtarhormóninu þegar kolvetnasnautt mataræði var annars vegar. Vaxtarhormónið hefur mikilvægu hlutverki að gegna fyrir eðlilegan vöxt og þroska og áhrif þess á úrvinnslu fitu skiptir líkamsræktarfólk miklu. Rannsóknin þykir sýna að hægt er að hafa skaðleg áhrif á efnaskipti lifrarinnar sem og allan líkamann með ýktum breytingum á mataræðinu. Að því gefnu að færa megi niðurstöðurnar yfir á fólk er lærdómur þessarar rannsóknar sá að sýna hófsemi þegar ætlunin er að minnka kolvetnaneyslu.

(Endocrinology, vefútgáfa 22. Mars 2011)

Líkaminn brennir færri hitaeiningum við melta unnar fæðutegundir samanborið við óunnar

Í leit að sökudólgum offitufaraldursins er oftast en ekki horft til vinnslu fæðunnar. Næringarfræðingar telja sumir að þar kunni ákveðin sekt að liggja þar sem mikið unnar fæðutegundir eru í mörgum tilfellum hitaeiningaríkar og innihalda minna af trefjum en minna unnar fæðutegundir. Sadie Barr og Jonathan Wright við Pomona Háskólann í Claremont í Kaliforníu komust að því nýlega að líkaminn þarf ekki að nota jafn margar hitaeiningar við að melta mikið unnar fæðutegundir samanborið við heilnæmar fæðutegundir sem eru óunnar og trefjaríkar. Mæld voru efnaskipti í sex klukkustundir eftir hverja máltíð og kom þá í ljós að líkaminn notaði einungis 73 hitaeiningar til þess að melta unna fæðu en 137 til þess að melta óunna fæðu. Við fyrstu sýn virðist þessi munur ekki mikill en þegar þessi munur er til staðar vikum, mánuðum og árum saman í hverri máltíð er hitaeiningafjöldinn orðinn umtalsverður. Smátt og smátt læðist offitupúkinn á sinn stað og safnast þegar saman kemur.

(Food Nutrition research, 54: 5144, 2010)



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



OMEGA-3
FJÖLVÍTAMÍN
STEINEFNI





klámmyndir valda smálímsheilkenni hjá karlmönnum

Ýkt-niðurvaxnar klámmyndastjórnur hafa skapað nýtt heilkenni sem nefnist á enskunn „Small Penis Syndrome“ eða smálímsheilkenni. Karlmenn sem hafa horft full mikið klámmyndir með sérvöldum ýkt-niðurvöxnum stjörnum finnst minna til sín koma í kjölfarið. Þeir fá á heilann að limur þeirra sé of lítill og verða mjög meðvitaðir um þennan ímyndaða vanda. Dæmi eru um að karlmenn láti reyna á aðgerðir, krem, bætiefni, lim-æfingar og pumpur svo eitthvað sé nefnt. Þeir hinir sömu eru auðveld fórnarlömb auglýsinga á Internetinu sem lofa stærri lim gegn því að kaupa ákveðna vöru eða þjónustu.

Flestir karlmenn sem haldnir eru smálímsheilkenninu eru hinsvegar niður-vaxnir í meðallagi og því er um ímyndað vandamál að ræða. Mjög fáir eru í ýkt-niðurvaxna flokknum. Smokkafyrirtækin hafa gert ýmsar rannsóknir til þess að meta limstærðir karlmannna og samkvæmt þeim er meðallimur 14,9 sm langur í fullri reisn. Tveir þriðjuhlutar karlmannna eru með lim á bilinu 12,9-15,7 sm langan en 17% karlmannna eru með lim sem er styttri en 11,43 sm.

Kynlífsvandamál karlmannna sem þjást af smálímsheilkenninu stafa yfirleitt frekar af lélegri félagslegri færni fremur en stuttum lim. Flestir ættu því að efla félagslega færni í samskiptum við hitt kynið í stað þess að liggja yfir limstækkunarauglýsingum á Internetinu.

(CNN.com, 21. Apríl 2011)

Holtt fæði gefur betra kynlíf

Aldurstengd risvandamál karla eru óhjákvæmilega óheppileg fyrir kynlífið. Vísindamenn við Harvard Háskólann hafa komist að því að minnkandi efnaboðskipti í innveggjum æða er ein helsta ástæða aldurstengdra risvandamála hjá karlmönnum. Í grófum dráttum má því segja að æðaveggirnir hrörni með þessum afleiðingum. Risvandamál stafa sömuleiðis af skaðlegum áhrifum sindurefna (free radicals) sem myndast eðlilega við efnaskipti í líkamanum. Það er eðlilegt að líkaminn myndi sindurefni upp að ákveðnu marki. Hinsvegar er talið að þau séu mikilvæg skýring á hrörun af ýmsu tagi. Ákveðnar fæðutegundir innihalda svonefnda sindurvara (antioxidants) sem binda sindurefnin og draga úr áhrifum

þeirra. Sindurvarar draga úr skaðlegum áhrifum sindurefnana og þau er helst að finna í hollustu fæðutegundunum. Ýmis vítamín kallast sindurvarar, t.d. E-vítamín. Grænmeti, ávextir, ber og ýmsar afurðir úr jurtaríkinu innihalda einnig öfluga sindurvara sem gefur til kynna að þarna sé komin ein ástæða þess að þeir sem lifa á hollu fæði eru sprækari en aðrir. Það á við um svefnherbergisleikfima eins og aðra leikfima. Talið er að neysla á hollu fæði sem inniheldur sindurvara stuðli að betri lífsgæðum hvað kynlíf varðar hjá karlmönnum sem komnir eru yfir besta aldur.

(International Journal Of Impotence Research, 23: 43-48, 2011)



Hreinum meyjum og sveinum fjólgar

Samkvæmt könnun sem gerð var á vegum bandarísku Faraldursfræðistofnunarinnar (CDC) höfðu 29% kvenna og 27% karla á aldrinum 15-24 ára ekki upplifað kynlíf með hinu kyninu á undanföllum 12 mánuðum. Fyrir einum áratug var þetta hlutfall töluvert lægra en þá stóð þetta hlutfall í 23% hjá báðum kynjum. Fáir eru svo óheppnir eftir fertugt að hafa aldrei upplifað kynmök þar sem einungis 1% aðspurðra segjast aldrei hafa haft samfarir.

Stálpaðir unglingar eru hinsvegar lengur hreindir sveinar og meyar. 43% karla og 48% kvenna segjast aldrei hafa átt kynlífsfélaga af hinu kyninu. Um 13% kvenna og 5% karla segjast hafa haft samkynhneigð kynmök en rúmlega 90% karla og kvenna hafa upplifað munnmök með hinu kyninu og 44% karla og 39% kvenna hafa upplifað endaparmssamfarir með hinu kyninu. Þegar á heildina er litið er ungt fólk ekki jafn virkt kynferðislega og áður.

(New York Times, 26. Apríl 2011)

LEPPIN Í NÝJUM BÚNINGI!



SMART ENERGY
POWERED BY **leppin**

STYRKUR | ÚTHALD | ENDURHEIMT



Hitti í mark hjá líkamsræktarfólki

Arnold Björnsson ljósmyndari hefur getið sér gott orð meðal líkamsræktarfólks að undanfögnu. Óhætt er að segja að hann hafi innleitt nýjan ljósmyndastíl sem gerir það að verkum að hann er mjög upptekinn maður þessa dagana.

Arnold sem lærði ljósmyndun á Ítalíu hefur verið meira eða minna atvinnuljósmyndari síðan 1994 og hefur að undanfögnu tekið gullfallegar myndir í glamúr-stíl af helsta fitnessfólki landsins. Að sögn Arnolds sótti holskefla af keppendum í fitness og vaxtarækt til hans eftir að myndir sem hann tók af Einý Gunnarsdóttur á síðasta ári voru birtar.

Ljósmyndastíllinn er kenndur við glamúr og miðað við góðar viðtökur hittir sá stíll vel í mark hjá líkamsræktarfólki eins og öðru fallegu fólki. Hann hefur sömuleiðis tekið forsíðumynd Fitnessfréttu að undanfögnu og það er því honum að þakka hversu áberandi fallegt blaðið er þessi misserin. Heimasíða Arnolds er arnold.is en meðfylgjandi eru nokkrar myndir sem Arnold hefur tekið á síðastliðnu ári.



Dóra Sveinsdóttir



Kristín Kristjánsdóttir



Arnbór Ásgrímsson



Einý Gunnarsdóttir



Rannveig Kramer



Hilda Elísabeth Guttormsdóttir



Sigurbjörg K. Arndal



Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir

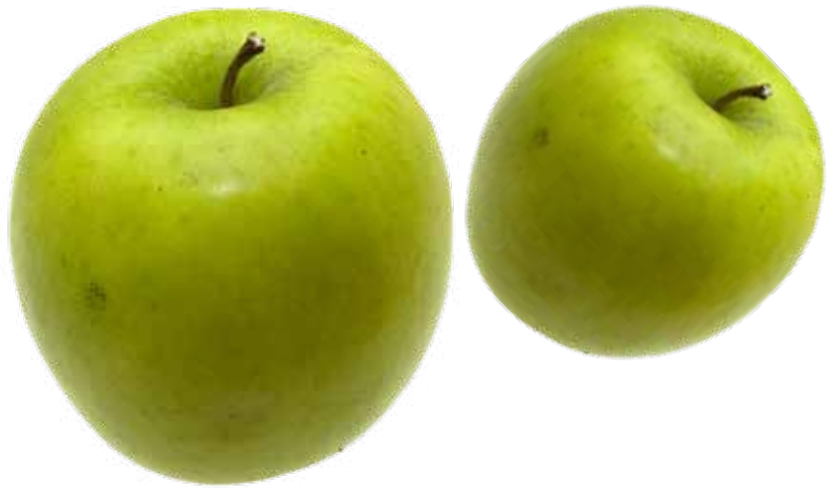


Mjúk fita í staðinn fyrir harða

Fitu má skipta í tvo meginflokkka: mjúka fitu og harða. Mjúk fita er yfirleitt fljótandi við stofuhita en hörð fita er í föstu formi við stofuhita. Hörð fita hefur ýmist að geyma mikið af mettuðum fitusýrum eða mikið af trans-fitusýrum en báðar tegundirnar hækka kólesterólið. Mjúk fita er hins vegar gerð úr ómettuðum fitusýrum sem hafa ekki slík áhrif. Þess vegna er ástæða til að velja fremur mjúka fitu í staðinn fyrir harða, ekki síst við matargerð og sem viðbit.

Þessar fæðutegundir eru með mjúka fitu: Matarolíur, t.d. ólífuolía, sólblómaolía, maísolía, sojaolía, rapsolía og jarðhnetuolía, einnig lýsi og feitur fiskur. Fitan í hnetum, möndlum og fræjum er einnig mjúk og sömu sögu er að segja af lárperu (avókadó). Sumar tegundir af smjörliki eru auk þess gerðar úr tiltölulega mjúkri fitu. Það er þó ekki nóg að smjörlikið sé gert úr jurtafeiti, því að jurtafeiti getur verið hörð engu síður en fita úr dýraríkinu. Nægir þar að nefna kókósfeiti eða palmín sem er mjög hörð fita. Eins er jurta- eða fiskfita oft hert, þ.e.a.s. fljótandi olíu er breytt í harða feiti til smjörlikisgerðar og matvælaframleiðslu. Jurtaís er t.d. gerður úr hertri fitu og svipaða sögu er að segja af flestum tegundum steikingar- og bökunarsmjörlikis.

(Bæklingur Lýðheilsustöðvar: Ábendingar um mataræði)



Það sem allir þurfa að vita um kolvetni

🍏 **Glýkógenhleðsla líkamans er ágætur mælikvarði á breytingar á blóðsykri.**

Glýsemíugildi kolvetna er mælikvarði á það hversu hratt ákveðnar fæðutegundir hækka blóðsykur. Einskonar hraðamælir á það hversu hratt blóðsykurinn hækkar í kjölfar þess að hafa borðað ákveðna fæðutegund sem inniheldur kolvetni. Glýkógenhleðsla vísar hinsvegar til glýkógenforða líkamans. Líkaminn geymir glýkógen fjölsýkruna í vöðvum, blóðrás og lifur. Glýkógenið þjónar þar ákveðnu hlutverki orkuforða og skjótfenginnar orku fyrir líkamann sem gripið er til í miklum átökum og hreyfingu. Þessi fræði skipta því ípróttamenn miklu.

Margir næringarfræðingar segja glýkógenhleðsluna besta mælikvarðann á áhrifum fæðutegunda á blóðsykur og insúlínframleiðslu. Þessi skoðun næringarfræðinga hefur þó fram til þessa mun frekar verið í formi kenningar en ekki byggð á sannreindum gögnum.

Vísindamenn við Háskólann í Sydney í Ástralíu rannsökuð blóðsykur- og insúlínviðbrögð gagnvart 121 fæðutegund. Þeir komust að því að glýkógenhleðsla líkamans var ágætur mælikvarði á breytingar á blóðsykri og insúlíni, sérstaklega þegar sambland nokkurra fæðutegunda var annars vegar.

Kolvetni eru mikilvægasta orkuefnið fyrir vöðva þegar áreynslan fer umfram 65% af hámarksgetu og þau skipta því ípróttamenn gríðarlegu máli. Miklar breytingar og sveiflur á insúlínmagni í blóðrásinni stuðla að því að fita fari frekar í forðageymslu en brennslu. Nokkuð sem við viljum forðast. Ípróttamenn ættu því að velja fæðutegundir sem innihalda mikið af kolvetnum og hafa glýsemíugildi þeirra til hliðsjónar. Æskilegra er að velja fæðutegundir með lágt glýsemíugildi þar sem þær frásogast hægar og sveiflur í blóðsykri verða jafnari og eru ekki jafn öfgafullar eins og þegar fæðutegundir með hátt glýsemíugildi eiga í hlut. Epli hafa t.d. mun lægra glýsemíugildi en sælgæti og epli veldur því ekki öfgafullum sveiflum á blóðsykri eins og sælgæti gerir. Orkan úr hvorutveggja er kolvetni, en mis-hröð hvað glýsemíugildi varðar. Flókin kolvetni með lágt glýsemíugildi ættu því alltaf að verða fyrir valinu.

(American Journal of Clinical Nutrition, 93: 984-996, 2011)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

22g.	14g.	200	5g.
PRÓTEIN	KOLVETNI	KALORÍUR	TREFJUM 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..





Leitað að dómurum

Að jafnaði dæma 7 eða 9 dómara á fitness- og vaxtaræktarmótum. Til þess að öðlast dómara réttindi fyrir innanlandsmót þarf viðkomandi að taka svonefnt dómaraþróf. Hægt er að taka prófið á Bikarmótinu sem fer fram í Háskólabíói í nóvember.

Til þess að fá réttindi til að dæma á landsmótum þarf áður að taka próf sem felst í að taka svonefnda bakdóma sem verða að ná 80% nákvæmni þegar lágmark 12 manna flokkar eru dæmdir. Notuð er svonefnd „Deviation method“ aðferð til þess að meta hvort dómari séu við 80% meðaltal miðað við úrslit. Standist bakdómari þetta próf er honum heimilt að dæma á næsta landsmóti.

Þeir dómara sem hafa verið að dæma á undanförunum mótum eru flestir miklir reynsluboltar sem hafa dæmt í mörg ár. Með fleiri keppnisflokkum og fleiri keppendum eykst hinsvegar þörfin fyrir fleiri dómara. Æskilegt er að geta haft fleiri dómara þannig að alltaf sé hægt að hafa 9 dómara og dreift dómgæslunni á fleiri.

Þeir sem hafa áhuga á að þreyta dómaraþróf eru hvattir til að senda tölvupóst á netfangið keppni@fitness.is. Reynt verður að koma sem flestum að og eru konur sérstaklega hvattar til að reyna við dómaraþrófið. Fyrirverandi keppendur eða fólk sem telur sig hafa það til að bera sem þarf til að standast dómaraþrófið ættu endilega að láta á það reyna. Opið er fyrir að sem flestir reyni við dómaraþrófið en yfirdómari áskilur sér þó rétt til þess að afþakka próftílaunir ef ástæða þykir til.

Einar Guðmann



Bikarmót IFBB 19. Nóvember 2011

Stærsti viðburður haustsins hjá áhugafólki um líkamsrækt er án vafa Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna - IFBB í fitness, móðelfitness og vaxtarækt sem verður haldið laugardaginn 19. nóvember í Háskólabíói. Á síðasta bikarmóti kepptu 65 keppendur í hinum ýmsu flokkum og búist er við þátttökumeti í ár þar sem skráningar á mótið standa fram í nóvember og ljóst er af gangi skráninga að fjölmennt verður í Háskólabíói og keppendur verða líklega mun fleiri en 65. Flest af okkar besta líkamsræktarfólki mun stíga á svið og eflaust munu margir nýjir keppendur að stíga á svið í fyrsta skipti. Það ætti því enginn að láta þennan viðburð fara framhjá sér.

Keppnisflokkar á Bikarmótinu

Fitness kvenna yfir 163 sm
Fitness kvenna undir 163 sm
Fitness kvenna +35 ára
Fitness kvenna unglingafl. (<21 árs).
Fitness karla
Fitness karla unglingafl
Móðelfitness kvenna undir 167 sm
Móðelfitness kvenna yfir 167 sm
Móðelfitness kvenna unglingafl. (18 á árinu)
Vaxtar.karlar að og með 80 kg
Vaxtar.karlar að og með 90 kg
Vaxtar.karlar yfir 90 kg
Vaxtar.unglingafl. karla (-21 árs)
Vaxtar.opinn flokkur kvenna

ERLEND MÓT Á NÆSTUNNI:

Norðurlandamót 22. Október 2011 í Lundi í Svíþjóð

Fjöldi íslenskra keppenda fara á Norðurlandamótið auk þess sem Norðurlandaráð IFBB fundar við þetta tækifæri. Norðurlandamótið er tvímælalaust orðið sterkasta og stærsta mótið sem haldið er á Norðurlöndunum. Styrkleiki móta er misjafn en einungis í fremstu röð frá hverju landi eiga kost á að fara á Norðurlandamót. Íslensku keppendurnir sem stefna á Norðurlandamótið eru Rannveig Kramer, Guðrún Ólafsdóttir, Kristján Geir Jóhannesson, Arnþór Ásgrímsson, Edda Óttarsdóttir, Þorbjörg Sólbjartsdóttir og Hilda Elísabeth Guttormsdóttir. Á næsta ári mun Norðurlandamótið fara fram í Danmörku, 2013 í Eistlandi, 2014 á Íslandi og 2015 í Noregi. Þetta eru mikilvæg mót fyrir samstarf Norðurlandana og því eru keppendur hvattir til að stefna á þessu móti. Nokkuð hefur verið um að íslenskir keppendur hafi keppt á hinum ýmsu Grand Prix mótum á norðurlöndunum undanfarin tvö til þrjú ár. Ætlunin er að leggja minni áherslu á að íslenskir keppendur stefni á Grand Prix mótin næstu misserin en öllu fremur að hvetja þá til að fara á Norðurlandamót, Evrópumót og heimsmeistaramót.

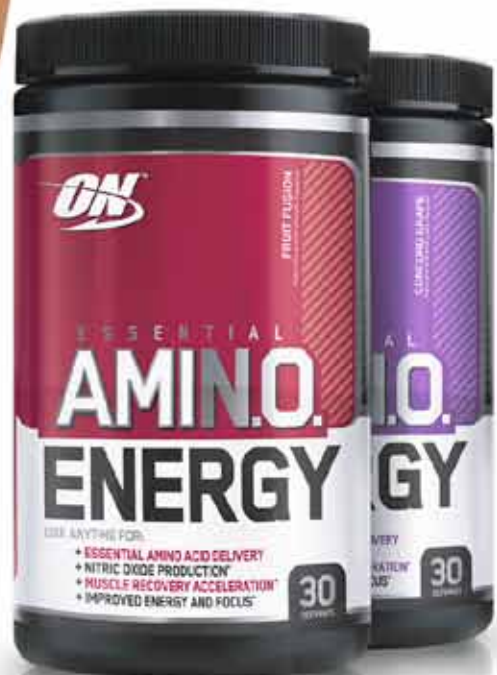
Alexandra Sif Nikulásdóttir Módel Fitness keppandi

Amino Energy

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

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

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



ON | OPTIMUM NUTRITION

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

perform^{*}is



Fyrsta atvinnumannamótið í fitness og vaxtarækt á Norðurlöndunum

Sigurvegarar IFBB Nordic Pro keppninar sem haldin verður í Lahti í Finnlandi 31. Mars 2012 eiga kost á að gerast atvinnumenn hjá IFBB. Þetta er í fyrsta skipti sem íslenskum keppendum gefst tækifæri til að gerast alvöru atvinnumenn í fitness eða vaxtarækt. Ísland má senda ákveðinn fjölda keppenda á mótið og líklegt er að þeir komi úr hópi þeirra sem keppa á bikarmótinu.

Leiðin að atvinnumannaleyfinu er hinsvegar þyrnum stráð. Haldnar verða þrjár keppnir sama daginn og ef vel gengur er möguleiki á að standa uppi sem atvinnumaður að kvöldi. Fyrsta keppnin er landskeppni þar sem sigurvegari þeirrar keppni heldur áfram í Scandinavian Amateur Bodybuilding Grand Prix keppnina sem er fyrir vaxtaræktarmenn sem eru léttari en 212 pund (96,16 kg) og Scandinavian Body Fitness Cup sem er fitnesskeppni kvenna. Sigurvegarar þessara tveggja keppna fá möguleika til að gerast atvinnumenn og keppa í þriðju keppninni sem fer fram sama daginn og er aðal keppnin. Það er The IFBB Nordic Pro vaxtaræktar karla í 212 flokki og Women Pro Figure sem er fitnesskeppni kvenna.

Einn og sama daginn gæti keppandi upplifað það að keppa á landsmóti að morgni, síðan á alþjóðlegu móti og loks í flokki atvinnumanna að kvöldi. Þetta fyrirkomulag er að hasla sér völl í amerískum sjónvarpsþáttum og er í anda Idol og The Apprentice þáttana. Sigurvegarinn mun líklega enda á sviðinu í atvinnumannakeppninni um Ólympíuhelgina í Las Vegas.



Keppendur í móðelfitness á síðasta Íslandsmóti

ERLEND MÓT Á NÆSTUNNI:

Á næstu vikum og mánuðum er fjöldi erlendra móta á döfnni sem íslenskir keppendur stefna á. Það er því gríðarleg gróska í keppnisferðalögum þessa dagana. Hér á eftir er úttekt á því hvaða mót eru framundan.

Arnold Classic Europe 7.-9. Október í Madrid á Spáni

Ein stærsta líkamsræktarkeppni heims er kennd við Arnold Schwarzenegger og hefur undanfarin ár verið haldin í Ohio í Bandaríkjunum. 7.-9. október mun þessi vinsæla keppni meðal fitness- og vaxtaræktarfólks verða haldin í Madrid á Spáni. Það verða engir aukvarir sem stíga þar á svið. Vegleg peningaverðlaun eru í boði fyrir fyrsta sætið í vaxtaræktinni. 100.000 dollarar eiga að tryggja það að stóru nöfnin láti sjá sig. Líklegt þykir að vaxtaræktarmennirnir Cutler, Heath, Kai, Branch, Martinez, Wolf, Roelly o.fl. eigi eftir að stíga þar á svið.

Arnold Classics er ekki eingöngu fyrir atvinnumenn. Haldin verður risakeppni fyrir áhugamenn í fitness og vaxtarækt. Fimm íslenskir keppendur stefna þangað á keppni, þær Rannveig Kramer, Guðrún Hólmfríður Ólafsdóttir, Einhildur Ýr Gunnarsdóttir, Alexandra Sif Nikulásdóttir og Kristbjörg Jónasdóttir stefna þangað í sínu besta formi. Það er margt að gerast í líkamsræktargeiranum í Evrópu þessa dagana. FIBO sýningin er á næsta leyti og breska Grand Prix keppnin er að hefja göngu sína aftur.

International Austria Cup, 1. Október 2011 í Vín í Austurríki

Haldin eru tvö mót í Austurríki á hverju ári. Síðastliðið vor keppti Kristín Kristjánsdóttir í fitness á þessu móti með frábærum árangri þegar hún sigraði sinn flokk en ekki er líklegt að íslenskir keppendur muni keppa þar þetta árið. Það verður erfitt að toppa árangur Kristínar á þessu móti þar sem þetta var í fyrsta skipti sem Íslendingur sigrar opinn flokk á alþjóðlegu líkamsræktarmóti.

Heimsmeistaramót kvenna 14.-17. Október í Novi-Sad í Serbíu

Þær Rannveig Kramer og Guðrún Ólafsdóttir stefndu á heimsmeistaramótið en ætla þess í stað að keppa á Arnold Classic Europe mótinu í Madrid helgina á undan. Þessi mót verða eflaust svipuð að styrkleika þar sem reikna má með að margir keppendur ætli að keppa á báðum mótunum.

Heimsmeistaram. karla í vaxtarækt, 3.-7. Nóvember 2011 í Mumbay í Indlandi

Íslenskir vaxtaræktarmenn hafa ekki sótt þetta mót og ekki heldur Evrópumót vaxtaræktarmanna. Einungis er keppt í vaxtarækt og opnum flokkum allra aldursflokka á þessu móti og því er um að ræða gríðarlega sterkt mót sem auk þess er ekki beinlínis haldið í næsta nágrenni við Ísland.

Heimsmeistaramót í fitness karla, 18. Nóvember í Tallin í Eistlandi

Hugsanlegt er að einhverjir íslenskir keppendur muni halda til Tallin í nóvember. Þar verður keppt í Classic Bodybuilding sem er það sama og við köllum hér heima fitness. Helsti munurinn á Classic Bodybuilding og vaxtarækt eru þyngdartakmörkin miðað við hæð. Keppandi þarf að passa inn í ákveðna þyngdarformúlu miðað við hæð. Einnig er hugsanlegt að keppt verði í íþróttafitness á þessu móti þar sem Eistlendingar eru í samstarfi við norðurlöndin að kynna íþróttafitness fyrir forsvarsmönnum IFBB í þeirri von að sú keppnisgrein verði tekin upp á alþjóðavísu innan sambandsins.

Heimsmeistaramót öldunga og unglunga 25. Nóvember 2011 á Spáni

Kristín Kristjánsdóttir og Magnús Bess stefna á að keppa á heimsmeistaramótinu sem fer að þessu sinni fram á Spáni. Einhverjir unglingar muni líklega halda þangað til keppni en ekki liggur fyrir hverjir það eru. Einnig er ekki loku fyrir það skotið að fleiri keppendur muni halda þangað.



Bragðið er bara einn
af fjölmörgum kostum!



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

Einhildur Ýr Gunnarsdóttir
Fitness keppandi

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

perform*is



Prekmeistari 5. nóvember á Akureyri

Haldinn verður Prekmeistari 5. nóvember í Íþróttahöllinni á Akureyri. Búið er við fjölda keppenda víðsvegar af að landinu. Sérstaklega vinsælt er að keppa í liðakeppninni á Prekmeistararannum enda skapar það skemmtilega stemningu í æfingastöðinni þegar hópar taka sig saman og undirbúa sig sameiginlega undir þessa skemmtilegu keppni.

Keppnisflokkar:

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

Skráning keppenda fer fram á fitness.is og þar er enn fremur að finna hinar ýmsu upplýsingar um Prekmeistarann. Handbók Prekmeistarans er til á fitness.is á pdf formi, en í henni er að finna góða samantekt á því hvað þarf að gera til þess að undirbúa sig undir Prekmeistarann.

► KYNNING

Nýtt fjöl vítamín frá SciTec

Mega Daily One frá SciTec er ný og öflug fjöl vítamín- og steinefnablanda. Mega Daily One inniheldur einnig meltingarensím sem auðvelda meltingu og nýtingu fæðunnar og náttúruleg efni sem efla úrvinnslu líkamans á fitu til þess að stuðla að hreinni vöðvamassa. Um er að ræða sérhannað fjöl vítamín fyrir þá sem taka íþróttir alvarlega. Allir íþróttamenn átta sig á mikilvægi þess að fá rétta blöndu vítamína og steinefna til þess að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda til þess að ná sínum besta árangri. Hægt er að fá nánari upplýsingar um fjöl vítamínið á scitec.is.



► KYNNING

Nýr drykkur sem stuðlar að brennslu hitaeininga

Hér á landi er kominn á markað nýr gosdrykkur með trönuberjabragði sem heitir Aspire. Framleiðandinn fullyrðir að drykkurinn stuðli að brennslu hitaeininga. Notuð eru sérvalin náttúruleg bætiefni sem auka bæstastig líkamans og auka þannig hitaeiningabrennsluna. Í drykknum er grænt te, guarana, L-Carnitine, amínósýrur, engifer og vítamín og steinefni svo eitthvað sé nefnt. Alls eru 12 hitaeiningar og 75 mg af koffíni í dósinni. Þetta hóflega magn af koffíni sér til þess að drykkurinn hefur ekki truflandi áhrif á hjartslátt. Fullyrðingin um að drykkurinn brenni 200 hitaeiningum byggist á rannsókn vísindamanna við Háskólann í Leeds í Bretlandi. Þeir komust að því að með því að blanda saman grænu tei, engiferi og amínósýrum eykst hitamyndun líkamans sem veldur tímabundinni hröðun efnaskipta og þar af leiðandi meiri brennslu en annars. Þátttakendur í rannsókninni voru 11 karlmenn og 9 konur. Dr. John O'Hara sem leiddi rannsóknina segir að orkubrennslan aukist um 1,16 hitaeiningar á mínútu vegna drykksins næstu þrjár klukkustundirnar. Á þriggja klukkustunda tímabili nemur þessi aukning að meðaltali 209 hitaeiningum. Aspire fæst í Hagkaup, Fjarðarkaup og fleiri verslunum en finna má frekari upplýsingar um drykkinn á aspiredrink.co.uk.



Aspire

NÆRÐU VÖÐVANA LENGUR

Líklega besta alhliða próteinið sem völ er á

VÖÐVARNIR ÞÍNIR ERU MANNÆTUR

Mikið álag og æfingar valda því að vöðvarnir bókstaflega "nærast" á sjálfum sér. Próteinið sem þú færð úr hefðbundinni fæðu er því einfaldlega ekki nógu mikið fyrir vel þjálfað íþróttafólk. GRS-5[®] Protein System er hannað til að vinna gegn niðurbroti vöðva og tryggja að vöðvarnir séu á réttu vaxtarstigi.

HÆG UPPTAKA = BETRI ÁRANGUR

Vel þjálfaðir vöðvar vinna lengi úr próteini á háu stigi marga tíma eftir æfingu. Vöðvar myndast með betri árangri ef þeir geta nærst á próteini í nokkra tíma. GRS-5[®] nærir vöðvana með hægri upptöku af öllum nauðsynlegum amino sýrum í allt að 6 tíma eftir inntöku.

PROTEINIÐ LÁTID VINNA BETUR

GRS-5[®] er eina prótein formúlan í heiminum sem inniheldur prótein aukandi ensímið Aminogen[®]. Vísindalegar rannsóknir hafa sannað að Aminogen[®] eykur prótein upptöku, eykur magn köfnunarefna sem finnst í vöðvum og örvar dýpri endurbata á vöðvavef.

MEIRA EN BARA PRÓTEIN

GRS-5[®] inniheldur einnig sér hönnuðu næringarblönduna Vit-MX Sport[™]. Nákvæm blöndun á vítamínunum C, B6, B12, fólínsýru, pantópensýru, kalsíum, magnesíum, járni, sink og kopar vinna vel saman við aðstoða súrefnismettaðan vöðva, betra hormónaflæði, meiri tauga- og vöðvavirkni og heilbrigðara ónæmiskerfi.



Verð: 1 kg: 5.950 kr. 2.28 kg: 11.900 kr.

Bragðtegundir: Jarðaberja, Súkkulaði, Súkkulaði-mintu, Vanilla, Banana



Kíktu á sci-mx.is

Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Kópavogi | sci-mx.is | info@logi.is | 571 7000

Sci-MX[®]
NUTRITION

Flott í vetur



Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar

20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum

Nýtt og enn öflugra

System + fyrir dömur og herra
kr. 29.995,-

Belti+buxur

System + fyrir dömur og buxur
fyrir rass og læri kr. 39.995,-



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið