

Fitness Sport réttir

3.TBL. 15. ÁRG. 2013

Margrét Edda Gnarr

**Heimsmeistari
í móðelfitness**

ÆFINGAR

**Æfingar og
streita**

MATARÆÐI

**Karlar græða
meira á hollu
mataræði en
konur**

BÆTIEFNI

**Orkudrykkir eru
kaffi á sterum**

MATARÆÐI

**Fólk léttist á
hellisbúafæði**

ÆFINGAR

**Borðaðu
snemma
til að
léttast**

KEPPNIR

**Bikarmót í
nóvember**



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

BETA ALANINE

4.8G

CITRULLINE MALATE

3G

CREATINE

3G

KOFFEIN

30MG

KALORÍUR

0

SKAMMTAR

50

Varúð CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

x- Meiri grimmd við æfingar

x- Meiri styrk

x- Fleiri endurtekningum

x- Meira úthaldi

x- Meiri vöðvaaukningu

x- Notist sparlega!

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





KALORÍULAUST

Sykurlaust

Fitulaust

Walden Farms®

KALORÍÚLAUSAR SÓSUR!

EKKERT SAMVISKUBIT!



- ENGIN KOLVETNI
- ENGIN FITA
- EKKERT GLÚTEIN!
- FRÁBÆRT BRAGÐ!

WALDEN FARMS SÓSUR OG SULTUR ERU NÝJUNG Á ÍSLANDI OG ERU FYRSTU SÓSURNAR SEM ERU ALGJÖRLEGA KOLVETNALAUSAR, FITULAUSAR OG GLÚTEINFRIÁR. ÞÆR HENTA SÉRSTAKLEGA VEL ÚT Á SALATIÐ, ÍSINN, SKYRIÐ, Á KJÖTIÐ, Í PRÓTEINDRYKKINN, BAKSTURINN, PASTARÉTTINN EÐA BARA HVERT SEM ÝMYNDUNARAFLIÐ TEKUR ÞIG! SVO SKEMMIR EKKI FYRIR AÐ ÞEIR SEM HAFNA SKIPT YFIR Í WALDEN FARMS SÓSURNAR HAFNA VERIÐ AÐ GRENNAST UM ALLT AÐ 17 KÍLÓ Á EINU ÁRI ÁN ÞESS AÐ BREYTA NEINU ÖÐRU!

SÚKKULAÐISÓSA

Við mælum með súkkulaðisósunni út á ísinn, á skyrið, kökuna og baksturinn. Frábært líka að hræra út í mjólk og fá þannig sykurlausan kakódrykk fyrir börnin eða í próteinbooztið eftir æfingu. Súkkulaðisósan passar sérstaklega vel með Caramel- og Pancake sýrópinu.

AÐRAR VINSÆLAR SÓSUR



100% NÁTTÚRULEG BRAGÐEFNI



- 4 Breytingar á styrk og vöðvamassa**
Það er enginn alltaf í formi.
- 8 Heimsmeistari í móðelfitness**
Margrét Edda Gnarr er fyrsti heimsmeistarinn.
- 10 Nudd fyrir æfingu minnkar ekki strengi**
Það kannast allir við að fá strengi.
- 12 Borðaðu snemma til að léttast**
Rannsókn á því hvort það skipti máli hvenær við borðum.
- 14 Feitir borða meira salt**
Tengsl á milli offitu og saltneyslu.
- 16 Er kolvetnum um að kenna?**
Fjöldi offitusjúklinga fer hratt hækkandi.
- 18 Súpur eru góðar fyrir mittismálið**
Þær seðja matarlyst lengur en föst fæða.
- 20 Karlar græða meira á hollu mataræði en konur**
Niðurstöður risarannsóknar.
- 22 Er umskurður áhættunnar virði?**
Nú er stórt spurt.
- 24 Æfingar og streyta**
Æfingar skila góðum árangri sem vopn gegn streytu.
- 26 Orkudrykkir eru kaffi á sterum**
Blóðsykurinn fer norður og niður.
- 28 Omega-3 fitusýrur**
Þorskur, ýsa, lax og silungur er málið.
- 30 Fólk léttist á hellisbúafæði**
Sænsk rannsókn.
- 32 Glýsemíugildi**
Glýsemíugildi fæðutegunda skiptir miklu máli.
- 34 Þolæfingar og styrktaræfingar**
Spurningin er hvort sé betra að taka á undan?
- 36 Um IFBB**
Nánast öll fitnessmót eru haldin á vegum IFBB

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2013**

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

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: **Margrét Edda Gnarr**
Ljósmyndari: **Brynjar Ágústsson**
Vefsíða: **www.panorama.is**

Styrktar- og þolæfingar örva mismunandi ferla innan líkamans

Ein af grundvallarreglunum í þjálfun er sú að þjálfna líkamann á þann hátt sem óskað er erfir að hann aðlagist. Það segir sig því sjálft að vaxtarræktar- eða kraftlyftingamaður hleypur ekki maraþon einu sinni í viku. Ef sú yrði raunin myndi hvorugur þeirra aðlaga líkamann að þeim kröfum sem ætlast er til af íþróttamönnum í þessum keppnisgreinum. Styrktaræfingar örva ferli í líkamanum sem hvetja til vöðvauppbyggingar, styrktaraukningar og krafts á meðan þolæfingar örva annað og óskyld ferli sem eflir hvatbera frumna og eflir orkubúskap vöðvana.

Rannsókn við sænsku íþróttar- og heilbrigðisakademíuna bendir til að nýmyndun prótína breyttist ekki þegar æft var eftir æfingakerfum sem byggðu á mörgum endurtekningum annars vegar og fáum hinsvegar þrátt fyrir að samhliða væri tekin 30 mínútna þolæfing á þrekhlóli. Hinsvegar höfðu styrktaræfingarnar bælandi áhrif á þá ferla sem byggja upp þol í líkamanum þegar þær voru æfðar saman. Rannsóknin þótti áhugaverð og vönduð og hefur vakið athygli þar sem hún kemst ekki að sömu niðurstöðu og fjölmargar aðrar rannsóknir sem hafa verið gerðar á þessu sviði.

(*American Journal of Physiology*, vefútgáfa 30. apríl 2013)



Ljósmynd: fitness.is/Gyða Hemingsdóttir

breytingar á styrk og vöðvamassa þegar hætt er að æfa

Það er enginn keppandi svo fullkominn að vera í sínu besta formi allt árið. Það á bæði við um líkamsrækt og aðrar íþróttagreinar. Oftast skipta keppendur árinu niður í uppbyggingar- hvíldar og niðurskurðartímabil þegar líkamsrækt er annars vegar. Styrkleiki vöðva byggist á samspili margra mismunandi þátta sem ráða miklu um það hversu sterkur hann getur orðið. Vöðvaþræðir eru mismunandi og bregðast mismunandi við þjálfun. Vöðvastærð og samspil þeirra við taugakerfið er einnig áhrifaþáttur. Það er grundvallaratriði að vöðvar bregðast við þjálfun með því að stækka og styrkjast, en þau áhrif ganga til baka þegar hætt er að æfa. Samkvæmt könnunum Franskra og Kanadískra vísindamanna glatast seiglan í vöðvunum fyrst þegar hætt er að æfa en eftir því sem lengur er hvílt dalar hámarksstyrkur og kraftur.

Afar persónubundið er hversu hratt vöðvar rýrna og missa styrk þegar hætt er að æfa. Aldur, gen og æfingareynsla skipta þar máli. Þeir þekkja það sem hafa reynt að einungis ein vika frá æfingum breytir því hvernig vöðvar bregðast við þegar aftur er byrjað að æfa. Ef hætt er að æfa til lengri tíma er hinsvegar mjög persónubundið hversu mikið og hratt fyrri geta vöðvana minnkar.

(*Scandinavian Journal Medicine & Science in Sports*, 23: e140-e149, 2013)

ENINGS

Nýr og spennandi réttur sem þú
verður að smakka

GRILLUÐ KJÚKLINGA BRINGA

með brokkoli, chilli,
hvítlauk, engifer og
yakitori sósu

1850 kr.

Verið hjartanlega

Velkomin á

Nings

5889899



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

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is

Farðu á www.nings.is
kíktu á matseðilinn, skoðaðu næringargildin
eða fylgdstu með herra Ning alda okkar klassísku rétti





við treyst

Hvað á þetta íþróttafólk sameiginlegt?

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



908 g. kr. 7.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



2,1 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

PROGAIN EXTREME

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



1,2 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



Hreysti hefur stutt við bakið á afreksfólki í íþróttum um árabil



um á hreysti

750 g. kr. 4.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



900 g kr. 5.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



750 g kr. 5.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



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

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS

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



Viðtal: Margrét Edda Gnarr

Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson

Vefsíða: panorama.is

Netfang: brynjar@panorama.is

nýbakaður heimsmeistari í móðelfitness

Margrét Edda Gnarr varð heimsmeistari í móðelfitness í Kiev í Úkraínu 15. september. Hún keppti í 32 manna flokki á heimsmeistaramótinu en þetta er í fyrsta skipti sem íslendingur verður heimsmeistari í í fitness og því um risastór tímamót að ræða. Alls kepptu yfir 300 keppendur á mótinu í Kiev og auk Margrétar kepptu þrír aðrir íslenskir keppendur, þær Karen Lind Thompson, Olga Helena Ólafsdóttir og Auður Guðmundsdóttir. Karen Lind hafnaði í 12. sæti sínum flokki en þær Olga og Auður komust ekki í úrslit 15 efstu. Jóhann Norðfjörð alþjóðadómari sem enn fremur er þjálfari þeirra Margrétar og Karenar var með þeim í för en hann segir íslendingana vera í skýjunum yfir þessum frábæra árangri.

Þess ber að geta að sigurvegararnir sem höfðu á þremur efstu sætum á síðasta heimsmeistaramóti eru orðnir atvinnumenn í dag. Nú ber svo við að Margrét er fyrst íslendinga til að verða atvinnumaður á vegum IFBB Alþjóðasambands líkamsræktarmanna. Möguleikarnir eru miklir þar sem líkamsrækt er risastór iðnaður og hefur vaxið jafnt og þétt undanfarin ár. Heimsmeistaratitill Margrétar breytir öllu hvað framtíðarskipulag keppna varðar. Hún mun því væntanlega hefja sinn atvinnumannaférl strax á næsta ári.

Áður en Margrét Edda Gnarr hélt utan til keppni fór hún í forsiðumyndatöku fyrir Fitnessfréttir en það var Brynjar Ágústsson sem tók myndirnar af Margréti við þetta tilefni. Hann er tvímælalaust einn færasti ljósmyndari landsins og heldur úti vefsíðunni panorama.is.

Gefum Margréti orðið:

Ég heiti Margrét Gnarr en er alltaf kölluð Magga. Ég er fædd 16. febrúar 1989. Ég ólst upp í Vesturbæ Reykjavíkur og er KR-ingur í húð og hár. Ég á tvo yndislega hunda, Ronja og Dollý sem ég elska útaf lífinu. Ég starfa sem einkaþjálfari og býð upp á fjarpjálfun.

Síðan árið 2008 hef ég haft lúmskan áhuga á að keppa í móðelfitness en á þeim tíma hafði ég rosalega lítið sjálftraust og ég vissi að ég yrði að vera mikið andlega sterkari til að fara í gegnum niðurskurðinn og keppa. Það var ekki fyrr en sumarið 2011 sem ég ákvað að kýla á þetta. Ég var þá loksins komin með sjálfstraustið sem ég þurfti og var staðráðin í að keppa. Eftir mitt fyrsta mót hef ég ekki geta stoppað!

Ég hef alltaf verið mikið í íþróttum síðan ég var lítil stelpa og byrjaði að stunda keppnisíþróttir þegar ég var 8 ára gömul. Ég byrjaði í listdansi á skautum og þegar ég var 14 ára færði ég mig yfir í bardagaíþróttina Taekwondo. Þá íþrótt hef ég æft í yfir 10 ár og er með svarta beltið.

Ég hef keppt 15 sinnum í Olympísku Taekwondo og alltaf lent á verðlaunapalli! Í dag er ég núverandi Íslandsmeistari í svarta beltis flokki kvenna og var þá einnig valin besti keppandi mótsins.

Ég hef keppt sex sinnum áður hjá IFBB síðan árið 2011 og fjórum sinnum náð mjög góðum árangri. Hér heima hef ég lent í þriðja, öðru og fyrsta sæti en ég vann minn flokk á IFBB Bikarmótinu 2012. Ég keppti svo árið 2012 á Arnold Classic í bandaríkjunum sem er eitt af skemmtilegustu mótum sem ég hef farið á og mögnuð

lífsreynsla. Þar keppti ég í móðelfitnessflokki D ásamt næstum 50 stelpum. Minn draumur á því móti var að allavega komast í top 10 en ég endaði í 4.sæti og var óendanlega sátt með það. Sigur á heimsmeistaramótinu er enn óraunverulegur en að sjálfsögðu framar villtustu væntingum.

Að keppa í fitness er eitt það skemmtilegasta sem ég geri en það sem er einnig ótrúlega skemmtilegt með þessu móti er að toppa formið og sviðsframkomuna á hverju móti. Það er alltaf eitthvað sem hægt er að bæta.

Ég á mér stóra drauma og minn draumur var að öðlast IFBB atvinnumannaskrárteini og eiga kost á því að keppa með þeim alla bestu. Ég byrjaði í þjálfun hjá Jóhanni Norðfjörð í sumar og hefur hann hjalpað mér gífurlega mikið. Hann sér um öll mín æfinga og matarplön. Hann er án efa einn besti þjálfari landsins og ég væri ekki á þeim stað sem ég er á í dag án hans. Hann er alþjóðlegur IFBB dómari og veit því upp á háir hvernig formið og allt á að vera. Ég er honum óendanlega þakklát!

Ég æfi 6-9 sinnum í viku í Sporthúsinu, Kópavogi. Meðan ég er ekki að stefna á fitnessmót æfi ég Taekwondo í Einherjum í Grafarholti og með landsliðinu. Ég lyfti 5-6 sinnum í viku og tek svo oft eitthvað auka. Ég er mjög hrifin af Plyometrics og sprengikraftsæfingum. Eftir æfingar teygji ég alltaf á og nota bandvefsfoam-rúllur.

Mataræðið byggist á því að mér líði alltaf andlega og líkamlega vel. Það skiptir mig gífurlegu máli að mér líði alltaf vel. Ég borða mjög mikið af grænmeti, ávöxtum, hnetum, fiski og kjöti. Ég reyni að borða nokkuð jafnt af flóknum kolvetnum, próteini og hollri fitu. Ég er með mikið fæðuþöpol og forðast allt sem veldur ofnæmisviðbrögðum en það eru mjólkurvörur sem innihalda laktósa og allar gervisætur. Svo leyfi ég mér alveg nammi og fæ mér svokallaðar svindlmáltíðir en ég reyni þá alltaf að halda því í hollari kantinum því mér líður best þegar ég borða holla og næringaríka fæðu.



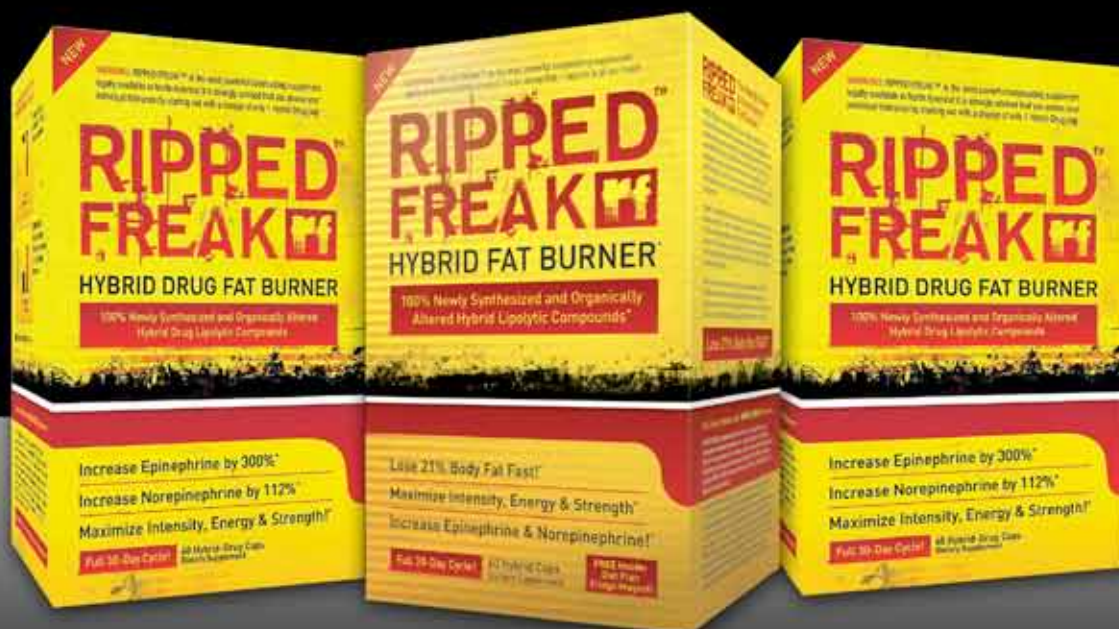
NAFNID SEGRIR ALLT!



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

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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri



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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.





nudd fyrir æfingu minnkar ekki strengi

Það kannast allir við að fá strengi eftir erfiða æfingu. Sérstaklega þegar byrjað er að æfa eftir langt hlé. Strengir geta verið mjög sársaukafullir og valda stirðleika sem kemur niður á hreyfigetu – stundum í marga daga.

Alkunna er að mörgum brellum er beitt til þess að reyna að draga úr líkunum á því að fá strengi og að takast á við strengina þegar þeir eru orðnir staðreynd. Nudd er ein af þeim aðferðum sem vinsælt er að nota til þess að draga úr strengjum. Samkvæmt Portúgölskum og Brasilískum rannóknum hefur hinsvegar enga þýðingu að beita nuddi fyrir æfingu. Kreatín-kínasar, lactat dehydrogenasar og prótínviðtakar eru mælikvarðar á strengi og bólgurnar sem þeim fylgja. Nuddið reyndist ekki hafa nein mælanleg áhrif á þessa mælikvarða. Þeir sem tóku þátt í rannsóknunum voru óþjálfðir karlmenn sem höfðu litla sem enga reynslu af að lyfta lóðum.

(British Journal of Sports Medicine, 47: e3, 2013)

Heildrænar æfingar með laus lóð henta best til að byggja upp kjarnvöðvastyrk

Hnébeygja fyrir framan og aftan, jafnhöttun og axlapressur með lausar stangir virka betur á kjarnvöðvana en æfingar á borð við boltapjálfun á svonefndum Swiss-bolta. Kjarnvöðvar líkamans eru þeir vöðvar sem eiga stærstan þátt í að mynda stöðugleika þegar líkaminn er á hreyfingu. Kviður, mjaðmir, neðstu bakvöðvarnir og þyndin leika þar stórt hlutverk.

Jason Martuscello við Háskólann í Suður Flórída og félagar endurskoðuðu 17 rannsóknir á kjarnvöðvahreyfingum. Æfingar sem taka á mörg liðamót og byggjast á lausum lóðum sem halda þarf jafnvægi á reyndust best til þess að þjálfa kjarnvöðvana. Fjöldi æfingakerfa sem miða að því að styrkja sérstaklega kjarnvöðvana fela það í sér að gera æfingarnar á óstöðugu undirlagi eins og stórum gúmmíbolta eða veltibrettum. Þegar keppast þarf við að halda jafnvægi um leið og tekið er á myndast mesta átakið á þessa mikilvægu vöðvahópa.

(Journal Strength Conditioning Research, 27: 1684-1698, 2013)

D-vítamínskortur er talinn auka líkurnar á offitu

Hlutverk D-vítamíns eru mörg og mikilvæg og flest fáum við nægilegt magn af því ef sól skín í heiði þar sem líkaminn getur framleitt vítamínið þegar sól skín á húðina. Íslendingar hafa áratugum saman sótt í Lýsi til þess að fá aukaskammt af þessu nauðsynlega vítamíni, sérstaklega í skammdeginu þegar sólin er sjaldséð.

Árin 1996-2007 fór fram rannsókn á Spáni sem 1.226 manns tóku þátt í. Niðurstaða rannsóknarinnar gefur til kynna að D-vítamínskortur tengist tilhneygingu fólks til að fitna og jafnvel svo mjög að það flokkast til offitu. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að D-vítamínskortur tengist einnig auknum líkum á krabbameini, hjartasjúkdómum, beinþynningu ónæmiskerfissjúkdómum, flensu, áunninni sykursýki, þunglyndi og ótímabærum dauðsföllum. Eins og sjá má á skuggalegri upptalningunni er greinilegt að vísbendingar eru um að D-vítamín hafi afar miklu hlutverki að gegna fyrir heilbrigði okkar. D-vítamín er mælt í svokölluðum alþjóðaeiningum og fólk ætti að fá minnst 1.000 alþjóðaeiningar af vítamíninu á dag til viðbótar við það sem fæst í gegnum mataræðið.

(Journal Clinical Nutrition, 67:680-682, 2013)

Mímir Nordquist
Fitness keppandi

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



FINISH FIRST.®

N.O.-XPLODE™ 2.0

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

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



perform^{is}

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Brennsla á tónum maga brennir frekar fitu

Fitubrennsla er meiri þegar æft er á tónum maga samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem gerð var við Tsukuba háskólann í Japan. Rannsóknin tók mið af mælingum sem gerðar voru á fólki eftir 24 tíma dvöl í sérstökum klefa sem mælir öll efnaskipti og súrefnisupptöku. Fólki var skipt upp í tvo hópa – þá sem voru nýlega búnir að borða fyrir æfingu og þá sem voru búnir að melta máltíð fyrir æfingu. Hitaeiningabrennslan var sú sama hjá báðum hópunum en oxun var meiri og kolvetnanotkun minni þegar æft var eftir en ekki fyrir máltíð. Niðurstöðurnar styðja því þá kenningu að fitubrennsla sé meiri þegar þegar æft er á tómann maga.

(*Metabolism Clinical and Experimental*, 62: 793-800, 2013)



borðaðu snemma til að léttast

Tímasetning máltíða kann að hafa áhrif á það hversu vel gengur að fylgja mataræði sem ætlað er til að léttast samkvæmt niðurstöðum spænskrar rannsóknar. Kannað var hvort munur væri á léttingu eftir því hvort stærsta máltíð dagsins væri fyrir eða eftir klukkan þrjú á daginn. Það voru miðaldra konur sem tóku þátt í rannsókninni en þær sem borðuðu stærstu máltíðina seint léttust minna en hinar. Rannsóknin náði einungis yfir 20 daga tímabil og ber því að taka með fyrirvara. Þær sem borðuðu seint yfir daginn voru einnig líklegri til að sleppa morgunverði. Ekki var talinn munur á hitaeininganeyslu hópana og ekki mældist munur á hormónum sem stjórna matarlyst. Arfgengir þættir kunna að hafa áhrif á það hvenær fólk hefur tilhneygingu til að borða stærstu máltíðina. Spánverjar eru vanir að borða stærstu máltíðina í hádeginu á meðan íslendingar eiga því að venjast að borða stóran kvöldmat.

(*International Journal of Obesity*, 37: 604-611, 2013)

Prótínríkt mataræði varðveitir frekar vöðvamassa

Vísindamenn við Rannsóknarstofnun Bandaríkjahers í umhverfisvísindum í Natick, Massachusetts báru saman fitutap og vöðvatap á megrunarkúrum þar sem fók borðaði annað hvort 0,8 grömm, 1,6 gramm eða 2,4 grömm af prótíni fyrir hvert kíló líkamspyngdar. Almennt er ráðlegt að miða við 0,8 grömm fyrir hvert kíló líkamspyngdar en vöðvamassinn rýrnaði minnst þegar borðað var 1,6 gramm af prótíni fyrir hvert kíló líkamspyngdar. Það skilaði ekki meiri árangri að borða 2,4 grömm fyrir hvert kíló. Það er því ráðlegt að hafa í huga að auka prótínneysluna þegar hitaeiningarnar eru skornar niður.

(*FASEB fréttabréfið*, vefútgáfa 5. júní 2013)

NÁÐU
VÖKVAJAFNVÆGI
ÁN SYKURS



POWERADE®
ZERO



Feitir borða meira salt en aðrir

Mikil saltneysla eykur blóðþrýsting með vel þekktum slæmum afleiðingum fyrir hjarta- og æðakerfi líkamans. Mikil saltneysla eykur líka hættuna á að verða of þungur um 37% samkvæmt rannsóknum í Kóreu og við Harvardháskóla. Í rannsókninni var fólk á aldrinum 19–64 ára rannsakað og fæðuveður þeirra skoðaður. Niðurstöðurnar sanna ekki að salt valdi þyngdaraukningunni en sýndu fram á ótvíræð tengsl. Hugsanlega sækir feitt fólk frekar í saltríkar fæðutegundir. Hitt er hinsvegar annað mál að ótal rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að fólk minnki almennt saltneyslu. Salt er mikill bólvaldur sem ber að forðast eftir megni. Líkaminn þarf á salti að halda í ákveðnu lágmarksmagni, en það er svo lítið að ósaltað hefðbundið mataræði sinnir þeirri þörf léttilega. Viðbætt salt er því hættulegur óþarfi í flestum tilfellum.

(Metabolism 52: 703-708, 2013)



Ljósmynd: fitness.is/Gyða Henningsdóttir

æfingar hafa meiri áhrif á fitu- og vöðvahlutfall en heildarþyngd

Þegar byrjað er að æfa taka fjölmargir vöðvar líkamans við sér sem hafa fram að því ekki átt því að venjast að þurfa að reyna mikið á sig. Viðbrögð vöðvana við æfingunum er að reyna að styrkjast og þyngjast. Þeir sem byrja að æfa til að léttast eru því svolítinn tíma að ná því stigi að kílóatalan fari niður. Hlutfall fitu- og vöðva breytist hinsvegar fljótlega þó að það sjáist ekki á vigtinni.

Hægt er að mæla fæðuinntöku og orkueyðslu líkamans mjög nákvæmlega með tvímerkту vatni (doubly labeled water). Mælingarnar sýna að þegar byrjað er að æfa breytist samsetning vöðva- og fitahlutfalls líkamans en kílóatalan fer ekki. Þessi mæliaðferð sýnir muninn á tvenndarvatninu sem drukkið er og þess sem fer út með þvagi. Klass Westshow er þýskur vísindamaður sem endurskoðaði niðurstöður rannsókna og ályktar að persónubundið sé hvernig fólk bregst við æfingum. Feitt fólk fái t.d. hlutfallslega meira út úr æfingum en annað fólk vegna þess að orkueyðslan sé meiri vegna líkamsþyngdarinnar.

(Frontiers in Physiology, 4: 90, 2013)

Bakteríur hafa áhrif á léttingu eftir hjáveituaðgerðir

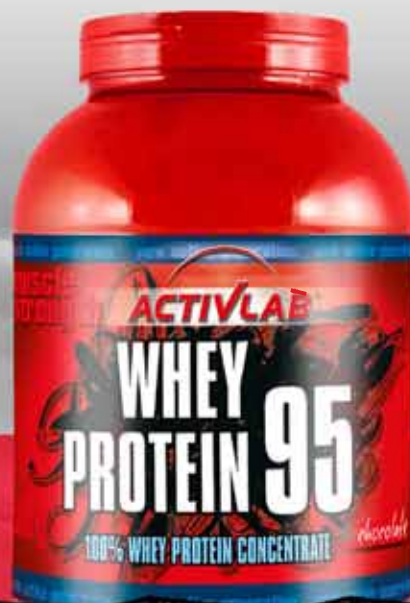
Þeir sem fara í hjáveituaðgerð á maga geta átt von á að léttast um 30–40% líkamsþyngdar. Fjölmargir þyngjast hinsvegar aftur þegar til lengri tíma er lítið. Vísindamenn við Þyngdarstjórnunarmiðstöð sjúkráðússins í Massachusetts sem rannsökuðu mýs komust að því að rekja má stóran hluta léttingarinnar í kjölfar hjáveituaðgerðar til breytinga á bakteríusamsetningunni í meltingarveginum. Mýsnar sem bakterían var sett í léttust þrátt fyrir að hafa ekki farið í skurðaðgerðina. Hugsanlegt er því að ástæðan fyrir því að fólk þyngist aftur liggja að hluta til í því að þegar til lengri tíma lítið aðlagist bakteríuflóran í meltingarveginum breyttum aðstæðum.

(ScienceNews, 4. maí 2013)

ACTIVLAB®



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



MEISTARARNIR NOTA MASTER MEAL

ELVA KATRÍN BERGÞÓRSDÓTTIR
ÍSLANDSMEISTARI 2012

KRISTÍN KRISTJÁNSDÓTTIR
EVROPUMEISTARI 2012



**AÐEINS
108 Kkal
32% PRÓTEIN**

WWW.SCITEC.IS

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



nudd dregur úr bólgum eftir æfingar

Hreyfing sem lengir vöðva myndar meiri strengi en æfingar þar sem vöðvarnir dragast saman. Þannig fá menn meiri strengi af að ganga niður brekku en upp. Miklir strengir geta valdið langvarandi bólgum og því hafa vísindamenn mikinn áhuga á að rannsaka strengi og þá ekki síst til þess að komast að því hvað dragi úr strengjum og hvað ekki. Flestar rannsóknirnar hafa snúið að því að kanna hvort klakavatnsbað, lyfjagjöf eða teygjur hafi áhrif á strengi en engin þessara aðferða hafa reynst skila árangri. Thomas Best við Ríkisháskólann í Ohio í Bandaríkjunum gerði rannsókn á kaninum sem bendir til þess að nudd dragi úr bólgum eftir æfingar og flýti fyrir endurnæringu vöðva, sérstaklega ef nuddað var strax eftir æfingu. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á svipuð áhrif á menn. Það eru því vísbendingar um að nudd sé ekki eingöngu þægilegt, heldur einnig gagnlegt til þess að flýta bata eftir erfiðar æfingar.

(*Medicine Science Sports Exercise*, 45: 1105-1112, 2013)

Sortuæxli leggjast mismunandi á karla og konur

Karlar fá sortuæxli frekar á vinstri hlið líkamans, nafið, kinnina vangann eða í hársvörð. Konur fá þessa tegund krabbameins frekar á hægri hlið líkamans og miðju andlitsins. Vísindamenn hafa lagt fram þá tilgátu að ástæðan fyrir þessum mismun á milli karla og kvenna sé sá að karlar eru líklegri til að vera öikumenn en konur sem skýrir hvers vegna þeir fá krabbamein frekar á vinstri hlið líkamans. Sítt hár verndar sömuleiðis konur gegn sólskyni á vangann og því er sjaldgæfara að þær fái sortuæxli þar. Fólki sem stundar íþróttir er líklegra en annað til að þróa með sér sortuæxli þar sem það stundar almennt meiri útiveru en kyrrsetufólk. Rannsóknin þykir sýna fram á mikilvægi þess að stunda sólþöð í hófi og nota sólarvörn.

(*Journal of Investigative Dermatology*, 133: 1205-1211, 2013)



Er kolvetnum um að kenna?

Vesturlandabúar eru á tindi velmegunar og um leið offitufaraldurs sem á sér enga samlíkingu. Fjöldinn sem greinist með áunna sykursýki og skilgreinist sem offitusjúklingar fer hratt hækkandi. Svissneskir vísindamenn hafa skellt skuldinni á kolvetnaríkt mataræði en í byrjun síðustu aldar var áunnin sykursýki meðhöndluð með prótínríku og kolvetnalitlu mataræði með góðum árangri. Undanfarin 40 ár hafa hinsvegar virtar stofnanir, þar á meðal Manneldisráð mælt með fitulitlu en kolvetnaríku mataræði. Hvort sem það er því um að kenna eða blöndu annarra þátta og auknu hreyfingaleysi, þá hefur offita og áunnin sykursýki náð áður óþekktum hæðum í kjölfarið. Ekki er hægt að útiloka að prótínríkara og kolvetnaminna mataræði myndi snúa þessari þróun við.

(*European Journal Clinical Nutrition*, 67: 462-466, 2013)

CC Flax

Frábært við **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og öllum einkennum **breytingaskeiðs**

Mulin hörfræ – Lignans
Trönuberjafræ
Haf-kalkþörungur

CC Flax gefur frábæran árangur við tiffinngasveiflum, pírringi, hita- og svitakófi, svefntruflunum, fitusöfnun og húðþurrki. Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Kemur í veg fyrir bjúg og vökvassöfnun, styrkir nýru og hindrar sýkingu í þvaggfærum.*

Fjölbreyttar trefjar bæta meltinguna, hreinsa og tryggja rétta starfsemi ristilsins. Lækkar kólestrólfitu, ríkt af Omega -3.

Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu hafa að meðaltali 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082

** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og helstu stórmörkuðum

www.celsus.is

Hraðvirku vöðvaþræðirnir rýrna fyrst hjá karlmönnum þegar þeir eldast

Á milli fertugs og sextugs missa karlmenn um 20% af vöðvamassanum ef þeir lifa hinum þægilega afslappandi lífsstíl uppi í sófa eins og svo algengt er þessa dagana. Vöðvarýrnunin byrjar fyrir alvöru upp úr fertugu hjá karlmönnum þegar engar æfingar eru stundaðar og kyrrsetan hefur tekið völdin. Fjöldi rannsókna hafa hinsvegar sýnt að hægt er að sporna við þessari þróun með því einfaldlega að láta sófann ekki ná völdum. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Maastricht læknaháskólamiðstöðina í Hollandi byrja karlmenn á að glata hraðvirkustu vöðvaþráðunum. Vísindamennirnir báru saman lærvöðvastærðir og báru saman stærð hægu- og hröðu vöðvaþráðana hjá 23 ára karlmönnum annars vegar og 71 árs karlmönnum hins vegar. Hraðvirku vöðvaþræðirnir voru greinilega mun minni hjá þeim eldri.

Í kjölfar fyrstu mælingana byrjuðu eldri karlmennirnir að stunda æfingar sem stóðu í sex mánuði. Stærð hraðvirku vöðvaþráðana jókst um 24% og ummál lærana jókst um 9% sem verður að teljast frábær árangur. Af þessu má draga þá ályktun að aldraðir karlmenn hafi gott af að stunda hraðvirkar æfingar eins og ketilbjöllusveiflur og sambærilegar æfingar.

(*Experimental Gerontology*, 48:492-498, 2013)



súpur eru góðar fyrir mittismálið

Það kann að koma einhverjum á óvart, en raunin er sú að súpur seðja matarlyst lengur en föst fæða vegna þess að þær eru lengur að frásogast úr maganum en önnur fæða. Þær eru því heppilegar til þess að léttast vegna þess að það að hemja matarlystina er lykilatriði í baráttunni við aukakílóin og nátengt því að hafa aga til þess að standast alltumlykjandi freistingar. Rannsókn við Oxford Brookes Háskólann í Bretlandi sýndi fram á að súpur frásogast hægar en föst fæða og að þær hækka blóðsykurinn hratt. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni mældu frásogshraða meltingarinnar auk þess sem blóðsykur var mældur eftir máltíð sem annars vegar var súpa og hinsvegar föst fæða. Súpurnar gefa meiri saðningartilfinningu en föst fæða vegna þess að þær eru lengur í maganum og eru auk þess góð uppspretta næringaefna ef hráefnið gefur tilefni til þess.

(*European Journal Clinical Nutrition*, 67: 8-11, 2013)

Þolfimi og lóðaæfingar auka góða kólesterólið

Kólesteról skiptist í svonefnt gott og vont kólesteról. Heildarmagn kólesteróls gefur til kynna hversu mikilli áhættu viðkomandi er í gagnvart því að þróa með sér hjarta- og kransæðasjúkdóma en einnig skiptir máli hvernig hlutfallið er á milli góða og vonda kólesterólsins. Steranotendur eiga á hættu að raska hlutfallinu á milli góða og vonda kólesterólsins sér í óhag. Æfingar geta hinsvegar aukið hlutfall góða kólesterólsins. Rannsókn sem gerð var á feittum háskólanemendum í Taiwan bendir til að sambland þol- og styrktaræfinga auki góða kólesterólið þegar æfingunum var blandað saman. Þolfingar eða styrktaræfingar teknar einar og sér skiluðu ekki jafn góðri niðurstöðu og það að taka þær saman.

(*International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism*, 23:271-281, 2013)

SJÁIÐ TINDINN! ÞARNA FÓR ÉG



Skýr.is



Karlmenn græða meira á hollu mataræði en konur

Ein stærsta lýðheilsurannsókn sem gerð hefur verið náði til 17.000 manns og fór fram á tímabilinu 1986 til 2010 í Bandaríkjunum. Alls dóu 3.683 á meðan rannsóknin stóð yfir. Þar af létust 1.554 vegna hjartasjúkdóma og 794 vegna krabbameins. Greining á mataræði sýndi fram á að neysla á rauðu eða hvítu kjöti hafði engin sérstök tengsl við áðurnefnd dánarmein, en neysla á ávöxtum, grænmeti, trefjum og mögru kjöti hafði í för með sér lægri dánartíðni meðal karlmannna en ekki kvenna. Líkurnar á að deyja úr ýmsum sjúkdómum, hjartasjúkdómum eða krabbameini jukust ekki þrátt fyrir neyslu á rauðu kjöti, unnu kjöti, hvítu kjöti eða fiski.

(*European Journal of Clinical Nutrition*, 67: 589-606, 2013)



mjólkurprótín hafa góð áhrif á skapið og heilsuna

🍏 Þegar mjólkinn hefur frásogast í meltingarkerfinu myndar hún efni sem lækka blóðþrýsting og fyrirbyggja kekkjamyndun blóðsins.

Mjólkurprótín í mjólk skiptist í ostprótín sem einnig nefnist kasínprótín sem er um 74–80%, og mysuprótein. Mjólkurprótínin innihalda allar aminosýrur sem teljast lífsnauðsynlegar manningum (þær sem hann framleiðir ekki sjálfur) og fyrir vikið er mjólk fyrirmyndar uppspretta fyrir mysu- og ostprótín og hentar því líkamsræktarfólki mjög vel.

Franskir vísindamenn undir forystu Rachel Boutrou lýstu ferlinu sem mjólkurprótín fara í gegnum meltingarveginn. Mysuprótein meltist frekar hratt. Það er farið í gegnum magann innan þriggja tíma frá neyslu á meðan ostprótínið er helmingi lengur að fara sömu leið. Þessi mismunandi meltingarhraði þessara prótíntegunda hentar líkamsræktarfólki afar vel þar sem mjólkinn býður bæði upp á hrað- og hægmelt prótín.

Þegar mjólkinn hefur frásogast í meltingarkerfinu myndar hún efni sem lækka blóðþrýsting og fyrirbyggja kekkjamyndun blóðsins. Í mjólk eru efni sem kallast oligosakkaríð sem hafa í för með sér mikilvægt hráefni fyrir örverur í meltingarveginum sem hafa áhrif á meltingu og áhættu gagnvart hjartasjúkdómum og sykursýki og hafa einnig reynst hafa áhrif á vellíðan og skap. (*American Journal Clinical Nutrition*, 97:1161-1162, 2013; 97: 1314-1323, 2013)



TRYLLTUR TAKTUR Í CASALL

casall®

Þú færð Casall vörur í miklu úrvali í Útilíf.

ARNASYNIR

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



hrísgrjónaát dregur úr hættunni á sykursýki

Nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á að hrísgrjónaát í miklum mæli tengist aukinni hættu gagnvart sykursýki. Þetta var ekki raunin hjá fólki sem býr á suður Spáni. Í stórrí sex ára rannsókná fólki sem býr í Pizarra kom í ljós að 12% þeirra sem borðuðu hrísgrjón tvisvar eða þrisvar á viku fengu sykursýki þegar 20% þeirra sem borðuðu hrísgrjón einu sinni í viku. Mataræði fólks á Spáni er ekki endilega sambærilegt við okkar sem búum jafn norðarlega og á Íslandi eða öðrum ameríkanseruðum löndum hvað mataræði varðar. Spánverjar borða margir svonefnt Miðjarðarhafsmataræði sem samanstendur af mögru kjöti, fiski, ólífufólíu, hnetum, berjum og rauðvíni. Fjöldi rannsókna hafa bent til að Miðjarðarhafsmataræði dregur úr líkunum á hjarta- og kransæðasjúkdómum sykursýki og hjartaáfalli. Hugsanlegt er að hrísgrjón til viðbótar við íslenskt mataræði hafi önnur áhrif á Íslendinga en spánverja. Það þarf að horfa á heildarmyndina.

(Clinical Nutrition, 32: 481-484, 2013)

Er umskurður áhættunnar virði?

Umskurður hefur í gegnum tíðina helst tengst ákveðnum trúarbrögðum og löndum. Fram að 1960 var umskurður afar algengur í Bandaríkjunum en eftir það þykir hann ekki jafn sjálfsagður, sérstaklega ekki eftir að samtök barnalækna mæltu gegn honum 1999. Nokkrar rannsóknir hafa bent til að umskurður minnki líkur á þvagrásarsýkingum, alnæmi og krabbameini í lim. Í kjölfra þessara niðurstaðna hafa samtök barnalækna breytt afstöðu sinni og viðurkennt kosti umskurðar. Þeir sem helst gagnrýna umskurð í dag halda því fram að umskurður geti dregið úr virku kynlífi þegar á fullorðinsár er komið og að hann dragi úr næmni limsins. Börn sem eru umskorin eftir 7 ára aldur eru í aukinni hættu gagnvart ótímabæru sáðláti og reynast síður njóta kynlífs þegar þau fullorðnast.

(Wall Street Journal, 17. júní 2013)

www.fitness.is



Röskun á bakteríuflóru munnsins getur valdið andfýlu

Vísindamenn hafa greint um 150 mismunandi efni í í andardrætti fólks sem valda andfýlu. Þessi efni myndast þegar bakteríur nærast á matarafgöngum og fæðuleyfum í munnholinu. Útkoman lyktar eins og fúlegg eða rotnandi fiskur og aðrar sambærilegar dásemdir. Vísindamenn við Kaliforníuháskóla í Los Angeles komust að því að á milli 100-200 bakteríutegundir eru í munnholinu. Raskist jafnvægið á milli þessara tegunda er ekki von á góðu. Andfýla er algengasta afleiðingin. Bakteríur í tannholdi og á tungunni eru sérstaklega sekar um að gefa frá sér þennan óvinsæla óþef. Fjöldi vísindamanna um allan heim vinna að því að finna lausn á því hvernig hægt er að gera samlíf þessara baktería það stöðugt að komast megi hjá andfýlu en þangað til sú töfralausn er fundin er skynsamlegt að tannbursta og nota tannþráð reglulega og gæta þess að munnurinn þorni ekki.

(Scientific American, maí 2013, bls 30-33)



www.lysi.is



D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

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

Mundu eftir Lýsi daglega.



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA



undirbúningur fyrir vaxtarræktarmót hefur í för með sér margar jákvæðar líkamlegar breytingar en reynir á andlegu hliðina

Niðurskurður fyrir vaxtarræktarkeppni tekur margar vikur og í heildina tekur undirbúningurinn marga mánuði. Vísindamenn við Háskólann í Oklahoma í Bandaríkjunum undir stjórn Lindy Rossow gerðu ýmsar mælingar á 26 ára lyfjalausum vaxtarræktarmanni sem var að undirbúa sig fyrir keppni. Fylgst var með honum í sex mánuði fyrir mótið og sex mánuði eftir mótið. Á undirbúningstímabilinu lækkaði hvíldarpúls úr 53 í 27 slög á mínútu, blóðþrýstingur í hvíld fór úr 132/69 í 104/56 og fituhlutfall líkamans fór úr 14,8% í 4,5%. Testósterón hormónið minnkaði hinsvegar um 75% og hámarksstyrkur minnkaði og sex mánuðum eftir mótið var hann ekki búinn að ná að fullu fyrri styrk.

Skapferli var sveiflukennt á undirbúningstímabilinu þegar hitaæiningarnar voru skornar niður. Það þarf kannski ekki að koma óvart þar sem margir þekkja dæmi um að skapsveiflur geta orðið stórar þegar t.d. konur fá ekki súkkulaðið sitt. Undirbúningur fyrir mót er líkamlega og andlega krefjandi og getur tvímælalaust haft jákvæða kosti í för með sér.

(International Journal of Sports Physiology and Performance, vefútgáfa 22. janúar 2013)

Æfingar eru góðar til að takast á við streitu

Reglulegar æfingar eru ein besta leiðin til þess að takast á við streitu vegna þess að þær vinna gegn þeim efnaferlum líkamans sem valda heilsutjóni í kjölfar streytu. Það velkist enginn í vafa um það í dag að streita ræður miklu um heilbrigði. Streita hefur ekki bara áhrif á andlegt heilbrigði, heldur einnig líkamlegt. Æfingar hafa jákvæð áhrif á insúlínefnaskipti og draga úr kortísóli sem líkaminn framleiðir þegar hann er í streituvaldandi aðstæðum. Þær lækka líka blóðþrýsting, minnka blóðfitu og minnka kvíðfitu. Þær eru því eitt besta ráðið sem í boði er til þess að takast á við streitu. Erica Jackson við Delaware Ríkisháskólann í Bandaríkjunum leggur til nokkur skref til þess að takast á við streitu:

- Gerðu þér grein fyrir því hvað það er sem veldur þér streitu og hugleiddu hvað þú getur gert til þess að takast á við vandamálið.
- Gættu þess að sofa nægilega mikið.
- Skipulegðu daginn og gerðu ráð fyrir að tími gefist til að æfa á ákveðnum tíma.
- Borðuðu hollt mataræði.
- Leitaðu stuðnings hjá fólki í kringum þig sem getur hjálpað þér að takast á við streituna.

(ACSM Health & Fitness fréttabréfið, 17 (3): 14-18, 2013)

Nýtt frá Jóa Fel

göðgæti frá Jóa Fel

Próteinríkt lággölgvetnabrauð að hætti Jóa Fel

26 g prótein og 10 g gölgvetni í 100 g af brauði



Innihald: sojakurl, heilkorna heilhveiti, sterkja unnin úr korni, sojaprótein, sesamfræ, hörfræ, graskersfræ, sólkjarnar, malthveitiflögur, salt og ger.



Næringargildi í 100 g af brauði
(heilt brauð er 350 g):
26 g prótein, 10 g gölgvetni,
11 g fita, 7 g trefjar.



orkudrykkir eru kaffi á sterum

🍏 Blóðsykurstjórnun fer norður og niður.

Óhófleg neysla orkudrykkja eins og Redbull geta valdið hjartsláttaróreglu, svefntruflunum, blóðþrýstingsvandamálum auk þess sem blóðsykurstjórnun fer norður og niður. Þetta fullyrða Læknasamtök Bandaríkjana. Athygli eftirlitsstofnana hefur í auknum mæli beinst að orkudrykkjum vegna koffíneitrunar sem fylgir of mikilli neyslu. Orkudrykkir eru á vissan hátt kaffi á sterum. Magn koffíns er gríðarlega mikið og því eru þessir drykkir taldir varasamir, sérstaklega í bland við áfengi. Ekki er ráðlegt að fólk drekki meira en 500 mg af koffíni á dag. Margir orkudrykkir innihalda rúmlega 200 mg af koffíni í dósinni. Þessir drykkir geta gagnast við að örva æfingar íþróttamanna, en einungis ef það er í hófi.

(Journal American Medical Association, vefútgáfa 19. desember, 2012)

Kreatín dregur úr vöðvarýrnun í músum

Hægt er að lækna vöðvarýrnun í dýrum sem eru með arfbundinn skort á kreatíni. Hollenskir vísindamenn prófuðu að gefa músum sem þjáðust af vöðvarýrnun vegna arbundinnar vangetu til að mynda kreatín. Þegar músunum var gefið kreatín í bætiefnaformi snérist sjúkdómurinn við. Vöðvarýrnun er alvarlegur sjúkdómur sem veldur slappleika vöðva og óeðlilegri prótínmyndun sem og dauða vöðvavefs. Skortur á kreatíni er ein ástæðan enda er kreatín mjög mikilvægt næringarefni fyrir eðlilega vöðvavirkni.

(Journal of Physiology, 591: 571-592, 2013)

Natríum-bíkarbónat blandað með kreatíni eykur vöðvastyrk

Rannsókn sem fólst í að kanna áhrif þess að blanda saman kreatíni og natríumbíkarbónati í tvo daga og mæla styrk á þrekhljóli sýndi fram á tölverðan árangur. Rannsóknin var framkvæmd af Todd Habobian og James Barber við Fjöltækniháskólans í Kaliforníu. Þátttakendur í rannsókninni tóku 20 grömm af kreatíni og 37 grömm af natríumbíkarbónati á tveimur dögum, dreift yfir daginn áður en þeir fóru í sex styrkleikapróf á þrekhljóli sem vörðu 10 sekúndur hvert. Einnig var kreatínið prófað eitt og sér og sama á við um natríumbíkarbónatið. Kreatínið í bland við natríumbíkarbónat jók styrk um 7% á meðan kreatínið eitt og sér jók styrkinn um 4%. Ekki var tilkynnt um neinar aukaverkanir en engu að síður eru langtímaáhrif þessarar blöndu ekki þekktar.

(Journal Strength Conditioning Research, 27: 252-258, 2013)

ONE OF THE BEST SELLING PROTEINS IN EUROPE!

- 100% OF PROTEIN SOURCE FROM WHEY CONCENTRATE AND WHEY ISOLATE!
- WITH MORE EXTRA L-LEUCINE, L-GLUTAMINE AND TAURINE!
- DIGESTIVE ENZYME BLEND! • ASPARTAME FREE!



SPORTLIFE.IS

CHECK OUT OUR OTHER 200+ PRODUCTS AS WELL!

SIZES: 30 G SINGLE-SERVING SACHETS, 920 G – 30 SERVINGS, 2350 G – 78 SERVINGS, 5000 G – 166 SERVINGS BOX: 30X30 G, 60X30 G

FLAVORS: STRAWBERRY WHITE CHOCOLATE, CHOCOLATE COOKIES AND CREAM, CHOCOLATE ROCKY ROAD, CHOCOLATE HAZELNUT, VANILLA VERY BERRY, CAPPUCCINO, CHOCOLATE RASPBERRY, BANANA, HONEY VANILLA, CARAMEL, CHOCOLATE COCONUT, CINNAMON VANILLA, CINNAMON WHITE CHOCOLATE MOCHA

*THESE STATEMENTS HAVE BEEN SCIENTIFICALLY PROVEN AND AUTHORIZED BY THE EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY. USE PRODUCT IN CONJUNCTION WITH A SENSIBLE TRAINING AND NUTRITION PROGRAM!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM



kalkbætiefni auka hættuna á hjartaáfalli há körlum

 Kalk er mikilvægt fyrir
vöðva og beinþéttni.

Mikil inntaka af kalkbætiefnum getur aukið ættuna á hjartaáfalli hjá körlum en ekki konum samkvæmt könnun á tæplega 400.000 manns sem vísindamenn við Krabbameinsmiðstöð Bandaríkjana gerðu. Þeir rannsökuðu áhrifin af að taka kalk hjá körlum og konum á aldrinum 50 til 71. Það að fá mikið af kalki í gegnum mataræðið jók ekki áhættuna á hjartaáfalli. Karlarnir tóku að meðaltali 1000 mg af kalkbætiefnum á dag. Kalk er mikilvægt fyrir vöðva og beinþéttni. Niðurstöður þessarar rannsóknar segja okkur að æskilegt er að fá frekar kalk í gegnum fæðuna en með bætiefnum. Magrar mjólkurafurðir, baunir og grænt salat eru kjörnar uppsprettur fyrir kalk.

(JAMA Internal Medicine, vefútgáfa 4. febrúar 2013)

Virgni D-vítamín bætiefna er afar mismunandi

Greining á bætiefnum frá 12 framleiðendum sýnir fram á að meint innihald D-vítamíns er afar mismunandi. Innihaldið getur sveiflast frá 52-135% af því sem gefið er upp. Það voru Erin LeBlanc og félagar við Heilbrigðisvísindamiðstöðina við háskólann í Oregon sem kynnti þessar niðurstöður. Samkvæmt reglum eiga bætiefni að innihalda á bilinu 90-120% af því efni sem fullyrt er að sé í skammtinum. 75% af þeim bætiefnum sem rannsökuð voru stóðust þessar kröfur. Þetta segir okkur að það skiptir máli hver á í hlut. Verð ætti því ekki endilega að stjórna innkaupum á bætiefnum, heldur þarf að hafa í huga að framleiðandinn sé traustsins verður.

(JAMA Internal Medicine, vefútgáfa 11. febrúar 2013)



Omega-3 fitusýrur vinna gegn fitusöfnun

Tengsl virðast vera á milli magns omega-3 fitusýra í blóðrás og fitusöfnun á neðri hluta líkamans. Fiskur, hvort sem það er þorskur, ýsa, lax eða silungur er góð uppspretta fyrir omega-3 fitusýrur auk þess sem bætiefni á borð við Lýsi er sömuleiðis góð uppspretta. Rannsókn sem Irene Munro og Manohar Garg frá Ástralíu gerðu sýndi fram á að þeir sem tóku 420 mg af omega-3 EPA og 1,620 mg af DHA voru með 6% lægri líkamsþyngdarstuðul og voru léttari en samanburðarhópur. Létingin var ögn meiri hjá konum en körlum. Flestar rannsóknir hafa fram til þessa sýnt fram á að fiskolíubætiefni hafi ekki áhrif á fituhlutfall eða þyngd líkamans.

(Food Enzyme Function, vefútgáfa 1. febrúar 2013)

ULTRA
CONCENTRATED

50 SERVINGS
PRE WORKOUT

RUSH
ACCELERATED

**YOU TAKE RUSH ACCELERATED BECAUSE
YOU WANT TO PUSH YOUR LIMITS**

RUSH Accelerated™ gives you a crazy adrenaline rush and maximum pump. Experience an incredible boost that you'll never get from regular supplements. **RUSH Accelerated™** is STACKER-2's strongest and most effective (100% doping-free) pre-workout supplement that pushes your physical boundaries. You've never trained harder or more intensively than with **RUSH Accelerated™**.

RUSH Accelerated™ is an ultra-concentrated product. This means that it does not contain any excess sugars or fillers, only a mixture of effective ingredients.

A mere 3 mini-scoops are enough to let you train at full capacity for 60-90 minutes. 50 servings per box.

Nine grams of powerful ingredients make it possible for your next training session to be the best one ever.

RUSH Accelerated™ is just as powerful as before and is available in 6 delicious flavors (fruit punch, tropical lemonade, orange, blue raspberry, grape and green apple).



NATURAL
STIMULANTS

CRAZY
ADRENALIN
RUSH

50
SERVINGS

SPORTLIF.IS

Rush Accelerated fæst í Sportlif í Glæsibæ, Holtagörðum og á www.Sportlif.is

www.stackereurope.com



fólk léttist á hellisbúafæði

Hellisbúafæði kallast svo þar sem það er talið líkt því sem mannkynið hefur átt að venjast í gegnum þróunarsöguna og fjölmargir aðhyllast þá kenningu að þetta sé mataræðið sem okkur sé eðlislægast að borða.

Nútímamataræði samanstendur af orkuríkkum, trefjalitlum og mikið unnum mat sem sömuleiðis er saltaður og þéttskipaður af mettaðri fitu. Rannsókn sem gerð var undir stjórn Mats Ryberg við Umeå í Svíþjóð leiddi í ljós að hellisbúafæði dró úr hitaeyninganeyslu um fjórðung, lækkaði líkamspyngarstuðulinn (hlutfall þyngdar miðað við hæð), lækkaði blóðþrýsting, blóðfitu og blóðsykur hjá öldruðum konum. Fjöldi vísindamanna hallast að þeirri skoðun að maðurinn sé erfðafræðilega séð sniðinn að hellisbúafæði. Nútímamataræðið orsaki hjartasjúkdóma, sykursýki og krabbamein vegna þess að þróunarsagan hefur ekki aðlagð gen okkar að því að þrífast á slíku fæði.

(*Journal of Internal Medicine*, 274: 67-76, 2013)

Munnskol með kolvetnum bætir þol örhlíði

Hjólreiðamenn sem skuluðu munninn með kolvetnablöndu sem í voru 6,4 grömm af kolvetnum per hundrað millilítra af vatni juku frammistöðu sína í tímamælingum um 2% í samanburði við vatn. Rannsókn sem gerð var við Háskólann í Vestur-Ástralíu sýndi fram á að kolvetnaskol hafði engin áhrif á hjartslátt né það hvernig menn upplifðu erfiðni. Það að skola munninn með sætum drykk á æfingu gæti aukið frammistöðuna örhlíði, en kannski er það dropinn sem gerir gæfumuninn í keppni.

(*International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism*, 23: 48-56, 2013)



Rauðrófusafi lækkar blóðþrýsting

Fæðutegundir eins og rauðrófur sem auka framleiðslu líkamans á nitroxíði auka blóðflæði í vöðvum. Nitroxíð er lofttegund sem myndast innan í æðaveggjunum og er mikilvæg til þess að stjórna blóðþrýsting og blóðflæði. Eitt af hlutverkum þess er talið geta tengst því að flytja næringarefni til vöðva fyrir og eftir æfingar með jákvæðum áhrifum á frammistöðu og endurnæringu.

Breskir vísindamenn sem endurskoðuðu rannsóknir með safngreiningaraðferðum ályktuðu að bætiefni byggð á rauðrófum lækki blóðþrýsting. Slagbilsþrýstingur (efri mörk) lækkaði um að meðaltali 4.4 mm Hg og lágbilsþrýstingur (efri mörk) lækkuðu um 1.1 mm Hg. Í öðrum rannsóknum hefur komið í ljós að rauðrófur eru mjög heppilegar til þess að bæta heilbrigði æða og auka þol. (*Journal Nutrition*, 143: 818-826, 2013)



**FRÁBÆRT
BRAGÐ**

50 GRÖMM
PRÓTÍN
7GR BCAA'S

ENGINN VIÐBÆTTUR
SYKUR



KRIS J
Miss Bikini International

Kris J



CORE.is

SKEIFAN 3C

CORE@CORE.IS



**PÚ FINNUR OKKUR
Á FACEBOOK**



Steranotkun eyðir jákvæðum áhrifum æfinga á hjartað

Þrátt fyrir að fjöldi sérfræðinga haldi því fram að notkun vefaukandi stera hafi mjög neikvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið hafa fáar rannsóknir staðfest þennan grun. Rannsókn sem gerð var við Assiut háskólann í Egyptalandi á rottum bendir hinsvegar til að steranotkun geri jákvæð áhrif æfinga á hjarta- og æðakerfið að engu. Vísindamennirnir báru saman hópa sem annað hvort æfðu, æfðu og tóku stera eða tóku bara stera og að lokum viðmiðunarhóp sem hvorki æfði né tók stera. Æfingar juku efnaskiptaheilsu í rottuhjörtum en ekki í þeim rottuhjörtum sem æfðu og tóku stera. Efnaskiptaheilsan var metin út frá hvíldarpúls, blóðþrýsting og glýkógeni. Vefaukandi sterar virðast því draga úr jákvæðum áhrifum þolæfinga á hjarta- og æðakerfið. Ónefndar eru ótal aðrar aukaverkanir steranotkunar.

(International Journal of Health Sciences, 7 (1), 2013)

glýsemíugildi skiptir ekki minna en miklu máli

🍏 Glýsemíugildi er mælikvarði á hversu hratt kolvetni frásogast út í blóðrásina.

Margir næringarfræðingar hafa fremur viljað leggja áherslu á að neyslu kornmetis og trefja í stað þess að veita glýsemíugildi fæðutegundana sérstakan gaum. Thomas Wolever við Torontoháskóla hefur ásamt fleiri vísindamönnum haldið því fram að glýsemíugildið sé mikilvægur mælikvarði sem skipti ekki síður máli en trefjainnihald.

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi fæðutegunda með lágt glýsemíugildi þegar ætlunin er að léttast. Kenningin er sú að eftir því sem frásog kolvetna er hægara og jafnara verði sveiflur í blóðsykri ekki jafn öfgafullar og þegar fæðutegundir með hátt glýsemíugildi eru borðaðar. Ef blóðsykurinn hækkar skyndilega framleiðir líkaminn mikið af insúlíni sem vinnur á sykrinum. Fáir líkaminn hinsvegar boð um að meira af kolvetnum sé í blóðrásinni en raunin er verður umframinsúlínið til þess að blóðsykurinn fellur niður úr öllu valdi. Þetta kemur heim og saman við geðsveiflur og hungurverki sem skella á sumum skömmu eftir neyslu einfaldra kolvetna sem gjarnan má finna í nammi, sykrudum gosdrykkjum og reyndar mörgum fæðutegundum nútímans. Fæðutegundir með lágt glýsemíugildi valda síður þessum miklu sveiflum í blóðsykrinum. Það er blóðsykurinn sem ræður mestu um það hvort við finnum til hungurs eða ekki. Falli hann hratt niður er líklegt að sjálfsaginn falli um leið og það sem er innan seilingar verður borðað sama hvað það heitir. Sjálfsstjórn er betri ef blóðsykurinn er í jafnvægi og það er kenningin sem er að baki því að glýsemíugildi fæðutegunda skipti miklu máli.

Það þarf líklega ekki að leita langt til að finna fólk sem getur vitnað um að skortur á sjálfsaga hafi endað lífdaga annars ágætis mataræðis. Mikilvægi stöðugleika í blóðsykri er því ekki minna en mikið.

Fæðutegundir með lágt glýsemíugildi eru einnig heppilegar í þolþjálfun vegna jafnara frásogs kolvetna inn í blóðrásina. Matseðlar ættu því að taka tillit til glýsemíugildis og skiptir þar engu hvort um íþróttamenn eða leikmenn er að ræða.

(European Journal of Clinical Nutrition, 67: 522-531, 2013)



ORKUBOMBA BK

- Mysupróteinhúðuð kjúklingabringa -

Inniheldur Profitt 100% mysuprótein
Kjúklingabringa marineruð í hvítlauk og engifer.
Innbökuð í mysupróteinhjúp
með sætum kartöflum, ristuðum hampfræjum og fersku salati

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

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

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

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

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



Verð kr. 1590.-

BK
KJÚKLINGUR

Grensásvegur 5
Sími 588-8585



Æfingar bæta kynlíf feitra karlmannna

Það er fleira en Viagra sem bætir frammistöðuna í bólinu. Æfingar og hreyfing bæta kynlífið með því að stuðla að og bæta heilbrigði æðakerfisins sem limur karlmannna treystir á. Hóflugar æfingar í samtals 236 mínútur á viku bættu kynlífið meira en léttar æfingar í samtals 105 mínútur á viku hjá miðaldra feitum karlmönnum samkvæmt rannsókn sem japanskir vísindamenn gerðu.

Af þessum tveimur hópum sýndi hópurinn sem æfði meira sömuleiðis meiri framfarir í frammistöðu í kynlífi. Þeir léttust meira, mittismál minnkaði meira og testósterón mældist hærra en hópurinn sem æfði minna. Æfingar bæta þannig efnskiptaheilsu á ýmsan hátt sem gagnast líka í rúminu.

(*Journal of Sexual Medicine*, vefútgáfa 1. maí, 2013)



hvort á að byrja á þolæfingum eða styrktaræfingum?

🍏 Spurningin er hvort sé betra að taka á undan?

Flestir sem æfa sér til heilsubótar og þeir sem taka hlutina lengra með því að byggja upp vöðvamassa blanda saman þolæfingum og styrktaræfingum. Spurningin er hvort sé betra að taka á undan? Rannsókn sem gerð var í Finnlandi sýndi fram á að tauga- og hormónakerfið tók við sér sama hvoru var byrjað á. Þegar styrktaræfingar eru teknar á undan þolæfingum lækkar testósterón líkamans og kortísól eykst hjá karlmönnum en ekki konum. Hormónajafnvægi líkamans var ekki orðið venjubundið eftir 48 tíma hvíld en taugakerfið var orðið eðlilegt. Þar af leiðandi er erfitt að segja til um hversu hagnýtar niðurstöður þessarar rannsóknar eru. Rannsóknin gekk út frá því að mæla breytingar á hormónakerfinu en það er ekki það sama og að mæla mismunandi árangur. Þrátt fyrir að hormónakerfi líkamans hafi ekki jafnað sig eftir átök er ekki þar með sagt að það borgi sig að lengja hvíld á milli æfinga.

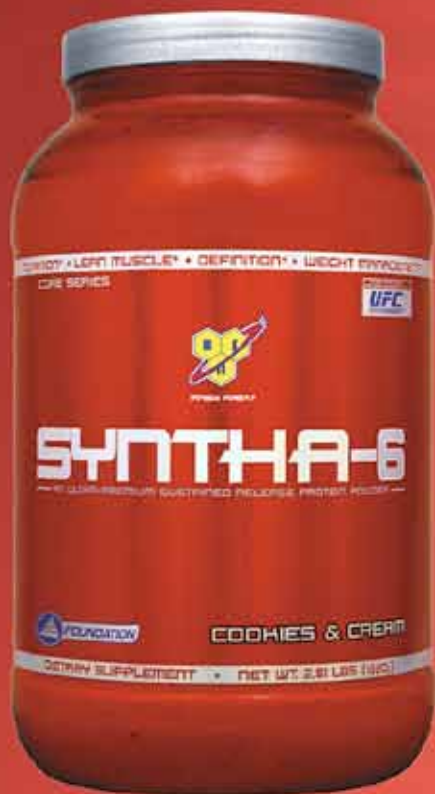
(*PlosOne*, 8(2): e55051, 2013)

Karlar hugsa oftar um kynlíf en konur

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.

(*Eurek-Alert!*, 28. Nóvember 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..





Sigurður Gestsson útskrifast með alþjóðleg dómararéttindi hjá IFBB

Einn reynsluríkasti dómari á fitness- og vaxtarræktarmótum hérlendis er Sigurður Gestsson sem nýverið fékk réttindi til þess að dæma á alþjóðlegum mótum Alþjóðasambands líkamsræktarmanna - IFBB. Hann hefur dæmt hér á landi í meira en áratug á flestum mótum og nú má búast við að hann komi til með að dæma á Evrópu- og heimsmeistaramótum alþjóðasambandsins á komandi misserum.

Sigurður sem eins og kunnugt er hefur keppt á fjölda alþjóðlegra móta og fáir hafa sankað að sér jafn mörgum Íslandsmeistarátitlum og hann í vaxtarrækt. Það styrkir dómgæslustörf hér á landi enn betur en orðið er að fá enn einn dómara með alþjóðleg dómararéttindi enda er lagður mikill metnaður í fagmennsku og vönduð vinnubrögð dómara hjá Alþjóðasambandi líkamsræktarmanna - IFBB.

Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt fer fram um páskana

Undanfarin rúmlega áratug eða svo hefur Íslandsmótið í vaxtarrækt og fitness verið haldið um páskana og ekki stendur til að breyta því. Reiknað er með að Íslandsmótið 2014 verði haldið í Háskólabíói eins og flest mót IFBB undanfarið. Þegar nær dregur verður allar upplýsingar um mótið að finna á fitness.is.



Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

Nánast öll fitness- og vaxtarræktarmót sem haldin hafa verið hér á landi eru haldin á vegum IFBB – Alþjóðasambands líkamsræktarmanna. Haldin eru tvö mót á ári. Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt sem alltaf er haldið um páskana og Bikarmótið sem haldið er í nóvember. Það hefur ruglað menn í ríminu að einstaka mót hafa verið haldin hér á landi í gegnum árin sem ekki hafa verið haldin á vegum IFBB. Þau mót hafa undantekningalaust verið mun fámennari en mót IFBB enda er IFBB eina viðurkennda alþjóðlega íþróttasambandið í heiminum sem heldur vaxtarræktar- og fitnessmót. Hér á landi hafa mót verið haldin á vegum IFBB síðan 1982.

Af og til berast fregnir af sigrum íslenskra keppenda á alþjóðlegum mótum sem hafa ekkert með IFBB alþjóðasambandið að gera. Afar erfitt er hinsvegar að bera saman mót annarra við mót IFBB sem er það samband sem yfirgnæfandi meirihluti keppenda í heiminum í dag keppir hjá. Fjölmíðlar hér á landi hafa átt erfitt með að greina þarna á milli og því þykir rétt að fjalla hér um alþjóðasambandið.

Alþjóðasamband líkamsræktarmanna fer með yfirstjórn vaxtarræktar- og fitnessmóta á heimsvísu og var stofnað af bræðrunum Joe og Ben Weider árið 1946 í Montreal í Kanada. Alls eiga 188 lönd aðild að IFBB og haldin eru um 1400 mót á ári víðsvegar um heiminn. Helstu mótin sem haldin eru á vegum IFBB eru heimsmeistaramót karla í vaxtarrækt, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglunga og öldunga í fitness og vaxtarrækt, Arnold Classic og Olympia áhugamannakeppnin.

IFBB er aðili að SportAccord (Heimssamtök alþjóðaiþróttasambanda), heimsleikunum (IWGA), UNESCO, ICSSPE og ýmsum öðrum virtum alþjóðlegum samböndum og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

Bikarmót IFBB fer fram 8. og 9. nóvember í Háskólabíói

Föstudaginn og laugardaginn 8. og 9. nóvember fer fram Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna í Háskólabíói í Reykjavík. Mótið fer fram með hefðbundnu sniði en keppt verður í fitnessflokkum karla og kvenna, þar á meðal sportfitness og vaxtarrækt karla og móðelfitness kvenna. Búist er við fjölda keppenda á mótið sem hefur farið sístækkandi undanfarin ár. Skráning keppenda mun hefjast fljótlega á fitness.is auk þess sem ítarlegri dagskrá verður kynnt. Að þessu sinni er mótið haldið um einni viku fyrr en vanalega sem er heppilegri tími fyrir þá keppendur sem eru að stefna á mót erlendis.

Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Fitnesskeppandi,
Þjálfari
Betrlarangur.is

Amino Energy

Frábært orkudrykkur án sykurs!

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

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

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

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

ÞAÐ ER KOMIÐ NÝTT BRAGÐ WATERMELON



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

ON | OPTIMUM
NUTRITION

perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Fitnesssport styrkir um 50 keppendur

Fitness Sport hefur alla tíð styrkt fjölmarga fitness og vaxtarræktarkeppendur og það er engin breyting á því í ár. Svavar Jóhannsson var spurður hversu marga keppendur í fitness og vaxtarrækt þeir væru að styrkja. „Við styrkjum ca 50 manns fyrir haustmótið og erum að sjálfsögðu að gera allt sem við getum til að okkar fólki gangi vel.

Við fáum alltaf margar umsóknir fyrir hvert mót sem við metum því við getum að sjálfsögðu ekki styrkt alla sem biðja okkur. Svo endurmetum við styrkina eftir mótið og sumir detta út og aðrir halda áfram eins og gengur. Við erum til að mynda að styrkja Magnús Samúelsson vaxtarræktarmann sem stefnir á Arnold Classic á næsta ári og Olgu Helenu sem keppir á heimsmeistaramóti og síðan á Arnold á spáni.“

Laktósafrí mjólk

Undanfarna áratugi hefur drykkjarmjólkurnotkun breyst hvarvetna á vesturlöndum. Sama þróun hefur átt sér stað hér á landi. Drykkjarmjólkurneysla með mat hefur minnkað, en önnur mjólkurneysla í formi osta, ýmissa jógúrttegunda og nokkurra skyrgerða hefur aftur aukist verulega.

Á síðustu árum hafa mjólkurframleiðendur hvarvetna á vesturlöndum brugðist við markaðsþróuninni með því að bjóða drykkjarmjólk með ýmsum bragðtegundum og í nýju neysluformi. Þar er annars vegar um að ræða vörur á borð við súkkulaðimjólk, kókómjólk, kaffibætta mjólk, vítamínbætta mjólk og laktósafría mjólk.

Mjólkursamsalan hefur um nokkurra ára bil unnið að vörupróun á þessu sviði. Vítamínbætt mjólk kom á markað hjá Mjólkursamsölu 2012 og var þá þegar hafinn undirbúningur að gerð laktósafrírar mjólkur. Um 10% landsmanna neyta ekki drykkjarmjólkur og í þeirra hópi er fólk með laktósaóþol.

Um tveggja ára skeið hefur MS unnið að nýjung sem er laktósafrí léttmjólk. Í laktósafríri mjólk er búið að fjarlægja laktósann úr mjólkinni en laktósi er mjólkursykur sem er í mjólkinni frá náttúrunnar hendi. Áður hefur MS kynnt á markaði fjölmargar vörunýjungar þar sem búið var að draga úr laktósa en ekki fjarlægja hann alveg. Má þar nefna sykurskerta Kókómjólk, Hleðslu og Skyr.is drykki. Á síðustu mánuðunum hefur MS verið að prófa laktósafríu mjólkina meðal neytenda og mikil ánægja er með niðurstöðurnar. Vörupróun á þessari vöru hefur verið nokkuð langt og strangt ferli og það er ánægjulegt að sjá loks árangur erfiðisins.



Sósar sem henta í niðurskurði

Fitnesssport býður nú upp á sósar sem innihalda engar hitaeiningar. Svavar hjá Fitnesssport segir að þeir hafi kynnst þessum vörum á sýningu í Ameríku og hafi orðið alveg hissa á að engin væri byrjaður að bjóða upp á þetta á Íslandi. Walden Farms sósurnar eru alger nýjung þar sem þær innihalda engar hitaeiningar og henta þar af leiðandi mjög vel fyrir alla sem vilja tálga af sér nokkur aukakíló eða bara vilja borða hollara og minnka óþarfa fitu og sykur í mataræðinu.

Líkamsræktarfólk hefur tekið þessu gríðarlega vel enda getur verið erfitt og leiðgjarn að skera niður fyrir mót þar sem mataræðið vill verða svolítið einhæft. Walden Farms gera þannig niðurskurðinn örlítið léttari þar sem þú getur notað salatsósar og súkkulaðisósar í gegnum allt niðurskurðartímabilið án þess að eiga á hættu að skemma fyrir þér fitubrennsluna. Svo hafa verið gerðar óformlegar rannsóknir sem benda til þess að þeir sem skipta úr venjulegu kaloríusósum yfir í þessar sósar grennast sjálfkrafa án þess að breyta neinu öðru. Sykursjúkir hafa líka tekið þessum vörum fagnandi en hingað til hefur ekki verið um mikið að velja fyrir þann hóp. Það eru komnar ca 35 tegundir af 50 á markað hér á landi nú þegar og við munum bæta fleirum við á næstu mánuðum. Walden Farms fæst í öllum stórmörkuðum og hjá Fitness Sport Faxafeni.



Olga Helena Ólafsdóttir

HREINT MYSUPRÓTEIN

VELDU BESTA BRAGÐIÐ!

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

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

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



HREYSTI hefur hafið samstarf við

THE PROTEIN WORKS

THE PROTEIN WORKS

er breið vörulína á afar hagstæðu
verði sem innihaldur aðeins
náttúrlæg efni.
Engin þykkingar- eða fyllingarefni.
Aðeins hágæða hráefni.

Allt sem er í vörunni
kemur fram í innihaldslýsingu.

Próteinpokar í mismunandi stærðum.



**KOMDU
OG GERÐU
FRÁBÆR
KAUP!**

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

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