

Fitne Fréttir

1.TBL. 18. ÁRG. 2016

ÆFINGAR

**Æfðu oftari til að
ná árangri**

MATARÆÐI

**Tengsl
mjólkur og
brennslu**

MATARÆÐI

**Er í lagi
að borða
egg?**

ÆFINGAR

**Hvíldir á milli
æfingalota**

Aðalheiður Guðmundsdóttir

**Settu þér
raunhæf
markmið**

FITUBRENNSLA

**Hvenær
er best að
æfa?**

HEILSA

**Verkjalyf
hindra árangur í
ræktinni**

HEILSA

**Steranotkun er
alvarlegt mál**



**ALVÖRU BRENNSLA
EKKI FYRIR BYRJENDUR!**

Varúð RIPPER getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

- x- Meiri fitubrennslu
- x- Meiri grimmd við æfingar
- x- Meiri vatnslosun
- x- Aukið úthald

x- Notist sparlega!

**FITNESS
SPORT**
fitnesssport.is

Fyrir & Eftir

PAKKINN

Þetta þarf ekki að vera flókið!

Það sem þú þarft er alvöru Preworkout sem sparkar þér í gang fyrir æfingu og svo góða Recovery blöndu eftir æfingu sem lætur þig jafna þig hraðar, fá minni harðsperrur og endurnærir vöðvana af söltum steinefnum og aminosýrum.

C4: Vinsælasta Preworkout í heiminum sem inniheldur koffein, kreatín, beta alanine, Arginine og fleira.

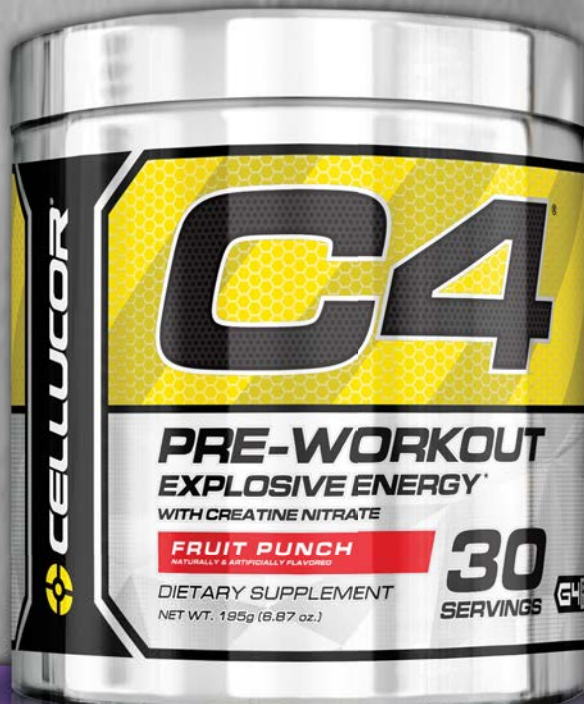
Alpha Amino: Hágæða aminosýrublanda sem auk þess inniheldur öll sölt og steinefni sem líkaminn þarfnast ásamt vænum skammti af glútamíni, coconut water og Taurine til að hámarka endurheimt.

Notkun: 1 skeið C4 fyrir æfingu og svo 1 skeið af Alpha Amino eftir æfingu.

30 skammtar AF BÁÐUM VÖRUM

Fullt verð 14.980

TILBOÐ: 11.990





- 4 Mikilvægt að setja sér raunhæf markmið**
Aðalheiður Guðmundsdóttir keppandi í móðelfitness og forsíðumódel situr fyrir svörum.
- 8 Þetta var stærsti draumurinn**
Margrét Gnarr er komin á toppinn í líkamsræktinni.
- 10 Æfingar örva brúna fituna**
Brúna fitan brennir orku.
- 12 Þurfum við kólesteról úr fæðunni?**
Hlutverk kólesteróls í hjartasjúkdómum.
- 14 Fitubrennsla er mest á tónum maga eftir nóttina**
Það borgar sig ekki að borða fyrir brennsluæfingu.
- 16 Æfðu oftari til að ná árangri**
Það er mismunandi hvað hentar byrjendum og þeim sem eru í góðu formi.
- 18 Þarf endilega að æfa fram að uppgjöf?**
Er „no pain - no gain“ óumflýjanlegt?
- 20 Þolæfingar draga úr árangri styrktarþjálfunar**
Þessi tvö ólíku æfingaform fara ekki sérlega vel saman.
- 22 Steranotkun er alvarlegt mál**
Rannsókn á fyrrum steranotendum sýnir þá þunglynda, hafa minni áhuga á kynlífi og er þá fátt eitt talið.
- 24 Símar og spjaldtölvur eru svefnræningjar**
Birta hefur áhrif á hormónakerfi líkamans.
- 26 Verkjalyf, verkir og vöxtur**
Bólguþandi lyf koma í veg fyrir bólgur og hindra um leið framfarir í ræktinni.
- 28 Er í lagi að borða egg?**
Næringarfræðingar hafa flakkað fram og aftur með álit sitt á þessari vinsælu fæðu, hvað er rétt?

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 - 2016

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

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsíðu: Aðalheiður Guðmundsdóttir
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

Mikilvægt að setja sér raunhæf markmið

Á forsiðunni að þessu sinni er Aðalheiður Guðmundsdóttir keppandi í móðelfitness. Við báðum hana að segja lesendum ögn frá sér.

► Ég heiti Aðalheiður Guðmundsdóttir og er 22 ára gömul. Ég bý í Garðabæ ásamt fjölskyldu og kærasta. Ég útskrifaðist af Viðskipta- og hagfræðibraut frá Borgarholtsskóla, eftir það fór ég í Viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík en tók mér pásu og stefni á masterinn í viðskiptafræðinni. Í dag vinn ég í snyrtivörunni í Hagkaupum í Skeifunni. Ég keppti fyrst á Bikarmótinu 2014 og er búin að keppa þrisvar.

Hvernig er mataræðið hjá þér þegar þú ert að undirbúa þig fyrir mót?

Í niðurskurðinum borða ég mjög hreint og einhæft fæði. Fyrstu vikunar borða ég mikið af höfrum, kjúkling og eggjum. Í meðlæti eftir æfingar fæ ég mér svo yfirleitt kartöflur eða hrísgrjón til að fá kolvetni eftir æfingarnar. Þegar nær dregur að móti þá er mikið um hvítan fisk og eggjahvítur.

Það er mikilvægt að setja sér raunhæf markmið sem þú treystir þér að fara eftir, smám saman getur þú breytt markmiðunum þar sem að góðir hlutir gerast hægt. Einnig er mikilvægt að leita sér aðstoðar hjá fagfólki og skipuleggja sig vel.

Uppáhalds óholli maturinn þinn?

Dominos pítsa er í miklu uppáhaldi hjá mér þó svo að ég leyfi mér hana ekki oft. Annars stendur góður hamborgari alltaf fyrir sínu með smá ís í eftirrétt.

Uppáhalds holli maturinn þinn?

Kjúklingabringur með kartöflum og smá BBQ sósu verður fyrir valinu. Einnig hefur Nings staðið þétt við bakið á mér þegar ég hef verið niðurskurði og þykir mér virkilega gott að fara þangað.

Hvernig ertu að æfa fyrir mót og hversu oft í stuttu máli?

Ég æfi alltaf sex sinnum í viku bæði innan og utan keppnistímabils. Ég æfi þrisvar í viku hjá þjálfaranum mínum Konráði Val og þrisvar sjálf. Ég legg áherslu á margar endurtekningar og er dugleg að breyta til og prufa eitthvad nýtt. Ég tek ekki sérstakar brennsluæfingar heldur tek ég 15-20 mínútur eftir lyftingaræfingar.



TERRANOVA VÍTAMÍN

ENGIN AUKAEFNI



*Arnór Sveinn
Fyrirliði Breiðabliks*

Vörurnar frá Terra Nova passa saman við mína hugmyndafræði um heilsusamlegt líferni.

Vísindi og náttúra mætast þar sem næringarefnum er blandað saman í réttum hlutföllum fyrir hámarks upptöku.

Vörurnar eru einnig lausar við öll aukaefni sem gerir Terranova besta valkostinn



Full Spectrum Multivitamin

Terra Nova sameinar vísindi og náttúru, þar sem næringarefnum er blandað saman í réttum hlutföllum til að tryggja hámarks upptöku, þess vegna tek ég multivítamínið frá Terranova.



MagniFood Intense Greens

Maður fær aldrei nóg af grænu grænmeti, því set ég set Intense greens blönduna í morgun hræringinn (booztið) og geri hann þar með að næringarsprengju, sem gefur mér orku og kraft inni daginn.



B12 Vitamin Ég tek B12 vítamín, því það er erfitt að nálgast í fæðunni minni. Ég tek B12 vítamínið frá Terranova því þeir tryggja gæði.



Antioxidant Nutrient

Mér finnst gott að taka andoxunar blönduna frá Terra Nova því hún er hlaðin næringarefnum úr framandi jurtum sem gefa mér orku og vellíðan.

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

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Fæst í heilsuvörubúðum, Lyfju og í Nettó

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMINO.O. ENERGY™

BLUEBERRY MOJITO



FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum
Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is



OPTIMUM
NUTRITION

GOLD STANDARD PRE-WORKOUT FYRIR ÆFINGU

Þú æfir af kappl og þú setur kröfu um stöðuga bætingu. Nú getur þú treyst á ON til að veita þér orkuna sem þú þarft með pre-workout formúlu sem mætir þeim gæðum sem þú hefur vanist úr Gold Standard línunni. Hver skammtur inniheldur 175 mg af náttúrulegu koffíni ásamt bunka öðrum efnum sem hafa verið sannreynð til að bæta orkuflæði, einbeitingu og úthald.



NÝTT

TRUE STRENGTH®
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM





Leið Margrétar að Olympía mótinu

Margrét Edda Gnarr sigraði á IFBB Legends Pro Classic atvinnumannamótinu sem hún keppti á í Bandaríkjunum í febrúar og vann sér þar með inn þátttökurétt á Olympía. Þetta er stórt stökk fyrir Margréti þar sem Olympíamótið er endastöðin hjá atvinnumönnum í líkamsrækt. Heimsmeistaramót atvinnumanna ef svo má segja.

Margrét Edda Gnarr er eini íslenski atvinnumaðurinn hjá IFBB og er með þessum stórkostlega árangri vægast sagt komin út í djúpu laugina. Allir keppendur, hvort sem það er hjá áhugamanna- eða atvinnumannadeildinni eiga sér þann draum að fá að keppa einn daginn á Olympía. Ofar verður ekki komist í keppnisheiminum.

Margrét varð heimsmeistari hjá áhugamannadeild IFBB 2013 og vann sér þannig inn rétt til að verða atvinnumaður. Hún segir sjálf frá því að hún átti sér alltaf þann draum að keppa á Olympía mótinu en hún keppti sjö sinnum á tveimur árum áður en hún vann sinn flokk á heimsmeistaramótinu. Árið 2014 keppti hún á Arnold Classic atvinnumannamótinu þar sem hún hafnaði í níunda sæti. Undanfarið ár hefur hún ekkert keppt en óhætt er að segja að sigurinn núna komi henni á beinu brautina að draumamótinu sem fer fram í september.

Þetta var stærsti draumurinn

Margrét Gnarr er ekki einungis fyrsti íslendingurinn til að verða atvinnumaður hjá IFBB, Alþjóðasambandi líkamsræktarmanna, heldur einnig fyrst til að öðlast keppnisrétt á draumamótinu - Ms. Olympia sem fer fram í september.

Hvernig leggst í þig að hafa unnið þér inn rétt til að keppa á Olympía?

Það leggst rosalega vel í mig en ég er samt ekki alveg að trúa þessu ennþá. Ég hef alltaf átt mér stóra drauma og það að sigra atvinnumannamót og öðlast keppnisréttindi á Olympía var stærsti draumurinn. Ég var búin að setja upp plan fyrir vorið og var með það markmið að keppa mikið og vonandi ná að sigra allavega eitt mót. Ég hafði litið á fyrsta mótið sem svona upphitun. Hvarflaði ekki að mér að ég myndi sigra fyrsta mót ársins og ég gæti ekki verið ánægðari.

Hefur sigurinn á síðasta móti breytt einhverju fyrir þig?

Það sem breyttist var stressið sem fylgdi óvissunni. Ég var ekki viss hvort ég gæti þetta, hvort ég gæti unnið mér inn rétt til að keppa á Olympía en ég ætlaði að leggja allt í það. Ég lagði mikið í það sérstaklega að undirbúa mig andlega ef mér skyldi ekki ganga vel á fyrstu mótunum og var ég staðráðin í að læra af öllum mótunum sem ég ætlaði mér á.

Þessi óvissa er horfin þar sem ég er komin með keppnisréttindi á Olympía en núna tekur við undirbúningur og er ég strax farin að huga að honum. Ég ætla að reyna að keppa mikið og held mér við upprunalegt plan en þau mót mun ég nota til að undirbúa mig vel fyrir Olympía. Það verður algjör bónus ef ég næ verðlaunasætum á þessum mótum.



Er eitthvað sérstakt sem þú ætlar að leggja áherslu á í undirbúningi fyrir Olympía?

Ég ætla að leggja áherslu á að vera sýnileg í Bandaríkjunum og keppa á stærstu og sterkustu Pro mótunum fyrir Olympía til að koma mér sem best á framfæri. Dómarar sem dæma á stærstu Pro mótunum koma til með að dæma á Olympía.

Jóhann Norðfjörð þjálfarinn minn sér svo um öll önnur plön og fer ég eftir hans leiðsögn. Hann er einn færasti keppnisþjálfari í heiminum og mun hjálpa mér að mæta í mínu besta formi á Olympía.

WAIST TRIMMER BELTI

Hver vill ekki grennra mitti?

Sweet Sweat Waist Trimmer eykur hitastigið á miðsvæðinu og örvar þannig fitubrennsluna og vatnslosunina á því ákveðna svæði!

Frábær leið til að minnka mittismálið hratt og örugglega. Sjáanlegur árangur strax eftir fyrstu notkun!

Nú á frábæru kynningartilboði á aðeins 4.990 kr.



**SWEET
SWEAT**

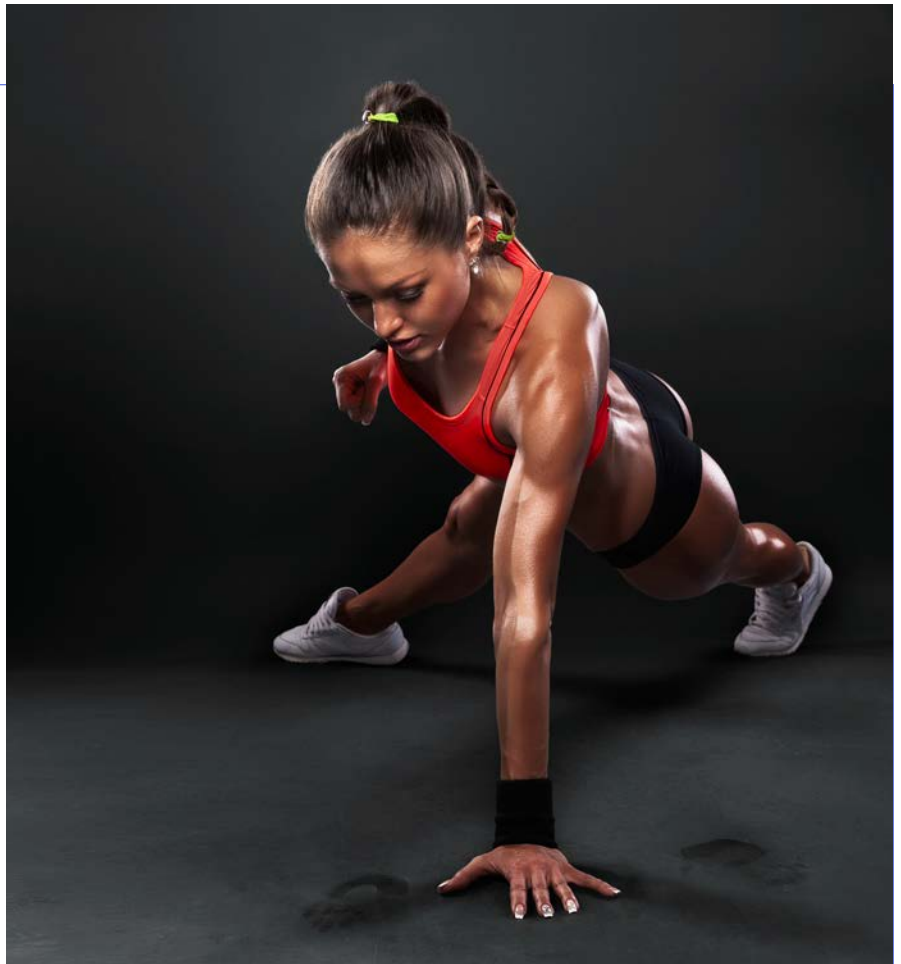


Sími 544-5555 • fitnesssport.is



Wakame-þari eykur fitubrennslu

Brúnn wakame-þari inniheldur efni sem kallast Fucoxanthin (FX) sem hamlar fitufrumvexti og stuðlar að nýtingu fitu til brennslu. Vísindamenn frá Kóreu og Úkraínu sem endurskoðuðu rannsóknir á þessu sviði bentu nýlega á að flestar rannsóknir á virkni FX hafi verið gerðar á músum en engar stórar rannsóknir hafa verið gerðar á mönnum. Rannsóknir á dýrum hafa bent til að FX dragi úr heildarfitu og sérstaklega kviðfitu. FX hefur sömuleiðis jákvæð áhrif á blóðsykurstjórnun, fitusöfnun í lifur og blóðfitu. Rannsóknir hafa sýnt að FX eykur virkni brúnu fitunnar og stuðlar þannig að orkueyðslu. Þrátt fyrir að ekki hafi verið gerðar rannsóknir á mönnum hljóma þessar rannsóknarniðurstöður mjög vel og ekki skemmir fyrir að brúnn þari er náttúrulegur og ekki er vítað til þess að hann innihaldi varasöm eiturefni. (*Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, vefútgáfa 3. júní 2015)



æfingar örva brúnu fituna

🍏 Brúna fita er þeim eiginleikum gædd að hún getur brennt orku með því að breyta orkunni sem við fáum úr fæðunni í hita.

Brún fita er afar lítið hlutfall af heildarfitu líkamans. Hún er þeim eiginleikum gædd að hún getur brennt orku með því að breyta orkunni sem við fáum úr fæðunni í hita. Hvíta fita hefur hinvegar öfuga verkun. Hún geymir orkuna sem forða. Brúna fita myndar hita í líkamanum án skjálfta og þjónar þeim tilgangi að aðlaga dýr og menn að miklum kulda.

Æfingar geta virkjað brúnu fituna ef marka má rannsókn sem vísindamenn við Háskólann í Granada á Spáni gerðu. Ósjálfráða taugakerfið í líkamanum virkjar brúnu fituna en það er einskonar viðbragðskerfi líkamans við álagi, streitu og neyð. Virkni brúnu fitunnar hefur sömuleiðis töluvert að segja um hitaeyningabrennslu líkamans og þar af leiðandi fitubrennslu. Talið er að rekja megi mismunandi tilhneygingu fólks til að fitna til virkni og magns brúnu fitunnar í líkamanum.

(*Annals of Nutrition & Metabolism*, 67:21-32, 2015)

Koffín og albúteról auka fitubrennslu og vöðvauppbyggingu

Sambland koffíns og albúteróls dregur úr líkamsfitu og eykur vöðvahlutfall líkamans samkvæmt rannsókn við Pennington rannsóknarmiðstöðina í lífefnafræði í Baton Rouge í Louisiana. Niðurstöðurnar byggjast á röð rannsókna á ræktuðum fitufrumum, rottum og mönnum. Þessi efni juku efnaskiptahraða í hvíld hjá mönnum og saman verkuðu þau betur en ein og sér. Tilgangurinn með rannsókninni var að finna staðgengla koffíns og efedríns sem bannað var að selja á sínum tíma.

(*Obesity*, vefútgáfa 4. ágúst 2015)

EF ÞÉR FINNST ÞETTA ERFITT
ÞÁ ER ÞAÐ AF ÞVÍ

ÞAÐ Á AÐ VERA ERFITT.

MEIRI ÁTÖK. MEIRI HLEÐSLA. MEIRI ÁRANGUR.

KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR, AFREKSKONA Í CROSSFIT
HRAUSTASTA KONA HEIMS 2015



HLEÐSLA 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN

HVER SEM ÍPRÓTTIN ER, MARKMIÐIÐ ER ALLTAF AÐ VERÐA BETRI.
HLEÐSLA ER ÍPRÓTTADRYKKUR ÚR NÁTTÚRULEGUM ÍSLENSKUM
HÁGÆÐAPRÓTEINUM SEM BYGGIR UPP VÖÐVANA.
MEIRI ÁTÖK. MEIRI HLEÐSLA. MEIRI ÁRANGUR.



HLEÐSLA.IS



Purfum við kólesteról úr fæðunni?

Leiðbeiningar frá Landbúnaðarráðuneyti Bandaríkjanna um mataræði á þessu ári bentu á að „kólesteról er ekki næringarefni sem þarf að varast vegna ofneyslu“. Niðurstöður stórra lýðheilsurannsókna á borð við Framingham hjartasjúkdómarannsóknarinnar og „Sjö landa rannsóknarinnar“ sýndu bein tengsl á milli kólesteróls í blóði og kransæðasjúkdóma. Hinsvegar eru lítil tengsl á milli kólesteróls í mataræðinu og kólesteróls í blóði. Uppruni kólesteróls í blóði er aðallega frá lifrinni. Hinsvegar er upptaka fólks með áunna sykursýki meiri á kólesteróli í innnyflum sem gefur til kynna að það ætti að varast kólesteról í fæðunni. Hlutverk kólesteróls í fæðunni gagnvart þróun hjartasjúkdóma er hinsvegar óljóst hjá flestu fólki. Vísindamenn hafa ekki áttað sig á sambandinu þar á milli. Vísbendingar eru um að kólesteról í fæðu skipti fólk á heilbrigðu mataræði litlu máli.

(American Journal of Clinical Nutrition. 102: 235-236, 2015; 102:276-294, 2015)



efni í eplum sem eykur fitubrennslu

Í eplum er ursolicsýra sem einnig er að finna í trönuberjum, basilíku, oregano og sveskjum. Hún er til ýmissa hluta nytsamleg, er meðal annars notuð í snyrtivörur og getur hamlað vexti krabbameinsfrumna. Samkvæmt niðurstöðum kínverskrar rannsóknar stuðlaði ursolicsýran að léttingu, jók orkubrennslu líkamans og dró úr fitu í vöðvum. Hún er talin auka orkubrennslu með því að efla virkni aftengingarprótína í frumum sem veldur hitamyndun. Aðrar rannsóknir á músum við Háskólann í Iowa í Bandaríkjunum sýndu fram á að ursolicsýran dregur úr vöðvarýrnun í kjölfar föstu og mænuskaða. Bætiefni með ursolicsýru reyndust einnig auka vöðvamassa í heilbrigðum músum. Vefaukandi áhrif hennar eru talin stafa af aukinni insúlínvirkni í vöðvum og bælingu á genavirkni sem talin er tengjast vöðvarýrnun. Af þessu má ráða að ursolicsýra getur hugsanlega aukið bæði fitubrennslu og vöðvamassa. Rannsóknunum á mönnum er ekki til að dreifa í þessu tilviki og því er full ástæða til að anda rólega. Það er hinsvegar engin tilviljun að rannsóknir á músum eru notaðar sem undanfari rannsókna á mönnum. Oft má heimfæra slíkar niðurstöður á okkur mennina og því sömuleiðis ástæða til bjartsýni.

(Molecular Nutrition & Food Research, vefútgáfa 5. maí 2015)

Melatonín eykur fitubrennslu og hreinan vöðvamassa

Skjaldkirtillinn framleiðir hormónið melatónín sem gegnir veigamiklu hlutverki í líkamanum. Svefnvenjur og lífeðlisfræðilegar sveiflur líkamans ráðast að miklu leyti af melatónín hormóninu sem sömuleiðis er afar mikilvægt fyrir ónæmiskerfi líkamans. Vísindamenn við Háskólann í Árósum í Danmörku undir forystu Anne Amstrup komust að því að konur sem fengu 3-5 mg af melatónín á hverjum degi í eitt ár mældust með tæplega 7% lægra fituhlutfall og 5,2% hærra vöðvahlutfall í samanburði við viðmiðunarhóp sem fékk lyfleysu.

Enginn munur var á þyngd þessara tveggja hópa sem tóku þátt í rannsókninni né líkamsþyngdarstuðli eða blóðsykurstjórnun.

(Clinical Endocrinology, vefútgáfa 9. sept 2015)

FJÁRFESTU Í HEILSUNNI ÞINNI




natures aid®

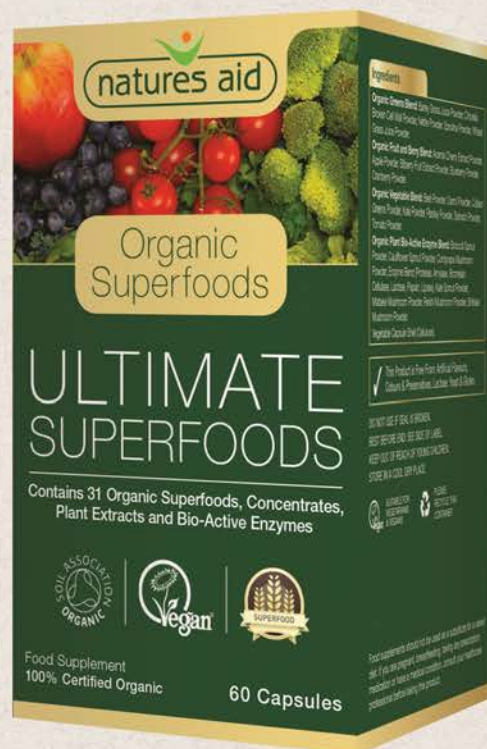
Nýtt

OFURFÆÐI í duftformi eða hylkjum

Öflug **OFURFÆÐISBLANDA**

sem ásamt skynsamlegu mataræði tryggir að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf til að viðhalda góðri heilsu.

- Gæða ofurfæðisblanda
- 31 innihaldsefni
- Hátt næringargildi
- Aukin orka og úthald
- Ríkt afandoxunarefnum
- Hátt hlutfall vítamína, steinefna, ensíma og aminosýra
- 100% náttúrulegt og lífrænt



Lífrænt vottað og framleitt eftir ströngustu gæðakröfum



Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.



Það eru mjólkurvörurnar en ekki endilega kalkið sem auka fitubrennslu

Nokkuð margar stórar rannsóknir hafa bent til þess að tengsl séu á milli neyslu á mjólkurvörum og lægra fituhlutfalls. Eðlilega þóttu þetta góðar fréttir fyrir fyrirtækin í mjólkuriðnaðinum sem mörg hver nýttu sér þessar jákvæðu niðurstöður til að hampa sínum vörum.

Niðurstöðurnar bentu ekki endilega til að fólk yrði grennra með því að borða aukið magn af mjólkurvörum - einungis það að tengsl voru þarna á milli. Fólk sem borðar mjólkurvörur er almennt með lægra fituhlutfall en annað fólk. Birtar voru nokkrar greinar um að hugsanlega væri kalkinu fyrir að þakka en Alison Booth og félagar við Deakin Háskólann í Ástralíu gerðu safngreiningarrannsókn sem tók saman niðurstöður rannsókna á áhrifum mjólkurvara og kalkbætiefna á líkamsþyngd og fituhlutfall. Ekki er hægt að sjá nein tengsl á milli kalksins á þyngd né fituhlutfall. Fituhlutfall þeirra sem borða mjólkurvörur sem hluta af hitaeningalágu mataræði lækkar meira en annarra en þeir léttast ekki endilega meira en aðrir. Vísindamennirnir ályktuðu sem svo að til skamms tíma (fjögurra mánaða) sé líklegt að þír skammtar af mjólkurmat á dag geti stuðlað að fitubrennslu. Nákvæmlega hvers vegna vitum við ekki ennþá, en engu að síður eru þessi tengsl á milli lægra fituhlutfalls og mjólkurvara til staðar.

(British Journal Nutrition, 114: 1013-1025, 2015)



fitubrennsla er mest á tónum maga eftir nóttina

Samkvæmt niðurstöðum rannsókna kóreanskra vísindamanna brennum við meiri fitu þegar við æfum á tónum maga að morgni í samanburði við að æfa eftir morgunmat. Rannsóknin byggðist á að fólk mætti á rannsóknarstofuna að morgni og hljóp á hlaupabretti í hálf tíma. Annar hópurinn fyrir morgunmat, hinn eftir morgunmat. Blóðsykur mældist lægri hjá þeim sem voru fastandi og meira var af lausum fitusýrum, kortísóli og vaxtarhormóni í blóðrásinni en hjá þeim sem voru búnir að fá sér morgunmat. Af þessum niðurstöðum má ráða að fitubrennsla ætti að vera meiri á morgnana ef æft er á fastandi maga.

(Journal of Physical Therapy Science, 27:1929-1932, 2015)

Skortur á D-vítamíni hindrar léttingu

D-vítamínskortur er algengari hjá feitu fólki en þeim sem eru í þokkalegu formi. Um 35% þeirra sem falla í offituflokkinn skortir D-vítamín og 24% þeirra sem eru feitir en eru ekki í offituflokknum. D-vítamínskortur virðist gera mönnum erfiðara að léttast. Hið undarlega er að magn D-vítamíns hefur forspárgildi fyrir léttingu í tengslum við strangt mataræði. Fólk sem skortir D-vítamín á erfiðara en annað með að léttast á meðan þeir sem hafa nægar byrgðir léttast meira. Meðalmaðurinn þarf að fá um 400-800 alþjóðaeiningar af D-vítamíni úr mataræðinu, bætiefnum eða úti í sólinni. Þetta getur verið alvarlegt vandamál fyrir suma þar sem margir eru innandyrta stærsta hluta dagsins og sjá sjaldan sólina. Húðin getur framleitt D-vítamín fyrir tilstilli sólarinnar. Ef hinir sömu sleppa því líka að drekka D-vítamínþætta mjólk er hætt við að fátt sé um fína drætti í uppsprettum fyrir þetta nauðsynlega vítamín.

(Obesity Reviews, 16:341-349, 2015)

NÝJAR
VÖRUR

TOLLALÆKKUN

Á UNDER ARMOUR VÖRUM

Verðdæmi:

SPEEDFORM GEMINI HLAUPASKÓR

VERÐ NÚ: **23.990 KR.**

VERÐ ÁÐUR: 27.990 KR.

FLY FAST 1/2 ZIP HLAUPAPEYSA

VERÐ NÚ: **11.990 KR.**

VERÐ ÁÐUR: 14.810 KR.



UNDER ARMOUR.

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



Æðar stífna meira eftir æfingar fyrir efri búk en neðri

Hjarta- og kransæðakerfið eru háð eðlilegu blóðflæði um líkamann og það er vel þekkt aukaverkun hjartasjúkdóma að æðar verða stífar og skilvirkni þeirra til að sinna hlutverki sínu verður ekki eins sveigjanlegt og á að vera. Stífar æðar eru afleiðing versnandi efnaskiptaheilsu sem getur falið í sér fjölmörg vandamál sem oftast eru rakin til hjarta- og kransæðasjúkdóma. Ber þar helst að nefna of háan blóðþrýsting, insúlínviðnám, áunna sykursýki, mikla blóðfitu og kviðfitusöfnun. Kviðfitusöfnun er fínt orð yfir það að vera með ístru.

Það einkennilega er að æfingar geta líka aukið stífni æða. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Basel í Sviss stífnuðu æðar meira eftir æfingar þar sem tekið var á efri hluta líkamans í samanburði við neðri hlutann eða heildrænar æfingar. Æfingar á efri hluta líkamans leggja meira álag á hjartað og æðarnar vegna þess að þær taka á frekar litla vöðva. Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að þolæfingar koma í veg fyrir þessi neikvæðu áhrif æfinga á æðarnar. Það væri því vel við hæfi að vaxtaræktarmenn og annað líkamsræktarfolk endi æfingar á að taka þolæfingar til að draga úr æðastífni og blóðþrýstingi.

(International Journal Sports Medicine, vefútgáfa 15 júlí 2015)



æfðu oftari til að ná árangri

🍏 Það er mismunandi hvað hentar byrjendum og þeim sem eru í góðu formi.

Byrjendur ættu að æfa allan líkamann oftari í stað þess að leggja áherslu á ákveðna vöðvahópa til að ná árangri. Æfingakerfi sem byggist á að taka allan líkamann þrisvar sinnum í viku virkaði betur en æfingakerfi sem leggur áherslu á að æfa ákveðna vöðvahópa einu sinni í viku þegar sömuleiðis er æft er þrisvar í viku. Þetta sýnir niðurstaða könnunar sem Brad Schoenfeld við CUNY Lehman skólann í New York og félagar gerðu.

Æfingakerfi sem skipta líkamanum upp í parta byggjast á þeirri hugmyndafræði að þannig sé hægt að leggja meiri áherslu á ákveðna vöðva með meira álagi á hvern og einn og þannig náist aukinn árangur. Sumir vaxtaræktarmenn halda því fram að þannig sé komist hjá ofþjálfun og að þessi þjálfunartækni auki vöðvastækkun. Rannsókn þeirra félaga bendir til að með því að æfa vöðvana oftari náist hinsvegar meiri árangur og vöðvastækkun. Sú niðurstaða er í raun ekki á skjön við reynslu þeirra fræða sem kennd hafa verið í vaxtarækt í gegnum tíðina vegna þess að hafa ber í huga að þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru ekki vel þjálfðir vaxtaræktarmenn, heldur óþjálfðir framhaldsskólanemendur. Ekki er trúlegt að það að æfa hvern vöðva oft henti vel þjálfuðu fólki vel, en þeir sem eru að byrja ættu að hafa þetta í huga.

(Journal Strength Conditioning Research, vefútgáfa 30. apríl 2015)

Nýtt

KLETTABRAUÐ

Gerlaust súrdeigsbrauð - enginn viðbættur sykur



Innihald: hveiti, heilkorna hveiti, súr (hveiti, heilkorn) og salt.



BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær & Hringbraut



Þarf endilega að æfa fram að uppgjöf til að ná árangri?

Það er einskonar sigilt æfingakerfi að æfa þar til gefist er upp undir stönginni. Þessi aðferð hefur verið samferða slagorðinu „No pain, no gain“ en málið er að það er ekki nauðsynlegt að koðna niður undir stönginni til að ná árangri. Það voru John Sampson og félagar við Wollongong Háskólann í Ástralíu sem sýndu fram á þetta í rannsókn þar sem þeir báru saman ýmis æfingakerfi sem sum byggðust á að æfa að uppgjöf og önnur ekki. Rannsóknin sem stóð í 12 vikur sýndi fram á árangur allra sama hvaða æfingakerfi þeir notuðu. Einungis ein tvíhöfðaæfing var notuð til viðmiðunar og mælinga, en það skipti engu máli hvaða æfingakerfi var notað. Öll æfingakerfin skiluðu árangri. Þetta var lítil rannsókn sem byggðist á þátttakendum sem voru ekki þrautþjálfaðir íþróttamenn og því er erfitt að segja til um það hvort niðurstöðurnar megji heimfæra á vel þjálfað líkamsræktarfolk eða íþróttmenn í fremstu röð.

(Scandinavian Journal Medicine & Science in Sports, vefútgáfa 24 mars, 2015)



vöðvauppbygging verður meiri þegar byrjað er á að taka eina léttu lotu að uppgjöf

Flest æfingakerfi byggjast á að taka nokkrar lotur af sömu æfingunni og byrja á að taka léttar þyngdir en auka þær jafnt og þétt þar til að í síðustu lotunni er mesta þyngdin tekin. Athyglisverð rannsókn sem vísindamenn í Brasilíu gerðu sýndi fram á að nýmyndun vöðva var meiri þegar byrjað var á að taka eina lotu með léttari þyngd. Þyngdin var einungis 20% af hámarksgetu þar til gefist var upp.

Rannsóknin fólst í að ungir karlmenn æfðu í átta vikur fótabekk fyrir framan. Æfingakerfið byggðist á að taka þrjár lotur og 12 endurtekningar með 75% hámarksþyngdar. Fyrir hverja æfingu tók annar hópurinn eina lotu í fótabekknun með léttu þyngd þar til gefist var upp. Síðan voru hefðbundnar lotur teknar. Hópurinn sem tók léttu lotuna á undan náði töluvert betri árangri en samanburðarhópurinn sem æfði eftir hefðbundnum aðferðum. Ekki liggur fyrir hvort niðurstöðurnar eigi einungis við um þá sem eru í hóflegri þjálfun eða hvort heimfæra megji þær á líkamsræktarfolk sem taka alhliða æfingar.

(European Journal of Applied Physiology, vefútgáfa 10 mars 2015; Annals of Internal Medicine, 162: 326-334, 2015)

Besta lengdin á lyftu

Tímalengd lyftu hefur mest að segja um það hversu mikil nýmyndun vöðva verður eftir æfingar. Spenna ýtir undir flutning aminosýra inn í vöðva sem kemur mTOR uppbyggingarferlinu af stað sem nýmyndun vöðva felur í sér. Smávægilegir áverkar á vöðvafrumunni kalla á viðgerð og vaxtaraukningu. Brad Shoenfeld og félagar við Lehman skólann í New York gerðu safngreiningarrannsókn sem dró saman niðurstöður margra rannsókna sem snúa að vöðvauppbyggingu og ályktuðu þeir að ákjósanlegasta tímalengd einnar lyftu varaði frá 0,5 til 8 sekúndum. Ekki var hægt að sjá fram á umframaukningu í vöðvavexti þegar lyfturnar urðu 10 sekúndur eða lengri í samanburði við það að lyfta hraðar. Þeir félagar bentu á að þörf væri á frekari rannsóknum svo fullyrða megji hver kjörlengd lyftu væri.

(Sports Medicine, vefútgáfa 20. janúar 2015)

Tim McComsey
Sunwarrior Ambassador

YOU+



SUNWARRIOR®

Nýja jurtaþróteinið okkar.



www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Hvíldu lengur á milli lota þegar þú toppar bekkinn

Vaninn er að hvíla frekar stutt á milli lota þegar teknar eru átta til fimmtán endurtekningar í æfingum. Ein mínúta eða skemur er algengt. Ef ætlunin er að taka færri endurtekningar og meiri þyngdir þarf að lengja hvíldina á milli lota. Kraftlyftingamenn sem hafa það að markmiði að taka sem mesta þyngd einu sinni hvíla oftast lengur.

Gerð var athyglisverð rannsókn á áhrifum þess að hvíla eina, tvær, þrjár eða fimm mínútur á milli bekkpressulota þar sem teknar voru þrjár endurtekningar í hvert sinn. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni náðu að taka fleiri endurtekningar með því að hvíla tvær, þrjár eða fimm mínútur á milli lota í samanburði við eina mínútu. Með því að hvíla í fimm mínútur fannst þátttakendum þyngdin léttari. Með því að hvíla tvær mínútur á milli lota náðist besta nýtingin út úr tímanum þegar teknar voru miklar þyngdir í bekkpressunni. Niðurstaðan sýndi fram á að þú takir ekki endilega meiri þyngdir með því að hvíla meira, eða allt að fimm mínútur, en þér líður þannig að þyngdirnar virðast léttari.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 29: 3079-3083, 2015)



Þolæfingar draga úr árangri styrktarþjálfunar

Flestar rannsóknir á áhrifum þess að stunda þolæfingar með, á undan eða eftir styrktaræfingum benda til að þessar ólíku æfingaaðferðir fari ekki sérlega vel saman. Líkamsræktarfolk sem vill komast í alhliða form vill þó helst fá svolítið af því besta úr báðum heimum. Það er því óhjákvæmilegt að taka þessi æfingaform saman fyrr eða síðar. Brasilísk rannsókn sýndi nýverið fram á að það skiptir máli í hvaða röð þetta er tekið. Það að fara á hlaupabretti eða þrekhlól á undan styrktaræfingum dró úr styrk og gæðum styrktaræfingana. Þrekhlólið reyndist verra en hlaupabrettið hvað það varðar. Best er að æfa styrk á undan þolæfingum. Japanskir vísindamenn hafa sýnt fram á í öðrum rannsóknum að það hafði betri áhrif á æðakerfi líkamans að taka þolæfingar á eftir styrktaræfingum.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 29: 1077-1082, 2015)

Er best að taka fimm lotur í æfingakerfi fyrir uppbyggingu?

Það skiptir miklu máli þegar æfingakerfi er hannað að taka tillit til þess í hvernig formið er á þeim sem er að æfa. Byrjandi nýtur góðs af nánast öllum æfingakerfum, sama hvernig þau eru vegna þess að einhverjar æfingar eru betri en engar. Sá sem er þrautþjálfður þarf hinsvegar að leita lengra. Honum nægir ekki það sama og byrjandanum. Flestar rannsóknir hafa sýnt fram á að ein lota hefur álíka mikil áhrif og nokkrar lotur fyrir byrjanda til að auka styrk og kraft. Málið er hinsvegar ekki endilega svona einfalt vegna þess að margar þessara rannsókna hafa verið gagnrýndar fyrir að taka ekki tillit til ákefðar í átökum. Vissulega skiptir máli hversu margar lotur eru teknar, en ein lota sem tekin er af ákefð getur skilað jafn miklu og fimm lotur þar sem viðkomandi leggur sig ekki sérlega mikið fram.

Rannsókn sem gerð var í Brasilíu á óþjálfuðum einstaklingum sýndi fram á að fimm lotur fyrir hverja æfingu sem tekin var kom betur út en ein til þrjár lotur þegar styrkur var mældur. Fylgst var með árangrinum í sex mánuði. Þegar æfingakerfi eru rannsökuð er vandasamt að taka tillit til ákefðar þó vel sé staðið að vali viðfangsefna í viðmiðunarhópa og reynt að sneiða hjá rannsóknargöllum sem geta skekkt niðurstöður. Við erum jú öll einstaklingar og sérstök.

(*Journal Strength Conditioning Research*, vefútgáfa í janúar 2015)



Nýr og öflugur Liðsstyrkur

Sportpenna fyrir liði og brjósk

Sportpenna Liðleiki er ætluð þeim sem stunda hreyfingu og íþróttir að staðaldri.

Sportpenna Liðleiki stuðlar að virku ónæmiskerfi, styður við heilbrigði liða og brjósks við og eftir erfiða líkamlega áreynslu.

> HREYFING > LIÐIR > LÍKAMSRÆKT



Gagnverkandi áhrif koffíns og taurine í orkudrykkjum

Sala á orkudrykkjum nálgast nýjar hæðir ár frá ári og ekki sér fyrir endan á neyslu þessara vafasömu drykkja. Hver kynslóð hefur sinn djöful að draga. Kynslóðin sem komin er á og yfir miðjan aldur vandist því að drekka kaffi þegar sparka þurfti í athyglina og halda sér gangandi. Yngri kynslóðin í dag sækir sömuleiðis í koffínið í kaffi - en nú frekar í formi orkudrykkja sem ekki eru endilega jafn saklausir og kaffið eitt og sér.

Aðal-innihaldið í orkudrykkjunum, sama hvaða nafni þeir nefnast er oftast koffín, taurine og haugur af sírópi úr maísterkjú. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Kolumbíu var ekki hægt að mæla neinn mun á árangri íþróttamanna þegar þeir notuðu orkudrykki sem voru svipaðir á bragðið, en voru ýmist með bara koffíni (80 mg), koffíni og tauríni (1000 mg) eða Red Bull orkudrykkur. Prófað var þol, styrkur, kraftur og samhæfing hreyfinga. Taurine hafði gagnverkandi áhrif þegar því var blandað saman við koffín. Ef þú vilt endilega drekka orkudrykki ættirðu því að sleppa drykkjum sem innihalda taurine fyrir æfingar.

Niðurstöðurnar eru svolítið skondnar í ljósi þess að orkudrykkirnir sem eru einskonar kaffi á sterum gera þegar á heildina litið ekkert gagn nema það að allir verða örari en andskotinn og eiga erfitt með að sofna. Rannsóknir á kaffi hafa sýnt að þegar menn hafa vanið sig af kaffi er athygli og árvekni orðin jafn góð eða betri eftir tæpa viku þegar líkaminn hefur vanið sig af því. Sama á væntanlega við um orkudrykkina. Spyrja má sig því hvort við séum ekki jafn vel sett með drykki sem innihalda einhverja raunverulega næringu eða hreinlega bara hreina vatnið okkar.

(Journal International Society Sports Nutrition, 11:44, 2014)



steranotkun er alvarlegt mál

🍏 Nær væri að hlusta á niðurstöður hlutlausra vísindamanna en gaspur æfingafélaga sem apa allt eftir hver öðrum.

Vefaukandi sterar eins og testósterón sem vel þekktir eru meðal íþróttamanna í flestum íþróttagreinum bæla niður náttúrulega framleiðslu líkamans á þessu mikilvæga hormóni. Afleiðingin er sú að þegar lyfjaneyslunni er hætt er náttúruleg framleiðsla líkamans í lágmarki og þá er ekki von á góðu. Líkaminn framleiðir hormón í samræmi við eftirspurn. Ef hann skynjar sem svo að nægilegt magn sé til af tilteknu hormóni hægir hann á eða stöðvar sína eigin framleiðslu. Þegar hormónar eru teknir í töflu- eða sprautuformi ruglast kerfið og hættir eigin framleiðslu. Það getur tekið mjög langan tíma fyrir líkamann að hefja aftur eigin framleiðslu þegar hætt er að taka töflur eða nota sprautur.

Vísindamenn við Harvardháskóla komust að því að fyrrum steranotendur voru með minni eystu og minna af testósteróni í blóðrásinni en samanburðarhópur þrátt fyrir að liðnir voru 26 mánuðir frá því að þeir hættu að taka töflur eða sprautu sig. Þessir fyrrum steranotendur höfðu minni áhuga á kynlífi og höfðu tilhneygingu til þunglyndis. Ennfremur voru risvandamál mun algengari hjá þeim. Notaður var samanburðarhópur íþróttamanna sem ekki hafði tekið stera og vandað til rannsóknarinnar í alla staði eins og háttur er á í Harvardháskóla.

Tveir þátttakendana í rannsókninni náðu ekki aftur fyrri getu líkamans til að framleiða sitt eigið testósterón og risvandamál þeirra löguðust ekki þrátt fyrir að hafa farið í sérstaka testósterónmeðferð til að laga vandamálið. Niðurstöðurnar sýna að það er alvarlegt mál að taka stera og nær væri að hlusta á niðurstöður hlutlausra vísindamanna en gaspur æfingafélaga sem apa allt eftir hver öðrum.

(Addiction, vefútgáfa 19 janúar 2015)

Kreatín eykur ekki magn krabbameinsvaldandi efna í líkamanum

Hið vinsæla bætiefni Kreatín-einhýdrat eykur ekki magn krabbameinsvaldandi efna í blóðinu. Líklega er kreatín lang-vinsælasta bætiefnið í heiminum í dag meðal líkamsræktarfólks og íþróttamanna frá því það kom fyrst fram á sjónarsviðið fyrir ríflega 20 árum. Kreatín eykur styrk og kraft og flýtir fyrir því að menn jafni sig á milli átaka. Það eflir einnig efnaskiptavirkni innan frumna með því að auka magn kreatín-fosfats. Sumir vísindamenn hafa varað við því að kreatín gæti hugsanlega valdið krabbameini vegna þess að það brotnar niður í eitruð efni sem nefnast heterocyclic amín (HCA) Bruno Gualano og félagar við Íþrótt- og heilbrigðisstofnunina í Sao Paulo í Brasilíu komst að því að hvort sem teknir voru litlir eða stórir skammtar af kreatíni hækkaði magn HCA efna ekki í blóði. Þeir ályktuðu sem svo að kreatín-einhýdrat auki ekki hættuna á krabbameini með því að mynda krabbameinsvaldandi efni.

(Journal of Physiology, vefútgáfa 6. júlí 2015)



BENECTA SPORT

HEILSA - VELLÍÐAN - ÚTHALD

Benecta Sport er sérþróað fæðubótarefni fyrir íþróttafólk

Benecta Sport inniheldur kítínfáskykrur sem unnar eru úr rækjuskel. Við æfingar bindast sykrungarnir bólgupróteínum sem myndast við vöðvaáreynslu og stuðla að viðgerð og hraðari endurheimt í vöðvum sem gerir þá hæfari í næstu átök.

Með inntöku Benecta Sport 30 mínútum fyrir æfingar er hægt að hámarka nýtingu á ferlum sem fara í gang vegna álags en það getur flýtt fyrir árangri.

Benecta inniheldur engin aukaefni, litarefni, sykurla eða hitaeiningar.

Fæst í apótekum og Heilsuhúsinu

- Eykur úthald og orku við æfingar
- Stuðlar að hraðari endurheimt í vöðvum
- Styður við náttúrulega viðgerðarferla í líkamanum
- Hjálpar vöðvum að nýta fitusýrur í stað glúkósa við æfingar
- Dregur úr mjólkursýrumyndun
- Kemur í veg fyrir að gengið sé of hratt á glýkógenbirgðir vöðvanna



Prófaðu Benecta Sport - fyrir aukinn árangur

Benecta og Benecta Sport eru íslenskt hugvit og framleiðsla, framleitt af líftæknifyrirtækinu Genis hf. á Siglufirði og byggir á sérhæfðri þekkingu tengdri framleiðslu á lyfjum og fæðubótarefnum úr rækjuskel. Dreifingaraðili: Vistor hf.



símar og spjaldtölvur eru svefnræningjar

🍏 Öll utanaðkomandi áhrif á hormónaframleiðslu líkamans geta því haft viðtæk áhrif á heilbrigði og líðan.

Þegar horft er rúma öld til baka í tíma er ljóst að við erum farin að sofa mun minna en við gerðum árið 1900. Þá svaf fólk að jafnaði níu klukkustundir en þegar komið var fram á áttunda áratug síðustu aldar voru svefnvenjurnar komnar niður í sjö klukkustundir á sólarhring og sífellt styttest sá tími sem við leyfum okkur að sofa. Hugsanlega hefur svefninn meiri áhrif á okkur heilsufarslega en okkur grunar og athyglisvert er að á ekki lengri tíma en einni öld hafa svefnvenjurnar breyst verulega.

Kvillarnir sem fylgja svefnleysi eru fjölmargir. Er þar helst að nefna lélega einbeitingu, kvíðatilfinningu, orkuleysi, námsörðugleika, athyglisbrest, minni eftirtekt eftir smáatriðum og aukna tíðni umferðarslysa.

Okkur er öllum eðlislægt að sofa en spurningin er hvernig stendur á því að svefn er skyndilega orðið vandamál sem við ráðum ekki við? Hver er orsökinn? Almennt séð erum við upptekin af því sem glepur athyglina. Þar ráða ferðinni spjaldtölvur, símarir okkar, rafrænar bækur og allskyns skjáir með baklýsingu. Öll þessi tæki okkar varpa frá sér birtu sem truflar lífeðlisfræðileg viðbrögð líkamans. Bláa ljósið frá þessum skjám er sérlega varhugavert þar sem það hefur tilhneygingu til að halda okkur vakandi. Er þá ónefnd áhrif þessara annars skemmtilegu tækja á okkur vegna rafsegulsviðs sem einnig er talin tengjast svefnleysi, höfuðverk og sveimhugahætti. Geislunin sem stafar frá símunum okkar truflar stöðvar í heilanum sem þjóna því hlutverki að framleiða hormón og hafa ýmis áhrif á líkamann. Við megum ekki gleyma því að hormónar í líkamanum stjórna óteljandi þáttum. Þeir stjórna m.a. tilfinningum, líðan og vöðvavexti svo afar fátt eitt sé nefnt. Hormónar eru leið líkamans til að stjórna og skipa fyrir í líkamanum ef svo má segja. Öll utanaðkomandi áhrif á hormónaframleiðslu líkamans geta því haft viðtæk áhrif á heilbrigði og líðan. Með því að umfaðma þessi tæki okkar og nota hvar og hvenær sem er erum við að bjóða ýmsum vandamálum heim sem hafa ekki sakað fram til þessa. Einn stærsti skaðinn er svefnleysið sem stafar af tilhneygingu okkar til að skemmta sjálfum okkur fram á miðjar nætur í innihaldslítilli afþreyingu sem því miður skilur ekkert eftir sig nema vanlíðan og þreytu daginn eftir.

(Proceedings National Academy Of Sciences, USA 112: 1232-1237, 2015)



Áfengi kemur í veg fyrir vöðvavöxt

Það er engin tilviljun að þjálfarar ráðleggja sínu fólki að sleppa áfengi þegar ætlunin er að taka rækilega á því í ræktinni og ná góðum árangri. Áfengi hægir á nýmyndun vöðva í kjölfar erfðra viðnámsæfinga samkvæmt rannsókn sem gerð var á músum við Penn State læknaháskólann. Notast var við rafmagnstækni til að örva vöðvana í músunum þar sem þær fóru í rafmagnsmeðferð sem samanstóð af 10 lotum og 6 endurtekningum. Tveimur klukkustundum síðar fengu þær áfengi sem dugði til að gera þær hífaðar. Rafmagnsmeðferðin jók nýmyndun prótína um 28% en áfengið stöðvaði ferlið algerlega. Ef hið sama á við um okkur mennina er nokkuð ljóst að við eigum að halda okkur frá áfenginu þegar ætlunin er að ná árangri í ræktinni.

(Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 39:1-10, 2015)



KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

hólt

er

gott

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

Opið alla daga 11:00 - 22:00



verkjalyf, verkir og vöxtur

🍏 Ef tekin eru bólgueyðandi lyf er komið í veg fyrir bólgurnar en um leið komið í veg fyrir vöðvavöxt.

Eftir hrikalega æfingu í ræktinni kann að virðast freistandi að taka bólgueyðandi töflu til að draga úr eymslunum í vöðvunum. Það þekkist því að menn taki íbúprófen og acetamínófen til að draga úr verkjum. Engir verkir, enginn vöxtur, sagði einhver eða „no pain, no gain“ eins og segir á enskunn. Þetta virðist því miður vera óhjákvæmilegt því það er ekki sérlega gáfulegt að nota þessi lyf. Samkvæmt rannsókn sem Todd Trapp og Eileen Weinheimer við Ball State Háskólann í Muncie í Indiana unnu að er ljóst að þessi lyf draga úr nýmyndun prótína í kjölfar æfinga. Lyfin stöðva framleiðslu líkamans á cycclooxxygenasa (COX) sem þjónar því hlutverki að örva myndun bólgumyndandi efna sem nefnast prostaglandín. Bólgum fylgja verkir en það er eðlilegt að líkaminn bregðist þannig við frumuskemmdum og ertingu í vöðvum. Því miður virðast bólgur í vöðvum nauðsynlegar til þess að vöxtur eigi sér stað. Ef tekin eru bólgueyðandi lyf er komið í veg fyrir þær og um leið komið í veg fyrir vöðvavöxt. Engir verkir, enginn vöxtur á því vel við í þessu tilfalli. Ef þú finnur fyrir hóflegum verkjum eftir átök í ræktinni skaltu bara bíta á jaxlinn og hugsa til þess að þetta eru vonandi vaxtarverkir.

(*American Journal of Physiology Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 292: R2241-R2248, 2007)

Bólgueyðandi lyf geta aukið hættuna á hjartaslagi, heilablóðfalli og hjartabilun

Nýverið birti Matvæla- og lyfjaeftirlit bandaríkjanna viðvörun um að bólgueyðandi lyf sem innihalda ekki stera auki hættuna á heilablóðfalli, hjartaslagi og hjartabilun um 10-50% allt eftir skammtastærð og heilsufari. Algengustu lyfin í þessum flokki eru íbúprófen og naproxen. Eðlilega þarf meira til að valda heilbrigðu fólki skaða en fólki sem er að berjast við sjúkdóma og versnandi heilsu. Það er því mun líklegra að alvarlegustu tilfellin komi upp hjá þeim sem eru með hjartasjúkdóm. Heilbriggt fólk er samt sem áður einnig í hættu. Viðvörun Matvæla- og lyfjaeftirlitsins náði bæði yfir lyfsseðilsskyld lyf og þau sem hægt er að kaupa án ávísunar lækis.

Bólgueyðandi lyf virðast ekki eiga neina samleið með þeim sem stunda líkamsrækt. Ekki einungis í ljósi alvarlegra afleiðinga fyrir heisluna, heldur einnig í ljósi þess að þau virðast hindra vöðvastækkun, enda eru bólgur nauðsynlegar fyrir vöðvavöxt og framfarir. Skiptir þar engu hvað íþróttin heitir. Við förum öll eftir sömu lögmálum. Neikvæð áhrif lyfjanna eru þess eðlis að þó að það þyki frestandi fyrir líkamsræktarfólk og íþróttamenn að taka þau til að draga úr verkjum eftir æfingar er ráðlegra að sleppa þeim.

(*The New York Times*, 10 júlí 2016)



Hvers vegna veikjast fleiri yfir vetrarmánuðina?

Við þekkjum vel hve erfiðir vetrarmánuðirnir geta verið fyrir geðheilsuna þegar dagsbirtan er af skörum skammti. Sömuleiðis tengjum við oft saman kulda og kvef. Það er engu að síður ekki bara kvefið sem er algengara en aðrir kvillar og sjúkdómar yfir vetrarmánuðina. Alvarlegri tilfalli eru einnig algengari. Flensa, hjartasjúkdómar, heilablóðfall, ónæmiskerfistengdir sjúkdómar og geðsjúkdómar eru algengari yfir vetrarmánuðina en annan árstíma.

Vísindamenn við Cambridgeháskólann í Bretlandi fundu tengsl á milli aukinnar virkni gena sem stjórna ónæmiskerfinu og köldustu mánuðana í árinu. Þeir báru saman breytingar á ónæmiskerfinu á tveimur stöðum í heiminum, Bretlandi og Gambíu í Afríku. Bólgur í líkamanum eru algengari yfir köldustu mánuðina en bólgur eru taldar tengjast versnandi efnaskiptaheilsu og hættunni á hjartaáfalli og heilablóðfalli. Köldustu mánuðirnir eru því varasamari fyrir heilsuna en aðrir.

(*Nature Communications*, vefútgáfa 12 maí 2015)

HÁMARK

— HOLLUR FÉLAGI —



Í NÝJUM &
STÆLTARI
UMBÚÐUM





Kolvetnalágt mataræði veldur kraftleysi

Eins og við höfum oft fjallað um eru rannsóknir sem benda til að kolvetnalágt mataræði umfram hefðbundið stuðli að ögn meiri léttingu fyrstu sex mánuðina sem skorið er niður. Það hefur því freistað sumra íþróttamanna að vera á kolvetnalágu mataræði þrátt fyrir erfiðar æfingar. Þetta eru einfaldlega mistök. Allar rannsóknir síðustu hálfu öldina hafa sýnt fram á að kolvetni eru aðal orkugjafinn þegar átök í æfingum fara yfir 65% af hámarksgetu. Þol og þrek minnkar verulega á kolvetnalágu mataræði, sérstaklega þegar teknar eru margar æfingalotur.

Rannsókn sem gerð var í Brasilíu sýndi fram á að kolvetnalágt mataræði dró úr heildarkrafti í vöttum og þoli hjá heilbrigðum og vel þjálfuðum karlmönnum. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni upplifðu hinsvegar átökin á sambærilegan hátt. Mönnum líður sem sagt ekki endilega verr á kolvetnalágu mataræði en æfingagetan er hinsvegar minni. Ekki láta segja þér annað en að borða kolvetni þegar æfingar eru annars vegar. Sykurát er vissulega heilbrigðisvandamál en kolvetni eru ekki öll sköpuð eins. Við þurfum kolvetni - sérstaklega þegar við ætlum að gera okkar besta í æfingum.

(*International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism*, 24: 532-542, 2014)



er í lagi að borða egg?

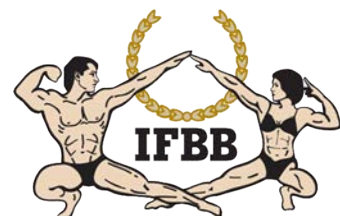
Frægustu og viðamestu rannsóknirnar sem gerðar hafa verið á mataræði eins og Framingham rannsóknin og sjö landa rannsóknin sýndu fram á að tengsl voru á milli kólesteróls í blóði og hjartaslags og heilablóðfalls. Afleiðingin varð sú að næringarfræðingar horfðu í kringum sig eftir sökudólgum og drógu þá ályktun að egg væru einn helsti orsakavaldurinn sökum þess að þau innihalda óvenju mikið af kólesteróli. Eggjum var þannig í raun kennt um stóran hluta af hjartasjúkdómum. Frank Sacks við Harvardháskóla heldur því fram að mettuð fita í mataræðinu hafi meira að segja um kólesteról í blóði en kólesteról í mataræðinu og það sé því ekki hægt að kenna eggjum um hjartasjúkdóma. Egg hafa því á vissan hátt fengið uppreist æru í umræðunni en á sama tíma sýna aðrar rannsóknir að egg eru ekki skaðlaus fæðutegund. Fólk með sykursýki sem borðar eitt egg á dag eykur líkurnar á að fá hjartasjúkdóm um 44% í samanburði við fólk sem borðar einungis eitt egg á viku. Ennfremur eru þeir sem borða egg líklegri til að fá krabbamein í blöðruhálskirtli.

Flestir næringarfræðingar af gamla skólanum mæla með því að fólk temji sér hollar neysluvenjur sem feli í sér að borða ávexti, grænmeti, kornmeti, fitulitlar mjólkurafurðir, fiskmeti, baunir og hnetur. Fólk er sömuleiðis ráðlagt að drekka áfengi í hófi, draga úr neyslu á rauðu kjöti og unnum kjötafurðum og sleppa sykrudum fæðutegundum. Egg geta því hæglega verið hluti af hollu mataræði þegar á heildina er lítið.

(*Nutrition Action Health Letter*, júní 2015)

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, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglinga og öldunga í fitness og vaxtarrækt, Arnold Classic og Olympia áhugamannakeppnin.



Alþjóðasamband líkamsræktarmanna

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).

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



**NÝTT
N.O.-XPLODE
3.0**



SPRENGIKRAFTUR



AUKIÐ ÆTHALD



**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.





Hver dós inniheldur engan viðbættan sykur og innan við 5 g af kolvetnum í hverjum 100 g og því óhætt að segja að Skyr.is flokkurinn sé frábær valkostur fyrir þá sem hugsa um heilsuna.

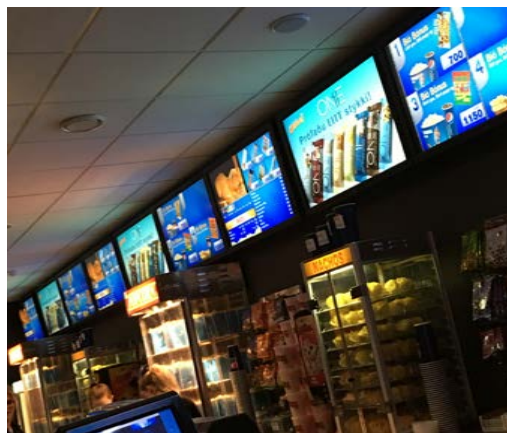
Nýjar og kolvetna-skertar bragðtegundir af Skyr.is

Á nokkrum árum hafa vinsældir skyr á Íslandi aukist til muna og hafa neytendur verið duglegir að kalla eftir nýjum og spennandi bragðtegundum. Árið 2014 var sett á markað Skyr.is með bökuðum eplum og sló skyrið strax í gegn hér á landi. Nú hafa tvær nýjar bragðtegundir bæst í hópinn og er önnur með dökku súkkulaði og vanillu og hin sannkölluð sítrónusæla sem svipar til sítrónuostaköku. Allar eiga þessar bragðtegundir það sameiginlegt að vera kolvetnaskertar, próteinríkar og fitulausar. Hver dós inniheldur engan viðbættan sykur og innan við 5 g af kolvetnum í hverjum 100 g og því óhætt að segja að Skyr.is flokkurinn sé frábær valkostur fyrir þá sem hugsa um heilsuna. Nýja skyrið er líka fullkomið í holla skyrdrykki sem er hægt að fá sér í morgunmat eða millimál og þá má jafnframt setja í flöskur og taka með sem nesti í skóla eða vinnu.

Próteinstykki loksins í bíóunum

Bíóin hafa hingað til ekki verið að bjóða mikið upp á heilsuvörur en hópurnir sem vill fá eitthvað hollt til að narta í yfir góðri bíómynd fer sístækkandi.

Fitnesssport gerði tilraun í samvinnu við Smárabíó og Sambíóið í Egilshöll með Oh Yeah One próteinstykkin og það er skemmst frá því að segja að þau slógu algerlega í gegn hjá bíógestum og nú geta gestir gengið að því vísu að fá hollt bíónammi.



En það eru ekki bara bíógestir sem hafa tekið One próteinstykkinu vel að sögn Svavars Jóhannssonar í Fitnesssport. „Þetta er vinsælasta vara sem höfum fengið í mörg ár. Við höfum verið með margar tegundir próteinstykkja í gegnum tíðina en engin eins bragðgóð og þessi og svo eru þau sykurlaus í þokkabót. Við höfum ekki undan að panta og þrjár sendingar í röð hafa selst upp á einum degi. Vandamálið er að fáum ekki eins mikið frá framleiðandum og við viljum þar sem þeir þurfa að skammta dreifingaraðilum um allan heim. Þeir hafa nefnilega ekki undan að framleiða nóg. Lúxusvandamál af bestu gerð“ segir Svavar að lokum.



Fitnessmót framundan

Að venju verða haldin tvö innanlandsmót á árinu 2016. Íslandsmótið fer fram um Páskana og Bikarmótið seint að hausti. Í ár verður Íslandsmótið haldið fimmtudaginn og föstudaginn 24.-25. mars og Bikarmótið verður haldið föstudaginn og laugardaginn 18-19. nóvember. Bæði mótin verða haldin í Háskólabíói.

Íslandsmótið 2016

Miðvikudagur 23. mars: Innritun keppenda.
Fimmtudagur 24. mars: Fitness karla og kvenna, sportfitness og vaxtarækt.
Föstudagur 25. mars: Móðelfitness.

Bikarmótið 2016

Fimmtudagur 17. nóvember: Innritun keppenda.
Föstudagur 18. nóvember: Fitnessflokkar karla, sportfitness og vaxtarækt
Laugardagur 19. nóvember: Móðelfitness og fitness kvenna

Birt með þeim fyrirvara að dagskrá getur breyst.

ONE

Prófaðu EITT stykki!



21g
PRÓTÍN

Vottað
GF
Glútein Frítt

NET CARBS
3g

AÐEINS
SYKUR **1g**

FÆST Í STÓRMÖRKUÐUM, KVIKMYNDAHÚSUM OG Á FITNESSSPORT.IS



PhDTM Gæði og virkni



Öflug fæðubótarefni frá virtum framleiðenda

VMX2 ORKUBOMBA

BLANDA SEM VIRKAR

VMX2 Pre-Workout orkudrykkurinn inniheldur virk hráefni sem gefa orku og berjast gegn vöðvapreytu. Blandan er frábær fyrir þá sem æfa af krafti og vilja öflugt orkuspark fyrir erfiða æfingu. Blandan inniheldur meðal annars koffín, aminosýrur og B-vítamínblöndu.

Komdu þér í gírinn fyrir æfinguna með VMX2
40 SKAMMTAR KR. 7.995.-

VMX2 - ÖFLUGT SYKURLAUST ÖRVANDI ORKUSKOT

VMX2 orkuskiðið er hrikalega öflugt og hentar afar vel fyrir kröftugar lyftingaaðferðir.

Skotið inniheldur 200mg af koffíni sem gefur öflugt orkuspark fyrir æfingu. Það inniheldur aminosýrur og vítamín eins og t.d. Beta Alanine, Arginine, Citrulline Malate og B-vítamín. Það er frábært og öðrum orkuskiðum á markaðnum því það er sérstaklega hannað sem "pre-workout". Þetta þýðir að aminosýrubýggingin er önnur en gengur og gerist og stuðlar þannig að betri frammistöðu í lyftingum. - VERÐ KR. 395.-



SYNERGY - EIN MEÐ ÖLLU

Heilsteyptr próteinblanda fyrir þá sem vilja auka vöðvamassa. Synergy ISO-7 hefur lengi vel verið ein af vinsælustu próteinblöndum Bretlands. Blandan inniheldur mysuprótein concentrate, Isolate og Hydrolysate ásamt Micellar Casein mjólkurpróteini, kreatíni, glútamíni, B-vítamíni o.fl. Blandan er hönnuð fyrir þá sem vilja auka vöðvamassa án þess að fitna og því er kolvetnablandan í Synergy ISO-7 að miklu leyti hafnar. - VERÐ 1KG. KR. 6.995.- / 2KG. KR. 11.995.-



TRICELLAR WHEY

Tricellar Whey blandan er frábær á morgnana og/eða eftir æfingar. Blandan er afar lág í kolvetnum og fitu og hentar því mjög vel til þess að auka próteininntöku án þess að bæta við óþarfa næringarefnum. Micelle XL próteinið er ný útgáfa af Micellar Casein próteininu sem margir kannast við. Þessi útgáfa hefur ennþá hægari losun aminosýra og notar PhD hér þessa próteingerð fyrstir allra breskra framleiðenda. Við mælum með því að taka Tricellar whey eftir æfingar og á morgnana ef þér finnst þú þurfa að auka skammti að halda.

36 SKAMMTAR KR. 7.995.-



ADVANCED MASS - ÞYNGINGARBLANDA

Advanced Mass frá PhD er hannað fyrir þá sem eiga erfitt með að þyngra sig. Hver skammtur af Advanced Mass inniheldur yfir 1000 kaloríur en að sjálfsgöðu er hægt að skipta þeim skammti upp yfir daginn eða jafnvel dreifa honum yfir nokkra daga.

VERÐ 2,7 KG. KR. 6.995.- / 5,4 KG. KR. 11.995.-



PROTEIN SUPERFOOD - VEGAN PRÓTEINBLANDA

Blandan er hönnuð fyrir þá sem vilja næringarríka fæðubót sem unnin er úr náttúrulegum hráefnum. Blandan inniheldur prótein sem unnið er úr plöntum, grænfæði (super greens), hráfæði (grasker, sætar kartöflur o.fl.) og svo ofur ávaxta- og berjablöndu. Einnig inniheldur blandan Matcha te, Yerba mate og fleiri hráefni sem styðja við almennt heilbrigði og gefa hreina orku.

VERÐ 20 SKAMMTAR KR. 4.995.-



DIET WHEY - GRENNINGARBLANDA

Diet whey blandan er söluhæsta blanda PhD og ein vinsælasta diet blanda í Bretlandi.

Blandan inniheldur hátt hlutfall próteina og lítið sykurmagn ásamt trefjum og brennsluhvetjandi efnum eins og t.d. fitusýrunni CLA, L-carnetine og grænu tei.

VERÐ 1 KG./40 SKAMMTAR KR. 7.995.- / 2 KG./ 80 SKAMMTAR KR. 12.995.-



Komdu og fáðu ráðleggingar frá fagfólki

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
Sendum um land allt