Fitness Fréttir

4.TBL. 14. ÁRG. 2012

ÆFINGAR
Skokk bætir 6 góðum árum við lífið

HEILSA
Að vera feit/ur í formi

MATARÆÐI
Ertu nætur-átfari?

KEPPNIR
Bikarmót IFBB

MATARÆÐI
Sykurlausir drykkir stuðla að ofáti

Einhildur Ýr Gunnarsdóttir
Nauðsynlegt að komast í ræktina á morgnana

FRÁBÆR VERÐ - FRÁBÆR ÞJÓNUSTA
SPORTLIF.IS
BESTA ÚRVALIÐ - FULLAR BÚÐIR AF FLOTTUM VÖRUM
Sportlif Glæsibær - Sportlif Holtagarðar - Netverslun www.sportlif.is

FRÁBÆR TILBOÐ!

Ab-Roller magaæfingatækið.
Frábært tæki sem þjálfar efri og neðri part magavöðvanna og sérstaklega hannað til að hlífa bakinu.

~~Venjulegt verð 11,990~~ - **tilboð 7.990**

Frábær bekkpressubekkur sem á að vera til á hverju heimili. Með stillanlegu baki ásamt flugæfingum fyrir brjóstvöðvana og möguleika á fótaæfingum.

~~Venjulegt verð 49,900~~ - **tilboð 39.900**

Magabekkur með festingum fyrir fætur.
Frábær fyrir þá sem vilja styrkja og móta mittið.

~~Venjulegt verð 13,990~~ - **tilboð 9.990**

Vinylhandlóð í 1-5 kg.
Henta í allar æfingar og líka í gönguferðirnar.
~~Venjulegt verð 990~~ kr. per kg.
tilboð 590 kr. per kg.

50 kg lyftingasett. Inniheldur lyftingastöng og tvær handlóðastangir ásamt lóðum samtals 50kg. Tilvalið með bekkpressubekknum eða bara eitt og sér.

~~Venjulegt verð 44,900~~ - **tilboð 29.900**

Sippubönd.
Eigum margar gerðir af sippuböndum í öllum stærðum og gerðum.

Verð frá 1,490 - 2,990

Lóðaplötur:
Mikið úrval af plötum með 25mm og 50mm gati.
~~Venjulegt verð 1,190~~ kr. per kg.
tilboð 690 kr. per kg.

FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · SÍMI 544-5555
fitnesssport.is
fitnesssport@fitnesssport.is

Þrekhjól með púlsmæli
Frábært til að auka þol og fitubrennslu.
~~Venjulegt verð 69,900~~ - **tilboð 49.900**
ADEINS 15 HJÓL Á ÞESSU VERÐI

Cage fitness boxpúði og hanskar.
Hentar frábærlega fyrir box, MMA og kickboxæfingar

~~Venjulegt verð 39,900~~ - **tilboð 29.900**

20 kg stillanlegt handlóðasett.
fyrir alla fjölskylduna. Þú stillir þyngdina eins og þér hentar.

~~Venjulegt verð 16,990~~ - **tilboð 11.990**

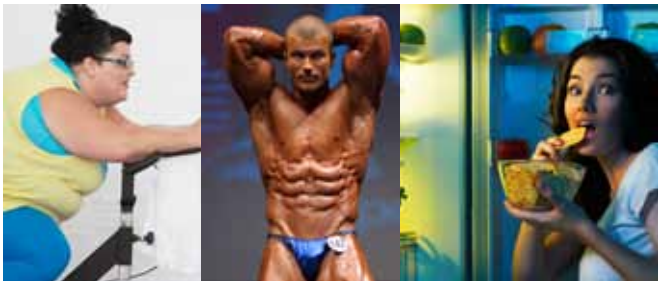
Boxpúðastandur ásamt poka og dropa.
35kg standur sem hentar vel í allar boxæfingar.
Hágæða leður Everlast dropi og púði.

~~Venjulegt verð 59,900~~ - **tilboð 39.900**

Sendum um allt land. Hringdu og pantaðu!

FitnessFréttir

EFNISINNIHALD



4 Það er hægt að vera feit/ur í formi
Æfingar, mataræði og lífsstílsbreytingar eru einu raunverulegu lausnirnar.

6 Ofþjálfun veldur vöðvarýrnun
Mikilvægi hvíldar á milli æfinga.

8 Einhildur Ýr Gunnarsdóttir
Byrja daginn á morgnana í ræktinni

10 Á hvaða tíma dags er best að æfa?
Hvað segir líkamsklukkan?

12 Ný kynslóð vefaukandi steralyfja í sjónmáli
SARM sterar.

14 Alanín amínósýran
Ekki ein af þeim lífsnauðsynlegu en mikilvæg engu að síður fyrir líkamsræktarfólk.

16 Kviðfita karlmanna eykst með árunum
Gönguferðir og æfingar í tækjasal gera gagn.

18 Dökka súkkulaðið er hollast
Súkkulaði er ekki bara hlaðið syndum, heldur líka kostum.

20 Best að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi
Hreyfingaleysi í einn dag hefur neikvæð áhrif á efnaskiptaheilsuna.

22 Skokk í einn til tvo og hálfan tíma bætir 6 góðum árum við lífið
Risarannsókn jákvæð fyrir skokkara.

24 Ertu næturátfari?
Næturátfarar borða sjaldnast morgunverð og borða 50% hitaeininga eftir sjö á kvöldin.

26 Sykurlausir gosdrykkir stuðla að ofáti
Geta heilans til að skynja saðningartilfinningu minnkar við neyslu gervisætuefna.

28 Bikarmót IFBB framundan
Stórviðburður 16.-17. nóvember.

30 Kynningar og fróðleikur
Nýtt og gómsætt fyrir líkamsræktarfólk.

FITNESS FRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
ritstjori@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2012
Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

SKOÐANIR 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: Einhildur Ýr Gunnarsdóttir
Ljósmynd: Arnold Björnsson
Förðun: Einhildur Ýr Gunnarsdóttir

Æfingastöðvar þurfa viðbragðs-áætlun

Milljónir manna æfa í æfingastöðvum víðsvegar um heiminn. Æfingakerfi eru misvönduð sem og fagmennska í þjálfun og viðbrögðum við neyðarástandi. Á hverju ári verða dauðsföll í æfingastöðvum sem rekja má til skorts á þjálfun starfsfólks eða þjálfara. Dæmi eru um að íþróttamenn hafi fengið hjartaáfall vegna ofáreynslu og vökvaskorts. Vinsældir æfingakerfa sem byggjast á því að æfa fram að uppgjöf hefur leitt af sér faraldur rákvöðvalýsu (rhabdomyolysis). Rákvöðvalýsa er ástand í líkamanum sem rekja má til ofáreynslu og stafar af því að vöðvaþræðir brotna niður og niðurbrotsefni berast út í blóðrásina með skelfilegum afleiðingum fyrir nýrun. Rákvöðvalýsa hefur reynst lífshættulegt ástand í um þriðjungi tilfella en hægt er að komast hjá þessu ástandi með skynsamlegu æfingakerfi. Þeir sem eru í mestri hættu gagnvart rákvöðvalýsu eru þeir sem eru vöðvamiklir, hafa ekki æft lengi en byrja skyndilega að æfa af kappi. Í kjölfar þess að tilfellum hefur fjölgað hafa æfingastöðvakeðjur víðsvegar um heiminn samið viðbragðsáætlun fyrir starfsfólk og þjálfara sem fá kennslu í viðbrögðum og læra að þekkja einkennin. Æskilegt er að þjálfarar eða starfsmenn æfingastöðva og íþróttafélaga fái kennslu í viðbrögðum við því sem getur komið upp. Ef þjálfað starfsfólk er ekki til staðar ættu æfingastöðvar að semja skriflegar viðbragðsáætlanir sem tilgreina ábyrgð starfsmanna og það hvernig bregðast skuli við ákveðnum aðstæðum sem geta komið upp. Afar æskilegt er að sem flestir sem starfa á æfingastöðvum sæki sömuleiðis reglulega skyndihjálparnámskeið.

(Journal Strength Conditioning Research, 25: 1781, 2011)

Það er hægt að vera feit/ur í formi

Æfingar, mataræði og lífsstílsbreytingar eru einu raunverulegu lausnirnar sem hafa skilað umtalsverðum árangri fram til þessa í baráttunni við offituvandann.

Það þarf ekki að hafa mörg orð um þá sprengingu sem orðið hefur á undanförnum árum í offitu. Frá árinu 1970 hefur offitutilfellum fjölgað um 250% í nokkrum löndum. Við skilgreinum offitu fullorðinna út frá formúlunni fyrir líkamsþyngdarstuðul (Body Mass Index) sem er þyngd/hæð2 (kg/m2). Dæmi: BMI hjá einstaklingi sem er 80 kg og 1,8 m er því: 80/1,82 = 24.7 sem er eðlileg þyngd. Ef hann þyngdist um 15 kg verður BMI 29.3, sem er fyrsta stigs offita. Annars stigs offita er á bilinu 30-39,9 og þriðja stig er yfir 40.

Það þarf ekki að þyngjast mikið til þess að teljast samkvæmt þessari formúlu í ofþyngd. Yfir 65% bandaríkjamanna og 60% íslendinga eru í ofþyngd og nokkuð er síðan fjórðungur íslendinga mældist með meira en 30 í líkamsþyngdarstuðul og falla því í offituflokkinn.

Lyf eru ekki sú lausn sem einhver hefði haldið að myndu leysa ofþyngdarvandann. Einungis eitt lyf (orlystat) hefur verið samþykkt til þess að berjst við offituna. Æfingar, mataræði og lífsstílsbreytingar eru einu raunverulegu lausnirnar sem hafa skilað umtalsverðum árangri fram til þessa. Rándýrar skurðaðgerðir hafa hjálpað einstaka og það aldeilis ekki án aukaverkana og verða líklega seint sú aðferð sem gripið verður til fyrir meginþorra fólks.

Af ýmsum ástæðum hafa flestar rannsóknir sýnt að það er lítið en ákveðið hlutfall þátttakenda í rannsóknum sem sýnir lítil sem engin viðbrögð við þeim meðferðarúrræðum sem felast í mataræði og æfingum. Dr. George Bray við Rannsóknarmiðstöðina í Lífefnafræði í Pennington bendir á að æskilegt væri að fara lyfjaleiðina með þá sem sýna góð viðbrögð við henni en hafa ber í huga að þrátt fyrir að æfingar og vandað mataræði skili sér ekki í léttingu hjá öllum einhverra hluta vegna er betra að æfa en ekki. Það er hægt að vera feitur í formi.

(Journal American Medical Association, 307: 2641, 2012)

Magnús Samúelsson
Alþjóðlegur meistari í vaxtarrækt notar

PhD

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 24 ár
1988 - 2012

Pharma Whey
Hrikalega bragðgóð verðlaunuð proteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuaminosýrum

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

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

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

L-Glutamín
Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk

Dunkur 550 gr **Kr. 4.995**

Kreatín
Hreint kreatín, eykur orku og styrk

Dunkur 550 gr **Kr. 3.995**

Netverslun
WWW.HREYSTI.IS

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

ofþjálfun veldur vöðvarýrnun

Rannsóknin þykir sýna mikilvægi hvíldar á milli æfinga og nauðsyn þess að hanna æfingakerfin þannig að þau skili árangri.

Lykillinn að vöðvastækkun felst í að leggja mikið álag á vöðva. Viðbrögð vöðva við álagi er að stækka. Kúnstin er hinsvegar að finna hinn gullna meðalveg milli álags og ofþjálfunar. Freystandi er að ætla að því meira sem álagið er þeim mun meira stækki vöðvarnir. Vísindamenn við Sao Paulo ríkisháskólann í Brasilíu gerðu rannsóknir á rottum og sýndu fram á að ofþjálfun veldur vöðvarýrnun og óeðlilegum breytingum á vöðvaþráðum. Rottunum var skipt niður í hópa sem æfðu annað hvort fimm daga í viku eða lifðu kyrrsetulífi. Rottu-æfingarnar fólust í stökkum með þyngdir og sundi. Í lok rannsóknarinnar voru kálfavöðvarnir (soleus) rannsakaðir með sérstökku tilliti til þess hver samsetning hægvirkra og hraðvirkra vöðvaþráða væri. Vöðvarnir í rottunum sem stunduðu æfingarnar voru minni en í hinum og hraðvirku vöðvaþræðirnir voru áberandi stærri. Í mönnum hafa þolæfingar fyrir vöðva þau áhrif að stækka vöðvana þannig að hægu vöðvaþræðirnir stækka á kostnað þeirra hraðvirkari. Rottur eru vissulega ekki fullkomlega sambærilegar við mannfólkið í þessu sambandi en rannsóknin þykir sýna mikilvægi hvíldar á milli æfinga og nauðsyn þess að hanna æfingakerfin þannig að þau skili árangri. Það að æfa langtímum saman af kappi er ekki endilega leiðin til árangurs.

(Anatomical Record, vefútgáfa 28. júní 2011)

Þolmarkaþjálfun er óþarfi til þess að ná hámarks vöðvastækkun

Æfingakerfi sem felst í mörgum endurtekningum þar til komið er að þolmörkum og gefist upp eykur nýmyndun vöðva meira en þjálfun sem byggist á þungum lotum með fáum endurtekningum. Danskir vísindamenn komust að því að þolmarkaþjálfun (failure training) var ekki nauðsynleg til þess að hámarka vöðvavirkni. Þeir báru saman vöðvavirkni með vöðvarafrita sem mælir rafboð í vöðvum. Vöðvavirknin segir til um hve stór hluti vöðvans er að taka á og hve mikið. Þetta er hægt að mæla með sérstökum vöðvarafrita.

Upphafsátakið var skiljanlega mest þegar mestu þyngdirnar voru notaðar. Vöðvavirknin jókst jafnt og þétt í þolmarkalotunum – þ.e. þegar æft var þangað til gefist var upp – en náði hámarki þegar teknar voru 3 til 5 endurtekningar áður en þolmörkum var náð. Rannsóknin sýndi fram á að það skilar miklum árangri þegar vöðar eru í hámarksátökum en það er ekki nauðsynlegt að fara algerlega að þolmörkunum. Í stuttu máli þýðir þetta á íslensku að það borgar sig að leggja mikið á sig, en ekki of mikið.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1897-1093, 2012

Rétta tónlistin hvetur til átaka

Á hlaupabrettum og bekkpressubekkjum í ræktinni má sjá sveitt fólk í sínum eigin heimi með iPod-leiðslur í eyrunum hlustandi á tónlist í botni. Oftar en ekki verður þungarokk fyrir valinu hjá þeim sem eru í miklum átökum og ófári halda því fram að þungarokk eða taktföst hip-hop tónlist komi þeim í stuð til að æfa og taka duglega á því.

Matthew Biagini við Kaliforníuháskóla sýndi fram á að tónlistarval skiptir máli fyrir átök og árangur í ræktinni. Í sumum æfingastöðvum er spiluð handahófskennd tónlist sem fellur misvel í kramið hjá hlustendum. Rannsóknin sýndi fram á meiri árangur í ræktinni þegar fólk valdi sína eigin tónlist en þegar það hafði ekkert um tónlistarvalið að segja. Frumskilyrði árangurs er að leggja sig fram og það gerist helst þegar tónlistin virkar hvetjandi til átaka.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1934-1938, 2012)

Guðjón Valur Sigurðsson
atvinnumaður
í handbolta

maxifuel

ORKA OG ENDURHLEÐSLA

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

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 24 ár
1988-2012

VIPERACTIVE

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

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

Dunkur 750 gr **Kr. 3.995**
Tilboð 2 stk. Kr. 6.990 (verð Kr 3.495 stk.)

VIPERBOOST

Áhugaverður eðal sport orkudrykkur fyrir hraða andlega og líkamlega orkuhleðslu

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

Dunkur 700 gr **Kr. 5.995**
Tilboð 2 stk. Kr. 9.990 (verð Kr 4.995 stk.)

HREYSTI MAGNKAUP
KAUPTU 3 FÁÐU 4
Sama verð um land allt
frí heimsending ef verslað er yfir 10.000.-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

Netverslun
WWW.HREYSTI.IS
Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið

Hreyfing við flest tækifæri fækkar aukakílóunum

Gefin hafa verið út 150 mínútna viðmið sem æskilegan lágmarkstíma sem varið er í hreyfingu eða æfingar í hverri viku. Þeir sem æfi eða hreyfi sig meira en þetta séu í ágætum málum en hinir séu hættulega nálægt því að falla í kyrrsetuflokkinn. Það að hreyfa sig í 150 mínútur samtals á viku í einhverjum hressilegum æfingum er ekki mikið og því er spurningin hvað er gert þess á milli? Samkvæmt rotturannsókn sem gerð var við Heilbrigðismiðstöð Minneapolis fitnuðu rottur minna ef þær hreyfðu sig meira en aðrar í daglegri hvatvísri og viðstöðulausri hreyfingu. Þetta styður það að við ættum að vera duglegri við að ganga í stað þess að nota bílinn, taka stigann þó lyfta sé í boði og hætta að rembast við að leggja bílnum alltaf sem næst áfangastað. Lögmálið um að margt smátt geri stórt á hér við. Með því að venja sig á að hreyfa sig sem mest í öllu sem gert er yfir daginn verður heildarbrennslan meiri og aukakílóin halda sig frekar fjarri. Þetta á ekki síst við um börnin okkar.

(International Journal of Obesity, 36: 603-613, 2012) 890-896, 2012)

-VIÐTAL-

Einhildur Ýr Gunnarsdóttir

„finnst nauðsynlegt að komast í ræktina á morgnana til þess að koma mér í gang fyrir vinnudaginn“

Á forsíðu Fitnessfrétta að þessu sinni er Einhildur Ýr Gunnarsdóttir sem hefur undanfarið keppt í módelfitness og fitness með góðum árangri. Við báðum hana um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég er fædd og uppalin í Kópavogi. Ég er með stúdentspróf af náttúrufræðibraut frá Menntaskólanum við Hamrahlíð. Eftir stúdentspróf fór ég í Keili og útskrifaðist með IAK einkaþjálfararéttindi. Ég er einnig snyrtifræðingur að mennt, útskrifaðist frá Snyrtiskólanum í Kópavogi og vinn á snyrtistofunni Guinot.

Hvað kom til að þú fórst að keppa?
Ég hef alltaf verið mikið í íþróttum, æfði dans, handbolta og fótbolta þegar ég var stelpa. Byrjaði svo að lyfta þegar ég var 14 ára gömul þannig að ég hef góðann grunn til að byggja á.
Fyrsta mótið sem ég keppti á var Íslandsmeistaramót IFBB í módelfitness 2008. Ég var á þeim tíma að læra IAK einkaþjálfarann hjá Keili og hafði brennandi áhuga á líkamrækt og fitnessið fylgdi með. Thelma Ólafsdóttir, ein af mínum bestu vinkonum á stóran heiður í því að ég ákvað að keppa og hef ekki hætt að keppa síðan.

Hversu oft hefurðu keppt og hvernig hefur gengið?
Ég byrjaði að keppa í módelfitness og keppti tvisvar sinnum í þeim flokki. Svo færði ég mig yfir í fitnessflokk og hef keppt á fjórum íslenskum mótum og þremur erlendum mótum. Besti árangur minn var þriðja sæti á Íslandsmeistaramóti IFBB 2010 og þriðja sæti á Grand Prix Reykjavík 2010.
Ég lít fyrst og fremst á mig sem íþróttarmanneskju og keppi fyrir mig sjálfa eins lengi og ég hef ánægju af því sem að ég er að gera. Reyni ávallt að gera mitt besta og að bæta sjálfa mig.

Hvar æfirðu og hversu oft?
Ég æfi í World Class. Í niðurskurði æfi ég 12 sinnum í viku en venjulega æfi ég 6-8 sinnum í viku. Ég byrja daginn á því að fara í morgunbrennslu klukkan 6. Mér finnst nauðsynlegt að komast í ræktina á morgnana til þess að koma mér í gang fyrir vinnudaginn.Vinn frá 9-18 alla virka daga og eftir vinnu fer ég aftur í ræktina. Ég er einhleyp og barnlaus þannig þessi lífstíll hentar mér mjög vel.

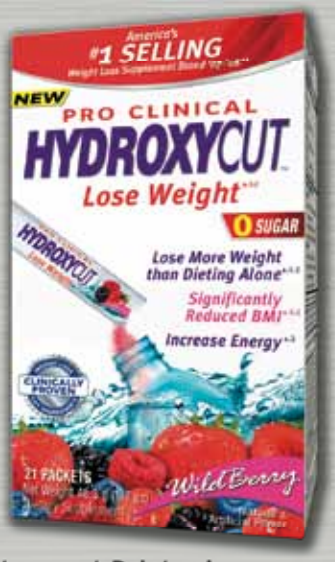
Hvernig er mataræðið í stuttu máli?
Ég reyni að borða hollan og góðan mat og drekk mikið vatn. Ég elda fyrir allan daginn á morgnana. Byrja á því að taka vítamín og fá mér hafragraut með súkkulaðipróteini. Elda mér eggjahvítuommilettur, próteinpönnukökur og tek með mér ávexti til að hafa í millimál. Fæ alltaf Ginger-kjúklingasalat í hádegismat. Í kvöldmat elda ég mér kjúkling eða fisk, sætar kartöflur og nóg af grænmeti.

Númer eitt!

Hydroxycut

Hydroxycut er vinsælasta fitubrennsluefnið á Íslandi undanfarin ár og samkvæmt könnun velja sjö af hverjum tíu Hydroxycut þegar þeir velja fitubrennsluefni.
Hydroxycut eykur hitastig líkamans og margfaldar þannig fitubrennsluna.
Það minnkar einnig matarlyst og eykur orku í dagsins önn.

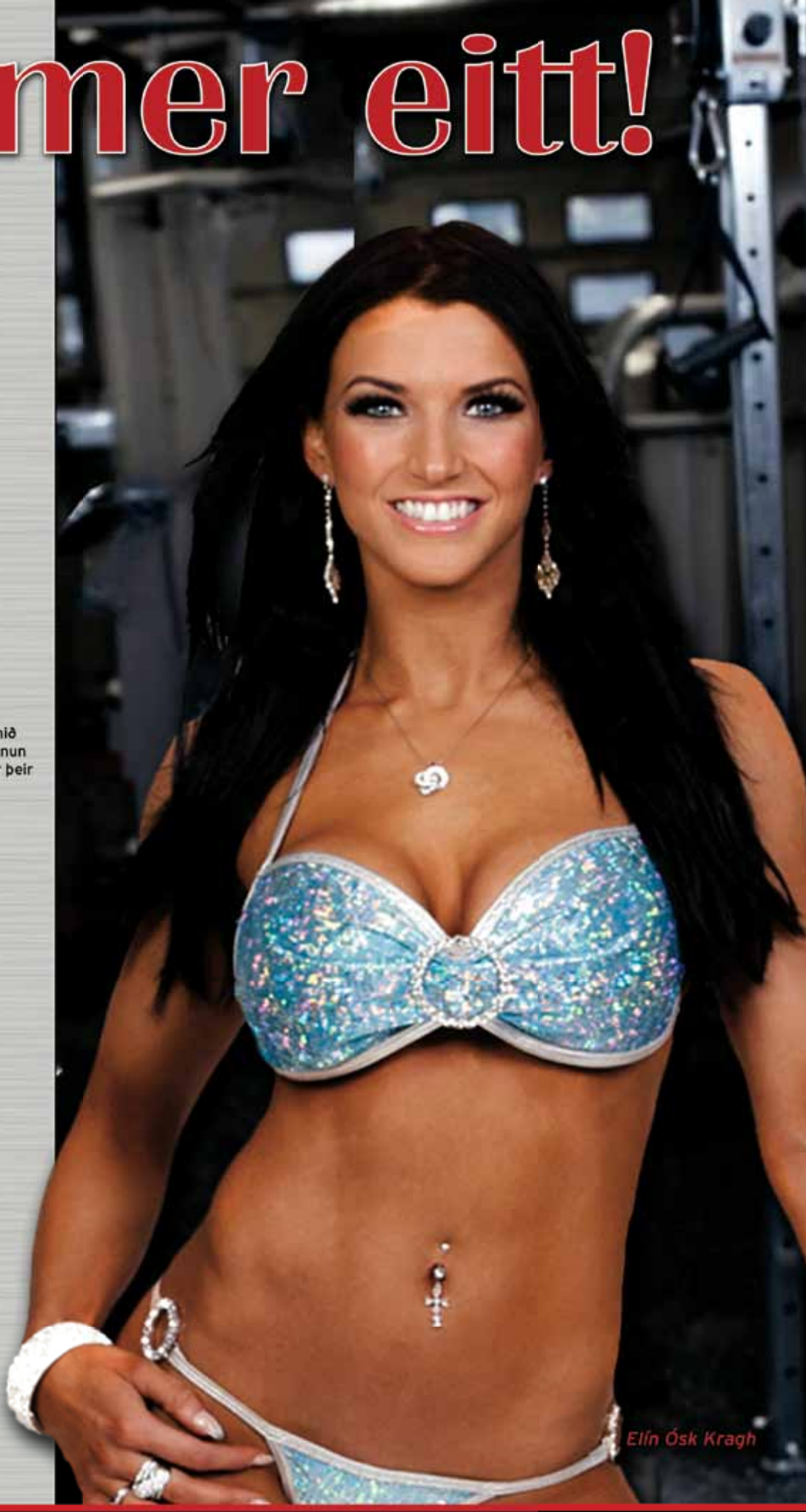
Notkun: 1-2 töflur tvisvar á dag.



Hydroxycut Drink mix

Hydroxycut er líka fáanlegt í duftformi til að blanda í vatn fyrir þá sem vilja fá bragðgóðan en jafnframt kröftugan brennsludrykk.

Notkun: 1 bréf tvisvar á dag.



Helstu söluaðilar:

Hagkaup - Fjarðarkaup - Iceland
Lyf & heilsa - Lyfja - Apótekið - Apótekarinn

Umboðsaðili
FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · SÍMI 544-5555
fitnesssport.is - fitnesssport@fitnesssport.is

Takmarkað blóðflæði eykur vöðvastækkun

Nokkrar japanskar rannsóknir hafa sýnt fram á að lóðaþjálfun í bland við aðferðir sem miða að því að takmarka blóðflæði til ákveðinna vöðva skilar sér í auknum vöðvavexti. Ekki virðist þurfa að hafa mikil áhrif á blóðflæðið til að hafa áhrif á vöðvavöxt. Rannsókn sem gerð var við Háskólann í Tokyo og Háskólann í Oklahoma sýndi fram á að þegar blóðflæði var takmarkað á göngu skilaði það sér í aukinni stækkun á efri- og neðrihluta lærvöðva um þrjú til fjögur prósent. Gönguæfingarnar fólust í að ganga á hlaupabretti í fimm lotum og tvær mínútur í senn, tvisvar á dag í þrjár vikur.

Nú kann einhver að spyrja sig hvernig er farið að því að takmarka blóðflæði til ákveðinna vöðva? Aðferðin sem vísindamennirnir notuðu var að nota einskonar armbönd – í þessu tilfelli uppblásin fótbönd – og þrýstingurinn var hafður á bilinu 16-230 mmHg.

Önnur japönsk rannsókn bendir til að sé æft í klefum sem herma eftir loftþrýstingi í háloftunum stækki vöðvar meira en ella. Þar er að verki annað hvort áhrif þrýstingsins eða takmarkað blóðflæði. Hafa þarf í huga að þessar rannsóknir eru gerðar á venjulegu fólki, ekki þrautþjálfuðum vaxtarræktarmönnum. Það er því ekki hægt að fullyrða að það sama eigi við þegar vel æfðir einstaklingar eiga í hlut.

(Journal Sports Science Medicine, 10: 338-340, 2011)

á hvaða tíma dags er best að æfa?

Ef marka má niðurstöður vísindamanna í Túnis sem endurskoðuðu eldri rannsóknir er best að æfa seinnipart dags og verst á morgnana. Eflaust hefur ekki þurft annað en að spyrja þá sem hafa æft árum saman til þess að komast að því að við erum sterkust þegar líður á daginn. Frammistaða okkar í þolfimi og styrk er nátengd líkamshitanum en hann er mestur á milli klukkan fjögur og sex á daginn. Ef æft er snemma dags er líklegt að líkaminn sé ekki upp á sitt besta hvað frammistöðu varðar. Öllu má venjast, en íþróttamenn ættu að venja sig á að æfa á sama tíma og keppt er. Ef þú átt hinsvegar einungis kost á því að æfa á morgnana er það að sjálfsögðu betra en að æfa ekki. Hér er verið að tala um það hvenær líkaminn hámarkar getu sína til átaka. Morgunæfingar eru betri en engar – miklu betri. Það er gott að minna sig á það annað slagið að árangurinn í ræktinni byggist fyrst og fremst á því að mæta.

(Chortle Strength and Conditioning Research, 26: 1984-2005, 2012)

Hraðar endurtekningar gefa meira pump

Hægt er að gera fleiri endurtekningar í bekkpressu með því að lyfta hraðar. Hraðar lyftur nýta betur togkraft vöðvana sem hefur áhrif á kraftinn og veldur minni þreytu. Þetta er samantekt á niðurstöðum ástralskra vísindamanna sem mældu vöðvavirkni með vöðvarafrita (EMG) á meðan bekkpressa var framkvæmd á mismunandi hraða og við mismunandi álag. Vöðvarafritinn mælir rafvirkni í vöðvum og getur þannig metið hversu mikil átök eiga sér stað. Átakið mældist minna þegar stönginni var lyft hratt en jókst þegar þreytan sagði til sín og lyftan varð hægari. Aukið blóðflæði og meira pump gerði þátttakendum kleift að taka fleiri lyftur. Ef ætlunin er að lyfta eins oft og hægt er í bekkpressu borgar sig semsagt að lyfta hratt.

(European Journal of Applied Physiology, vefútgáfa 7. júlí 2011)

Finndu pumpið með N.O.XPLODE 2.0 og gerðu æfinguna enn betri

LOKSINS KOMIÐ TIL ÍSLANDS

-15%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM BSN-VÖRUM ÚT SEPTEMBER

INNIHELDUR ENGANN SYKUR

FINISH FIRST.®

Eykur orku á æfingum til muna

Styður aukin vöðvamassa

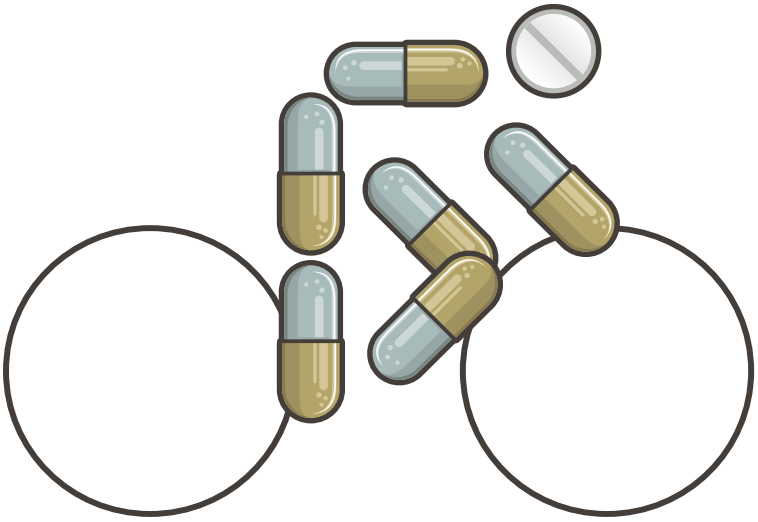
Inniheldur 50 skammta

Einn skammtur inniheldur 36 hitaeiningar

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

perform*is
Holtasmári 1 | 201 Kópavogur

HEILSUFORM
Verslunarmiðstöðinni Krossmóum
REYKJANESBÆ



ný kynslóð vefaukandi steralyfja í sjónmáli

SARM sterar eru valbundnir og bindast því helst androgenviðtökum í vöðvum en ekki öðrum vefum og hafa því ekki jafn alvarlegar aukaverkanir og hinir hefðbundnu sterar.

Líklegt þykir að næsta kynslóð vefaukandi steralyfja komi til með að byggjast á svonefndum valbundnum androgenískum viðtökum. Á enskunni kallast þessi flokkur stera SARM (Selective Androgen Receptive Modulators). Þessi tegund lyfja kallast valbundin vegna eiginleika þeirra til að bindast einungis móttækilegum andrógen viðtökum ákveðinna vefja eins og vöðva og beina. Helsti kostur þessarar nýju kynslóðar stera er að þeir byggja upp vöðvamassa án þess að hafa þær aukaverkanir sem hefðbundnir sterar gera. Þeir koma til með að auka beinvöxt, hraða endurhæfingu eftir slys sem og að efla getu íþróttamanna.

Hefðbundnir vefaukandi sterar binda og virkja andrógeníska viðtaka víðsvegar um líkamann og virka í raun ekki meira á eina vefjategund en aðra. Þeir auka vissulega nýmyndun prótína í vöðvum en þeir bindast líka androgenískum viðtökum í blöðruhálskirtli, kynfærum, hjarta, lifur, húð og heila. Fyrir vikið myndast ýmsar hræðilegar aukaverkanir á borð við lifrarskemmd, háþrýsting, bólur, blöðruhálskirtilsstækkun, blóðið þykknar og konur fá karlmennskueinkenni svo örfá dæmi séu nefnd.

SARM sterar eru valbundnir og bindast því helst androgenviðtökum í vöðvum en ekki öðrum vefum og hafa því ekki jafn alvarlegar aukaverkanir og hinir hefðbundnu sterar. Adrian Dobs við John Hopkins Læknaháskólann lýsir virkin lyfsins enobosarm sem binst androgenískum viðtökum í vöðvafrumum en hefur færri aukaverkanir en testósterón eða vefaukandi sterar. Vísindamenn gáfu krabbameinssjúklingum lyfið í 16 vikna rannsókn með þeim áhrifum að það jók vöðvamassa og bætti lífsgæði þeirra með litlum aukaverkunum.

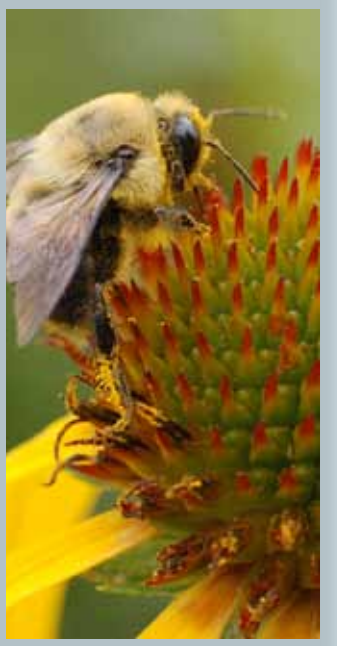
(Ritgerð sem kynnt var á fundi: The Endocrine Society National Meeting, 25. júní 2012)

Hvað þarf mikið af koffíni til þess að það virki á árangur?

Nokkrar rannóknir hafa gefið til kynna að koffín auki heildarafköst í æfingum, ekki síst ef menn eru eitthvað illa fyrir kallaðir sökum svefnleysis. Spurningin er hinsvegar hversu mikið koffín þarf til að gefa það spark sem koffínið stendur fyrir?

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

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



Sólhattur eykur þol

Sólhattur er jurtabætiefni sem byggir vinsældir sínar að einhverju leyti á meintri verkun þess á að fyrirbyggja kvef. Samkvæmt rannsókn sem Malcolm Whithead og félagar við Ríkisháskólann í Arkansas gerðu, hámarkar Sólhattur súrefnisupptöku og er rauðkornavaki (örvar framleiðslu rauðra blóðkorna). Í rannsókninni voru gefin átta grömm af Sólhatti á dag í 28 daga eða lyfleysa til samanburðar. Vísindamennirnir komu fram með þá tilgátu að Sólhatturinn yki þol með því að efla virkni innþekjufrumna innan í æðaveggjunum.

(Journal Strength Conditioning Research, 26: 1928-1933, 2012)

Annie Mist mælir með heilsuréttunum frá Nings

Tröllatrefjar

EKKERT salt
ENGINN sykur

Annie Mist heimsmeistari 2011 og 2012
veit að til að ná árangri skiptir mataræði öllu máli.

Uppáhalds réttur hennar er Tröllatrefjar sem samanstendur af:
Rauðum hrísgrjónum sem eru næringar- og trefjaríkustu grjón sem völ er á, íslensku lífrænt ræktuðu byggi, heilum höfrum ásamt kjúklingi, eggjum og grænmeti, kryddaður með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Heimsmeistari í Crossfit 2012
Heimsmeistari í Crossfit 2011
Silfurhafi á heimsleikum í Crossfit 2010
Evrópumeistari í Crossfit 2009 og 2010
ásamt því að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Næringargildi í 100g:	
Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g

TRANS FITA
MSG

NINGS

Suðurlandsbraut 6
Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is

alanín amínósýran dregur úr þreytu í æfingum

Alanín er ekki ein af lífsnauðsynlegu amínósýrunum en kann að vera mjög nauðsynleg engu að síður fyrir þá sem stunda æfingar. Hún virðist auka frammistöðu í erfiðustu æfingunum með því að jafna út áhrif sýra í vöðvunum samkvæmt ályktun Jay Hoffman og félaga við Háskólann í Mið-Flórída en þeir endurskoðuðu rannsóknir á þessu sviði. Þeir félagar telja einnig hugsanlegt að virkni amínósýrunnar felist í því að hún stuðli að aukningu karnósíns. Karnósín er myndað úr alanín-amýnósýrunni og er mikilvægt andoxunarefni sem ver frumur gegn eyðileggingu og jafnar út áhrif sýra sem valda þreytu í vöðvum. Hugsanlega er ástæða þess að alanín eykur þol að hún eykur karnósíninnihald vöðva. Þessi amínósýra er ef til vill ekki ein af lífsnauðsynlegu amínósýrunum en hún lofar góðu fyrir þá sem stunda líkamsrækt og íþróttamenn sem byggja árangur sinn á þoli.

(Current Sports Medicine Reports, 11:189-195, 2012)

Æfingakerfi og mataræðið fyrir vöðvauppbyggingu

Hámarksárangur í vöðvauppbyggingu byggist á samblandi vöðvátaka, hitaeininga, aðgengi að amínósýrum, hormónakerfi líkamans og hvíld. Vísindamenn við McMaster Háskólann í Kanada endurskoðuðu áður birtar rannsóknir og ályktuð að með því að stjórna öllum þessum þáttum á kerfisbundinn hátt væri hægt að hámarka nýmyndun vöðvaprótína.

Neysla prótína eykur nýmyndun vöðva og með því að borða nægt prótín og æfa er hægt að sjá til þess að aðstæður séu til staðar í líkamanum til þess að nýmyndun prótína sé hámörkuð í 24 tíma og falli aldrei niður. Mysu- og mjólkurprótín innihalda leucine og virka betur en sojaprótín til nýmyndunar vöðva. Bæði gamlar og nýjar rannsóknir sýna að lykillinn að vöðvauppbyggingu er að blanda saman æfingum þar sem æft er mjög nálægt þolmörkum og getu í styrk ásamt því að borða reglulega gæðaprótín. Í því sambandi er gott að hafa í huga að líkaminn nýtir ekki mikið meira en 25-30 g af prótíni á tveggja til þriggja tíma fresti.

(Nutrition & Metabolism, 9:40, 2012)

Beiskjugúrku-fræolía drepa fitufrumur

Beiskjugúrka er það sem á enskunni kallast bitter melon. Beiskjugúrkufræolía inniheldur mikið af beygðri línólfitusýru (CLA) sem er eitt vinsælasta bætiefnið í dag vegna þess að það er talið hafa hina ýmsu jákvæðu eiginleika, þar á meðal að draga úr bólgum sem valda auknu insúlínviðnámi, sykursýki, minni kynorku sem og að auka skilvirkni líkamans í fitunýtingu. Rannókn við Kínverska Læknaháskólann í Taiwan sýndi fram á að feitar mýs sem fengu beiskjugúrkufræolíu þyngdust minna en þær sem fengu lyfleysu. Þetta umtalaða bætiefni virkaði með því að drepa fitufrumur og örva efnaskiptaferli í frumunum sem auka brennslu.

(Journal Nutrition, 142: 1197-1204, 2012)

KÓRÓNAÐU DAGINN MEÐ HÁMARK PRÓTEINDRYKK

PRÓTEINRÍKUR - FITULÍTILL

Misvísandi niðurstöður rannsókna á áhrifum kalks og D-vítamíns á léttingu

Samhengi virðist vera á milli kalk og D-vítamínneyslu og léttingar. Út frá næringarfræðilegu sjónarmiði eru kalk og D-vítamín mikilvæg næringarefni fyrir líkamann og hafa áhrif á matarlist og efnaskiptahraða. Ónefnt er mikilvægi þessara efna fyrir heilbrigði líkamans. Ástralskir vísindamenn sem endurskoðuðu eldri rannsóknir komust að þeirri niðurstöðu að takmarkaðar sannanir væru fyrir því að kalk og D-vítamín hefðu áhrif á léttingu. Nokkrar rannsóknir sem stóðu í þrjá til sex mánuði hafa sýnt fram á að þeir sem fá mikið kalk í gegnum fitusnauðar mjólkurafurðir í fæðunni léttust 2,5 kg meira en samanburðarhópar sem fengu minna kalk í gegnum fæðuna. Aðrar rannsóknir hafa ekki endilega staðfest þessa niðurstöðu eða sýnt lítil tengsl á milli kalkneyslu og léttingar. Magrar mjólkurafurðir geta verið mjög heppilegar sem hluti af heilbrigðu mataræði en þær innihalda sömuleiðis mikið af kalki og D-vítamíni. Hvað sem léttingu líður er mikilvægt að fá nægilegt magn af þessum mikilvægu næringarefnum.

(Obesity Reviews, 13: 592-605, 2012)

kviðfita karlmanna eykst með árunum

Æfingar í tækjasal tvisvar til þrisvar í viku og gönguferðir sem eru minnst samtals 150 mínútur á viku gera gagn samkvæmt þessum rannsóknum.

Eftir því sem árin færast yfir fitna flestir karlmenn á kviðnum. Aukin kviðfita kemur af stað bólgum og eykur hættuna á sykursýki tvö og hjartasjúkdómum. Vöðvamassi minnkar einnig eftir því sem árin líða ef ekki er æft og afleiðingarnar af því er lélegri efnaskiptaheilsa og blóðsykurstjórnun. Þolæfingar virðast gagnast betur en margar aðrar aðferðir til þess að losna við magafitu.

Lóðaþjálfun er einnig mjög mikilvæg til þess að viðhalda góðri efnaskiptaheilsu samkvæmt rannsóknum sem ástralskir vísindamenn endurskoðuðu. Best er að blanda saman lóðaþjálfun og þolfþjálfun heilsunnar vegna ef marka má þessar rannsóknir. Æfingar í tækjasal tvisvar til þrisvar í viku og gönguferðir sem eru minnst samtals 150 mínútur á viku gera gagn samkvæmt þessum rannsóknum. Lóðaþjálfun og þolþjálfun sér til þess að brenna hitaeiningum og byggja upp og viðhalda vöðvamassanum.

(Obesity Reviews, 13: 578-591, 2012)

Lifrarsjúkdómar og kolvetnalágt mataræði

Hlutfall offitu fer vaxandi og einn fylgifiskur offitu er aukið insúlínviðnám og sykursýki tvö sem eykur líkurnar á lifrarsjúkdómi sem lýsir sér helst þannig að lifrin fitnar. Fitusöfnun lifrarinnar veldur bólgum og hamlar efnaskiptum sem varða orkuefnin þrjú, fitu, prótín og kolvetni. Hægt er að greina þennan lifrarsjúkdóm á auknu magni ákveðinna ensíma. Vísindamenn við Læknaháskólann í Washington í St. Louis tóku saman rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviðið og komust að þeirri niðurstöðu að mataræði sem inniheldur lítið af kolvetnum stuðli að þessum lifrarsjúkdómi. Ef umrætt mataræði varir hinsvegar í skamman tíma virðist það ekki hafa áhrif á lifrina.

(Current Opinion Clinical Nutrition & Metabolic Care, 15: 374-380, 2012)

Eirberg

Nuddrúlla

Nuddrúllan mýkir upp stífa og auma vöðva eftir æfingar. Íslenskar leiðbeiningar með myndum.

Æfinga og yogadýnur

Balance fit

Gott jafnvægi er undirstaða hreyfingar. Jafnvægispúði með göddum og lofti.

Stuðningshlífar

– fjölbreytt úrval.

HEILSURÆKT BETRI LÍÐAN

Core trainer – æfingateygja

Býður upp á marga möguleika til að styrkja bak- og kviðvöðva, handleggi og fótleggi. Bæklingur með æfingum fylgir.

Æfingateygjur

Fjölbreytt úrval af æfingateygjum með mismunandi stífleika.

Bakteygjubretti

Gefur góða teygju á mjóbak og brjóstbak. Dregur úr bakverkjum og bætir líkamsstöðu. Fæst nú einnig með þrýstipunktanuddi á bakvöðva.

Verslaðu á vefnum · **Frí sending að 20 kg** · **1 árs skilaréttur**

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

dökka súkkulaðið er hollast

Súkkulaði er ekki einungis hlaðið syndum, heldur ótal kostum. Fyrir utan að vera augljóslega eitt besta fáanlega „geðlyfið" fyrir konur hefur það jákvæð áhrif á kólesterólið í blóðinu. Dökkt súkkulaði sem inniheldur mikið af kakó stuðlar að betri kólesterólmælingu og dregur því ögn úr hættunni á hjarta- og kransæðasjúkdómum.

Rannsóknin sem hér er vísað í náði til 31 þátttakanda og prófað var 70% dökkt súkkulaði og hvítt súkkulaði. Könnuð voru áhrifin á góða HDL og vonda LDL kólesterólið. Þátttakendur tóku að sér það erfiða hlutverk að borða 50 g af súkkulaði á hverjum degi og reyndist dökka súkkulaðið lækka LDL (vonda) kólesterólið en auka HDL (góða) kólesterólið. Hvíta súkkulaðið hafði þveröfug áhrif.

Vísindamennirnir mæla með að ekki sé borðað meira en 50 g af súkulaði á dag vegna hins mikla hitaeiningafjölda í súkkulaðinu. Rannsóknin heldur áfram því nú þarf að komast að því hvort og þá hversu lengi áhrif dökka súkkulaðsins vara og einnig á að kanna hvort ein dökk súkkulaðitegund sé betri en önnur. Á meðan „neyðast" þátttakendur rannsóknarinnar til að borða 50 g af súkkulaði á hverjum degi.

(San Diego State University)

Minna mál að halda sér í formi en að komast í form

Hið opinbera lágmark á hreyfingu í hverri viku til þess að halda sér í sæmilegu formi er samtals 150 mínútur. Best er að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi, en þetta er lágmarkið er horft er á eina viku. Ennfremur er mælt með lóðaæfingum tvisvar til þrisvar í viku. Ann Swank við Háskólann í Louisville heldur því fram að fólk þurfi að æfa og hreyfa sig minna til að viðhalda góðu formi en til þess að komast í form. Betra er heilt en vel gróið stendur einhversstaðar. Það er nóg að æfa tvisvar í viku til þess að viðhalda þoli og styrk en eftir örfáar vikur í hreyfingaleysi byrjar formið að dala. Það þarf því ekki mikið til að viðhalda góðu formi. Full ástæða er til að nefna að hér erum við að tala um viðmið þeirra sem stunda æfingar og hreyfingu heilsunnar vegna. Íþróttamenn sem ætla sér að komast í fremstu röð þurfa að setja markið hærra en 150 mínútur á viku.

(ACSM Health & Fitness Journal, 16 (4): 35-36, 2012)

Ein magnyl á dag dregur úr líkunum á krabbameini

Hér á landi er eitthvað um að eldra fólk taki Hjartamagnyl í litlum skömmtum á hverjum degi sem forvörn. Flestir sem taka magnyl gera það vegna höfuðverks eða annarra verkja sem því er ætlað að vinna gegn. Rannsókn við Oxford Háskóla í Bretlandi sem 25.570 manns tóku þátt í sýnir fram á að dagleg taka af magnyl, öðru nafni aspirin eða acetylsalilsýra getur dregið úr áhættunni gagnvart krabbameini um 21-54% eftir því hvaða krabbamein á í hlut og hversu lengi það hefur verið tekið. Fjallað er um rannsóknina í tímaritinu Lancet en þar kemur fram að ekki sjáist mælanlegur árangur af að taka pillurnar fyrr en eftir fimm ára töku og þá einungis hjá fólki sem komið yfir 40 ára aldur.

Blöðruhálskirtilskrabbamein er annað algengasta krabbameinið sem dregur karlmenn til dauða. Æfingar og mataræði hafa áhrif á sjúkdóminn en nokkrar rannsóknir til viðbótar við ofangreinda rannsókn hafa gefið til kynna að bólgueyðandi lyf dragi úr áhættunni. Magnyl dregur úr áhættunni gagnvart blöðruhálskirtilskrabbameini um 8% samkvæmt breskri rannsókn á 30.000 karlmönnum á aldrinum 55-74 ára sem stóð í 10 ár. Magnyl dró enn meira úr áhættunni þegar karlmennirnir voru orðnir eldri en 65 ára.

(Politiken.dk 7. des 2010, British Journal of Cancer, 107:207-214, 2012)

NÝTT!
HLEÐSLA MEÐ SÚKKULAÐIBRAGÐI

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

HAFSTEINN ÆGIR GEIRSSON
HJÓLREIÐAMAÐUR

HLEÐSLA
ÍÞRÓTTADRYKKUR
100% HÁGÆÐA PRÓTEIN

ÍSLENSKA SIAIS MSA 61669 10.2012

Handlóð skilvirkari en ketilbjöllur fyrir sérhæfingu

Ef ætlunin er að ná að byggja upp eins mikinn styrk og hægt er í ákveðnum vöðvum eru handlóð heppilegri en ketilbjöllur samkvæmt rannsókn sem bar saman áhrif handlóða og ketilbjalla. Hvorutveggja virka mjög vel til að byggja upp styrk en helsta ástæða þess að handlóð byggja upp meiri styrk er að auðveldara er að stjórna átakinu þannig að það beinist að ákveðnum vöðvahóp. Ketilbjöllur eru hinsvegar heppilegri til þess að þjálfa allhliða styrk.

(iForm nóvember 2012)

Lyftingar eru draumalyfið

Á aldrinum 40-60 ára missa flest okkar um 20% vöðvamassans. Vöðvatapið veldur lækkun í efnaskiptahraða, fitusöfnun, ójafnvægi í blóðsykurstjórnun og þegar á heildina er litið verri lífsgæðum. Lóðaþjálfun og öll viðnámsþjálfun hefur öfug áhrif. Eykur vöðvamassa, efnaskiptahraða og dregur úr fitusöfnun hjá miðaldra og öldruðu fólki. Æfingarnar auka ennfremur alla líkamlega getu, gönguhraða, sjálfstraust og andlega getu. Blóðsykurjafnvægi batnar, blóðfita minnkar, blóðþrýstingur lækkar og beinþéttni verður betri, minni líkur eru á bakvandamálum og vandamálum í liðum vegna gigtar. Lífsgæðin batna á flesta vegu. Lyftingar og lóðaæfingar virka því á heilsuna eins og draumalyfið án aukaverkana.

(Current Sports Medicine Reports, 11: 209-216, 2012)

best að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi

Hreyfingaleysi í einungis einn dag reyndist nægja til að hafa neikvæð áhrif á efnaskiptaheilsuna.

Sérfræðingar hjá hinu opinbera hið vestra hafa mælt með því að meðalmaðurinn stundi hóflegar æfingar í að minnsta kosti 150 mínútur í hverri viku. Ekki er tekið fram hvort æft sé í 150 mínútur á einum degi eða æfingunum dreift yfir fleiri daga. Barry Braun við Háskólann í Massachusett og félagar komust að því að það að sitja kyrr í enn dag dró úr insúlínnæmni líkamans. Hitaeiningalægra mataræði til þess að stemma stigu við hreyfingaleysinu dró úr þessum áhrifum en ekki að fullu. Hreyfingaleysi í einungis einn dag reyndist nægja til að hafa neikvæð áhrif á efnaskiptaheilsuna. Lærdómurinn sem við megum draga af rannsókninni er því sá að einhver hreyfing á dag hefur betri áhrif á efnaskipti insúlíns og blóðsykurstjórnun en það að hreyfa sig mikið sjaldan. Það er því best að stunda einhverja hreyfingu á hverjum degi.

(Metabolism and Clinical Experimental, 60: 941-949, 2011)

Æfingar og mataræði draga úr tíðni hjartasjúkdóma og blöðruhálskirtilskrabbameina

Hrörnunarsjúkdómar á borð við hjartasjúkdóma og krabbamein eiga eitt sameiginlegt. Með því að draga úr sumum áhættuþáttum hjartasjúkdóma er um leið dregið úr áhættuþáttum blöðruhálskirtilskrabbameins. Áhættuþættirnir eru hár blóðþrýstingur, mikikl blóðfita, ójafnvægi í blóðsykri, reykingar og kviðfitusöfnun. Jákvæð áhrif hreyfingar og æfinga kann að felast í virkjun gena sem hamla framþróun krabbameina eða hamla framgöngu þessara sjúkdóma á annan hátt. Vísindamenn hafa í auknum mæli verið að koma auga á að æfingar hafa mikið að segja við að efla efnaskiptaheilsu sem er lykillinn að því að forðast hjartasjúkdóma og blöðruhálskirtilskrabbamein.

(Harvard Health Newsletter, 1. júlí 2012)

HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ

BRAGÐGÓÐU PRÓTEINSTANGIRNAR

FRÁ

Body Attack
SPORTS NUTRITION

Milk Bar frá Body Attack inniheldur 9gr af próteinum, 16gr af hraðvirkum kolvetnum, og 200mg af L-Carnitine. fæst í 4 bragðtegundum

Chocolade
Caramel Toffie
Strawberry Yogurt
Vanilla Stracciatella

Carb Control frá Body Attack inniheldur 45gr af próteinum og einungis um 2,2-3,5 af nýtanlegum kolvetnum (fer eftir bragðtegund) Fæst í 7 bragðtegundum

Crispy Caramel
Crunchy Chocolade
Peanut Butter
Nut Nougat
Blueberry Yogurt
Marzipan
Lemon Quark

www.bodybuilder.is

skokk í einn til tvo og hálfan tíma á viku bætir 6 góðum árum við lífið

Rannsóknin hófst 1976 og nær til fólks á aldrinum 20-93 ára. Skoðuð var dánartíðni hjá hóp sem samanstóð af 1116 karlkyns og 762 kvenkyns skokkurum á 35 ára tímabili.

Stór dönsk rannsókn sýnir fram á að þeir sem skokka á bilinu einn til tvo og hálfan klukkutíma á viku lifa fimm til sex góðum árum lengur en aðrir. Það var danski hjartasérfræðingurinn Dr. Peter Schnohr sem leiddi ransóknina en hún þátttakendur voru 2000 talsins, karlar og konur. Hann fullyrðir í kjölfar rannsóknarinnar að nú sé loksins hægt að svara svo óyggjandi sé að skokk lengi lífið. Niðurstöðurnar eru byggðar á danskri rannsókn sem 20.000 manns tóku þátt í heildina, en 2000 voru skokkarar. Rannsóknin hófst 1976 og nær til fólks á aldrinum 20-93 ára. Skoðuð var dánartíðni hjá hóp sem samanstóð af 1116 karlkyns og 762 kvenkyns skokkurum á 35 ára tímabili. Þegar þessi hópur var borinn saman við aðra reyndist skokkið draga úr hættunni á dauðfalli á þessu tímabili um 44% hjá bæði konum og körlum. Þegar búið var að taka tillit til aldurs reyndist skokkið lengja ævi karlmanna um 6,2 ár en kvenna um 5,6 ár.

Við nánari greiningu á gögnum um samband skokks og dánartíðni kom í ljós að fylgnin var „U-laga“ sem merkir að dánartíðnin lækkaði í takt við aukningu skokksins þar til ákveðnum kjörtíma í skokki var náð og eftir það dró úr fylgni. Klukkutíma til tveggja og hálfs klukkutíma skokk á viku sem skiptist í tvö til þrjú skipti var kjörlengd skokks hvað þetta varðar að sögn Dr. Peter.

Hann sagði á fundi með hjartasérfræðingum að fylgnin ætti margt sameiginlegt með fylgni alkóhóldrykkju. „Dánartíðnin er lægri hjá þeim sem stunda hóflegt skokk en hjá þeim sem stunda ekkert eða mjög mikið skokk “. Ennfremur bendir læknirinn á að „best sé að skokka þannig að maður sé móður en ekki lafmóður“. Skokk hefur fjölmarga heilsuvæna kosti í för með sér. Súrefnisupptaka verður betri, insúlínnæmni batnar, blóðþrýstingur lækkar og hlutfall góða og vonda kólesterólsins verður hagstæðara.

Á síðasta ári kynnti Dr. Peter sömuleiðis rannsókn sem hann vann að við Bispebjerg Háskólann sem snéri að hjólreiðamönnum. Þar kom svipuð fylgni í ljós – lífslíkur hjólreiðamanna jukust um 5 ár, en niðurstöður þeirrar rannsóknar sýndi fram á að það voru þeir sem hjóluðu hraðast og mest sem juku lífslíkurnar mest.

Vert er að nefna þegar lífslíkur lengjast um fimm til sex ár aukast lífsgæðin í miklu fleiri ár. Að lifa langa ævi er gott, sérstaklega ef lífsgæðin haldast góð.

(European Society of Cardiology / Vefútgáfa Independent 3. maí 2012)

www.fitness.is

Fitusnautt mataræði veldur þyngdaraukningu í kjölfar mikillar léttingar

Flest blöð að Fitnessfréttum undanskildum í seinni tíð birta af og til afreksgreinar með fyrir og eftir ljósmyndum af fólki sem er búið að léttast um tugi kílóa. Óþægilega oft koma aukakílóin til baka eftir ákveðinn tíma þrátt fyrir góðan ásetning. Létting um 10-25 kíló á innan við einu ári er algeng. Það algeng að sú létting dugir ekki til að komast í fréttirnar og á forsíður dægurmálablaða. Vandinn er að viðhalda léttingunni til lengri tíma. Líkaminn bregst nefnilega við léttingunni með því að hægja á efnaskiptunum. Líklega er þar um sjálfsbjargarviðleitni að ræða sem hefur þróast í gegnum árþúsundir. Samkvæmt rannsóknum getur efnaskiptahraðinn minnkað um 20% eftir mikla léttingu. Efnaskiptahraðinn skiptir okkur miklu máli þar sem hann segir til um það hversu miklu líkaminn brennir í hvíld. Þegar á heildina er litið ræður hann miklu um hitaeiningabrennsluna á einum sólarhring.

Hægt er að hafa áhrif á þessa þróun með réttu mataræði ef marka má rannsókn sem gerð var við Barnasjúkrahúsið í Boston sem gefur til kynna að samsetning fæðunnar hafi áhrif á efnaskiptahraða.

Vísindamennirnir rannsökuðu unglinga sem höfðu lést um 10-15% líkamsþyngdarinnar. Fitulítið mataræði hægði á efnaskiptahraðanum meira en mjög kolvetnalítið mataræði. Flestir sérfræðingar í léttingu og næringu mæla með fitulitlu mataræði til þess að léttast en þessi rannsókn sýnir fram á að þannig mataræði veldur þyngingu, háum blóðþrýsting, aukningu í blóðfitu, kviðfituaukningu og lélegri blóðsykurstjórnun. Besta leiðin til þess að komast hjá þyngingu eftir mikla léttingu vegna hægra efnaskipta er að draga úr einföldum sykri í mataræðinu í stað þess að minnka fituna. Ekki má gleyma því að heildarfjöldi hitaeininga skiptir eftir sem áður máli. Ef efnaskiptahraði líkamans vinnur gegn markmiðinu sem er að viðhalda léttingunni er mun erfiðara að viðhalda léttingunni til lengri tíma.

(Journal American Medical Association, 307: 2627-2634, 2012)

GMP VOTTAÐ
Lýsi hf. er GMP vottað af Lyfjastofnun.
GMP (Good Manufacturing Practice) er gæðaskilyrði sem notuð eru í lyfjaiðnaði.

LYSI
www.lysi.is

D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

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

Mundu eftir Lýsi daglega.

NÁTTÚRULEG HOLLUSTA

Mysuprótín heppilegra en sojaprótín

Vöðvarýrnun meðal aldraðra er vel þekkt. Vöðvarýrnun veldur smátt og smátt minni lífsgæðum og kemur á endanum niður á hreyfigetu. Vel þekkt er að æfingar og prótínríkar máltíðir hjálpa við að halda í vöðvamassann og best er þegar æfingar og prótín fara saman. Nokkrar rannsóknir sem gerðar hafa verið við McMaster Háskólann í Kanada hafa sýnt fram á að nýmyndun prótína eykst verulega í kjölfar neyslu mysuprótíns. Í samanburðarrannsókn á sojaprótíni og mysuprótíni sem kynnt var nýlega kom fram að sojaprótín hafði minni áhrif á nýmyndun prótína en mysuprótín í hvíld eða eftir æfingar.

Vísindamennirnir komu fram með þá tilgátu að sojaprótínið innihéldi minna af leucine sem er amínósýra sem ræsir nýmyndun prótína í frumunum.

(Nutrition & Metabolism, 14. júní 2012)

ertu næturátfari?

Næturátfarar borða sjaldnast morgunverð og borða 50% hitaeininga eftir sjö á kvöldin.

Um 11% þjóðarinnar eru náttfarar í eldhúsinu. Borða mjög seint á kvöldin og vakna jafnvel á næturnar til þess eins að fá sér að borða. Næturátfarar geta þeir kallast. Þessi hópur fólks virðist eiga erfitt með að sofa að minnsta kosti þrjár nætur í viku og grípur þá til þess ráðs að fara í eldhúsið. Næturátfarar borða sjaldnast morgunverð og borða 50% hitaeininga eftir sjö á kvöldin. Karlmenn eru meiri næturátfarar en konur en óáð kyni eiga næturátfarar það sameiginlegt að vera í flestum tilfellum feitari en meðaljón, kljást við þunglyndi og streitu. Kanadískir vísindamenn halda því fram að ákveðnum hópi fólks sé hættara en öðrum til að hneygjast til næturáts en fjöldi næturátfara vaknar með hungurverki á næturnar og því er efnaskiptaheilsan tæplega góð. Í flestum tilfellum kemur offita við sögu. Vítahringur myndast þar sem offitan er hluti vandamálsins. Þeir sem byrja að æfa og ná nefnilega að léttast losna í mörgum tilfellum við tilhneyginguna til að gerast næturátfarar.

(Obesity Reviews, 13: 528-536, 2012)

Sex máltíðir metta betur en þrjár yfir daginn

Sex litlar máltíðir yfir daginn metta betur en þrjár stórar. Þetta er staðreynd sem líkamsræktarfólk kannast vel við. Nýlega var þetta staðfest með rannsókn þar sem einn hópur borðaði þrisvar yfir daginn og annar hópur sex sinnum – báðri hóparnir borðuðu sama magn af mat í heildina. Gerð var úttekt á gengi hópana eftir þrjá mánuði og aftur eftir sex mánuði. Báðir hóparnir borðuðu jafn mikið af hitaeiningum og léttust því jafn mikið en þeir sem borðuðu sex sinnum á dag upplifðu hungur mun sjaldnar.

(Obesity / iForm nóvember 2012)

nettó

Kræsingar & kostakjör

FÆST Í NETTÓ!

~~VERÐ ÁÐUR 9.990~~

3000 KR AFSLÁTTUR VIÐ KASSA

VERÐ NÚ

6.990 KR/PK

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

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

Samantekt á 74 rannsóknum á áhrifum prótínríks mataræðis

Undanfarin 40 ár eða svo hafa ótal rannsóknir birst sem taka á því hvaða samsetning fæðunnar sé heppilegust til léttingar. Óhætt er að segja að deilt hafi verið um ágæti margra kenninga í gegnum tíðina. Rannsóknirnar eru margar og nýlega tóku vísindamenn við McMaster Háskólann í Kanada saman niðurstöður 74 rannsókna sem könnuðu áhrif prótínneyslu á heilbrigði og vöðva- og fituhlutfall líkamans. Í samanburði við hefðbundið mataræði léttist fólk meira á prótínríku mataræði og líkamsþyngdarstuðullinn (BMI) var lægri, blóðþrýstingur var lægri sem og insúlín og þrýglyseríð. Ekki var neina breytingu að finna á efnaskiptum sem varða blóðsykur (glúkósa í blóði, blóðrauða A1C). Meltingartruflanir voru hinsvegar algengar meðal fólks á prótínríku mataræði. Samantekt þessara 74 rannsókna leiddi til þeirrar meginniðurstöðu að prótínríkt mataræði hefði jákvæð áhrif á vöðva- og fituhlutföll líkamans og áhættuþætti gagnvart hjarta- og kransæðasjúkdómum.

(European Journal of Clinical Nutrition, 66: 780-788, 2012)

sykurlausir gosdrykkir stuðla að ofáti

Geta heilans til að skynja saðningartilfinningu minnkar við neyslu gervisætuefna.

Megrunarmatur sem seldur er undir enska heitinu „diet" þetta og hitt hefur verið á markaði síðan 1960. Sykurlausir gosdrykkir eru þar á meðal. Tilkoma gervisætuefna sem hafa átt að taka við af sykrinum hefur ekki verið sú galdralausn sem í upphafi var vonað og það er kunnugra en frá þurfi að segja að offita hefur vaxið stórlega sem heilbrigðisvandamál undanfarna áratugi.

Fólk sem drekkur sykurlausa gosdrykki er að jafnaði feitara en annað fólk. Gervisætuefnin í drykkjunum raska hæfni heilans til þess að meta hitaeiningainnihald fæðunnar út frá bragðinu og stuðla þanig óbeint að offitu. Líkaminn er flókið fyrirbæri og rétt eins og það að við byrjum að slefa við það eitt að sjá girnilegan mat þá sendir heilinn ómeðvituð skilaboð til meltingarfærana strax og matur er settur í munninn. Meltingarensím sem hafa það hlutverk að vinna á sykri fara af stað um leið og sætindi berast í meltingarvegin.

Vísindamenn við Háskólann í San Diegó í Kaliforníu hafa notfært sér nýjust tækni í heilaskönnun til að kanna viðbrögð heilans við mat og niðurstöður þeirra sýna að hæfni heilans hvað þetta varðar hefur dofnað mest hjá þeim sem drekka mikið af sykurlausum drykkjum sem innihalda gervisætuefni. Hæfileikinn til að skynja saðningartilfinningu minnkar sömuleiðis. Gervisætuefnin virðast draga úr hæfni heilamiðstöðva sem hafa þetta hlutverk og stuðla þannig að ofáti.

(Science News, 14. júlí 2012)

Sætum drykkjum kennt um offitufaraldurinn

Meginþorri sykurs sem við borðum er í formi háfrúktósa maíssíróps (high-fructose corn syrup). Gosdrykkir tróna þar efst á lista yfir vörutegundir sem innihalda þennan sykur og bent hefur verið á að meðalmaðurinn sé að fá 300 hitaeiningum meira á dag en fyrir nokkrum áratugum vegna gosdrykkja. Ekki er eingöngu gosdrykkjum um að kenna þar sem háfrúktósa maíssíróp er notað í ýmsar matvörur og sæta drykki.

Rottur sem fá mikið af háfrúktósa maíssírópi missa þol og fá feita lifur eftir tiltölulega skamman tíma. Sykurinn hefur áhrif á blóðfitu. Magn þríglýseríða eykst í blóðinu vegna þess að lifrin kaffærist í fitu. Miðað við þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á dýrum er afar óæskilegt að borða mikið af háfrúktósa maíssírópi. Útkoman er aukið insúlínviðnám, offita og minna þol. Höfundar brasilískrar rannsóknar sem snéri að rannsókn á áhrifum háfrúktósa maíssírópi vörpuðu fram þeirri kenningu að aukningin sem hefði orðið á neyslu þessa sykurs væri ein helsta ástæðan fyrir offitufaraldrinum.

(Lipids in Health and Disease, vefútgáfa 19. júní 2012)

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..

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

perform*is

Íslendingar stefna á HM unglinga og öldunga

Heimsmeistaramót unglinga og öldunga í fitness, vaxtarrækt og módelfitness fer fram í Búdapest í Ungverjalandi 14. desember. Nokkrir Íslenskir keppendur stefna þangað, bæði unglingar og öldungar. Þessi mót eru ávallt skemmtileg þar sem þarna má sjá um 300 keppendur stíga á svið, vægast sagt á öllum aldri. Elstu karlarnir sem keppa í vaxtarræktinni eru að nálgast áttrætt og margur fertugur getur öfundað þá af forminu sem þeir eru í. Á þessum mótum sjást mörg gangandi dæmi um það hversu mikið líkamsræktin gerir fyrir lífsgæðin seinnihluta ævinnar. Þegar tæplega áttræðir menn stíga á svið með sixpakk hafa þeir gert eitthvað rétt.

Engin íslendingana komst í úrslit á HM í módelfitness

Heimsmeistaramótið í módelfitness fór fram 6.-7 október í Bialystok í Póllandi. Þær Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir, Elín Ósk Kragh Sigurjónsdóttir og Margrét Edda Gnarr kepptu þar en komust ekki áfram í 15 manna úrslit. Alls kepptu 180 keppendur frá 36 löndum á mótinu og er mál manna að styrkleiki mótsins hafi aldrei verið meiri. Flokkarnir sem íslensku keppendurnir kepptu í voru mjög sterkir þar sem landsmeistarar frá milljónaþjóðum og verðlaunahafar á mörgum stórmótum stigu á svið með þeim. Frammistaða íslensku keppendana var frábær, þær komu allar vel undirbúnar til keppni en svo fór sem fór.

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

Það er stórviðburður framundan í nóvember þegar á annað hundrað fitnesskeppendur mætast á sviðinu í Háskólabíói dagana 16.-17. nóvember. Flestir keppendur stefna á keppni í módelfitness en góð mæting er líka í fitnessflokka kvenna og karla. Skráningar standa fram yfir mánaðarmót og má því búast við fleiri keppendum. Bikarmót IFBB hafa fest sig í sessi undanfarin ár sem ásamt Íslandsmóti IFBB eru langstærstu viðburðirnir í líkamsræktargeiranum á árinu.

Að þessu sinni er dagskránni skipt upp í karla- og kvennadaga. Föstudaginn 16. nóvember klukkan 19.00 hefst keppni í fitness og vaxtarrækt karla. Laugardaginn 17. nóvember er keppt í módelfitness og fitness kvenna sem hefst með forkeppni klukkan 11.00 en úrslit fara síðan fram klukkan 18.00. Forsala miða mun fara fram í Hreysti Skeifunni og Átaki við Skólastíg. Mikil stemning hefur verið í Háskólabíói á síðustu mótum og það hefur verið hin besta skemmtun að fylgjast með þessari spennandi keppni.

Að þessu sinni mun Fitness Sport bjóða keppendum og áhorfendum í eftirpartý á laugardaginn á skemmtistaðnum Austur. Verða fríar veitingar í boði til klukkan 1.00 fyrir keppendur og áhorfendur í boði Fitness Sport. Mætum öll saman og fögnum velheppnuðu móti.

Fitnessfréttir á Facebook

Það kom að því. Nú eru Fitnessfréttir komnar á Facebook. Nú þegar hefur fjöldi fólks safnast saman um að „læka" síðuna, enda birtast þar oft gullmolar sem ekki er endilega að finna í sjálfu blaðinu eða á fitness.is. Umferðin á fitness.is hefur stóraukist eftir að nýja síðan var sett í loftið í vor og lætur nærri að þegar eitthvað er um að vera séu tveir þrír fróðleiksmolar sem birtast þar á hverjum degi. Það eru vissulega ekki margir pennar að baki Fitnessfrétta, en það breytir engu um þá staðreynd að enginn fjölmiðill fylgist jafn vel með líkamsrækt, heilsu og helstu framförum á sviði vísindana sem vekur athygli áhugafólks um líkamsrækt.

www.facebook.com/fitness.is

Alexandra Sif Nikulásdóttir
Módel Fitness keppandi

AMINO ENERGY

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

Amino Energy formúlan frá Optimum Nutrition er einstök blanda af amínósýrum (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

Íþrótta-drykkurinn Hleðsla - nú með súkkulaðibragði

MS hóf nýlega framleiðslu á íþróttadrykknum Hleðslu í fernu með súkkulaðibragði. Vöruþróun á nýju Hleðslunni er byggð á áralangri reynslu af framleiðslu á Kókómjólk og sykurskertri Kókómjólk. Þegar um er að ræða mjög próteinríka drykki getur reynst erfitt að ná fram góðu bragði en þykir mjög vel hafa tekist til í þessu tilviki og nýja Hleðslan er einstaklega bragðgóð. Hleðsla í fernu inniheldur 22 g af hágæða íslenskum próteinum og er þetta eini próteindrykkurinn sem inniheldur eingöngu íslensk prótein. Hleðsla er jafnframt án hvíts sykurs og án sætuefna en inniheldur þess í stað agave. Hún er einnig mjög fitulítil (0,5%) og inniheldur aðeins 65 hitaeiningar í 100 g. Hún er ennfremur mjög kalkrík og inniheldur ríflega 55% af rds af kalki en ýmsar rannsóknir benda til þess að kalk geti hjálpað fólki við þyngdartap. Búið er að kljúfa mjólkursykurinn sem þýðir að hún hentar vel flestum þeim sem hafa mjólkursykursóþol.

Nýtt Hleðsluskyr er ríkt af mysupróteinum

MS kynnti nýlega nýtt Hleðsluskyr. Hleðsluskyr inniheldur meira magn mysupróteina en annað skyr en magnið af mysupróteinum er tæplega helmingur allra próteina í Hleðsluskyri. Mysuprótein þykja sérstaklega heilnæm, t.d. hefur samsetning þeirra mjög jákvæð áhrif til vöðvauppbyggingar. Mysupróteinin eiga jafnframt þátt í að gera áferð Hleðsluskyrs einstaklega mjúka og bragðið milt, þess vegna er hreina Hleðsluskyrið sérstaklega bragðgott fyrir hreina vöru.

Hleðsluskyr er fáanlegt í tveimur bragðtegundum, hreint og með bláberjum. Hreina Hleðsluskyrið ber norræna hollustumerkið skráargatið en skráargatið hjálpar neytendum við val á hollustuvörum. Hreina Hleðsluskyrið inniheldur 26 g af próteinum. Hleðsluskyr með bláberjum inniheldur 22 g af próteinum og viðbætti sykurinn í Hleðsluskyri með bláberjum er á formi agave.

Master Meal súpan rifin út

Viðtökur við Master Meal súpunni hafa verið góðar meðal líkamsræktarfólks en súpan varð uppseld og meira er á leiðinni. Master Meal er ljúffeng súpa sem hefur þá sérstöðu að innihalda sérstaklega mikið af prótíni og hentar því vel þeim sem eru á prótínríku mataræði. Líklega má skýra hluta vinsældana á því að þeir sem hugsa mikið um mataræðið vilja fá sem mesta næringu fyrir sem fæstar hitaeiningar.

Vaxtarræktin á Akureyri og Scitec.is selja súpurnar hér á landi en þær eru sérstaklega ætlaðar íþróttamönnum eða fólki sem þarf á næringarríkri og fljótlegri máltíð að halda í námi, starfi og/eða eftir æfingar. Súpurnar henta vel þeim sem eru of upptekinn til að elda stórar máltíðir en í hverjum skammti af súpunni eru um 10 g af prótíni, engin rotvarnarefni og hægt er að fá súpur í þremur bragðtegundum. Næstu vikur munu ýmsar nýjunar koma á markað frá Activelab sem eru spennandi fyrir líkamsræktarfólk.

BRJÁLUÐ ORKA!

NÝTT BRAGÐ!

EKKI FYRIR BYRJENDUR!

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

Varúð...

Notkun CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

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

ÆFINGARNAR VERÐA ALDREI AFTUR EINS!

FITNESS SPORT
FAXAFEN 8 · Sími 544 5555
fitnesssport@fitnesssport.is

S T Y R K U R - S N E R P A - Ú T H A L D

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 24 ár
1988-2012

Cyclone - Einstök samsetning af mysupróteini og nauðsyn- legum næringarefnum sem styðja öðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu.

Verð kr. 8.995.-

Promax - Háhreinsuð blanda mysupróteina sem tryggir hámarks aminósýruflæði og endurhleðslu. Sérstaklega gott í meltingu!

Verð kr. 7.995.-

TRX® Suspension Training®

Eitt öflugasta æfingakerfi sem völ er á - Hefur farið sigurför um heiminn.

Tilboðsverð kr. 29.995.-

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

Verð kr. 3.995.-

Triggerpoint nuddrúllur Fyrir og eftir æfingar, frábær vefjalosun.

Verð kr. 9.995.-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

SKEIFAN 19 108 REYKJAVÍK SÍMI 568 1717 WWW.HREYSTI.IS OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18 - LAUGARD. 11 - 15