

FitnessFréttir

3.TBL. 14. ÁRG. 2012

ÆFINGAR

**Alhliða
æfinga-
kerfi**

HEILSA

**Feitir
rassar
og feit
læri**

RAGNHILDUR FINNBOGADÓTTIR

**Með jákvæðni
að leiðarljósi**

MATARÆÐI

**Mataræði
skiptir meira
máli en
æfingar**

VIÐTAL

**Féll
fyrir
Crossfit**

HEILSA

Húðslit

FRÁBÆR VERÐ - FRÁBÆR ÞJÓNUSTA



BESTA ÚRVALIÐ - FULLAR BÚÐIR AF FLOTTUM VÖRUM
Sportlif Glæsibær - Sportlif Holtagarðar - Netverslun www.sportlif.is

Nectar

HREINT MYSUPRÓTEIN VELDU BESTA BRAGÐIÐ!



Protein -gr.

23

Kolvetni

0

Lactose

0

Glútein

0

Fita

0

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

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

**FITNESS
SPORT**

FAXAFEN 8 · Sími 544 5555

fitnesssport@fitnesssport.is



- 4 Kostir og gallar við djúpar hnébeygjur**
Móðir allra æfinga.
- 6 Alhliða æfingakerfi**
Markmið 6-12-25 æfingakerfisins er að sinna mörgum markmiðum í einu.
- 8 Ragnhildur Finnbogadóttir**
Með jákvæðnina að leiðarljósi
- 10 Markmið styrktarþjálfunar**
Mismunandi áherslur æfingakerfa.
- 12 Koffín eykur afköst á æfingum eftir svefnleysi**
Allir þekkja það að eiga góða og slæma æfingadaga.
- 14 Mysuprótín misjöfn**
Gæði prótína eru misjöfn eftir því hvernig þau eru unnin.
- 16 Lóðapjálfun gerir eldra fólk sprækara**
Jákvæð áhrif lóðapjálfunar á heilsu aldraðra.
- 18 Lækning við húðsliti í sjónmáli**
Engar galdramedferðir til, en lækning er við sjóndeildarhringinn.
- 20 Eru stórir vöðvar sterkari?**
Vöðvastyrkur og stærð fer ekki endilega saman.
- 22 Mataræðið skiptir meira máli en æfingar til að léttast**
Líklega er nú mikið til í þessu.
- 24 Fél strax fyrir Crossfit**
Katrín Tanja Davíðsdóttir keppandi í Crossfit í viðtali.
- 26 Risvandamál er vísbending um stærra vandamál**
Ef karlar ná félaganum ekki upp er stærra vandamál hugsanlega ástæðan.
- 28 Lóðapjálfun getur minnkað kólesteról**
...og þolæfingar hafa jákvæð áhrif.
- 30 Kolvetni auka vöðvaþol í kyrrstöðu**
Mikilvægar rannsóknir fyrir endurhæfingu.
- 32 Næring sem flýtir fyrir vöðvavexti**
Borða oft og rétt takk.
- 34 Feitur rass er heilbrigðari en feitur magi**
Magafita ógnar heilbrigði.
- 38 Módelfitness í nóvember**
Fjöldi móta framundan.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2012

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

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsíðu: Ragnhildur Finnbogadóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson
Förðun: Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir



Vöðvavirkni í hnébeygjum

Hnébeygjur eru undirstaða styrks samkvæmt niðurstöðum skoskra vísindamanna við Skosku Íþróttarannsóknamiðstöðina. Þeir sem geta ekki framkvæmt hnébeygju ná einfaldlega ekki sama styrk og aðrir samkvæmt samantekt þeirra á niðurstöðum fjölda rannsókna sem varða hnébeygjuna. Þeir tóku sömuleiðis saman ýmsa punkta úr rannsóknunum sem segja okkur ýmislegt um þessa móður allra æfinga. Með því að standa gleitt verður átakið á rassvöðvana meira og átakið reynist mest í neðstu stöðu og vöðvaátakið er í beinu samhengi við þyngdina sem er notuð.

Lyftingabelti hafa ekki áhrif á vöðvaátökin í sjálfri lyftunni. Það að lyfta á óstöðugu undirlagi þjálfar kjarnavöðvana betur, en dregur úr því hámarksátaki sem hægt er að ná. Lausar stangir þjálfar rassvöðvana og dropann framan á lærinu betur en Smith-vél, fótapressa eða fótabrekkur fyrir framan. Mesta átakið er skiljanlega á uppleiðinni en íþróttamenn þurfa að ná því að komast niður í samsíða stöðu með lærin miðað við gólfið til þess að hámarka átakið.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1169-1178, 2012)



kostir og gallar við djúpar hnébeygjur

🍏 Móðir allra æfinga...

Hnébeygjan, stundum nefnd móðir allra æfinga er líklega ein vinsælasta æfingin meðal líkamsræktarfólks. Vinsæl en erfið. Eitt það fyrsta sem byrjandi í ræktinni þarf að læra er að framkvæma hnébeygjuna sómasamlega. Það að taka djúpar beygjur er mun erfiðara en hefðbundnar beygjur þrátt fyrir að eini munurinn sé dýptin. Hefðbundnar beygjur kallast það þegar ekki er farið dýpra en svo að lærin sé samsíða gólfinu – stundum kallað 90 gráður. Þjálfarar, sjúkrabjálfarar, lækningar og aðrir sérfræðingar eru ekki á einu máli um það hvernig farsælast sé að framkvæma beygjurnar svo ekki hljótist skaði af en það er vel þekkt vandamál að séu djúpar beygjur ekki framkvæmdar rétt er hætta á meiðslum í hnám.

Hefðbundin hnébeygja þar sem einungis er farið niður í 90 gráður er hættuminni en dýpri beygjur þar sem álag á hné er mun minna. Lyftingamenn sem æfa jafnhöttun og snörun æfa djúpar beygjur en kraftlyftingamenn hafa haldið sig við hefðbundnar. Í kraftlyftingakeppnum telst beygja lögleg ef farið er niður fyrir 90 gráður en í jafnhöttun og snörun er mikilvægt að komast neðar en það.

Í ljósi þess að meiðsli eru algengari meðal þeirra sem stunda djúpar beygjur en þeirra sem gera það ekki bönnuðu flestir bandarískir þjálfarar sem og bandaríski herinn að djúpar beygjur yrðu notaðar við þjálfun. Vísbendingar eru um að djúpar beygjur auki þrýsting á hnéskélina og liðamótin í kringum hnén. Helsta ástæðan er að margir bagna í bakinu þegar farið er djúpt – sérstaklega konur einhverra hluta vegna – í stað þess að beygja mjaðmirnar. Það krefst ákveðins liðleika að geta framkvæmt djúpar beygjur það vel að ekki hljótist skaði af.

Talið er að óhætt sé að taka djúpar beygjur ef tæknin er góð. Sérstaklega ber að hafa í huga að byrjendur sem hafa ekki náð tilskyldum liðleika ættu ekki að reyna að fara neðar en mjaðmastaðan leyfir til þess að viðhalda eðlilegu átaki á bakið. Hægt er að dýpka beygjurnar eftir því sem liðleikinn eykst en fara þarf varlega fram að því. Eftir miklu er að sækjast þar sem hnébeygjan er mikilvæg undirstöðuæfing sem m.a. býr til flottan rass.

(Strength Conditioning Journal, 34 (2): 34-35, 2012)

Magnús Samúelsson
Alþjóðlegur meistari í vaxtarrækt notar

PhD



Diet Whey

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

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



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

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



L-Glutamín

Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**



Kreatín

Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717



Koffín dregur úr vöðvaverkjum þegar æft er af kappi

Það skilar miklum árangri að lyfta þar til vöðvarnir gefast upp – mætti kalla það að æfa til uppgjafar. Skilgreina má slíkar æfingar sem svo að æft er þar til kikknað er undan síðustu endurtekningunni. Þessi æfingaaðferð er erfið og felur í sér viðstöðulausan sársauka í vöðvum sem aftur á móti krefst mikils viljastyrks.

Breskir vísindamenn hafa komist að því að með því að fá koffín (5 mg per líkamskíló) dregur úr tilfinningunni fyrir sársauka þegar æft er til uppgjafar. Koffínið hafði þau áhrif að hæft var að lyfta oftar, mjólkursýrustigið jókst og tilfinningin fyrir sársaukanum minnkaði. Ef marka má þessar niðurstöður bresku vísindamannanna dregur kaffi úr sársaukatilfinningu á æfingum og stuðlar jafnvel að betri æfingum.

(*Journal Sports Medicine Physical Fitness*, 52: 280-285, 2012)



alhliða æfingakerfi

🍌 Markmið 6-12-25 æfingakerfisins er að sinna mörgum markmiðum í einu.

Almennan reglan í lóðapjálfun er að fáar endurtekningar með miklar þyngdir byggja upp styrk, hóflega margar endurtekningar með hóflegar þyngdir stækki vöðvana, en margar endurtekningar með léttar þyngdir byggja þol. Markmið svonefnds 6-12-25 æfingakerfis er að sinna öllum þessum markmiðum í einu. Æfingakerfið byggist á því að á hverjum degi áttu að velja þrjár æfingar sem leggja áherslu á einn af eftirfarandi líkamshlutum: Axlar og maga, handlegg, neðri hluta líkamans og brjóst og bak. Taktu æfingarnar í ofurlotum án hvíldar á milli æfinga. Hvíldu hinsvegar í eina mínútu á milli ofurlota. Handleggjaæfing myndi t.d. hljóða upp á 6 endurtekningar af þröngri tvíhöfðalyftu, þríhöfðapressu og dýfum, einnar mínútu hvíld, taka síðan 12 endurtekningar af sömu æfingum, hvíla eina mínútu og að lokum 25 endurtekningar af sömu æfingum. Hina dagana tekurðu síðan aðrar æfingar og líkamsparta eða hvílir. Þetta er erfitt æfingakerfi en tekur stuttan tíma.

(*FoxNews.com*, 6. Júní 2012)

Ketilbjöllumpíjlfun skilar árangri í lóðréttum stökkum

Í ketilbjöllumpíjlfun er notast við hraðar hreyfingar sem byggja á góðu jafnvægi sem sækir kraft úr mjóðmum og fótum um leið og áttak er hóflegt á bak. Flestar ketilbjöllumhreyfingar byrja í svipaðri stöðu – með hnén bogin, mjaðmir aftarlega, hendur fram, brjostið fram en hryggur og höfuð í hlutlausri stöðu. Margar æfingana byggja upp styrk út frá þessari grunnstöðu sem nýtist vel í flestum hreyfingum sem við gerum dags

daglega. Í sex vikna rannsókn sem gerð var á áhrifum ketilbjöllumæfinga á styrk komust Jared Coburn og félagar við Cal State Northridge háskólann að því að ketilbjöllumæfingar skila auknum árangri í lóðréttum stökkum en þær höfðu engin áhrif á hlutfall vöðva og fitu í líkamanum né hámarksstyrk með lóðum. Hópur sem til samanburðar æfði lyftingar bætti sig í hnébeygjustyrk, en sá hópur æfði eftir æfingakerfi sem fól í sér að taka hnébeygjur.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 26: 1199-1202, 2012)



Pakinn minn



Monsterpump:

1-2 skeiðar fyrir æfingu sparka mér vel í gang og gefa mér úthald og styrk til að halda út langar og erfiðar æfingar.



Cell-Tech:

Þegar kemur að kreatíni er Cell-Tech konungurinn. Það er ekkert sem gefur mér meiri styrk og hraðari vöðvaaukningu.



Nectar Mysuprótein:

Þetta mysuprótein fær 10 í einkunn fyrir gæði og bragðið er það besta sem ég hef prófað. Svo er það líka kolvetnalaust og fitulaust sem er alveg nauðsynlegt þegar ég er að skera niður fyrir mót.



Hydroxycut Hardcore:

Hydroxycut gerir fitubrennsluna svo margfalt hraðari og svo finnst mér líka frábært hvað það minnkar matarlystina þegar ég er að skera niður í mataræðinu.



Glutamine:

1 teskeið tvisvar á dag lætur mig jafna mig miklu hraðar á milli æfinga ásamt því að halda í vöðvamassann þegar ég er að tálga af mér fituna. Mæli með því fyrir alla íþróttamenn



Helgi Bjarnason
Evrópumeistari og atvinnumaður í Fitness



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

Ragnhildur Finnbogadóttir

Dreifðu þyngdinni vel í hnébeyggjunum

Flestir leggja meiri þyngd á annan fótinn þegar staðið er í uppréttri stöðu. Í hnébeygju þarf að fara varlega í að leggja meiri þyngd á annan fótinn með miklar þyngdir. Lífefnafræðingurinn Kimitake Sato og Gary Heise komust að því að fólk sem hefur tilhneygingu til að stíga fastar í annan fótinn en hinn, vaggar og snýst meira í æfingunni en þeir sem hafa jafnari fótastöðu sem dreifir þyngdinni betur. Ójöfn þyngdardreifing getur leitt til meiðsla og hægir á framförum og því er mikilvægt að leggja mikla áherslu á góða tækni í hnébeygju, réttstöðulyftu, jafnhöttun og snörun.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 342-349, 2012)

Grunnar hnébeyggjur

Íþróttamenn sem keppa í fótbolta eða ýmsum kastgreinum ættu að æfa grunnar 120 gráðu hnébeyggjur með miklar þyngdir ef marka má niðurstöðu rannsókna Eric Drinkwater og félaga í Ástralíu. Vaxtarræktarmenn og fólk sem hefur fyrst og fremst áhuga á líkamsrækt ætti hinsvegar að taka 90 gráðu beyggjur eða dýpri vegna þess að þær auka álagið á lærin. Æfingar með 5 endurtekningum reyna meira á vöðvana ef notaðar eru miklar þyngdir heldur en 10 endurtekningar með minni þyngd. Margar endurtekningar með hóflegar þyngdir virka ekki eins vel til að reyna á neðri hluta líkamans. Óháð því hvort teknar eru grunnar eða djúpar beyggjur skiptir góð tækni miklu máli. Mestu skiptir hvað tæknina varðar að halda bakinu beinu og beygja sig í mjöðmunum í stað þess að halla sér fram þegar farið er niður.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 890-896, 2012)

með jákvæðnina að leiðarljósi

Á forsiðu Fitnessfrétta að þessu sinni er Ragnhildur Finnbogadóttir sem hefur undanfarið keppt í móðelfitness með góðum árangri. Við báðum hana um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég er fædd í Reykjavík og uppalin við Laugardalinn og er að verða 21 árs. Ég bý með móður minni, stjúpforeldrum og fósturbróður, er lærður einkaþjálfari og stunda nám í Fjölbrotarskólanum við Ármúla og stefni á að ljúka stúdentsprófi næsta sumar og með náminu vinn ég á veitingahúsinu Ítalíu.

Hvað kom til að þú fórst að keppa?

Sem barn æfði ég fimleika hjá Ármanni og var síðan einnig í dansi í World Class, þar kviknaði áhugi minn fyrir líkamsrækt. Ég fór á móðelfitnessnámskeið í Sporthúsinu, þar kynntist ég Heiðrúnu

Sigurðardóttur sem var einn af stjórnendum námskeiðsins. Við urðum fljótt góðar vinkonur og hefur hún verið

þjálfarinn minn síðan, eða frá því ég var 17 ára. Hún hefur hvatt mig áfram með öllum tiltækum ráðum og kennt mér að hafa jákvæðnina að leiðarljósi og nýta mér þá hæfileika sem ég fékk í vöggugjöf, aga og staðfestu, en til að ná árangri, þarf báða þessa kosti ásamt miklum metnaði að fylgja. Síðustu misseri hef ég verið undir handleiðslu Konráðs Vals Gíslasonar, þess frábæra þjálfara.

Hversu oft hefurðu keppt og hvernig hefur gengið?

Ég hef keppt á 6 mótum bæði hérlandis og erlendis. Ég keppti tvisvar sinnum í móðelfitness hér heima með ágætis árangri, á Íslandsmóttinu 2009 sem haldið var á Akureyri - þar hafnaði ég í þriðja sæti. Síðan færði ég mig yfir í unglingafitness og keppti í fyrsta sinn, á bikarmóttinu 2010 og hafnaði í fyrsta sæti. Á bikarmóttinu 2011 hafnaði ég í öðru sæti. Í framhaldi af því hóf ég undirbúning fyrir heimsmeistaramót unglinga sem fram fór í Santa Susanna á Spáni í nóvember 2011 og lenti þar í fjórða sæti, ég var mjög ánægð með þann árangur á móti af þessari stærðargráðu. Núna er ég á fullu að undirbúa mig fyrir keppni á Arnold Classic Europe sem fram fer í Madrid á Spáni í október n.k., og hlakka mikið til. Síðan er stefnan sett á bikarmótið í nóvember hér heima.

Hvar æfirðu og hversu oft?

Ég æfi í World Class í Laugum 6 sinnum í viku en þegar líður að móti, bætast við morgun-brennslur jafnt og þétt og æfi ég þá sirka 10 sinnum í viku, fer eftir í hvernig formi ég er, þá stundina.

Hvernig er mataræðið í stuttu máli?

Ég borða sex til átta máltíðir á dag.

Mataræðið einkennist af hreinu, hollu og næringarríku mataræði t.d. bleikju, kjúkling, nautalund, eggjahvítu, miklu grænmeti, epli, próteinhristing og höfrum. Svo er auðvitað nammidagur einu sinni í viku - miðast það þá við góðan kvöldmat og ís í eftirmat.

Ragnhildur Finnbogadóttir

Finndu pumpið með **N.O.XPLODE**^{2.0} og gerðu æfinguna enn betri

LOKSINS KOMIÐ TIL ÍSLANDS

INNIHELDUR
ENGANN SYKUR

-15%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM BSN-VÖRUM
ÚT SEPTEMBER



FINISH FIRST.®



Eykur orku á
æfingum til muna

Styður aukin
vöðvamassa

Inniheldur
50 skammta

Einn skammtur
inniheldur
36 hitaeyningar



Fylgdu okkur á facebook
www.facebook.com/perform.is
www.facebook.com/heilsuform

perform^{*}is
Holtasmári 1 | 201 Kópavogur

HEILSUFORM
Verslunarmiðstöðinni Krossmóum REYKJANESBÆ



markmið styrktarþjálfunar

Áherslur æfingakerfa sem stefna á styrktaraukningu ráðast af markmiðinu sem ætlunin er að ná. Styrktarþjálfun getur stuðlað að meiri stöðugleika liðamóta, vöðvaboli, vöðvastyrk og sprengikrafti. Ólík markmið kalla á ólíkar áherslur hjá hverju og einu æfingakerfi. Ef markmiðið er stöðugleiki liða kallar það á æfingar sem byggja upp styrk og þol í vöðvum sem styðja við hrygginn og liðamót í efri og neðri hluta líkamans. Vöðvapol fæst með síendurteknum æfingum sem leggja ofurálag á vöðvana. Hámarksstyrkur fæst helst með því að taka æfingar með miklum þyngdum og fáum endurtekningum. Kraftur hinsvegar krefst þess að við örvum vöðvana með fjölhæfum æfingum, átökum sem krefjast sprengikrafts og hámarksáreynslu í þjálfuninni sem felur einnig í sér flókna hreyfingu. Öll þessi æfingakerfi eru mikilvæg fyrir íþróttamenn en ákveðnar íþróttagreinar hafa meira gagn af sumum æfingum en öðrum. Hannaðu því æfingakerfið þitt þannig að það feli í sér fjölhæfar styrktaræfingar með tilliti til mismunandi álags og mismunandi æfinga.

(*Strengt Conditioning Journal*, 34 (2): 42-49, 2012)

CLA eykur testósterónframleiðslu

Beygð línólfítusýra (CLA) er vinsælt bætiefni sem markaðssett er til höfuðs aukakílóunum og er sagt auka vöðvamassa. Rannsóknir hafa verið misvísandi um virkni þessarar fítusýru en vísindamenn halda hinsvegar áfram rannsóknum. Talið er að CLA örvi úrvinnslu prótína í vöðvum með því að auka testósterónframleiðslu. Ítalskir vísindamenn prófuðu að taka svonefndar Leydig frumur úr eistum karlmanna fyrir og eftir lóðabjálfun en þær hafa því hlutverki að gegna að framleiða testósterón. Þeir ræktuðu frumurnar og könnuðu áhrif þess að bæta CLA inn í ferli testósterónmyndunar. CLA jók testósterónframleiðsluna í ræktuninni, sérstaklega í frumunum sem ræktaðar voru úr sýnum sem tekin voru eftir æfingarnar. Það hafði hinsvegar engin áhrif á testósterón í líkama karlmanna. CLA virðist hafa áhrif á framleiðslu testósteróns í eistunum en hafði engin áhrif á efnaskipti tengd testósteróni í líkamanum.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 26: 1667-1674, 2012)

Fylgni á milli testósteróngildis og sykursýki meðal karlmanna

Um 80% karlmanna sem eiga við risvandamál að stríða eru feitir eða offeitir. Margir sýna sömuleiðis einkenni insúlínviðnáms sem lýsir sér í því að líkaminn á erfitt með að vinna á blóðsykri. Sykursýki tvö kemur einnig við sögu. Í skoskri rannsókn kom í ljós að karlmenn sem voru með lágt testósteróngildi voru líklegir til að vera feitir og vera í áhættu gagnvart sykursýki tvö. Vísindamennirnir uppgötvuðu prótín sem nefnist RBP4 og mældist óeðlilega hátt í karlmönnum sem voru með sykursýki tvö og lágt testósteróngildi. Getgátur eru uppi um að með því að hafa stórn á RBP4 prótíninu væri hægt að bæta efnaskipti líkamans varðandi blóðsykurstjórnun meðal karlmanna sem eru með lágt testósteróngildi.

(*BBC News*, 3. maí, 2012)

Fáðu heilsuna og orkuna upp!

Kraftmesta ofurfæði jarðar

Ultimate Greens:

Spirulina pakkað af lífrænum næringar-efnum sem gefa mikla orku.

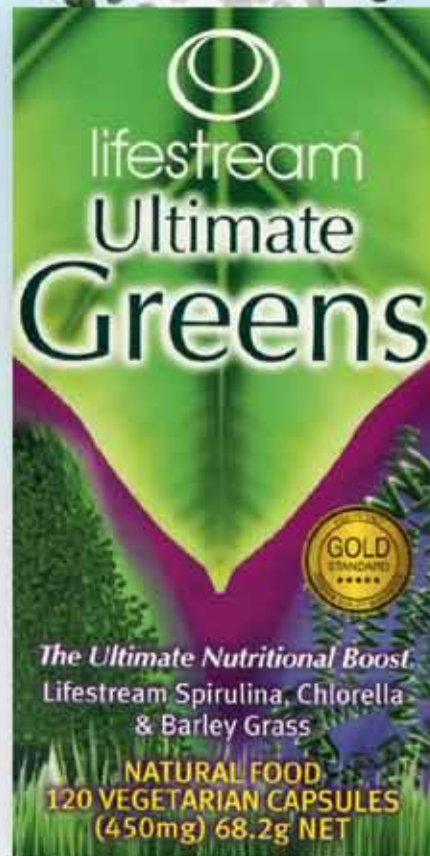
Barley Grass kemur á réttu pH gildi og gerir líkamann basískan.

Chlorella hreinsar líkamann af auka- og eiturefnum úr matvælum, lyfjum og mengun. Hreinsar einnig líkamann af þungmálmum, tölvu- og farsímageislun. Bætir líkamslykt, gott við streitu.



lifestreamTM

lífræn bætiefni fyrir alla - heilsa til framtíðar



Fæst í apótekum, heilsubúðum, Hagkaup, Nettó.

www.celsus.is



koffín eykur afköst á æfingum eftir svefnleysi

🍏 Æfingar eru misgóðar og allir íþróttamenn þekkja það að eiga góða og slæma æfingadaga.

Meginreglan á bakvið árangur íþróttamanna er að æfa mikið og vel og sleppa aldrei æfingum. Þreyta sem stafar af svefnleysi og ofþjálfun hefur áhrif á árangurinn ekki síst með því að draga úr gæðum æfinga. Æfingar eru misgóðar og allir íþróttamenn þekkja það að eiga góða og slæma æfingadaga. Fátt hefur meiri áhrif í þessu sambandi en svefn og hvíld. Í rannsókn sem gerð var á atvinnumönnum í ruðningi kom í ljós að koffín (4 mg per líkamskíló) jók æfingamagnið í heildina. Æfingamagnið var mælt með því að taka tillit til þyngda sem voru notaðar, lota og endurtekninga. Áhrif koffínsins voru mest á þá íþróttamenn sem höfðu sofið of lítið. Það þarf kannski ekki að koma á óvart en sýnir mikilvægi þess að sofa vel til þess að geta æft vel. Koffíntöflur sem teknar voru hálf tíma fyrir æfingu auka semsagt æfingagæðin, sérstaklega ef þú hefur ekki fengið nægan svefn.

(*International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism*, 22: 157-164, 2012)

Koffínlágmark sem virkar

Við höfum séð það endurspeglast í nokkrum rannsóknum að koffín virðist auka heildarafköst í æfingum, ekki síst ef menn eru eitthvað illa fyrir kallaðir sökum svefnleysis. Spurningin er hinsvegar hversu mikið koffín þarf til að gefa það spark sem koffínið stendur fyrir?

Spænskir vísindamenn komust að því að 3 milligrömm af koffíni á hvert líkamskíló juku styrk í bæði efri og neðri hluta líkamans í æfingum. Engin virkni mældist við 1 mg á hvert líkamskíló. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að sumt fólk bregst betur en annað við koffíni. Koffín eykur eflaust æfingaafköst en þá þarf að taka nægilega mikið magn. Sumir orkudrykkir innihalda ekki nægilega mikið af koffíni til þess að auka styrk og kraft og því hafa koffíntöflur komið til sögu síðastliðin ár í bætiefnabúrinu.

(*Journal International Society Sports Nutrition*, 9: 21, 2012)



Magn D-vítamíns í beinu samhengi við testósterón

Rannsókn við Harvard Háskólann sem náði til tæplega 1500 vinnandi manna benti til þess að þeir karlmenn sem mældust með mest af D-vítamíni í blóðinu voru sömuleiðis hæstir í mældu testósterónmagni. Hjá þeim fjórðungi karlmanna sem mældust hæstir í D-vítamíni var testósterón 3% hærra en hjá þeim fjórðungi karlmanna sem mældust lægstir í D-vítamíni. Einfaldast er að fá D-vítamín í gegnum bætiefni eins og Lýsi, en húðin framleiðir einnig D-vítamín fyrir tilstilli sólarinnar. Rannsóknin tók ekki á árstíðabundnum sveiflum í D-vítamíni og áhrifum þeirra sveiflna á magn testósteróns og því er ekki hægt að segja að skilningur okkar á samhengi D-vítamíns og testósteróns sé fullkominn. Spurningin er hvort hér megi kannski finna skýringu á því að með hækkanði sól á lofti eflist fjör og frískleiki karla sem horfa fyrir vikið hýru auga til hins kysins.

(*Clinical Endocrinology*, 77:106, 2012)

EAS

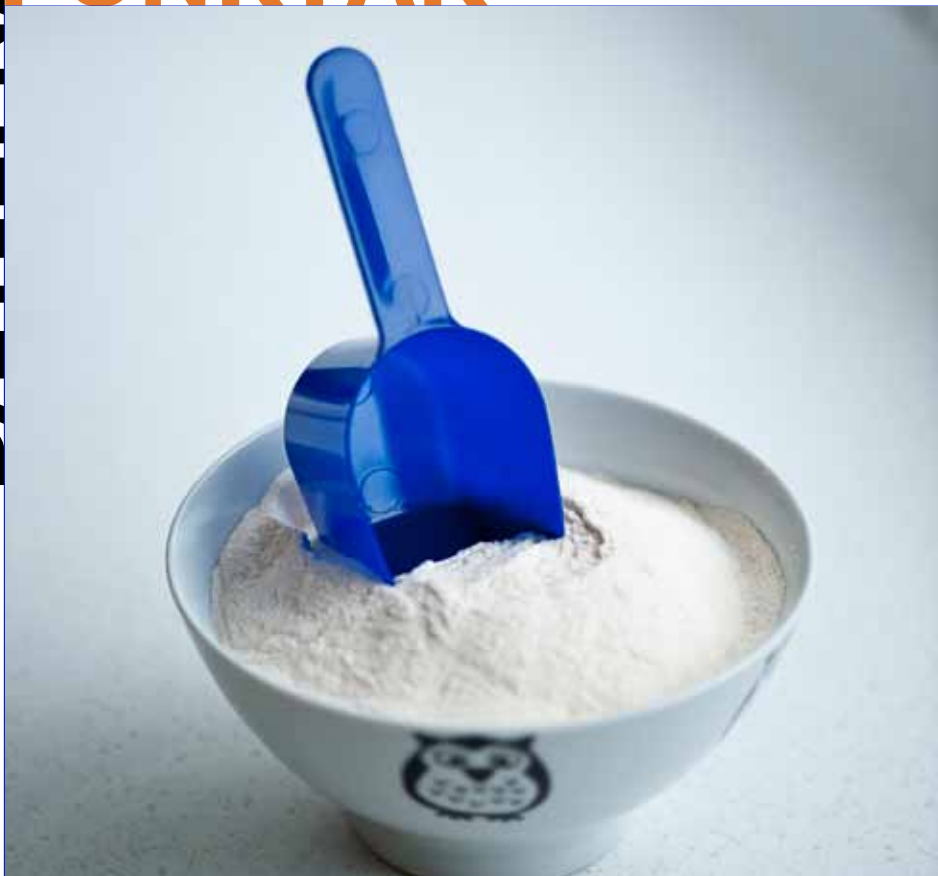
ALLAR EAS VÖRUR FÁST NÚNA Í HREYSTI



HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is



mysuprótín misjöfn

Mysuprótín er eins og nafnið gefur til kynna unnið úr mysu sem er afurð sem fellur til við mjólkurframleiðslu. Gæði prótínsins geta hinsvegar verið misjöfn eftir því hvernig það er unnið. Sumt mysuprótín inniheldur töluverða fitu og kolvetni á meðan gæðameira mysuprótín er vatnsrofið (hydrolyzed) prótín og fyrir vikið eru aminosýrurnar í því aðgengilegri til vöðvauppbyggingar. Michael Roberts og félagar við Missouri háskólann komust að því að samsetning prótína sem innihéldu vatnsrofið mysuprótín juku aminosýruna leucine og insúlín í blóðinu í samanburði við minna unnið mysuprótín. Leucine aminosýran og insúlín eru bráðnauðsynleg fyrir nýmyndun prótína í vöðvum og því skiptir viðvera þeirra í því ferli miklu máli. Vatnsrofið mysuprótín er því hugsanlega mun áhrifaríkara en minna unnið mysuprótín þegar markmiðið er vöðvauppbygging.

(Journal International Society Sports Nutrition, 9: 24, 2012)

Prótín nýtist mun betur ef leucine er til staðar

Í einfaldaðri mynd má segja að vöðvar stækki þegar nýmyndun þeirra er meiri en sem nemur niðurbroti. Aðgengi líkamans að prótínum skiptir þarna miklu máli en þörfin fyrir prótín ræðst af fjölda persónubundinna þátta. Úrvinnsla líkamans á prótínum ræðst af vöðvaátökum, hreyfingu, hitaæiningum og aminosýrusamsetningu svo eitthvað sé nefnt. Mikil prótínneysla kemur af stað tímabundinni nýmyndun prótína í vöðvum með því að virkja lífefnafræðileg ferli í frumunum. Stuart Phillips við McMaster háskólann í Kanada ásamt félögum komst að því að bætiefni sem innihalda 25 g af mysuprótíni hámarkuðu nýmyndun prótína í vöðvum. Ef magnið var minna hægðist á framleiðslunni. Ef neysla prótína var minni (6,25 g) ásamt því að tekið var leucine bætiefni varð nýmyndun prótína hinsvegar jafn mikil og þegar 25 g af prótíni voru annars vegar. Niðurstaðan var því sú að þú getur fengið sömu nýtingu úr minna magni af prótíni með því að fá leucine bætiefni eins og með því að taka 25 g af prótíni í prótíndrykk eða prótínríkri máltíð.

(Journal of Physiology, 590: 2751-2765, 2012)

www.fitness.is



Kreatín eykur kraft en ekki endilega styrk

Kreatín-mónóhydrat er vinsælt bætiefni sem virkar þannig að það eykur kreatínfosfat í vöðvum, en það er orkuríkt efni. Það eykur líka myndun svonefndra fylgifrumba (satellite cells) sem eru mikilvægar fyrir vöðvastækkun og nýmyndun prótína. Jörge Zuniga við Háskólann í Vestur-Nýju Mexíkó ásamt félögum komst að því að með því að fá 20 g af kreatín-mónóhydrati í sjö daga jókst vöðvakraftur en styrkurinn var hinn sami og áður. Vísindamennirnir mældu kraft með því að notast við Wingate sprettpróf og styrkinn mældu þeir með lóðalyftingum. Magn kreatínfosfats er mikilvægt í æfingum eða átökum sem vara stutt eins og í sprettthlaupi en virðist skipta minna máli þegar ætlunin er að auka hámarksgetu í einni lyftu.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1651-1656, 2012)

GET LEAN & TONED

„AÐEINS 100 HITAEININGAR“

STEINUNN MARGRÉT
- KEPPANDI Í MODELFFITNESS



100 hitaeiningar
15 gr prótein
5 gr trefjar

www.eas.is



EAS[®]

ENERGY • ATHLETIC • STRENGTH



Farsímar draga úr frjósemi

Engu líkara er en að farsíminn sé límdur við eyrað á sumum. Ef allt er talið er líklegt að sumir eyði mörgum klukkustundum á dag í símanum. Ítalskir vísindamenn endurskoðuðu útgefnar rannsóknir sem varða farsímanotkun og ályktuðu að farsímar dragi úr frjósemi spendýra sem og karlmanna. Sæðisfrumufjöldi, virkni sæðisfrumna og heilbrigði sæðis hrörnar í takt við farsímanotkun. Minna en tveggja klukkustunda notkun farsíma á sólarhring taldist lítil notkun en olli samt sem áður sæðisrörmun í sammanburði við sæði karlmanna sem ekki nota farsíma. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að ef talað er í farsíma skömmu fyrir háttatíma varð fólki erfiðara um svefn. Rafsegulsvið farsímana fyrir svefninn er talið valda svefnleysi, höfuðverk og ruglingskennd.

Hugsanlegt er að rafsegulsvið símanna trufla heilamiðstöðvar sem sinna hormónaframleiðslu og hafa viðtæk áhrif á líkamsstarfsemina. Ekki er hægt að segja að allar rannsóknir hafi bent í sömu átt og má í því sambandi minnst breskrar rannsóknar sem stóð í sex ár og sýndi fram á að farsímar hefðu engin áhrif á heilann til skamms tíma. Neikvæðar hliðar farsímanotkunar eru hinsvegar því miður nægar til að við ættum að draga úr notkun þeirra eftir bestu getu.

(Journal of Andrology, 33: 350-356, 2012)



Lóðapjálfun gerir eldra fólk andlega sprækara

🍏 Rannsóknin þótti sýna merkilegar vísbendingar um jákvæð áhrif lóðapjálfunar á andlega heilsu eldra fólks

Vitglöp og andleg hrörnun er alvarlegt heilbrigðisvandamál og skiptir ekki síður máli fyrir lífsgæði en heilbrigður líkami. Minni batnaði verulega hjá konum á aldrinum 65-75 ára sem byrjuðu að stunda lóðapjálfun tvisvar í viku í 12 mánuði samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem gerð var við Háskólann í Bresku Kólumbíu. Rannsakendurnir sýndu einnig fram á mælanlegar framfarir í enn eldri konum sem stunduðu lóðapjálfun í sex mánuði. Samkvæmt heilamyndatökum (MRI) urðu framfarir einnig mælanlegar á nokkrum svæðum í heilanum hjá eldri konum sem æfðu með lóðum. Rannsóknin þótti sýna merkilegar vísbendingar um jákvæð áhrif lóðapjálfunar á andlega heilsu aldraðra, en í ljósi þess að fjöldi þátttakenda sem byrjaði í rannsókninni en lauk henni ekki (dropout rate) var frekar mikill var ályktað sem svo að þörf væri á frekari rannsóknum.

(Annals of Internal Medicine, 172: 666-668, 2012)

Lágt testósteróngildi getur haft í för með sér svefntruflarnir

Röskun á svefnvenjum getur haft ýmsar óvæntar hliðarverkanir. Ef svefnvenjur raskast til lengri tíma er fylgni við magafitu meiri, streyta eykst, hjartsláttaróregla getur aukist og dæmi eru um ótímabær dauðsföll af völdum kransæðasjúkdóma sem rakin eru til svefnvenja. Fjöl margar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl lágs testósteróngildis og svefnleysis meðal karlmanna. Karlarnir sem höfðu lægst hlutfall testósteróns sváfu minna en aðrir í fjórða og fimmta stigs svefni. Djúpur svefn varð nánast óþekktur

hjá körlum sem voru komnir yfir sextugt og höfðu lágt testósteróngildi. Þýskir vísindamenn komust sömuleiðis að því að svefntruflanir í fyrri hluta svefntíma höfðu lítil áhrif á testósterón. Svefntruflanir í síðari hluta svefnsins orsökuðu hinsvegar lægra testósteróngildi. Testósterón er mikilvægt til þess að samhæfa heilastarfsemina á meðan svefni stendur og lágt gildi truflar heilastarfsemina með tilheyrandi svefntruflunum. Áhrif testósteróns í lyfjaformi á svefn eru ekki þekkt eins og staðan er í dag.

(Clinical Endocrinology, vefútgáfa 9. Maí, 2012)

Aukið úthald og vöðvastyrkur með AstaZanTM andoxunarefni

- Lagar stirðleika, eymsli og bólgur
- Flýtir endurheimt eftir áreynslu
- 62% meiri vöðvastyrkur á 12 vikum*

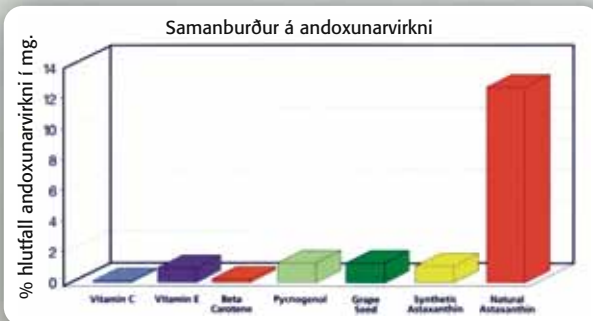
"Vegna gamalla íþróttameiðsla og margra ára álags á bak, mjaðmir og hné gat ég ekki sparkað há spörk án verkja og átti erfitt með að halda jafnvægi.

Strax eftir að ég fékk Lifestream AstaZan hurfu allir verkir, hef meiri úthald, liðugleika og styrk. Laus við bólgur og stirðleika. Líður vel í líkamanum þó ég sé að kenna og æfa frá morgni til kvölds, innri styrkur og einbeiting hefur líka eflst.

Lífæra bætiefni frá Lifestream hafa reynst mér betur en aðrar vörur sem ég hef prófað. Ég nota AstaZan daglega.

Master Cesar Rodríguez 50 ára,
margfaldur verðlaunahafi á
heimsmeistaramótum.

Fyrrum þjálfari ólympíuliðs Mexikó.
Meðlimur í Taekwondo "Hall of Fame".
Þjálfari hjá íþróttafélaginu Ármanni.



AstaZan eykur jafnramt upptöku og nýtingu líkamans á öðrum andoxunarefnum.



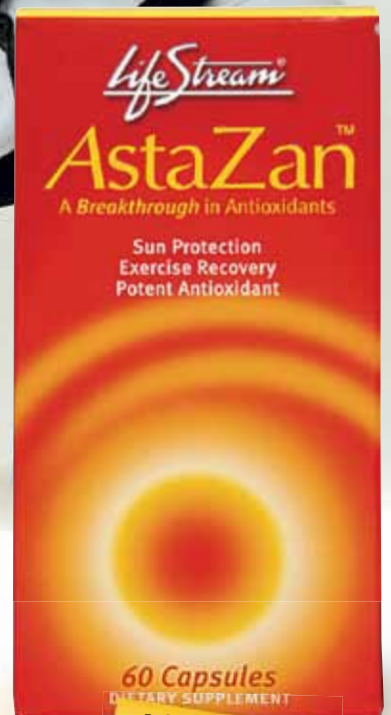
**Evrópumeistari 2012
í Soo-bahk-do**

Þriggja mánaða tvíblind rannsókn*

Lútein andoxunarefni sem styrkir sjón gegn töluþreytu, sól og hrörnun í augnbótum.**

*Malmsten, Curt, L. Dietary supplementation with astaxanthin-rich algal meal improves muscle endurance – a double blind study. Karolinska Institute, Sweden. 1998.

** Method of retarding and ameliorating central nervous system and eye damage. U.S. Patent #5527533.



**1 hylki á dag.
Virkar strax!**



Lækning við húðsliti í sjónmáli

Húðslit er algengt hjá vaxtarræktarmönnum, sérstaklega í kringum brjóst og axlir. Meðganga hefur sömuleiðis oft í för með sér húðslit. Helsta ástæða húðslits er hraður vöðvavöxtur sem myndar álag á húðina þannig að hún teygist um of þannig að úr verður ör sem við köllum húðslit. Helstu ástæður húðslits er takmarkaður teygjanleiki húðarinnar, hormón, ættgengi og takmörkuð kollagenframleiðsla. Kollagenið sér til þess að húðin sé teygjanleg og það spilar þannig stórt hlutverk í verndun húðarinnar. Rakakrem geta hugsanlega gagnast. Hægt er að bera ólífuolíu eða sérstök húðkrem á húðslitin til þess að hægja á eða stöðva frekara húðsliti. Leisergeislameðferðir geta einnig aukið kollagenframleiðslu í húðinni. Tilgangur húðkrema er að þurrka húðina en í raun er engin galdrameðferð til við húðsliti vegna þess að kollagenmyndun tekur langan tíma.

(The Wall Street Journal, 4. Júní 2012)

Hátt gildi HDL (góða) kólesterólsins er ekki endilega vísir á minni áhættu gagnvart hjartaslagi.

Hátt gildi heildarkólesteróls, HDL (góða) kólesterólsins, VLDL og lágt gildi HDL kólesterólsins eykur hættuna á hjartaslagi. Læknar meðhöndla yfirleitt hátt gildi LDL (vonda) kólesteróls með lyfjagjöf og mæla með lífsstílsbreytingu. Sannanlega virkar að lækka heildargildi kólesteróls, HDL og VLDL við að draga úr áhættunni gagnvart hjartaslagi. Spurningin er hinsvegar hvort það hafi þýðingu að hækka gildi HDL (góða) kólesterólsins? Reynt var að svara þessari spurningu í rannsókn sem gerð var við Pennsylvaníuháskóla undir forystu Benjamíns Voight en hún sýndi fram á að aukning HDL gildisins hafði engin áhrif á áhættuna gagnvart hjartaslagi. Rannsókuð var áhætta fólks með genafrávik sem veldur náttúrulegu háu HDL gildi í samanburði við fólk sem ekki er með umrætt genafrávik. HDL gildi er mikilvægur mælikvarði á áhættu gagnvart hjartasjúkdómum, en það að hækka gildi þess dregur ekki úr áhættunni.

(Lancet, vefútgáfa 17. Maí 2012)



Færri sæðisfrumur hjá feitum karlmonnum

Karlmenn sem flokkast sem of þungir og jafnvel offeitir hafa færri sæðisfrumur en karlmenn sem eru grannir samkvæmt safngreiningarrannsókn sem gerð var af vísindamönnum við Harvard Háskóla. Safngreiningarrannsóknir fela í sér að greina niðurstöður margra rannsókna til þess m.a. að gera úrtaksfjöldann marktækari.

Vísindamennirnir blönduðu saman niðurstöðum 14 rannsókna á grönnum, of þungum og offeittum karlmonnum. Þeir sem voru of þungir voru 11% líklegri til að vera með lágan sæðisfrumufjölda og 39% líklegri til að hafa engar sæðisfrumur en grannir karlmenn. Hlutfallið hækkaði í 42% og 82% hjá offeittum karlmonnum. Sæðisgæðin, þéttleikinn og virknin var líka lélegri hjá þeim þungu. Offita er þannig talin draga úr frjósemi og auka líkurnar á DNA erfðaefnisskemmdum í sæðisfrumum.

(Reuters, 15. Mars, 2012)



NÝTT! HLEÐSLA MEÐ SÚKKULAÐIBRAGÐI

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



KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR
CROSSFIT-KONA

HLEÐSLA 100%
ÍPRÓTTADRYKKJUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN



Svefn vinnur gegn arfgengri offitu

Sumir eru sökum arfgengra þátta í meiri hættu gagnvart offitu en aðrir. Rannsókn við Svefnrannsóknarmiðstöð Læknaháskólans í Washington bendir til að lengd svefns hafi mikið að segja fyrir fólk sem hefur tilhneygingu til að fitna vegna arfgengi. Rannsókuð voru áhrif svefnlengdar á offitu hjá eineggja og tvíeggja tvíbúrum. Með því að rannsaka tvíbura var hægt að útiloka umhverfis- og arfgenga þætti. Þeir sem sváfu lengst voru með lægsta líkamsþyngdarstuðulinn (BMI). Stuðullinn er reiknaður út frá hlutfalli þyngdar og hæðar. Fylgni var á milli svefnleysis og hærri líkamsþyngdarstuðuls. Athyglisvert var að ef þeir sem voru með tilhneygingu til að fitna vegna arfgengis sváfu níu klukkutíma á nóttu jafnaðist áhættan hinsvegar út. Svefn virðist því sérstaklega mikilvægur fyrir þá sem hafa tilhneygingu til að fitna.

(Sleep, 35: 597-603, 2012)



eru stórir vöðvar sterkari?

🍏 Vöðvastyrkur og stærð fer ekki endilega saman.

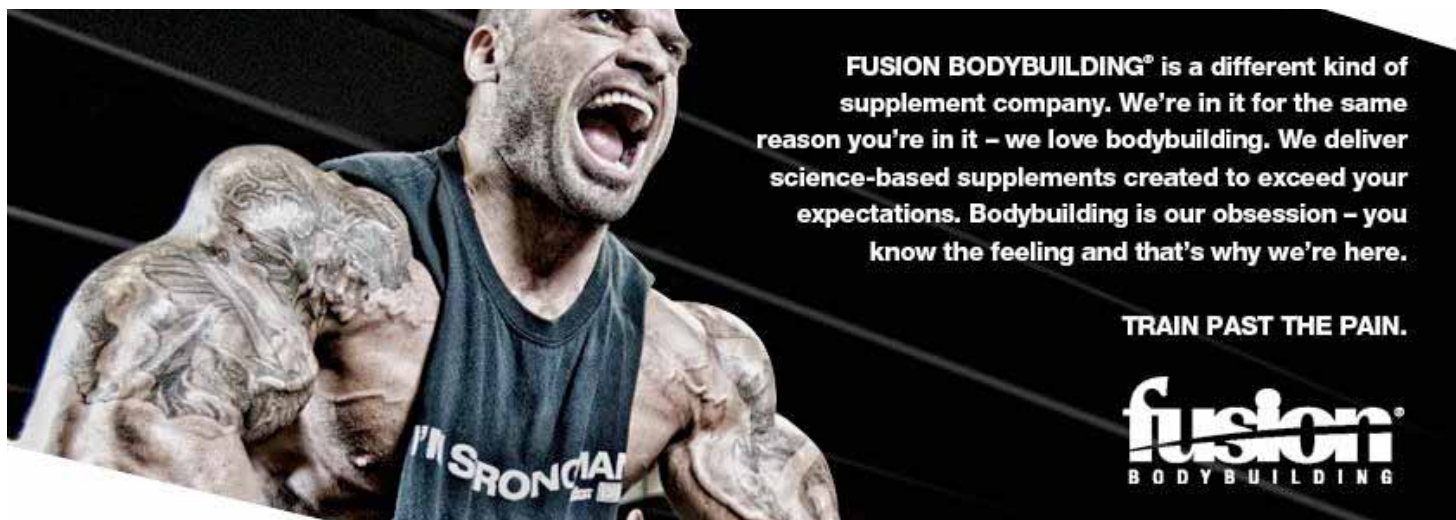
Vísindamenn við John Hopkins Læknaháskólann undir forystu Dr. Se-Jin Lee gáfu út rannsóknarskýrslu árið 2005 um nýtt lyf sem nefnist ACVR2B en það hefur þau áhrif að það dregur úr myostatin geninu og getur aukið vöðvaprótínmyndun um 61% á einungis tveimur vikum. Lyfinu var tekið fagnandi sem lækningu gegn ýmsum vöðvarýrnunarsjúkdómum. Myostatin er prótín sem hindrar vöxt vöðvaþráða. Það stjórnað endanlegum fjölda vöðvaþráða sem eru myndaðir fyrir fæðingu. Hjá fullorðnum myndast myostatin í vöðvaþráðum, fer um blóðrásina og sinnir því hlutverki að takmarka vöxt vöðvaþráða. Bresk rannsókn undir stjórn Antonios Matsakas sýndi fram á að lélega vöðvavirkni í spendýrum með stóra vöðva ef myostatin var óvirkt. Æfingar bættu hinsvegar líkamsformið en sýnt var fram á að vöðvastyrkur og stærð fór ekki endilega saman.

(Experimental Physiology, 97: 125-140, 2012)

Velmegandi fólk er hraustara

Fólk sem er í góðri félagslegri stöðu er afslappaðara og lifir heilbrigðari lífsstíl en þeir sem standa neðar í þjóðfélagsstiganum samkvæmt endurskoðun útgefinna rannsókna. Það voru þær Carla Moore og Solveig Cunningham við Hjúkrunarfræðiháskóla Pennsylvaníu sem komust að þessari niðurstöðu. Vel stætt fólk borðar frekar hollan mat og er ólíklegra en annað til að fitna – sérstaklega konur. Aukin streyta fylgir erfiðri lífsbaráttu sem aftur getur leitt til offitu eða ofþyngdar. Mikilvægt er að takast meðvitað á við streytu svo aukakílónum sé ekki gert auðvelt fyrir og hægt sé að slaka á þegar lífsbaráttan skilar loksins betri aðstæðum.

(Journal Academy Nutrition Dietetics, 12: 518-526, 2012)



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

TRAIN PAST THE PAIN.

fusion
BODYBUILDING



Strongman™

Vítamínpakki sem er hannaður til að veita þér öll þau vítamín, steinefni og önnur nauðsynleg lífefnafræðileg efnasambönd sem þú þarft til að hámarka mögulega uppbyggingu vöðvanna.



GLUTAMEND™ er vísindalega hannað til að hjálpa til við viðgerð vöðva svo þeir geti vaxið og dafnað.

GLUTAMEND™ hjálpar líkamanum til að komast “í gírinn” þannig að þú sért tilbúinn til að byggja upp vöðvana svo þeir verði stærri, betri og sterkari.



PURPLE K—KREATÍN
Inniheldur 1500mg af kre-alkalyn í hverjum skammti



AGENT M er án efa eitt langöflugasta BCAA fæðubótarefnið á markaðnum í dag. Fáanlegt bæði í töfluformi þar sem hver skammtur inniheldur 8000mg af BCAA og hins vegar í bragðgóðu drykkjardufti sem inniheldur 11000mg af BCAA. AGENT M kemur í veg fyrir niðurbrot vöðva við mikil átök og stuðlar þannig að góðu “recovery” eftir mikil átök í ræktinni.

TILBOÐ*

**KAUPTU 3 VÖRUR
FRÁ FUSION
BODYBUILDING EN
BORGADU BARA
FYRIR 2**



* Gildir út árið 2012 og þú borgar fyrir dýrari vörum



Nálastungur ekki það vitlausasta í baráttunni við aukakílóin

Það lætur nærri að ríflaga helmingur íslendinga megi léttast um allmörg aukakíló ef marka má síhækkandi ofþyngdar- og offituhlutfall meðal þjóðarinnar. Lyfjarisarnir hafa barist um að koma megrunarlyfjum í þessum tilgangi á markað án þess að hægt sé að halda því fram að vel hafi til tekist enn sem komið er. Aukaverkanir algengustu lyfjana eru miklar sem setja spurningamerki við það hvort aukaverkanirnar séu betri eða verri en aukakílóin. Skapbrestir, sjálfsmorðshugsanir, meltingartruflanir og kransæðavandræði koma þar við sögu. Ef horft er á heildarmyndina verður að viðurkennast að nálastungur koma ekki síður til greina sem meðferðarúrræði. Vísindamenn við Kínverska Háskólann í Hong Kong fóru yfir niðurstöður fjölda rannsókna sem varða nálastungur þar sem heildarúrtakið var 5000 manns. Að meðaltali léttist fólk um tvö til þrjú kíló í nálastungumeðferð. Það er minna en búast má við af offitulyfjunum en hafa ber í huga að nálastungur hafa litlar sem engar aukaverkanir. Nálastungurannsóknirnar þóttu einna helst hafa þann vankanta að vera gallaðar í hönnun og skorti nokkuð á stærð úrtaka svo hægt væri að leggja þær að jöfnu við hefðbundnar rannsóknir.

(Obesity Reviews, 13: 409-430, 2012)



mataræðið skiptir meira máli en æfingar til að léttast

Það hefur sýnt sig að æfingar eða hreyfing er forsenda þess að viðhalda léttingu sem hefur náðst í kjölfar þess að hafa tekið mataræðið í gegn. Æfingar eru einnig nauðsynlegar til þess að viðhalda góðri efnaskiptaheilsu. Hinsvegar eru fáir sem léttast sökum þess eins að hafa byrjað að æfa í ræktinni án þess að taka mataræðið í gegn. Endurskoðun nokkurra rannsókna sem Diane Thomas og félagar framkvæmdu leiddi í ljós að létting vegna æfinga er minni en gert hafði verið ráð fyrir. Flestar rannsóknir sýna fram á að breytingar á hitaeiningum eiga sér frekar rætur í breytingum á mataræðinu en aukinni brennslu í tengslum við æfingar. Oftar en ekki er fjöldi hitaeininga sem fæst með brennslu við æfingar ofmetinn. Ennfremur þarf að horfa til þess að ofþjálfun getur hægt á grunnefnaskiptum líkamans um sem nemur 7% og hægt þannig á léttingu. Til viðbótar þarf einnig að horfa til þess að fólk á það til að borða meira þegar það byrjar að æfa og létting er þar af leiðandi enn síður í sjónmáli. Æfingar og hreyfing hefur ótal jákvæða og heilbrigða kosti í för með sér en það má ekki gleyma því að mataræðið ræður mest um þann árangur sem mælist á vigtinni.

(Obesity Reviews, vefútgáfa 11. Júní 2012)

Prótínríkt mataræði skaðar ekki nýrun

Prótínríkt og kolvetnaríkt fæði virkar til léttingar eins og annað mataræði sem fækkar hitaeiningunum og því eru margir sem kjósa að fara þá leiðina. Þessi samsetning á mataræðinu hefur verið gagnrýnd fyrir ýmsa ókosti og hafa m.a. nýrnaskemmdir verið nefndar til sögu. Næringarfræðingar hafa lýst yfir áhyggjum af nýrnaskemmdum sé hlutfall prótíns mjög hátt í mataræðinu og næringarskortur getur orðið raunin. Protínríkt mataræði – og hér er verið að tala um mat, ekki fæðubótardrykki – er gjarnan fituríkt og getur aukið álagið á nýrun.

Vísindamenn við háskólann í Indiana og Purdue-Háskólann í Indiana komust að því að heilbrigðir einstaklingar sem voru of þungir urðu ekki fyrir nýrnaskemmdum á prótínríku fæði á tveggja ára tímabili sem rannsóknin stóð.

(Clinical Journal American Society Nephrology, vefútgáfa í maí 2012)

göðgæti frá Jóa Fel

Hollt og gott að hætta Jóa Fel

– *heilkorna flatkökur er málið*

Hjá Jóa Fel fást nýbakaðar og gómsætar heilkorna flatkökur.
Hollur bita í dagsins önn.



Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Kuldi örvar virkni brúnnar fitu meira en efedrín

Hlutverk brúnu fitunnar í líkamanum er að breyta orkunni sem við fáum úr fæðunni í hita í stað þess að geyma hana sem fitu. Það er ósjálfráða taugakerfið sem stjórnar brúnu fitunni en hlutverk þess er að bregðast við álagi og í neyð. Með því að auka virkni brúnu fitunnar brennir líkaminn fleiri hitaeyningum og þar af leiðandi meiri fitu. Magn brúnu fitunnar er mjög einstaklingsbundið og hefur mikil áhrif á offitu. Kuldi virðist örva virkni brúnu fitunnar samkvæmt rannsókn við Joslin Sykursýkimiðstöðina sem sýndi fram á að kulddinn jók virkni brúnu fitunnar meira en efedrín sem örvar miðtaugakerfið. Íslendingar þurfa ekki að leita langt til að komast í kulda, sérstaklega yfir vetrarmánuðina, en í henni Ameríku eru uppi hugmyndir um að það að ganga í sérstökum kuldavestum sé góð hugmynd.

(Science Daily, 4. Júní 2012)

„féll strax fyrir Crossfit“

Katrín Tanja
Davíðsdóttir, crossfit kona, vekur athygli í nýju hlutverki

Fyrir skömmu hófust birtingar á auglýsingum fyrir próteindrykkinn Hleðslu en í einni þeirra er Katrín Tanja Davíðsdóttir, crossfit- kona í aðalhlutverki. Auglýsingarnar vekja athygli á nýrri Hleðslu í fernu með súkkulaðiþragði en auk Katrínar Tönju birtast þrír aðrir þekktir íþróttamenn við íþróttaiðkun sína. Að sögn Guðnýjar Steinsdóttur, markaðsstjóra MS, var ákveðið að leita til nokkurra íþróttamanna um þátttöku við gerð auglýsinganna. „Okkur langaði til að auglýsingarnar sýndu mismunandi íþróttamenn við íþróttaiðkun sína. Crossfit er gríðarlega vaxandi íþróttagrein á Íslandi og okkur fannst frábært að Katrín Tanja væri tilbúin til að taka þátt í þessu með okkur enda hefur hún á mjög skömmum tíma náð frábærum árangri í íþróttinni. Aðrir íþróttamenn sem tóku þátt í þessu verkefni með okkur voru Jakob Jóhann Sveinsson, sundmaður og Ólympíufari; Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og hlaupari og Hafsteinn Ægir Geirsson, Íslandsmeistari í hjólreiðum“ segir Guðný.

Katrín Tanja hefur vakið mikla athygli síðan hún hóf að æfa crossfit. Hún hefur aðeins æft íþróttina í ár en það var í lok sumars 2011 sem hún mætti á sína fyrstu æfingu, að hennar sögn vegna þrýstings frá vinum og ættingjum sem töldu að crossfit væri íþróttin fyrir hana. Á þeim tíma hefur hún náð frábærum árangri en hún náði öðru sætinu á Evrópumótinu í crossfit og tók þátt í heimsleikunum sem Annie Mist sigraði á eftirminnilegan hátt. Fitnessfréttir leituðu til Katrínar Tönju og spurðu hana nokkurra spurninga.

Hvers vegna fórstu að æfa í Crossfit og hvað æfirðu oft í viku?

„Það var í lok sumars 2011 sem ég var nýhætt í fimleikum og var að leita mér að einhverju krefjandi til að æfa. Ég ákvað að prófa crossfittið og féll strax fyrir því. Ég æfi mjög mismikið, en allt frá sex og upp í tíu sinnum í viku“ segir Katrín.

Heimsleikar og Evrópumót á sama ári Eins og fyrr sagði tók Katrín Tanja þátt í fyrsta Evrópumótinu sínu í sumar og náði þar þeim frábæra árangri að ná öðru sætinu. Katrín Tanja fór svo á sína fyrstu heimsleika í Crossfit í sumar og gekk að



sögn ágætlega en þó hefði margt fara betur. „Þetta var náttúrulega ótrúlega stórt mót og ég fann það alveg að reynslan skiptir máli en ég er tiltölulega nýbyrjuð. Í heildina var þetta samt ótrúleg upplifun og ég hlakka mjög mikið til að gera þetta aftur á næsta ári og enn betur“ segir Katrín Tanja. Þegar Katrín er spurð hvort hún hefði viljað gera eitthvað betur segir hún: „Já maður vill náttúrulega alltaf gera betur og margt sem mér finnst ég hafa átt að vera betri í. En á móti er líka margt sem ég er mjög ánægð með eins og t.d. þríþrautin þar sem við áttum að synda 700 m í sjó, hjóla 8 km meðal annars í sandi og hlaupa 11 km í fjalli. Þessi grein beindist mjög að mínum veikleikum og ég var óöruð að synda gegnum þessar öldur. Þarna var ég algjörlega út fyrir minn þægindahring en þetta fór allt vel og ég var ótrúlega sátt með útkomuna“. Lykilinn á bak við góðan árangur segir hún: „Að setja sér markmið og vinna markvisst að þeim. Ég setti mér það markmið þegar ég var nýlega byrjuð að æfa að komast á Evrópumótið og svo gaf ég 110% í allar æfingar fram að því með það í huga að komast þangað“. Að sögn Katrínar hefur athyglin á crossfit aukist rosalega, sérstaklega eftir heimsleikana og það séu alltaf fleiri og fleiri að uppgötva hvað þetta er skemmtilegt.

Fimleikarnir nýtast

Katrín Tanja æfði fimleika í 10 ár og telur að þeir gagnist vel sem grunnur í crossfittinu. „Ég kom inn í crossfittið með góðan grunnstyrk og var fljót að ná öllum tækniatriðum, en í fimleikunum þarf maður að vera vel var við líkamstöðu sína og kunna að beita líkamanum rétt. Ég var líka von miklu æfingaálagi“ segir Katrín Tanja.

Gaman að taka þátt í auglýsingagerð á Hleðslu

Að sögn Katrínar Tönju var gaman að koma fram í auglýsingu fyrir Hleðslu. „Það var frábært að vera valin til þess að taka þátt í þessu verkefni og sjá líka hvað þetta er vel unnið. Sjálf drekk ég oft Hleðslu eftir æfingar eða sem millimál þannig ég get sátt kynnt vöruna og þá ekki síst nýju Hleðsluna. Hún er rosalega góð“ segir Katrín Tanja að lokum.

EN EKKI HVAÐ?



LÝSI ER D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

Áfram mælt með lýsi

Landlæknisembættið mælir með því að fólk taki þorskalýsi áfram þrátt fyrir að byrjað sé að vítamínbæta mjólk. Þetta kemur fram á vef Landlæknisembættisins.*

*Samkvæmt vef Landlæknisembættisins
<http://www.landlaeknir.is/Pages/1055?NewsID=2365>



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



Of mikið Viagra fer þversum í hausinn á félaganum

Þeir sem þurfa á Viagra (sildenafil citrate) eða sambærilegum lyfjum að halda hafa eflaust öðlast meiri lífsgæði með tilkomu þeirra. Það eru þó ekki einungis þeir sem þurfa á þessum stinningarlyfjum að halda sem nota þau ef marka má nýlegar kannanir. Stinningarlyf eykur blóðflæði til limsins og eflir stinningu í allt að fjóra klukkutíma, bæði hjá þeim sem þurfa á því að halda og þeim sem ekkert amar að. Kannanir benda til þess að ungir karlmenn séu í auknum mæli farnir að taka Viagra og sambærileg stinningarlyf til þess að verða einskonar súpermenn í bólinu. Konur krefjast þess jafnvel að kærastarnir fái uppáskriftað stinningarlyf hjá lækni þrátt fyrir að risvandamál sé ekki endilega til staðar. Tilhneyging virðist jafnvel vera til að skera töflurnar í minni bita og dreifa meðal vina í partíum þrátt fyrir að virkni minnki fyrir vikið. Vísindamenn við Háskólann í Texas komust að því að reglulegir notendur verða háðir stinningarlyfjunum og missa í sumum tilfellum sjálfstraustið í bólfiminni án lyfjana. Þeir missi smátt og smátt trú á að ná holdrisi án hjálpar þrátt fyrir að ekkert sé að. Afleiðingin getur því orðið sú að þeir þrói með sér sálfræðileg vandamál sem verða til þess að félaginn í nærbuxunum hættir að virka eðlilega.

(Journal Sexual Medicine, vefútgáfa 15. Maí 2012)

risvandamál er vísbending um stærra vandamál

 Hægt er að laga risvandamál tímabundið með lyfjum á borð við Viagra en orsökina er enn til staðar.

Svonefnt risvandamál hjá karlmonnum – þegar félaginn í nærbuxunum neitar að rísa þegar á þarf að halda – er afar mikilvæg vísbending um að eitthvað ami að heilsunni. Risvandamál getur verið toppurinn á ísjakanum þar sem það kann að vera vísbending um eða undanfari kransæðasjúkdóma, hjartaslags eða heilablóðfalls. Risvandamál hefur sama forspárgildi og reykingar og ættgengi um ákveðna sjúkdóma.

Í seinni tíð hefur þekking heilbrigðisgeirans aukist til mikilla muna á samhengi hlutana þegar risvandamál er annars vegar þó lítið sem ekkert hafi verið fjallað um málið hér á landi. Íslendingar hafa þó enga ástæðu til að ætla annað en að hlutfall karlmanna sem kljást við þetta hvímlendi vandamál sé sambærilegt og í bandaríkjunum þar sem 30-50% karla eiga við risvandamál að stríða. Þetta háa hlutfall helst í hendur við offituhlutfallið, kyrrsetu og lífstíl fjölda fólks sem hreyfir sig lítið. Blóðstreymi um líkamann hefur mikla þýðingu fyrir holdris og eftir því sem hreyfingaleysi verður algengara er þetta einn af fylgifyiskum þess.

Hægt er að laga risvandamál tímabundið með lyfjum á borð við Viagra en orsökina er enn til staðar. Blóðstreymi og efnaskiptaheilsa ræður miklu um heilbrigði í þessu sambandi. Sá sem leitar til læknis vegna risvandamála ætti því að fara fram á ítarlega skoðun í ljósi þess að alvarlegri sjúkdómur gæti verið undirliggjandi.

(Journal Sexual Medicine, vefútgáfa í mars 2012)

netto

Kræsingar & kostakjör

coop Smoothie

LITRÍKAR VÍTAMÍN- BOMBUR



www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Minni gosdrykkjadollur skila ekki endilega árangri í baráttunni við offitu

Fyrir skemmstu lagði borgarstjóri New York fram tillögu þess efnis að banna sölu á risadollum undir gos á skyndibitastöðum. Bannið er lagt til höfuðs offitufaraldrinum en bandaríkjamenn borða að minnsta kosti 300 fleiri hitaeiningar á dag en fyrir þremur áratugum og vilja menn að hluta til kenna gosdrykkjapambi og sykurneyslu um þessa aukningu.

Bannið kann að hljóma vel í fyrstu en vísindamenn við Háskólann í Alabama halda því fram að það hefði engan tilgang þar sem það tæki ekki á rót vandans. Rannsóknir þeirra hafa sýnt fram á að það hefur lítil áhrif á líkamsþyngd að taka út gosdrykkina. Það að banna aðgengi að ákveðnum fæðutegundum hefur ekkert að segja fyrir heilbrigðan lífsstíl. Fólk þarf að bera ábyrgð á eigin heilsu og breyta lífsstílnum ef það vill breyta rétt og ná árangri. Reglur og bönn koma seint til með að hafa áhrif á lífsstíl fólks þar sem ein óhollusta tekur við af annarri ef blaðinu er ekki snúið við.

(Science Daily 4. Júní 2012)



Ióðapjálfun getur minnkað kólesteról

🍏 Þolæfingar virðast hafa tilhneygingu til að lækka LDL (vonda) kólesterólið og þríglyseríð og hækka HDL (góða kólesterólið).

Undanfarin ár hafa verið birtar misvísandi niðurstöður rannsókna á áhrifum æfinga á kólesteról í blóði. Flestar, en ekki allar rannsóknir sýna að þolæfingar draga úr heildarkólesteróli. Þolæfingar virðast hafa tilhneygingu til að lækka LDL (vonda) kólesterólið og þríglyseríð og hækka HDL (góða kólesterólið). Vísindamenn frá Brasilíu hafa sýnt að sextán vikna erfitt æfingakerfi lækkaði heildarkólesterólið um 22% hjá miðaldra karlmönnum og konum. Rannsóknin sýndi hinsvegar ekki fram á áhrif á LDL kólesterólið, HDL kólesterólið né þríglyseríð. Það voru engar breytingar á líkamsþyngd eða vöðvahlutfalli miðað við fitu í rannsókninni og því spurning hversu mikils var að vænta. Í ljósi þess að niðurstöður rannsókna á áhrifum æfinga á hjartasjúkdóma eru misvísandi þarf að efla þær betur til þess að skera úr um það hver áhrif þeirra raunverulega eru.

(Journal Sports Medicine Physical Fitness, 52: 286-292, 2012)

Hugsanlegt að bólgur stuðli að offitu

Bólgur í líkamanum stafa af viðbrögðum hans við meiðslum eða ertingu af einhverju tagi sem verður til þess að blóðflæði til bólgusvæðisins eykst og þar safnast saman viðgerðarfrumur vegna viðbragða ónæmiskerfisins. Franskir vísindamenn hafa velt upp þeirri spurningu hvort bólgur geti átt þátt í að stuðla að offitu frekar en að því

sé öfugt farið. Börn foreldra sem þjást af offitu mælast með hærra gildi C-prótíns sem er mælikvarði á bólgur. Bólgumælingar hafi auk þess forspárgildi um offitu í framtíðinni. Þeir halda því fram að krónískar bólgur stuðli að offitu.

(Obesity Reviews, 13:480-481, 2012)



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

holit

er

gott

Grensásvegi 5 | Reykjavík | **Sími 588 8585**

Opið alla daga 11:00 - 22:00



kolvetni auka vöðvapol í kyrrstöðu

🍏 Talið er að niðurstöður könnunarinnar séu mikilvægar fyrir þann þekkingarbrunn sem gagnast við endurhæfingu og styrktarþjálfun íþróttamanna.

Þegar átak fer yfir 65% af hámarksgetu þurfa kolvetni að koma til. Af orkuefnunum sem líkaminn hefur yfir að ráða eru það kolvetnin sem spila stærsta hlutverkið þegar að mestu atökunum kemur. Vöðvar fá kolvetni úr glýkogenforða vöðvana, blóðsykrinum í blóðrásinni og blóðsykrinum sem lifrin geymir. Lifrin ein og sér getur geymt mikið magn kolvetna sem líkaminn getur gripið til þegar á þarf að halda. Ef átak er án hreyfingar, þ.e.a.s. tekið er á í kyrrstöðu er líkaminn að enn fremur að mestu háður orku úr kolvetnum.

Könnun sem gerð var við Ríkisháskólann í Mississippi sýndi fram á að með því að fá eitt gram af kolvetnum fyrir hvert kíló líkamsþyngdar fyrir æfingar og 0,17 grömm fyrir hvert kíló á sex mínútna fresti á meðan æfingum stóð jókst þol þátttakenda þegar um kyrrstöðuáttak var að ræða. Könnunin fól í sér að taka á með lærvöðvunum í 20 sekúndur með 50% af hámarksþyngd og hvíla í 40 sekúndur. Á meðan átökin stóðu voru vöðvarnir sömuleiðis örvaðir með rafboðum. Talið er að niðurstöður könnunarinnar séu mikilvægar fyrir þann þekkingarbrunn sem gagnast við endurhæfingu og styrktarþjálfun íþróttamanna.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1717-1723, 2012)

Bláber draga úr vöðvastrengjum

Oxunarálag er hendað við strengi sem við fáum í vöðvana – sem vill sérstaklega henda þegar átak er mikið í lengingarhreyfingum vöðvana. Við fáum sem sagt meiri strengi af að ganga niður tröppur en upp tröppur vegna þess að vöðvarnir eru að gefa eftir og lengjast í áttakinu á niðurleiðinni.

Talið er að sindurvarar vinni að því að hlutleysa oxunarálag og dragi fyrir vikið úr strengjum af þessum sökum auk þess sem sindurvarar eru taldir verja frumur frá skemmdum. Sindurvara er að finna í mörgum fæðutegundum, þar á meðal bláberjum. Í rannsókn sem gerð var við Jurtarannsóknamiðstöðina í Nýja Sjálandi kom í ljós að þeir sem borðuðu bláberjasmoothie fyrir og eftir æfingar fengu minni strengi en þeir sem fengu gervi-bláber. Bláber eru samkvæmt þessu heilsusamleg fæða sem dregur úr strengjum.

(Journal International Society Sports Nutrition, 9: 19, 2012)



Egg í morgunverð draga úr hungur- tilfinningu yfir daginn

Undanfarna áratugi hafa egg verið álitin bannvara nema í hófi vegna kólesterólsins sem er í eggjarauðunni. Næringarfræðingar hafa hinsvegar undanfarin ár endurskoðað afstöðu sína til eggja í ljósi þess að erfitt er að finna betri uppsprettu fyrir prótín og þau draga úr matarlist. Rannsókn við Miðstöð Lífefnarannsókna í Pennington bendir til að þeir sem borða egg séu lengur saddari en þeir sem gera það ekki og borði í heildina minna yfir daginn fyrir vikið. Rannsóknin fól í sér að bera saman áhrif tveggja mismunandi morgunverðarmatseðla sem innihéldu nákvæmlega sömu næringarefni en uppspretta prótínsins var mismunandi. Annar morgunverðurinn innihélt egg en hinn morgunkorn. Prótínið í eggjunum hefur mun hærri lífeðlisvirkni en prótínið sem fæst úr korninu og eggjaprótínið dregur mun frekar úr hungurtilfinningu.

(Kynning á Evrópuráðstefnu um offituvandann, 18. Maí 2012)

ACTIVLAB®



KRISTÍN KRISTJÁNSDÓTTIR
BODY FITNESS
Íslandsmeistari 2012.
1. Sæti Austria Grand Prix 2012.
Evrópu-meistari 2012.



MAGNÚS BESS
VAXTARRÆKT
Íslandsmeistari 2011.
Bikar-meistari 2011
3. sæti á evrópumóttinu 2011



ELVA KATRÍN BERGPÓRSDÓTTIR
MÓDEL FITNESS
Íslandsmeistari 2012.
2. Sæti á evrópumóttinu 2012



MARGAR SPENNANDI VÖRUR
VÆNTANLEGAR FRÁ
ACTIVLAB

MEISTARARNIR NOTA MASTER MEAL.

Próteinsúpurnar eru frábær
nýjung fyrir íþróttafólk.
Meistararnir Kristín Kristjáns,
Elva Katrín, Magnús Bess og
margir fleiri hafa notað
Master Meal sem hluta af
keppnismataræði sínu á árinu
2012 með mjög góðum
árangri. Súpurnar þykja
sérstaklega bragðgóðar og
fást í þremur bragðtegundum,
kjúklinga
tómata
og osta.

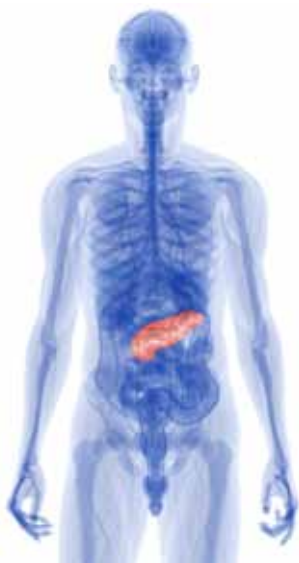


AÐEINS
108 Kkal
32% PRÓTEIN

WWW.SCITEC.IS

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





Mysuprótín eykur insúlínframleiðslu briskirtilsins sem óbeint hefur áhrif á hraða vöðvauppbyggingar

Eitt mikilvægasta hormónið sem stjórnar kolvetnum, prótíni og fituefnaskiptum er insúlín. Briskirtillinn framleiðir insúlín þegar máltíð inniheldur kolvetni. Eftir því sem meira er af kolvetnum í máltíðinni því meira þarf briskirtillinn að framleiða af insúlíni. Prótín geta haft áhrif á magn insúlíns samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Lundi í Svíþjóð, en þar komust vísindamenn að því að mysuprótín örvaði briskirtillinn og hafði þau áhrif á hann að í samanburði við hvítt brauð varð framleiðsla insúlíns meiri þegar mysuprótín var annars vegar. Insúlín skiptir miklu máli fyrir vöðvavöxt vegna þess að það hraðar ferlinu sem er að baki færslu amínósýra inn í vöðvafrumur. Flestar amínósýrur fara inn í vöðvafrumur fyrir tilstilli ferlis sem kallast natriúmdæling (sodium pump). Insúlín hraðar þessu ferli og eykur þannig tíðnina sem amínósýrurnar fara inn í frumurnar. Þetta ferli skiptir sköpum fyrir vöðvauppbyggingu í ljósi þess að magn amínósýra sem fara inn í vöðvafrumur segir einfaldlega til um það hversu mikil vöðvauppbygging á sér stað.

(Nutrition & Metabolism, 9:48, 2012)

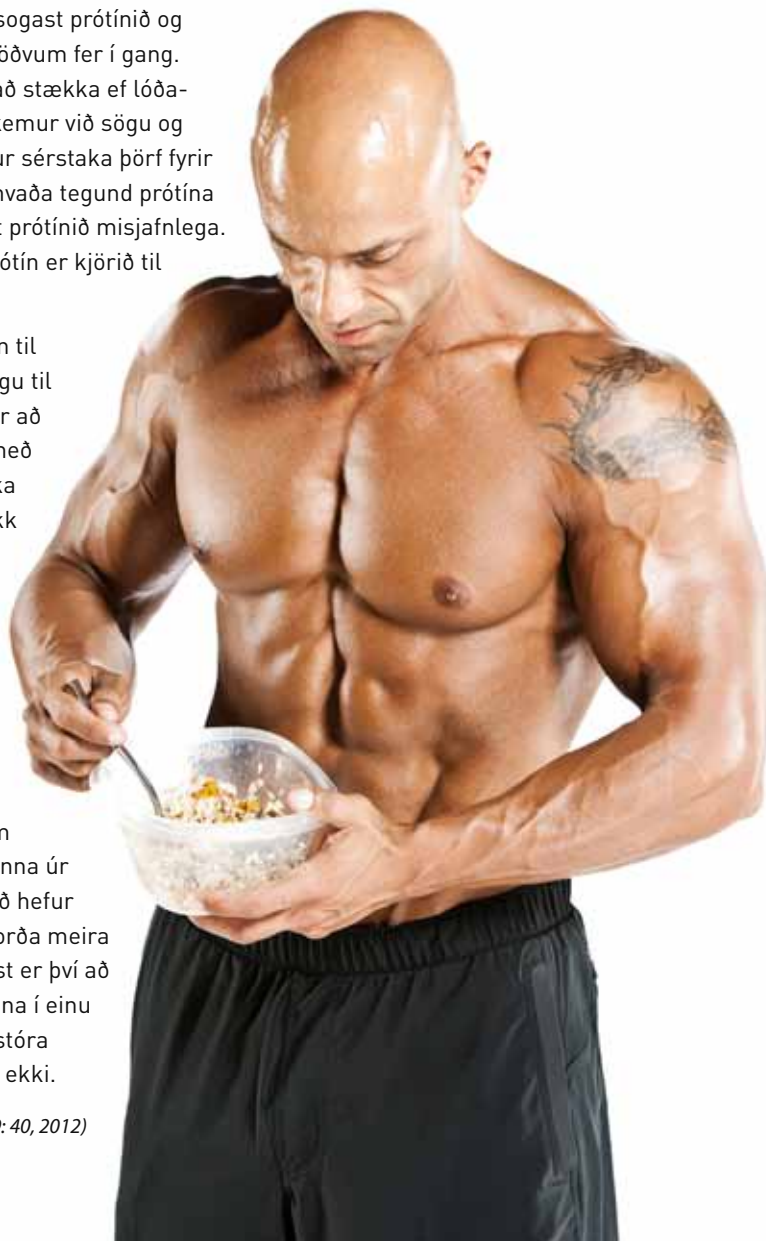
næring sem flýtir fyrir vöðvavexti

🍏 Gott er að hafa í huga að líkaminn nýtir ekki nema takmarkað magn af prótíni í hverri máltíð.

Sá sem stundar líkamsrækt sér til stælingar hefur vafalaust áhuga á því að vita hvernig vöðvar mynda prótín og stækka. Í því sambandi skiptir engu hvort um sé að ræða þann sem lyftir lóðum sem líkamsrækt eða keppnisíþróttamann sem ætlar sér að sigra heiminn. Prótínmyndun er jafn mikilvæg fyrir líkamsræktarmanninn og súrefniskútur fyrir kafara. Ennfremur skiptir prótínmyndun og hraði hennar miklu máli fyrir heilbrigði eldra fólks og þeirra sem eiga við hrörnunarsjúkdóma að stríða eða jafnvel krabbamein. Nýjar lífefnafræðiaðferðir hafa aukið skilning vísindamanna á ferlinu á bakvið prótínmyndun og vöðvavöxt. Þegar borðuð eru 20-25 g af prótíni frásogast prótínið og nýmyndun prótína í vöðvum fer í gang. Vöðvarnir leitast við að stækka ef lóða- eða viðnámsþjálfun kemur við sögu og hafa við þær aðstæður sérstaka þörf fyrir prótín. Miklu skiptir hvaða tegund prótína er borðuð enda nýtist prótínið misjafnlega. Mysu- eða mjólkurprótín er kjörið til nýmyndunar prótíns.

Heppilegasta aðferðin til að nýta þessa þekkingu til vöðvauppbyggingar er að hámarka vöðvavöxt með því að borða prótínríka máltíð eða prótíndrykk sem inniheldur um 25 grömm af prótíni eftir lóðaæfingu. Gott er að hafa í huga að líkaminn nýtir ekki nema takmarkað magn af prótíni í hverri máltíð og það tekur hann um þrjá klukkutíma að vinna úr 25-30 g af prótíni. Það hefur því litla þýðingu að borða meira prótín. Skynsamlegast er því að fá prótín oft og minna í einu í stað þess að borða stóra skammta sem nýtast ekki.

(Nutrition & Metabolism, 9: 40, 2012)



Prófaðu hollt og bragðgott LÍFSKORN FRÁ MYLLUNNI

Lífskorn er próteinríkt heilkornabrauð sem uppfyllir skilyrði skráargatsins. Með Lífskorni kemur Myllan til móts við kröfur neytenda um hollar, bragðgóðar og næringarríkar afurðir.

Lífskorn Myllunnar inniheldur engan sykur, hátt hlutfall heilkorns og er mjög próteinríkt.

Líkami þinn á skilið það besta í hollustu og næringu. Veldu holla vöru sem uppfyllir skilyrði Skráargatsins. Fáðu þér gómsætt Lífskorn frá Myllunni.



Lífskorn Myllunnar uppfyllir öll skilyrði Skráargatsins sem einungis hlotnast hollustu vörum í sínum flokki.



Taktu þátt í umræðunni á Facebook



Kynntu þér heilsustefnu Myllunnar



Skoðaðu Lífskorn á myllan.is



Skoðaðu myllan.is



feitur rass er heilbrigðari en feitur magi

🍏 Ítalskir vísindamenn hafa komist að því að magafita eykur hættuna gagnvart insúlínviðnámi og sykursýki tvö.

Sumir fitna mest á rassinum, aðrir mest á maganum og enn aðrir fitna hvar sem litið er. Það skiptir máli hvar líkaminn safnar aukakilóunum gagnvart því hvaða áhrif fitusöfnunin hefur á heilsuna, ekki síst gagnvart sykursýki tvö. Mikil fitusöfnun á magasvæðinu er bendluð við efnaskiptasjúkdóma sem geta falið í sér of háan blóðþrýsting, hátt kólesteról, insúlínviðnámi, sykursýki tvö, bólgur og óeðlilegar æðastíflur. Ítalskir vísindamenn hafa komist að því að magafita eykur hættuna gagnvart insúlínviðnámi og sykursýki tvö. Fylgni er á milli lærafitu og betra ástands á blóðsykurjafnvægi og minni áhættu gagnvart sykursýki. Þessi fylgni á fyrst og fremst við um miðaldra og aldraða karla og konur. Rannsóknir við Virginíuháskóla hafa sýnt fram á að áköf lotuþjálfun var besta leiðin til að draga úr magafitu og bæta blóðsykurjafnvægi hjá öldruðum.

(Obesity, 20: 1115-1117, 2012)

Karlar hugsa 19 sinnum á dag um kynlíf en konur 10 sinnum

Því er stundum slegið fram í umræðu um mátulega vandaðar rannsóknir að meðalkarlmaður hugsar um kynlíf á sjö sekúndna fresti. Ef þetta væri rétt hugsar meðalkarlmaður 8000 sinnum á dag um kynlíf og hugsar þar af leiðandi fátt annað. Vandaðri rannsókn sem gerð var við Ríkisháskólann í Ohio sýndi fram á að meðal karlmaður hugsar einungis 19 sinnum á dag um kynlíf á meðan meðalkona hugsar 10 sinnum á dag um kynlíf. Karlar hugsa reyndar líka oftar um mat og svefn en konur eða 18 sinnum en konur 11 sinnum. Þeir sem hafa gott sjálfsálit varðandi kynlíf hugsar sömuleiðis oftar en aðrir um kynlíf. Samtals tóku um 300 ungir karlar og konur þátt í rannsókninni sem fór í saumana á hugsunum þeirra um kynlíf, mat og svefn.

(EurekAlert!, 28. Nóvember 2011)

Ákveðið efni bendlað við skalla

Efni sem kallast prostaglandín-H2 D-isomerasi (PTGDS) er að finna í karlmönnum með skalla samkvæmt niðurstöðum vísindamanna við Læknaháskólann í Pennsilvaníu. Þegar prostaglandín var borið á höfuðleður karlmannna og músa hætti hárið að vaxa. Vísindamennirnir komu fram með vangaveltur um að hægt væri að lækna skalla með því að þróa lyf sem stöðvar virkni PTGDS. Hvort svo verði í framtíðinni verður tíminn að leiða í ljós en efnið er óháð virkni testósteróns og því eru nokkrar vonir bundnar við að hægt verði að þróa skallalyf í framtíðinni.

(Science Translational Medicine, 4: 126 RA 34, vefútgáfa í mars 2012)

Skortur á D-vítamíni getur valdið risvandamálum

Lítið magn af D-vítamíni er bendlað við kransæðasjúkdóma, sykursýki og efnaskiptasjúkdóma sem eiga það sameiginlegt að vera áhættuþáttur gagnvart hjartaslagi. Mælist meira D-vítamín í blóðinu er það aftur á móti talið eiga fylgni við heilbrigðan blóðþrýsting, heilbrigðar æðar, minni bólgur og minni kalkmyndun í æðum. Breskir vísindamenn hafa auk þess bent á að lágt D-vítamín geti sömuleiðis valdið risvandamálum og ýmsum kynlífsvandamálum. Aukin neysla á feittum fiski og að sjálfsgöðu Lýsi er því af hinu góða.

(Newswise, 6. Júní 2012)

Vilborg Sigurþórsdóttir
Módel Fitness Keppandi



SYNTHA-6 MÁLTÍÐARDRYKKUR

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





Georg Garðarsson og Jóhann Norðfjörð eru nú báðir með alþjóðleg dómararéttindi hjá IFBB. Hér eru þeir félagar staddir á Evrópumótiinu á Spáni í vor.

Georg Garðarsson útskrifast með alþjóðleg dómararéttindi hjá IFBB

Einn reynsluríkasti dómarinn í fitness- og vaxtarræktarmótum hérlendis er Georg Garðarsson sem nýverið fékk réttindi til þess að dæma á alþjóðlegum mótum Alþjóðasambands líkamsræktarmanna - IFBB. Georg hefur dæmt hér á landi í um áratug að flestum mótum og nú má búast við að hann komi til með að dæma á Evrópu- og heimsmeistaramótum alþjóðasambandsins á komandi misserum. Jóhann Norðfjörð fékk sömuleiðis alþjóðleg dómararéttindi á síðasta ári og er fara til Póllands að dæma á heimsmeistaramótiinu í október, en fjölgun alþjóðlegra dómara er í takt við mikla aukningu í keppnisferðum íslenskra fitnesskeppenda á Evrópu- og heimsmeistaramót á undanföllum árum. Íslenskum dómurum er mikill liðsauki í réttindum þeirra félaga enda er lagður mikill metnaður í fagmennsku og vönduð vinnubrögð dómara hjá Alþjóðasambandi líkamsræktarmanna - IFBB.

Fjöldi fitnesskeppenda stefnir erlendis til keppni

Næstu vikur er fjöldi fitness- og vaxtarræktarmóta framundan á erlendri grundu. Þrír keppendur stefna á heimsmeistaramótið í fitness sem fer fram í Póllandi og 18 keppendur stefna á Arnold Europe sem fer fram um miðjan október í Madrid á Spáni. Einnig mætti nefna norðurlandamótið í sem fer einnig fram í október og heimsmeistaramót unglunga og öldunga í desember sem fer fram í Búdapest í Ungverjalandi.



Íþróttafitness á bikarmótiinu í Háskólabíói 16.-17. nóvember

Fyrir fáum árum var hætt að keppa í þrautabrautum, upptogi og dýfum á Íslandsmótiinu í fitness. Nú ber hinsvegar svo við að Alþjóðasamband Líkamsræktarmanna - IFBB hefur hafið keppni í þessum keppnisgreinum á alþjóðavísu. Á næsta Bikarmóti sem fer fram 16. og 17. nóvember í Háskólabíói verður því keppt að nýju í þessari keppnisgrein sem er íslendingum af góðu kunn. Hér á eftir er skautað yfir helstu reglur keppninnar, en finna má myndbönd og nánari lýsingar á þessari keppnisgrein á fitness.is.

Í forkeppninni er byrjað á að finna 15 efstu ef keppendur eru fleiri en 15. Valið byggist á fyrstu lotunni sem er samanburður í fjórðungssnúningum. Í forkeppninni er síðan keppt í upptogi og dýfum í annarri lotu og á róðravél í þriðju lotu. Að svo búnu er búið að finna sex efstu í keppninni og þeir halda áfram í úrslit. Þegar að útslitunum kemur eru efstu sex með hreint borð í stigagjöf og byrjar keppnin á vissan hátt aftur á milli sex efstu. Í fjórðu, fimmtu og sjöttu lotu er farið aftur í samanburð, upptog og dýfur og róður.

Keppt verður í þessari nýju keppnisgrein á fjölda alþjóðlegra móta hjá IFBB á næstunni og íslenskum keppendum ætti því að standa fjöldi móta til boða. Íslendingar voru einna fyrstir til að hefja keppni í þessum greinum og má rekja tilkomu þessara keppna í dag til íslenskra áhrifa á alþjóðavettvangi. Þar af leiðandi er svolítið skondið að þegar hætt var að keppa í þrautum hér heima var byrjað að keppa á alþjóðavísu. Fjöldi reynslubolta eru til hér heima sem eiga fullt erindi á mót sem þessi og því verður spennandi að sjá hvort þessi keppnisgrein nái sér aftur á strik.

Módelfitness, fitness og vaxtarrækt í Háskólabíói 16.-17. nóvember

Bikarmót IFBB - Alþjóðasambands líkamsræktarmanna fer fram dagana 16.-17. nóvember í Háskólabíói. Mótið hefur farið stækkandi undanfarin ár og hefur keppendafjöldi farið vaxandi og er nú í sögulegum hæðum. Þessar vinsældir fitness- og vaxtarræktarkeppnana hér á landi eru ekki sjálfgefnar þar sem við eigum eflaust heimsmet í þátttöku miðað við höfðatölu. Ein skýringin sem gestir erlendis frá hafa bent á þegar þeir hafa horft á íslensk mót er að hugsanlega megi skýra vinsældirnar að hluta með því að hér eru mótin hæfilega löng, keppendur margir á heimsmeiklivarða og bæði áhorfendur og keppendur skemmta sér vel þegar saman fer keppni og skemmtun á góðri kvöldstund sem ekki dregst á langinn. Víða erlendis hefur nefnilega ekki tekist að halda mót án þess að þau dragist mjög á langinn til ama fyrir alla. Þetta þýkir hafa heppnast ágætlega hér og því er hin besta skemmtun að fylgjast með keppendum stíga á svið. Upplýsingar um bikarmótið er að finna á fitness.is.

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



Prótínrík súpa fær góðar viðtökur

Master Meal er ljúffeng súpa sem hefur þá sérstöðu að innihalda sérstaklega mikið af prótíni og hentar því vel þeim sem eru á prótínríku mataræði.

Nýlega byrjaði Scitec.is að selja súpurnar hér á landi en þær eru sérstaklega ætlaðar íþróttamönnum eða fólki sem þarf á næringarríkri og fljótlegri máltíð að halda í námi, starfi og/ eða eftir æfingar. Fyrstu viðtökur líkamsræktarfólks við þessari nýjung eru mjög góðar, ekki síst vegna þess að eldamennskan getur ekki verið einfaldari. Hita vatn og súpan er til. Súpurnar henta vel þeim sem eru of uppteknir til að elda stórar máltíðir en í hverjum skammti af súpunni eru um 10 g af prótíni, engin rotvarnarefni og hægt er að fá súpur í þremur bragðtegundum; kjúklinga, osta og tómata. Þær eru mjög saðsamar og því er um alvöru máltíð að ræða sem eflaust á eftir að fá góðar viðtökur hjá líkamsræktarfólki.

Fljótandi magnesíum fyrir betra grip án sóðaskapar í ræktinni

Verslunin Fitness Sport hefur fengið umboð fyrir Liquid Grip sem er fljótandi magnesíum sem gefur betra grip við æfingar.

Liquid Grip er sérstaklega hentugt þar sem það smitar ekki í fót og skilur engan sóðaskap eftir sig eins og gömlu magnesíumkubbarnir gerðu. Það er því leyflegt að vera með Liquid Grip í öllum líkamsræktarstöðvum en margar þeirra hafa einmitt bannað magnesíum duftið sökum sóðaskapar sem því fylgir.

Liquid Grip hentar sérstaklega vel fyrir lyftingar, Cross Fit, Bootcamp, körfubolta, Pole Fitness, klifur og allar aðrar íþróttir þar sem grip skiptir máli.



Nectar mysupróteinið hefur slegið algerlega í gegn hjá Fitnesskeppendum

„Nectar próteinið er orðið mest selda próteinið í verslun okkar og mjög margir sem eru að fara að keppa í Nóvember eru að nota það núna til að skera niður“ segir Svavar Jóhannsson eigandi Fitness Sport.

„Það sem gerir Nectar próteinið einstakt er að það inniheldur eingöngu Isolate mysuprótein, engin kolvetni, enga fitu, ekkert glútein og engan mjólkursykur. Það er líka með eitt lægsta sodiuminnihald af öllum próteini á markaðnum sem gerir það sérstaklega hentugt til að skera niður. Það er líka hægt að fá 16 bragðtegundir af Nectar próteininu og við seljum það líka í einstökum skömmtum til að allir geti fundið sitt uppáhalds bragð.“

BRJÁLUÐ ORKA!



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

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

Varúð...

Notkun CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

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

ÆFINGARNAR VERÐA ALDREI AFTUR EINS!

**FITNESS
SPORT**

FAXAFEN 8 · Sími 544 5555
fitnesssport@fitnesssport.is

hreysti

- er að koma
boltanum í netið

Alexander Peterson
atvinnumaður í handbolta



Fáið meiri upplýsingar um Cyclone:
www.maximuscle.com/cyclone

MAXIMUSCLE CYCLONE - Þyngdaraukning og vöðvavöxtur

Mest selda alhliða byggingarblandan

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

Hvað gerir Cyclone blönduna einstaka?

Engin önnur blanda á markaðinum inniheldur samskonar samsetningu af meðal annars Biomax mysuproteini, kreatíni og glútamíni auk einkaleyfisverndaðar blöndu sem gefur skilvirkari árangur með aukinni upptöku kreatíns og glútamíns.

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is