

Fitness Sport réttir

4.TBL. 15. ÁRG. 2013

Karen Lind Thompson

**Slátur og
ostakaka í
uppáhaldi**

MATARÆÐI

**Bjór eftir
æfingu**

FITUBRENNSLA

**Besta
drykkjar-
blandan**

ÆFINGAR

**Pílates
og Jóga**

ÆFINGAR

**Notarðu
æfingar sem
afsökun til að
borða meira?**

HREINT MYSUPRÓTEIN

VELDU BESTA BRAGÐIÐ!

Þegar við segjum hreint þá meinum við HREINT!

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

16 bragðtegundir.

Protein -gr.

23

Kolvetni

0

Lactose

0

Glútein

0

Fita

0

Aspartame

0



**FITNESS
SPORT**
FAXAFEN 8 · fitnesssport.is



Pakkinn minn

MP-Creatine

Mér finnst Kreatíníð frá Musclepharm algjör snilld af því það bindur ekki vatn eins og annað kreatín og inniheldur engar kaloríur. Ég nota kreatín til að byggja upp vöðva og gefa mér meiri orku.



MP-Combat

Combat inniheldur fimm tegundir af próteínum sem gera það að verkum að það hentar mér bæði eftir æfingar og líka fyrir svefninn. Fljótvirkandi mysuprótein ásamt Casein- og eggjapróteini og er líka hlaðið af aminosýrum og glútamíni. Svo er bragðið líka það besta sem ég hef smakkað sem er alveg nauðsynlegt þegar maður er að drekka þrjá drykki á dag eins og ég geri fyrir mót.



MP-CLA

Ég tek CLA alltaf þegar ég vil skera niður fitu. CLA hjálpar mér að auka fitubrennsluna og er algjörlega náttúrulegt og án allra örvandi efna sem hentar mér mjög vel þar sem ég vil halda koffeini í lágmarki í mataræðinu.



MP-Assault

Assault preworkout drykkurinn gefur mér sparkið sem ég þarf fyrir erfiðar æfingar. Kreatín og Beta Alanine fyrir styrk og úthald ásamt aminosýrum til að ég jafni mig hraðar eftir æfingar.



MP-Glutamine

Glútamín tek ég allan ársins hring. Það hjálpar mér að jafna mig hraðar eftir æfingar ásamt því að koma í veg fyrir vöðvaniðurbrot þegar ég er að æfa mjög mikið. Þegar ég er að skera niður og auka brennsluæfingar finnst mér sérstaklega mikilvægt að taka glútamín til að brenna ekki vöðvum með fitunni. Glútamín er eitthvað sem allir eiga að hafa í æfingatöskunni.



Margrét Edda Gnarr
Heimsmeistari í Bikini Fitness



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



- 4 Bjór eftir æfingu**
Góður fyrir heilsuna.
- 8 Hlakka mest til að fá slátur og ostaköku**
Viðtal við Karen Lind Thompson
- 10 Plankaæfing fyrir kjarnavöðvana**
Kjarnvöðvarnir eru mikilvægir fyrir orkuflutning.
- 12 Pílates og Jóga fyrir kviðvöðva**
Fara betur með hrygginn.
- 14 Ekki nota æfingar sem afsökun til að borða meira**
Borðar þú meira eftir æfingar og léttist því ekki neitt?
- 16 Sykur er ávanabindandi**
Fólk borðar meira í dag sökum sykurs.
- 18 Margrét Gnarr fyrsti atvinnumaðurinn**
Fyrsti heimsmeistari okkar hefur í nógu að snúast.
- 20 Áfengisdrykkja leiðir til óholls mataræðis**
Óbeinar afleiðingar áfengis.
- 22 Besta drykkjarblandan**
Orkudrykkir eru ekki allir eins.
- 24 Hvenær er best að taka kreatín?**
Kreatín er vafalítið vinsælasta bætiefnið.
- 26 Nítrítbætiefni auka þol**
Næringarefni eiga auðveldara með að berast um líkamann.
- 30 Reyndir þjálfarar stofna fyrirtæki**
Kynningar.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2013
Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, 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: Karen Lind Thompson
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson
Vefsíða: www.panorama.is



Mikið viðnám er óparfi fyrir vöðva-uppbyggingu

Lengi vel hefur það verið trú manna að átak á vöðva þurfi að ná 60% af hámarksgetu vöðva til þess að stuðla að stækkun. Nú hefur hinsvegar komið í ljós að vöðvastækkun verður ekki síðri við minna álag svo lengi sem átökin leiða til uppgjafar vöðvans. Brad Schoenfeld við Lehman-skólann í New York endurskoðaði rannsóknir á þessu sviði og ályktaði að margar endurtekningar við lítið viðnám myndi efnaskiptaálag sem reyni á allar vöðvaþráðategundirnar. Japanskar rannsóknir hafa sýnt fram á að þjálfun við lítið viðnám og hömlun á blóðflæði eykur vöðvavöxt. Æfingar fram að uppgjöf við lítið viðnám mynda sömuleiðis svipuð áhrif á efnaskiptaferli vöðva. Schoenfeld varaði hinsvegar við því að ekki lægi fyrir hvort æfingar við lítið viðnám séu heppilegasta aðferðin fyrir vaxtarræktarmenn í fremstu röð.

(Sports Medicine, vefútgáfa 19. ágúst 2013)



bjór eftir æfingu er jákvæður fyrir heilsuna

Á nítjándu öldinni þegar fyrstu æfingastöðvarnar voru að koma fram var ekki óalgengt að æfingatækjum væri komið fyrir í bakherbergjum veitingahúsa og bara. Þar sátu karlar, lyftu og drukku bjór. Hin síðari ár hefur bjórdrykkja verið tengd við óheilbrigt lífurni og aðrar syndir. Rannsóknir hafa hinsvegar sýnt að mjög hófleg áfengisdrykkja hefur í för með sér ýmsa jákvæða kosti fyrir heilsuna. Nýleg rannsókn sem gerð var við Háskólann í Norður-Texas undir stjórn Jakob Vingren sýndi fram á að hófleg bjórdrykkja (1.09 grömm af kornetanóli á líkamskíló) eftir æfingar jók heildarmagn testósteróns um 20%. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á samhengi á milli testósteróns og vöðvastækkunar eins og vel þekkt er orðið. Einn eða tveir litlir bjórar eftir æfingu eru því ekki endilega slæm hugmynd.

(Medicine and Science in Sports and Exercise, 45: 1825-2013)



Teygjuæfingar sem taka á taugarnar draga úr styrk

Það eru ekki mörg ár síðan meira eða minna öll æfingakerfi fólu í sér að taka teygjuæfingar fyrir æfingu eða keppni. Þetta hefur verið að breytast eftir að vísindamenn komust að því að kyrrstöðuteygjur fyrir keppni og æfingu draga úr styrk og auka jafnvel líkurnar á meiðslum. Athyglisverð rannsókn sem gerð var við Lenox Hill sjúkrahúsið í New York sýndi fram

á að teygjuæfingar sem teygðu á taugum í fótleggjum drógu meira úr styrk en teygjuæfingar sem gerðu það ekki. Með því að teygja á aftanverðum lærvöðvunum án þess að mynda átak á neðsta hluta baksins minnkar styrkurinn minna en ella.

(Journal Strength Conditioning Research, 27: 1327-1332, 2013)

ENINGS

Nýr og spennandi réttur sem þú
verður að smakka

GRILLUÐ KJÚKLINGA BRINGA

með brokkoli, chilli,
hvítlauk, engifer og
yakitori sósu

1850 kr.

Verið hjartanlega

Velkomin á

Nings

5889899



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

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is

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





Hvað á þetta íþróttafólk sameiginlegt?

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



908 g. kr. 7.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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



2,1 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

PROGAIN EXTREME

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



1,2 kg. kr. 9.995.-

Kauptu 2 stk. og fáðu **10%** afslátt

Kauptu 3 stk. og fáðu **20%** afslátt

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





um á hreysti

Viðtal: Karen Lind Thompson

mesta tilhlökkunin er að fá slátur og ostaköku eftir mót

Ég heiti Karen Lind Thompson og er bikini fitness keppandi. Ég á heima í grafarvoginum ásamt Ríkharð Bjarna kærastanum mínum og hundunum okkar tveimur. Lífið okkar snýst að mestu leyti um líkamsrækt en við erum bæði í þeim geira. Ég er að stunda nám í Hársnyrtiskólanum en mun vonandi komast á samning eftir áramótin og fara að vinna á stofu.

Hvað kom til að þú fórst að keppa?

Mig hefur alltaf langað að keppa í fitness síðan að ég var lítil. Ég man eftir sjálfri mér horfa á eina keppni með pabba mínum þegar að ég var lítil og hugsaði þá fyrst að svona vildi ég verða. Ég hef alltaf borið gífurlega virðingur fyrir fitness og vaxtarræktarfólki. Ég var að skoða myndir síðan á Bikarmótinu 2011 þegar að ég loksins ákvað að láta verða af því og koma mér í keppnisform og fara uppá sviðið og keppa í Bikini fitness á Íslandsmótinu 2012.

Hversu oft hefurðu keppt og hvernig hefur gengið?

Ég er búin að keppa sjö sinnum og áttunda mótið mitt er núna á Íslandsmótinu. Þar með hef ég keppt 3 sinnum hér heima og orðið tvöfaldur íslandsmeistari og einfaldur bikarmeistari. Ég hef tvisvar farið á Arnold Classic í Madrid og lenti í 13. sæti árið 2012 (enda var ég alltof stór og of lítið skorin). Loaded cup fór ég á núna um páskana og lenti í 4. sæti. Næst var það Heimsmeistaramót í Kiev núna í september þar sem ég komst í 15 manna úrslit af 32 keppendum og lenti í 12. sæti. Svo var það Arnold classic í Madrid núna í október þar sem ég náði 2. sætinu og þar með silfri. Líf mitt hefur gjörbreyst til hins betra eftir að ég byrjaði að keppa í fitness og náð svona góðum árangri. Líkamsrækt er mjög mikilvægur partur af mínu lífi og þá sérstaklega fyrir bakið á mér. En ég lenti í tveimur bílslysum sem fóru illa í bakið á mér og hafa lyftingar gert mér alveg ofboðslega gott til þess að styrkja á mér bakið. Svo að ég mun aldrei hætta að lyfta og hugsa vel um líkamann minn.

Hvar æfirðu og hversu oft?

Ég æfi í World Class og þá yfirleitt uppí Spöng. En ég á það til að flakka á milli stöðva þegar ég er komin með leiða og vantar tilbreytingu. Ég æfi 6 daga vikunnar og frá 6-10 sinnum í viku en það fer eftir því hversu langt er í mót hjá mér. Mér finnst best að æfa ein með tónlistina í eyrunum. Ég er yfirleitt ekki nema klukkutíma að æfa þar sem að ég fylgist yfirleitt með púlsinum hjá mér og vill helst ekki leyfa honum að fara undir 140 slög á mínútu á meðan ég er að æfa, svo að hvíldin er mjög stutt á milli repsa hjá mér. Mér finnst það henta mér lang best og heldur með gangandi í gegnum æfinguna.

Hvernig er mataræðið í stuttu máli?

Mataræðið hjá mér reyni ég að hafa sem fjölbreyttast bæði þegar ég er í niðurskurði og á venjulegu matarræði. Ég reyni að forðast unninn mat og að nota sem hollust hráefni sem ég kemst í. Að vera fitnesskeppandi er lífsstíll og matarræðið fylgir þar með. Ég reyni að halda mér sem næst „on-season“ forminu og ég get á meðan ég er ekki í keppnis undirbúningi. Enda verður niðurskurðurinn svo mikið auðveldari fyrir vikið.

Mataræðið hjá mér inniheldur mest megnis hafragraut, fisk, rækjur, kjúkling, mikið af kjöti og grænmeti.

En svo fæ ég mér alltaf heimatilbúið slátur með uppstúf og kartöflum eftir mót og er alltaf mesta tilhlökkunin að fá slátur og ostaköku eftir mót.



KALORÍULAUST

Sykurlaust

Fitulaust

Walden Farms®

KALORÍÚLAUSAR SÓSUR!

EKKERT SAMVISKUBIT!



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

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

SÚKKULAÐISÓSA

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

AÐRAR VINSÆLAR SÓSUR



100% NÁTTÚRULEG BRAGÐEFNI

SÖLUSTADIR:

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

FK
FJARÐARKAUP

FITNESS
SPORT
FAXAFEN 8 • SÍMI 544-5555

Iceland



plankaæfingin er góð til að byggja upp kjarnavöðvana

🍏 Kjarnavöðvarnir við mjaðmagrindina sem tengir saman orkuflutninginn á milli neðri og efri hluta líkamans eru mjög mikilvægir til þess að líkaminn nái að beita hámarksátaki í hreyfingum alls líkamans.

Kjarnavöðvarnir virka á svipaðan hátt og gormar sem færa átak frá neðri hluta líkamans til eftri í hreyfingum eins og þeim sem fela í sér að slá golfbolta eða kasta handbolta. Plankaæfingar eru fínar æfingar til þess að byggja upp kjarnavöðva en vel þjálfuðum íþróttamönnum nægir ekki endilega að gera æfinguna á hefðbundinn hátt. Brad Schoenfeld við Lehman skólann í New York heldur því fram að liggjandi lárétt plankaæfing sé frábær æfing til þess að styrkja kjarnavöðvana hjá reyndum íþróttamönnum. Æfingin er gerð þannig að líkamanum er haldið á lofti á báðum olnbogum og tám eins og í hefðbundinni plankaæfingu, en olnbog eru hafðir þétt saman og rassvöðvarnir spenntir til þess að lyfta mjaðmagrindinni. Mikilvægt er að spenna rassvöðvana eins mikið og hægt er til þess að lyfta mjöðmunum upp. Þessi æfing er mjög öflug til þess að byggja upp kjarnavöðvana.

(*Strength and Conditioning Journal*, 35(3): 98-99, 2013)

Réttstöðulyfta og hnébeygja styrkir kjarnavöðva meira en boltæfingar

Í flestum æfingastöðvum er að finna jafnvægisbretti eða stóra bolta sem notaðir eru til að gera ýmar æfingar sem eiga að styrkja kjarnavöðvana sérstaklega vegna þess að þegar tekið er á þarf jafnframt að halda jafnvægi og við það styrkjast kjarnavöðvarnir. Boltarnir og brettin hafa hinsvegar ekkert framyfir hefðbundna réttstöðulyftu og hnébeygju eða pressu fyrir ofan höfuð þegar styrking kjarnavöðva er annars vegar.

Jason Maretuscello og félagar við Háskólann í Suður Flórída endurskoðuðu 17 rannsóknir á kjarnavöðvum. Æfingar með lausum lóðum sem taka á mörg liðamót virkuðu betur en boltarnir og brettin til þess að styrkja kjarnavöðvana samkvæmt niðurstöðum þeirra félaga.

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



Ekki veikjast eftir erfiðar æfingar

Æfingar hafa bæði jákvæð og neikvæð áhrif á ónæmiskerfi líkamans. Hóflegar æfingar hafa góð áhrif á sérhæfðar frumur og efni sem hafa áhrif á ónæmiskerfið og fólk sem hreyfir sig mikið og stundar reglulega æfingar er oftast en ekki með sterkara ónæmiskerfi en annað fólk. Gangi æfingarnar út í öfgar getur það hinsvegar bitnað á ónæmiskerfinu og hreinlega sent þig í rúmið.

Mike Gleeson og Clyde Williams við Loughborough Háskólann í Bretlandi gefa góð ráð til þess að draga úr líkunum á því að æfingar hafi slæm áhrif á ónæmiskerfið. Forðastu að hitta fólk sem er lasið og þvoðu þér oft um hendur. Ekki drekka úr vatnsflöskum sem aðrir hafa notað og ekki nota óhreinn hnífapör. Ef þú ferð í bólusetningu skaltu fylgjast með því hvenær á að mæta næst. Dragðu úr streitu eins og kostur er og ekki spara hitaeningarnar í mataræðinu þegar þú æfir sérlega mikið. Gættu þess að fá næg steinefni og borðaðu mikið af kolvetnum. Borðaðu bætiefni sem innihalda fjölfenól og borðaðu jórgúrt eða bætiefni með mjólkurgerlum og að lokum – gættu þess að fá góðan svefn.

(*Nestle Nutrition Institute Workshop Series*, 76: 39-50, 2013)

Mímir Nordquist
Fitness keppandi

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

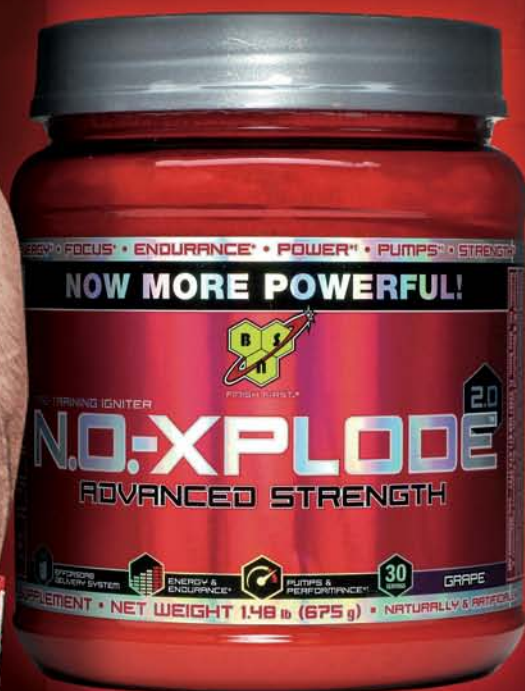


FINISH FIRST.®

N.O.-Xplode™ 2.0

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

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



perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Sitjandi axlapressa tekur meira á axlavöðvana en standandi pressa

Rannsókn við háskóla í Noregi þar sem rafsegulmælingar voru notaðar til þess að meta vöðvavirkni sýnir fram á að vöðvaátreynsla er meiri í sitjandi axlapressu en standandi hvort sem notuð eru handlóð eða stöng. Átakið á axlavöðvana er 7–15% minna í standandi axlapressu. Mismunur var á átakanu eftir því hvort notuð voru handlóð eða stöng sem sýnir að fjölbreytni er mikilvæg. Það er því skynsamlegt að taka axlapressu bæði með handlóðum og stöng til þess að vöðvaátökin séu fjölbreyttari. Æfingakerfi ætti því að gera ráð fyrir báðum æfingunum þó það sé ekki endilega gert saman daginn. Standandi axlapressa er líklega besti kosturinn fyrir kraftlyftingamenn sem sækjast eftir sem mestum styrk þar sem hún byggir líka upp kjarnvöðvana og vöðva í neðri hluta líkamans.

(*Journal of Strength Conditioning Research*, 27: 1824–1831, 2013)



Pílates og jóga fara betur með hrygginn en uppsetur og flestar kviðæfingar

🍏 Kyrrstöðuæfingar sem gerðar eru í Pílates æfingakerfinu og jóga byggja upp kjarnvöðva án þess að mynda álag á hrygginn.

Æfingar eins og uppsetur og fótalyftur eru góðar kviðæfingar og flestir treysta á þær til þess að byggja upp góða kviðvöðva. Kjarnvöðvar líkamans hafa það hlutverk að halda jafnvægi þegar átak eða orka færir frá neðri hluta líkamans til hins efri. Kjarnvöðvarnir virka eins og gormur sem eykur styrk og kraft í átökum. Michele Olson við Auburn Háskólann rannsakaði vöðvavirkni í ýmsum kviðæfingum og kjarnæfingum með rafsegulmælingum. Hún komst að því að margar kyrrstöðuæfingar sem gerðar eru í Pílates æfingakerfinu og jóga byggja upp kjarnvöðva án þess að mynda álag á hrygginn. Standandi kviðvöðvaæfingar eru frekar takmarkaðar til þess að byggja upp kviðvöðva en þær byggja upp aðra miðlæga vöðvahópa sem auka heildarstyrk.

(*ACSM's Health and Fitness Journal*, 17(4): 8-15, 2013)

Regla númer eitt er að mæta



Sagt er að 80% árangursins í ræktinni sé falinn í því að einfaldlega að mæta á æfingu. Efnaskipti og hormónakerfi ungs fólks er ekki sambærilegt við eldra fólk og því er spurningin hvort þessi regla eigi jafn mikið við í tilfelli ungs fólks og eldra. Ellefu vikna rannsókn sem gerð var í Brasilíu á 92 karlmönnum á framhaldsskólaaldri sýndi fram á að það skiptir máli hversu oft er mætt í ræktina. Karlarnir sem mættu oftast í ræktina juku styrk sinn meira en þeir sem mættu sjaldnast. Þeir sem mættu sjaldnast juku styrkleika sinn engu að síður sem sýnir að jafnvel slök mæting skilar árangri. Það að mæta reglulega skipti ennfremur máli samkvæmt rannsókninni.

(*Asian Journal of Sports Medicine* 4: 101-106, 2013)

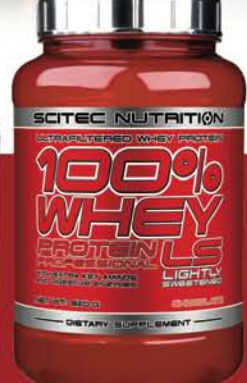
SPORTLÍF, OPNAR NÝJA VERSLUN I SMARATORGI 1 NOVEMBER



GLÆSIBÆ



HOLTAGARÐAR



Fæðubótarefni á betra verði!



SPORTLIF.IS

Katrín Edda Þorsteinsdóttir
Móðelfitnesskeppandi



Genin ráða miklu um það hvernig og hvort þú fitnar

Öll þekkjum við fólk sem virðist geta borðað hvað sem er, æfir ekkert en samt er það grann. Aðrir þurfa að hafa meira fyrir hlutunum. Passa það sem þeir borða og æfa reglulega en samt eru aukakílóin nokkur ef ekki mörg. Skýringin er oft sú að granna fólkið einfaldlega hreyfir sig meira og borðar ekki jafn mikið og það vill vera láta. Rannsókn sem gerð var af Joseph Majzoub við Barnsjúkrahúsið í Boston bendir til að gen sem stjórna matarlist og efnaskiptahraða geti verið skýringin á þessum mun.

Erfðabreyttar rottur sem meðhöndlaðar hafa verið með gölluðu melanocortin geni fitnuðu gríðarlega á stuttum tíma. Melanocortin er áhugavert hormón sem hefur áhrif á matarlyst, efnaskiptahraða, kynþörf og eykur sólbrúnkulit húðarinnar. Lyf sem kallast Melanotan er selt á ólöglegum markaði á Internetinu og því er haldið fram að það valdi léttingu og gefi brúnan húðlit. Lyfjaeftirlit Bandaríkjanna hefur ekki samþykkt þetta lyf en lyfið komst í fréttir á síðasta ári þegar tæplega fertugur maður fékk rákvöðvalýsu eftir að hafa sprautað í sig Melanotan II sem hann tók til þess að verða brúnn. Hann tók sexfaldan ráðlagðan dagsskammt en rákvöðvalýsa er hættuleg þar sem niðurbrot vöðva verður mikið og í verst tilfellum er hún lífshættuleg.

(Science, 341: 275-278, 2013; Clinical Toxicology, 18. desember, 2012)



ekki nota æfingar sem afsökun til að borða meira

Sumir léttast ekkert þrátt fyrir að þeir æfi oft, mikið og reglulega. Sumir bregðast seint við æfingum og mataræði á meðan aðrir eru fljótir að taka við sér. Samkvæmt Heritage fjölskyldurannsókninni þar sem 130 fjölskyldur hafa verið rannsakaðar í þrjár kynslóðir hafa genin mikið um það að segja hvernig fólk bregst við æfingum og breyttu mataræði. Málið er samt ekki svona einfalt. Vísindamenn sem héldu kynningu á fundi Bandaríska íþróttalæknisfræðiskólans halda því fram að þeir sem taka lítið við sér þegar þeir byrja að æfa bæti sér upp hitaeningabrennsluna á æfingunni með því að borða meira og hreyfa sig minna það sem eftir er dagsins. Umframhitaeningarnar sem brennt var á æfingunni verða þannig að engu þegar upp er staðið. Ef þú ætlar að léttast ættirðu að æfa og hreyfa þig jafn mikið og vanalega eða meira það sem eftir er dagsins. Ekki nota æfinguna sem afsökun til þess að borða meira. Það er mun auðveldara að borða hitaeningar en að brenna þeim.

(Medicine and Science in Sports and Exercise, 45: 1600-1609, 2013)

Lóðæfingar draga úr oxunarálagi blóðfrumna

Sindurefni eru hvarfgjörn efni sem bendluð eru við skemmdir á DNA erfðaefninu, bælt ónæmiskerfi, vöðvaskemmdir og þreytu. Sindurvarar eru hinsvegar efni sem vinna gegn eyðileggjandi áhrifum sindurefnana.

Íranskir vísindamenn hafa sýnt fram á að átta vikna æfingakerfi í lyftingum eykur sindurvaraensím í rauðum blóðkornum (superoxide dismutase og glutathione peroxidase). Lóðapjálfun verndar þannig blóðkornin gegn skemmdum sem þau verða fyrir vegna sindurefna sem leiðir til betri efnaskiptaheilsu.

(International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism, 23: 230-236, 2013)



SPORTLIFE.IS



ARMY PAKKINN ER LENTUR

**SPORTLÍF OPNAR NÝJA
VERSLUN Í SMÁRATORGI
1. NOVEMBER**

**Sigríður Ómarsdóttir
Móðelfitnesskeppandi**



sykur er ávanabindandi

🍏 Nú til dags borðar fólk um 300 fleiri hitaeiningar á dag en það gerði fyrir 30 árum.

Ein af mörgum skýringum offitufaraldursins er græðgi okkar í sykur og sætindi. Þegar við borðum sykur örvast heilastöðvar sem hafa með umbun og vellíðan að gera. Heilinn myndar þannig löngun sem er sambærileg eða meiri en sú sem myndast við ávandabindandi eiturlyf eins og kókaín samkvæmt álitni vísindamanna við Háskólann í Bordeaux í Frakklandi. Nú til dags borðar fólk um 300 fleiri hitaeiningar á dag en það gerði fyrir 30 árum. Ein ástæðan kann að vera sú að framleiðendur hafa í auknum mæli bætt ódýrustu gerð af ávaxta- og kornsírópi út í fjölmargar fæðutegundir. Fólk verður háð sykrinum og á erfitt með að losna við aukakílóin vegna þess hversu ávanabindandi sykurinn er. (Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care, 16: 434-439, 2013)

Æfingar í háloftunum

Æfingageta minnkar eftir því sem æft er í meiri hæð frá sjávarmáli sem dregur úr árangri miðað við það sem gerist við sjávarmál. Æfingar uppi til fjalla eru því ekki endilega að skila meiri árangri, en blóðsykurstjórnun líkamans verður hinsvegar betri samkvæmt rannsókn sem gerð var við Shih Hsin háskólann í Japan. Líkaminn nýtir kolvetni sem orkugjafa í auknum mæli þegar áreynslan á sér stað í mikilli hæð. Þolþjálfun í mikilli hæð eflir insúlínnaemni og úrvinnslu líkamans úr glúkósa sem á mannamáli þýðir að líkaminn á auðveldara með að stjórna blóðsykurmagmi eftir máltíð. Æfingar í mikilli hæð hafa því fyrst og fremst áhrif á efnaskiptaheilsu en það á við þegar komið er yfir 5000 feta hæð. Hætta er á háfjallaveiki þegar komið er í meira en 12.000 feta hæð og því þarf að miða við að æft sé að milli 5.000-12.000 feta hæðar. (Chinese Journal of Physiology, 56: fréttagrein 2013)

Æfingar draga úr líkunum á heilablóðfalli um 20%

Hóflugar æfingar í einn til fjóra tíma á viku draga úr líkunum á heilablóðfalli um 16% miðað við þá sem ekki æfa. Ef æft var fjórum sinnum eða oftar á viku minnkuðu líkurnar um 20%. Rannsókn sem Virginia Howard við Háskólann í Alabama í Birmingham gerði náði til 30.000 manna sem búa viðsvegar um Bandaríkin. Líkurnar á heilablóðfalli voru metnar á sex mánaða fresti í sex ár. 33% stunduðu ekki æfingar en vísindamennirnir lögðu fram þá tilgátu að æfingar drægju úr líkunum á heilablóðfalli vegna jákvæðra áhrifa á aðra þætti sem geta valdið heilablóðfalli. Er þar átt við sykursýki, háþrýsting, offitu, áfengisneyslu og reykingar. (Stroke, vefútgáfa 18. júlí 2013)

Æfingar lækka ekki alltaf blóðþrýsting í hvíld

Meginreglan er sú að æfingar með lóðum hafa mjög jákvæð áhrif á flesta. Allar reglur eiga sér þó undantekningar. Hvíldarblóðþrýstingur lækkar hjá flestum, lífsgæði aukast og langlífi verður meira. Sumir eru hinsvegar svo óheppnir að æðar geta orðið harðari sem hefur þær afleiðingar að blóðþrýstingur eykst. Rannsókn sem gerð var við Háskólann í Oklahoma á 74 fullorðnum einstaklingum undir stjórn Jeremy Loenneke sýndi fram á að hvíldarblóðþrýstingur lækkaði hjá 11%, jókst hjá 16% en breyttist ekki hjá 73%. Í annarri rannsókn komust japanskir vísindamenn að því að þolæfingar á eftir styrktaræfingum drógu úr stífleika æða vegna lyftingana.

(Clinical Physiology Functional Imaging, vefútgáfa 7. júní 2013)

NÁÐU

VÖKVAJAFNVÆGI

ÁN SYKURS



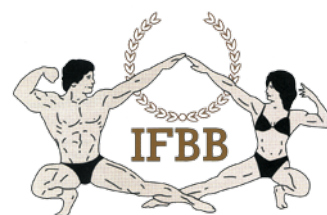
POWERADE®
ZERO



Margrét Gnarr fyrsti íslenski atvinnumaðurinn hjá IFBB

Yfirstjórn IFBB hefur formlega staðfest að Margrét Edda Gnarr sem nýverið varð heimsmeistari í sínum flokki í móðelfitness verði samþykkt sem atvinnumaður hjá IFBB, alþjóðasambandi líkamsræktarmanna. Margrét er fyrsti íslendingurinn sem á kost á að gerast atvinnumaður hjá alþjóðasambandinu. IFBB er íþróttasamband sem starfar í 188 löndum og meira eða minna allir þekktustu fitness- og vaxtarræktarmenn heimsins keppa á vegum sambandsins enda er IFBB eina viðurkennda íþróttasambandið af hálfu Íþrótt- og Ólympíunefndarinnar sem heldur vaxtarræktar- og fitnesskeppnir. Helstu tekjur atvinnumanna felast í samningum sem gerðir eru við hin ýmsu fyrirtæki í líkamsræktariðnaðinum auk þess sem peningaverðlaun eru oft í boði á atvinnumannamótum. Ennfremur hafa atvinnumenn tekjur af sýningum, námskeiðum og ýmsum viðburðum sem tengjast líkamsræktariðnaðinum sem er risastór iðnaður.

Margrét mun væntanlega stefna á keppni á atvinnumannamótum á næsta ári. Fjölmörg mót verða haldin á næsta ári en líklegt þykir að eitt fyrsta mótið sem Margrét mun taka þátt í sem atvinnumaður verði Arnold Classics Bikini International mótið sem fer fram í Bandaríkjunum. Atvinnumenn keppa ekki á áhugamannamótum og því er ekki við því að búast að Margrét sjáist á sviði hér á landi svo lengi sem hún er atvinnumaður en það verður spennandi að fylgjast með gengi hennar á erlendum vettvangi.



Nýr keppnisflokkur á Íslandsmótinu 2014

Women's Physique og Men's Physique nefnast flokkar á enskunni sem byrjað var að keppa í fyrir skemmstu hjá IFBB. Men's Physique hefur á íslensku fengið heitið sportfitness sem er að verða vinsæl keppnisgrein. Fyrir ári síðan eða svo hóf IFBB einnig að bjóða upp á Women's Physique sem enn sem komið er hefur ekki fengið íslenskt nafn. Líklegt er að hann verði kallaður formfitness. Þrátt fyrir að ensku nöfnin séu sambærileg fyrir karla- og kvennaflokkinn eru dómforsendur afar ólíkar og alls ekki um að ræða sambærilega flokka hvað það varðar. Women's Physique er flokkur sem gengið er út frá að sé undanfari vaxtarræktar.

Skilgreiningin á flokknum er að hann sé ætlaður konum sem vilja byggja upp minni vöðvamassa en gengur og gerist í vaxtarrækt en engu að síður samræmdan og íþróttamannslegan. Flokkurinn er því staðsettur á milli fitness (bodyfitness) og vaxtarræktar.

SJÁIÐ TINDINN! ÞARNA FÓR ÉG



Skýr.is



Stuðlar vatnsdrykkja að léttingu?

Nánast allir megrunarkúrar og matseðlar sem eiga að stuðla að léttingu fela í sér að drekka meira vatn. Þar af leiðandi er mikill meirihluti fólks sem ætlar sér að léttast sem drekkur meira vatn. Líkaminn er um 72% vatn. Það má því ímynda sér að það sé góð hugmynd að drekka mikið af vatni. Gerð var könnun við Lýðheilsuskólann í Berlín þar sem farið var yfir 11 rannsóknir sem 5000 manns tóku höfðu tekið þátt í. Aukin vatnsdrykkja hafði smávægileg áhrif á léttingu í sumum rannsóknum en engin áhrif í öðrum. Vísindamennirnir gagnrýndu gæði rannsókna og bentu á vísbendingar um hlutdrægni, takmarkað úrtak, órókréttar ályktanir og ónákvæmar mæliaðferðir. Þegar á heildina var litið var ekki hægt að fullyrða neitt um áhrif vatnsdrykkju á léttingu eða hversu æskileg hún er þar sem rannsóknirnar þóttu ekki nægilega haldgóðar.

(American Journal Clinical Nutrition, 98: 282-299, 2013)



Áfengisdrykkja leiðir til óholls mataræðis

🍏 Óbeinar afleiðingar áfengisneyslu eru þær að leiða til ásóknar í orkuríkan mat. Skynsemin hverfur með áfenginu.

Í einum bjór eru um 150 hitaeiningar. Einn og sér er því einn bjór ekki endilega hættulegur fyrir aukakílóin. Það er þegar fleiri slíkir safnast reglulega saman sem hættan eykst. Áfengið hefur þau áhrif á marga að þeir fá tilhneygingu til að borða meira. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Þjóðarstofnun um áfengis- og eiturlyfjaneyslu í Bandaríkjunum borða margir um 300 hitaeiningum meira þegar þeir hafa drukkið áfengi en þegar þeir hafa sleppt áfenginu. Áfengið hefur því þær óbeinu afleiðingar að hitaeininganeyslan eykst og aukakílóin eru því fljóttari að safnast saman. Það sem verra er, er að þegar áfengi hefur verið haft um hönd er ásóknin frekar í feitan orkuríkan mat en ekki hollan orkuríkan mat. Áfengi leggst misjafnlega í fólk og því eru til rannsóknir sem hafa sýnt fram á að þeir sem drekka áfengi í hófi þyngist minna en bindindismenn þegar til langs tíma er litið.

(American Journal of Clinical Nutrition, 97, 97:1068-1075, 2013)

Kviðfita tengist æðakölkun

Kalkmyndun inni í kransæðunum sem bera blóð til hjartans er merki um kransæðasjúkdóm sem getur aukið hættuna á hjartaáfalli, kransæðastíflu eða hjartabilun. Hægt er að kanna ástand kransæðana í skanna sem sýnir kalkmyndunina og það hversu langt hún er komin. Í könnun sem gerð var í Brasilíu við Ríkisháskólann í Sao Paulo þar sem karlmenn með krónískan nýrnasjúkdóm voru rannsakaðir var fylgni á milli kalkmyndunar í kransæðum og mikils magns kviðfita. Kviðfita er mikilvægur liður í því að meta ástand efnaskiptaheilsu og líkur á hjartasjúkdómum.

(European Journal Clinical Nutrition, 67: 610-614, 2013)



Enn öflugri **Sportþrenna**

Nýtt útlit og meira omega-3

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

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

Hún inniheldur vítamín og steinefni sem vernda gegn oxunarálagi.

> ORKUBÚSKAPUR > ANDOXUN > ÓNÆMISKERFI



www.lysi.is



Besta drykkjarblandan

Políþróttamenn þurfa að fá mikið af kolvetnum og bæta líkamanum upp vökvatapið sem hann verður fyrir á æfingum og í keppni. Nýverið var kynnt vönduð rannsókn sem gerð var við Massey Háskólann í Nýja Sjálandi. Notast var við mörk kenniefni til þess að fylgjast með efnaferlum í líkamanum en drykkir sem innihéldu margar kolvetnagerðir reyndust bestir til þess að bæta líkamanum upp það orku- og vökvatap sem hann varð fyrir. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni hjóluðu á þrek hjóli í tvo klukkutíma og voru síðan látnir taka spretthlaup með reglulegu millibili á milli þess sem þeir drukku drykki með mismunandi kolvetnablöndum. Drykkur sem innihélt 0.8 hluta ávaxtasykur og einn hluta af glúkósamaltodextrín reyndist bestur. Líklegt er að rannsóknir sem þessar verði drykkjarframleiðendum að gagni við að framleiða drykki sem henta íþróttamönnum.

(Medicine and Science in Sports and Exercise, 45: 1814-1824, 2013)



kolvetnadrykkir eftir æfingar virka vel við að bæta upp vökvajafnvægi líkamans

Undanfarin 50 ár hafa íþróttþjálfarar og vísindamenn sem starfa í íþróttageiranum kunnað vel að meta hina ýmsu íþróttadrykki sem í boði eru. Aldrei hafa jafn margar tegundir drykkja staðið íþróttamönnum til boða og ekkert lát virðist vera á nýjum tegundum drykkja. Almennst hefur verið álitnið að þegar átök líkamans fari yfir 65% af hámarksátaki séu kolvetni aðal orkuuppsprettan. Þegar líkaminn er í átökum notar hann helst kolvetni sem nefnist glýkógen sem orku. Líkaminn geymir glýkógenforða í vöðvum og lifur en þegar átök eru mikil er forðinn fljótur að klárast. Þar af leiðandi er mikilvægt að bæta líkamanum upp tapið með því að fá kolvetni í gegnum mataræðið og drykki. Joel Mitchell við Kristniháskólann í Texas endurskoðaði ýmsar rannsóknir á þessu sviði og komst að þeirri niðurstöðu að líkaminn var fljótastur að bæta sér upp vökva- og kolvetnatap þegar kolvetni og prótín voru tekin saman í drykkjarformi. Það að drekka einungis vatn eftir vökvatap orkaði tvímælis þar sem þvaglát urðu tíðari og meiri og því hættu á því að íþróttamaðurinn yrði fljótlega aftur fyrir vökvaskorti.

(Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 16: 461-465, 2013)

D-vítamínskortur veldur hugsanlega stækkun blöðruhálskirtils

Stækkun blöðruhálskirtils er mjög algengur kvilli meðal aldraðra karlmannna. Um helmingur þeirra sem eru orðnir fimmtugir eru með of stóran blöðruhálskirtil og um 80% áttæðra. Einkenni stækkunar blöðruhálskirtils eru tíð þvaglát, þvagmissir, rembast þarf til að losa þvag og skyndileg þörf á að pissa. Einnig tæmist þvagblaðran ekki alveg. Geovanni Espinosa við Læknisfræðiháskólann í New York endurskoðaði fjölda rannsókna og komst að þeirri niðurstöðu að samhengi væri á milli D-vítamínskorts og stækkunar blöðruhálskirtils. Hægt er að draga úr hættunni á stækkun blöðruhálskirtlinum með því að taka D-vítamín sem bætiefni eða borða meira af mat sem inniheldur D-vítamín. Engar alvarlegar aukaverkanir eru þekktar af töku D-vítamíns og því er ráðlegt að fyrirbyggja þennan kvilla með því að taka D-vítamín reglulega.

(Canadian Journal of Urology, 20: 6820-6825, 2013)

CC Flax

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

Mulin hörfræ – Lignans
Trönuberjafræ
Haf-kalkþörungar

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

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

Heilbrigðari og grennri konur

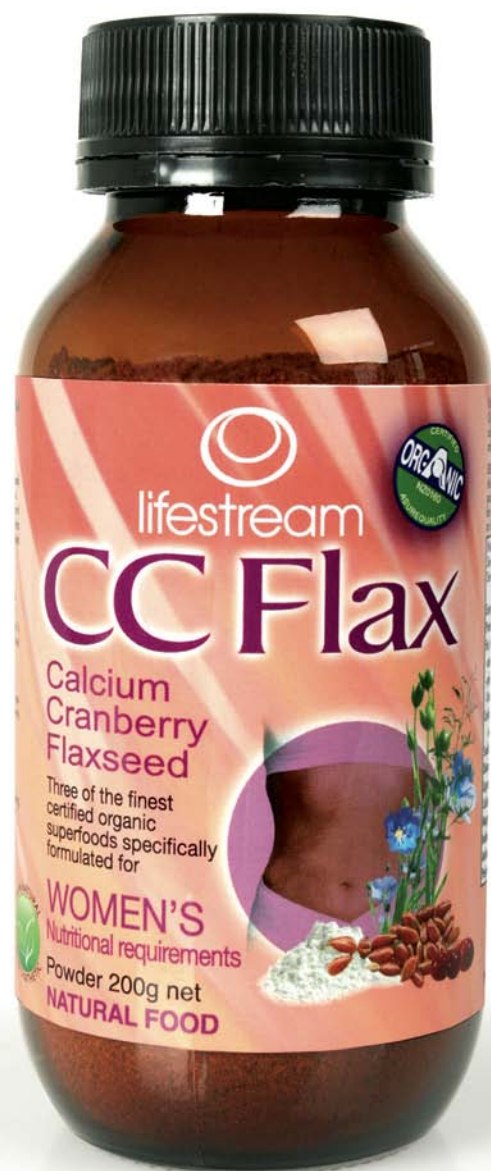
Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu hafa að meðaltali 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

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

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



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og helstu stórmörkuðum

www.celsus.is



Betaín eykur styrk

Betaín er efni sem við fáum í gegnum mataræðið með spínati, fiskmeti, kornmeti og sykurbáunum. Það gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkamanum en rannsóknir hafa sýnt að það eykur styrk og dregur úr bólgu. Jason Cholewa við Karólínuháskólann í Conway í suður-Karólínu gerðu sex vikna rannsókn sem sýndi fram á þetta. Betaín sem gengur undir ýmsum nöfnum nefnist líka trimethylclysine og er aminosýruefnasamband sem er í hveiti, spínati skelfiski og sykurbáunum. Það skiptir miklu máli fyrir vatnsjafnvægi líkamans og dregur úr bólguþyngd efninu homocysteine sem talið er auka verulega áhættuna gagnvart kransæðasjúkdómum. Bændur nota betaín til þess að auka vöðvamassa í bústofni þannig að notkun þess er vel þekkt á því sviði. Það gegnir einnig því hlutverki að aðstoða glutathione við afeitrun í lifrinni og er gagnlegt til að vinna gegn þunglyndi og á þátt í þeim ferlum sem aminosýrur stuðla að heilbrigði lifrar, hjarta og nýrna. Í ljósi þess að betaín dregur úr homocysteine í blóðrásinni er hugsanlegt að það gagnist íþróttamönnum.

(*Journal International Society of Sports Nutrition*, 10:39, 2013)



hvenær er best að taka kreatín?

Eitt vinsælasta bætiefnið í dag er án vafa kreatín. Kreatín eykur vöðvamassa, styrk og kraft og gerir það með því að auka fosfórkreatín í líkamanum sem leikur stórt hlutverk í orkubúskap líkamans. Kreatín gagnast sérstaklega vel í þeim íþróttum þar sem átök vara í skamman tíma eins og spretthlaupi, lyftingum eða öðrum átökum. Líkaminn framleiðir sjálfur kreatín og við fáum kreatín úr fæðunni (kjöti og fiski) en talið er að þegar átök og æfingar ná því marki að verða það mikil að fæðan og líkaminn nái ekki að fylla á byrgðirnar þá sé kreatín í bætiefnaformi gagnlegt til þess að bæta árangur í íþróttum. Kreatín stækkar vöðva, en ekki er vitað hvort það sé vegna raunverulegrar vefjauppbyggingar eða hvort um vatnssöfnun í vöðva sé að ræða.

Jose Antonio og Victoria Ciccone eru vísindamenn frá Flórída sem komust að því að með því að taka fimm grömm af kreatíni eftir æfingu fimm sinnum í viku í fjórar vikur náðist betri árangur en með því að taka það fyrir æfingu. Árangurinn var mældur í breytingum á líkamsþyngd, fitulausum vöðvamassa og bekkpressustyrk. Rannsóknin stóð ekki lengi en þeir sem tóku þátt í henni voru líkamsræktariðkendur sem stunda líkamsrækt sér til heilsubótar en ekki endilega með keppni í huga.

(*Journal International Society of Sports Nutrition*, 10: 36, 2013)

Súpur eru góðar fyrir mittismálið

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

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

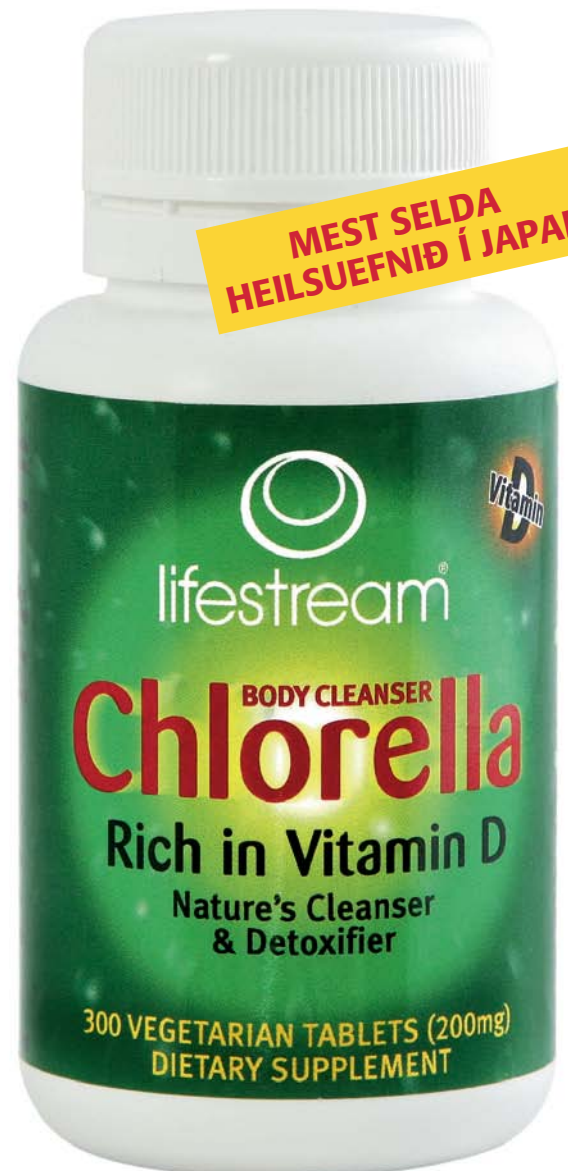
Öflugasta plantan til að detoxa

Hreinsar allan líkamann

Chlorella inniheldur mest af blaðgrænu af öllum plöntum.
Ríkt af B1 – B2 – B3 – B6 vítamíni og D vítamíni.

HEILSUFARSÁVINNINGAR:

- Chlorella hreinsar auka- og eiturefni sem sest að í líkamanum úr iðnvæddu fæði og unnum matvælum. Hreinsar skordýraeitur, geymslugeislanir og úðun sem fylgir mörgu grænmeti og ávöxtum.
- Hreinsar líkamann af þrávarnarefnum, þungmálum og mengun. Losar líkama okkar við tölvu- og farsímageislanir.
- Styrkir, hreinsar og eflir lifrina, ónæmiskerfið og meltingu. Eykur súrefnismettun og bætir blóðflæði. Gefur orku og næringaefni.
- Gegn Cellulite, frábær árangur gefur sjáanlega sléttari og mýkri húð. Örvar sogæðakerfið og blóðflæði. Góð hjálp við grenningu.
- Húðin hreinsast, fær ljóma, nýtt líf og fallega heilbrigða áferð.
- Bætir líkamslykt og andardrátt. Kemur á réttu pH gildi í öllum líkamanum.





D-vítamín eykur ekki testósterón

Norsk rannsókn sem gerð var við Háskólann í Tromsø sýndi fram á að karlmenn sem höfðu mælst með eðlilegt magn D-vítamíns en fengu til viðbótar D-vítamín í bætiefnaformi í sex til tólf mánuði mældust ekki með meira magn testósteróns að því loknu. Viðfangsefnin í rannsókninni fengu 20.000–40.000 alþjóðaeiningar af vítamíninu á viku. Hinsvegar sýndi rannsóknin fram á að karlmenn sem mældust með lítið magn D-vítamíns mældust einnig með lítið magn testósteróns. Rannsóknin sýndi sömuleiðis fram á að D-vítamín mældist ekki meira þó karlmönnum væri gefið testósterón í sprautuformi. (*Hormone and Metabolic Research*, 45: 675-681, 2013)

Kreatín vinnur gegn bólgum

Kreatín er vafalítið vinsælasta bætiefnið í heiminum í dag. Eins og frem hefur komið í öðrum greinum eykur það styrk og kraft í miklum skammvinnum átökum og er einnig talið stækka vöðva. Það hefur einnig jákvæð áhrif á heilsuna. Það dregur úr vöðvarýrnun hjá öldruðum og verndar frumur gegn skemmdum vegna oxunar. Í brasilískri rannsókn kom í ljós að 20 g á dag af kreatíni minnkaði bólgur hjá ungum spretthlaupurum sem hlupu marga reglulega spretti í rannsókninni. Mælingarnar fóru fram með blóðprufum en ekki var að sjá að kreatín hefði teljandi áhrif á merkiefni um oxunarálag. (*Nutrition*, 29: 1127-1132, 2013)



nítrítbætiefni auka þol

🍏 Talið er að áhrifin felist í því að næringarefni eigi auðveldara með að berast um líkamann fyrir og eftir æfingar.

Hugsanlegt er að nítrítbætiefni auki nituroxíð í blóðrásinni sem eflir lífeðlisvirkni og nýtingu fæðunnar. Nituroxíð er lofttegund sem myndast innan í æðaveggjum og skiptir miklu máli fyrir eðlilegt blóðflæði og blóðþrýsting. Blóðflæði til vöðva eykst þegar fæðutegundir sem auka nituroxíð eru borðaðar. Þar er helst að nefna rauðrófur og L-arginín aminosýruna sem auka blóðflæði. Talið er að áhrifin felist í því að næringarefni eigi auðveldara með að berast um líkamann fyrir og eftir æfingar sem gæti aukið árangur og flýtt fyrir endurnæringu vöðva. Bresk rannsókn hefur sýnt að rauðrófusafi jók þol hjólréiðamanna án þess að hafa áhrif á hámarkskraft. Hugsanlegt er að nítrítbætiefni auki árangur með því að efla blóðflæði með ýmsum jákvæðum áhrifum á heilsuna.

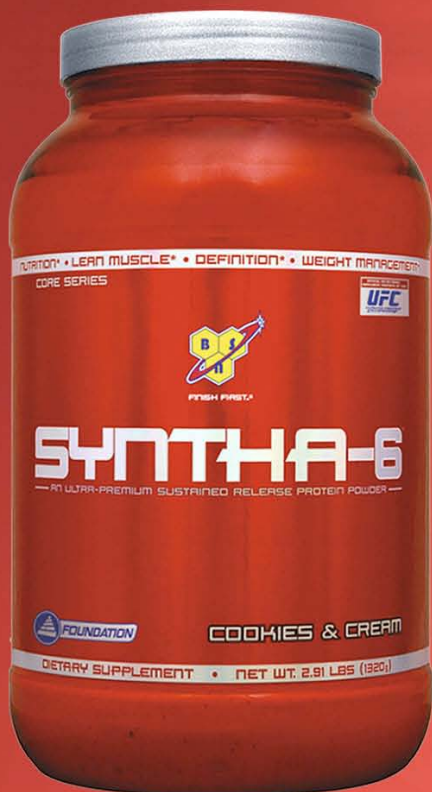
(*Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45: 1798-1806, 2013)

Lefsín er öflugt vefaukandi bætiefni

Lefsín er aminosýra sem stuðlar að nýmyndun prótíns í vöðvum og hamlar niðurbroti vöðva. Aminosýran virkar sem efnafræðilegur ræsir fyrir það ferli sem nýmyndun prótína felur í sér. Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) er skiptiefni (metabolite) fyrir lefsín aminosýruna. Breskir vísindamenn við Heilbrigðis- og læknaskólann í Derby komust að því að HMB örvar nýmyndun prótína á svipaðan hátt og lefsín en dró um leið úr niðurbroti vöðva á svipaðan hátt og lefsín. Þess ber þó að geta að það eru ekki allar rannsóknir sem hafa sýnt fram á að HMB hafi áhrif á frammistöðu íþróttamanna.

(*Journal of Physiology*, 591: 2911-2923, 2013)

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..





Lefsín amínósýran er ódýr leið til að sporna við vöðvarýrnun

🍌 Bætiefni sem innihalda lefsín (leucine) amínósýruna eru áhrifarík leið til þess að draga úr vöðvarýrnun aldraðra.

Vöðvarýrnun er alvarlegt vandamál meðal aldraðra og sjúklinga sem eru rúmliggjandi til lengri tíma. Lífsgæðin dala um leið og vöðvamassinn rýrnar og því spilar vöðvamassi gríðarlega stórt hlutverk þegar á efri árin er komið. Vöðvarnir eru fyrirferðarmestu vefir líkamans og skipta því miklu fyrir efnaskiptaheilsuna. Þegar vöðvamassinn rýrnar minnkar sömuleiðis hæfileiki líkamans til að stjórna blóðsykri og blóðþrýstingsstjórnun, blóðfita og fitusöfnun getur orðið vandamál. Bætiefni sem innihalda lefsín (leucine) amínósýruna eru áhrifarík leið til þess að draga úr vöðvarýrnun aldraðra. Í röð rannsókna sem gerðar voru við Læknaháskólann í Galveston í Texas kom í ljós að með því að gefa lefsín amínósýruna í blöndu með öðrum amínósýrum og kolvetnum er hægt að draga úr vöðvarýrnun um helming þegar sjúklingur þarf að liggja í 28 daga í sjúkrarúmi. Oftast minnkar matarlystin hjá langlegusjúklingum og því eykst vöðvarýrnunin enn frekar. Það að gefa þrjú grömm af lefsín amínósýrunni er auðveld leið til þess að efla prótínvinnslu fyrir vöðvana og hindra niðurbrot vöðva.

(Nutra ingredients-usa.com, 26. ágúst 2013)

Beta-alanín amínósýran eykur karnósín í vöðvum

Karnósín er myndað úr alanín amínósýrunni og er mikilvægur sindurvari sem ver frumur fyrir skemmdum af völdum sindurefna og hlutleysir sýrur sem valda þreytu. Með því að auka magn karnósíns í vöðvum er hægt að bæta árangur í erfiðum æfingum. Það er gert með því að taka bætiefni með alanín-amínósýrunni sem getur aukið karnósín í vöðvum um 40–80%. Samkvæmt belgískri rannsókn sem gerð var við Háskólann í Ghent jókst karnósín álíka mikið þegar hefðbundin alanín bætiefni og langvirk alanín bætiefni voru gefin. Með því að taka 3.2 g af alanín amínósýrunni með kolvetnaríkri máltíð jókst karnósín í vöðvum og aðlögun að erfiðum æfingum varð betri.

(Medicine and Science in Sports and Exercise, 45: 1478-1485, 2013)

www.fitness.is



Omega-3 fitusýrur vinna gegn bólgum

Vöðvamassi er mikilvægur fyrir efnaskiptaheilsu líkamans þar sem vöðvar eru með fyrirferðarmestu vefjum líkamans. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Norður-Karólínaháskólann í Raleigh kom í ljós að fiskiolíur í bætiefnum sem innihalda omega-3 fitusýrurnar EPA og DHA draga úr bólgumyndandi frumuboðefnum í ungum grísum sem höfðu verið sprautaðir með bólgumyndandi efnum. Fiskiolíur eru hugsanlega gagnlegar til að vinna gegn bólgum og ekki síst að sporna gegn vöðvarýrnun aldraðra. Vöðvarýrnun eykst vegna ýmissa sjúkdóma. Gigt, ristilbólga og astma auka bólgumyndandi efni sem geta valdið vöðvarýrnun. Fiskiolíurnar vinna gegn neikvæðum áhrifum þessara sjúkdóma samkvæmt þessum niðurstöðum.

(Journal of Nutrition, 143: 1331-1339, 2013)

Alexandra Sif
Nikulásdóttir
Fitnesskeppandi,
Þjálfari
Betriarangur.is

Amino Energy

Frábært orkudrykkur án sykurs!

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

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

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

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

ÞAÐ ER KOMIÐ NÝTT BRAGÐ WATERMELON



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

ON | OPTIMUM
NUTRITION

perform^{*}is

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500



Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

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

IFBB er íþróttasamband. Það er aðili að SportAccord (Heimssamtök alþjóðaiþróttasambanda), heimsleikunum (IWGA), UNESCO, ICSSPE og ýmsum öðrum virtum alþjóðlegum samböndum og er eina viðurkennda alþjóðlega íþróttasambandið í heiminum sem heldur vaxtarræktar- og fitnessmót og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

Íslandsmótið í fitness og vaxtarrækt fer fram um páskana

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



Reyndir þjálfarar stofna fyrirtæki

Fitnessakademían er nýtt fyrirtæki sem starfar við þjálfun og fjarþjálfun. Fyrirtækið byggir á mikilli reynslu þjálfaranna sem hafa þjálfað mikið af fremsta líkamsræktarfólki landsins á síðustu árum. Fitnessakademían starfar á mjög breiðu sviði og vinnur jafnt með íþróttafólk sem einstaklinga sem hafa áhuga á að taka sig á og bæta líkamsástand sitt. Þjálfarar Akademíunnar eru þrír, Kristín H Kristjánsdóttir sem á glæsilegan keppnisferil í fitness sem stendur enn yfir en Kristín er meðal bestu keppenda í sínum flokki í heiminum í dag og er hún Evrópumeistari 2012. Jóhann Norðfjörð er einnig þjálfari hjá Akademíunni. Jóhann er mjög farsæll og reyndur þjálfari, er einnig dómari hjá IFBB alþjóðasambandi líkamsræktarfólks og hefur á undanförnum árum verið að dæma á stærstu mótum heimsins. Sigurður Gestsson er þriðji þjálfarinn hjá Akademíunni. Sigurður er einn reyndasti þjálfari í Evrópu ásamt því að vera alþjóðlegur dómari. Styrkur FitnessAkademíunnar er fyrst og fremst sá að þessir þrír þjálfarar vinna saman sem teymi. Keppendur undir handleiðslu þeirra hafa skilað vel á annað hundrað Íslands- og bikarmeistaratitlum ásamt fjölda verðlauna á alþjóðlegum mótum og síðast einu Evrópu- og Heimsmeistartitlum Íslands frá upphafi. Vefsíða Fitnessakademíunnar er fitnessakademian.is.

Aukið framboð á D-vítamínbættum vörum

Umræða um mikilvægi D-vítamíns hefur á síðustu misserum verið áberandi enda er um gríðarlega mikilvægt vítamín að ræða. D-vítamínneysla landsmanna er þó talsvert undir ráðleggingum og er D-vítamínneysla ungmenna sérstaklega lág. Í nýlegri rannsókn á mataræði 15 ára unglinga á vegum rannsóknastofu í næringarfræði við HÍ og Landspítala kemur í ljós að innan við 5% stúlkna ná ráðlögðum dagskammti af D-vítamíni og innan við 10% drengja. Þegar litið er til þess að á yngri árum er beinmyndun í hámarki og þörf fyrir D-vítamín sérstaklega mikil þá er ljóst að bregðast þarf við.

D-vítamín er hálfgeft vandræðavítamín fyrir þá sem búa á norðurslóðum. Það er myndað í líkamanum með hjálp sólarljóssins en þegar sólar nýtur ekki

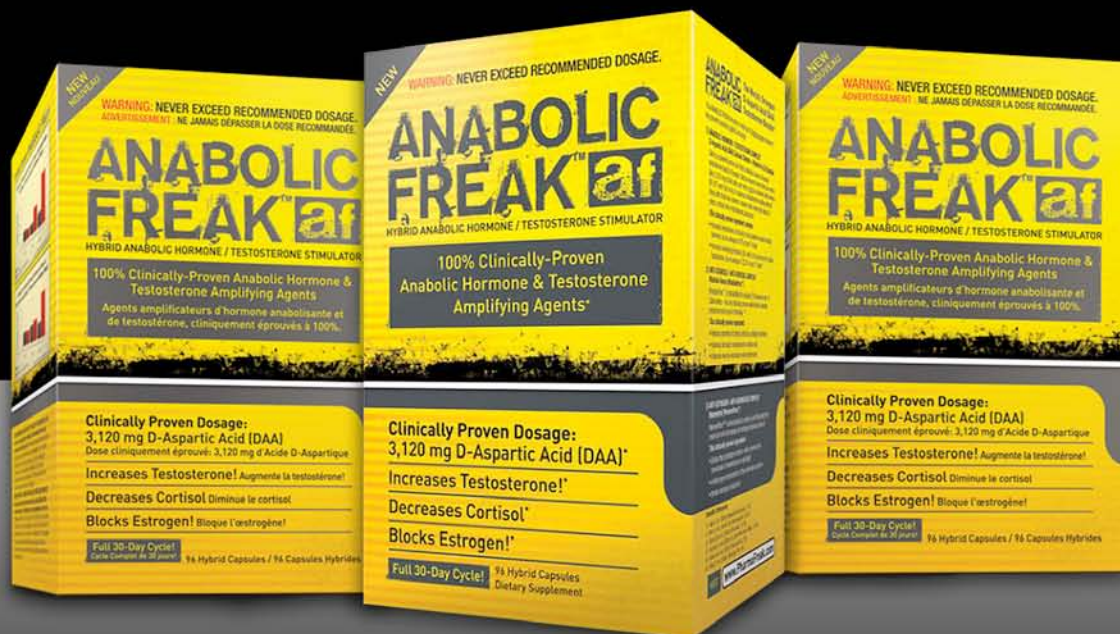
við er mikilvægt að fá það úr fæði. Þá er úr vöndu að ráða þar sem afar fá matvæli innihalda D-vítamín frá náttúrunnar hendi.

Mikilvægt er því að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín. Í byrjun árs 2012 kynnti Mjólkursamsalan D-vítamínbætta léttmjólk og var þessi vara þróuð að beiðni heilbrigðisyrivalda. Í einu glasi af D-vítamínbætttri léttmjólk er 1/3 af dagskammti D-vítamíns. Neytendur hafa tekið þessari nýjung vel og er hún nú um 25% af allri seldri léttmjólk. Fyrir skömmu síðan kynnti MS D-vítamínbætta nýmjólk og léttmjólk í 1/4 lítra umbúðum en áður var þessi stærð af mjólk á markaði en án sérstakrar D-vítamínbætingar.

Nýlega var einnig kynnt fyrir neytendum mjólk í 1/2 lítra umbúðum, bæði nýmjólk og léttmjólk, sem eru báðar D-vítamínbættar. Um er að ræða nýja umbúðastærð sem hentar sérstaklega vel fyrir smærri heimili.



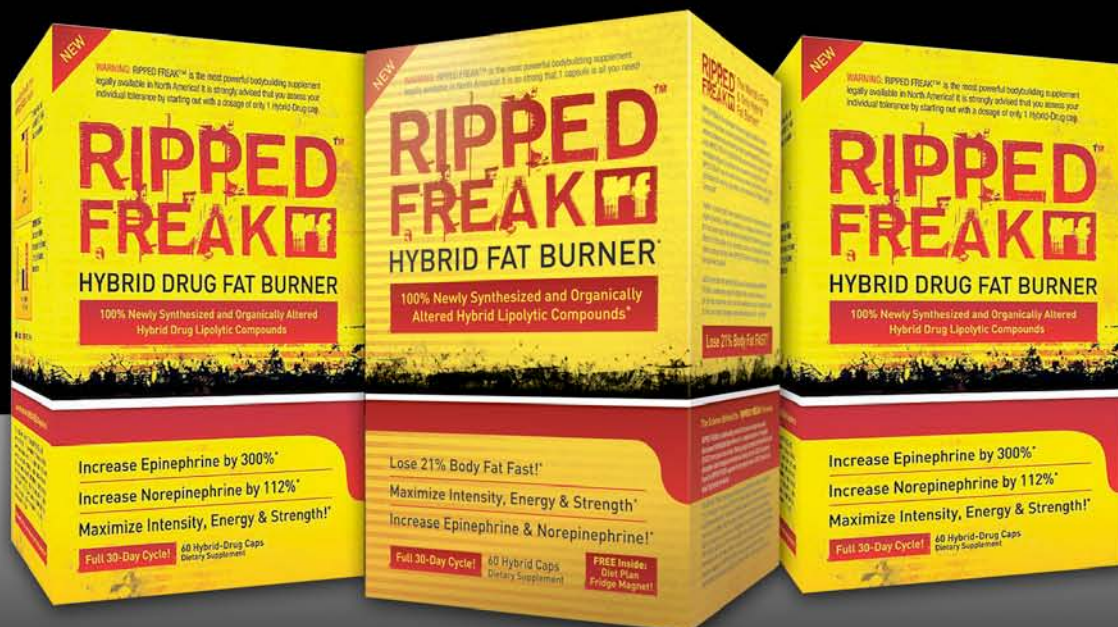
NAFNID SEGR ALLT!



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

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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri



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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.



HREYSTI hefur hafið samstarf við

THE PROTEIN WORKS

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

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

Breyttir tímar í sölu á hágæða fæðubótarefnum - **Lægra verð**
Engin fyllingar- né þykkingarefni - Aðeins náttúruleg litarefni og þú kemur þér í

BETRA FORM

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



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



Kreatin monohydrate
250 g. **kr. 1.299.-**
500 g. **kr. 1.999.-**



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



Total Mass Matrix
2 kg. **kr. 6.999.-**



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



Whey protein 80
7 bragðteg.
500 g. **kr. 2.999.-**
1. kg. **kr. 4.999.-**
2 kg. **kr. 7.999.-**

Nýtt og öflugt
Frábært bragð
Eykur orku og
einbeitingu



KOMDU OG GERÐU
FRÁBÆR KAUP!

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

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