

Fitness Fréttir

4.TBL. 13. ÁRG. 2011

ÆFINGAR

**Besta
brennslu-
kerfið**

VIÐTAL

**Módel-
fitness**

ÆFINGAR

**Víkinga-
þrek**

FRÓÐLEIKUR

**Kýrrseta
hættuleg**

MATARÆÐI

**Matreiðslu-
aðferðin
skiptir öllu
máli**



Sigurvegarar velja Sci-MX



Sci-MX
NUTRITION

Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Kópavogi | scm.mx.is | thinnlikami.is | 571 7000

Let Sci-MX power you.

Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk sem er vel upplýst og vill fá bragðgóðan og hollan mat, þess vegna velur það heilsuréttina okkar.

Heilsuréttir Nings

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum

Annie Mist
Sílfurhafi á heimsleikum
í Crossfitt 2010,
Evropumeistari í Crossfitt
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þrekmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Frámkvæmdastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011

Ágúst Guðmundsson
Slökkviliðsmaður og
keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011
ásamt verðandi heimsmeistaral

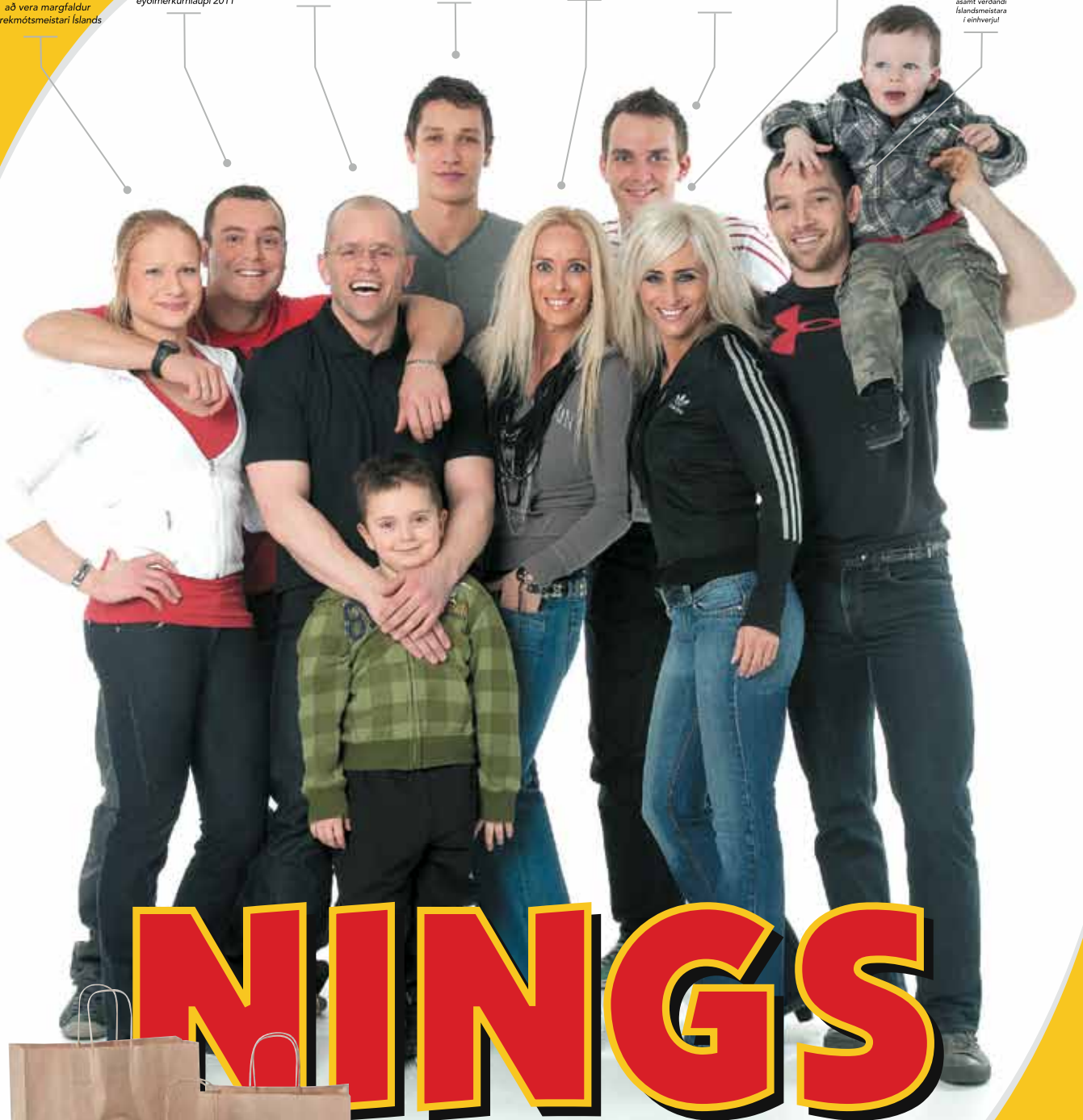
Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn
Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp-
og Crossfitt meistari
Íslands
ásamt verðandi
Íslandsmeistara
í einhverju!



NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is



4 Kyrrsetuvinna hættulegri en fallhlífastökk

Kyrrsetuvinna er vandamál sem getur verið hættulegt og ekki minnkar það þegar heim er komið og letilíf tekur við.

6 Góðir og slæmir dagar í ræktinni

Hvers vegna eigum við svona misjafna daga?

8 Viðtal við Kristbjörgu Jónasdóttur

Kristbjörg móðelfitnesskeppandi situr fyrir svörum.

10 Geturðu haldið jafnvægi í 90 sek?

Skemmtileg tilraun sem segir til um formið.

12 Besta brennslukerfið er að mæta

Deilt er um hvaða kerfi virkar best.

14 Rauðrófur eru málið

Mikið er skrifað um nituroxíð þessa dagana.

16 Farsímar draga úr frjósemi karla

Virtar stofnanir vara við farsímum.

18 Öll hreyfing skilar sér

Hreyfðu þig við öll tækifæri.

20 Kviðslit algengt meðal líkamsræktarfólks

Einkenni og meðferð þessa hvímeiða kvilla.

22 Víkingaprek hjá Mjölni

Smá fróðleikur um þessa nýju æfingaaðferð.

24 MSG stundum haft fyrir rangri sök

Þetta umdeilda efni er bendlað við margt neikvætt.

26 Matreiðsluaðferðin skiptir öllu máli

Öllu skiptir hvernig við matreiðum fiskinn okkar.

28 Heilbrigður lífsstíll og heilbriggt kynlíf

Hreyfing leysir mörg vandamál.

30 Hráfæði verndar heilann

Ekki sjóða grænmetið nema í undantekningartilvikum.

32 Prótín- og mjólkurdrykkir

Þessir drykkir eru hugsanlega bestu sportdrykkirnir.

34 Fitnesskeppnir hafa aldrei verið vinsælli

Stefnir í stærsta mót sögunnar 19. nóvember í Háskólabíói.

36 Streita og kvíði keppnismanna

Anna Sigurðardóttir skrifar um álagið sem fylgir keppnum.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© **Fitnessfréttir 1999 - 2011**

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

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: Kristbjörg Jónasdóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson



kyrrsetuvinna og sófaslökun á kvöldin er hættulegri en fallhlífastökk

 Kyrrsetuvinna er vandamál sem getur verið hættulegt og ekki minnkar það þegar heim er komið og letilíf tekur við.

Sannanir streyma nú inn í formi rannsóknarniðurstaðna um hættuna sem þetta felur í sér, sérstaklega fyrir þá sem vinna kyrrsetuvinnu fyrir framan tölvu stóran hluta dagsins og halda kyrrsetunni áfram að kvöldi til. Lífsstíllinn og vinnulagið sem við höfum skapað okkur í dag byggist á tölvum. Langur vinnudagur felst þar af leiðandi í löngum setum fyrir framan tölvuskjá.

Samkvæmt nýlegum niðurstöðum umfangsmikilla rannsókna vísindamanna frá Nýja Sjálandi eru ýmsir neikvæðir fylgikvillar tölvuvæðingarinnar að koma fram. Ekki er langt síðan 32 ára karlmaður greindist með blóðtappa í fæti. Ekki var hægt að rekja orsökina til annars en þess að hann sat fyrir framan tölvu í allt að 12 klukkustundir á dag. Blóðtappi er hinsvegar ekki það eina sem ógnar skrifstofu- eða tölvuvinnandi fólki. Skrifstofufólk er tvöfalt líklegra en annað til að fá ristilkrabbamein og mælist með hærri blóðsykur, meira mittismál og lægra hlutfall góða kólesterólsins en annað fólk. Önnur rannsókn sem gerð var við Pennington Læknamiðstöðina í Louisiana sýnir sömuleiðis fram á að fólk sem vinnur kyrrsetuvinnu er 54% líklegra en annað til að fá hjartasjúkdóma.

Kyrrsetuvinna er vandamál og ekki minnkar það þegar heim er komið og letilíf tekur við. Afþreying nútímans byggist að verulegu leyti á sjónvarpi eða tölvum sem í eðli sínu hvetur til hreyfingaleysis. Á meðan hugurinn hefur næga afþreyingu fyrir stafni grotnar skrokkurinn niður. Vísindamenn við Harvard háskóla hafa sýnt fram á að fyrir hverjar tvær klukkustundir á dag sem fara í að horfa á sjónvarp aukast líkurnar á áunninni sykursýki tvö um 20% og líkurnar á hjartasjúkdómum um 15%. Þegar á heildina er litið er kyrrsetulífið líklega mun hættulegra en að stunda fallhlífastökk.

Æfing á hverjum degi leysir ekki öll vandamál

Konur sem sitja lengur en sex klukkustundir á dag eru í tæplega 40% meiri hættu til að deyja innan 15 ára en þær sem sitja minna en þrjá tíma á dag. Engu skiptir hversu mikið þessir hópar æfa samkvæmt niðurstöðum rannsókna á vegum Bandarísku krabbameinssamtakana. Af niðurstöðum þeirra rannsókna sem hafa verið að birtast nýverið er engu líkara en að það að setjast niður slökkvi á starfsemi ensímsins lípasa í líkamanum sem þjónar því hlutverki að vinna úr fitu. Með því að standa örvast vöðvar líkamans og hvatning er til staðar til að halda áfram úrvinnslu fitu og blóðsykurs. Afleiðingin er minni hættu á áunninni sykursýki og meltingin verður mun betri. Það að sitja hægir á allri meltingu og til lengri tíma getur það valdið ýmsum meltingarvandamálum. Við virðumst því þurfa að hreyfa okkur með reglulegu millibili yfir daginn til þess að forðast þessar neikvæðu aukaverkanir. Það er ekki nóg að skreppa einu sinni á dag á æfingu ef þess á milli er setið í margar klukkustundir. Æfingar hafa vissulega í för með sér margar jákvæða kosti til betri lífsgæða. Niðurstöður þessara rannsókna segja okkur hinsvegar að þær leysi ekki kyrrsetuvandann ef við stöndum ekki upp reglulega.

Kyrrseta fyrir framan tölvu eða sjónvarp hefur ekki bara neikvæð áhrif á meltingu og innri líffæri heldur sömuleiðis hin ýmsu liða- og bakvandamál. Vöðvar, liðamót og beinagrindin verður einnig fyrir áhrifum. Hryggjalíðir pressast saman og næringar- og súrefnisstreymi til liðamóta er ekki eðlilegt þegar við sitjum langtímum saman. Með því að hanga yfir tölvuskjá allan daginn slappast brjóstvöðvarnir, kálfavöðvar og innanlærisvöðvar styttest vegna þess að hnén eru bogin langtímum saman. Þessi vandamál leiða til þess að erfiðara verður að æfa, þrátt fyrir að menn séu duglegir að mæta daglega í ræktina.

Hvað er til ráða?

Það er ekki valkostur að hætta að vinna við tölvu. Góð regla er að áminna sig á að standa reglulega upp og ganga um gólf.

1) Hægt er að stilla klukku sem hringir á 20 mín fresti til að minna þig á að standa upp. Ástralskir vísindamenn hafa sýnt fram á mikið gagn af því að standa upp í eina mínútu á tuttugu mínútna fresti.

2) Notað skrifborð sem hægt er að hækka og lækka á milli standandi og sitjandi stöðu. Til eru þrekhlíf sem hægt er að hafa undir skrifborði.

3) Þeir sem vinna sinnar vegna þurfa oft að halda fundi geta í sumum tilfellum skipulagt gönguferðir með vinnufélögum sem nýtast sem fundir.

4) Tilvalið er að skreppa í stutta gönguferð í hádeginu eftir matinn.

5) Í stað þess að liggja flatt fyrir framan sjónvarpið á kvöldin er tilvalið að eiga stóran æfingabolta heima sem hægt er að fetta bakið yfir í 20 mínútur í senn.

6) Hættu að horfa svona mikið á sjónvarp á kvöldin. Hittu frekar vini þína sem hafa jafn gott og þú af að hreyfa sig.



MAXIMUSCLE

HÁPRÓAÐAR VAXTARAUKANDI BLÖNDUR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson
þrekmeistari



PROMAX

Söluhæsta protein í Bretlandi

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

Dunkur 908 gr **Tilboð kr. 6.995**

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



PROGAIN

Mest seldi þyngdaraukinn í Bretlandi

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

Dunkur 2 kg **Tilboð Kr. 7.995**

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

Dunkur 3 kg **Kr. 10.995**



CYCLONE

Mest selda alhliða byggingarblandan

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

Dunkur 1200 gr **Tilboð kr. 7.995**

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



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

Sama verð um land allt - frí heimsending
fyrir utan höfuðborgarsvæðið



Stærðfræði flýttir fyrir hvíld vöðva

Allt er nú rannsakað. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna við Háskólann í Oklahoma í Bandaríkjunum erum við fljótari að jafna okkur eftir átök ef heilinn reiknar í hvíldartímanum. Þetta kann að hljóma undarlega og er satt að segja undarlegt. Þeir sem tóku þátt í umræddri rannsókn voru látnir takast á við stærðfræðiþrautir á milli tveggja æfinga á sömu æfingunni. Vöðvarnir reyndust fljótari að jafna sig þegar heilinn þurfti að takast á við stærðfræðiþrautirnar en þegar menn einfaldlega lögðust til hvíldar. Vísindamennirnir víta ekki nákvæmlega hvaða samhengi er að finna í þessum niðurstöðum en komu fram með þá tilgátu að það væri hin andlega einbeiting sem skipti máli fyrir styttri hvíldartíma. Hugsanlega slaka vöðvarnir betur á þegar hugurinn er upptekinn við annað en hversu erfið æfingin sé. Það er því kannski ekki svo galið að prófa að reikna nokkur dæmi á næstu æfingu.

(Journal of Strength and Conditioning Research 2011)



af hverju eigum við góða og slæma daga í ræktinni?

Það kannast flestir við að dagarnir í æfingasalnum eru misjafnir. Einn daginn leika öll lóð í höndum okkar og góð tilfinning streymir um líkamann í öllum átökum. Svo koma daprir dagar þar sem allt er erfitt og ekkert virðist ganga. Flestir kannast sömuleiðis við að ná að einbeita sér betur í miklum átökum seinnipart dags, frekar en snemma morguns. Líkaminn virðist betur undir það búinn að fara í mikil átök seinnipartinn heldur en snemma að morgni þó ekkert mæli á móti því að æfa á morgnana.

Vísindamenn hafa reynt að varpa ljósi á það hvers vegna við eigum misjafna daga í ræktinni. Í fyrstu kann einhver að halda að líklegast sé að þarna sé um sveiflur í hormónakerfi okkar að ræða en raunin er sú að skýringin liggur helst í hitastigi líkamans.

Það voru vísindamenn frá Ástralíu og Nýja Sjálandi sem komust að því að það væri breyting á hitastigi líkamans en ekki testósterón eða cortisol hormónið sem hefði þessi áhrif á frammistöðu okkar að gera. Frammistaðan var mæld með lóðréttum stökkum, togi og hnébeygju. Hitastig líkamans breytist yfir daginn en er hæst seinnipart dags. Frammistaða okkar í miklum átökum fylgir þessum hitabreytingum. Ef ætlunin er að mæla árangur eða ná að lyfta sem mestum þyngdum er hugsanlegt að þessi niðurstaða komi að gagni.

(Journal Strength Conditioning Research, 25: 1538-1545, 2011)

Æfðu klukkan sjö á morgnana til að bæta svefninn

Það er tilvalið að hlaupa einn hring í hverfinu eða fara í hjólatúr áður en mætt er til vinnu á morgnana. Líkaminn verður fyrir vikið móttækilegri fyrir svefni komandi nætur. Vísbendingar eru nefnilega um að morgunæfingar stuðli að betri svefni en æfingar sem teknar eru um miðjan daginn eða seinnipart dags. Það eru vísindamenn við Appalachia Háskólann í Bandaríkjunum sem halda því fram að morgunæfingar

hafi ákveðin áhrif á hormónakerfi líkamans sem hafi þessi jákvæðu áhrif á svefninn.

Rannsóknin sem hér er til umfjöllunar fólst í að láta hóp manna hlaupa í hálf tíma á mismunandi tímamarkum yfir daginn og niðurstaðan sýndi svo ekki fór á milli mála að þeir sem æfðu á morgnana sváfu betur en aðrir.

(American College of Sports Medicine)



ÞYNGDARAUKNING OG VÖÐVAVÖXTUR

Magnús Samúelsson

Bikarmeistari í vaxtarrækt 2010



Pharma Gain

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

Dunkur 2.27 kg **Kr. 7.995**

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



Pharma Whey

Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínosýrum

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



Kreatín

Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 6.990
(verð Kr 4.495 stk.)



L-Glutamín

Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**

Tilboð 2 stk. Kr. 7.990
(verð Kr 3.995 stk.)

Netverslun

WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717



Koffín hefur jákvæð áhrif á ónæmiskerfi líkamans eftir æfingar

Ónæmiskerfi líkamans verður fyrir miklu álagi þegar hlaupið er maraþon eða 10 km hlaup og íþróttamenn eru í meiri hættu en aðrir gagnvart flensu eða kvefi í kjölfar mjög erfiðra æfinga. Samkvæmt rannsókn við Loughborough háskólann í Bretlandi hafði koffingjöf í bæði miklu og litlu magni þau áhrif að líkaminn eykur framleiðslu drápsfrumna (killer cells). Þeir sem tóku þátt í rannsókninni fengu koffín í kjölfar þess að hafa æft þolæfingar í 90 mínútur við 75% hámarksálag. Drápsfrumur eru mikilvægar fyrir ónæmiskerfi líkamans sem einnig mætti kalla varnarkerfi líkamans. Um 20% frumna ónæmiskerfisins eru drápsfrumur.

Ekki skipti máli hvaða magn af koffíni var gefið í rannsókninni sem sýnir að koffín eflir ónæmiskerfið í kjölfar æfinga. Þessi niðurstaða bætist við þá staðreynd að við vitum að koffín hefur jákvæð áhrif á frammistöðu í æfingum.

(International Journal Sports Medicine, 32: 155-165, 2011)

„Upplifunin var ólýsanleg“

Kristbjörg Jónasdóttir keppir í móðelfitness

Í október náði Kristbjörg Jónasdóttir þeim frábæra árangri að hafna í öðru sæti á Arnold Classics Europe fitnessmótinu sem haldið var í Madrid. Kristbjörg keppti í móðelfitness í flokki með 28 keppendum frá hinum ýmsu löndum og er því um frábæran árangur að ræða. Kristbjörg sem er forsiðumódel Fitnessfrétta að þessu sinni var beðin um að segja lesendum frá sjálfri sér.

„Ég heiti Kristbjörg Jónasdóttir, er 24 ára gömul og uppalin á Álftanesi. Ég útskrifaðist úr Fjölbautaskólanum í Garðabæ af íþróttafraeðibraut og stefni á að sækja um í íþróttafraeðina í HR næsta haust. Ég er í sambúð með kærastanum mínum, Jóhanni Einari Björnssyni og erum við búsett í Kópavogi. Sjálf á ég engin börn en kærastinn minn á tvo yndislega stráka þá Ívan Alex 11 ára og Kristján Leó 4 ára.

Ég á mitt eigið fyrirtæki, VIVO ásamt vinkonu minni henni Írisi Örnú og sér það um kynningar á allskonar vörum. Einnig er ég að kenna ButtLift tíma í World Class á þriðjudögum og fimmtudögum.

Ég hef alltaf haft áhuga á íþróttum og var að æfa fótbolta í mörg ár. Þegar ég var yngri fylgdist ég mikið með ICE-Fitness keppninni og fékk strax gríðarlegan áhuga fyrir þessari íþrótt, og ég man að hún Freyja Sigurðardóttir var alveg mín uppáhalds. Svo var það árið 2009 og 2010 þegar henni vann vinkona mín hún Íris Arna keppti á Íslandsmótinu og vann að ég ákvað að slá til, hún smitaði mig alveg og finnst mér eiginlega ekkert skemmtilegra.

Ég hef keppt þrisvar sinnum núna. Keppti fyrst á Bikarmótinu í nóvember árið 2010 og hafnaði þá í 2.sæti. Eftir það mót náði ég að halda mér svo vel að ég þurfti ekki jafn mikinn tíma í undirbúning og skellti mér á svið aftur á Íslandsmótinu 2011 og hafnaði einnig í 2. sæti þar. Mér finnst fátt annað eins skemmtilegt og að æfa og er ég alveg háð því þannig ég hef aldrei hætt á milli keppna. Tók mér fínt frí í sumar en andinn var svo mikill að þjálfarinn minn hann Konni ráðlagði mér að skella mér á Arnold Classic sem haldið var í fyrsta



Módel: Kristbjörg Jónasdóttir. Ljósmynd: Arnold Björnsson

skipti í Evrópu 7.-9. október. Ég lét verða af því og sé svo sannarlega ekki eftir því þar sem ég hreppti 2. sætið þar líka. Upplifunin var ólýsanleg og er ég bara rétt að byrja. Ég stefni á að fara á Arnold Classic í Bandaríkjunum í mars 2012.

Ég æfi í World Class í Laugum. Er með frábæran þjálfara hann Konráð Val Gíslason sem hefur þjálfað mig fyrir öll mótin. Ég æfi 6-12 sinnum í viku. Á milli móta fer ég bara einu sinni á dag en þegar að ég er að undirbúa mig fyrir mót þá fer ég tvisvar á dag. Núna lyfti ég 6 sinnum í viku og er í ButtLift tvisvar í viku.

Ég borða yfirleitt alltaf hollan mat og reyni að hafa bara einn nammidag í viku þó svo að ég sé ekki í undirbúningi fyrir mót. Ég reyni líka að hafa matinn fjölbreyttan.

Mataræðið mitt í stuttu máli: hafragrautur, prótein og banani, góð máltíð í hádeginu, skyr og epli, hafragraut, góðan kvöldmat og prótín sjeik fyrir svefninn.“

Björgvin Páll nam
bakaraiðn hjá Jóa Fel.

„Við vitum það báðir að
til að ná hámarksárangri
þarf að borða holla og
næringarríka fæðu.“

Björgvin Páll Gústavsson,
markvörður íslenska
landslíðssins í handbolta.

góðgæti frá Jóa Fel

Meistarabrauð að hætti Jóa Fel

Nýtt, hollt, heilkornabrauð úr smiðju meistarans

Bakameistarinn Jóa Fel kynnir eitt hollasta brauð sem völ er á.

Meistarabrauðið er einstaklega næringar-, trefja- og próteinríkt.

Öll brauð frá Jóa Fel eru án sykurs.



B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



Geturðu haldið jafnvægi á einum fæti í 90 sek?

Prófaðu að loka augunum og halda jafnvægi á öðrum fæti í allt að 90 sekúndur. Það er erfiðara en virðist við fyrstu sýn og segir satt að segja mikið um formið sem þú ert í. Ef þú neyðist til að opna augun til þess að detta ekki er jafnvægisgetan í ökklaum ekki nægilega góð. Ef þú átt erfitt með þetta er líklegra en ekki að þú verðir frekar en fyrir meiðslum á hlaupum vegna þess að viðbrögð og jafnvægi eru ekki að standa sig þegar þú ert við það að detta. Þetta segir því nokkuð til um viðbragðsgetuna þegar á reynir.

Hægt er að þjálf sig upp í að geta staðið á einum fæti þetta lengi. Ef þetta reynist þér erfitt ættirðu að prófa að gera æfinguna daglega í nokkrar vikur og þá ætti tíminn smátt og smátt að lengjast sem þú getur staðið með augun lokað á einum fæti.



búlgarska æfingaaðferðin

Á dögum kalda stríðsins voru búlgarar nánast einráðir á heimsvísu meðal lyftingamanna. Þjálfari þeirra hét Ivan Badijev og hirti hann og hans menn helstu verðlaun á öllum helstu lyftingamótum. Bandaríkjamenn hafa ekki fengið gull á móti síðan 1960.

Búlgarski þjálfarinn hefur haldið því fram að amerísku æfingakerfin séu ekki jafn skilvirk og sín og að þeir myndu standa sig betur með því að nota búlgarska æfingakerfið. Bandaríska æfingakerfið byggist á lotubundnu æfingaálagi sem blandar saman þungum æfingum, miðlungspungum og hvíld. Búlgarska æfingakerfið felur hinsvegar í sér margar æfingar þar sem oft er reynt við hámarksþyngd í einni endurtekningu. Búlgarski þjálfarinn heldur því nefnilega fram að líkaminn aðlagist best að ákveðnu sérhæfðu álagi. Íþróttamenn sem æfa þungt að jafnaði eru ólíklegri til að slasast í keppnum þegar þeir reyna við við meiri þyngdir en þeir geta. Bandarískir þjálfarar hafa haldið því fram að bandarísku íþróttamennirnir séu einfaldlega ekki nægilega harðgerðir til þess að standast þetta álag og hafi áhuga á ýmsu öðru en því að tileinka sér búlgarska æfingakerfið. Búlgarska æfingakerfið krefjast þess að menn leggi sig gríðarlega fram og krefst meiri aga en meðalmönnum hæfir.

Vissulega hafa búlgarskir lyftingamenn oftar en einu sinni verið viðriðnir við lyfjahneikslu í gegnum tíðina sem hugsanlega kann að skýra að hluta þeirra árangur. Lyfjaskortur hefur hinsvegar ekki háð Bandaríkjamönnum eða öðrum þjóðum fram til þessa og því er lyfjanotkun ekki endilega skýringin á því hvers vegna búlgarskir lyftingamenn eru í fremstu röð. Það er hinsvegar auðvelt að benda í þá áttina þegar menn vilja afsaka sig og einfalda málið.

(The Wall Street Journal, 21. Júní 2011)

Afturábak á hlaupabretti?

Ef þú verður fyrir álagsmeiðslum er hugsanlegt að það geti hjálpað þér að ganga afturábak á hlaupabretti, hjóli eða crosstrainer í stað þess að ganga áfram eins og venja er. Suðuráfrískir vísindamenn vísindamenn sýndu fram á

það í rannsókn sem reyndar fól eingöngu í sér 20 þátttakendur að lærvöðvar urðu sterkari og endurbati varð fljóttari með því að ganga afturábak.

(American College of Sports Medicine)

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



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

Hvað tekurðu í bekk?

Gorgeir og stærilæti fylgja sumum meira en öðrum sem mæta í ræktina. Fyrr en varir eru allir mældir út frá sama mælikvarðanum. Hvað tekurðu í bekk? Þessi vinsæla æfing er orðin nokkurs konar mælikvarði á hraustleika og styrk. Líklegt er að fyrr en síðar prófi flestir að taka hámarksþyngd í bekkpressu til þess að geta svarað þessari spurningu. Sumir festast jafnvel í því fari að mæla allar sínar framfarir út frá því hvernig gengur í bekkpressunni. Þeir eru þó líklega á rangri hillu ef ætlunin var að stunda líkamsrækt. Nýlega komu vísindamenn fram með þá kenningu að eðlilegast væri fyrir venjulegt fólk að mæla hámarksgetu sína í bekkpressu við 5 endurtekningar. Það að mæla hámarksgetu einnar lyftu ætti fyrst og fremst að tilheyra kraftlyftingamönnum.

Það voru þeir Ralph Carpinelli við Adelphi Háskólann í New York sem skrifar um þetta umdeilda mál. Eflaust er innst inni hægt að vera sammála þessum hugleiðingum Ralph og félaga, en það breytir ekki þeirri staðreynd að flestir vilja vita hvað þeir taka í bekk og þó að þeir félagar hafi bent á að hægt sé að áætla einnar endurtekningar-hámark út frá fimm lyftum þá er það ekki það sama og að hafa tekist á við stöngina í bardaga um mestu þyngdina. Einstaklingar eru misjafnir í getu hvað varðar þol og getu til að takast á við eina mikla þyngd í einni lyftu og það er ekki það sama að giska á hámarksgetuna og að hafa látið á hana reyna.

(Medicina Sportiva, 15: 91-102, 2011)



besta brennslukerfið er einfaldlega að mæta í ræktina

Það þarf engum að koma á óvart að æfingar eru besta aðferðin til þess að losna við aukakílóin – sérstaklega til þess að losna við magafitu. Með æfingunum brennum við hitaeningum sem annars hefðu safnast upp sem aukakíló til viðbótar við þau sem fyrir eru. Menn hafa lengi verið að leita að besta æfingakerfinu til þess að brenna fitu og á þessum vettvangi hafa margar rannsóknir verið gerðar. Ekki eru menn á eitt sáttir eins og gengur. Deilt er um hvort æfingálaga undir eða yfir ákveðnum mörkum brenni fleiri hitaeningum þegar upp er staðið. Fita er aðal orkugjafi líkamans þegar álagið er undir 65% af hámarksálagi. Vandaðar rannsóknir sem gerðar hafa verið við Laval Háskólann í Kanada hafa sýnt fram á að erfiðar æfingar losa okkur við fleiri aukakíló en hóflegri æfingar. Aðrar rannsóknir hafa hinsvegar sýnt fram á hið gagnstæða. Í 12 vikna kóreskri rannsókn á fitubrennslu miðaldra kóreskra kvenna var ekki hægt að sjá neinn mun á áhrifum æfinga sem gerðar voru þrisvar í viku og byggðu á 70-75% álagi annars vegar og 40-50% álagi hinsvegar. Í báðum tilfellum var æfingum hætt þegar búið var að brenna 400 hitaeningum. Bæði æfingakerfin virtust hafa sömu áhrif á fitubrennslu og áhættuþætti gagnvart hjarta- og kransæðasjúkdómum.

Bæði æfingakerfin höfðu þau áhrif að auka súrefnisupptöku um 11%, minnka fituþykktarmælingu um 12%, þríglyseríð um 23% og insúlín um 23%.

Ef við eigum að draga einhverja ályktun af þessum rannsóknum er hún líklega helst sú að mestu skipti að mæta í ræktina og æfa – hætta að sitja heima. Það hvernig við æfum verður alltaf smáatriði í umræðunni í samanburði við aðalatriðið sem er að stunda æfingar.

(International Journal Sports Medicine, vefútgáfa 4. Mars 2011)

Þjálfun getur myndað nýjar frumur í brjóski

Sænsk rannsókn sýnir fram á að hreyfing skilar góðum árangri gegn bakverkjum og að hreyfingin stuðlar að myndun nýrra frumna í brjóski í hryggnum. Hryggurinn verður fyrir vikið sterkari og þolir betur álag. Sársauki í mjóðmum stafar í mörgum tilfellum af því að brjóskið á milli hryggjalliðana er gengið úr skorðum. Nýjar frumur stuðla þannig að sterkari hrygg. Niðurstöðurnar þykja undirstrika mikilvægi hreyfingar fyrir bakveika.

(Háskólinn í Gautaborg 2011)



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

holit

er

gott

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

Opið alla daga 11:00 - 22:00



rauðrófur eru málið

Í æðaveggjum eru frumur sem losa um svonefnt nituroxíð sem er nauðsynlegt fyrir fyrir heilbrigði fyrir margra hluta sakir. Nituroxíð skiptir miklu fyrir blóðflæði og blóðþrýsting. Fæðutegundir sem innihalda mikið af nitrati eins og rauðrófur og ber af Síberíuþyrni geta myndað nituroxíð milliliðalaust og eru hugsanlega áhrifaríkar fæðutegundir til þess að vinna gegn háum blóðþrýstingi. Rannsókn sem gerð var við Neogenis rannsóknarstofurnar í Austin í Texas benda til þess að með því að gefa nitröt daglega í 30 daga (Neo40 var dagsskammturinn) jókst nítít og nítat í blóðinu sem leiddi til myndunar nituroxíðs. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru miðaldra fólk sem átti það sameiginlegt að hafa minnst þrjá áhættuþætti gagnvart hjartasjúkdómum. Það gátu verið of hár blóðþrýstingur, offita, há blóðfitu, reykingar, hreyfingaleysi, sykursýki eða arfgengi. Rannsóknin sýndi fram á að bætiefni sem innihalda nítít eins og rauðrófuextrakt göggnuðust við að bæta blóðflæði hjá fólki sem flokkaðist undir þessa áhættuþætti.

(Nutrition Research, 31: 262-269, 2011)

Chilipiparextrakt hraðar fituefnaskiptum

Paprikukryddið sem algengt er að nota í mexíkanskana eða chili-kryddaðan mat inniheldur svonefnt capsicum efni. Það eru efnin sem fá hálsinn til að loga og eyrun til að sjóða við það að borða chili-kryddaðan mat. Fjöldmörg brennsluefni ætluð fyrir líkamsræktarfolk innihalda capsicum efni vegna þess að ýmsar rannsóknir hafa gefið vísbendingar um áhrif þess á efnasskipti fitu. Kóreanskir vísindamenn gerðu rannsókn á rannsóknarstofuræktuðum fitufrumum

og komust að því að casaicin dró úr fituinnihaldi frumna og jók genavirkni sem varðar fituefnaskipti og hitamyndun. Capsasinóíð eru hugsanlega gagnleg til síns brúks í fitubrennsluefnum en það þarf að hafa í huga að það sem gerist í dollu í rannsóknarstofu er ekki endilega það sama og gerist í líkamanum. Á þessu getur verið grundvallarmunur og því ber að taka þessum niðurstöðum af hófstilltri alvöru – kannski frekar sem vísbendingu um ákveðna möguleika sem óskhyggjan getur gert að söluvöru.

(Phytotherapy Research, 25: 935-939, 2011)

Heilbrigð augu

Við höfum lengi vitað að C-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki fyrir ónæmiskerfið. Vísindamenn við Háskólann í Oregon hafa sömuleiðis komist að því að C-vítamín þjónar mikilvægu hlutverki fyrir góða sjón. Frumur

í sjónhimnu augans þurfa nauðsynlega á C-vítamíni að halda til þess að starfa eðlilega. Frumurnar eru svipaðar og heilafrumur og því hafa áður nefndir vísindamenn leitt að því lýkum að C-vítamín sé einnig mikilvægt fyrir heilann.

Melatónín hormónið ver okkur gegn þyngingu

Melatónín hormónið er mikilvægt fyrir ónæmiskerfi líkamans og er þýðingarmikið fyrir góðan svefn. Langvarandi svefntruflanir stuðla að offitu, hugsanlega vegna tilhneygingar til að borða frekar að næturlagi ef svefnleysi sækir að. Spænskir vísindamenn gerðu rannsóknir á rottum og komust að því að aukið magn melatóníns hindraði þyngdaraukningu og hættu á hjartasjúkdómum í kjölfar offitu og hárrar blóðfitu. Til viðbótar við melatónín bætiefni sem seld eru í heilsubúðum í Bandaríkjunum en er lyfsseðilsskyld hér á Íslandi er hægt að fá melatónín í ýmsum plöntum, ávöxtum, hnetum, sólblómafræjum, fennel og kirsuberjum. Þetta hormón hefur greinilega mikil áhrif á heilbrigði okkar og virðist hafa meiri áhrif á þyngdarstjórnun en áður var talið. Einn áhrifaþátturinn er svefninn. Hrotur og öndunarerfiðleikar í svefni geta verið merki um kæfisvefn sem getur verið alvarlegt vandamál. Ef þú átt erfitt með svefn er ráðlegt að leita læknis.

(Journal Pineal Research, 50: 207-212, 2011)

EAS skilar árangri!



Kristján Geir
Íslandsmeistari fitness karla 2011.



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



Sundkappar mælast með minna testósterón

Hver kannast ekki við það sem krakki að hafa pissað í sundlaug? Sjálfsagt enginn aðspurður, en tilgangurinn með klórnum í sundlaugum landsmanna er að vega upp á móti óheilsusamlegum áhrifum munnvatns, svita og þvags í sundlauginni sem menn fyrir vikið gera sér að góðu. Belgísk rannsókn sem gerð var við Kapólska Háskólann við Louvain bendir til þess að samsvörun sé á milli lækkanði mælinga á testósteróni og þess heildartíma sem búið er að verja í sundlaug. Innisundlaugar virðast hafa meiri áhrif til lækunar testósteróns en útisundlaugar. Stálpaðir krakkar sem höfðu synt a.m.k. 125 tíma samtals fyrir 10 ára aldur mældust með 50-90% lægra testósterón en samanburðarhópur. Klór og þvagblandan mynda saman aukaefni sem hefur truflandi áhrif á efnaskipti hormóna í líkamanum samkvæmt niðurstöðum þessarar rannsóknar. Lærdómurinn sem við eigum að draga af þessari rannsókn er – ekki pissa í laugina.

(International Journal Andrology, vefútgáfa 17. Mars 2011)



farsímar draga úr frjósemi karla

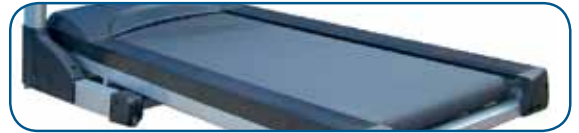
 **Virtar stofnanir hafa sömuleiðis
varað við krabbameinsvaldandi áhrifum
farsíma og því fer vaxandi sú krafa
að þessi nytsamlega tækni sé gerð
hættulaus.**

Enn og aftur verða farsímar fyrir árásum vísindamanna sem benda á að ekki megi horfa framhá skaðsemi þeirra þrátt fyrir vinsældir. Við erum öll orðin vön þessari þægilegu tækninýjung en það vill gleymast að farsímar eru nýjung. Langtímaáhrif farsíma eru tiltölulega óþekkt. Fyrir skemmstu tilkynnti WHO – Alþjóða heilbrigðismálastofnunin að farsímar yrðu hér eftir flokkaðir með eitrefnum eins og DDT skordýraeitruinu og blýi. Eins og það dugi ekki til, þá bættist nýverið við ein rannsókn í viðbót sem varðar áhrif á frjósemi karla. Vísindamenn við Queen Háskólann í Kanada komust að því að farsímar auka testósterónframleiðslu líkamans en minnka hinsvegar sæðisgæði og frjósemi. Um leið og farsímarnir hafa þau áhrif að auka testósterón draga þeir úr framleiðslu svonefndra LH hormóna (luteinizing hormones) sem eru mikilvæg fyrir fyrir heilbrigða frjósemi. Vísindamennirnir lögðu fram þá tilgátu að rafsegulbylgjur frá farsímum trufla framleiðslu þessara hormóna. Nú þegar eru virtustu stofnanir búnar að vara við krabbameinsvaldandi áhrifum farsíma, sérstaklega hjá þeim sem nota símana mikið (30 mín á dag). Miklir hagsmunir eru hinsvegar í húfi og því hafa margir staðið upp farsímum til varnar. Fyrst og fremst er hér um fjárhagslega hagsmuni að ræða þegar varnaraðilar farsíma eru annars vegar. Mestu hagsmunirnir liggja hinsvegar í heilbrigði ungu kynslóðarinnar sem er alin upp við að hafa farsímann öllum stundum til hendina. Í ljósi þeirrar ógnar sem steðjar að heilbrigði okkar vegna þessarar mestu tæknibyltingar sem átt hefur sér stað á seinni árum hlýtur sú krafa að koma fram áður en langt um líður að framleiðendur einbeiti sér að því að breyta tækninni á þann veg að menn séu ekki bókstaflega með lífið í lúkunum þegar haldið er á farsíma.

(Queen's University, fréttatilkynning 19. Maí 2011)



hlaupabrautir



**ALLT FYRIR
LÍKAMSÆKTINA!**

lóð



fjölþjálfar



ketilbjöllur



dýnur



boltar og teygjur



GAP

www.gap.is

HJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 • MÁN - FÖS. KL. 9-18 • LAU. KL. 11-15



öll hreyfing skilar sér þó lítil sé

Kýrrseta er vandamál tölvuvæddu kynslóðarinnar. Þeir sem eiga erfitt með að finna tíma til að fara í ræktina og stunda æfingar ættu að nota hvert tækifæri til hreyfingar. Það að taka stigann, vaska upp eða sinna hefðbundnum heimilisstörfum skilar sér í betri heilsu. Samkvæmt kanadískum rannsóknum kemur öll hreyfing að gagni fyrir betri heilsu. Brennsla og þol skilar sér best í æfingum en ekki má vanmeta gildi þess að vera á hreyfingu af og til yfir daginn og þar á að ráða sú regla að margt smátt verður stórt á endanum. Kanadíska rannsóknin sýndi að það að standa upp úr sófanum af og til og sinna einhverjum húsverkum af of til bætir líkamlegt form mun betur en áður var talið.

Sjóbað á eftir erfiðri æfingu dregur verulega úr strengjum

Köld böð draga verulega úr strengjum eftir erfiðar æfingar samkvæmt rannsókn sem Warren Gregson og félagar við John Moores háskólann í Liverpool gerðu. Með því að fara í 10 mínútna bað í 8 gráðu heitu vatni eykst blóðflæði til húðarinnar og blóðstreymi til vöðva minnkar þannig að hitatap verður í vöðvum. Rannsóknin fól í sér tvö fimm mínútna böð með tveggja mínútna hléi á milli. Næst þegar þú gengur fram af þér í æfingasalnum og átt von á óbærilegum strengjum ættirðu kannski að skella þér í sjóbað til þess að losna við sársaukann sem fylgir strengjunum. Á það skal þó minnt að sjávarhiti hér við Ísland er á bilinu ein til fimm gráður að vetri til, en á sumrin er hann ögn hærri og meira í takt við það sem rannsóknin gekk út á. Spurningin er auðvitað hvort sé verra – að engjast um í köldum sjónum – eða bíta á jaxlinn og taka strengjunum eins og sönnnum manni sæmir.

(American Journal Sports Medicine, 39: 1316-1323, 2011)

Vinir hjálpast að við að hætta reykingum

Hægt er að tvöfalda líkurnar á að geta hætt að reykja með því að fá vin eða vinkonu til senda hvetjandi og áminnandi sms nokkrum sinnum á dag. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Bretlandi hættu 10% af 3000 reykingamönnum að reykja ef þeir voru hvattir áfram á þennan hátt. Einungis 5% af jafnstórum viðmiðunarhóp hættu reykingunum.

(Lancet 2011)

Þú borðar minna með stórum gaffli

Sagt er að heppilegt sé að nota lítinn disk þegar við viljum borða minna. Þá virðumst við hafa borðað meira en við raunverulega gerðum. Samkvæmt nýrri rannsókn á hið öfuga við um gaffla. Ef við viljum borða minna ættum við að nota stóra gaffla. Það voru vísindamenn við Salt Lake Háskólann í Bandaríkjunum sem komust að því að fólk sem notaði sérlega stóran gaffal og tók stærri bita borðaði minna en þeir sem notuðu lítinn gaffal. Þeir sem nota stóra gaffla virðast fyrir verða mettaðir, en þeir sem nota litlu gafflana finnast þeir þurfa að borða meira. Í rannsókninni borðuðu þeir sem sem notuðu litla gaffla sömuleiðis mun meira þegar þeir fengu stóran skammt af mat heldur en þeir sem notuðu stóra gaffla.

NÝTT BLÁBERJA BRAGÐ

FITULÍTILL - MINNA EN 1% FITA

PRÓTEINRÍKUR-
25G PRÓTEN



HÁMARK LÉTT LEIÐ AÐ SETTU MARKI



kviðslit algengt meðal líkamsræktarfólks

🍏 Fyrstu einkennin eru oftast lítil útbúngun á kvið eða í nára en kviðslit í nára er algengast. Mjög mikilvægt er að leita til læknis um leið og vart verður við kviðslit til að draga úr líkum á að það stækki.

Kviðslit kallast það þegar t.d. hluti innnyfla eða garnar treður sér í gegnum kviðvegginn þar sem hann er veikastur fyrir. Sumir fá kviðslit við það eitt að hósta, en oftast má rekja kviðslit til veikleika í kviðveggnum og mikils þrýstings í kviðarholi. Lyftingar, átök og teygjur eru oft orsök kviðslits og því er kviðslit þekkt fyrirbrigði meðal líkamsræktarfólks. Fleiri áhættuþættir koma við sögu, ættgengi, offita eða skurðaðgerðir á kviðarholi auka líkurnar auk þess sem karlar fá oftast kviðslit en konur. Fyrstu einkennin eru oftast lítil útbúngun á kvið eða í nára en kviðslit í nára er algengast. Ekki er ólíklegt að sársauki finnist við æfingar þegar kviðslit er byrja að myndast. Eftir því sem kviðslitið stækkar verður sársaukinn meiri. Á byrjunarstigi er helsta meðferðin að sleppa því að lyfta þungum hlutum og klæðast sérstökum viðhaldsfatnaði sem gætir þess að engin útbúngun eigi sér stað. Annars er hætt við að kviðslitið stækki smátt og smátt. Þegar svo er komið er skurðaðgerð eina leiðin til að laga kviðslitið. Mjög mikilvægt er að leita til læknis um leið og vart verður við kviðslit til að draga úr líkum á að það stækki. Eftir því sem það stækkar verður sársaukinn meiri og það verra við að eiga.

(Journal American Medical Association, 305: 2130, 2011)

Öðlastu innri ró

Hægt er að draga úr sársauka og einkennum uppþanins meltingarkerfis með því að stunda hugleiðslu. Með því að læra slökun og að leyfa streytuvaldandi hugsunum að líða hjá er hægt að öðlast mun meiri vellíðan. Þetta fullyrða vísindamenn við Norður-Karólínuháskólann eftir að hafa gert rannsókn á þessu fyrirbrigði. Þeir halda því fram að hugarró dempi taugaveiklun sem er kveikjan að einkennum bólgins ristils og einkenna sem varða meltingarkerfið.

(Reuters Health)



Eplaflus er vefaukandi

Eitt það heitasta sem lesa má um í helstu líkamsræktartímaritum er að eplaflus hafi svipuð áhrif og anabólískir vefaukandi hormónar á vöðvarýrnun. Rannsókn á músum sem gerð var við háskólann í Iowa í Bandaríkjunum sýnir fram á að ursolic sýran sem er í eplaflusi dregur úr vöðvarýrnun á föstu eða eftir mænuskaða. Bætiefni sem innihéldu Ursolic sýru juku sömuleiðis vöðvamassa í heilbrigðum músum. Vísindamennirnir lögðu fram þá tilgátu að vefaukandi áhrif ursolic sýrunnar megi rekja til aukinna insúlínboða í stoðvöðvum og bælingu genastarfsemi sem bendluð hefur verið við vöðvarýrnun. Það sem vakti athygli var að heilbrigðar mýs urðu grennri og blóðsykur, þríglyseríð og kólesteról lækkaði. Þessi óvæntu og jákvæðu áhrif epla undirstrika að heppilegt er að þau séu hluti af hollu og heilbrigðu mataræði.

(Cell Metabolism, 13: 627-638, 2011)





Smartshake einfaldar hlutina.

Nú heyrir það sögunni til að þurfa að burðast með stóra próteindunka og pilluglös í íþróttatöskunni því nú getur þú geymt krafta-/brennsluskammtinn þinn í hristibrúsanum frá Smartshake

BYLTINGARKENND
3JA HÓLFA
HÖNNUN

FULLKOMIN
LEKAVÖRN

SMARTSHAKE HRISTIBRÚSARNIR FÁST
EINGÖNGU Í VEFVERSLUN BODYBUILDER.IS





víkingaprek í bardagaklúbbnum Mjölni

Bardagaíþróttafélagið Mjöltnir er með þá nýjung að bjóða upp á þrektíma og bera æfingarnar nafnið Víkingaprek. Í tímunum ægir saman ýmsum æfingaaðferðum og þjálfurunum er ekkert heilagt þegar kemur að því að setja saman æfingu. Mjöltnir vill ekki festast í krednum heldur prufar reglulega nýja hluti og hendir út gömlum, bara til þess að geta „fundist“ þá aftur síðar. Æfingarnar eru því bæði af nýjum og gömlum toga en aðal áherslan er sú að ná hámarks árangri samhliða því að fólk hafi sem mest gaman af. Tímarnir eru stuttir, um 40 mínútur í senn, sem er líka nýjung í líkamsrækt og unnið er með eftirfarandi áherslur í huga: sprengjukraft, styrk, þrek og þol. Tímarnir eru einnig skemmtilega settir saman og ætti engum að leiðast. Eins og víkingarnir forðum æða Mjöltnismenn um víðan völl styrktaræfinga og nýta sér það sem best þykir hverju sinni. Á æfingum geturðu t.d. átt von á því að æfa með ólympískum lóðum, ketilbjöllum, eigin líkamsþyngd, sleggju og boxpúðum, svo eitthvað sé talið til.

Æfingarnar bera nöfn frægra Víkinga og sögufrægra atburða úr Íslandsögunni eða goðafræðinni og endurspeglar þá viðkomandi nafn áherslur og markmið æfingarinnar. Dæmi um þetta er t.d. æfingin „Gunnar á Hlíðarenda“ en þar er stök- og sprengikraftur æfður enda átti hetjan frá Hlíðarenda að geta „hlaupið hæð sína í öllum herklæðum og var sterkur og allra manna best vígur“. Annað dæmi er æfingin „Grettir sterki“ en þá er áhersla lögð á að efla hámarksstyrk og kennd eru góð glímutök sem gera mönnum kleift að lyfta hver öðrum, en eins og flestir vita þá var Grettir rammur að afli og glíminn.

Þjálfarar í Víkingaprekinu hjá Mjölni hafa viðtæka reynslu og eru margir afreksmenn í íþróttum. Í hópnum eru t.d. Íslandsmeistarar í brasilísku jiu jitsu, karate, hnefaleikum og frjálsum íþróttum. Einnig eru tveir sjúkrapjálfarar í hópnum. Einn mesti afrekismaður Íslands, Gunnar Nelson, kemur mikið að því að sjóða saman æfingar með þjálfurunum. Allir helstu þjálfarar í Víkingaprekinu hafa einnig kennsluréttindi frá Steve Maxwell.

Í hverjum mánuði hefjast fjögurra vikna grunnnámskeið fyrir Víkingaprekið. Námskeiðið fer rólega af stað og er markvíst byggður upp styrkur og úthald í fjórar vikur. Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem treysta sér ekki til að hoppa beint inn í reglulega tíma og þeim sem hafa ekki reynslu í lyftingum með ketilbjöllum og ólympískum stöngum. Á námskeiðinu er farið vel í alla grunntækni í lyftingum og kennt er að kýla og sparka rétt í púða. Einnig eru kenndar æfingar með eigin líkamsþyngd og að berja sleggju í dekk og margt fleira sem nýttist vel til æfinga.

Víkingaprekið í Mjölni hefur mælst ákaflega vel fyrir og er aðsóknin framar öllum vonum að sögn aðstandenda bardagaklúbbsins. Æfingarnar höfðu greinilega til breiðst hóps fólks því þarna æfa bæði kyn á öllum aldurstigum og í hvaða formi sem er, allt frá byrjendum sem eru að stíga sín fyrstu skref í líkamsrækt til prautþjálfaðra afreksmanna í íþróttum og sérveitarmanna lögreglunnar. Í Víkingaprekinu ættu því allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Áhrif kalkneyslu á léttingu minni en talið var

Undanfarin ár hafa verið birtar nokkrar rannsóknir um kalkneyslu og tengsl kalks við léttingu. Það þarf ekki að koma á óvart að mjólkuriðnaðurinn hefur básúnað þessar niðurstöður þar sem mjólkurvörur innihalda mikið kalk. Rétt er að þeir sem eru í betra formi borða meira kalk en aðrir, kannski af því að þeir borða að jafnaði fjölbreyttara og hollara fæði en sófafólkið sem safnar spiki og fær helst kalk í rjómaísnum sem það hámar í sig að kvöldlagi. Nokkrar endurskoðanir á rannsóknum á þessu sviði hafa bent til þess að ekki megi eigna kalkneyslunni heiðurinn að allri léttingunni sem á sér stað. Bresk rannsókn sem gerð var við Háskólann í Exeter sýndi fram á bætiefni með kalki höfðu smávægileg áhrif til léttingar. Vísindamennirnir við háskólann tóku saman niðurstöður margra rannsókna og komust að þeirri niðurstöðu að fólk sem tók bætiefni sem innihéldu kalk léttest einu kíló meira á löngum tíma en samanburðarhópur. Kalkið virðist því hafa einhver áhrif á léttingu þó lítil séu. Kalk er hinsvegar nauðsynlegt fyrir heilbrigði okkar og mörgum er nauðsynlegt að gæta þess að fá nægt kalk með fæðunni eða í bætiefnum til þess að fyrirbyggja beinþynningu sem er alvarlegt vandamál. Beinþynning ein og sér er næg ástæða til þess að huga að kalkneyslunni og ef eitt kíló fær að fjúka í leiðinni er vel að verki staðið.

(Nutrition Reviews, 69: 335-343, 2011)



Eirberg

Stuðningshlífar

- Einstök hönnun og gæði
- Bak, úlnliðs, ökkla- og hnéhlífar
- Góður stuðningur með öndun



Nuddrúllur og æfingadýnur

- Vandaðar æfingadýnur 1,5 cm á þykkt
- Nuddrúllan mýkir upp stífa og auma vöðva eftir æfingar



Nálastungudýnan

- Eykur orkuflæði og vellíðan
- Er slakandi og bætir svefn
- Notkun: 10-20 mín. í senn



Bakteygjubrettið

- Minnkar vöðvaspennu
- Linar bakverki
- Bætir líkamsstöðu



Withings vogin

- Þyngd, vöðvamassi og fituhlutfall skráð
- Þráðlaus samskipti við tölvu og snjallsíma
- Sendir gögnin til þjálfara og notenda
- Skynjar hver notandinn er og birtir yfirlit
- Framúrskarandi tækni og útlitshönnun



Opið virka daga kl. 9 - 18 og á laugardögum kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Rauðrófusaft bætir tímann á reiðhjólinu

Íslendingar eru vanir að nota niðursoðnar og ferskar rauðrófur með ýmsum mat. Þær eru ferskar og bragðgóðar en í þeim býr meira en bara gott bragð. Tímataka hjólræiða kemur nefnilega betur út þegar drukkin er rauðrófusaft en þegar það er ekki gert. Þetta er niðurstaða rannsóknar þar sem þeir sem drukku rauðrófusaft hjóluðu annars vegar 4 km vegalengd á 11 sekúndna styttri tíma og 16 km vegalengd á 45 sek styttri tíma en þegar þegar ekki var drukkin rauðrófusaft. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni halda því fram að skýringin sé nítratinnihald rauðrófusafans sem gefur þessa auka orku.

(Journal of Strength 2011)

Lífsstíll miðaldra karlmannna dregur úr testósteróni

Með aldrinum minnkar testósterón karlmannna og um leið eykst hættan á hjartasjúkdómum, vöðvarýrning, beinþynningu, þunglyndi og dapurlegri frammistöðu í kynlífi. Ástralskir vísindamenn sögðu nýlega frá niðurstöðum rannsóknar sem þeir kölluðu "Rannsókn á heilbrigðum karlmönnum". Þeir komust að því að lífsstíllinn og arfgengir þættir höfðu mikil áhrif á lækkanði testósteróngildi í flestum miðaldra og fullorðnum karlmönnum. Lækkunin var mest hjá þeim sem áttu í höggi við króníska sjúkdóma. Höfundar rannsóknarinnar sögðu að testósterón-lyfjagjöf til eldri karlmannna sé of algeng og að lífsstílsbreytingar væru heppilegri til að hámarka náttúruleg efnaskipti vegna testósteróns og efla heilbrigð efnaskipti í líkamanum.

(HealthDay News, 7. Júní 2011)



MSG oft haft fyrir rangri sök

Mikið hefur verið rætt og ritað um MSG sem stendur fyrir Monosodium Glutamate. Þetta krydd er salt glútamát amínósýrunnar. Algengt er að MSG sé notað sem bragðefni í mat, sérstaklega í austurlenskri matargerð. Undanfarin ár hefur MSG fengið neikvæða umfjöllun í kjölfar rannsókna sem hafa bendlað þetta krydd við ýmsa neikvæða þætti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að MSG valdi doða, náladofa, vöðvaslappleika, brjóstsviða, höfuðverk, slappleika og óhöflegum svita svo eitthvað sé nefnt. Áðurnefndar rannsóknir hafa ekki þótt standast þær vísindalegu kröfur sem gerðar eru til rannsókna og því er þetta efni afar umdeilt. Stofnanir á borð við Fæðuöryggisnefnd Evrópusambandsins og FDA í Bandaríkjunum hafa ekki séð ástæðu til að álykta annað en að óhætt sé að nota MSG í matargerð.

Hugsanlegt er þó að MSG stuðli að offitu samkvæmt rannsókn sem nýlega var kynnt við Háskólann í Norður-Karólínu í Bandaríkjunum. Rannsóknin athugaði tengsl MSG neyslu og offitu í Kína með því að bera saman neysluna við líkamsfitustuðulinn (BMI) sem mælir hlutfall fitu út frá hæð. Talið er að MSG trufli boð um saðningar- og hungurboð með áhrifum á leptín hormónið. Hitt er annað mál að hugsanlegt er að þeir sem þegar eru orðnir spikfeitir borði meira magn en aðrir af kínverskum mat sem aftur á móti hefur ekkert með MSG neyslu að gera. Þessi rannsókn segir okkur því kannski ekki meira en það að þeir sem eru feitir borði meira af MSG. Hugsanlega hefur það ekkert með MSG að gera – frekar þá staðreynd að feitir borða meira en grannir, þar á meðal MSG kryddaðan mat.

Satt að segja eru rannsóknir það misvísandi varðandi hollustu eða ekki hollustu MSG að lítið er hægt að segja um þetta efni fyrr en frekari rannsóknir hafa verið gerðar á því.

(American Journal of Clinical Nutrition, 93: 1328-1336, 2011)

Það er aldrei of seint að verða það sem þú gætir hafa orðið.

Tilvitnun:

Höf, óþekktur



GRENSÁSVEGI 11 - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 571-1000 - NETFANG: SPORTLAND@SPORTLAND.IS - VEFFANG: WWW.SPORTLAND.IS



GÖNGUGREINING

hjá sjúkrapjálfara

INNLEGG OG FÓTAVÖRUR
SJÚKRAVÖRUR
SPELKUR OG HLÍFAR
SKÓLARÁÐGJÖF

FRÁ ÖSSURI HF



GRENSÁSVEGI 11 - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 571-1000 - NETFANG: SPORTLAND@SPORTLAND.IS - VEFFANG: WWW.SPORTLAND.IS



steiktur fiskur eykur hættuna á hjartasjúkdómum á meðan soðinn fiskur dregur úr hættunni

Undanfarið hefur verið hamrað á mikilvægi þess að auka fiskneyslu. Við Íslendingar þurfum ekki langt að sækja fiskinn en engu að síður þurfum við að auka fiskneysluna eins og aðrir. Matseldin skiptir þó höfuðmáli. Ástæða þess að mælt er með aukinni fiskneyslu er að fiskur inniheldur Omega-3 fitusýrur sem talið er að dragi úr hættunni á hjartasjúkdómum – dauðaorsök númer eitt hér á landi. Omega-3 sýrurnar draga úr bólgum, lækka blóðþrýsting og hindra frumuskemmdir. Þær þykja því mjög mikilvægar í þessu sambandi.

Viðamikil rannsókn sem náði yfir 10 ára tímabil við Norðvestur-Feinberg læknaháskólann í Bandaríkjunum og náði til rúmlega 85.000 kvenna sýnir fram á að steiktur fiskur eykur hættuna á hjartasjúkdómum um 50% á meðan bakaður eða soðinn fiskur dregur úr hættunni um 30%. Á þessu er sláandi munur sem segir okkur að það sé einungis á sparidögum sem við eigum að steikja fiskinn. Samkvæmt rannsókninni skipti máli hvaða fisktegund á í hlut. Dökkur fiskur eins og makrill eða lax virkaði betur sem forvörn við hjartasjúkdómum heldur en ljósari fiskur eins og t.d. túnfiskur. Ekki fylgir sögunni hvort ýsa og þorskur sem eru ljósir fiskar og mjög magrir hafi verið hluti af rannsókninni, það verður þó að þykja líklegt. Íslendingar búa við þau forréttindi að hafa aðgang að þessum heppilegu tegundum sem þykja eftirsóttar víða erlendis.

Vísindamennirnir fundu hinsvegar engin tengsl á milli Omega-3 bætiefnatöku og minni hættu á hjartasjúkdómum. Það segir okkur að fyrst og fremst skipti máli hvað við borðum dags daglega og að við eigum að sleppa því að steikja fiskinn upp úr smjörlíki eða olíum. Soðinn eða ofnbakaður fiskur er málið. Einnig er umhugsunarvert að notast við teflon-pönnur sem krefjast ekki fitunotkunar við steikingu.

(Circulation Heart Failure, vefútgáfa 24. Maí 2011)

Gróðurhúsaáhrifin og hlýtt húsnaði leggja sitt af mörkunum til offitunnar

Hitastigið fer hækkandi víða um heim vegna svonefndra gróðurhúsaáhrifa. Einnig er hærra hlutfall fólks sem býr við góðan húsakost en áður og er lengst af í hlýjunni innandyrna eða hlýrra loftslagi en mannkynið hefur átt að venjast í þróunarsögunni. Þetta er atriði sem vísindamenn við Lundúna Háskóla bentu á sem einn þátt sem legði sitt af mörkum til offitunnar. Þeir halda því fram að sökum þess að við verjum mun meiri tíma innandyrna í hlýjunni en við höfum gert, er minni þörf fyrir svokallaða hitamyndun (thermogenesis) líkamans að gera. Líkaminn myndar hita þegar við erum í kulda og svonefnd brún fita hefur þýðingarmiklu hlutverki að gegna í því sambandi. Líkaminn myndar hærra hlutfall brúnnar fitu þegar hann þarf að venjast kulda en heitt loftslag minnkar mikilvægi brúnu fitunnar. Brúna fitan skiptar stórt hlutverk í brennslu hitaeyninga og því telja bresku vísindamennirnir þenann þátt mikilvægari en áður. Vísindamennirnir við Lundúna Háskóla birtu fá gögn sem flokka má undir sannanir þessari kenningu til staðfestingar, en vildu vekja athygli á þessari kenningu þar sem hún þótti áhugaverð.

(Obesity Reviews, 12-543-551, 2011)

LÝSI & LIÐAMÍN

Óþægindi eða verkir í liðum geta dregið úr hreyfigetu og almennum gæðum daglegs lífs.

Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er samsett úr efnum sem talin eru hafa jákvæð áhrif á liðina og geta viðhaldið heilbrigði þeirra.



Omega-3

Omega-3 inniheldur fitusýrurnar EPA og DHA. Talið er að Omega-3 geti dregið úr stirðleika og verkjum á morgnana.

Í Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er einnig C-vítamín sem hefur hlutverki að gegna í framleiðslu líkamans á kollageni. Kollagen er prótein sem er meginuppistaðan í ýmsum bandvefjum líkamans.

Hyal-Joint® (hyaluronsýra)

Í liðamótum er að finna vökva sem nefnist liðvökvi. Hlutverk hans er að smyrja og viðhalda mykt í liðamótum. Hyaluronsýra er eitt af meginefnum liðvökva og hana er einnig að finna í brjóski. Eitt mikilvægasta hlutverk hennar er að auka seigju liðvökvans, draga úr núningi og óþægindum og tryggja mykt í hreyfingum liðamóta.

Kondróitínsúlfat

Kondróitínsúlfat er eitt algengasta byggingarefnið í liðbrjóski. Virkni kondróitíns er talin felast í því að hemja niðurbrotshvata sem brjóta niður brjós í liðum. Það er einnig talið hamlu bólgumyndun og vinna gegn slitgigt.



Omega-3



Hyaluronsýra &
Kondróitínsúlfat



heilbrigður lífsstíll stuðlar að heilbrigðu kynlífi

Risvandamál getur verið afleiðing hreyfingaleysis hjá karlmönnum. Langvarandi hreyfingaleysi veldur hrönnun efnaskiptakerfis líkamans sem aftur dregur úr blóðflæði til afar mikilvægra líkamsparta hvað kynlíf varðar. Er þar átt við lim karlmanna. Ef blóðflæði þangað er ekki eins og vonir stóðu til er illa komið fyrir mönnum. Risvandamál er hinsvegar algengt meðal karlmanna, sérstaklega þegar komið er yfir ákveðinn aldur og því eru margar rannsóknir gerðar á þessu sviði. Danskir vísindamenn komust nýverið að því að offita, vannæring, alkóhólneysla, mikið mjaðmamál, reykingar og hreyfingaleysi á það sameiginlegt að valda vandamálum í kynlífinu og lágrí tíðni kynmaka hjá bæði körlum og konum. Óheilbrigður lífsstíll hefur þær afleiðingar fyrir konur að þær eiga erfðara með að fá fullnægingu og finna frekar til við samfarir vegna minni slímmyndunar í leggöngum. Niðurstöður dönsku rannsóknarinnar sýndu að heilbrigður lífsstíll stuðlar að heilbrigðu kynlífi.

(Journal of Sexual Medicine, vefútgáfa maí 2011)

Risvandamál er ekki alltaf merki um hjartasjúkdóma

Risvandamál er í mörgum tilfellum undanfari og eitt fyrsta einkenni hjartasjúkdóms, hjartaáfalls eða heilablóðfalls. Æðarnar í limnum eru grennri en æðarnar í hjartanu sem gerir það að verkum að risvandamál koma fyrr fram en önnur einkenni hjartasjúkdóma eins og t.d. brjóstverkir. Karlar sem verða áberandi og ítrekað varir við risvandamál ættu því að ræða við lækni. Áströlsk rannsókn bendir til að dauði vegna hjartasjúkdóma er ekki óhjákvæmilegur meðal karlmanna

með risvandamál. Hinsvegar hafa aðrar rannsóknir bent til þess að krabbamein tengist líka risvandamálum. Karlmenn sem eiga við risvandamál að stríða mælast oft jákvæðir gagnvart bólgum sem eru einnig merki um hjartasjúkdóma eða krabbamein. Bólgurnar valda stökkbreytingum í DNA erfðæfninu sem geta valdið stjórnláusum frumuvexti sem er einkenni krabbameins.

(Journal of Sexual Medicine, 8: 1761-1771, 2011)



Kæfisvefn tengist risvandamálum

Kæfisvefn er vandamál sem orsakast af hindrun í öndunarveginum. Mikill vöðvamassi og stórir hálsvöðvar auka líkurnar á kæfisvefni sem gerir t.d. stóra vaxtarræktarmenn eða offitusjúklinga hugsanleg fórnarlömb. Í stuttu máli felst kæfisvefn í ítrekuðum öndunarhléum í svefni. Kæfisvefn getur gert vart við sig hjá ungu fólki sem er að losa unglingsárin og nýlegar athuganir sýna að hann tengist ýmsum öðrum tilvikum eins og óreglulegum hjartslætti, óvæntum dauða og risvandamálum. Ítalskir vísindamenn komust að því í rannsókn á 4000 manns að svefnvandamál auka tíðni risvandamála og eru mælanleg í tíðni ósjálfráðri standpínu að nóttu til. Kæfisvefn tengist líka offitu, blóðsykri og blóðfitu auk þess sem þunglyndi kemur við sögu.

(Journal of Sexual Medicine, 8: 1780-1788, 2011)

Stelpur!
Eitt besta
og öflugasta
brennsluefnið á
landinu!

EURO STACKER 4

Brennir fitu, dregur úr matarlyst og gefur þér aukna orku. Alls ekki fyrir yngri en 18 ára og alls ekki fyrir viðkvæma!

- Eykur fitubrennslu
- Aukin snerpa og athygli á æfingum
- Vatnslosandi
- Dregur úr matarlyst Þú ert að brenna fitu allan daginn þó þú farir ekki einu sinni á æfingu!



SPORTLIFE IS

FÆST Á WWW.SPORTLIFE.IS OG Í SPORTLÍF Í GLÆSIBÆ



hráfæði verndar heilann

Á sínum tíma varð allt vitlaust í heilsugeiranum þegar vísindamenn sýndu fram á að fjölmottaðar fitusýrur væru hollari en mettaðar. Í kjölfarið fylltust allar hyllur heilsuverslana af jurtaolíum sem eru fjölmottaðar. Í umræðunni gleymdist að taka fram að rannsóknirnar á fjölmöttuðu fitusýrunum áttu fyrst og fremst við um fitusýrur í sínu náttúrulega formi, en ekki átappaðar olíur á brúsa og hitaðar að auki. Jákvæðu áhrifin tilheyra því fyrst og fremst hráfæði.

Hollenskir vísindamenn hafa nýverið sýnt fram á að við ættum að gera minna af því að sjóða grænmetið okkar. Rannsóknin sem þeir gerðu snérist um að kanna næringargildi ávaxta og grænmetis í unnu og óunnu formi. Niðurstöðurnar voru samkeyrðar við gögn um heilablóðfallatilfelli. Hráfæðið skar sig úr hvað þetta varðar. Þeir sem borða mest af hráfæði eru í 50% minni hættu en aðrir. Unnið eða soðið grænmeti virtist ekki hafa nein verndandi áhrif í þessa áttina. Ástæðuna telja þeir að sé sú að ferskt grænmeti inniheldur ennþá trefjar og önnur mikilvæg næringarefni. Um leið og grænmeti er soðið glatast flest næringaefnin út í soðvatnið.

(European Journal of Clinical Nutrition)

Kortlegðu svefninn með iTunes

Alltaf að gleyma því hvar þú lagðir frá þér lyklna eða hvað það var sem konan sagði þér að kaupa í matinn? Sumum okkar förlast minni þegar líða tekur á aldurinn og sá eiginleiki að muna alla skapaða hluti er ekki öllum gefinn. Sumir muna heilu ljóðabálkana eftir einn eða tvo yfirlestra á meðan öðrum er sá hæfileiki fjarlægur. Minni snýst þó ekki eingöngu um að vera vel gefinn og gáfum gæddur. Svefn er mikilvægur fyrir minnið. Samkvæmt sérfræðingum



við Stanford Háskólann í Bandaríkjunum hafa svefnrof mikil áhrif á getu okkar til að safna og viðhalda minningum. Heilinn notar djúpa svefninn til þess að vinna úr atburðum dagsins og jafnvel minnstu raskanir á svefni hindra hann í þeirri úrvinnslu. Haltu dagbók yfir svefnvenjurnar þínar til þess að átta þig á hversu góðan svefn þú ert að fá. Við þetta má bæta að iTunes býður að sjálfsgöðu upp á app sem heitir Sleep Cycle sem kortleggur hversu vel þú sefur. Nú er málið að gúggla iTunes Sleep Cycle.

(Health News/Health and Fitness)



Diet-drykkir blekkja bragð- laukana

Hættu að drekka sykursnauða diet-drykki með gervisykri ef þú vilt fá minna mittismál. Þeir sem venja sig á að drekka þessa gervisætudrykki blekkja bragðlaukana og auka ósjálfrátt ásókn í aðra drykki, sætindi eða mat. Samkvæmt rannsókn sem stóð í 12 ár og gerð var við Háskólann í Texas höfðu þeir sem drukku diet-drykki aukið mittismál sitt fimm sinnum meira en þeir sem ekki drukku diet-drykki. Þetta er talið stafa af því að bragðlaukarnir brennast í kjölfar þess að hafa vanist sætum drykkjum. Þegar upp er staðið er hitaeninganeyslan meiri þrátt fyrir að sjálfir diet-drykkirnir innihaldi fáar hitaeningar. Það er jú lokaniðurstaðan sem skiptir máli og því mæla niðurstöðurnar með því að reyna að komast hjá því að venjast sætindabragðinu. Mikill vill meira.

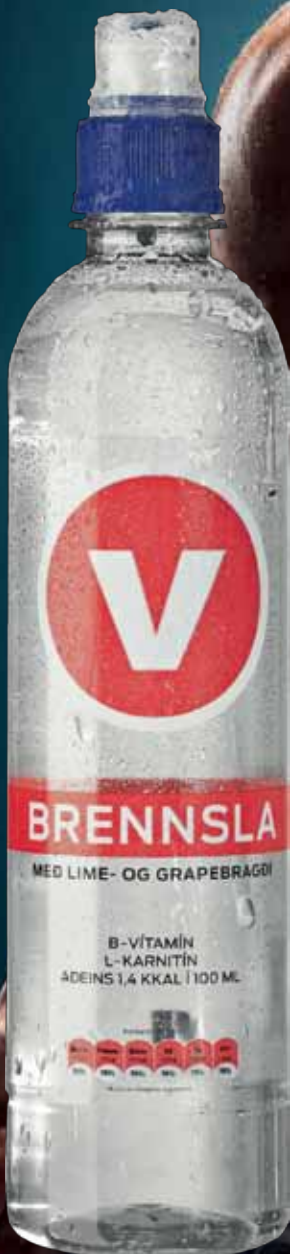
(Nutrition news)

Helgi Bjarnason

Starf: Lífefnafræðingur

Áhugamál: Fitness og líkamsrækt

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

V BRENNSLA er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur L-Karnítín og vítamín, sem hjálpa þér að ná markmiðum þínum.

- ✓ Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
- ✓ Fáðu þér svalandi V BRENNSLU og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

Níasin 12 mg	Fólasín 150 µg	Biótín 37,5 µg	B5 4,5 mg	B6 1,05 mg	B12 1,9 µg
75%	75%	75%	75%	75%	75%

**L-KARNITÍN
1000 mg**
í hverri flösku

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti



Engin tengsl á milli eggja og hjartasjúkdóma

Það var á árunum 1978-1980 sem mælt var með því að dregið yrði úr eggjaneyslu til þess að sporna við aukinni tíðni hjartasjúkdóma. Egg innihalda mikið kólesteról og þar af leiðandi var talið óæskilegt að neysla þeirra færi úr hófi fram. Egg voru á vissan hátt sett úr í kuldann að ósekju þar sem allt bendir til þess að sannanir á sekt þessarar næringarmiklu fæðutegundar væru eftir á að hyggja byggðar á lýkum, ekki raunverulegum rannsóknum. Spænskir vísindamenn við Háskólann í Navarra rannsókuðu 15,000 útskriftarnemendur og gátu ekki fundið nein tengsl á milli eggjaneyslu og hjartasjúkdóma. Þeir fylgdust með hverjum og einum sem tók þátt í rannsókninni í sex ár. Gagnavinnslan tók mið af aldri, kyni, hitaeyninganeyslu og fæðuvæðum. Hugsanlega á þessi rannsókn ekki við í tilfelli Íslendinga þar sem fæðuvæðing okkar eru ekki í takt við það sem tíðkast í heitari löndum. Tíðni hjartasjúkdóma er lægri í miðjarðarhafslöndunum en hér heima og því er ekki hægt að ganga að neinu vísu þrátt fyrir að þessi rannsókn bendi til að egg hafi ekki þau áhrif á hjartasjúkdóma sem talið var.

(European Journal of Clinical Nutrition, 65: 676-682, 2011)

prótín- eða mjólkurdrykkir eru bestu íþróttadrykkirnir

🍏 Mjólk er hugsanlega heppilegri en margir þeir íþróttadrykkir sem eiga að bæta fyrir vökvatap líkamans.

Í meginatriðum eru flestir sammála um að vatn sé best til þess að bæta upp vökvatap líkamans við erfiðar æfingar. Í gegnum árin hefur þekking á gildi íþróttadrykkja aukist og fjöldi drykkja eru í boði sem umfram vatnið innihalda orku og hin ýmsu steinefni og sölt sem talin eru heppileg til þess að bæta líkamanum það vökvatap sem hann verður fyrir við mikla áreynslu. Líkaminn tapar nefnilega ekki eingöngu vökva með svitanum. Svitanum fylgja sölt og önnur efni sem líkaminn þarf til að halda þreki. Hinir ýmsu íþróttadrykkir hafa því orðið vinsælir en stundum leitum við of langt yfir skammt. Mjólk er hugsanlega heppilegri en margir þeir íþróttadrykkir sem eiga að bæta fyrir vökvatap líkamans. Mjólkinn viðheldur vatnsjafnvægi líkamans lengur og inniheldur sömuleiðis prótín sem gagnast vöðvum líkamans eftir erfiðar æfingar.

Breskir vísindamenn undir forystu Ron Maughan sem er einn þekktasti vísindamaðurinn á sviði íþróttanæringar komust að því að fitulítill mjólk (2%) bætti og viðhélt vökvamagni líkamans betur en vatn eða íþróttadrykkir. (Br J Nutr, 98:173, 2007).

Sökum aukinna þvagliáta töpuðu þeir sem drukku íþróttadrykkina vökvatnið aftur innan klukkustundar. Þetta átti ekki við um þá sem drukku mjólk eða mjólk eða saltblandaða mjólk. Undanrenna sem er fituinnsta mjólkinn sem fánleg er hér á landi er með 2,6% fituhlutfall sem er nokkuð nálægt því sem miðað var við í umræddri rannsókn.

Suzane Leser er breskur vísindamaður sem

endurskoðaði nýlega ýmsar rannsóknir á þessu sviði. Hún komast að þeirri niðurstöðu að með því að drekka prótínríka drykki á eftir æfingum var líkaminn fljótari að bæta sér upp þau blóðsölt sem hann vantaði og plasmaprótín sem lengdu þann tíma sem líkaminn viðhélt eðlilegu vökvajafnvægi eftir æfingar.

(Nutrition Bulletin, 36: 224-234, 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..





Sólrún M. Stefánsdóttir Norðurlandameistari í fitness

Norðurlandamótið í fitness og vaxtarækt fór fram 22. október í Lundi í Svíþjóð þar sem brottflutti Íslendingurinn Sólrún M. Stefánsdóttir varð Norðurlandameistari í fitness. Sólrún sem flutti til Noregs fyrir nokkrum árum keppti fyrir hönd Noregs á mótinu. Vitanlega eigna Íslendingar sér eitthvað í sigri hennar þrátt fyrir að hún hafi ekki keppt fyrir hönd landsins. Sólrún hóf sinn keppnisferil hér á landi á sínum tíma.

Sex aðrir Íslendingar kepptu á Norðurlandamótinu en ekki var að sjá að þeir ættu góðan dag í augum skandinavísku dómara að þessu sinni. Rannveig Kramer hafnaði í sjötta sæti í yfir 163 sm flokki, Guðrún H. Ólafsdóttir í áttunda í undir 163 sm flokki og Þorbjörg Sólbjartsdóttir í tíunda sæti í sama flokki. Hilda Elísabet Guttormsdóttir keppti í vaxtarækt og hafnaði þar í fjórða sæti. Þeir Arnþór Ásgrímsson og Kristján Geir Jóhannesson kepptu í fitness karla þar sem keppnin var mjög erfið eins og endranær, en Arnþór sem keppti í undir 180 sm flokki hafnaði í sjötta sæti og Kristján sem keppti í yfir 180 sm flokki varð fimmti.



fitnesskeppnir hafa aldrei verið vinsælli

Allt stefnir í fjölmennustu fitness- og vaxtarættarkeppni frá því sögur hófust í Háskólabíói laugardaginn 19. nóvember. Nú þegar hafa 103 keppendur skráð sig en skráning stendur næstu tvær vikurnar og því má jafnvel búast við fleiri keppendum. Það er því ljóst að um met er að ræða sem þýðir að fitnesskeppnir hafa aldrei verið vinsælli. Fjölmennasta mót sem haldið hefur verið var Íslandsmót IFBB sem haldið var um síðastliðna Páska í Háskólabíói en þá kepptu nákvæmlega 100 manns. IFBB, eða Alþjóðasamband líkamsræktarmanna eins og það heitir heldur að jafnaði tvö mót á ári, Íslandsmótið um Páskana og Bikarmótið sem fer fram í nóvember. Á Bikarmóti IFBB á síðasta ári kepptu 65 manns sem þótti gott. Þegar keppendafjöldi fer á annað hundraðið er ljóst að áhugasamir ættu ekki að missa af þessum stærsta viðburði ársins.

Dagskrá Bikarmóts IFBB í Háskólabíói:

Laugardagurinn 19. Nóvember

KI 11.00 Forkeppni allra flokka hefst

KI 18.00 Úrslit

Nánari upplýsingar um Bikarmótið verður að finna á fitness.is þegar nær dregur.

Þrír Íslendingar í verðlaunasætum á Arnold Classics Europe

Íslendingarnir sem kepptu á Arnold Classics Europe mótinu í Madrid náðu þeim tímamótaárangri að þrír af fimm keppendum höfnuðu í verðlaunasætum.

Fitnesskeppendurnir þær Rannveig Kramer og Guðrún H. Ólafsdóttir höfnuðu í sjötta sæti í sínum flokkum. Rannveig keppti í undir 168 sm flokki og Guðrún í undir 163 sm flokki. Kristbjörg Jónasdóttir hafnaði í öðru sæti í móðelfitness þar sem hún keppti í 28 manna flokki og þær Alexandra Sif Nikulásdóttir og Unnur Kristín Óladóttir komust í 15 manna úrslit í sínum flokkum.

Í ljósi styrkleika mótsins er þetta einhver besti árangur sem Íslendingar hafa náð á erlendri grundu í líkamsrættarkeppnum. Undanfarin ár hafa Íslenskir keppendur smátt og smátt verið að taka þátt í fleiri mótum erlendis og það hefur þótt tíðindum sæta að einhver hafi komist í 15 manna úrslit. Þessi árangur allra Íslensku keppendana verður því að skoðast í því ljósi.

Mótið sem haldið er af IFBB, Alþjóðsambandi líkamsræktarmanna og kennt er við Arnold Schwarzenegger er komið til að vera í Evrópu. Arnold er sjálfur staddur á mótinu ásamt syni sínum sem sömuleiðis hefur vakið töluverða athygli þar sem þeir sjást ekki oft saman á opinberum vettvangi.

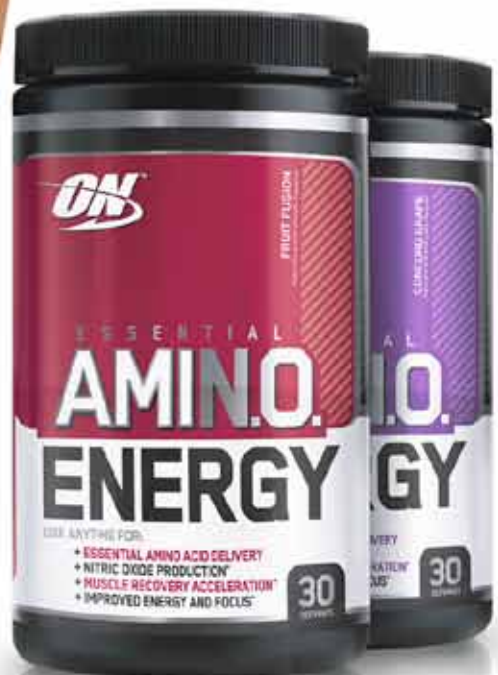
Alexandra Sif Nikulásdóttir Módel Fitness keppandi

Amino Energy

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

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

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



ON | OPTIMUM NUTRITION

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

perform^{*}is



streita og kvíði hafa áhrif á frammistöðu keppnisíþróttafólks

Með því að gera sér grein fyrir því hvernig streita (álág og kvíði) hefur áhrif á frammistöðu keppenda í fitness og vaxtarækt er hægt að finna sér leiðir til að ná stjórn á streitunni. Of mikil streita getur haft áhrif á frammistöðu íþróttamanns í keppni á tvo vegu, annars vegar veldur streita aukinni vöðvaspennu, þreytu og samhæfingarörðugleikum (coordination problems), hins vegar getur streita valdið breytingum og minnkun á athygli, einbeitingu og sjónsviði. Ef keppandi, sem er uppi á sviði í samanburði í stöðum, er með of hátt streitustig þá nær hann ekki að einbeita sér að spennu í líkamanum öllum heldur eyðir af mikilli orku í að spenna einn ákveðinn vöðva. Þannig getur hann jafnvel misst heildarspennuna í líkamanum og í kjölfarið verður líkamsstaðan skökk. Þetta gerist stundum hjá byrjendum sem eiga erfitt með að taka bak-stöðuna (back lat spread) og hafa ekki náð nægri tengingu við líkamann sinn og líðan í stöðunum. Þegar viðkomandi er undir álagi líkt og fylgir því að vera uppi á sviði fer keppandinn að herpa herðarblöðin saman í stað þess að breiða vængina út. Of lítið álág eða streita getur líka haft áhrif á frammistöðu keppanda. Hann verður of afslappaður, hefur minni áhuga og einbeitingin fer út um gluggann. Það ber þó að hafa í huga að það er eðlilegt að streita sé til staðar meðan á keppni stendur. Hæfilega mikil streita skilar keppanda betri frammistöðu, einbeitingu og athygli.

Hvað er hægt að gera til að halda hæfilegu streitustigi?

Efling sjálfstrausts er ein mikilvægasta forvörnin til að geta tekist á við mikla streitu í keppnisíþróttum. Þeir keppendur sem hafa gott sjálfstraust, trú á getu sinni til að framkvæma það sem ætlast er til af þeim í keppni og takast á við krefjandi aðstæður, upplifa minni kvíða í keppni. Þeir sem hafa gott sjálfstraust virðast einnig líta á aukna streitu sem jákvæðan þátt sem auðveldar þeim framkvæmd íþróttarinnar en síður sem íþyngjandi eða hamlandi þátt. Til að vinna að auknu sjálfstrausti er mælt með að æfa í uppbyggilegu

umhverfi með hvetjandi og jákvæðum æfingarfélaga eða þjálfara. Einnig skiptir máli að temja sér jákvætt viðhorf til mistaka og jafnvel taps. Stundum þegar keppendur gera mistök þá upplifa þeir mikla reiði og verða oft óhóflega æstir og áhyggjufullir. Þessi vanlíðan leiðir til síðri athygli, aukinnar vöðvaspennu sem dregur síðan enn fremur úr frammistöðu keppandans. Þegar horft er á mistök sem tækifæri til þess að bæta sig og þroskast áfram innan íþróttarinnar (bæta tækni eða framkvæmd æfinga) þá minnkar einnig hræðsla við mistök.

Annar mikilvægur þáttur til að minnka streitu er að draga úr öðryggi og fækka óvissuþáttum. Það er meðal annars gert með því að gera sér grein fyrir hverju maður hefur stjórn á. Keppandi í fitness eða vaxtarækt getur haft stjórn á eigin hugsunum, líðan, sjálfstrausti, einbeitingu, hegðun og tali svo fátt eitt sé nefnt. Sami keppandi getur aftur á móti ekki haft stjórn á skoðunum annarra né hugsunum þeirra, útliti eða formi annarra keppanda. Það minnkar streitu keppandans ef hann tekur stjórn þar sem hann getur en sleppir takinu af því sem er ekki hans að stjórna.

Eftirlíking af keppnisdeginum (simulation training) getur verið hjálpleg aðferð til að minnka streitu á keppnisdeginum sjálfum. Keppandi fer þá í gegnum stöðurnar sínar á sviðinu eins og um sjálfan keppnisdaginn sé að ræða.

Það gagnast öllum að skoða vel eigið streitustig jafnt á undirbúningstímabilinu sem og á keppnisdeginum með það í huga að bæta eigin frammistöðu og ná hámarks árangri. Að lokum má benda á að aðstoð til að minnka streitu og kvíða í íþróttum má m.a. fá hjá sálfræðingum og öðrum fagaðilum.

**Texti: Anna Sigurðardóttir, Cand.psych
sálfræðinemi við Háskólann í Árósum.**

(Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.)

Hefur fæðingarþyngd áhrif á offitu?

Fæðingarþyngd barna hefur víðtæk áhrif á ýmsa þætti þegar líða tekur á lífið. Börn sem fæðast óvenju létt mælast að meðaltali með lægri greindarvísitölu, stríða frekar við lestrarörðugleika og berjast frekar við ýmis félagsleg vandamál þegar þau vaxa úr grasi. Há fæðingarþyngd er hinsvegar bendluð við offitu á kynþroskaaldri og fullorðinsaldri samkvæmt fyrstu kynningu á niðurstöðum kinsverskra vísindamanna. Kínverskir vísindamenn notuðu svonefnda safngreiningaraðferð til að vinna úr 33 rannsóknum og komust að því að fæðingarþyngd tengist offitu þegar líða tekur á ævina. Næring móður á meðgöngu hefur áhrif á heilbrigði barnsins samkvæmt niðurstöðum annarra rannsókna en þessi áhrif hafa ekki talist áhrifapáttur fram til þessa.

Vísindamennirnir vildu þó taka fram og viðurkenndu að ef niðurstöður tveggja af þessum 33 rannsóknum væru teknar út úr greiningunni breyttust niðurstöðurnar á þann veg að ekki væri lengur hægt að sjá samhengi fæðingarþyngdar og offitu. Niðurstöður þessara tveggja rannsókna þóttu vafasamar vegna ósamhæfni við hinar rannsóknirnar og því líklegt að þessar niðurstöður séu óáreiðanlegar. Safngreiningaraðferðir (meta-analysis) til þess að meta sameiginleg áhrif margra rannsókna eru gagnlegar þar sem þær eiga við. Þegar rannsóknir eru hinsvegar ekki staðlaðar er ekki alltaf hægt að beita þessari annars gagnlegu aðferð.

(Obesity Reviews, 12:525-542, 2011)



Bragðið er bara einn
af fjölmörgum kostum!



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

Einhildur Ýr Gunnarsdóttir
Fitness keppandi

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

perform*is



Skolaðu ávextina vandlega

Mælt er með að skola ávexti vandlega áður en bitið er í þá. Notuð eru hin ýmsu rotvarnarefni til þess að lengja geymslutíma ávaxta og því er mælt með að skola þá vel til að fá ekki magapínu. Þetta á líka við um ávexti og grænmeti, sérstaklega innflutt.

(Danska Matvælaeftilið 2011)

Greipaldin eru hressandi og frískandi fyrir konur

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem nýlega var birt í blaðinu The Grocer er hægt á einungis tveimur vikum að bæta útlit og hressast verulega með því að borða greipaldin. Eftir að hafa borðað greipaldin í tvær vikur sögðust 80% kvenna sem tók þátt í rannsókninni að einbeiting hefði batnað, 67% sögðust vera mun orkumeiri og 81% sögðu að húðin væri betri. Greipaldin geta líka lækkað kólesteról og eru næringarríkir ávextir sem henta vel á hitaæiningalitlu mataræði til að léttast.

(Health & Fitness 2011)



fiskur lengir lífið

Mikið er rætt og ritað um gildi D-vítamíns þessa dagana. Fiskur og fitusýrur eru þannig lofaðar í hástert fyrir hollustugildi sitt og má til sanns vegar færa að eitthvað sé til í því. Það eru Omega-3 fitusýrurnar, lágt fituinnihald og D-vítamínið sem fyrst er nefnt til sögunnar þegar fiskur er til umræðu. Selen er þessu til viðbótar enn ein ástæðan til þess að auka fiskneyslu. Fiskur inniheldur mikið selen og talið er að það hreinlega lengi ævina miðað við niðurstöður danskrar rannsóknar sem jafnframt bendir til að mataræði sem kennt er við Norðurlöndin sé hollara en svonefnt Miðjarðarhafsmataræði. Norðurlandamataræðið einkennist af fiski, rúgbrauði, káli og rótarávöxtum. Samkvæmt dönsku rannsókninni þurfa konur að borða a.m.k 35 g af fiski eða skelfiski á hverjum degi til þess að lengja ævina en karlar 41 g. Þetta eru ekki stórir skammtar eins og sjá má á þessum tölum. Jákvæðustu áhrif selens felast í að það vinnur gegn myndun lungna- og blöðruhálskirtilskrabbameins.

(Kræftens Bekæmpelse 2011)

Lækkaðu blóðþrýstinginn með því að fá þér einn bjór

Með því að fá þér einn bjór lækkarðu blóðþrýstinginn, en það má ekki vera meira en einn bjór. Þú lækkar ekki eingöngu blóðþrýstinginn, heldur minnka líkurnar á að þú fái áunna sykursýki og þyngist úr hófi fram. Þetta kann að hljóma eins og brandari eða illa unnin fyrirsgagnarannsókn en raunin

er sú að vísindamenn við Háskólann í Barcelona á Spáni prófuðu 1249 manns sem drukku reglulega einn bjór – bara einn. Blóðfita þeirra reyndist minni og sykursýkitilfelli færri en meðal þeirra sem ekkert drukku eða drukku meira en einn bjór á hverjum degi. Það er fólinsýran, járnið og prótínið í bjórnum sem dregur úr áhættunni gagnvart sykursýki.

(Iform, 2011)

Sigurvegarrar velja Sci-MX

Unnur Kristín Óladóttir
Íslandsmeistari í Modelfitness notar
Sci-MX fæðubótarefni til að halda
sér á toppnum.

Komdu í verslun Líkama & Lífsstíls í
Sporthúsinu eða kynntu þér
Sci-MX vörurnar á **thinnlikami.is**

- Íslandsmeistari 2011+ over
all sigurvegari
- Íslandsmeistaramót
2009 - 2.sæti
- Bikarmót 2008 - 2.sæti



© Sci-MX Nutrition LLP 2011

Helga Björns

Líkami & Lífsstíll
Sporthúsið | Kópavogi | sci-mx.is | thinnlikami.is | 571 7000

Sci-MX[®]
N U T R I T I O N

Let Sci-MX power you.

Hágæða evrópsk fæðubótarefni



Full af orku!

Annie Mist Þórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011 notar



VIPER ACTIVE orkudrykkur og gel
VIPER BOOST orkudrykkur og gel
VIPER RECOVERMAX endurhleðsludrykkur

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is

