ÓKEYPIS EINTAK www.fitness.is

# Fitness Fréttir

4.TBL. 16. ÁRG. 2014

Rannveig Hildur Guðmundsdóttir

## Góðir hlutir gerast hægt

MATARÆÐI

## Er mettuð fita óholl eða ekki?

ÆFINGAR

## Fjögur helstu mistök unglinga í ræktinni

ÆFINGAR

## Rangar ráðleggingar í ræktinni

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 hreinna en þetta!
16 bragðtegundir.

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

FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · fitnesssport.is

NÝTT

MUSCLETECH™
RESEARCH & DEVELOPMENT

## ERT ÞÚ

# BÚINN AÐ PRÓFA CLEAR MUSCLE

**RANNSÓKN HJÁ HÁSKÓLANUM Í TAMPA FLORIDA SÝNDI AÐ ÞEIR SEM NOTUÐU CLEAR MUSCLE ÞYNGDUST UM 7 KÍLÓ AF HREINUM VÖÐVAMASSA Á AÐEINS 12 VIKUM.**

**ÖFLUGRA EN:**

- PRÓTEIN
- KREATÍN
- BCAA AMÍNÓSÝRUR
- TESTOSTERONE BOOSTERAR

FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · fitnesssport.is

# FitnessFréttir

## EFNISINNIHALD

**4** **Góðir hlutir gerast hægt**
Viðtal við Rannveigu Hildi Guðmundsdóttur.

**8** **Rangar ráðleggingar í ræktinni**
Ertu á villigötum?

**12** **Æfingar lækna**
Æfingar eru byrjaðar að rata á lyfseðla.

**14** **Vöðvamassi er mikilvægur á efri árum**
Lífsgæðin á efri árum eru háð vöðvamassa.

**16** **Er mettuð fita óholl eða ekki?**
Neysla á mettuðum fitusýrum eykur ekki endilega hættuna á hjartasjúkdómum.

**18** **Kreatín hindrar styrktartap í kjölfar þolæfinga**
Kreatín virkar vel fyrir styrk.

**20** **Hvíti sykurinn kemur óorði á kolvetnin**
Kolvetni eru ekki það sama og kolvetni.

**22** **Fjögur helstu mistök unglinga í ræktinni**
Góðir punktar og góð ráð.

**24** **Pumpið er lykillinn að vöðvastækkun**
Við eigum misgóða daga í ræktinni.

**24** **Hversu löng hvíld á milli lota er best fyrir vöðvastækkun**
Vísindamenn ekki sammála.

**28** **Er lágkolvetnamataræði skynsamlegt?**
Aukaatriðin sigtuð frá aðalatriðunum.

**28** **Offita skilgreind sem sjúkdómur**
Bókhaldsbrella eða raunveruleikinn?

**30** **Heilsuuppskriftir á gottimatinn.is**
Kynningar.



**FITNESS FRÉTTIR**

**Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.**

**Ritstjóri og ábyrgðarmaður**
Einar Guðmann
einar@fitness.is

**Auglýsingar**
auglysingar@fitness.is

**Ljósmyndir**
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
*Nema annað sé tekið fram*

**Útlitshönnun**
Einar Guðmann

**Prentun**
Prentmet ehf

**Vefsetur**
www.fitness.is



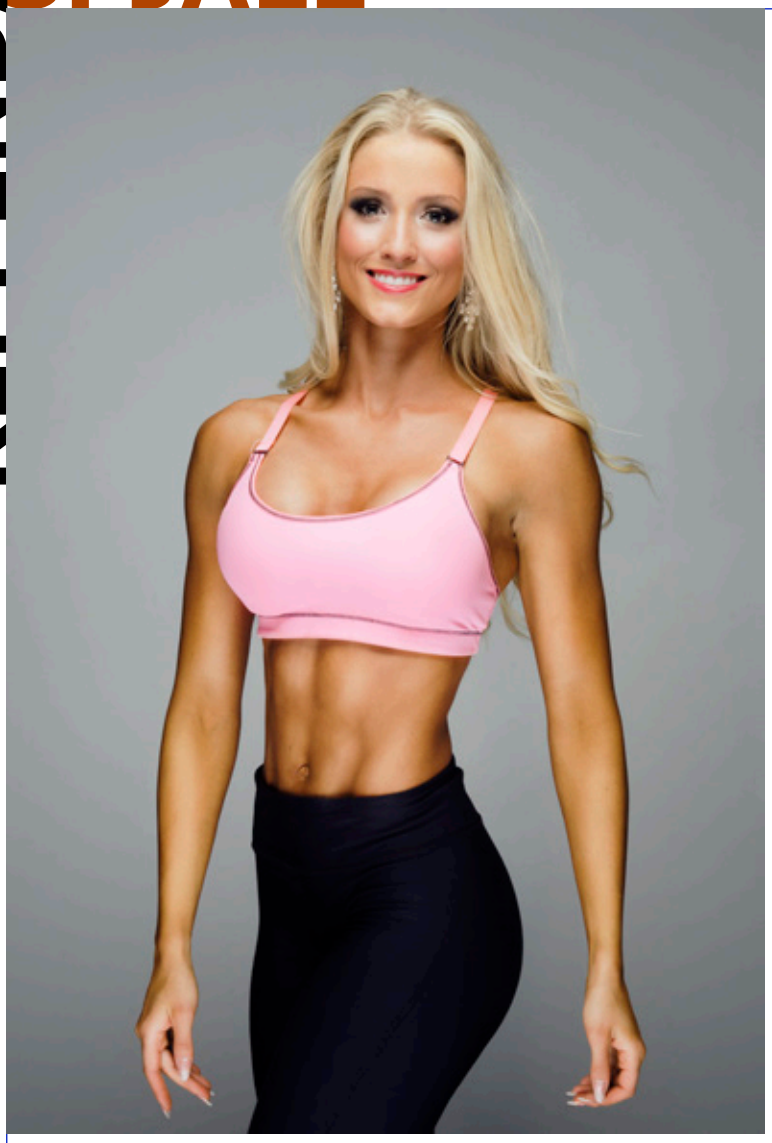
**© Fitnessfréttir 1999 - 2014**
Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

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


## FORSÍÐAN

**Fyrirsæta forsíðu:** Rannveig Hildur Guðmundsdóttir
**Ljósmyndari:** Arnold Björnsson
**Förðun:** Rósa Sigurðardóttir

Ljósmyndari: **Arnold Björnsson**



# „góðir hlutir gerast hægt“

## Rannveig Hildur Guðmundsdóttir

**hefur stimplað sig rækilega inn sem keppandi í módelfitness eftir að hún keppti fyrst á Íslandsmótinu fyrr á þessu ári þar sem hún sigraði sinn flokk og nú síðast á Norðurlandamótinu þar sem hún var í harðri baráttu um efstu sætin. Við báðum Rannveigu að segja okkur svolítið frá sér.**

Ég er 24 ára frá Seltjarnarnesi en bý núna í Fossvoginum. Ég er barnlaus en á kærasta til fimm ára, Viggó Davíð Briem. Undanfarnar vikur er búið að vera mjög mikið að gera hjá mér, ég þarf að pússla saman skóla, vinnu og líkamsrækt. Ég stunda nám í Tannlæknadeild HÍ í Tannsmíði, þaðan mun ég útskrifast í maí næstkomandi. Undanfarnar vikur hef ég verið að vinna á tannsmíðaverkstæðum víða í bænum sem hefur verið gríðarlega skemmtilegt. Einnig vinn ég í Garðsapóteki á Sogavegi. Ég stefni á að standa mig vel í öllu því sem ég tek mér fyrir hendur og reyna að komast eins langt og mögulegt er á mínu sviði.

### Hvernig hefur gengið að samhæfa æfingar við námið?

Það hefur gengið mjög vel en án góðs skipulags væri það ekki hægt. Skólinn gengur samt fyrir svo stundum þurfa æfingarnar að sitja á hakanum ef stórt próf er framundan. Þar sem að næring skiptir öllu máli fyrir mót þarf ég alltaf að hafa matartösku með mér yfir daginn, og fæðubótarefnin mín frá USN eru alltaf með í för, enda ekki selt mikið af próteinhristingum, kjúkling, brokkolí né eggjahvítum í mötuneytinu.

### Hvernig ertu búin að æfa síðastliðið ár?

Þetta ár er búið að vera frekar strembið ár hjá mér þar sem ég tók þá ákvörðun að hefja keppnisþjálfun í janúar á þessu ári. Ég keppti á Íslandsmótinu í apríl, Norðurlandamótinu 1. nóvember sl. og mun keppa á Bikarmótinu núna 15. nóvember. Ég æfi tvisvar yfir daginn, alltaf kl. sex á morgnana fyrir skólann og svo á kvöldin, hver æfing er um tveir tímar. Ég tók mér nánast enga pásu í sumar, sem var svo sem allt í lagi því ég hef mikla ánægju af því að hreyfa mig svona mikið.

### Hvað hefur þér þótt erfiðast við undirbúninginn fyrir mót?

Ég myndi klárlega segja andlegi þátturinn í þessu. Það þarf að hafa mikla trú á sjálfum sér og reyna að einblína einungis á að gera sitt besta, passa að stressa sig ekki of mikið og byrja að hugsa hvernig öðrum keppendum gengur í undirbúningnum. Góðir hlutir gerast hægt og stundum verð ég frekar óþolinmóð og vill að allt gerist strax, en ég átta mig á að það eru óraunhæfar kröfur.

### Ertu að stefna á keppnir erlendis?

Ég er ekki alveg búin að ákveða þær keppnir sem ég væri til í að stefna á næst en ég viðurkenni að það kitlar mig smá að prófa að keppa á stóru flottu mótunum erlendis líkt og Arnold, evrópumótum eða jafnvel heimsmeistaramóti. Væri hrikalega skemmtilegt að geta titlað sig heimsmeistara, það hljómar bara eitthvað svo vel!

### Hvað varð til að kveikja áhuga þinn á því að keppa í módelfitness?

Ég byrjaði að æfa í Pumping Iron og þar þorði ég loksins að stíga fæti inn í lyftingarsal. Ég tók eftir árangrinum sem lyftingaræfingarnar skiluðu, og langaði að fara lengra með það, bæta samræmi líkama míns og fá kvenlegan vöxt með tónuðum vöðvum, sem passaði einmitt fyrir þessa íþróttagrein.

Ég hef alltaf haft áhuga á módelfitnessinu, bara aldrei þorað að taka á skarið og keppa þar sem raddir samfélagsins eru frekar gagnrýnar á þessa íþrótt. Mér finnst það ekki eiga við nein stoð að styðjast. Keppnisþjálfunin kenndi mér skipulag, gríðarlegan sjálfsaga, að borða mikið og oft yfir daginn af hollum og næringarríkum mat, stunda góða og skemmtilega hreyfingu og ég finn að ég er svo miklu afkastameiri og með meiri orku fyrir átök dagsins. Það eru svo margar flottar og duglegar stelpur í þessari íþróttagrein og eiga þær mikið hrós skilið.

# KJÚKLINGUR

*alvöru grillaður kjúklingur*

# holt er gott

Grensásvegi 5 ı Reykjavík ı **Sími 588 8585**

***Opið alla daga 11:00 - 22:00***

# 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 strongu gæðaeftirliti. Þessa blanda af gæðum , virkni og áreiðanleika hefur gert Maximuscle fæðubótarefnin að eftirlæti íþróttafólks.

MAXIMUSCLE

2,1 kg. **kr. 10.995.-**

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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

960 g. **kr. 7.995.-**

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

**PROMAX** - Háhreinsuð blanda mysupróteina sem tryggir hámarks aminósýru-flæði og endurhleðslu. Sérstaklega gott í meltingu!

1,32 kg. **kr. 9.995.-**

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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

maxifuel TRX Suspension Training MAXIMUSCLE MAXIMUSCLE maxitone Life Fitness IRON GYM SLENDERTONE PhD YORK FITNESS Reebok

Hreysti hefur stutt við bakið á afreksfólki í íþróttum um árabil

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

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

POLAR VALEO BBE SPORTLINE EAS MULTIPOWER kylae REJUVENATION

WWW.KORTER.IS

## Karlar borða meira vegna svefnleysis en konur

Löngun í mat eykst þegar þú sefur ekki nægilega mikið. Þannig stuðlar óregla í svefni að offitu. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Pennsylvaníu í Filadelfíu eykur svefnleysi matarlist meira hjá karlmönnum en konum. Sjálfstjórnin virðist minnka þar sem megnið af hitaeiningunum rekja má til svefnleysis koma úr eftirréttum, sósum og söltuðu snakki. Það er vel þekkt að til þess að ná árangri í ræktinni, sérstaklega með tilliti til vöðvastækkunar er svefninn afar mikilvægur. Svefn er mikilvægur fyrir andlegt jafnvægi og greinilegt er að hann er líka mikilvægur fyrir jafnvægið á baðvoginni.

*(American Journal of Clinical Nutrition, 100:559-566, 2014)*

## Virkni brúnu fitunnar eykst í kulda

Brún fita er vefur sem eyðir orku frekar sem hita í stað þess að geyma hana sem fitu. Brúna fitan gegnir einnig því hlutverki að venja okkur við kulda. Þessi sérstaka fita hefur á undanförnum árum komist annað slagið í fréttirnar þegar vísbendingar hafa komið fram um að hún gegni veigamiklu hlutverki í þyngdarstjórnun. Vísindamenn við Heilbrigðisstofnun Bandaríkjanna undir forystu Francesco Celi og Paul Lee uppgötvuðu að virkni brúnu fitunnar eykst þegar sofið er í köldu herbergi. Fimm karlmenn sváfu mánuð í senn í herbergi þar sem hitinn var á bilinu 18 til 27 gráður. Þegar sofið var í kuldanum tvöfaldaðist virkni brúnu fitunnar, insúlín næmni batnaði og blóðsykurstjórnun varð betri. Það kann því að vera ágæt leið til að efla efnaskiptahraða brúnu fitunnar að lækka hitann í herberginu - eða hreinlega sofa við opinn glugga ef það var ekki vaninn. Þannig gætu ef til vill einhver aukakíló látið sig hverfa að nóttu til.

*(Diabetes, vefútgáfa 22. júní 2014)*

# rangar ráðleggingar í æfingasalnum

Það getur verið dásamlegt að hafa góðan einkaþjálfara eða æfingafélaga. Reynsla og þekking kennir okkur smátt og smátt hvað má og má ekki í æfingasalnum og mest lærum við af þjálfurunum okkar eða æfingafélögum. Stundum geta ráðleggingar þó verið beinlínis hættulegar og valdið meiðslum. Tökum nokkur dæmi:

## Taktu á eða vertu heima hjá þér

Það er algengur misskilningur að við þurfum að taka á í æfingum þar til við gefumst upp til þess að stækka vöðvana. Þegar æfingafélaginn öskrar á þig að taka á þessu eða fara heim er hann að fara með rangt mál. Það er ávísun á meiðsli að nota það miklar þyngdir að menn gefist upp í hverri lotu. Til lengri tíma gefur mun meiri árangur að bæta smátt og smátt við álagið þar til þú hefur náð þeim árangri sem þú vildir. Æfðu því frekar þannig að þú hættir að lyfta þegar þú getur ekki lengur framkvæmt lyftuna rétt. Lotunni á að vera lokið eftir fyrstu lyftuna sem er illa framkvæmd. Þegar þér tekst að framkvæma t.d. þrjár lotur með tíu lyftum óaðfinnanlega er kominn tími til að þyngja. Með réttri framkvæmd er komið í veg fyrir meiðsli og þó þyngdaraukningin sé lítil þarf að horfa til lengri tíma. Eftir árið verður bætingin mikil.

## Gleymdu sársaukanum

Það er ekkert að því að fá smá strengi annað slagið. Þeir eru merki um að þú hafir tekið á meira en vanalega. Það er hinsvegar mikill munur á sársauka og verkjum vegna strengja. Ef þú hlustar ekki á líkamann þegar þú finnur til í lyftum er hætt við að meiðsli séu handan við hornið. Ef þú finnur til í liðamótum áttu að hætta strax að lyfta. Reyndu frekar að finna aðra æfingu sem tekur á sama vöðvahóp án þess að þú finnir til. Það er oftast hægt að finna æfingar í stað þeirra sem valda verkjum. Stundum er nægilegt að breyta um grip, halda þrengra eða víðara, breyta hallanum eða færa álagspunktinn með breyttri fótastöðu svo eitthvað sé nefnt. Hlustaðu á líkamann.

## Ekki hvíla á milli lota

Sum æfingakerfi gera ekki ráð fyrir hvíld á milli lota sem getur verið varasamt. Ástæðan er sú að þegar við lyftum miklum þyngdum notum við hröðu vöðvaþræðina sem mynda mesta aflið, en þreytast líka fyrr en aðrir vöðvaþræðir. Ef vöðvar ná ekki að jafna sig á milli lota nærðu ekki að þjálfa þá að fullu og eykur hættuna á meiðslum. Þjálfarar þurfa að gæta sín á þessu. Það er auðvelt að þreyta þann sem er í þjálfun. Það er hinsvegar stór munur á því að þreyta einhvern og því að láta hann ná árangri. Taktu því helst 45 sekúndna hvíld að jafnaði. Almennt gildir sú regla að því færri endurtekningar og meiri þyngdir sem þú ert að taka þeim mun lengur þarftu að hvíla þig á milli lota. Eðlilegt er að hvíla sig 3 - 5 mínútur á milli lota sem er með einni til þremur endurtekningum. Tvær til þrjár mínútur á milli 4-7 endurtekninga lota og eina mínútu á milli 8-12 endurtekninga lota. Ef endurtekningarnar eru komnar um og yfir 12 er nóg að hvíla sig innan við mínútu.

*(Men´s Health Training Guide 2014)*

CELLUCOR®

TEAM CELLUCOR ATHLETE: CRAIG CAPURSO

# ÁRANGUR SKIPTIR MÁLI

*C4 preworkout hjálpar þér í gegnum erfiðustu æfingarnar með því að auka úthald, styrk, súrefnisflutning og einbeitingu. Kreatín, Beta Alanine og Arginine ásamt vænum skammti af koffeini til að sparka þér vel í gang!*

FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · Sími 544 5555

**JÚLÍUS ÞÓR SIGURJÓNSSON**
ÍSLANDSMEISTARI
-80kg FL 2014

700 HITAEININGAR* | 46 GRÖMM PRÓTEIN* | 90 GRÖMM KOLVETNI*

*í hverum skammti

# BYGGDU UPP!

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

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

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

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

FINISH FIRST.

**MAGGI BESS**
MARGFALDUR
ÍSLANDSMEISTARI Í
VAXTARRÆKT

10 GRÖMM AMINO ACIDS *

BCAAS & VITAMIN D

ZERO SUGAR ENGIN SYKUR

*í hverum skammti

# NÁÐU SETTU MARKI

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

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

FINISH FIRST.

# raftækjanotkun skömmu fyrir svefninn getur valdið svefnleysi

**Skjáirnir á flestum þessum tækjum eru mjög bjartir og varpa frá sér bláleitu ljósi sem dregur úr virkni melatónín hormónsins.**

Um 63% fullorðinna í Bandaríkjunum fá ekki nægan svefn. Talið er að rekja megi svefnleysi að einhverju leyti til farsíma, tölvu- og spjaldtölvunotkunar skömmu áður en farið er að sofa. Skjáirnir á flestum þessum tækjum eru mjög bjartir og varpa frá sér bláleitu ljósi sem dregur úr virkni melatónín hormónsins. Melatónín hefur mikilvægu hlutverki að gegna fyrir svefn og ónæmiskerfi líkamans.

Til að leysa þetta vandamál væri auðvitað hægt að hætta einfaldlega að nota þessi tæki áður en farið er að sofa. Það er hægara sagt en gert í þessu þjóðfélagi sem byggist á samskiptamiðlum og hröðu samskiptum. Á vissan hátt hafa þessi tæki tekið stjórnina á lífi okkar. Tækin fylgja okkur upp í rúm, inn á baðherbergi og í ræktina. Það er því ekki líklegt að vilji sé fyrir hendi hjá öllum að vilja hætta að nota þessi tæki á kvöldin. Önnur lausn er að nota sérstök gleraugu sem loka fyrir bláu útgeislunina á skjánum og dempa birtuna. Þú sefur betur ef þú slakar á, dregur úr björtum ljósgjöfum og hættir að brjóta heilann um erfið viðfangsefni. Það segir sig sjálft að þegar við leggjumst upp í rúm á að slaka á. Tilhneiging er til að hugsa um okkur sjálf eins og tölvur. Velja einfaldlega „Shut-Down" þegar ætlunin er að fara að sofa. Nær væri að slaka á þegar nálgast svefninn og líða þannig í slökun inn í draumaheim næturinnar.

*(Newsday, 5. ágúst 2014)*

## Æfingar lækna

Árið 2007 fór af stað þjóðarátak í Bandaríkjunum sem stutt er af bandarísku læknasamtökunum og bandarísku Íþróttalæknisfræðisamtökunum. Tilgangurinn er að hvetja almenning til að stunda æfingar sem forvörn gegn fjölda sjúkdóma. Helstu sjúkdómarnir sem æfingar geta læknað eða komið í veg fyrir eru áunnin sykursýki sem er risastórt og vaxandi vandamál, hjartasjúkdómar, offita, háþrýstingur, beinþynning, vöðvarýrnun og þunglyndi.

Æfingar eru viðeigandi meðferð til þess að koma í veg fyrir áunna sykursýki hjá fólki sem er í áhættuhópi. Með því að taka hóflegar æfingar samtals 150 mínútur á viku eða 75 mínútur af erfiðum æfingum er hægt að ná mælanlegum árangri við að hindra þennan alvarlega sjúkdóm.

*(Curren Sports Medicine Reports, 13:233-239, 2014)*

## Fiskur bætir sæðisgæði karlmanna

Mataræðið skiptir miklu máli fyrir sæðisgæði karlmanna. Fiskur bætir sæðisgæðin á meðan rautt kjöt gerir hið gagnstæða samkvæmt rannsókn sem gerð var við Frjósemissjúkrahúsið í Massachusetts. Umrædd rannsókn náði til 155 karlmanna.

Karlarnir sem borðuðu mest af kjöti mældust með færri heilbrigðar sæðisfrumur en karlar sem borðuðu mikið af fiski. Þeir sem borðuðu mest af fiski voru með bæði fleiri og heilbrigðari sæðisfrumur.

Hugsanlega eykur fiskneysla frjósemi, sérstaklega þegar fiskur er borðaður í staðinn fyrir rautt kjöt. Rautt kjöt er ríkt af mettuðum fitusýrum en aðrar rannsóknir hafa gefið til kynna að mettaðar fitusýrur tengist lélegum sæðisgæðum.

Fiskur inniheldur hinsvegar mikið af omega-3 fitusýrum sem talið er að tengist bættum sæðisgæðum.

*(Journal Nutrition, 144: 1091-1098, 2014)*

# FIT FOR YOU

FUEL

RECOVERY

ENDURANCE

## Acti-Snack® ORKA FYRIR ÁTÖKIN

www.heilsa.is

# vöðvamassi er mikilvægur á efri árum

**Það lifir enginn að eilífu, en lífsgæðin geta batnað stórlega með því að veita vöðvamassanum það viðhald sem hann þarf í formi hreyfingar og æfinga.**

Vöðvarýrnun er alvarlegt vandamál þegar komið er á efri ár. Styrkur og hreyfigeta síðustu árin okkar hér á jörðu hefur mikið að segja um lífsgæði. Á milli fertugs og sextugs minnkar vöðvamassi um 20% og þegar sjötugsafmælið nálgast eru margir sem geta ekki lyft fimm kílóa lóði upp yfir höfuð. Við teljum ævina í árum og teljum okkur oftast hafa lifað góðu lífi ef við náum háum aldri. Lífsgæðin minnka hinsvegar ef líkaminn er ekki lengur fær um einföldustu hreyfingar. Vöðvarýrnun er því vaxandi vandamál sem litin er alvarlegum augum. Vöðvarýrnun leiðir til hrörnunar liðamóta, skerðir hreyfigetu, veldur beinþynningu, slæmum blóðsykursefnaskiptum, orkuleysi og ótímabærum dauða.

Það er bara ein lausn á vöðvarýrnun sem læknar eru sammála um. Hreyfing og æfingar eru eina lausnin. Með því að stunda hreyfingu er vöðvamassanum viðhaldið og efnaskiptaheilsan helst betri. Best er að hreyfingin feli í sér þolæfingar, styrktarþjálfun og fjölbreytta hreyfingu. Rétt eins og á yngri árum skiptir mataræðið máli. Prótín og sérstaklega levsín amínósýran leika stórt hlutverk í hverri máltíð. Sumir læknar hafa jafnvel mælt með hormónameðferð fyrir þá sem skortir testósterón og vaxtarhormón til þess að viðhalda heilbrigðum vöðvamassa út ævina. Það lifir enginn að eilífu, en lífsgæðin geta batnað stórlega með því að veita vöðvamassanum það viðhald sem hann þarf í formi hreyfingar og æfinga.

*(The Wall Street Journal, 22. júní 2014)*

www.fitness.is

## Sólböð eru ávanabindandi

Við þekkjum vel umræðuna um það að mikil sól eða sólbekkjanotkun geti valdið húðkrabbameini og flýti fyrir öldrun húðarinnar. Samt sem áður eru mjög margir sem geta ekki staðist þá freystingu að leggjast í sólbekk eða skella sér í sund og sólbað. Mýs sem verða fyrir útfjólubláu ljósi fimm sinnum í viku í sex mánuði sýna einkenni um að sólböðin séu ávanabindandi samkvæmt rannsókn sem David Fisher við Læknaháskólann í Harvard gerði.

Vísindamennirnir halda því fram að sólböðin framkalli svipuð áhrif og beta-endorfín vellíðunarhormónin veita okkur. Þegar mýsnar voru teknar úr útfjólubláa ljósinu sýndu þær fráhvarfseinkenni sem lýstu sér í skjálfta og tannaglamri. Önnur hugsanleg skýring er að útfjólubláa ljósið kalli fram svipuð viðbrögð og við sýnum við malanocortin hormóninu en það ræsir framleiðslu malanín litarefnisins og vekur auk þess löngun í kynlíf. Í stuttu máli má því færa rök fyrir því að sólböð kveiki kynlífslöngun hjá fólki sem kann að vera skýringin á því hvers vegna okkur líður svona vel í sólbaði.

*(Cell, 157: 1527-1534, 2014)*

SPORTLIF.IS
BESTU VÖRURNAR
BESTA VERÐIÐ
BESTA ÞJÓNUSTAN
SCITEC NUTRIT
ULTRAFILTERED WHEY P
100%
WHE
PROTEIN
PROFESSIONAL
WITH EXTRA KEY AMINOS
AND DIGESTIVE ENZYMES
LIGHTLY
SWEETENED
NET WT: 920 G
CHOCOLATE
DIETARY SUPPLEMENT
SCITEC NU
FIRE
WORKS
CRUSHE
SCITEC NU
BIG E
NET WT: 625
DIETARY SUP
CHERRY BERRY FLA
SUPPLEMENT
GLÆSIBÆR, HOLTAGARÐAR, SMÁRATORG
S: 773 8200, WWW.SPORTLIF.IS

## Capsaicin breytir genum sem stjórna matarlist í heilanum

Rauður Chili pipar sem notaður er til að búa til paprikuduft inniheldur efnið capsaicin. Efnið dregur úr matarlist og hefur þannig áhrif á hitaeininganeyslu. Óbeint dregur það þannig úr löngun í mat og hjálpar til í baráttunni við aukakílóin. Virkni þess felst í áhrifum þess á aukna framleiðslu líkamans á serótónín hormóninu sem gegnir m.a. því hlutverki að draga úr matarlist. National Agri-Food líftæknistofnunin í Indlandi stóð fyrir rannsókn á músum sem sýndi fram á að genabreytingar í heilanum áttu sér stað eftir að capsaicin var gefið. Virkni brúnu fitunnar jókst, sem hraðaði efnaskiptum og hitaeiningabrennslu.

Lítið er vitað um langvarandi áhrif capsaicin en það virðist draga úr matarlist, minnka hitaeininganeyslu og efla efnaskipti.

*(Journal of Nutritional Biochemistry, 25: 893-902, 2014)*

# er mettuð fita óholl eða ekki?

**Neysla á mettuðum fitusýrum eykur ekki endilega hættuna á hjartasjúkdómum.**

Mettuð fita sem við fáum í gegnum fæðu eins og smjör, kjöt og feita mjólkurvöru hefur verið á einskonar bannlista síðastliðin 40 ár. Mataræði hefur breyst mikið á þessum tíma. Fituneysla hefur dregist saman en kolvetnaneysla hefur aukist. Offita hefur að sama skapi aukist á undanförnum árum. Í dag eru um 33% í stað 12% sem falla í offituflokkinn ef horft er aftur í tímann. Menn hafa fitnað þrátt fyrir að fituneysla hafi dregist saman. Á þessu er frekar einföld skýring. Við borðum mun fleiri hitaeiningar í dag en áður og þar af hærra hlutfall en áður af kolvetnum. Meginmáli skiptir að heildarneysla hitaeininga hefur aukist.

Á undanförnum 10 árum hafa fjölmargar rannsóknir sýnt fram á að mikil neysla á mettuðum fitusýrum eykur ekki endilega hættuna á hjartasjúkdómum. Þessar rannsóknarniðurstöður hrekja fyrri manneldisráð þar sem okkur var sagt að borða lítið af mettaðri fitu en borða þess í stað meira af kolvetnum og fjölómettaðri fitu. Það þarf alltaf að horfa á heildarmyndina í mataræðinu fremur en einstakar eða ákveðnar fæðutegundir. Offita, hreyfing og hitaeiningafjöldi í samspili við neyslu einfaldra kolvetnategunda auk saltneyslu hafa áhrif á hjarta og kransæðakerfið.

*(NewScientist, 2. ágúst 2014)*

## Engin tengsl á milli hrísgrjóna og hjartasjúkdóma

Í Japan er tíðni hjartasjúkdóma mun lægri en víðast hvar í heiminum. Menn hafa lengi vel reynt að finna skýringuna í mismun á mataræði og lífsstíl án þess að geta fullyrt hver skýringin sé. Hrísgrjón eru undirstaða mataræðis í Japan og því hafa augu vísindamanna beinst að því hvort skýringuna sé þar að finna. Glýsemíugildi hrísgrjóna er hátt sem þýðir að þau hækka blóðsykur hratt. Rannsóknir í Bandaríkjunum hafa bent til tengsla á milli offitu, áunninnar sykursýki og neyslu fæðutegunda með hátt glýsemíugildi. Rannsókn við Osaka Háskólann í Japan sýndi hinsvegar fram á að hrísgrjónaneysla tengist ekki hjartaáföllum, heilablóðfalli eða öðrum dauðaorsökum vegna hjartans. Sama niðurstaða var hjá konum og körlum og líkamsþyngdarstuðullinn (BMI) hafði ekki áhrif. Lífsstíll japana er nokkuð frábrugðinn lífsstílnum á vesturlöndum og því er óvíst að þessar rannsóknarniðurstöður eigi við hér heima.

*(American Journal of Clinical Nutrition, 100: 199-207, 2014)*

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

Rauði krossinn

# SLÖKKTU MEIRA EN ÞINN EIGIN ÞORSTA

1 TOPPUR
3 LÍTRAR AF
VATNI TIL AFRÍKU

Toppur is a registered trademark of The Coca-Cola Company © 2013.

Nánari upplýsingar á:
**facebook.com/toppur**

# kreatín hindrar styrktartap í kjölfar þolæfinga

Það er vel þekkt að það kemur niður á styrk ef þolæfinga eru teknar á undan styrktaræfingum. Algengt er að líkamsræktarfólk blandi þessum æfingum saman og algengast er að enda æfingar á að taka þol- eða brennsluæfingar, ekki öfugt. Virkni styrktaræfinga er einfaldlega minni ef þetta er tekið saman. Vísindamenn við Háskólann í Sao Paulo komust að því að með því að gefa 20 grömm af kreatíni á dag í 11 daga var hægt að koma í veg fyrir styrktartap í kjölfar þolæfinga. Þolæfingarnar fólust í því að hlaupa fimm kílómetra á hlaupabretti. Rannsóknin þykir sýna að kreatínið veitir aukinn styrk á æfingum þar sem þol og styrkur fara saman og eykur gæði og gildi æfingakerfa þar sem markmiðið er styrktaraukning.
*(European Journal Applied Physiology, 114: 1749-1755, 2014)*

## Koffínduft getur verið lífshættulegt

Íþróttamenn nota koffín í ýmsu formi til að bæta æfingar og flýta fyrir fitubrennslu. Hægt er að kaupa koffín í duftformi á Internetinu en það getur verið mjög varasamt. Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna sendi frá sér viðvörun fyrir skemmstu þar sem þetta kom fram. Hefðbundinn skammtur af koffíndufti í svonefndum „Pre-workout" drykkjum er 1/16 af teskeið sem er sáralítið. Ein teskeið jafngildir 25 kaffibollum og getur hæglega valdið hjartsláttaróreglu. Í ljósi þess hversu lítið á að taka af duftinu er auðvelt að taka eina teskeið í stað þess að taka einn sextánda af teskeið ef menn vita ekki betur og eru kærulausir. Óreglulegur hjartsláttur er alvarlegt mál og því gæti of mikið af koffíndufti drepið þig.
*(Consumer lab vefurinn 18. júlí 2014)*

## Útlit bætiefna hefur mikil áhrif á niðurstöður rannsókna

Það er vel kunnugt meðal bætiefnaframleiðenda að pakkningar, áferð, litur og lögun bætiefna hefur mikið að segja um það hvernig menn upplifa áhrifin. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem gerð var við Eötvös Loránd háskólann í Búdapest í Ungverjalandi telja margir að sum bætiefni virki betur vegna útlitsins. Fólki finnst grænir og rauðir drykkir, rauðar pillur, hvítt duft og hvít hylki virka best fyrir þol á meðan hvítur áburður og grænt gel var síður talið virka. Litur og tíðni skammta hafði mikil áhrif á það hversu mikla trú fólk hafði á að töflurnar virkuðu - sem í öllum tilfellum voru lyfleysur í þessari rannsókn.
*(International Journal Sport Nutrition Exercise Metabolism, 23: 624-626, 2013)*

## Mysuprótín dregur úr fitusöfnun

Danskir vísindamenn við Háskólann í Kaupmannahöfn sem rannsökuðu áhrif mismunandi prótíngerða á rottur komust að því að leki efna í svonefndu TCA orkuefnaskiptaferli var meiri þegar rotturnar voru fóðraðar með mysupróteini í samanburði við mjólkurprótín. Mælingar á þvagi gáfu til kynna sterkari lausn efna sem myndast í TCA ferlinu. Skilja má þennan leka þannig að mysuprótín auki nýmyndun vöðvavefs og hafi þannig áhrif á þyngdarstjórnun.
*(Journal of Proteome Research, vefútgáfa 4. apríl 2014)*

HLEÐSLA
ÍÞRÓTTADRYKKUR

100%
HÁGÆÐA
MYSUPRÓTEIN

# NÝTT ÚTLIT Á HLEÐSLU
# OG NÝR FJÖLSKYLDUMEÐLIMUR

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

**ÞINN LÍKAMI ÞARF HLEÐSLU**

**MS.IS**

ÍSLENSKA SÍA.IS MSA 68426 04/14

## Óhóflegar æfingar valda ofurálagi á nýrnahetturnar

Sum æfingakerfi sem byggjast á því að þjálfari öskri menn áfram í langvarandi erfiðum æfingum geta haft alvarlegar afleiðingar til langtíma ef ekki er varlega farið. Hægt er að ná miklum árangri og léttast mikið með aðstoð þessara æfingakerfa en rannsókn sem gerð var í Brasilíu hefur sýnt fram á hugsanleg skaðleg áhrif óhóflegra æfinga af þessu tagi. Í rannsókninni var fitu og vöðvahlutfall mælt í rottum sem voru látnar æfa frá fjórum og upp í tíu daga þar til þær gáfust upp. Á örfáum dögum minnkaði fituhlutfallið um 20% en um leið minnkaði vöðvaprótín um 45%. Alvarlegast var þó að nýrnahetturnar stækkuðu um 74% í þeim dýrum sem voru látin æfa í 10 daga. Eftir því sem álagið eykst jókst magn barkstera (corticosteroids) í sama hlutfalli. Mikið álag á nýrnahetturnar getur bælt ónæmiskerfið sem getur dregið úr líkamlegri getu til langs tíma. Þannig er óhætt að segja að of mikið álag á líkamann getur hreinlega gert fólk veikt. Það kann að virðast töff að æfa það mikið að menn lyppist niður af áreynslu. Skynsemin sem falin er í því er hinsvegar engin. Meira er ekki endilega betra. Líkaminn er vissulega að aðlagast álagi þegar við þjálfum hann og reynum að ná betra þoli, stærri vöðvum eða aukinni snerpu í því sem við gerum. Ef farið er yfir strikið er hinsvegar hætt við að betur sé heima setið. Ekki viljum við sitja uppi með bælt ónæmiskerfi sem afrakstur erfiðis í ræktinni. Þekktu þín takmörk.

*(Physiological Research, vefútgáfa 5. júní 2014)*

# hvíti sykurinn kemur óorði á kolvetnin

**Kolvetni eru ekki það sama og kolvetni. Gera þarf greinarmun á einföldum og flóknum kolvetnum.**

Svonefnt glýsemíugildi er mælikvarði sem við notum til að meta hversu hratt kolvetni frásogast í meltingu og hækka blóðsykurinn. Almennt gildir sú regla að sætindi og mikið unnin matvæli sem byggjast á einföldum kolvetnum hækka blóðsykurinn hratt. Hröð hækkun á blóðsykri þýðir að lækkun getur sömuleiðis verið hröð og þar af leiðandi verða sveiflur í blóðsykri miklar. Þetta lýsir sér einna best þegar við fáum okkur súkkulaði eða sælgæti. Þá líður okkur vel í skamma stund vegna þess að blóðsykurinn hækkaði snarlega sem sendir saðningarskilaboð til heilans. Stuttu síðar verðum við skyndilega mjög svöng og finnum til tómleika og hungurs vegna þess að blóðsykurinn hrapaði niður. Í því sambandi er vert að hafa í huga það sem við vitum í dag um ávanabindandi áhrif sykurs. Einföld kolvetni eins og sykur eru talin ávanabindandi og kalla fram skammvinna vellíðan. Ef við borðum flókin kolvetni verða sveiflur í blóðsykri hinsvegar ekki jafn öfgafullar. Margar jurtir, ávextir, korn og fæðutegundir sem við fáum í hreinu formi úr náttúrunni eru flókin kolvetni með lágt glýsemíugildi og hafa ekki jafn öfgakennd áhrif á ris og fall blóðsykursins. Með þetta í huga sést að kolvetni eru ekki það sama og kolvetni. Gera þarf greinarmun á einföldum og flóknum kolvetnum. Helsta uppspretta einfaldra kolvetna er hvíti sykurinn. Hann er því miður að finna í fjölmörgum fæðutegundum. Honum er bætt í ótrúlegustu fæðutegundir af því að okkur þykir hann góður. Viðbættur sykur er svarti sauðurinn sem skemmt hefur orðspor kolvetna.

Á sínum tíma þegar hið opinbera ráðlagði almenningi að draga úr neyslu fæðutegunda sem innihalda mettaða fitu jókst að sama skapi neysla kolvetna í staðinn. Offitufaraldurinn hefur því haldið áfram að aukast upp úr öllu valdi enda mjög auðvelt að fá mikinn fjölda hitaeininga í formi sykurs. Ekki síst í allskonar drykkjum. Þeir sem borða fæðutegundir með hátt glýsemíugildi eru í 33% meiri hættu gagnvart því að þróa með sér áunna sykursýki. Þeir sem borða lítið af trefjum auka hættuna um 50%. Þetta kemur fram í rannsókn sem gerð var við Harvard háskólann sem náði til fjögurra milljóna manna. Algengt er að lítið sé um trefjar í mikið unnum mat. Lærdómurinn sem við eigum að tileinka okkur af þessu er einfaldur, hefur heyrst áður - og er mikilvægur. Borðum minna af unnum fæðutegundum og sækjum fæðuna í meira mæli til náttúrunnar í því formi sem hún er þar.

*(American Journal of Clinical Nutrition, 100: 218-232, 2014)*

# Enn öflugri Sportþrenna

## Nýtt útlit og meira omega-3

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

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

Hún inniheldur vítamín og steinefni sem vernda gegn oxunarálagi.

**> ORKUBÚSKAPUR** **> ANDOXUN** **> ÓNÆMISKERFI**

www.lysi.is

VERT

## Aukaæfingar á undan aðalæfingum hafa ekki áhrif á styrktaraukningu

Við köllum aðalæfingar eða stórar æfingar þær æfingar sem taka á marga vöðva eða vöðvahópa. Dæmi um aðalæfingar eru bekkpressa, hnébeygja og réttstöðulyfta. Þessar æfingar eru kjarnaæfingar sem einfaldlega krefjast meiri orku en það sem við köllum aukaæfingar. Dæmi um aukaæfingar eru t.d. fluga á bekk eða í tæki sem einangrar átakið á brjóstvöðvana eða t.d. fótabekkur fyrir framan sem tekur ekki heildrænt á læri og fótleggi heldur einangrast átakið við fremri lærvöðvana. Sum æfingakerfi byggjast á því viljandi að taka aukaæfingar á undan aðalæfingum. Þá er t.d. fótabekkur fyrir framan tekinn á undan hnébeygjunni eða flugan tekin á undan bekkpressunni. Í bakæfingum væri yfirtog með handlóði t.d. tekið á undan upptogi.

Satt að segja eru ekki margir sem nota þessa aðferð í dag. Hún hefur þó verið notuð í þeim tilfellum þar sem menn vilja leggja sérstaka áherslu á vöðva sem þörf er á að stækka til að ná betra samræmi við aðra nærliggjandi vöðva. Æfingakerfi sem byggjast á því að taka aukaæfingarnar á undan aðalæfingunum skila ekki meiri árangri í styrk en hefðbundin æfingakerfi fyrir fætur, bak, brjóst og axlir. Þau geta hinsvegar haft þann kost að leggja meiri áherslu á vöðva sem eru á eftir öðrum vöðvum. Byggist það á sömu kenningu og þeirri að taka veikasta vöðvahópinn fyrst á æfingu til þess að mesta orkan fari í hann. Vaxtarræktarmenn sem þurfa t.d. að bæta axlir umfram handleggi til að laga samræmi ættu t.d. að byrja æfingadaginn á að taka axlaæfingarnar og tak hitt á eftir.

*(Journal Strength Conditioning Research, 28: 2338-2345, 2014)*

# fjögur helstu mistök unglinga í ræktinni

Þegar unglingar taka fyrstu skrefin í ræktinni og vilja byggja upp vöðvamassa er hætt við að menn ætli að gleypa allan heiminn í fyrstu atrennu. Það er margt nýtt að læra og ef hlustað er á alla sem vilja gefa ráð í ræktinni er sömuleiðis hætt við að menn flæki hlutina og aukaatriði verði að aðalatriðum. Cody Montgomery er ungur vaxtarræktarmaður sem 18 ára byrjaði að vinna ýmsa titla í Bandaríkjunum og hefur verið í fremstu röð unglinga í vaxtarrækt þar í landi. Hann tekur að jafnaði 16 vikur í undirbúning fyrir mót. Aðspurður um það hvaða mistök það eru sem flestir unglingar gera í ræktinni stóð ekki á svörum.

## 1. Gleymist að byggja upp góðan grunn.

Það skiptir miklu máli að fyrstu árin fari í að byggja upp grunn með því að leggja áherslu á aðalæfingarnar eins og bekkpressu, hnébeygju, réttstöðulyftu, handlóðaróður, þyngdar dýfur og upptog og hallandi pressur. Það er ekki annað hægt en að ná árangri með því að reyna að ná upp styrk í þessum æfingum. Mistökin sem margir unglingar - og reyndar fleiri gera - er að fara strax að æfa tvískipt æfingakerfi þar sem teknar eru einangrandi aukaæfingar sem byggja ekki upp eins mikinn vöðvamassa og aðalæfingarnar. Þegar vöðvamassinn fer að sýna sig er nægur tími til að taka einangrandi æfingar fyrir.

## 2. Of mikið af vélum og kaplaæfingum.

Það er engin tilviljun að laus handlóð og stangir eru enn við lýði eftir 100 ára þjálfunarsögu. Flestir unglingar ættu að gæta þess að helmingur æfinga sem þeir taka séu æfingar sem byggjast á lausum lóðum. Æfingar sem byggjast á vélum og köplum eru auðveldari í framkvæmd og þægilegar en það er líka þess vegna sem þær skila ekki sama árangri.

## 3. Of mikið af bætiefnum en of lítið af mat.

Algengt er að unglingar spyrji hvaða bætiefni þeir ættu að kaupa næst. Þrátt fyrir að ég noti bætiefni og telji þau mikilvæg og sé studdur fjárhagslega af bætiefnafyrirtæki þá má ekki gleyma því að mataræðið er miklu mikilvægara. Alvöru matur og mikið af honum ætti alltaf að vera undirstaðan í góðu matarkerfi. Það er ekki hægt að búast við að bætefin og prótín komi í stað alvöru mataræðis.

## 4. Ekki næg hvíld.

Það er margt sem truflar unglinga í dag. PS3, Xbox One, Facebook, Instagram og endalaus textaskilaboð til félagana er tímasóun sem auðveldlega tekur frá tíma sem ætti að fara í svefn. Unglingar þurfa að sofa átta til níu klukkutíma og það er sérstaklega mikilvægt fyrir þá sem ætla sér að ná árangri í ræktinni. Það er ekki hægt að sleppa því að sofa og búast við því að hvílast og stækka. Það gerist einfaldlega ekki þannig. Vöðvauppbygging byggist á góðum svefni.

**netto**
Kræsingar & kostakjör

14 Superior SUPPLEMENTS

**SUPERIOR 14 FÆÐUBÓTAREFNI**

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

# MIKIÐ ÚRVAL AF FÆÐUBÓTAREFNUM

**www.netto.is**

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

## Prótín eftir æfingu nýtist betur hjá þjálfuðum einstaklingum en óþjálfuðum

Fjöldi nýlegra rannsókna hafa stutt við þá kenningu að styrkur og vöðvamassi aukist þegar kolvetna- og prótínríkar máltíðir eru borðaðar á eftir æfingum. Til þess að vöðvauppbygging eigi sér stað þarf hitaeiningar, amínósýrur til að byggja upp prótín og levsín amínósýran þarf að vera til staðar til þess að ræsa efnaskiptaferlana sem stuðla að nýmyndun vöðva.

Hiroyasu Mori við Hyogo Háskólann í Japan komst að því að karlmenn sem eru í góðri þjálfun sýndu meiri viðbrögð við kolvetna og prótínfæði eftir æfingar en óþjálfaðir karlmenn. Breytingar á nitur köfnunarefninu voru mældar til að fylgjast með prótínefnaskiptum. Hægt er að mæla nitur í fæðunni sem borðuð er og bera hana saman við nitur í þvagi, saur, svita og hári. Í umræddri rannsókn var nitur einungis mælt í þvagi sem er gagnrýnivert en það er talið geta breytt rannsóknarniðurstöðum um 10% til eða frá. Engu að síður þykja rannsóknarniðurstöðurnar athyglisverðar, sérstaklega fyrir það að varpa ljósi á muninn á því hvernig þjálfaðir og óþjálfaðir einstaklingar bregðast við mataræði.

*(Journal Physiological Anthropology, 33 (1): 24, 2014)*

## pumpið er lykilinn að vöðvastækkun

Það koma dagar í ræktinni sem eru slæmir. Hjá þeim sem rífa í lóðin einkennast þeir af því að vöðvarnir pumpast ekki upp sama hvernig hamast er á lóðunum. Aðra daga kemur þessi yndislega tilfinning í vöðvana þar sem allt pumpast út með tilheyrandi vellíðan sem helst má ímynda sér að svona líði Hulk eftir nokkra kaffibolla. Pumpið næst fyrst og fremst með mörgum endurtekningum í lyftum sem valda því að blóðflæði til vöðva verður sérlega mikið. Tilfinningin sem þessu fylgir er það sem í daglegu tali kallast að vera pumpaður í ræktinni.

Þegar pumpið er skoðað nánar út frá sjónarhóli lífeðlisfræðinnar sést að það eru fjölmörg efni sem koma við sögu. Adenosín hefur áhrif á pumpið sem einnig eykst þegar þrýstingur innan vöðvahópa eykst í kjölfar aukins blóðflæðis til vöðvana. Brad Schoenfeld og Bret Contreras hafa bent á það í sínum rannsóknum að sambland erfiðra lyftingaæfinga þar sem teknar eru fáar endurtekningar með miklar þyngdir og æfingar sem eru pumpaðar séu besta æfingaformið til að byggja upp vöðva. Þegar talað er um að pumpa ákveðna æfingu er átt við að taka frekar létta þyngd í æfingunni en mjög margar endurtekningar. Pumpið tekur hinsvegar mesta styrkinn úr vöðvanum og því er best að taka það í lok æfingar. Til þess að ná að lyfta sem mestum þyngdum þarf að taka mestu þyngdirnar snemma á æfingunni og geyma pumpið þar til síðast.

*(Strength and Conditioning Journal, 36: (3): 21-25, 2014)*

## Hversu löng hvíld á milli lota er best fyrir vöðvastækkun?

Eins undarlega og það kann að hljóma þá hafa vísindamenn ekki enn þann dag í dag komist að samkomulagi um það hversu löng hvíld á milli lota í æfingum sé best fyrir vöðvastækkun. Líklega er ein skýringin sú að það er afar persónubundið hvernig líkaminn bregst við æfingum. Það hefur því gengið treglega að negla niður hinn eina sanna sannleika í þessu máli. Hinsvegar er það ekki svo að við séum á núlli þekkingarinnar hvað þetta varðar. Við vitum að til þess að byggja upp styrk þarf að hvíla lengi á milli lota. Ef markmiðið er vöðvauppbygging er málið ekki svona einfalt. Fram til þessa hefur sú almenna trú verið áberandi að best sé að hvíla stutt á milli lota til þess að stuðla sem best að vöðvauppbyggingu. Þetta er ekki allskostar rétt. Brad Schoenfeld og Menno Henselman komust að því í nýlegri endurskoðun fyrri rannsókna að kerfisbundin hvíld á milli nokkurra æfinga fyrir ákveðna vöðvahópa virkar álíka vel og hefðbundin hvíld á milli lota einstakra æfinga. Eftir sem áður gildir því almenna reglan að til þess að ná árangri í þjálfun þarf að taka á því og ef markmiðið er vöðvastækkun þarf vöðvahópurinn að pumpast vel upp og verða fyrir miklu álagi. Ef vöðvinn eða vöðvahópurinn verður eftir sem áður fyrir þessu mikla álagi er hvíldin á milli æfingana ekki að leika aðalhlutverk. Þörfin fyrir hvíldina er persónubundin og má þess vegna miðast við áhuga hvers og eins.

*(Feeding Sports Medicine, vefútgáfa 22. júlí 2014)*

# Verð:

| | |
|---|---|
| 1kg | 6.490kr |
| 2,5kg | 12.990kr |

bodybuilder.is

**MÍMIR NORDQUIST**
ÍSLANDSMEISTARI
SPORTFITNESS 2014

3 GRÖMM GLÚTAMÍN & GLÚTAMIC*

5 GRÖMM KREATÍN*

10 GRÖMM AMINÓSÝRUM*

*Miðast við daglegan skammt

# HLEÐSLA EFTIR ÆFINGU

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

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

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

NÝTT N.O.-XPLODE 3.0

SPRENGIKRAFTUR

AUKIÐ ÚTHALD

HÁMARKS ÁRANGUR

# ELDSNEYTI Á TANKINN

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

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

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

**PRE-WORKOUT.** NOTIST 30 MÍNÚTUM FYRIR ÆFINGU.

FINISH FIRST.

## Skilgreining offitu sem sjúkdóms er umdeild

Á síðasta ári skilgreindu Bandarísku Læknasamtökin offitu sem sjúkdóm. Stuðningsmenn þess að skilgreina offitu sem sjúkdóm bentu á að mikill meirihluti ætti í erfiðleikum með að léttast og ennfremur var bent á tengsl offitu og sykursýki, hjartasjúkdóma, krabbameins, æðakölkunar og að lífslíkur væru styttri. Yfirgnæfandi meirihluti - um 95% - þeirra sem léttast í kjölfar megrunar þyngjast aftur um sömu þyngd innan árs.

Andstæðingar þess að skilgreina offitu sem sjúkdóm benda á að læknasamtökin séu með þessu að gefa fólki afsökun til að borða meira og æfa minna. Með skilgreiningunni sé læknum gefið leyfi til að fara að eigin frumkvæði út í ýmsan kostnað til að takast á við sjúkdóminn. Það sé til dæmis hægt að meðhöndla áunna sykursýki í mörgum tilfellum með aukinni hreyfingu og bættu mataræði. Læknar hagnist hinsvegar ekki á að beita fyrirbyggjandi aðferðum. Með skilgreiningu læknasamtakana á offitu sem sjúkdóm sé læknum gert kleift að fá greitt fyrir að beita læknandi og fyrirbyggjandi aðferðum sem byggjast einfaldlega á betra mataræði og hreyfingu. Spurningin sé því hvort raunverulega sé um að ræða sjúkdóm eða bókhaldsbrellu.

*(Current Sports Medicine Reports, 13: 205-206, 2014)*

## er lágkolvetnamataræði skynsamlegt?

Lykillinn að því að léttast er að draga úr hitaeiningafjölda sem við fáum í gegnum fæðuna þannig að hitaeiningarnar verði færri en þær sem við brennum. Samsetning og hlutfall næringarefna sem við fáum úr fæðunni spilar sömuleiðis stórt hlutverk í að draga úr líkamsfitu og koma blóðsykurjafnvægi líkamans á rétt ról. Vaxandi hluti almennings þjáist af offitu og sömuleiðis fer vaxandi sá hluti sem verður áunninni sykursýki að bráð. Umræðan um kolvetni og sykur hefur tekið á sig öfgafulla mynd í dægurmálablöðum og má af umræðunni ráða að kolvetni séu af hinu illa. Rannsóknir hafa bent til að lágkolvetnamataræði leiði til léttingar, hafi góð áhrif á blóðfitu og dragi úr blóðþrýstingi. Málið er hinsvegar ekki svona einfalt. Það að kenna kolvetnum einum og sér um offitufaraldurinn er umræða á villigötum.

Gallinn við lágkolvetnafæði er að það felur í sér að við fáum minna af ýmsum efnum sem nauðsynleg eru úr jurtaríkinu. Efnum sem eru mikilvæg til að draga úr hættunni á hjartasjúkdómum og krabbameini. Við fáum sömuleiðis lítið af trefjum úr lágkolvetnamataræði en þær eru mikilvægar fyrir góða meltingu og vellíðan. Kolvetni eru einnig orkugjafi í æfingum og áreynslu sem fer yfir 65% af hámarksgetu. Kolvetni eru þannig nauðsynleg til að viðhalda glýkógenbirgðum lifrarinnar og vöðva. Líkaminn grípur til þeirra þegar átök eru mikil. Þannig hafa þau veruleg áhrif á getu okkar til hreyfingar og í íþróttum.

Lágkolvetnafæði er hugsanlega valmöguleiki fyrir fólk sem hreyfir sig lítið eða hreinlega neitar að stunda æfingar. Þetta mataræði er ekki heppilegt fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu og vilja hámarka efnaskipti líkamans og hafa stjórn á aukakílóunum. Þegar upp er staðið er líklegt að umræðan hafi búið til draug úr þeim sakleysingja sem kolvetnin eru. Vandamálið var kannski aldrei kolvetnin, heldur heildarmagnið af hitaeiningum sem við höfum verið að borða. Það er auðvelt að hella í sig miklu magni af hitaeiningum sem koma úr kolvetnum í formi gosdrykkja, brauðs og sætinda. Þar er neysluvenjum um að kenna, ekki kolvetnum. Það er hægt að þvæla fram og aftur með þessa umræðu en næringarfræðilegum staðreyndum verður ekki haggað. Kjarni málsins er að heildarfjöldi hitaeininga sem við borðum yfir daginn ræður því hvort við fitnum eða ekki til lengri tíma. Ekki láta telja þér trú um annað.

*(Nutrition, 30: 748-754, 2014)*

# Frábært fyrir
# líkamsræktina!

**Nutrilenk Active**

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

**3 in 1**

3 frábær fitubrennsluefni í einu hylki. Garcinia Cambogia, Green Tea og Green coffee. Slær á sykurlöngun.

**Nutrilenk Gold**

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

**Magnesíum Olia**
**í spreyformi**

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

**Rauðrófu „extrakt“**
**- í hylkjum**

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

**Hita- og kæligel**

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

## *Jólagjöf íþróttamannsins*

„Skemmtileg“ heilsujólagjöf

**Uppblásanlegt fótabað ásamt 1. kg af magnesíumflögum**

Frábært „recovery“ eftir hlaup og erfiðar æfingar eða bara erfiðan dag!

www.gengurvel.is

# Heilsu og LKL uppskriftir á gottimatinn.is

Uppskriftasíðan www.gottimatinn.is er vinsæl síða sem vakið hefur athygli neytenda fyrir fjölbreyttar og góðar uppskriftir. Á síðunni er m.a. að finna fjöldan allan af uppskriftum að girnilegum heilsuréttum. Uppskriftirnar eru fyrir alla sem hafa áhuga á hollusturéttum og henta sérstaklega vel neytendum sem leita að léttari valkostum og eru að hefja æfingar. Á síðunni er jafnframt að finna LKL uppskriftir sem eru vinsælar meðal margra. Nokkrir matgæðingar blogga inni á síðunni og deila með lesendum uppskriftum sínum. Nýlega bættist í þann hóp Hafdís Priscilla Magnúsdóttir sem eldar án sykurs, hveitis og glúteins.

Meðfylgjandi uppskrift að spínatlasagna með grískri jógúrt og kotasælu er að finna inni á www.gottimatinn.is, undir liðnum heilsuuppskriftir.

http://www.gottimatinn.is/uppskriftir/heilsuuppskriftir/spinatlasagna-med-griskri-jogurt-og-kotasaelu/442

# Clear Muscle hefur slegið öll sölumet!

Svavar Jóhannsson í Fitnesssport í Faxafeni er verulega ánægður með nýtt bætiefni sem þeir voru að flytja inn. „Fyrsta sendingin kláraðist á tveimur dögum og sú næsta fór líka á tveimur dögum þrátt fyrir að við hefðum pantað tvöfalt meira magn. Þetta er vinsælasta vara sem við höfum fengið í langan tíma enda alger bylting í fæðubótarefnum fyrir þá sem vilja öfluga en jafnframt löglega vöru til að byggja upp vöðva. Muscletech hefur tekið Leucine aminósýruna og HMB saltið og breytt þeim efnafræðilega til að margfalda Anabolísku áhrifin sem varan veldur sem þýðir á mannamáli það að vöðvafrumurnar ná að nýta margfalt meira prótein en þær annars gætu sem veldur þannig miklu hraðari vöðvaaukningu og styrk. Muscletech lét háskólann í Tampa gera rannsókn á Clear Muscle og þeir sem notuðu Clear Muscle þyngdust 7 kílóum meira af vöðvum en þeir sem ekki notuðu það á 12 vikum. Þetta er klárlega vara fyrir kröfuharða sem er alvara með æfingunum" segir Svavar.

# Kókoshnetuvatn hentar sumum sem íþróttadrykkur

Á ársþingi Samtaka Efnafræðinga (ACS) í Bandaríkjunum kynntu vísindamenn athyglisverðar niðurstöður um kokoshnetuvatn. Kókoshnetuvatnið er talið virka vel sem íþróttadrykkur, sérstaklega til að endurnæra líkamann af kalíum. Í samanburði við suma vinsæla íþróttadrykki var allt að fimm sinnum meira kalíum í kókoshnetuvatninu. Kalíum vinnur sérstaklega vel gegn sinadrætti og því hentar drykkurinn vel í kjölfar æfinga.

Allar niðurstöðurnar voru þó ekki jákvæðar. Vísindamennirnir bentu á að saltmagnið í drykknum væri ekki í réttu hlutfalli við kalíumhlutfallið. Ef menn svitni mikið á æfingum sé þetta því ekki endilega besti drykkurinn. Það sé hinsvegar breytilegt hvað henti hverjum og einum. Vestrænt mataræði er mjög saltríkt og skortir kalíum. Saltneysla er ekki jákvæð nema þörf sé fyrir saltið. Þeir sem fá mikið salt í gegnum mataræðið hafa ekki endilega gott af salti sem er í íþróttadrykkjum. Ef þú æfir hóflega erfiðar æfingar, svitnar ekki mikið og ert á hefðbundnu fæði sem innheldur salt er líklegt að kókoshnetuvatn henti vel sem íþróttadrykkur. Þú færð hvort eð er salt í gegnum mataræðið og það er ekki á saltið bætandi.

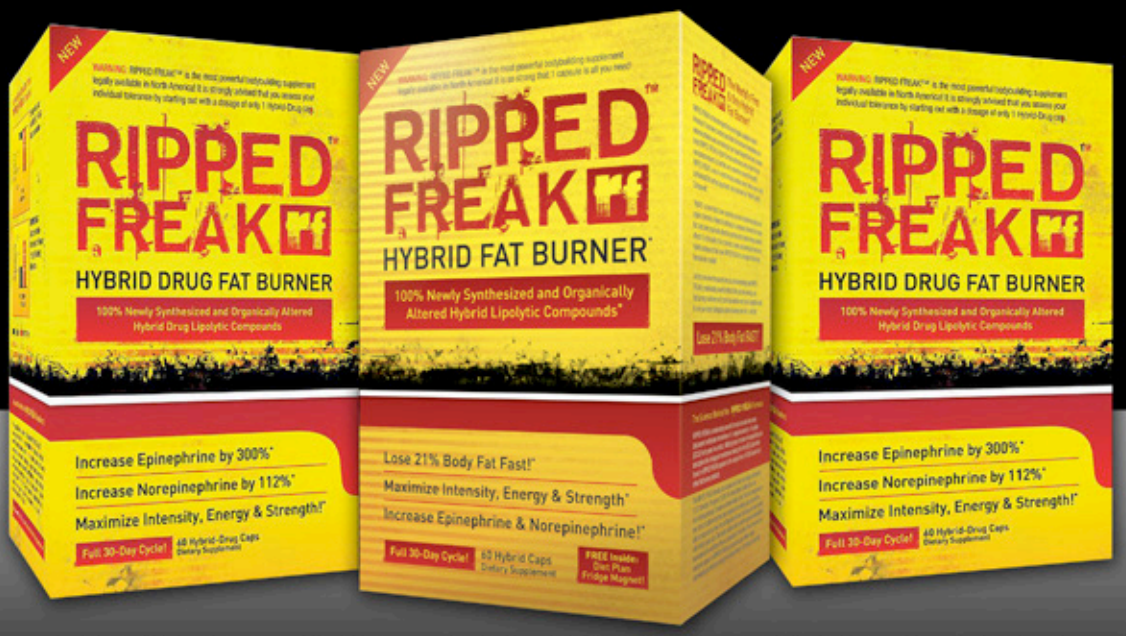
*(Men´s fitness.com vefútgáfa, 2014)*

# NAFNIÐ SEGIR 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.**

FITNESS SPORT

fitnesssport.is

FAXAFEN 8 • SÍMI 544-5555

fitnesssport.is

HREYSTI hefur hafið samstarf við

# THE PROTEIN WORKS

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

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

## Breyttir tímar í sölu á hágæða fæðubótarefnum - Lægra verð

**Engin fyllingar- né þykkingarefni - Aðeins náttúruleg litarefni og þú kemur þér í**

# BETRA FORM

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

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

Kreatin monohydrate
500 g. **kr. 1.999.-**

Total Mass Matrix
2 kg. **kr. 7.999.-**
4 kg. **kr. 13.999.-**

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

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

Whey protein 80
7 bragðteg.
500 g. **kr. 2.999-**
1. kg. **kr. 4.999.-**
2 kg. **kr. 8.999.-**
4 kg. **kr. 14.999.-**

**Nýtt og öflugt**
**Frábært bragð**
**Eykur orku og einbeitingu**

## KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

allt fyrir kroppinn

**HREYSTI**

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS

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