

Fitne Fréttir

1.TBL. 17. ÁRG. 2015

Aníta Rós Aradóttir

Mataræði og þjálfun

BÆTIEFNI

Varasöm bætiefni

KEPPNIR

Fitness-mót 2015

MATARÆÐI

Aukakílóum haldið varanlega í skefjum

HEILSA

Áfengi og æfingar fara ekki saman

ÆFINGAR

Æfinga-kerfi fyrir byrjendur

ÆFINGAR

HIIT æfingar auka styrk og þol



EKKI FYRIR BYRJENDUR!

BETA ALANINE	CITRULLINE MALATE	CREATINE	KOFFEIN	KALORÍUR	SKAMMTAR
4.8G	3G	3G	300MG	0	50

THE
CURSE!

Varúð CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

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

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



Pakkin minn

Curse

Stundum þarf maður smá spark í rassinn fyrir æfingar og Curse er það besta til að gefa manni kraft og úthald í æfingarnar. 1-2 skeiðar er allt sem þarf til að eiga frábæra æfingu.



Nectar

Í niðurskurði vill maður fá topp prótein og ekki vera að innbyrða óþarfa kolvetni og fitu. Nectar er akkurat þannig og ekki skemmir bragðið. Bragðbesta próteinið sem ég hef smakkað.



Ripped Freak

Ég er búin að prófa mörg brennsluefni og Ripped Freak er klárlega það sterkasta og besta sem ég hef prófað. 1 hylki tvisvar á dag og ég sé mun á mér eftir hverja æfingu.



Oh Yeah

Frábært í stað máltíðar þegar ég hef ekki tíma til að borða eða vil auka próteininntökuna yfir daginn.



SuperGlu

Glútamín er nauðsynlegt til að jafna sig hraðar eftir æfingar og koma í veg fyrir vöðvaniðurbrot. Superglu er algerlega bragðlaust og ég set það út í próteindrykkinn.



Hydroxycut Drops

Af hverju var engin búinn að finna upp á þessu fyrir! Hrikalega handhægt glas með dropum sem ég get tekið með mér hvert sem er og sett nokkra dropa í vatnið mitt og haldið brennslunni í botni allan daginn.

Christel Ýr Johansen



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



- 4 Magnað að sjá hvernig hægt er að móta og styrkja skrokkinn með þjálfun og mataræði**
Viðtal við Anítu Rós Aradóttur.
- 8 Beint samband á milli gervisætuefna og offitu**
Gervisætur ekki það gagn sem talið var.
- 12 Hættulegt umburðarlyndi gagnvart verkjalyfjum**
Vaxandi vandamál.
- 14 Kynlífsvandamál hjólréiðamanna**
Margir eiga við risvandamál að stríða.
- 16 Vefaukandi sterar fundust í bætiefnum í London**
Varasamt að versla bætiefni í vefverslunum erlendis.
- 18 Vöðvarýrnun á efri árum**
Æfingar koma til bjargar.
- 20 Best að borða prótín af og til yfir daginn**
Líkaminn nýtir ekki mikið magn í einu.
- 22 Geta vaxtaræktarmenn æft eins og kraftlyftingamenn?**
Góðir punktar og góð ráð.
- 24 Æfingakerfi fyrir vaxtarækt**
Kerfi sem hentar þeim sem vilja byggja upp.
- 26 HIIT æfingar auka styrk og þol**
Öðru nafni hlébundnar átakæfingar.
- 28 HIIT æfingar draga úr matarlist**
Rannsókn á karlmönnum í offituflokki.
- 30 Styrktarþjálfun hindrar efnaskiptasjúkdóma**
Vöðvamassi dregur úr áhættubáttum.
- 32 Áfengi og líkamsrækt fara ekki saman**
Áfengisneysla truflar nýmyndun vöðva.
- 34 Órannsakað örvandi gerviefni fannst í fæðubótarefnum frá netverslunum**
Virgni og heilsufarsleg áhrif á menn eru óþekkt.
- 38 Aukakílóunum haldið varanlega í skefjum**
Virgni og heilsufarsleg áhrif á menn eru óþekkt.

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 - 2015

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: Aníta Rós Aradóttir
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

„magnað að sjá hvernig hægt er að móta og styrkja skrokkinn með þjálfun og mataræði“

Aníta Rós Aradóttir

byrjaði fyrir skömmu að keppa í móðelfitness og er strax farin að blanda sér í baráttuna um efstu sætin. Hún er að læra íþrótt- og heilsufræði og hefur mikinn áhuga á líkamsrækt. Aníta var beðin um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég er frá blómabænum Hveragerði og er fædd 1989. Ég bý núna á Laugarvatni með Elmari Eysteinessyni kærastanum mínum þar sem ég er í námi. Ég útskrifast í júní með B.s gráðu í Íþrótt- og heilsufræði frá Háskóla Íslands. Ég vinn með náminu í íþróttahúsinu á Laugarvatni og svo erum við Elmar einnig saman með einka- og fjarþjálfun. Í framhaldinu stefni ég á að starfa í tengslum við heilsu og þjálfun og mögulega á mastersnám eða eitthvað annað spennandi.

Hvernig hefur gengið að samhæfa æfingar og nám?

Það hefur gengið mjög vel en dagskráin er yfirleitt þéttskipuð frá morgni til kvölds flesta daga vikunnar en allt hefur það gengið upp með

skipulagningu, jákvæðni og ákveðni að leiðarvopni.

Hvernig ertu búin að æfa síðastliðið ár?

Síðastliðið tæpt ár hef ég verið í markvissu, krefjandi en einstaklega spennandi prógrammi hjá meistara Jóhanni Norðfjörð í Fitness Akademiunni. Off season þá lyfti ég yfirleitt sex sinnum í viku en þegar nær dregur keppni bætast við morgunbrennslur og er ég þá að æfa ellefu sinnum í viku.

Hvað hefur þér þótt erfiðast við undirbúninginn fyrir mót?

HIT sprettir. Þeir eru alltaf jafn erfiðir, en ég elska þá eftir á. Þetta er svona love-hate thing, alveg eins og harðsperrur og súkkulaði.

Ertu að stefna á keppnir erlendis?

Já ég er farin að skoða mót erlendis í vor sem verður mjög spennandi verkefni ef allt gengur að óskum.

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

Mér hafði lengi vel þótt íþróttin áhugaverð og gífurlega magnað að sjá hvernig hægt væri að móta og styrkja skrokkinn með þjálfun og mataræði. Ég elskaði að lyfta og æfa en aldrei átti ég von á því að ég myndi nokkurn tíman geta keppt í fitness, ég ákvað þó að stíga út fyrir þægindarrammann og láta reyna á það því mér vantaði krefjandi áskorun og vildi sanna fyrir sjálfri mér að ég gæti allt sem ég ætlaði mér. Að takast á við þá áskorun sem felst í því að keppa kennir manni ýmislegt og maður lærir að þekkja sjálfan sig og getu sína betur.

Til að keppa í fitness skiptir fyrst og fremst máli að hafa áhuga á íþróttinni, ásamt því að upplifa ánægju og velliðan af því að tileinka sér þann lífstíl sem því fylgir. Staðfesta, ákveðni, vilji og trú er svo það sem þarf til að ná árangri.

Bjarni Guðjónsson
Þjálfari meistaraflokks
KR í fótbolta

VIRKAR
fyrir mig



Lífræn næring og orka

Reynsla mín er að Lifestream vörurnar eru fremstar í gæðum. Ég mæli með þeim fyrir mitt lið. Ég finn meira úthald, einbeitingu og hraðari endurheimt.



Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

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



SPRENGIKRAFTUR



AUKIÐ ÚTHALD



**HAMARKS
ÁRANGUR**

ELDSNEYTI Á TANKINN

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

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

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

PRE-WORKOUT • INNBYRÐIS 30 MÍNÚTUM FYRIR ÆFINGU.

NÝTT
N.O.-Xplode
3.0

FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE!
FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE!
FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE! NEW FORMULA 20% MORE!



MAGGI BESS
MARGFALDUR
ÍSLANDSMEISTARI Í
VAXTARRÆKT

GASP INC.
ITEM 220553
WWW.GASP.NU

10
GRÖMM

AMINO ACIDS *



BCAAS &
VITAMIN D

ZERO
SUGAR

ENGIN SYKUR

*í hverum skammti

**NÁÐU SETTU
MARKI**

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

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





Koffín dregur úr hungurtilfinningu eftir strangt mataræði

Eftir strangan niðurskurð í mataræði fer líkaminn á vissan hátt í vörn. Efnaskipti hægja á sér með það að markmiði að halda lífi á tímum niðurskurðar, sults og seyr. Þetta er viðbragðskerfi sem þróast hefur í gegnum árpúsundin sem hefur það markmið að bjarga okkur frá því að svelta í hel. Þegar við sveltum eykst matarlistin. Tilgangur líkamans með því að auka matarlistina er að reka okkur af stað til að redda mat til að halda lífi. Um leið verða þessi viðbrögð líkamans til þess að niðurskurður aukakílóa verður erfiður. Við göngum á vissan hátt gegn eðli okkar með því að skera mataræðið niður. Náttúran útbjó okkur ekki með sérlega góðum bremsum gagnvart mat.

Sumir kjósa að taka niðurskurð þannig að þeir taka nokkra daga á fáum hitaeningum og í kjölfarið nokkra daga á eðlilegum hitaeningafjölda. Kenningin er sú að með því að láta hitaeningafjöldann sveiflast til nái efnaskipti líkamans ekki að aðlagast sultinum og hægi því ekki á sér. Samkvæmt niðurstöðum íranskrar rannsóknar hjálpaði koffín til við að viðhalda léttingu eftir slíkt mataræði. Koffínið kom í veg fyrir að efnaskipti í hvíld hægðu á sér og hélt þannig hungurinu í skefjum.

(Iranian Journal Pharmacological Research, 13: 707-718, 2014)



beint samband á milli gervisætuefna og offitu

Ísland er feitasta Norðurlandþjóðin. Offita hefur farið vaxandi hér á landi eins og reyndar í hinum löndunum líka en einhverra hluta vegna gerum við ekkert með hangandi hendi og er þar söfnun aukakílóa engin undantekning. Þar af leiðandi eiga megrunarkúrar vinsældum að fagna. Gervisætur hafa spilað óþarflega stórt hlutverk hjá þeim sem vilja losna við aukakílóin en þrátt fyrir að sykurlausir drykkir hafi komið fram á sjónarsviðið á sjöunda áratugnum á síðustu öld hefur offita farið hraðvaxandi. Nú ber svo við að sífellt fleiri rannsóknir benda á samband á milli offitu og gervisætuefna. Flestar þessara rannsókna hafa hinsvegar ekki sýnt fram á að gervisæturnar beinlínis valdi offitunni. Það er nefnilega stór munur á því að einhverjir tveir þættir eins og offita og gervisætur tengist og því að annað sé orsakavaldur.

Ísraelsk rannsókn hefur sýnt fram á að gervisætur auka insúlínviðnám og hafa áhrif á samsetningu þarmaflóru sem stuðlar að offitu. Rannsóknin er sú fyrsta sem sýnir fram á að hitaeningalausir gervisætudrykkir séu með bein tengsl við offitu.

(Nature, 514: 181-186, 2014)

Tengsl á milli kalkskorts og aukakílóa

Endurskoðun rannsókna sem framkvæmd var af vísindamönnum við Háskólann í Chile bendir til að tengsl séu á milli kalkskorts í mataræði og þyngdaraukningar og offitu. Deilt er um niðurstöðurnar og eins og lesendur Fitnessfrétta vita hafa birst misvísandi rannsóknir í gegnum tíðina. Sumar hafa bent á að mikið kalk í fæðunni hjálpi til við að losna við aukakílóin en aðrar rannsóknir ekki. Vísindamennirnir í Chile benda á að engin rannsókn hafi sýnt fram á að aukning á kalki í mataræðinu stuðli að þyngdaraukningu. Kalkskortur eykur D-vítamín í líkamanum sem aftur á móti eykur matarlist. Kalkskortur eykur einnig bólгур í fitufrumum sem stuðlar óbeint að fitusöfnun. Algengt er að fólk fái ekki nægilega mikið kalk í gegnum mataræðið en engu að síður er kalk í bætiefnaformi meinlaus og ódýr leið til þess að tryggja að líkaminn fái nægt kalk. Heilbrigði beina byggist á nægilegu kalki og því leikur það stórt hlutverk fyrir bæði bein og vöðva.

(Nutrition Reviews, 72: 627-637, 2014)

THE RIPPER!®

ALVÖRU **HARDCORE** FITUBRENNSLUEFNI!



EKKI FYRIR VIÐKVAEMA!

CarnoSyn™
Carnosine Synthesizer

GMP
CERTIFIED

2ND GENERATION
ELITE SERIES

FITNESS
SPORT
FAXAFEN 8 • fitnesssport.is



Hugsanlega hægt að framleiða mjólk án kúa í framtíðinni

Mjólk er næringarrík og inniheldur mikið af prótínum, fitusýrum og kolvetnum og leikur þannig stórt hlutverk í næringu heimsins. Þeir sem drekka mjólk virðast frekar halda aukakílóum í skefjum og þegar komið er fram á efri ár leggur prótínið í mjólkinni sitt af mörkum til að viðhalda vöðvamassa og halda þannig vöðvarýrnun í skefjum. Grænmetisætur sætta sig við staðgengla mjólkur sem er sojamjólk og fleiri tegundir sem munu seint taka við hlutverki mjólkur þar sem bragðgæði eru satt að segja ekki sérlega eftirsóknarverð. Ryan Pandya er framkvæmdastjóri í líftæknifyrirtækinu Muufri. Fyrirtækið vinnur að þróun gervimjólkur með DNA tækni sem byggist á að „þjálfra“ gersveppi til að framleiða mjólkurprótín. Vandamálið er að þróa gervimjólkina þannig að bragðið sé eins og alvöru mjólk. Miklar vonir eru bundnar við þessar tilraunir Ryan og félaga. Ef honum tækist að búa til bragðgóða mjólk er ljóst að gríðarlegar breytingar munu verða á landbúnaði sem slíkum.

(New Scientist, 28. júní 2014)



hættulegt umburðarlyndi gagnvart verkjalyfjum

🍌 Acetaminophen (Tylenól) er helsta ástæðan fyrir innlögnum á bráðadeildir sjúkrahúsa í Bandaríkjunum vegna verkjalyfja.

Það er viðhorf er almennt ríkjandi að þrátt fyrir að sum lyf geti verið hættuleg sé áhættan af aukaverkunum þess virði. Það er enn fremur regla fremur en undantekning að lyfsseðilsskyld lyf eru hættuleg séu þau ekki tekin í réttum skömmtum eða tekin lengur en ráðlagt er. Sum jafnvel hættuleg þrátt fyrir að farið sé eftir fyrirmælum læknis. Um þetta ríkir ákveðið umburðarlyndi í þjóðfélaginu. Hættan er sú að líta á lyf sem örugg í ljósi þess að þau eru fengin hjá læknum. Sama umburðarlyndi ríkir hinsvegar ekki gagnvart óhefðbundnum lækningaaðferðum eða efnum sem seld eru án lyfsseðils. Komi upp eitt dánartilfelli - svo sjaldan sem það gerist - sem rekja má til óhefðbundinna aðferða og efna sem ekki hafa öðlast náð heilbrigðisstéttarinnar verður uppi fótur og fit. Hið öfugsnúna er að á síðasta ári létust 17.000 manns í Bandaríkjunum af völdum of hárra skammta af verkjalyfjum sem fengin voru hjá læknum. Þrátt fyrir það er notkun verkjalyfja að aukast ár frá ári og fjöldi dauðsfalla af þeirra völdum að sama skapi. Frá árinu 1999 hefur dauðsföllum fjölgað um 400% af völdum verkjalyfja þar í landi. Er þá einungis verið að horfa á verkjalyf. Ekki öll lyf.

Í ljósi þess vanda sem við blasir hafa herferðir farið í gang sem hafa það markmið að draga úr fjölda dauðsfalla vegna verkjalyfja. Clinton, fyrrverandi forseti hefur látið þetta mál sig varða og berst ötullega við að vekja athygli á vandamálinu. Verkjalyfin sem helst eru nefnd til sögu eru Oxacontin, Percocet og Vicodin þó fleiri komi við sögu. Acetaminophen (Tylenól) er helsta ástæðan fyrir innlögnum á bráðadeildir sjúkrahúsa vegna verkjalyfja. Um er að ræða sakleysislegt lyf sé það rétt notað en það veldur lífrarskemmdum ef það er tekið í stórum skömmtum. Verkjalyf geta bjargað fólki sem þarf á þeim að halda frá miklum þjáningum. Því miður færir hinsvegar í vöxt að fólki misnotar lyfin. Það kemur fyrir flesta að þurfa á verkjalyfjum að halda á einhverjum tímapið. Mikilvægt er að fólki átti sig á að nota þessi lyf sparlega og þá einungis þegar á þarf að halda.

(Consumer Reports í september 2014)

Eiga karlar auðveldara með að losna við aukakílóin en konur?

Það er algeng mýta að karlar eigi auðveldara með að léttast og losna við aukakílóin en konur. Karlar og konur fara eftir sömu lögmálum hvað þetta varðar að því gefnu að orkueyðsla sé sambærileg. Það er breytilegt hvernig konur og karlar bregðast við æfingum en mismunurinn þar á felst mest í mismunandi matarlist og mataræði fremur en breytileika í efnaskiptum eftir æfingar. Mestu skiptir að mæla vöðva- og fituhlutfall til að meta mismunandi léttingu eða fitubrennslu. Æfingar hafa mikil áhrif á efnaskiptaheilsu og lífsgæði á efri árum óháð þeirri skemmtilegu aukaverkun að stuðla að færri aukakílóum.

(Exercise Sport Science Reviews, 42: 92-101, 2014)

NÝTT ÚTLIT Á HLEÐSLU OG NÝR FJÖLSKYLDUMEÐLIMUR



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



kynlífsvandamál hjólreiðamanna

🍏 Um 25% hjólreiðamanna eiga við risvandamál að stríða sem er fjórfalt hærra hlutfall en þekkist meðal sundmanna og hlaupara á sama aldri.

Það varð allt vitlaust þegar þvaghærafræðingurinn Irwin Goldstein við Læknisfræðiháskólann í Boston fullyrti „að það eru bara til tvenns konar hjólreiðamenn: Þeir sem eru orðnir getulausir og þeir sem eiga eftir að verða getulausir.“ Caner Baran við Háskólann í Tulane í Bandaríkjunum endurskoðaði útgefnar rannsóknir á þessu sviði og tók undir skoðanir Dr. Goldstein. Hjólreiðar valda meiðslum á þvaghæraferfi karla og kvenna. Allt að 91% hjólreiðamanna dofna á kynfærunum eftir nokkurra klukkustunda hjólreiðatúr. Um 25% hjólreiðamanna eiga við risvandamál að stríða sem er fjórfalt hærra hlutfall en þekkist meðal sundmanna og hlaupara á sama aldri. Hjólreiðamenn eru sömuleiðis í meiri hættu en aðrir á sístöðu reðurs. Það er vandamál sem getur verið mjög vandræðalegt þar sem félaginn þarna niðri neitar að slaka á langtímum saman. Blóðkekkjun í limnum, fækkun sáðfrumna, blóðrauði í þvagi, álag á kólfinn (spermatic cord), bólgur í blóðruhálskirtli og hækun í PSA prófi eru allt einkenni sem hjólreiðamenn koma illa út í samanburði gagnvart þeim sem stunda ekki hjólreiðar.

Þeir sem hjóla meira en þrjár klukkustundir á viku eru í aukinni hættu á tauga- og blóðflæðisvandamálum í kynfærunum. Talið er að betri hönnun á hjólreiðasætum gæti dregið úr vandanum.

(*Sexual Medicine Reviews*, 2: 93-101, 2014)

Reykingar auka líkurnar á risvandamálum

Samkvæmt safngreiningarrannsókn sem náði til 50.000 karlmannna aukast líkurnar á risvandamálum í takt við fjölda sígarettu og árafjölda sem reykt er. Það voru vísindamenn við Tongji Læknisfræðiháskólann í Kína sem komust að því að reykningamagn hefur áhrif á risvandamál. Ekkert bendir til að karlmenn venjist eða aðlagist neikvæðum áhrifum reykninga. Eftir því sem reykningar aukast, aukast risvandamálin. Hin svara ímynd reykningamannsins er á hröðu undanhaldi. Eitt sinn þótti það jafnvel sexí og svalt að reykja en sannleikurinn er sá að því meira sem karlmenn reykja því líklegra er að þeir hreinlega nái honum ekki upp til þess að stunda kynlíf.

(*Journal of Sexual Medicine*, 11: 2376-2384, 2014)



Tímasetning prótínskammta skiptir minna máli en magnið

Undanfarin ár hafa fjölmargar rannsóknir snúið að því að meta hvenær best sé fyrir líkamsræktarfólk að fá prótín til að hámarka vöðvauppbyggingu. Almennt hefur líkamsræktarfólk gengið út frá þeirri viðteknu skoðun sem haldið hefur verið á lofti að að það taki líkamann þrjá klukkutíma að vinna úr og nýta sér um 30 g af prótíni. Það stoði því lítið að borða mikið meira magn prótíns í einum skammti. Ennfremur er algengt að gengið sé út frá að best sé að fá prótín stuttu fyrir eða eftir æfingu til að hámarka nýmyndun vöðva.

Safngreiningarrannsókn sem framkvæmd var af Brad Schoenfeld og félögum við Lehman háskólann í New York sýndi fram á að samspil æfinga og heildarmagns prótíns hafði meira að segja um nýmyndun prótína í líkamanum en nákvæm tímasetning þess hvenær prótínið var borðað.

(*Journal International Society Sports Nutrition*, 10: 53, 2013)

FAGFÓLK VELUR TERRANOVA VÍTAMÍN



Sif Gardars
Heilsuþjálfari & Einkapjálfi

Í vinnu minni sem heilsuþjálfari leitast ég í grunninn við að fá skjólstæðinga mína til að borða hreina fæðu og með því að reyna ná fram hámarks nýtingu næringarefnanna.

Mér þykir mjög mikilvægt að beina skjólstæðingum mínum á að taka inn gæða bætiefni sem innihalda ekki fylliefni, bindiefni eða önnur burðarefni, glúten, dýraafurðir, litarefni, bragðefni eða rotvarnarefni.

Þess vegna mæli ég tvímælalaust með Terranova.



Grunn vítamíníð er auðvitað **Full Spectrum** sem er alhliða fjölvítamín. Snilldin við Terranova er að þar hefur verið hugsað um hvert bætiefni fyrir sig og einnig heildina þannig að hvert næringarefni bæti upptöku hinna og vinna þannig saman að betri virkni og nýtingu.



Góðgerlarnir **Probiotic Complex** frá Terranova Góðgerlarnir Probiotic Complex frá Terranova eru hvern krónu virði með því að vera snilldarlega samsett af öllum helstu góðgerlunum ásamt rót króklapparinnar sem er frábær stuðningur við aukningu góðgerla í líkamanum.



Omega fitusýrur eru taldar lífsnauðsynlegar heilsu fólks til að viðhalda heilbrigðri líkamstarfssemi. **Omega 3 6 7 9 oil blend** frá Terranova inniheldur snilldar samsetningu af bestu olíum sem jurtaríkið hefur upp á að bjóða.



Lifedrink ætti að vera skyldueign í eldhúsi allra sem vilja lifa heilsusamlegu og heilbrigðu lífi. Fullkominn næringardrykkur til að skella í sig í byrjun dags án allra aukaeftna.

Terranova er ímynd hreinnar næringar og vellíðunnar. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaeftni. **Terranova bætiefnin sem virka.**

Terranova styrkir Prekmótaröðina 2015

PREKMÓTARÖÐIN

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákateni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmulá | Lyfja Keflavík



SPORTLIFE.IS

MYOMAX HARDCORE

ER SVAKALEG ÞYNGINGARBLANDA.

HVER SKAMMTUR INNIHELDUR:
52 GRÖMM OG ÞAR AF 42 GRÖMM
AF PRÓTEINUM OG 10 GRÖMM AF
VIÐBÆTTUM FRÍUM AMÍNÓSÝRUM Á
MÓTI AÐEINS 63 KOLVETNUM
Í HVERJUM SKAMMTI.



PROTEIN ESSENCE

BIO-ACTIVE PEPTÍÐ SEM
AUKA VÖÐVAVOXT OG
FLYTA FYRIR ENDURHEIMT.

UNNIÐ ÚR HÁGÆÐA KÚABRODDAMJÓLK
INNIHELDUR ALLAR 9 AMÍNÓSÝRURNAR
VARA SEM VIRKAR!



STACKER 4

MEST SELDA OG VINSÆLASTA
VARAN FRA STACKER

Á MEÐAN ÞÚ FÆRÐ ROSALEGA
ORKUSPRENGJU FRÁ TÖFLUNUM ÞÁ ER
MARKMIÐIÐ AÐ LÉTTAST OG MISSA FITU.



GLÆSIBÆR
HOLTAGARÐAR

Nítrat hefur engin áhrif á frammistöðu á endurtekin spretthlaup

Fjöldi rannsókna á nítrati hafa birst undanfarið sem m.a. hefur verið fjallað um í Fitnessfréttum. Flestar þessara rannsókna hafa sýnt fram á að bæta þol um allt að fimm prósent. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að fæðutegundir sem innihalda nítrat hafa jákvæð áhrif á blóðþrýsting og kyngetu karlmannna. Hafa rauðrófur helst verið nefndar til sögu. Nítröt örva framleiðslu æðaveggja á nituroxíði sem hefur þá virkni að auka blóðflæði til vöðva og annarra vefja. Áströlsk rannsókn undir stjórn Kristy Martin við Íþróttafæðiháskólann í Canberra sýndi hinsvegar fram á að bætiefni með nítrati höfðu engin áhrif á frammistöðu hlaupara í margendurteknum hlébundnum sprettum þar til þeir gáfust upp. Hlaupararnir fengu 70 millilítra af rauðrófusafa tveimur klukkustundum fyrir hlaupin. Vísindamennir ályktuðu því sem svo að þegar um væri að ræða jafn erfiða spretti og þarna áttu í hlut hefðu niturbætiefni engin áhrif.

(*International Journal Sports Physiology Performance*, 9: 845-850, 2014)

Dýpri hugsanir með týrósín

Týrósín amínósýran er undanfari dópamíns sem er efni sem myndast í heilanum og hefur mikil áhrif á hugsanaferli. Hollenskir vísindamenn komust að því að týrósín í bætiefnaformi jók einbeitingu og hjálpaði þeim sem tóku þátt í rannsóknninni með einbeitingu og dýpri hugsanir. Amínósýran hafði hinsvegar engin áhrif á sköpunargáfu. Rannsóknin tók mið af einum skammti af annað hvort tveimur grömmum af L-týrósíni eða lyfleysu (gervi-týrósíni) áður en þeir sem tóku þátt voru látnir glíma við ýmsar andlegar þrautir. Týrósínið jók einbeitingu og gæti hugsanlega gagnast íþróttamönnum, nemendum og síðast en ekki síst rithöfundum tímarita.

(*Psychological Research*, vefútgáfa 26. september, 2014)



vefaukandi sterar fundust í bætiefnum í London

🍏 Í öllum tilfellum var um Evrópska framleiðendur að ræða. Í sumum tilfellum bílskúrsfyrirtæki sem selja fyrst og fremst á internetinu.

Það vakti mikla athygli fyrir um 10 árum þegar innihald í ýmsum bætiefnum í Evrópu var kannað og í ljós kom að fjórðungur bætiefnanna í úrtakinu og seld voru á internetinu innihélt bönnuð lyf. Ástandið virðist ekki hafa breyst mikið - Í Evrópu. King's stofnunin í lyfjafræðum í London kannaði nýlega innihald í 24 tegundum bætiefna og fann bönnuð efni í 23 af þeim. Öll bætiefnin voru valin úr hillum tveggja verslana sem auglýstu þau sem löglega staðgenglar stera eða forhormón. Það var því ekki beinlínis um að ræða hefðbundin bætiefni en engu að síður bætiefni sem áttu að vera lögleg. Við mælingar kom í ljós að þessir meintu löglegu bætiefna-forstera innihéldu raunverulega vefaukandi stera sem eru bannaðir af WADA. Þetta voru því ekki saklaus forhormón, heldur einfaldlega vefaukandi sterar sem hefðu fellt hvern sem er á lyfjaprófi.

Í öllum tilfellum var um Evrópska framleiðendur að ræða. Í sumum tilfellum bílskúrsfyrirtæki sem selja fyrst og fremst á internetinu. Ekki er vitað til þess að það sama gildi um bætiefni sem framleidd eru í Bandaríkjunum. Í það minnsta hafa sambærileg mál ekki komið upp þar.

Hér á landi er bannað að flytja inn bætiefni sem innihalda forhormón og ekki er vitað til þess að vafasöm bætiefni af þessum toga séu seld hér á landi í dag frekar en fyrir 10 árum þegar allt varð vitlaust vegna fullyrðinga í fjölmiðlum um að bætiefni almennt innihéldu bönnuð efni. Mikill meirihluti bætiefna sem flutt eru til landsins koma frá Bandaríkjunum og svona tilfelli hafa ekki enn komið upp hér.

Íþróttamenn sem vilja vera vissir um að falla ekki á lyfjaprófi geta eflaust aldrei verið fullkomlega vissir um að það sem þeir kaupa innihaldi ekki bönnuð efni. Þrennt er þó hægt að gera til þess að draga úr líkunum á því. Í fyrsta lagi að kaupa ekki lítt þekkt bætiefni í gegnum vefverslanir erlendis, sérstaklega ekki frá Evrópu. Einnig að versla við vel þekkta framleiðendur og þá ekki síst hér á landi þar sem ólíklegt er að íslenskir söluaðilar hafi áhuga á að selja vafasöm efni og ekki er vitað til þess að þau hafi verið í sölu hér á landi. Í þriðja og síðasta lagi að versla bætiefni sem eru skráð hjá informed-sport.com. Þar er listi yfir bætiefni og framleiðendur sem hafa verið prófuð gagnvart bönnuðum eða hættlegum efnum.

(*Drug Testing Analysis*, vefútgáfa 6. október 2014)

KALT Á KÖNNUNNI

SMAKKAÐU HÁMARK MEÐ KAFFI- OG KARAMELLUBRAGÐI



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —



vöðvarýrnun á efri árum

Þegar komið er yfir fimmtugt er hætt á vöðvarýrnun og algengt er að vöðvarýrni um allt að tvö prósent á ári og yfir þrjú prósent eftir sextugt. Samhliða vöðvarýrnuninni er hætt á sykursýki, beinbrotum vegna minna jafnvægis og beinþynningar og almennt minni hreyfigetu. Sérfræðingar í næringarfræði mæla með prótíndrykkjum, amínósýrum, HMB og að sjálfsgöðu styrktarþjálfun til varnar vöðvarýrnun. Æfingar og hreyfing halda okkur sprækum lengra en annars fram í ellina og spara þannig heilbrigðiskerfinu gríðarlega fjármuni þegar fram sækir. Ekki má gleyma því að vöðvamassi hjálpar einnig til við að halda aukakíóunum í skefjum auk þess sem sá lífsstíll sem æfingum fylgir fækkar mörgum áhættuþáttum sem gætu annars látið sjá sig á efri árum.

(Age and Aging, vefútgáfa 21. september 2014)

Mysuprótín dregur meira úr matarlist en sojaprótín

Með því að borða prótínríka fæðutegund eða bæta prótíni í máltíð minnkar matarlist og þegar upp er staðið borðar fólk minna. Samkvæmt íranskri rannsókn hafði meiri áhrif á matarlistina að borða 65 grömm af mysuprótíni hálf tíma fyrir aðalmáltíð dagsins eða 60 grömm af sojaprótíni. Áhrifin voru meiri á mittismál, matarlist, hitaeyningafjölda og líkamsþyngdarstuðul. Rannsóknin sýndi að það breytir fæðuvæðum að borða prótín fyrir máltíð og að mysuprótín hafði meiri áhrif en sojaprótín.



D-vítamín stuðlar að framleiðslu testósteróns

Líkaminn framleiðir D-vítamín fyrir tilstilli sólarljóss en við fáum einnig þetta mikilvæga vítamín í gegnum fæðuna. Það gegnir mikilvægu hlutverki fyrir heilbrigði beina auk þess sem leiddar eru líkur að því að það komi í veg fyrir ákveðnar tegundir krabbameina, kransæðasjúkdóma, þunglyndi og heilabilun. Ástralskir vísindamenn hafa komist að því að D-vítamín er einnig mikilvægt fyrir testósterónmyndun eystnafrumna í rannsóknastofu. Eins einmanalegt og það nú hljómar að vera eysnafruma í rannsóknarstofu. Vísindamennirnir einangruðu vefi úr eystum og bættu við D-vítamíni ásamt lúteinmyndandi hormónum og IGF-1 sem hvoru tveggja örvuðu framleiðslu testósteróns. Þegar D-vítamíni var bætt við jókst testósterónmyndun. Þar sem rannsóknin fór fram í tilraunaglasí skal ósagt látið hvort hið sama eigi við í mannlíkamanum.

(Journal of Clinical Endocrinology Metabolism, 99: 3766-3773, 2014)

TRÖLLA TREFJAR

**ÞÚ VERÐUR AÐ SMAKKA
TRÖLLATREFJAR, RAUÐ HRÍSGRJÓN**

ÍSLENSKT LÍFRÆNT RÆKTAÐ BYGG OG HEILIR HAFRAR MEÐ KJÚKLINGI EGGJUM OG GRÆNMETI



Hringdu núna!
Sæktu eða fáðu
matinn sendan heim
588 9899

NINGS



Nýmyndun vöðvaprotína minnkar ekki þegar prótín og kolvetni eru tekin saman

Prótín sem tekið er eftir æfingu eykur nýmyndun vöðvaprotína og getur aukið árangurinn í kjölfar æfinga. Margir íþróttamenn nota því prótíndrykki í kjölfar æfinga til að svara eftirspurn líkamans eftir uppbyggingarefnum. Þessu til viðbótar kjósa margir íþróttamenn að borða kolvetnaríka fæðu eða drekka kolvetnaríka drykki til þess að hlaða vöðvana og lifrina aftur með glýkógeni. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Maastricht Háskólann í Hollandi seinkaði frásogi prótíns ef prótín og kolvetni voru tekin saman en nýmyndun vöðvaprotína breyttist ekkert fyrstu fimm klukkustundirnar eftir máltíðina. Þrátt fyrir að kolvetni tefji fyrir frásogi prótína í meltingu hafa þau ekki áhrif á nýmyndun vöðva þegar upp er staðið. Það ætti því að skaðlausu að vera hægt að drekka eða borða kolvetna- og prótínríkar máltíðir eftir æfingu.

(*Journal Clinical Endocrinology Metabolism*, 99: 2250-2258, 2014)



best að borða prótín af og til yfir daginn

🍏 Líklega er heppilegra að dreifa prótínneyslunni yfir daginn til þess að nýtingin sé sem best.

Þeir sem eru að æfa og stefna á vöðvauppbyggingu ættu að borða um 0,8 - 1,5 grömm af prótíni fyrir hvert kíló líkamspyngdar. Hægt er að mæla hversu vel líkaminn nýtir prótín og almennt er álitnið að líkaminn nýti ekki mikið meira en 30 grömm af prótíni á þriggja klukkustunda fresti. Nýmyndun prótína í líkamanum virðist vera meiri yfir sólarhringinn ef prótínið er borðað fyrrihluta dags en á kvöldin. Mjög margir borða einungis prótín á kvöldin en líklega eru það mistök. Líklega er heppilegra að dreifa prótínneyslunni yfir daginn til þess að nýtingin sé sem best. Samkvæmt rannsókn sem Douglas Paddon-Jones og Maddonna Mamerow við Læknaháskóla Texas við Galveston. Í rannsókninni voru notaðar háþróaðar aðferðir til þess að mæla nýtingu líkamans á prótíni með aðferð sem fólst í notkun geislavirkra efna sem gerðu það kleift að rekja nýtingu prótínsins. Niðurstöðurnar gefa til kynna að best sé að borða prótín af og til yfir daginn, ekki bara á kvöldin.

(*Journal of Nutrition*, 144: 876-880, 2014)

Samband er á milli lélegs sæðis og kjötáts

Samkvæmt rannsókn undir forystu Myriam Afeiche og félaga við Lýðheilsuháskóla Harvard er samband á milli neyslu á rauðu kjöti og fárra og óeðlilegra sáðfrumna í samanburði við karlmenn sem borða lítið af rauðu kjöti. Sæðisgæðin eru í beinu samhengi við frjósemi og hæfileika karlmanna til að geta konu barn. Í sömu rannsókn kom í ljós að sæðisgæði eru betri hjá þeim karlmönnum sem borða mikið af fiski. Hinsvegar var ekki hægt að sjá samband á milli fituneyslu eða mettaðrar fitu. Tekið er fram að neysla á rauðu kjöti veldur ekki endilega frjósemisvandamálum. Fyrst og fremst var sýnt fram á að það eru tengsl þar á milli.

(*Epidemiology*, 25: 323-330, 2014)



Enn öflugri **Sportþrenna**

Nýtt útlit og meira omega-3

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

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

Hún inniheldur vítamín og steinefni sem vernda gegn oxunarálagi.

> ORKUBÚSKAPUR > ANDOXUN > ÓNÆMISKERFI



www.lysi.is

geta vaxtarræktarmenn æft eins og kraftlyftingamenn?

🍏 Kraftlyftingakerfi byggjast flest á langri hvíld á milli lota og því er erfitt að ná sama æfingamagni út úr slíku kerfi eins og hægt er með styttri hvíldum og fleiri endurtekningum sem tíðkast í æfingakerfum fyrir vaxtarrækt.

Æfingakerfi skipta öllu máli þegar stefnt er að ákveðnu markmiði. Kerfið ætti því að taka mið af lokamarkmiðinu. Það hentar kraftlyftingamönnum eða íþróttmönnum sem keppa í styrktarháðum íþróttagreinum ekki að æfa eins og vaxtarræktarmenn. Sömuleiðis hentar það ekki vel fyrir vaxtarræktarmenn að æfa eins og kraftlyftingamenn. Hægt er að sérsníða æfingakerfi sem henta þessum hópum. Brad Schoenfeld og félagar við Lehman Háskólann í New York komust að því að til skamms tíma litið hafa æfingakerfi fyrir kraftlyftingamenn og vaxtarræktarmenn sambærileg áhrif á vöðvauppbyggingu. Þarf samt ekki að koma á óvart að kraftlyftingæfingakerfin juku styrk meira en æfingakerfin fyrir vaxtarræktarmenn. Vaxtarræktarkerfin byggðust á þremur lotum og 10 endurtekningum með 90 sekúndna hvíld á milli. Kraftlyftingakerfin byggðust á sjö lotum og þremur endurtekningum með þriggja mínútna hvíld á milli. Þrátt fyrir að vöðvauppbygging hafi verið svipuð í þessum æfingakerfum er ekki hægt að fullyrða að vaxtarræktarmenn gætu æft eins og kraftlyftingamenn. Hafa þarf nefnilega í huga að þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru ekki harðsvíraðir vaxtarræktarmenn eða kraftlyftingamenn hoknir af reynslu. Þátttakendur voru hóflega þjálfaðir einstaklingar sem þýðir að niðurstöðurnar má ekki endilega heimfæra á lengra komna.

Það besta úr báðum heimum

Einhverjum vaxtarræktarmanni gæti dottið í hug að álykta sem svo út frá þessari niðurstöðu að það væri hægt að æfa eins og kraftlyftingamaður, massast og verða fáránlega sterkur. Fá þannig það besta úr báðum heimum eins og sagt er. Þetta virkar ekki alveg

svona ef náð er skoðað. Tvennt þarf að hafa í huga. Í fyrsta lagi þá einföldu staðreynd að það er stór munur á þjálfunarstigi þeirra sem eru einungis búnir að æfa í nokkra mánuði og þeirra sem eru búnir að lyfta af alvöru árum saman. Í öðru lagi – og þar komum við að aðal atriðinu – í áðurnefndri rannsókn æfðu kraftlyftingamennirnir samtals í 70 mínútur á meðan vaxtarræktarmennirnir æfðu einungs í 17 mínútur. Þeir voru samt sem áður að ná svipuðum árangri. Svipuðum árangri á einum fjórða tímans. Tímanýtingin var mun betri hjá vaxtarræktarmönnum.

Stór munur á meiðslahættu

Fram kom í viðtölum við þátttakendur í rannsókninni að henni lokinni að kraftlyftingamennirnir voru orðnir gríðarlega þreyttir og ofkeyrðir í lok þessa átta vikna tímabils. Nánast allir kraftlyftingamennirnir sögðu frá aumum liðamótum og andlegri þreytu eftir að hafa viðstöðulaust tekið þungar lotur með fáum endurtekningum. Tveir þeirra hættu þátttöku í rannsókninni vegna æfingameiðsla. Líklegt þykir að ef rannsóknin hefði staðið lengur hefðu kraftlyftingamennirnir lent í ofþjálfun og dalað í árangri. Vaxtarræktarmennirnir voru hinsvegar sprækir, hlakkaði til næstu æfingar og langaði suma til að æfa oftar og meira.

Það sem læra má af þessu er að þó álykta megi sem svo að nýmyndun vöðva sé svipuð í kjölfar beggja æfingakerfa þá er ekki raunhæft né heppilegt að æfa viðstöðulaust með miklar þyngdir til lengri tíma litið fyrir vaxtarræktarmenn. Hafa verður í huga að út frá þjálfunarsjónarmiði er beint samhengi á milli æfingamagns og nýmyndunar vöðva í það minnsta upp að ákveðnu marki. Ofþjálfun getur stöðvað árangur bestu íþróttamanna eins og byssukúla. Það er því ákveðin kúnt hvers og eins að finna út hámarksæfingapol og gæta þess að fá næga hvíld á milli. Kraftlyftingakerfi byggjast flest á langri hvíld á milli lota og því er erfitt að ná sama magni æfinga út úr slíku kerfi eins og hægt er með styttri hvíldum og fleiri endurtekningum sem tíðkast í æfingakerfum fyrir vaxtarrækt. Ef magnið er ekki nægilegt til lengri tíma litið verður nýmyndun vöðva ekki nægileg til að þóknast markmiði vaxtarræktarmannsins sem vill massa og meiri massa og er slétt sama um það hvað hann tekur í bekk.

(Journal of Strength and Conditioning Research, 28: 2909-2918, 2014)



Nýtt frá Jóa Fel

göðgæti frá Jóa Fel

Hrákonfektbitar að hætti Jóa Fel

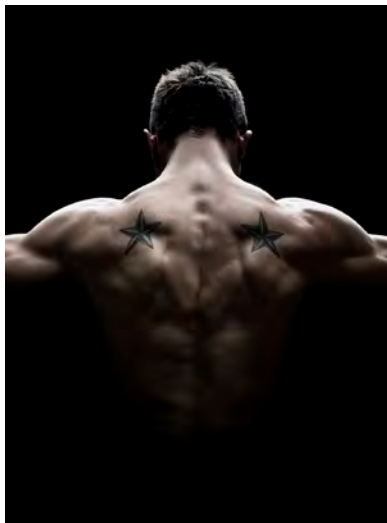
Ljúffengir hollustubitar með döðlum, pekanhnetum og gráfíkjum. Hjúpaðir með dökku appelsínusúkkulaði.



**Jói
Fel**

B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Hægt er að æfa þetta kerfi þannig að æft er í þrjá daga og tekin hvíld þann fjórða.

Ef það hentar betur að æfa alla virka daga og hvíla um helgar er hægt að taka þá í röð.

Fótadagurinn er erfiður eins og góðum fótadegi sæmir og því best að hvíla eftir hann, en grunnhugmyndin er komin hér á blað sem hver og einn getur mótað að sínu tímaplani.

Dagur 1. Bak og tvíhöfði

Réttstöðulyfta	4 x 12, 10, 10, 8
Uppbog (í vél eða hangandi á stöng)	4 x 12
Framhallandi róður með stöng	4 x 12, 10, 10, 8
Trappatog með stöng	4 x 12
Tvíhöfðalyfta með stöng	4 x 12

Dagur 2. Brjóst, axlir og þríhöfði

Bekkpressa	3 x 12, 10, 8, 6
Hallandi pressa með handlóðum	3 x 12, 10, 10
Axlapressa í vél	3 x 12, 10, 10
Uppréttur róður með stöng	3 x 12, 10, 10
Yfirtog með handlóði	3 x 12, 10, 10
Þríhöfðapressa í vél	3 x 12, 8

Dagur 3. Fætur

Hnébeygja	4 x 15, 12, 10, 10, 8
Fótabekkur fyrir framan	4 x 15, 12, 10, 10
Fótabekkur fyrir aftan	5 x 10-12
Réttstöðulyfta með beina fætur	5 x 10-12
Standandi kálfar	4 x 20, 15, 12, 10

Dagur 4. Hvíld

Til eru ótal svipuð æfingakerfi, en þetta á rætur í kerfi sem Charles Glass samdi á sínum tíma og hefur staðist tímans tönn.



æfingakerfi fyrir fyrstu skrefin í alvöru vaxtarrækt

Það er aldrei of seint að byrja að æfa og ekki heldur of oft byrjað aftur. Hvort sem þú ert að byrja aftur eftir langt hlé eða hefur aldrei snert á lóðum er spurningin hvaða æfingakerfi henti þér best. Mikil þörf er á æfingakerfi fyrir þá sem vilja fá sem mest fyrir sem minnst. Fá sem mestan massa og styrk fyrir sem minnstan tíma. Hér erum við að tala um það markmið að byggja upp vöðvamassa, ekki tálga sig niður í ekki neitt.

Oftast er mælt með að halda sig við stóru grunnæfingarnar og festast ekki í aukaatriðum. Ef þú ætlar að byggja upp alvöru vöðvamassa skaltu láta aðra um að halda jafnvægi á gúmmiboltum, flækjast í köðlum og gera litlar dúllulegar snúningsæfingar með bleikum handlóðum. Fáar stórar grunnæfingar er málið fyrir massa.

Öll æfingakerfi þurfa á upphitun að halda. Ekki endilega upphitun á hlaupabretti. Hægt er að hita vel upp með því að taka físlétta þyngd í fyrstu lotu allra æfinga og taka hana oft. Í hnébeygju byrjarðu með litlu meira en stöngina, tekur hana 20 sinnum til að hita upp liðamót og helstu vöðva, jafnvel meira en eina lotu ef þér finnst þú ekki til í átök. Eins með bekkpressu, réttstöðulyftu og allar stórar æfingar. Til að forðast meiðsli þarftu að fá tilfinningu fyrir því hvenær hiti er kominn í skrokkinn til þess að hægt sé að byrja að taka á af alvöru. Eftir upphitunarþyngdina bætirðu á þyngdum. Ef þú átt að taka einhverja æfingu fjórar lotur með tólf endurtekningum (4 x 12) byrjarðu á upphitunarþyngd, telur hana ekki með, en í fyrstu lotunni af þessum fjórum seturðu á þyngd sem þú tekur nokkuð örugglega 12 sinnum en kúnstinn er að finna þölmörkin í þyngdinni. Í síðustu þremur lotunum þyngirðu á milli lota þannig að síðustu þrjár endurtekningarnar séu mjög erfiðar. Hér á eftir er æfingakerfi sem hentar þeim ágætlega sem er að byrja og langar að taka vaxtarrækt nokkuð alvarlega. Þetta er því ekki endilega kerfi sem hentar þeim sem aldrei hefur snert lóð nema rólega sé af stað farið. Kerfið byggist á stórum æfingum. Með stórum æfingum er átt við æfingar sem taka á fleiri en einn vöðva og taka á margra líkamsparta. Fyrstu dagana sem þú byrjar skaltu gæta hófs, en þegar þú ert laus við mestu strengina eftir tvær til þrjár vikur hættirðu að vorkenna þér og ferð að taka á. Þá fara bætingar að tikka. Það verður hinsvegar aldrei þannig að þú stökkvir beint í miklar þyngdir í fyrstu lotu sama hversu góðu formi þú nærð. Hafðu athyglina alltaf á því að framkvæma æfingar rétt og hita upp. Kláraðu hreyfingar og gerðu æfingarnar vel, ekki falla í þá gryfju að þyngja á milli lota, vitandi að framkvæmdin verður slæm. Meiðsli verða fljót að stoppa þig af ef þú hefur ekki tilfinningu fyrir því hvenær þú ert að fara yfir strikið. Teygja síðan vel á í lokin.

Æfingakerfið hentar þeim ágætlega sem er að byrja og langar að taka vaxtarrækt nokkuð alvarlega. Þetta er því ekki endilega kerfi sem hentar þeim sem aldrei hefur snert lóð nema rólega sé af stað farið.

LOW CARB MINERAL DRINK:

Inniheldur:

Vítamín B1, B6 og B12
Fólinsýru og Magnesíum
L-Carnitine
Taurine + Caffeine*
Sætuefnið Acesulfame K
Litarefni

Inniheldur ekki:

Sykur
Aspartame

LOW CARB MINERAL DRINK:

Er þykkni sem kemur í 1 líters umbúðum
og blandast í hlutföllunum 1:50

Fæst í 14 bragðtegundum:

Apple
Blood Orange
Peach & Passionfruit
Cherry
Cherry Banana*
Raspberry
Pineapple
Grapefruit
Strawberry
Black Currant
Blueberry
Multifruit
Woodruff
Mexico Fig

Er fáanlegur á eftirfarandi stöðum:

www.bodybuilder.is
Verslun Fitnesssport
www.fitnesssport.is
www.faedubotarefni.is
www.heimkaup.is



* Cherry Banana er eina bragðið sem inniheldur að auki Taurín og Koffín



Líkamsþyngdarstuðull

Við notum líkamsþyngdarstuðul (BMI) til að meta heilsufarslega áhættu aukakílóa. Stuðullinn er notaður til að meta hvar þú stendur gagnvart kjörþyngd. Stuðullinn miðar við að ákveðið hlutfall sé á milli þyngdar og hæðar. Hann er líka ágætur til að meta heilsufarslega áhættu hjá venjulegu fólki sem hreyfir sig lítið. Það er reyndar ekki endilega venjulegt fólk sem hreyfir sig ekki. Í kjölfar líkamsræktarbyltingarinnar er orðið algengt að hreyfa sig og stunda líkamsrækt. Þeir sem æfa mikið ættu því að taka stuðlinum með smá fyrirvara. Ef vöðvamassi er nokkuð mikill er auðvelt að mælast á mörkum offitu.

Auðvelt er að reikna út líkamþyngdarstuðulinn ($BMI = \text{þyngd (kg)} / \text{hæð}^2 \text{ (metrum)}$). Stuðullinn gerir engan greinarmun á vöðvum og fitu. Þar af leiðandi getur íþróttamaður sem er með töluverðan vöðvamassa mælst of feitur. Stuðullinn er ekki heldur mjög gagnlegur til að fylgjast með breytingum á formi. Viðbættur vöðvamassi fær sömu niðurstöðu og fita. Vafasamt er að nota stuðulinn á allt fólk vegna þess að lágvaxið fólk kemur oft illa út úr honum. Þannig ættu þeir sem eru lágvaxnir og þeir sem eru massaðir frekar að nota aðrar aðferðir eins og skinnklípur og mælingar til að fylgjast með breytingum fremur en líkamsþyngdarstuðulinn sem hannaður er fyrir venjulegt fólk. (The New York Times, 15. apríl 2014)



ketilbjölluæfingar eða venjuleg lóð?

🍏 Engar vísindalegar sannanir hafa sýnt fram á að æfingakerfi sem byggjast á ketilbjöllum séu betri eða hafi eitthvað fram yfir æfingakerfi sem byggjast á hefðbundnum lóðum.

Þjálfun með ketilbjöllum byggist á að sveifla eða lyfta ketilbjöllum með því að nota mjaðmir og fætur og halda bakinu stöðugu. Kosturinn við ketilbjölluæfingar er sá að þær byggja á fjölbreyttum alhliða hreyfingum sem gagnast við flest í hinu daglega lífi og íþróttum. Sannkölluð samhæfing hugar og líkama þar sem við þurfum að þjálfa jafnvægi og hreyfgetu um leið og tekið er á.

Flestar æfingarnar byrja með hnén bogin, mjaðmir aftur, brjóst fram og handleggir út. Hryggurinn og höfuðið eiga hinsvegar að vera hlutlaus. Æfingarnar eru taldar hjálpa vel við að þjálfa ákveðnar hreyfingar. Aftur á móti eru engar vísindalegar sannanir sem sýna fram á að æfingakerfi sem byggjast á ketilbjöllum séu betri eða hafi eitthvað fram yfir æfingakerfi sem byggjast á hefðbundnum lóðum. Gallinn við ketilbjölluæfingarnar er að í sumum tilfellum er um flóknað hreyfingar að ræða sem fólk gerir ekki rétt. Afleiðingarnar geta verið meiðsli í baki eða öxlum.

Ef þær eru rétt gerðar eru þær hinsvegar skemmtilegar og geta verið góð viðbót við hvaða æfingakerfi sem er. Æfingar eiga að vera skemmtilegar. Það er kostur.

(*Strengt and conditioning Journal*, 35 (5): 27-28, 2013)

HIIT æfingar með styrktaræfingum auka þol og styrk

Frá því á níunda áratugnum hafa nokkuð margar rannsóknir sýnt fram á að styrkur minnkar ef þolæfingar eru teknar samhliða styrktaræfingum. Hlébundnar átakaæfingar eða HIIT eins og þær hafa verið kallaðar á slangumáli hérlendis auka hinsvegar súrefnisupptöku um nærri 10% og styrk í efri hluta líkamans. Crossfitæfingar sem fela í sér mikil átök og áreynslu á þolið hafa líka jákvæð áhrif á þol, styrk og bætt vöðvahlutfall gagnvart fitu líkamans.

(*European Journal of Applied Physiology*, vefútgáfa 5. janúar 2014)



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

holit

er

gott

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

Opið alla daga 11:00 - 22:00



Nituroxíð hefur áhrif á fitubrennslu

Nituroxíð (NO) er efni sem myndast innan í æðaveggjum og hefur áhrif á blóðflæði. Efnaskipti Nituroxíðs gefa til kynna hvernig ástand efnaskipta í líkamanum eru og geta komið í veg fyrir sjúkdóma. Það hefur sömuleiðis áhrif á kyngetu og langlífi. Við endurskoðun rannsókna sem Brian Sansbury og Bradford Hill við Háskólann í Louisville gerðu kom í ljós að nituroxíð gegnir veigamiklu hlutverki fyrir fituefnaskipti líkamans, offitu og efnaskipti insúlíns. Það hefur einnig áhrif á matarlist, blóðsykurstjórnun, bólgur, niðurbrot fitu og framleiðslu á blóðsykri í lifrinni. Það sem helst hefur áhrif á nituroxíð í líkamanum eru æfingar. Daglegar æfingar hafa því í för með sér jákvæð áhrif á þetta mikilvæga efni í líkamanum.

(Free Radical Biology and Medicine, 73: 383-399, 2014)



hlébundnar átakaæfingar (HIIT) draga úr matarlist

Það er vel þekkt vandamál að þegar komið er heim úr ræktinni líður ekki á löngu þar til matarlistin eykst og allt gírnilegt í ísskápnum verður skyndilega mjög áhugavert. Þannig hafa margir niðurskurðirnir endað. Þetta á hinsvegar ekki við um svokallaða hlébundna átakabjálfun eða HIIT eins og enskuslettan hljóðar upp á. Rannsókn sem gerð var við Háskóla Vestur-Ástralíu á áströlskum karlmönnum í offituflokki benti til þess að hlébundnar átakeaæfingar dragi úr matarlist í 38 tíma í samanburði við hóflegar og hefbundnar æfingar þar sem æft var við 60% hámarksálag. Eftir hlébundnu átakeaæfingarnar minnkaði grehlin hormónið hjá þeim sem höfðu tekið hlébundnu átakeaæfingarnar. Grehlin hormónið þjónar m.a. því hlutverki að draga úr matarlist. Offeitu karlarnir þöldu hlébundnu átakeaæfingarnar ágætlega og því má ætla að svona æfingakerfi henti ágætlega fólki sem hefur lítinn tíma til æfinga. Þessi æfingakerfi henta hinsvegar ekki endilega öllum vegna þess hve erfið þau eru. Það er hinsvegar ekki galið að skipta af og til um æfingakerfi og því er gott að geta gripið í kerfi sem kann að hafa letjandi áhrif á matarlistina í leiðinni.

(International Journal Obesity, vefútgáfa 9. júlí 2013)

Kuldi í svefnherberginu eykur virkni brúnnar fitu

Brún fita er þeim eiginleikum gædd að losa sig við orku með hitamyndun í stað þess að geyma hana sem fitu. Hún hjálpar okkur því að venjast kulda og hugsanlega skiptir hún miklu fyrir aukakílóin því ekki viljum við að umframorkan úr mataræðinu breytist í aukakíló ef það er í boði að brenna henni sem hita. Vísindamenn við Heilbrigðisstofnun Bandaríkjanna undir forystu Francesco Celi og Paul Lee halda því fram að með því að minnka hitastigið í svefnherberginu sé hægt að auka hitaæiningabrennsluna. Þeir gerðu rannsókn sem fólst í að fimm karlmenn sváfu í mánuð í senn við annað hvort 19 eða 27 gráður. Í stuttu máli tvöfaldaðist virkni brúnnu fitunnar og blóðsykurstjórnun líkamans varð mun betri. Það gæti því verið ágæt hugmynd að sofa í svolítið köldu herbergi til þess einfaldlega að nota næturnar til að losna við aukakílóin og efla efnaskipti líkamans.

(Diabetes, vefútgáfa 22. júní 2014)

Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

VIRKAR fyrir mig

Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti
10. sæti á HM-25 2014
7. og 8. sæti á EM-25 2013
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum
65 Íslandsmeistaratitlar



Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarrikt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.



Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



David Nyombo Lukonge

styrktarþjálfun hindrar efnaskiptasjúkdóma

🍏 Styrktarþjálfun hefur jákvæð áhrif á efnaskiptasjúkdóma þar sem vöðvamassi dregur úr ýmsum áhættuþáttum.

Efnaskiptasjúkdómar eru samsafn lækisfræðilegra vandamála. Hár blóðþrýstingur, aukið insúlínviðnám, kviðfitusöfnun, mikil blóðfita, áunnin sykursýki, bólgur og óeðlileg blóðstorknun svo eitthvað sé nefnt. Þetta eru allt vandamál sem ólíklegt er að ungt fólk þurfi að takast á við. Þegar árin færast yfir aukast líkurnar hinsvegar á að einhver ef ekki fleiri en einn þessara efnaskiptasjúkdóma geri vart við sig – ef lífsstíllinn bíður upp á það. Minnkandi vöðvamassi er talinn eiga þar hlut að máli vegna mikilvægi hans við að hjálpa líkamanum við blóðsykursjórnun. Paul Sorace við Læknaháskólann í Hackensack í New York endurskoðaði útgefnar rannsóknir á þessu sviði. Niðurstaða hans var að þolæfingar væru mikilvægastar til að koma í veg fyrir hjartasjúkdóma en styrktarþjálfun ætti hinsvegar að vera hluti af heildrænu æfingakerfi vegna mikilvægi hennar fyrir vöðvamassa og jákvæðra áhrifa á efnaskiptasjúkdóma.

(ACSM Health & Fitness Journal, 18 (6): 24-29, 2014)

Rautt kjöt, karnítín og ákveðin baktería í þörmunum bendluð við hjartasjúkdóma

Undanfarið hafa margar rannsóknir leitað án árangurs að tengslum á milli neyslu mettaðrar fitu í rauðu kjöti og hættu gagnvart hjartasjúkdómum. Ekki hefur tekist að bendla fituna í rauða kjötinu við glæpinn. Hinsvegar hafa rannsóknir sýnt að þegar rautt kjöt er borðað oft og í miklu magni eykst hættu á hjartaslagi. Nokkrar rannsóknir við Cleveland Heilbrigðisstofnunina hafa bent til þess að aukin virkni bakteríu sem kemur við sögu í meltingu á rauðu kjöti tengist aukinni hættu á hjartasjúkdómum. TMAO er aukaafurð og baktería sem myndast hjá karnítín aminosýrunni við neyslu rauðs kjöts. Samband er á milli TMAO og hættu á hjartabilun. Við úrvinnslu á rannsókninni ályktuðu vísindamennirnir að hugsanlega yrði hægt að spá fyrir um hættu gagnvart hjartasjúkdómum með því að mæla TMAO.

(Food navigator.com, 5. nóvember 2014)

www.fitness.is



Kaffidrykkja er góð fyrir lifrina

Vísindamenn við Krabbameinsstofnunina í Bethesda í Maryland í Bandaríkjunum fullyrða að kaffidrykkja sé góð fyrir lifrina. Skorpulifur er í tólfsta sæti yfir algengustu dánarorsakir í Bandaríkjunum. Rannsóknin sem vísindamennirnir gerðu fólst í að skoða gögn um 27.000 manns sem tóku þátt í annarri rannsókn. Þeir sem drukku mest af kaffi – meira en fjóra bolla á dag – mældust með minna af lifrarensímunum ALT, AST og GGT. Kaffi inniheldur sindurvara eins og glutathione sem gegna m.a. því hlutverki að verja lifrarfrumur. Skorpulifur er mjög hættulegur sjúkdómur. Örfegur myndast eftir skemmdir í stað þess að heilbrigður lifrarvefur myndist með þeim áhrifum að blóðflæði um lifrina verður óeðlilegt og efnaskipti hennar breytast. Algengasta orsök skorpulifrar er áfengisdrykkja og lifrabólga C. Reykingar koma einnig við sögu, mikið af mettaðri fitu í mataræði, eiturefni í umhverfinu, erfðir og langvarandi steranotkun.

(Hepatology, vefútgáfa 30. október 2014)

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina



Nutrilenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þrífraut með áherslu á hjóleiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði Nutrilenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn Nutrilenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið Nutrilenk núna í rúmlega hálft ár og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þrífraut síðustu þrjú ár, þrífrautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjóleiðum.



Hákon Hrafn Sigurðsson

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefurnin rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjóðmum, hrygg og hnjám. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjósíð á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjósíð og beinin

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín sulfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjósíð og slitnum liðum

Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum. Nutrilenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefssýrnun.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Skráðu þig á facebook síðuna
Nutrilenk fyrir liðina
- því getur fylgt heppni!



Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



áfengi og líkamsrækt fara ekki saman

🍏 Áfengisneysla, hvort sem er til lengri eða skemmri tíma truflar nýmyndun vöðva.

Það er engin tilviljun að flestir íþróttamenn snerta ekki áfengi og að þjálfarar líta það hornauga. Æfingar eða íþróttir og áfengi fara einfaldlega ekki saman. Áfengisneysla, hvort sem er til lengri eða skemmri tíma truflar nýmyndun vöðva. Alkóhólíð truflar svonefnt mTOR ferli innan vöðva sem er lykilþáttur í vöðvauppbyggingu. Það hamlar sömuleiðis virkni IGF-1 vaxtarþáttarins og hefur áhrif á virkni lútínmyndandi hormóns sem stjórnar framleiðslu testósteróns. Eins og þetta dugi ekki til þá eykur alkóhól kortísol sem hefur niðurbrjótandi áhrif á prótín og bælir ónæmiskerfið. Mjög hófleg áfengisdrykkja, eitt eða tvö glös á dag hefur hinsvegar lítill áhrif á nýmyndun prótína hjá ungu fólki. Hugsanlega aukast áhrif alkóhóls í neikvæða átt þegar aldurinn fer að færast yfir.

(Nutrition & Metabolism, 11:26, 2014)

Öflugar æfingar geta komið í veg fyrir blöðruhálskirtilskrabbamein

Gen sem eru ráðandi fyrir frumuendurnýjun og viðgerðum á DNA erfðafni líkamans urðu virkari hjá karlmönnum sem æfa meira en þrjá klukkutíma á viku. Tvennt skipti greinilega máli. Æfingalengdin og ákefðin í æfingunum. Mark Magbanua og félagar við Kaliforníuháskóla í San Fransisco rannsökuðu 71 karlmann sem voru ekki í áhættuhópi gagnvart blöðruhálskirtilskrabbameini og komust að þessari niðurstöðu. Það er reyndar svo að almennt minnka allar æfingar áhættuna gagnvart dauðsfalli vegna krabbameina. Hvers vegna æfingar hafa þessi áhrif liggur ekki fyrir og er ennþá rannsóknarefni. Hitt er vitað að hóf virðist best hvað þetta varðar þar sem bæði hreyfingaleysi og ofjálfun geta haft áhrif á áhættuna gagnvart sumum tegunda krabbameina.

(Cancer Causes Control, 25:515-523, 2014)



Vísindamenn vita lítið um orsakir sinadráttar

Alveg fram á daginn í dag hafa vísindamenn haldið því fram að vöðvaskortur í bland við skort á rafhlöðnum vökva valdi sinadrætti. Þar af leiðandi hefur íþróttamönnum verið ráðlagt að drekka saltaðan vökva eða taka salttöflur og taka teygjuæfingar. Þessi kenning gengur ekki upp að því leyti að íþróttamenn þekkja það vel að þeir fá fyrst og fremst sinadrátt í þá vöðva sem þeir eru að æfa eða hafa verið að æfa. Ef líkaminn verður fyrir vöðvaskorti á það við um allan líkamann, ekki einstaka líkamsparta. Menn hafa því verið að klóra sér í kollinum yfir því hver raunveruleg orsök getur verið. Hvað það er sem gerist í vöðvunum sem veldur sinadrætti. Talið er að sinadrættir eigi sér hugsanlega margar orsakir. Líklegt þykir að orvirkni í taugum, skynnemar vöðva og Golgífléttur leiki þar stórt hlutverk. Það er hinsvegar einnig líklegt að vöðvaskortur, ójafnvægi í rafvökvum innan ákveðinna vöðva, myndefni sem verða til við æfingar og efnaskiptahiti í kjölfar þeirra hafi sitt að segja.

(Strength and Conditioning Journal, 36 (5): 44-52, 2014)



ULIFT

Pre-Workout



Órannsakað örvandi gerviefni fannst í mörgum fæðubótarefnum sem seld eru í netverslunum

🍏 Af þeim fyrirtækjum sem nefnd eru í umfjöllun USA Today um efnið eru engin með beina sölu hér á landi en í ljósi möguleika á innkaupum í gegnum vefverslanir er ekki hægt að útiloka að Íslendingar kaupi þessi efni.

Það vakti mikla athygli árið 2008 þegar USA Today greindi frá því að fjöldi lyfja væri að finna í drykkjarvatni hjá tugum milljóna Bandaríkjamanna. Þar á meðal fundust hormón, sýklalyf og geðlyf í vatninu. Um var að ræða afar lítið magn, en engu að síður höfðu vísindamenn áhyggjur af langtíma áhrifum þessara lyfja á fólk. Sambærilegt mál kom nýlega upp. USA Today greindi frá því að órannsakað efni væri að finna í fjölda fæðubótarefna. Kallast það DMBA og er örvandi gerviefni. Áhrif þess á menn hafa aldrei verið rannsökuð en engu að síður fannst DMBA í 12 vinsælum fæðubótarefnum sem seld eru á amazon.com og GNC í Bandaríkjunum samkvæmt rannsókn sem gerð var af Pieter Cohen við Harvardháskóla. Gerviefnið er mjög svipað að byggingu og DMAA (AMP salt eða ester af sítrónusýru) sem nýlega var bannað af FDA - Matvæla- og lyfjaeftirliti Bandaríkjanna. Í rannsókninni var efnainnihald 14 fitubrennsluefna rannsakað og fannst DMBA í flestum þeirra. Öll voru efnin markaðssett til þess að bæta árangur, stuðla að fitubrennslu og skerpa einbeitingu. Virkni og heilsufarsáhrif þessa efnis á menn eru óþekkt. DMAA er svipað örvandi efni sem selt var sem nefði fram til 1982 en var talið tengjast óreglulegum hjartslætti og heilablóðfalli. Ekki liggur fyrir á þessum tímapunkti hvort Matvæla- og lyfjaeftirlitið hafi fengið tilkynningar um aukaverkanir vegna DMBA.

Í kjölfar umfjöllunar í fjölmiðlum hætti GNC að selja Redline White Heat og OxyTHERM Pro auk fleiri efna. Ekki liggur fyrir hvort fæðubótarefni með þessu efni séu seld hérlandis en oftast er það merkt sem „AMP Citrate“ á umbúðum en einnig „4-amino-2-methylpentane citrate“. Af þeim fyrirtækjum sem nefnd eru í umfjöllun USA Today um efnið eru engin með beina sölu hér á landi en í ljósi möguleika á innkaupum í gegnum vefverslanir er ekki hægt að útiloka að Íslendingar kaupi þessi efni. Vísindamenn hafa hvatt yfirvöld til aðgerða en eins og staðan er í dag hefur ekki verið gripið til aðgerða til að stöðva sölu á fæðubótarefnum sem innihalda þetta efni. Efnið hefur ekki verið skráð hjá FDA - Matvæla- og lyfjaeftirliti Bandaríkjanna og beðið er viðbragða frá stofnuninni.

(Drug Testing and Analysis, vefútgáfa 8. október 2014)



Diet-drykkir brengla bragðlaukana

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

(Nutrition news)

ZERO CARB METAPURE

100%

HREINT

0% KOLVETNI

ENGINN

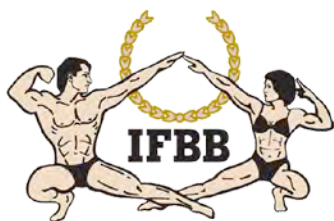
MJÓLKURSYKUR

LÁGT Í SODÍUM

www.core.is



NÚ FÁANLEGT Í BÓNUS | 4.998 KR



**Alþjóðasamband
líkamsræktarmanna**

Fitnessmót á árinu 2015

Að venju verða haldin tvö innanlandsmót á árinu 2015. Íslandsmótið fer alltaf fram um Páskana og Bikarmótið seint að hausti. Í ár verður Íslandsmótið haldið fimmtudaginn og föstudaginn 2.-3. apríl og Bikarmótið verður haldið föstudaginn og laugardaginn 20.-21. nóvember. Bæði mótin verða haldin í Háskólabíói. Reiknað er með mikilli þátttöku á báðum mótunum enda hefur keppendafjöldi farið vaxandi á undanförunum árum. Skráning keppenda mun hefjast um tveimur mánuðum fyrir hvert mót en nú þegar er ljóst að fjöldi keppenda er að búa sig undir bæði mótin.

Íslandsmótið 2015

Miðvikudagur 1. apríl: Innritun keppenda.

Fimmtudagur 2. apríl: Fitness karla og kvenna, sportfitness og vaxtarækt.

Föstudagur 3. apríl: Móðelfitness.

Bikarmótið 2015

Fimmtudagur 19. nóvember: Innritun keppenda.

Föstudagur 20. nóvember: Fitnessflokkar karla, sportfitness og vaxtarækt

Laugardagur 21. nóvember: Móðelfitness og fitness kvenna

Birt með þeim fyrirvara að dagskrá getur breyst.



unglingaflokkur í Sportfitness karla

Sportfitness karla er nýleg keppnisgrein en engu að síður hefur hún fengið góðar viðtökur hér á landi. Keppendafjöldinn hefur farið vaxandi og þykir því tilefni til að bjóða upp á að keppa í unglingaflokki karla. Flokkurinn er fyrir 16-19 ára og er þá miðað við að keppendur megi verða 19 ára á árinu. Tilgangurinn með að bjóða upp á þennan flokk er að opna möguleikana fyrir yngri keppendur. Erlendis er ekki ennþá keppt í unglingaflokkum í sportfitness en það er tímaspursmál hvenær það gerist. Nú þegar hafa fjölmargir sýnt þessum flokki áhuga og þykir því líklegt að hann muni stimpla sig vel inn á næsta móti.

Það er eðlilegt að unglingum sem eru að taka sín fyrstu skref á sviði þyki ekki endilega fýsilegt að keppa við hlið sér mun eldri og reyndar mönnum. Þessi flokkur verður því vonandi ágætur stökkpallur fyrir þá sem vilja prófa að taka þátt í sportfitness. Fjallað er nánar um keppnina á fitness.is.

Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

Alþjóðasamband líkamsræktarmanna fer með yfirstjórn vaxtaræktar- 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 vaxtarækt, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglinga og öldunga

í fitness og vaxtarækt, 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 vaxtaræktar- og fitnessmót og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

AMINO ENERGY

KRAFTURINN HVETUR ÞIG ÁFRAM!

AMINO ENERGY er svalandi orkudrykkur sem hægt er að drekka hvernær sem er yfir daginn. Tvær skeiðar á morgnanna í staðinn fyrir kaffið til að hressa þig við eða fjórar skeiðar fyrir æfingu til að gera æfinguna ennþá betri!

AUKIN
ORKA



HRÖÐ
VIRKNI



HRÆÐARI
ENDURBATI



Aðeins 10 HITAEININGAR í hverjum skammti! Svo að hvort sem þú ert að leitast eftir meiri orku yfir daginn eða fyrir æfingu, passa matarræðið, byggja upp eða skera niður þá hentar AMINO ENERGY fullkomlega!

- Gefur góða og jafna orku
- Eykur einbeitingu
- Vatnslosandi Grænt te
- Aðeins 10 hitaeiningar
- ENGINN sykur, ENGIN fita, EKKERT aspartam



AMINO ENERGY FÆST Í

Bootcamp/Crossfitstöðin, Fjarðarkaup, Heilsuform, Heimkaup, Hagkaup, Laugar Café, Lyfja Lágmuía, Iceland, Kaskó, Krónan, Melabúðin, Nettó, Samkaup verslanir, Þín Verslun, völdum 10-11 verslunum.



Hátt glýsemíugildi mataræðis ýtir undir offitu, áunna sykursýki og insúlínviðnám

Næringarfræðingar hafa síðan á áttunda áratugnum hvatt til þess að borða kolvetni í mataræðinu á kostnað fitu. Á sama tíma hefur offita aukist, áunnin sykursýki og insúlínviðnám hefur sömuleiðis aukist. Í dag er talið að mataræði sem byggist á fæðutegundum með hátt glýsemíugildi valdi áunninni sykursýki og kransæðasjúkdómum. Glýsemíugildi matvæla er mælikvarði sem segir til um það hversu hratt ákveðnar fæðutegundir sem innihalda kolvetni hækki blóðsykur. Fæðutegundir með lágt glýsemíugildi stuðla að lægri blóðþrýsting, minni blóðfitu og minnka bólgur í líkamanum. Fyrir vikið er talið að mataræði sem byggist á lágu glýsemíugildi geti komið í veg fyrir og jafnvel verið meðferðarrræði við efnaskiptasjúkdómum, hjartaáföllum og heilablóðfalli. Þessar ályktanir eru ekki nýjar af nálinni en sýna að kolvetni eru ekki öll sköpuð eins. Eftir stendur að hlutfall kolvetna í mataræðinu getur verið mjög hátt án teljandi heilbrigðisvandamála. Það sem þarf að horfa til er að gæta þess að halda fæðutegundum með hátt glýsemíugildi í hófi. Þetta ætti ekki að koma á óvart, þar sem einfaldur sykur og flestar mikið unnar matvörur sem byggjast á kolvetnum eru með mjög hátt glýsemíugildi.

(Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care, 17: 373-378, 2014)



aukakílóunum haldið varanlega í skefjum

🍏 Þeir sem hafa náð að léttast og viðhalda léttíngunni árum saman eiga ákveðin atriði sameiginleg.

Allt að 95% þeirra sem léttast mikið þyngjast aftur um sama kílóafjölda innan árs. Það að léttast er mjög einfalt í sjálfu sér á blaði. Það nægir að borða 300 hitaeiningum minna en líkaminn þarf á dag til þess að aukakílóum byrji jafnt og þétt að fækka. 300 hitaeiningar er ekki mikið, en samt sem áður er fáum sem tekst að losna við aukakílóin til lengri tíma.

Til er gagnasafn í Bandaríkjunum yfir það fólk sem hefur lést mikið og tekist að viðhalda léttíngunni lengi. Það sem þetta fólk á sameiginlegt er að æfa klukkustund á dag, borða litla skammta og sleppa eftirrættum, brauði og sykrudum drykkjum. Í þessu liggur galdurinn. Ekki megrunarkúrum.

Íranskir vísindamenn hafa enn fremur tekið saman atriði sem virðast hjálpa mörgum til langvarandi léttíngar og eru í sama anda. Þeir sem viðhalda léttíngu nota margir fæðubótardrykki í staðinn fyrir nokkrar máltíðir í hverri viku, sleppa gosdrykkjum og sætum drykkjum, takmarka hlutfall kolvetna í mataræðinu, takmarka hlutfall fitu í mataræðinu en auka hlutfall prótína og æfa reglulega. Prótíndrykkirnir virtust verka sem staðgenglar máltíða en einnig sem dagleg áminning um að gæta sín á mataræðinu.

(Journal Research Medical Sciences, 19: 268-275, 2014)

Þeir sem borða bætiefni borða líka hollara fæði

Líkamsræktarfolk sem tekur bætiefni og stundar æfingar reglulega borðar almennt meira prótín, kjúkling og mjólk en þeir sem ekki taka bætiefni að staðaldri samkvæmt könnun sem gerð var á Ítalíu meðal fólks sem stundar æfingastöðvar. Þeir sem taka bætiefni reglulega borða líka meira af grænmeti, hnetum, fiski, eggjum og túnfiski. Mun algengara var meðal þeirra sem aldrei taka bætiefni að borða brauð, bakkelsi og snakk. Sömuleiðis vakti athygli að fólk sem bjó í úthverfum reyndist borða hollari mat en þeir sem búa nálægt miðbæ.

(Journal International Society Sports Nutrition, 11: 30, 2014)

NÝTT



ERT ÞÚ BÚINN AÐ PRÓFA CLEAR MUSCLE

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



ÖFLUGRA EN:

- PRÓTEIN
- KREATÍN
- BCAA AMÍNÓSÝRUR
- TESTOSTERONE BOOSTERAR

Betri kaup!

OKKAR STYRKUR - ÞINN ÁVINNINGUR - GERÐU GÆÐA OG VERÐSAMANBURÐ

PHD PHARMA WHEY HT+

Hágæðamysuprótein
með 37g af próteini í
50g skammti.
Viðbætt glútamín og
bcaa (keðjuamínósýrur)
Frábært bragð
Ekkert aspartame
3,5 kg. **kr. 15.995.-**



PHD ADVANCED MASS

Yfir 1000 kaloríur í hverjum skammti Próteinblanda sem
inniheldur Whey Isolate. Hágæða kolvetni úr höfrum
Blandan inniheldur Sink, Magnesium, MCT olíu og kreatín
Frábært bragð og blandast auðveldlega
2,7 kg. **kr. 5.996.-** / 5,4 kg. **kr. 9.996.-**



CLA hylki

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



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

Glutamine 500 gr.
500 g. **kr. 3.999.-**

Whey protein 80
4 bragðteg.

500 g. **kr. 2.999.-**
1. kg. **kr. 4.999.-**
2. kg. **kr. 8.999.-**
4. kg. **kr. 14.999.-**

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



Nýtt og öflugt
Frábært bragð
Eykur orku og
einbeitingu



KOMPU 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