

Fitness Fréttir

2.TBL. 17. ÁRG. 2015

Dóra Sif Egilsdóttir

**Staðráðin í
að komast
á pall**

MATARÆÐI

**Gen og
offita**

HEILSA

**Uppskrift
að langlífi**

MATARÆÐI

**Varðveittu
vöðvamassann
í niðurskurði**

ÆFINGAR

**Brennsla sem
virkar fyrir
léttingu**

ÆFINGAR

**Sána hefur
marga
óvænta kosti**

HEILSA

**Kolvetni auka
ekki hættuna á
hjartasjúkdómum**

EKKI FYRIR BYRJENDUR!

BETA ALANINE	CITRULLINE MALATE	CREATINE	KOFFEIN	KALORÍUR	SKAMMTAR
4.8g	3g	3g	300mg	0	50

Varúð CURSE getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

x- Meiri grimmd við æfingar
x- Meiri styrk
x- Fleiri endurtekningum

x- Meira úthaldi
x- Meiri vöðvaaukningu
x- Notist sparlega!

**THE
CURSE!**

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



Pakkininn minn

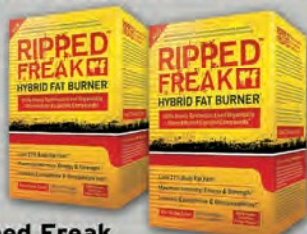
Curse

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 brennslufni 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 fyrri! 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 Var staðráðin í að komast á pall í móðelfitness**
Viðtal við Dóru Sif Egilsdóttur.
- 8 Kolvetni auka ekki hættuna á hjartasjúkdómum**
Rannsókn á fjórum matarkerfum.
- 10 Heildarbrennsla á æfingum er mikilvægari ef ætlunin er að léttast**
Fitubrennsla er mest innan við 65% hámarksgetu.
- 12 Loftmengun mæld í líkamsræktarstöðvum**
Það er ekki bara sviti frá þér og æfingafélögunum sem mengar.
- 16 Mysuprótín varðveitir vöðvamassa**
Mysuprótín kom vel út úr rannsókn á mataræði í niðurskurði.
- 18 Paleo - fornsteinaldarfæðið ekki endilega heppilegt**
Menn urðu ekki beinlínis langlífir á fornsteinöld.
- 22 Kókosnetuolía og auglýsingaskrum**
Lítið um vísindalegar sannanir á virkni.
- 26 Baráttan við að halda í vöðvamassa í niðurskurði**
Góðir punktar og góð ráð.
- 28 Gen og offita**
Lífsstíll hefur einnig tilhneigingu til að ganga í erfðir. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft.
- 30 Áhrif áfengis á heilsuna**
Líkamsrækt og áfengi fara ekki vel saman.
- 32 Árleg lækni skoðun er talin soun á fé**
Skoðanir skila litlum árangri samkvæmt rannsókn.
- 34 Sána stuðlar að hraðari vöðvauppbyggingu**
Rannsóknir sýna verulega árangursaukningu hlaupara og annarra íþróttamanna eftir sána.
- 36 Mettuð fita og mjólkurvörur**
Hinn gamli og nýji sannleikur.
- 38 Kynörvandi fæðubótarefni**
Athyglisverðar vörur og kynningar án ábyrgðar.

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 RÁÐGJAFNA. HEIMILDIR ERU FÁANLEGAR HJÁ RITSTJÓRA. HÖFUNDUR ALLRA GREINA ER EINAR GUÐMANN NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Fyrirsæta forsiðu: Dóra Sif Egilsdóttir
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

Var staðráðin í að komast á pall í móðelfitness

Dóra Sif Egilsdóttir sigraði sinn flokk í móðelfitness á Íslandsmóttinu í fitness um páskana. Kærastinn hennar, Þorlákur Sigurbjörn Sigurjónsson sem keppti í fitness sigraði einnig sinn flokk en að þessu sinni var Dóra beðin um að segja lesendum Fitnessfrétta frá sér.

Ég heiti Dóra Sif Egilsdóttir og er 23 ára gömul. Ég og Þorlákur Sigurbjörn Sigurjónsson kærastinn minn búum í Kópavogi ásamt syni okkar Sigurjóni Andra (sem verður tveggja ára í júlí) og Bósa hundinum okkar. Ég útskrifaðist af íþróttabraut úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti og fór síðan í íþróttافرæði í Háskólanum í Reykjavík 2012 en tók mér pásu þegar ég varð ólétt, en stefni á að halda áfram með námið næsta haust. Ég vinn á leikskólanum Rjúpnahæð og hef unnið þar síðastliðin 6 ár.

Ég og Þorlákur erum búin að vera saman í 9 ár og lífið okkar snýst meira og minna um heilsu og líkamsrækt. Við höfum bæði gríðarlegan áhuga á þessu sporti og við styðjum hvort annað og erum við mjög samstíga.

Við stunduðum bæði handbolta frá barnsaldri en höfum nú lagt skóna á hilluna og tekið upp skýlu og bikiní í staðinn. Við erum mjög miklar keppnismanneskjur og við viljum ná langt í því sem við tökum okkur fyrir hendur.

Hvernig hefur gengið að samhæfa æfingar við vinnu og/ eða nám?

Þar sem við erum bæði í niðurskurði, í fullu starfi og með ungabarn þurfum við að vera mjög skipulögð, það hefur gengið ótrúlega vel en við

fáum líka góðan stuðning frá fjölskyldum okkar. Vikurnar og dagarnir fyrir mót eru þétt skipaðir af æfingum og þar sem næringin skiptir öllu máli fer mikill tími í að undirbúa máltíðirnar fyrir daginn. Ég fer með matartöskuna í vinnuna en ég útbý máltíðirnar daginn áður.

Hvernig ertu búin að æfa síðastliðið ár?

Ég hef æft mjög stíft síðastliðið ár og reyni að hafa æfingarnar eins fjölbreyttar og ég mögulega get. Ég lyfti 5-6 sinnum í viku en síðastliðið í haust ákvað ég að byrja á morgunæfingum og byrjaði að stunda fitnessbox í Hnefaleikastöðinni ásamt lyftingum seinnipart dags. Ég geri mikið af HIIT (High Intensity Interval Training) bæði á brennsluæfingum og lyftingaæfingum. Reyni að keyra púlsinn upp á milli setta. Ég byrjaði í niðurskurði 12 vikum fyrir mót og æfði 11 sinnum í viku fram að móti.

Hvað hefur þér þótt erfiðast við undirbúninginn fyrir mót?

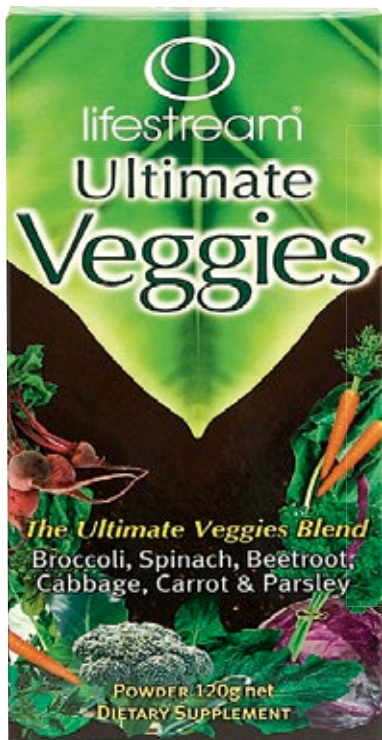
Mér hefur yfirleitt fundist andlegi þátturinn taka mest á fyrir mót því maður setur oft svo mikla pressu á sjálfan sig. Það er líka mjög erfið að hafa ekki nógan tíma fyrir fjölskyldu og vini en maður neyðist til að kúpla sig út úr félagslífinu því það eru einfaldlega ekki nógu margir klukkutímar í sólarhringnum. Að fara í gegnum undirbúning með jákvæðu hugarfari og hafa trú á sjálfum sér skiptir öllu máli. Ég hef aldrei verið jafn vel stemmd andlega og ég var fyrir Íslandsmótið en ég var með fulla trú á því að ég myndi ná þeim markmiðum sem ég hafði sett mér og það skilaði sér svo sannarlega.

Hvað er það sem fær þig til að vilja stíga á svið?

Frá því að ég eignaðist Sigurjón Andra var ég staðráðin í því að koma mér í mitt besta form sem fyrst og hefja keppni á ný. Ég er mjög metnaðarfull í því sem ég tek mér fyrir hendur og ég var staðráðin í að komast á pall í móðelfitness. Ég hafði áður keppt í unglingafitnessinu en þar sem ég rýrnaði töluvert eftir að ég átti strákinn ákvað ég að slá til og prófa eitthvað nýtt. Keppnisdagurinn er alltaf einstakur og öll vinnan verður þessi virði við það eitt að stíga á svið. Það skemmtilegasta við fitness er að maður getur alltaf bætt sig og maður er alltaf að stefna herra sem gerir þetta allt svo skemmtilegt.



Aukakílóin og preytuna burt!



Ekki lyst á morgunmat? Brauð og kex síðdegis?
Tómstundaát á kvöldin og aukakíló?

Ef þetta er lýsing á þér þá er heilbrigð og orkugefandi lífstílsbreyting lausnin.



Á hverjum degi
SEX tegundir af
lífrænu grænmeti

Ultimate Veggies grænmetisduft er millimáltíð beint úr matjurtagarðinum. Mettar þægilega, grennir þig og er stútfullt af næringarefnum sem þú þarfnast daglega. Ríkuleg neysla grænmetis kemur á insúlínjafnvægi og eykur fitubrennslu líkamans á náttúrulegan hátt. Gefur orku og vellíðan. Lengsta og besta blóðsykursjöfnun sem völ er á kemur úr grænmeti. Næringarefnin fara beinustu leið út í líkamann og löngun í „drasmat“ hverfur. Orka og skýrleiki tekur við.

Frábært í 5:2 kúrinn!

Bragðgott í safu eða vatni. 1 kúfuð teskeið.
Fæða fyrir alla aldurshópa.
40 millimáltíðir.

Sverrir Björn Þráinsson

Viðurkenndur grenningarráðgjafi og pistlahöfundur.
Sporthúsinu, Kópavogi

„Það hefur sannast hjá mínum viðskiptavinum og sjálfum mér að með notkun LifeStream Ultimate Veggies sem millimál næst meira jafnvægi á blóðsykurinn. Mun auðveldara reynist að stjórna fæðuvali sem eftir lifir dags. Handhægt til inntöku og hægt að njóta hvar og hvenær sem er. Með einni skeið færðu næringaríkan dagskammt af öllu því grænmeti sem þú borðar sjaldnast. Ég mæli hiklaust með LifeStream Ultimate Veggies ef þú vilt ná betra jafnvægi, líðan og grennast um leið.“

12
HITAEININGAR
Í TESKEIÐ

INNIHALD:
25% brokkolí
25% rauðrófur
25% spínat
5% steinselja,
10% rauðkál,
10% gulrætur

Engin fylliefni, GMO frítt

Fæst í apótekum,
heilsubúðum, Krónunni,
Hagkaup og Nettó
Umboð: Celsus

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

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



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



SPRENGIKRAFTUR



AUKIÐ ÚTHALD



**HÁMARKS
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 - HINDYRÐISLO MINÚTUM 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!



Þróun lyfja gegn offitu

Það þarf ekki að hafa mörg orð um þróun offitu í hinum vestræna heimi. Almenn er hlutfall almennings sem berst við alvarlega offitu í nágrenni við 35%. Þrófun lyfja gegn þessum fylgikvilla vestræns lífsstíls hefur hinsvegar ekki farið hátt undanfarin ár. Eflaust dreymir marga um að geta einn daginn tekið pillu og losnað þannig við aukakílóin. Offita hefur í för með sér mörg alvarleg heilbrigðisvandamál og kostar þjóðfélagið gríðarlega mikið þegar upp er staðið. Eru þá skert lífsgæði fórnarlambana ónefnd. Hreyfing og betrubætur í mataræði hafa verið helsta meðalið gegn offitufaraldrinum fram til þessa. Því miður verður að segjast eins og er að þrátt fyrir að sú lausn hafi gagnast sumum hefur hlutfall offitu í þjóðfélaginu haldið áfram að vaxa. Hreyfing og mataræði hafa því ekki lagað ástandið þegar á heildina er litið. Spænskir vísindamenn halda því fram að til lengri tíma litið verði lyf ákjósanlegasta lausnin fyrir þorra fólks í framtíðinni. Nokkur lyf hafa komið fram á sjónarsviðið á undanföllum árum án þess að nokkurt þeirra hafi reynst sú lausn sem vonast var eftir. Horft hefur verið til lyfja sem auka efnaskiptahraða eins og sibutramine og amfetamíns. Slík lyf hafa því miður reynst hættuleg og árangurinn auk þess mjög takmarkaður. Önnur lyf sem hafa snúist um að hafa áhrif á matarlyst og saðningartilfinningu. Engin lyf hafa enn komið fram sem hafa ásættanlegar aukaverkanir og því sitjum við uppi með að þurfa að fara í naflaskoðun með okkar eigin lífsstíl og nota það eina sem enn virkar. Stunda hreyfingu og hætta ofati.

(Drug Design Development Therapy, 8: 2391-2400, 2014)



kolvetni auka ekki hættuna á hjartasjúkdómum

Það skortir ekki neikvæða umræðu um kolvetni þessa dagana. Miðað við umfjöllun í fjölmiðlum sem og samfélagsmiðlum mætti ætla að kolvetni væru sökudólgurinn í flestum málum sem varða næringu. Sérstaklega einföld kolvetni. Fjöldi vísindamanna hafa bent á að mikil hækkun blóðsykurs stuðli að offitu, insúlínviðnámi og hjartasjúkdómum. Gerð var rannsókn við Harvardháskóla á 163 offeittum karlmönnum sem voru á fjórum mismunandi matarkerfum. Matarkerfin samanstóðu af mismunandi magni og tegundum kolvetna. Samkvæmt niðurstöðunni var ekki hægt að sjá samhengi á milli kolvetnaneyslunnar og blóðsykursstjórnun, blóðfitu eða slagbilsþrýstings (hæsta gildið blóðþrýstingsins). Lífsstíll og þar með talin hreyfing og æfingar, fæðumagn, svefnvenjur, reykingar og streita hafa meiri áhrif á heilbrigði en einstakir afmarkaðir þættir í mataræðinu.

(Journal American Medical Association, 312: 2531-2541, 2014)

Ertu með offitu á heilanum?

Líkur sækir líkan heim segir einhversstaðar. Það vakti mikla athygli á sínum tíma þegar New England Journal birti könnun árið 2007 sem benti til að samskiptamiðlar stuðluðu að offitu. Vakinn var athygli á að þeir sem eru feitir sækir sömuleiðis í félagsskap þeirra sem eru líka feitir. Offita sé því á vissan hátt smitandi. Fólk hefur tilneigingu til að sækja í félagskap þeirra sem líkjast þeim sjálfum auk þess sem við verðum fyrir áhrifum af því fólki sem við eigum mest samskipti við. Samkvæmt nýlegri þýskri rannsókn hafa ákveðnir persónuleikar tilhneigingu til að fitna. Hvatvíst fólk sem fær hugdettur og framkvæmir hluti í hita augnabliksins er í meiri hættu á að fitna en annað fólk. Streita, hugsýki, þunglyndi, reiði, einbeitingarskortur, lítil fullkomunarárátta og sjáfsmat er vísbending um tilhneigingu til að fitna hjá konum en ekki körlum. Mannblendit fólk sem sækir mikið í félagskap annarra hefur frekar tilhneigingu til að fitna en annað fólk. Á það við um bæði karla og konur. Það ber þó að varast að fullyrða mikið um áhrif persónuleika á offitu. Stórt hlutfall þjóðarinnar er hrjáð af offitu og þar á meðal er að finna hina ýmsu persónuleika.

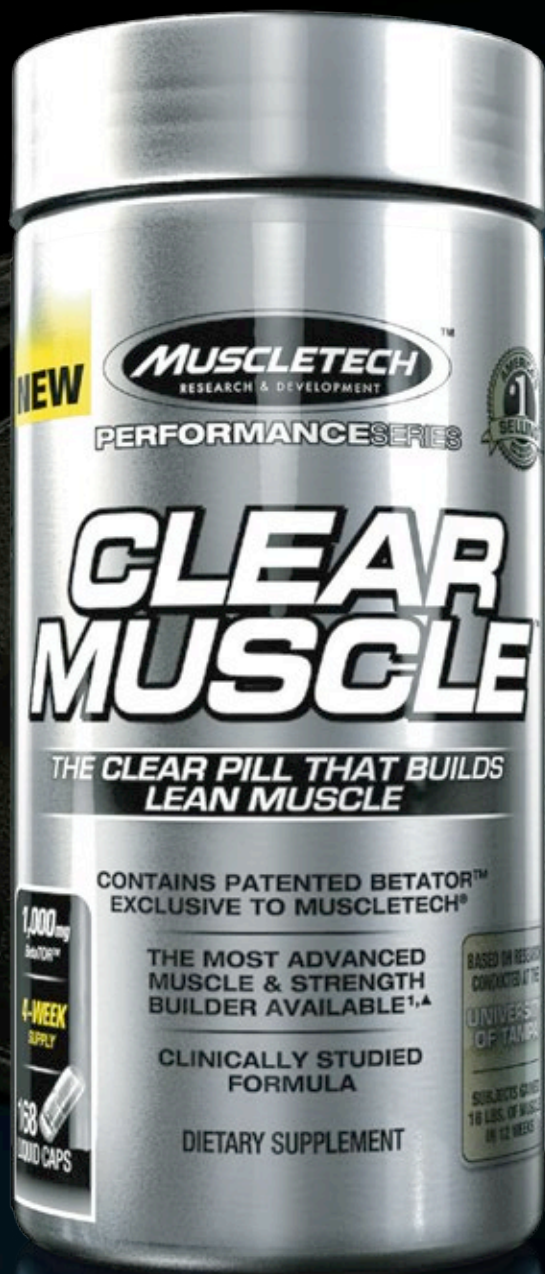
(Obesity Review, 16:32-63, 2015)

NÝTT



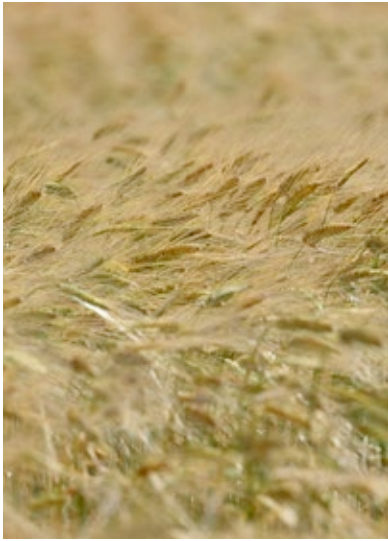
ERT ÞÚ BÚINN AÐ PRÓFA CLEAR MUSCLE

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



Samband er á milli heilhveitikorna og færri dauðfalla af völdum hjartasjúkdóma

Samkvæmt viðamikilli rannsókn sem gerð var við Harvardháskóla sem náði til 110.000 manns er samband á milli langlífis og lækkunar á tíðni dauðsfalla af völdum hjartasjúkdóma meðal fólks sem borðar mikið af heilhveitikorni. Ekki var hægt að sjá samband á milli dauðsfalla af völdum krabbameina og neyslu á heilhveitikorni en þeir sem borða heilhveitikorn minnka áhættuna á ótímabæru dauðsfalli um 15%. Rannsóknin tekur undir ráðleggingar manneldisfræðinga um að fólk eigi að borða meira af heilhveitikorni í stað hvíta hveitisins. Rannsóknin tók ekki mið af aldri, líkamsþyngdarstuðli, hreyfingu og mataræði í heild. Lögð var áhersla á að kanna gögn yfir dauðsföll á 25 ára tímabili.

(JAMA Internal Medicine, vefútgáfa 6. janúar 2015)



heildarbrennsla á æfingum er mikilvægari en ákafi ef ætlunin er að léttast

Fitubrennsla er mest þegar átök í æfingum eru innan við 65% af hámarksgetu. Ef átökin fara yfir það grípur líkaminn til þess að brenna frekar kolvetnum. Efnaskiptahraðinn er meiri, bæði á meðan æft er og eftir æfingarnar þegar ákefðin er mikil. Í 24 vikna rannsókn á fullorðnu offeitu fólki sem Robert Ross við Queensháskólann í Ontaio í Kanada stóð að kom í ljós að heildarbrennsla hitaeyninga í æfingum hafði meira að segja en ákefðin í æfingunum fyrir mælingar á kviðfitu og betri blóðsykurstjórnun. Hóparnir sem voru rannsakaðir æfðu eftir ýmsum æfingakerfum. Æfingakerfin voru allt frá löngum og léttum æfingum upp í stuttar og þungar. Áhrif hlébundinna átakaæfinga (HIIT) á blóðsykur og léttingu voru þó ekki skoðuð í þessari rannsókn.

(Annals Internal Medicine, vefútgáfa 3. Mars, 2015)

Mikið magn af C og E vítamínum trufla hugsanlega framfarir í kjölfar styrktaræfinga

Flest af því sem skrifað er og skrafað um C og E vítamín er mjög jákvætt. Lengi vel var mikið ritað um að C vítamín í stórum skömmtum gæti flýtt fyrir því að menn næðu sér eftir kvef og bæði þessi efni hafa verið orðuð við að vera bestu sindurvararnir. Ekki skal dregið úr því, en hitt er annað mál að óvænt niðurstaða kom fram í rannsókn norska vísindamannsins Göran Paulsen sem kannaði áhrif þessara vítamína á árangur í vöðvauppbyggingu. Það er mjög algengt að líkamsræktarfolk taki C og E vítamín til þess að minnka líkurnar á kvefi í þeirri trú að þessi vítamín gegni mikilvægu hlutverki við að verja bandvefi gegn áhrifum lausra rafeinda í kjölfar erfiðra átaka. Niðurstöður Göran fólust í að stórir skammtar af C og E vítamínum trufla eðlilegan vöðvavöxt. Miðað var við 1000 mg á dag af C vítamíni og 235 mg á dag af E vítamíni. Bæði vítamínin eru öflugir sindurvarar sem þýðir að þau verja frumur gegn skaðlegum áhrifum lausra rafeinda. Lausar rafeindir eru hvarfgjörn efni sem verða til við eðlileg efnaskipti í líkamanum. Mikið af hvarfgjörnum efnum eru talin valda frumuskemmdum og draga úr styrk ónæmiskerfisins sem getur í verstu tilfellum leitt til dauða. Það sem flækir málið er að þessi hvarfgjörnu efni gegna líka því hlutverki að hjálpa til við aðlögun að miklu æfingaálagi. Oxunarálag upp að vissu marki er gott og gagnlegt á meðan of mikið er skaðlegt. Íþróttamenn ættu því að reyna að fá C og E vítamín úr fæðunni. Appelsínur, grænmeti, avocado, hnetur, spínat, fiskur og fleira koma þar við sögu. Stórir skammtar af þessum vítamínum í gegnum bætiefni eru því ekki endilega að gera íþróttamönnum greiða.

(Journal of Physiology, vefútgáfa 31. október 2014)

NÝTT ÚTLIT Á HLEÐSLU OG NÝR FJÖLSKYLDUMEDLIMUR



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.



Loftmengun mæld í líkamsræktarstöðvum

 Það er ekki bara sviti frá þér og æfingafélögunum sem valda mengun.

Mælingar á loftgæðum í 11 stórum líkamsræktarstöðvum í Lissabon í Portúgal benti til að loftgæði geta oft farið undir heilsuverndarmörk. Það er kannski ekki við öðru að búast þegar á annað hundrað manns svitna í sama salnum. Það var Carla Ramos við Lissabonháskólann í Portúgal sem gerði ýmsar mælingar sem bentu til að koltvísýringur, ryk, formaldehýð og kolmónoxíð væru yfir heilsuverndarmörkum. Það er ekki bara sviti frá þér og æfingafélögunum sem valda mengun. Hreingerningarefni, óþrifnaður og þéttsetnir æfingasalir eru helsta ástæðan. Mælingarnar fóru fram á morgnana og seinnipartinn þegar aðsóknin að æfingastöðvunum var mest. Í sjálfu sér er mengun innanhúss ekki bara bundin við æfingastöðvar. Sama vandamál gæti hæglega verið til staðar á öðrum samkomustöðum. Helsta hættan af innanhússmengun sem þessari eru lungnavandamál og asmi.

(Building and environment, 82: 349-360, 2014)

Hvað er hægt að gera þegar hárið fer að þynnast?

Þegar aldurinn færir yfir fer hárið að þynnast hjá öllum sama hversu hárrúðir þeir eru. Gallinn er sá að hárbýnningin fer úr hófi fram hjá sumum. Hjá karlmonnum sem eru að fá skalla þynnist hárið aðallega efst á enninu en hárbýnning sem er eðlileg þegar aldurinn segir til sín dreifist nokkuð jafnt yfir höfuðið. Ýmislegt getur valdið hárbýnningu umfram það sem eðlilegt þykir sökum aldurs. Streita getur valdið tímabundinni hárbýnningu en sama á við um hárlitun, hárblásara og efni sem notuð eru til að slétta hárið.

Ýmis lyf hafa verið framleidd til að sporna við hárbýnningu en þeim fylgja önnur vandamál. Minoxidil getur stuðlað að hárvexti en aukaverkanir geta falist í minni testósterónframleiðslu og þar af leiðandi minni kyngetu og þunglyndi er sömuleiðis ein af hugsanlegum aukaverkunum. Spurningin er því hvort það sé ekki bara betra af tvennu illu að leyfa hárinu að þynnast. Hægt er að gera þunnt hár minna áberandi með hinni klassísku en kannski hallærislegu aðferð að greiða yfir. Hárigræðslur geta orðið að gagni fyrir suma en kannski er besta lausnin falin í því sem þykir töff þessa dagana – að hreinlega raka allt af og leyfa skallanum að njóta sín. Við skulum ekki gleyma því að mörg vandamál eru bara til inni í hausnum á okkur. Þetta er því ekki endilega spurning um að breyta um greiðslu, heldur hugarfar.

(Harvard Women's Health Watch, september 2014)



Kviðfita eykur hættuna á dauðsfalli af völdum hjartaáfalls

Dauðföll vegna hjartaáfalls eru ekki sérlega algeng, sérstaklega ekki meðal íþróttamanna og yngra fólks. Kransæðastífla er mun algengari dánarorsök, sérstaklega hjá eldra fólki. Samkvæmt rannsókn sem gerð var af Selcuk Adabag við Læknamiðstöð hersins í Minneapolis eykur mikil kviðfita hættuna á hjartaslagi um 100% í samanburði við fólk sem er ekki með mikla kviðfitu. Kviðfita var metin út frá líkamsþyngdarstuðli, mittismáli og mælingum á hlutfalli á milli mittis og mjaðma. Niðurstöðurnar voru bornar saman við fylgni við háþrýsting, sykursýki, blóðfitu og hjartasjúkdóma, hjartabilun og hjartastækkun. Lögð var fram sú tilgáta að aukin kviðfita hefði áhrif á bólgur í öllum líkamanum.

(Heart, vefútgáfa 19 nóvember 2014)

FAGFÓLK VELUR TERRANOVA VÍTAMÍN



Arnór Sveinn
Knattspeyrnumaður & Nemi

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

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

Vörurnar eru einnig lausar við öll aukaeðni 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 velliðan.

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

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lífandi Markaður | Gló Fákaferni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmulu | Lyfja Kellavík



SPORTLIF.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 HAGÆÐA KUAÞRODDAMJÓLK
INNIHELDUR ALLAR 9 AMÍNÓSÝRURNAR
VARA SEM VIRKARI



STACKER 4

MEST SELDA OG VINSÆLASTA
VARAN FRA STACKER

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



**GLÆSIBÆR
HOLTAGARÐAR**

Levsín amínósýran leikur lykilhlutverk í viðhaldi líkamans

Levsín er amínósýra sem eins og aðrar amínósýrur er uppbyggingarefni prótíns. Samkvæmt endurskoðun útgefinna rannsókna sem framkvæmd var af vísindamönnum við landbúnaðarráðuneytið í Kína er hún einnig mikilvæg fyrir efnaskipti prótína og fitu. Hlutverk hennar er að virkja svonefnt mTOR efnaskiptaferli sem er afar mikilvægt fyrir nýmyndun vöðva. Ennfremur hvetur hún til stækkunar hvatbera sem eru orkumiðstöðvar innan frumna og skipta miklu máli fyrir frumuheilbrigði og langlífi þeirra. Levsín er sérstaklega mikilvæg amínósýra fyrir aldraða, konur með börn á brjósti og þá sem eru á hitaeningalágu mataræði. Líkamsræktarfolk ætti að taka levsín bætiefni til að auka vöðvamassa og skera niður fitu.

(Frontiers in Bioscience, Landmark, 20: 796-813, 2015)

Kreatín hefur góð áhrif á æðakerfið og lækkar blóðþrýsting

Það fer ekki á milli mála að kreatín er eitt af þeim bætiefnum sem vert er að eiga í skápnum. Það eykur vöðvamassa og þar með bæði styrk og kraft, eykur afkastagetu við erfiðar hlébundnar æfingar, viðheldur betur vöðvamassa þegar árin færast yfir, eykur einbeitingu og orku í daglegu starfi. Það hafa ófár rannsóknir hampað þessu algenga bætiefni í gegnum tíðina en lítið sem ekkert neikvætt hefur verið skrifað um það enn sem komið er. Nú bæta vísindamenn frá Brasilíu í safnið og benda á að samkvæmt rannsókn sem þeir gerðu lækkar kreatín blóðþrýsting í hvíld um 3 mm kvikasilfurs hjá ungum fullorðnum karlmönnum sem er lækkun um nærri 10%. Kreatín jók einnig lífsþrótt blóðfrumna og þéttleika háraða. Það virkar með því að auka kreatínfosfat í frumum. Kreatínfosfat er mikilvægt fyrir orkubúskap frumna enda leikur það óbeint stórt hlutverk í orkumyndun þeirra.

(Nutrition, Journal 13: 115, 2014)



Gunnar Ársæll Ársællson

mysuprótín varðveitir vöðvamassa

🍏 Mysuprótínið kom vel út þegar geta líkamans til nýmyndunar vöðva var mæld í niðurskurði.

Þegar skorið er niður fyrir fitness- eða vaxtarræktarkeppni er eitt helsta vandamálið að varðveita vöðvamassann. Fáar hitaeningar í niðurskurði gera það að verkum að erfiðara er fyrir líkamann að halda í vöðvamassann þar sem færri hitaeningar þýða minna magn af prótíni í mataræðinu. Líkaminn notar prótín í auknum mæli sem orku og fer þannig á vissan hátt að nærast á sjálfum sér. Einn helsti tilgangur þess að taka prótín í formi fæðubótarefna í niðurskurði er að lágmarka vöðvarýrnunina í niðurskurðinum. Prótn í fæðunni hjálpar sömuleiðis líkamanum að halda áfram nýmyndun vöðva þó vöðvauppbygging geti aldrei verið umtalsverð í niðurskurði. Amy Hector og Stuart Phillips og félagar við McMaster háskólann í Kanada gerðu rannsókn á 35-65 ára konum og körlum sem borðuðu 750 hitaeningum minna en vanalega. Þeim var skipt upp í hópa sem annað hvort fengu sojaaprótín eða mýsuprótín. Mysuprótínið kom vel út þegar geta líkamans til nýmyndunar vöðva var mæld í niðurskurði.

(Journal Nutrition, vefútgáfa 17 september 2014)

HOLLUR FÉLAGI Í RÆKTINA



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —



fornsteinaldarfæðið ekki endilega heppilegt

Paleo-mataræði eða réttu nafni fornsteinaldarfæði hefur fengið ítarlega umfjöllun í fjölmiðlum að undanfögnu sem enn ein lausnin á skyndibitalífsstílum. Kenningin er sú að það sé hollt fyrir nútímamanninn að borða sama mataræði og mannkynið hefur borðað síðustu árþúsundir í þróunarsögunni. Er þá horft til fornsteinaldar áður en maðurinn hóf akuryrkju og landbúnað. Fornsteinaldarfæðið byggðist á að maðurinn var á þessum tíma safnari og veiðimaður sem borðaði það sem gafst hverju sinni en þar á meðal var ekki að finna mjólkurvörur, korn, belgjurtir, unnar olíur eða sykurlausa sökkvað sé nefnt.

Mannfræðingar hafa bent á að ómögulegt sé að fullyrða hvernig mataræðið á fornsteinöld var. Hellisbúar borðuðu allt og engin ein fæðutegund var ráðandi í mataræðinu. Það er ráðgáta hvers vegna fornsteinaldarfæðið á að vera heppilegra en nútímamanninn. Meðalaldur manna á þessum tíma er talinn hafa verið um 25 ár þó einstaka menn hafi orðið eldri. Krufningar á múmíum benda til að æðakölkun hafi verið nokkuð algeng á þeim tíma eins og í dag. Mataræðið byggðist á því að lifa af og geta fjölgað sér en stuðlaði ekki endilega að langlífi. Ennfremur er erfitt að bera saman þær fæðutegundir sem eru í boði í dag og þær sem aðgengilegar voru á fornsteinöld. Ávextirnir sem við erum vön í dag eru gott dæmi. Þeir hafa náð útbreiðslu vegna eiginleika sem við höfum kosið að rækta og eru því mjög ólíkir því sem var í boði á fornsteinöld.

Mannsævin er mun lengri í dag en þekktist á fornsteinöld og við þurfum að takast á við lífsstílstengda sjúkdóma þegar komið er fram á efri ár. Við vitum í dag að margir þessara sjúkdóma eru tilkomnir vegna mataræðisins. Á fornsteinöld var þetta ekki endilega vandamál. Menn voru löngu dauðir.

(The Quarterly Review of Biology, vefútgáfa í desember 2014)

Blanda af koffíni og taurine hefur öfug áhrif

Talið er að sala á orkudrykkjum á heimsvísu sé í kringum 50 milljarðar bandaríkjadollara. Þetta eru ekki flóknir drykkir. Koffín, taurine og oftast síróp gert úr maíssterkju. Athyglisverð rannsókn var gerð við Kolumbíuháskóla. Þar kom í ljós að drykkir sem voru eins á bragðið, en innihéldu annað hvort koffín (80 mg), taurine (1000 mg), blöndu af koffíni og taurine eða vinsælan orkudrykk (Red Bull) höfðu engin áhrif á aukin afköst hjarta- og lungnakerfisins né þol, styrk, kraft eða vitsmuni. Mælt var með að sleppa taurine í orkudrykkjum eða foræfingadrykkjum.

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

D-vítamín hefur smávægileg áhrif á vöðvastyrk

Líkaminn getur sjálfur framleitt D-vítamín þegar sólin skín á húðina svo sjaldan sem það gerist á Íslandi. Við fáum líka D-vítamín í gegnum mataræðið og þá helst úr feittum fiski. Nýverið hafa fjölmargar rannsóknir vakið athygli á mikilvægi D-vítamíns og fjölbreyttu hlutverki þess. Nokkrar nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á samhengi á milli D-vítamínskorts og óheilbrigðra beina, vöðvaslappleika, lítillar framleiðslu æxlunarhormóna, þolleysis og óheppilegs líkamsþyngdarstuðuls. Safngreiningarrannsókn sem framkvæmd var af belgískum vísindamönnum þar sem farið var yfir 30 handahófsvaldar rannsóknir þar sem 6000 manns voru í úrtaki benti til að bætiefni með D-vítamíni auki vöðvastyrk svolítið en hafi hinsvegar engin áhrif á kraft né vöðvamassa. Eðlilega hafa bætiefni með D-vítamíni mest áhrif á þá sem skortir D-vítamín (minna en 30 nmol í lítra) og 65 ára og eldra fólki. Fullyrðingar í fjölmiðlum undanfarið um að D-vítamín hafi mikið að segja fyrir árangur íþróttamanna virðast ekki eiga við rök að styðjast. Vissulega er D-vítamín mikilvægt og gegnir fjölmörgum mikilvægum hlutverkum fyrir heilbrigði. Það er hinsvegar eitt að skorta vítamín og annað að skorta það ekki. Ungt íþrótt- eða líkamsræktarfolk þarf vissulega á þessu vítamíni að halda eins og öðrum en það er óráðlegt að ætla því að hafa teljandi áhrif á árangur ef skortur var ekki til staðar.

(Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 99: 4336-4345, 2014)

Hvönn, hvönn, hvönn Lúpínuseyði og hvönn

Drekkstu í þig íslenska náttúru þér til heilsubótar



Lúpínuseyði með engifer, sítrónu og stevíu



Hvönn með engifer, sítrónu, spínati, myntu og stevíu



Hvönn með engifer, sítrónu, túrmerik, peru og stevíu



Hvönn með engifer, sítrónu, bláberjum og stevíu

Lúpínuseyði

Gamla góða lúpínuseyðið sem Ævar Jóhannesson framleiddi og gaf fólki í um aldarfjórðung. Uppskriftin er sú sama, en nú er búið að bæta við; engifer, sítrónusafa, stevíu og sítrónusýru og bragðið því talsvert betra og áhrifin sömuleiðis. Lúpínuseyðið hefur gert mörgum gott. Í æviminningum Ævars og á heimasíðu okkar, www.lupinuseydi.is er að finna magnaðar sögur af fólki sem hefur haft gott af því að drekka seyðið.

Hvönnin

Ætihvönn er ein merkasta lækningajurt Íslandssögunnar en hvönnin hefur verið notuð allt frá landnámi. Rannsóknir á Raunvísindastofnun hafa sýnt að í hvönn eru efni sem verka á bakteríur, veirur, sveppi og jafnvel á krabbameinsfrumur auk efna sem virðast örva ónæmiskerfið. Ætihvönn hefur verið notuð við meltingartruflunum svo sem krampa og vindi í meltingarfærum og gegn kvilla í lifur. Hvönnin hefur verið talin góð til að losa slím úr öndunarfærum og verið notuð við bronkítis og brjósthimnubólgu og öðrum lungnakvillum. Hvönnin er ennfremur talin virka vel gegn tíðu þvagláti, blöðrubólgu, hálsbólgu, kvefi og flensu.



SVARTI HAUKUR

Svarti Haukur ehf.,
s. 517 0110,
www.lupinuseydi.is,
svartihaukur@svartihaukur.is

Sölustaðir:

Hagkaup, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup, Bónus, Melabúðin,
10-11, Víðir, Krónan Granda, Lifandi markaður,
Blómaval, Raðhús, Vöruval, Heilsuver, World Class Laugum.

*Það skiptir ekki máli
hvað þú gerir*



Við erum með lausnina fyrir þig



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



www.lysi.is



Omega-3 fitusýrur í fiski hægja á frumhrörnun

Það er mikið af omega-3 fitusýrum í fiskolíum. Með því að borða meira af feittum fiski eykst hlutfall omega-3 fitusýra í mataræðinu gagnvart omega-6 sem eru ekki jafn æskilegar að því að talið er. Samkvæmt nýrri rannsókn sem var gerð við Tufts háskólann kom í ljós að omega-3 fitusýrur koma í veg fyrir að telómerar í frumum styttest sem á einföldu máli þýðir að frumurnar lifa lengur fyrir vikið. DNA keðjur eru með telómerum á endunum sem halda keðjunum saman. Við frumuskiptingu minnka telómerarnir sem gerir það að verkum að þeir styttest smátt og smátt. Þegar upp er staðið dregur úr skilvirkni ónæmiskerfisins sem bregst að lokum og sjúkdómar og að lokum dauðinn taka við. Janice Kiecolt-Glaser við Ríkisháskólann í Ohio og félagar rannsökuðu of þunga miðaldra karla og aldrað fólk og komust að því að með því að gefa omega-3 fitusýrur lagaðist hlutfallið á milli omega-3 og omega-6 fitusýrana án þess að lengd telómerana styttest. Fyrri rannsóknir hafa stutt það að langvarandi omega-3 gjöf varðveiti betur lengdina á telómerunum þannig að draga má þá ályktun að bætiefni sem innihalda omega-3 fitusýrur stuðli að frumuheilbrigði og langlífi þeirra.

(Brain Behaviour Immunity, 28: 16-24, 2014)



auglýsingaskrum í kringum kókoshnetuolíu

🍏 Líklega má rekja jákvæð áhrif kókoshnetuolíunnar til auglýsingaskrums fremur en vísindarannsókna.

Kókoshnetuolía er einskona tiskufyrirbæri í dag sem öllu á að bjarga. Reyndar er það svo að það er einkennandi fyrir umræðuna um næringarfræði sem birtist í líkamsræktartímaritum að oftast er ekki einhver ein fæðutegund eða einn megrunarkúr sem er í sviðsljósinu í ákveðinn tíma. Fæðutegundir eiga margar sínar kortersfræð eins við mannfékknið. Núna er það kókoshnetuolía sem er í sviðsljósinu. Fullyrt er víða í umfjöllun um olíuna að hún stuðli að léttingu, hafi jákvæð áhrif á hjarta- og kransæðakerfið, sé forvörn gegn andlegri hrörnun og að hún vinni gegn ákveðnum bakteríum. Því miður eru þær rannsóknir sem eiga að staðfesta þessar fullyrðingar mjög takmarkaðar. Kókoshnetuolía inniheldur svonefndar miðlungs-þriglyseríðskeðjur (MCT) sem hafa smávægileg áhrif á léttingu en innihald þeirra í kókoshnetuolíu er mun minna en notað var í þeim rannsóknum sem sýna fram á léttingaráhrif þessara keðja. Það er því ekki líklegt að kókoshnetuolía hafi teljandi áhrif á léttingu. Hún er hinsvegar líkleg til að hafa slæm áhrif á hjarta- og kransæðakerfið vegna áhrifa hennar til hækunar á vonda lágbéttnikólesterólinu (LDL) sem bendlað er við kransæðasjúkdóma. Það er enn fremur ekkert sem styður þær fullyrðingar að kókoshnetuolía hafi sérstaklega jákvæð áhrif á heilastarfsemina, dragi úr andlegri hrörnun eða styrki ónæmiskerfið. Líklega má rekja jákvæð áhrif kókoshnetuolíunnar til auglýsingaskrums fremur en vísindarannsókna.

(Nutrition Action Health Letter, 8 desember 2014)

Minni orka á kolvetnalágu mataræði

Það freistar margra að fara á kolvetnalágt mataræði að vísbendingar eru um að fyrstu sex mánuðina léttest fólk örlítið meira en á hefðbundnu blönduðu mataræði. Íþróttamenn ættu að hugsa sig tvisvar um áður en þeir fara á kolvetnalágt mataræði því margt bendir til að það séu mistök. Allar rannsóknir síðan 1960 hafa sýnt fram á að kolvetni eru aðal orkugjafi líkamans þegar átök fara yfir 65% af hámarksátaki. Þó minnkar töluvert á kolvetnalágu mataræði, sérstaklega þegar æft er oft með stuttum hléum. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Brasilíu þar sem afkastageta karlmanna var mæld í átökum í æfingatækjum og þó þeirra minnkaði líka. Upplifun þeirra sem tóku þátt í rannsókninni var hinsvegar óbreytt. Það skipti engu hvort menn voru á kolvetnalágu mataræði eða ekki. Þeir tóku ekki eftir neinni breytingu á líðan. Mönnum líður því ekki endilega verr á kolvetnalágu mataræði en getan til að æfa jafn vel og áður minnkar. Ef þú ert að æfa mjög mikið þarftu því að borða kolvetni.

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

FITNESS VERSLUN



BRENNSLA

Fjölbreytt úrval af frábærum
vörum sem virka.



HARDCORE

Mjög vandaðar vörur fyrir kröfuharða,
ekki fyrir yngri en 18 ára.



CORE USN

Öll grunn fæðubótarefni sem hjálpa
þér að ná enn meiri árangri



ÚHALD & STYRKUR

Allt sem þarf fyrir hjólreiðar, crossfit, hlaup
og allar helstu úthalds íþróttir

Ný vefverslun

Fitness verslun var að opna nýja
og glæsilega vefverslun.
Fjölbreytt úrval af frábærum
fæðubótarefnum.
www.fitnessverslun.is



SUÐURLANDSBRAUT 16

REYKJAVÍK

OPNUNARTÍMI

Virka daga 11 - 18

Laugardaga 12 - 15

HRÍSALUNDI 5

AKUREYRI

OPNUNARTÍMI

Virka daga 11:30 - 17:30

Fimmtudaga 11 - 20

Laugardaga 12 - 15

Kristín Kristjánsdóttir
Evrópumeistari



VANDIÐ VALIÐ VELJIÐ ÞEKKINGU REYNSLU & ÁRANGUR

30 ÁRA REYNSLA Í ÞJÁLFUN

Við þjálfum fólk í mörgum löndum og erum með eitt reyndasta þjálfarateymi í Evrópu um þessar mundir.

Við höfum þjálfað samféllt í meira en þrjátíu ár. Og unnið vel á annaðhundrað sigra hér heima auk fjölda alþjóðlegra verðlauna sem og sigra á heims og evrópumóti.

Fitness Akademían er fyrir alla þá sem vilja bæta árangur sinn og líkamsástand hvort sem stefnt er á keppni eða annað.

Þjálfarar:



Sigurður Gestsson
siggi@fitness.is



Jóhann Norðfjörð
joi@fitness.is



Kristín Kristjánsdóttir
kristin@fitness.is



FITNESS
AKADEMÍAN

www.fitnessakademian.is

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



Ein ofurlota í byrjun æfingar eykur nýmyndun vöðva

Nýmyndun vöðva er meiri en annars þegar tekin er ein ofurlota í byrjun á hverjum líkamsparti sem æfður er. Með ofurlotu er átt við að taka 20% af hámarksþyngd eins oft og hægt er í fyrstu lotu. Oftast ertu teknar fjórar til átta lotur fyrir hvern líkamspart í senn. Er þá byrjað á að taka mesta púðrið úr vöðvunum með því að pumpa í fyrstu lotunni. Samkvæmt niðurstöðum vísindamanna í Brasilíu sem fylgdust með ungum karlmönnum æfa í átta vikur í fótabekk fyrir framan (leg-extensions) var nýmyndun vöðva mest hjá þeim sem byrjuðu á ofurlotu. Æfingarnar sem voru teknar samanstóðu af þremur tólf endurtekninga lotum við 75% hámarksátak. Einn hópur tók eitt sett af fótabekk fyrir framan þar til þeir gáfust upp áður en hefðbundnu æfingarnar byrjuðu og annar hópur æfði á hefðbundinn hátt til samanburðar. Það er ekki hægt að fullyrða hvort þessi tækni skili sama árangri hjá mjög vel þjálfuðum einstaklingum en vel þess virði að prófa.

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



baráttan við að halda í vöðvamassa í niðurskurði

🍏 Of ákafar þrek- og þolæfingar geta valdið verulegri vöðvarýrnun og ættu því að notast í hófi ef takmarkið er að varðveita vöðvamassann.

Þegar kílóunum fer að fækka er óhjákvæmilegt að missa vöðvamassa. Það er nánast óhugsandi að léttast eitthvað að ráði án þess að vöðvamassinn rýrni. Eric Helms við Tækniháskólann í Auckland á Nýja Sjálandi og félagar mælir með ákveðnu samblandi af styrktar- og þolæfingum til að lágmarka vöðvarýrnun í niðurskurði. Hann mælir með að æfa hvern vöðvahóp um það bil tvisvar í viku og taka 40-70 endurtekningar fyrir hvern vöðvahóp. Æfingafjöldinn ætti ekki að fara úr hófi og einungis ætti að lyfta fram að uppgjöf. Gott er að nota þolæfingar til að flýta fyrir fitubrennslu en of mikið af þolþjálfun veldur vöðvarýrnun. Þrekhjól eða skíðavélar lágmarka truflun þolæfinga á styrktaræfingar. Of ákafar þrek- og þolæfingar geta valdið verulegri vöðvarýrnun og ættu því að notast í hófi ef takmarkið er að varðveita vöðvamassann. Einnig mælir hann með bætiefnum, þar á meðal mysuprótni og levsín amínósýrunni sem taka á eftir hverja æfingu. Prótindrykkirnir minnka vöðvarýrnun og draga úr matarlyst.

(Journal Sports Medicine Physical Fitness, 55: 164-178, 20115)

Tónlist virkar hvetjandi fyrir æfingar

Rannsóknir á áhrifum tónlistar á frammistöðu í æfingum eru mjög misvísandi. Flestar rannsóknir hafa sýnt fram á að tónlist hafi mjög takmörkuð áhrif á frammistöðu óháð því hversu skemmtileg hún er eða reyndar leiðinleg líka. Leiðinleg tónlist virðist líka virka hvetjandi. Samkvæmt brasilískri rannsókn urðu jákvæðar breytingar í heilanum á hlaupurum sem fylgst var með fyrir 5 km hlaup og þeir náðu betri árangri ef þeir hlustuðu á tónlist. Tónlist örvar heilabörkinn í fremsta hluta ennisblaðsins og verkar líklega á þann hátt að fá hlauparann til að gleyma hversu erfitt og einhæft (leiðinlegt) getur verið að hlaupa. Hlaupararnir hlupu fyrstu 800 metrana hraðar eftir að hafa hlustað á tónlist, óháð því hvort tónlistin var hröð eða róleg. Hlaupararnir virtust líka vera fljótari að jafna sig eftir hlaupin með því að hlusta á tónlist.

(Journal Strength and Conditioning Research, 29: 305-314, 2015)

USN



CLA & RASPBERRY KETONE
Aukin brennsla & minni sykurlöngun



GARCINIA KETONE BURN
Aukin brennsla dregur úr matarlöngun & minni sykurlöngun



WHEY & OATS
Fullkominn morgunverður prótein og hafrar



DIET FUEL ULTRALEAN
Frábær millimáltið með t,d Garcinia Cambogia



HARDCORE WHEY GH
Einstaklega gott prótein með kreatíni o.fl., 62 skammtar



MUSCLE FUEL
Öflug þyngingarblanda



BCAA AMINO GRO
BCAA aminosýrur, L-Glutamine, B-Alanine, notist í kringum æfingar



ANABOLIC NITRO X
Gefur gott vöðvapump og engin niðursveifla eftir æfingar



HYPERLEAN
Enginn sykur né kolvetni og engin vatns-binding



BCAA +
Hindrar vöðvaniðurbrot og styður vöðvaupþynggingu



CREA-X4
Eykur úthald, styrk og sprengikraft, engin hleðsla



PURE PROTEIN GF-1
6 útgáfur af próteinum ásamt casein



EPIC PRO
Úthaldsvara sem inniheldur allt sem þarf, notist á meðan eða eftir æfingar



R-3 EXCELL
Tekið strax eftir erfiðar æfingar og flýtir fyrir endurheimt



CYTO POWER HP
Úthaldsvara sem er notuð á meðan æfingu stendur, multi stage kolvetnisblanda með steinefnum, söltum og koffíni.



CREA-X4 Powder
Kreatín, L-Glycine og Taurine, tekið fyrir erfiðar æfingar

Glaesileg tilboð inná www.usn.is

HAGKAUP
skemmtilegast að versla

USN

FITNESS
VERSLUN

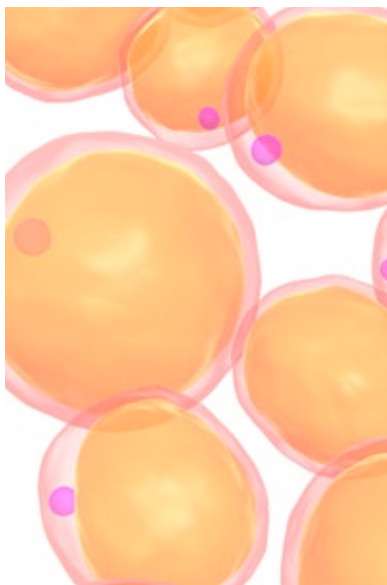


www.facebook.com/usnisland

www.fitnessverslun.is

Sporthúsið, Reykjavík

Allar USN vörur eru samþykktar á Íslandi og innihalda engin ólögleg efni, en eru ekki ætlaðar fyrir yngri en 18 ára.



Lyf getur örvað brúnu fituna

Venjuleg hvít fita er einskonar orkuforði fyrir líkamann. Hún geymir orku sem á að nýttast okkur þegar harðnar á dalnum. Brún fita er hinsvegar vefur sem breytir orku í hita. Afar lítið er af brúnni fitu í líkamanum í samanburði við hvítu fituna og einnig mjög persónubundið hversu mikið er af henni. Brúna fitan er því öfugt við hvítu fituna að eyða orku í stað þess að geyma. Fram til þessa hafa vísindamenn talið að brúna fitan hafi ekki mikið að segja um efnaskipti líkamans. Með tilkomu nýrrar tækni (PET skönnunar) hefur hinsvegar komið í ljós að magn brúnu fitunnar er umtalsvert hjá sumum sem gæti skýrt hvers vegna sumir hafa meiri tilhneigingu en aðrir til að fitna. Lyfjaframleiðendur hafa því reynt að búa til lyf sem hafa áhrif á virkni brúnu fitunnar. Mirabegron (Myrbetriq) er lyf sem eykur virkni brúnu fitunnar samkvæmt rannsókn sem Aaron Cypress við Læknaháskóla Harvard gerði. Mirabegron er notað við ofvirkni í þvagblöðru og virðist auka brennsluvirkni brúnu fitunnar. Vonir eru því bundnar við að lyfið komi til með að gagnast í baráttunni við offituna.

(Cell Metabolism, 22: 33-38, 2015)



gen hafa mikið að segja um líkurnar á offitu

🍏 Lífsstíll hefur einnig tilhneigingu til að ganga í erfðir. Það læra börn sem fyrir þeim er haft.

Bandarísku læknasamtökin skilgreindu offitu sem sjúkdóm árið 2013. Um 95% þeirra sem léttast eru orðin jafn þung innan árs. Það hefur gengið erfiðlega að eiga við offitu og aukakíló enda virðast þessi vandamál hafa mikið viðnám gagnvart öllum skyndilausnum. Mataræði og hreyfing hefur mjög mikið að segja um það hversu auðveldlega fólki gengur að eiga við aukakílóin. Það virðist þó þurfa að horfa meira til líffræðilegra þátta eins og gena þegar rannsóknir eru annars vegar. Umhverfisþættir og gen hafa mikið að segja um samspil aukakílóa, matarlýstar og kyrrsetu. Varast ber að ofmeta áhrif líffræðilegra þátta en hegðun og lífsstíll hefur tilhneigingu til að ganga í erfðir. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft. Þeir sem eiga feita foreldra þurfa því ekki endilega að feta í fótspor þeirra gagnvart aukakílóunum. Það gera þau með því að breyta um lífsstíl. Vísindamenn eiga eftir að varpa betra ljósi á samspil erfðafræðilegra þátta, uppeldis og umhverfisþátta til þess að auðvelda þróun betri aðferða gegn þessu stóra vandamáli.

(Clinical Endocrinology, vefútgáfa 22 september 2014)

Ein æfingalota eykur ekki matarlýst

Sumir ráðgjafar hafa haldið því fram að hreyfing og æfingar hafi takmörkuð áhrif á léttingu vegna þess að æfingarnar auki matarlýst sem hvort eð er valdi svipaði þyngingu og léttingin í kjölfar brennslunnar. Catia Martins er norskur vísindamaður sem ásamt félögum sínum komst að þeirri niðurstöðu eftir ítarlega rannsókn að hvorki ákafar né hóflegar æfingar stuðli að aukinni matarlýst. Rannsóknin sem Catia stóð fyrir fólst í að rannsaka fólk sem var á ýmsum stigum offitu og var látið gera eina lotu af bæði erfiðum og hóflegum æfingum þremur klukkustundum fyrir hádegisamat. Í öllum tilfellum minnkaði insúlínframleiðsla líkamans en ekki var hægt að sjá neinar breytingar á matarlýst í hádegisamatnum. Þegar til skamms tíma er lítið er því ekki hægt að sjá að þessar æfingar hafi haft áhrif á aukna matarlýst.

(Medicine Science Sports Exercise, 47: 40-48, 2015)

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. Næringarríkt 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 uppsprettu bætiefna



áhrif áfengis á heilsuna

🍏 Því miður er ekki í boði fyrir suma að nota áfengi í hófi þar sem það hefur tilhneigingu til að stuðla að sívaxandi drykkju þegar fram líða stundir.

Það hefur verið mjög ruglingslegt að lesa um áhrif áfengis á heilsuna í fjölmiðlum í gegnum tíðina. Árum saman hefur verið varað við notkun áfengis. Heilbrigðisyfirvöld, trúarhópar og heilsufræðingar af ýmsum toga hafa varað við því en samt sem áður eru annað slagið birtar greinar um jákvæð áhrif áfengis. Það er því erfitt að vita í hvorn fótinn á að stíga.

Það deilir enginn um að áfengi í óhófi er hinn mesti bölvöldur. Enginn skortur er á sorgarsögum sem bera því vitni. Því miður er ekki í boði fyrir suma að nota áfengi í hófi þar sem það hefur tilhneigingu til að stuðla að sívaxandi drykkju þegar fram líða stundir.

Ráðgjafanefnd sem samanstóð af 41 vísindamönnum sem höfðu það hlutverk að meta heilsufarsleg áhrif áfengisdrykkju komst að þeirri niðurstöðu að hófleg drykkja hefði jákvæð áhrif á heilsuna. Með hóflegri drykkju er átt við eitt til tvö glös á dag eftir líkamspýngd. Alkóhólið sjálft dregur úr blóðkekkjun og bólgum en eykur um leið hlutfall HDL (góða) kólesterólsins. Óhófleg áfengisdrykkja hefur hinsvegar fjölmörg neikvæð áhrif í för með sér. Þar á meðal má nefna háþrýsting, krabbamein, heimilisofbeldi og slys svo fátt eitt sé nefnt.

(Mescape, 30 október 2014)

Slitnir brjóstvöðvar

Sem betur fer er sjaldgæft að slíta brjóstvöðva. Það gerist nánast aldrei meðal venjulegs fólks. Líkamsræktarfolk og keppendur í kraftagreinum verða hinsvegar frekar fyrir þeirri ógæfu að slíta þennan mikilvæga vöðva. Sökudólgurinn er oftast bekkpressan. Aðrar æfingar eða önnur átök geta hinsvegar líka valdið því að vöðvinn slitni. Best er að meta skaðann með því að fara í svokallaða MRI skönnun sem sýnir vel ástand vöðvans. Líklegast er að best sé fyrir flesta að fara í skurðaðgerð til að laga vöðvann. Aðrar meðferðir en skurðaðgerðir skila einungis árangri í 27% tilvika á meðan 88% skurðaðgerða skila góðum árangri.

(Journal of Shoulder and Elbow Surgery, vefútgáfa 1 janúar 2015)



Tíðni húðkrabba- meins fer vaxandi

Sortuæxli er mjög ágengt krabbamein. Líkurnar á að lifa í 10 ár án þess að fá meðferð við þessu hættulega krabbameini eru nálægt núlli. Hér á landi deyja um fimm manns á ári vegna sortuæxlis en tíðni þess hefur margfaldast á undanförnum 20 árum. Talið er að mikil sóldýrkun sé helsta ástæða vaxandi tíðni ekki síst meðal þeirra sem hafa stundað sólþöð á yngri árum. Um helmingur þeirra sem greinast með sortuæxli eru undir fimmtugu hér á landi. Þeir sem eru með ljósa húð og mikið af fæðingarblettum virðast vera í meiri áhættu en aðrir gagnvart því að fá sortuæxli. Fólk með dökka húð getur samt sem áður fengið sortuæxli. Húðsjúkdómalæknar mæla með að fólk dragi úr sólþöðum og sólbekkjanotkun og noti ávallt sólarolíu með háu varnarstigi svo sjaldan sem sólin lætur sjá sig. (Nature, 515, (7527) 108-126, 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



Árleg læknisskoðun er talin sóun á fé

 **Rannsóknir á áhrifum læknisskoðana á árunum 1963-1999 sýna enga fylgni á milli árlegra dauðsfalla eða dauðsfalla vegna krabbameina og hjartasjúkdóma.**

Hefðbundin læknisskoðun sem fjölmargir hafa fyrir venju að fara í árlega í Bandaríkjunum er ekki endilega sú forvörn sem talið var. Nýlega gagnrýndi Ezekiel Emanuel forstöðumaður Pennsylvaníuháskóla gildi læknisskoðunarinnar. Rannsóknir á áhrifum læknisskoðana á árunum 1963-1999 sýna enga fylgni á milli árlegra dauðsfalla eða dauðsfalla vegna krabbameina og hjartasjúkdóma. Þar af leiðandi hafa sumar stofnanir ekki gefið út neinar ráðleggingar varðandi árlegar læknisskoðanir.

Læknisskoðanir hafa engin áhrif á tíðni algengra dánarorsaka eins og slysa eða sjálfsmorða. Þær hafa ekki heldur áhrif á króníska sjúkdóma á borð við Alzheimer sjúkdóminn. Hinsvegar auka þær hættuna á ofgreiningum eða röngum sjúkdómsgreiningum sem kosta heilbrigðiskerfið mikla fjármuni sem og ónefnd óþægindi sjúklingana. Frávik í blóðprufum leiða oftast til frekari prófana sem geta kostað gríðarlega fjármuni án þess að skila nokkrum árangri í flestum tilvikum. Í stað árlegra læknisskoðana ætti fremur að leggja áherslu á heilbrigðan lífsstíl sem stuðlar að langlífi en hann felst í reglulegri hreyfingu, árlegri flensuþvottu, hollu mataræði og ristilspeglun á tíu ára fresti eftir fimmtugt.

(The New York Times, 9 janúar 2015)

Brennsla er meiri í hlébundnum átakaæfingum en þolfimi

Undanfarin ár hefur æfingakerfi náð vinsældum sem á enskunni er oftast kallað HIIT en myndi á íslensku útlægjast sem hlébundnar átakaæfingar. Eins og nafnið gefur sterklega til kynna byggist æfingakerfið á miklum átökum með stuttum hléum á milli. Hægt er að ná miklum framförum með því að fylgja þessu æfingakerfi ef rétt er að staðið. Rannsóknir á hlébundnum átakaæfingum á þrekhljóli hafa sýnt fram á svipaðar framfarir á tveimur vikum og vanalega taka um sex vikur.

Samkvæmt mælingum sem Paul Falcone og félagar sem starfa hjá Pharm Sports vísindastofnuninni í Denver gerðu var hitaeningabrennsla í hlébundnum átakaæfingum meiri þegar teknar voru styrktaræfingar í vél í samanburði við þolfjálfun og hefðbundin æfingakerfi.

Hlébundna æfingakerfið byggðist á mörgum lotum í æfingataeki sem myndar átak fyrir tilstilli vökvaþrýstikerfis. Tekið var á af fullum krafti í 20 sekúndur og hvílt í 40 sekúndur þess á milli og í heildina tóku æfingarnar um 30 mínútur. Þetta eru gríðarlega erfið æfingakerfi og henta ekki hverjum sem er en hægt er að byggja upp bæði mikinn styrk og þol ef rétt er að farið.

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

 www.fitness.is



Nudd mýkir upp vöðva og liðkar harðsperrur

Æfingar og átök sem fela í sér lengingu vöðva mynda meiri strengi en þær sem byggjast á vöðvasamdrætti. Það að ganga niður stiga eða láta stöng síga niður á brjóstakassann í negatífum lyftulutum myndar þannig meiri strengi en að ganga upp stiga eða ýta stönginni upp. Þegar byrjað er að stunda æfingar fá menn strengi þar til vöðvar hafa aðlagast álaginu. Þegar strengir knýja dyra eru hinsvegar fá ráð sem duga til að draga úr þeim. Kæling, bólgueyðandi lyf eða hiti flýta ekki fyrir því að strengirnir hverfi. Aftur á móti hafa nokkrar nýlegar rannsóknir bent til að nudd í kjölfar erfiðra æfinga dragi úr strengjum, sérstaklega ef nuddað er strax að lokinni æfingu. Áströlsk rannsókn sýndi fram á að nudd liðkar upp vöðva, jafnvel hjá þeim sem stunda ekki æfingar. Þetta þarf svo sem ekki að koma á óvart en ánægjulegt er þó að fá staðfestingu á hlutverki nudds í að draga úr strengjum. Vísindamennirnir mældu liðleika kálfavöðvana með sónar. Mælingarnar gáfu til kynna að stirðleikinn minnkaði einungis tímabundið en virkaði engu að síður.

(Scandinavian Journal of Medicine Science Sports, vefútgáfa 8. Desember 2014)

Revolution Macalibrium macarót

Stuðlar að eðlilegu testósterónmagni karlmanna

Áttu erfitt með að átta þig á breytingum sem eiga sér stað í líkama þínum?

Finnurðu fyrir;

- Þreytu og orkuleysi
- Minni kynlöngun
- Þyngdaraukningu
- Svefntruflunum
- Depurð



Prófaðu Revolution Macarótina sem stuðlar að eðlilegu testósterónmagni:

- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Eykur kynferðislega virkni
- Eykur góða kólesterólið
- Betri æða- og hjartaheilsa
- Auðveldar þyngdarstjórnun
- Rannsóknir staðfesta árangur

Revolution er unnið úr macarót, Maca-OG sem rannsóknir staðfesta að hafi hormónajafnandi áhrif og auki kynhvöt og löngun*

– örugg og náttúruleg leið til að auka orku, kynhvöt og styrkja hjartaheilsu.

Fæst í apótekum og heilsuvöruverslunum



Fæðubótarefni úr macarót - 100% náttúruleg vara með lífræna vottun
Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna



[www.facebook.Revolution-Macalibrium](https://www.facebook.com/Revolution-Macalibrium)
www.vistor.is



Natural Health International 

*Maca-GO® White Paper – Clinical Effects of a Proprietary, Standardized, Concentrated, Organic Lepidium Peruvianum Formulation (Maca-GO®) as an Alternative to HRT by Ronald Carter, M.D.



sána stuðlar að hraðari vöðvauppbyggingu

Vöðvauppbygging er ekki það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar sána er annars vegar. Frekar slökun og andleg afslöppun eftir erfiða æfingu. Rannsóknir á áhrifum sána hafa hinsvegar varpað nýju ljósi á áhrif þess á aukna getu í átökum og vöðvauppbyggingu. Með tilkomu infrarauðra sánaklefa er sána ekki fyrst og fremst bundið við sundlaugar og sólbaðsstofur. Auðvelt er að setja upp infrarauða sánaklefa á hvaða heimili sem er. Áhrif sána má rekja til þess að þegar kjarnhiti líkamans hækkar í skamman tíma koma ýmis jákvæð einkenni fram, þar á meðal aukið vöðvaþol, meiri framleiðsla líkamans á vaxtarhormónum og vöðvastækkun.

Hitaálagið sem fylgir einu skipti í sánaklefa, hvort sem það er infrarauð sána eða hefðbundin gufusána, veldur því að þéttleiki rauðra blóðkorna í blóðrásinni minnkar vegna blóðvökvaþynningar þar sem hlutfall vökva í blóðinu hækkar. Í kjölfar breytinga á magni rauðu blóðkornana bregst líkaminn við með því að framleiða meira af þeim og til þess myndar hann hormón sem nefnist erythropoietin (EPO). Þegar EPO er komið í blóðrásina breytir það nýjum óproskuðum rauðum blóðkornum í fullsköpuð rauð blóðkorn sem geta flutt súrefni um líkamann. Áhrifin eru þau að meira súrefni berst til vöðva og oxun fitu og sykra eykst – sem þýðir að vöðvarnir hafa meiri orku í æfingar og átök þegar upp er staðið.

Niðurstaðan varð sú að þeir sem fóru í sána gátu hlaupið 32% lengur.

Langhlauparar sem æfðu í þrjár vikur með og án sána eftir hlaupin voru prófaðir að því loknu með 15 mínútna sprettum á hlaupabretti þar til þeir gáfust upp. Niðurstaðan varð sú að þeir sem fóru í sána gátu hlaupið 32% lengur en aðrir. Magn rauðra blóðkorna eftir sána jókst um 7,1% miðað við samanburðarhóp en þar kemur væntanlega skýringin á aukinni getu til að hlaupa.

Sána hefur einnig áhrif á framleiðslu líkamans á vaxtarhormónum. Þannig hefur sána áhrif á vöðvauppbyggingu og fitubrennslu. Í dag er nokkuð auðvelt að gera rannsóknir á breytingum á hormónaframleiðslu líkamans. Þessar rannsóknir hafa sýnt að eftir því sem tíminn í sána er lengdur eða hitinn hækkaður eykst framleiðsla líkamans á vaxtarhormónum. Í einni rannsókn sem fólst í tveimur 20 mínútna skiptum í sána með 30 mínútna kælingu á milli tvöfaldaðist framleiðsla líkamans á vaxtarhormónum. Framleiðsla líkamans á vaxtarhormóninu virðist haldast í hendur við bæði tímalengd og hita. Í annarri rannsókn var prófað að mæla hormónaframleiðslu líkamans eftir tvö skipti í sána í klukkustund í senn. Framleiðsla vaxtarhormóna sextánfaldaðist. Ennfremur virðast vera samverkandi áhrif af æfingum og sána þegar farið er í sána eftir æfingu.

Í annarri rannsókn á áhrifum sána kom í ljós að hálf tíma sána þrisvar í viku dró verulega úr insúlíni í blóðrás hjá músum með insúlínviðnám. Blóðsykur lækkaði sem gefur til kynna að minna magn þurfti af insúlíni til að hafa áhrif á blóðsykurinn.

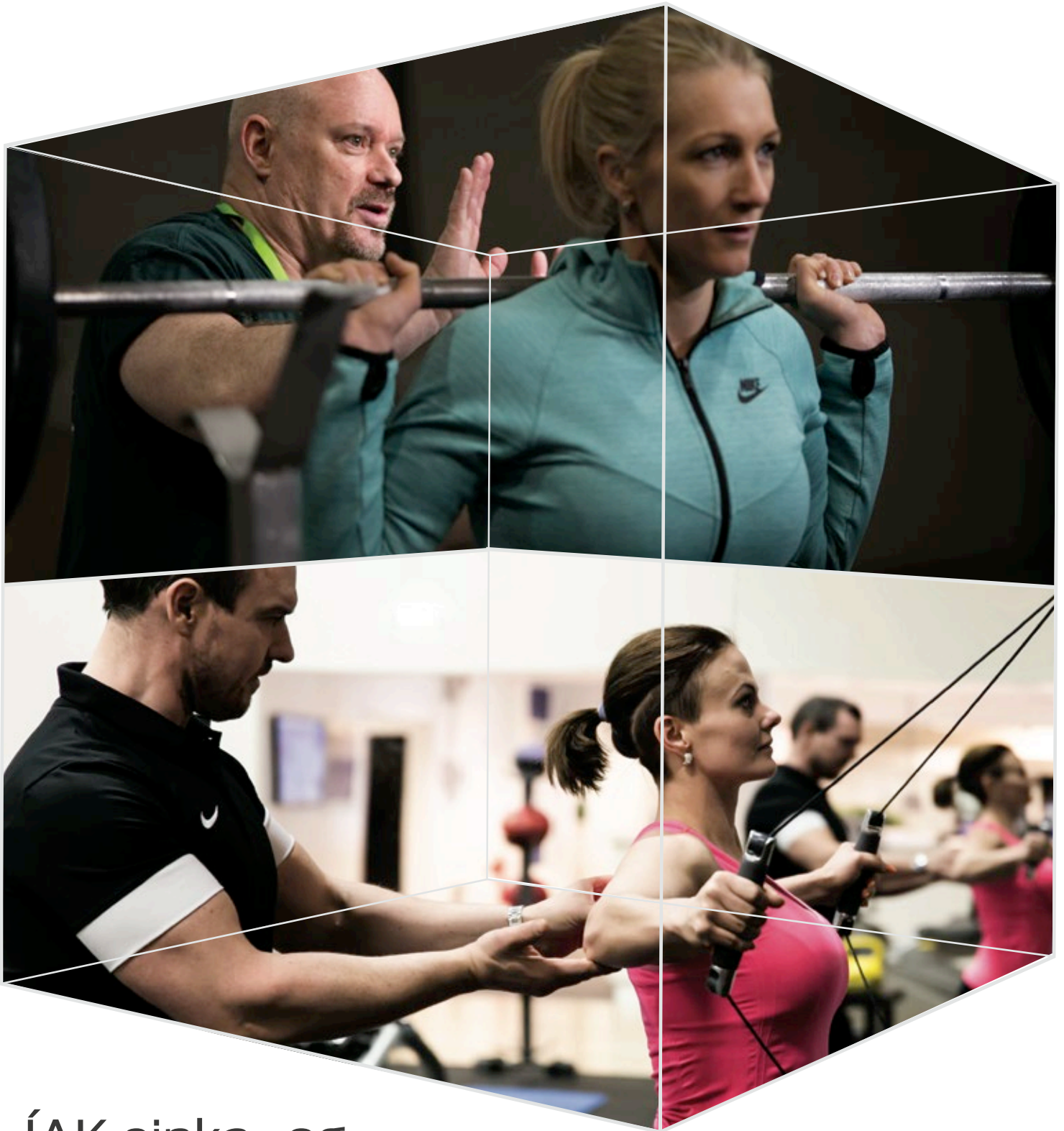
(MD – Muscle growth update, 92-94, apríl 2015)



Uppskrift að langlífi

Emma Marano er 115 ára gömul og er talin fimmti elsti aldursforsetinn í heiminum. Hún segir frá því í viðtali við new York Times að uppskriftin að langlífi sé að borða þrjú hrá egg á dag og vera einstæð. Alla tíð hefur hún neitað því að stíga fæti inn fyrir sjúkrahús og hefur einungis fengið læknisþjónustu heima hjá sér. Öldrunarsérfræðingar eru ekki endilega á þeirri línu að taka undir þessi ráð hennar Emmu. Flestir halda því fram að til þess að verða eldri en 100 ára þurfi góð gen. Tvær systur Emmu urðu rúmlega 100 ára gamlar en líklega er best að velja sér heppilega foreldra ef ætlunin er að ná 100 ára aldri. Það er víst ekki á okkar valdi.

(The New York Times, 15 febrúar 2015)



ÍAK einka- og styrktarþjálfaranám

ÍAK einkaþjálfaranámið er ítarlegasta einkaþjálfaranámið sem er í boði á Íslandi. Námið miðast við að skila nemendum tilbúnum til starfa við þjálfun og því er mikil áhersla lögð á að tengja fræðina við verklega kennslu og atvinnulífið.

ÍAK styrktarþjálfaranám er einstakt nám fyrir fagfólk í styrktar- og ástandspjálfun íþróttafólks. Námið er hagnýtt, hnitmiðað og ætlað metnaðarfullum þjálfurum sem vilja vinna með íþróttafólki á afreksstigi.

Umsóknarfrestur um nám á haustönn 2015 er til 15. júní næstkomandi.
Kynntu þér einka- og styrktarþjálfaranám í fremstu röð á **www.iak.is**



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs



C og E vítamín koma í veg fyrir að streita dragi úr testósterónframleiðslu

Við erum undir miklu álagi meira eða minna alla daga sem veldur streitu. Hvort sem álagið er andlegt eða líkamlegt bregst líkaminn við með því að framleiða streituvaldandi hormón á borð við cortisol eða noradrenalin. Það er eðlilegt að líkaminn framleiði þessi hormón undir álagi en ekki jafn eðlilegt að álagið sé langvarandi eins og algengt er í hinu streituvaldandi þjóðfélagi sem við þekkjum í dag. Þessi hormón valda því að líkaminn hættir að framleiða testósterón sem hefur ýmis áhrif í líkamanum, þar á meðal minnkar aðlögunarhæfni að erfiðum æfingum. Rannsókn sem pakistanskir vísindamenn gerðu á rottum sýndi fram á að með því að gefa þeim E vítamín en ekki C vítamín minnkaði framleiðslan á testósteróni undir álagi ekki eins mikið og annars. Draga má þá ályktun af rannsókninni að bráavarnarefni (antioxidants) eins og E og C vítamín auðveldi aðlögun líkamans að miklu æfingaálagi. Nokkrar nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að mikið magn af bráavarnarefnum geti haft neikvæð áhrif á styrktaraukningu í kjölfar æfinga. Bráavarnarefni verja frumur gegn neikvæðum áhrifum lausra stoðeinda og þar af leiðandi er ákveðið magn af lausum stoðeindum nauðsynlegt fyrir aðlögun vöðva og vöðvastækkun.

(Journal of Ayub Medical College, 26: 7-11, 2014)



gamall og nýr sannleikur um mettaða fitu og mjólkurvörur

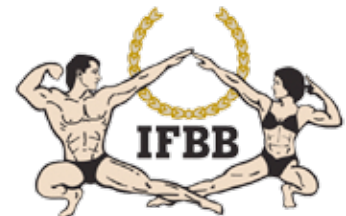
Undanfarin 35 ár hafa næringarfræðingar mælt eindreigið gegn neyslu á mettuðu fitusýrum og feitum mjólkurvörum um leið og mælt hefur verið með aukinni neyslu á kolvetnaríkum fæðutegundum og fjólómettuðum fitusýrum.

Snemma á síðasta ári var birt niðurstaða úr safngreiningarrannsókn þar sem teknar voru saman niðurstöður 44 rannsókna sem höfðu áður verið birtar í læknisfræðiritinu Annals of Internal Medicine. Ekki var hægt að sjá að mettaðar fitusýrur hefðu áhrif á kransæðasjúkdóma í samanburði við aðrar fitusýrur. Ennfremur sýna aðrar rannsóknir fram á að mjólkurafurðir draga úr hættunni á kransæðasjúkdómum. Fjallað er um það í leiðara American Journal of Clinical Nutrition að vísindarannsóknir bendi ekki til að mettaðar fitusýrur og mjólkurvörur auki hættuna á hjartasjúkdómum. Meta þarf heilbrigði og hollustu mataræðis út frá heildarsamsetningu mataræðisins en ekki út frá einstökum útvöldum atriðum.

(American Journal of Clinical Nutrition, 100: 1407-1408, 2014)

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).

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



HRAÐARI
ENDURBÆTI



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 Lágsmúla, Iceland, Kaskó, Krónan, Melabúðin, Nettó, Samkaup verslanir, Þín Verslun, völdum 10-11 verslunum.





Mjólk er góð eftir æfingar

Bandaríska tímaritið Time fjallaði nýverið um niðurstöður rannsóknar sem birtist í Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. Þar kemur fram að mjólk og mjólkurvörur eru áhrifaríkar sem drykkur eftir æfingar (recovery drink). Ástæðan er náttúrulegt jafnvægi í mjólk hvað varðar natrium, kolvetni og prótein sem hjálpar líkamanum að viðhalda vökvajafnvægi að sögn vísindamannanna.

Rannsakendur vildu kanna hvernig íþróttadrykkurinn Powerade kæmi út í samanburði við mismunandi mjólkurvörur. 15 karlmenn tóku þátt í rannsókninni og þurftu þeir að hjóla sömu vegalend fjórum sinnum á dag yfir ákveðið tímabil. Hverri æfingu var fylgt eftir með mismunandi drykk: mjólk, sojamjólk, fæðubótardrykk með mjólkurgrunni (e. milk-based meal supplement) og Powerade, sem mennirnir drukku – þ.e. þeir fengu hvern drykk einu sinni á dag eftir æfingu. Rannsakendur tóku að því loknu bæði blóð- og þvagsýni til að kanna vötnun (e. hydration) og gildi ólíkra næringarefna í líkamanum.

Niðurstöðurnar voru þær að neysla á fæðubótardrykknum með mjólkurgrunni leiddi til betri vökvavarðveislu (e. fluid retention) en hinir drykkirnir, en allar mjólkurvörurnar komu betur út en Powerade hvað varðar endurheimt vökvu í líkamanum að lokinni æfingu. Þátttakendur fundu engan mun á drykkjunum þegar þeir voru spurðir hvort einhver þeirra gerði þá þyrstari en annar.

Að þessu sögðu hafði Powerade þó betur en mjólkurvörurnar að einu leyti. Þátttakendurnir voru sammála um að íþróttadrykkurinn væri bestur (most pleasant), en sojamjólkinn höfðaði síst til þeirra. Eftir að hafa drukkíð mjólkina fannst þeim þeir vera frekar saddari, að öllum líkindum vegna mettandi próteinanna í mjólkinni, en mjólkinn gaf þeim hins vegar betri vökvandurheimt en íþróttadrykkurinn.

(time.com/3656660/workout-drink-milk/)



Anabolic Freak selst vel sem sem kynörvandi fæðubótarefni

Svavar Jóhannsson eigandi Fitness Sport segir landsmenn hafa tekið vel í Anabolic freak fæðubótarefnið sem ætlað er þeim eiginleika að örva kynhvötina. „Já, þó að Anabolic freak sé framleitt sem vöðva- og styrkukandi fæðubótarefni þá verður því ekki neitað að varan örvar kynhvötina all hressilega og það hefur spurst hratt út. Nú eru fjölmargir viðskiptavinir okkar sem kaupa hana eingöngu vegna þessara eiginleika enda held ég að menn hafi verið lengi að leita að náttúrulegri vöru sem er hægt að kaupa án lyfseðils sem örvar framleiðslu testosterons. Það eru nefnilega fjölmargir karlmenn sem glíma við lækkað Testosterone í líkamanum með tilheyrandi þreytu og minnkaðri kynhvöt. Þeir sem hafa prófað þetta segjast allir finna mikinn mun eftir 2-3 daga þannig að þetta er mjög fljótt að skila árangri“, segir Svavar Jóhannsson eigandi Fitness Sport sem flytur inn Anabolic Freak.



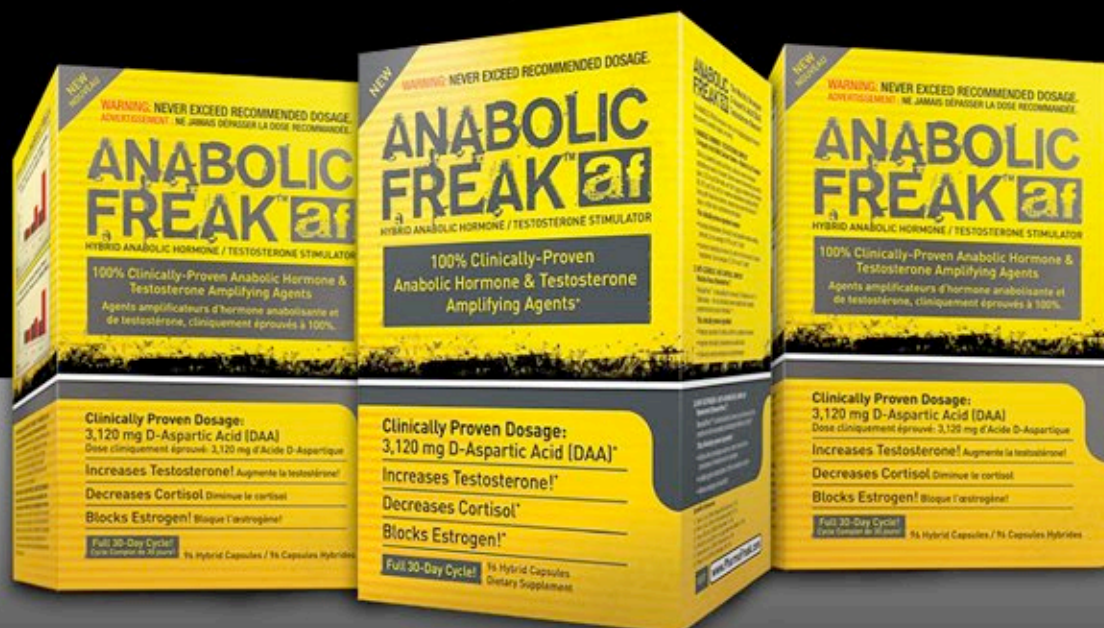
Rannsóknir á ætíhvönn

Frá upphafi lækninga hafa jurtir verið notaðar til að bæta líðan og lækna sjúka. Lyfjaiðnaðurinn á upphaf sitt á 19. öld þegar menn fóru að einangra og framleiða náttúruæfni og markaðssetja sem lyf. Náttúruæfni eru notuð sem verkjalyf og sýklalyf, lyf við hjartasjúkdómum og krabbameinum o.fl. og eru markaðssett af lyfjaiðnaðinum. Í dag eru meira en 60% krabbameinslyfja komin beint eða óbeint úr náttúruæfnum. Þessi náttúruæfni eru m.a. mynduð í jurtum sem varnarefni til að verjast bakteríum, sveppum og veirum.

Rannsóknir á ætíhvönn hafa einkum beinst að leit að efnum sem virka á bakteríur, veirur og krabbameinsfrumur og efni sem hafa áhrif á ónæmiskerfið. Um fjörutíu af um áttatíu íslenskum lækningajurtum voru rannsakaðar en athyglinni var síðan beint að ætíhvönn, geithvönn, blóðbergi, vallhumli og jafnframt lúpínu sem er nýbúi á Íslandi. Niðurstöður rannsókna sýna að lækningajurtir á Íslandi hafa líffræðilega virk efni sem hafa áhrif á ónæmiskerfið og geta einnig heft vöxt á krabbameinsfrumum, bakteríum og veirum. Náttúruæfni úr ætíhvönn og vallhumli sýna mikla virkni gegn krabbameinsfrumum úr mönnum (brjóst-, ristil- og brisrabameinsfrumum o.fl.). Áhrifin eru mismikil á ólíkar frumtegundir. Náttúruæfni úr ætíhvönn og lúpínu sýna örvandi áhrif á ónæmiskerfið og önnur eru mjög virk gegn bakteríum og veirum. Þessi efni hafa væntanlega komið að gagni við ýmsum þeim kvillum sem þjáðu menn fyrr á árum og gera enn.

(Höfundur: Sigmundur Guðbjarnason prófessor emeritus, 2006)

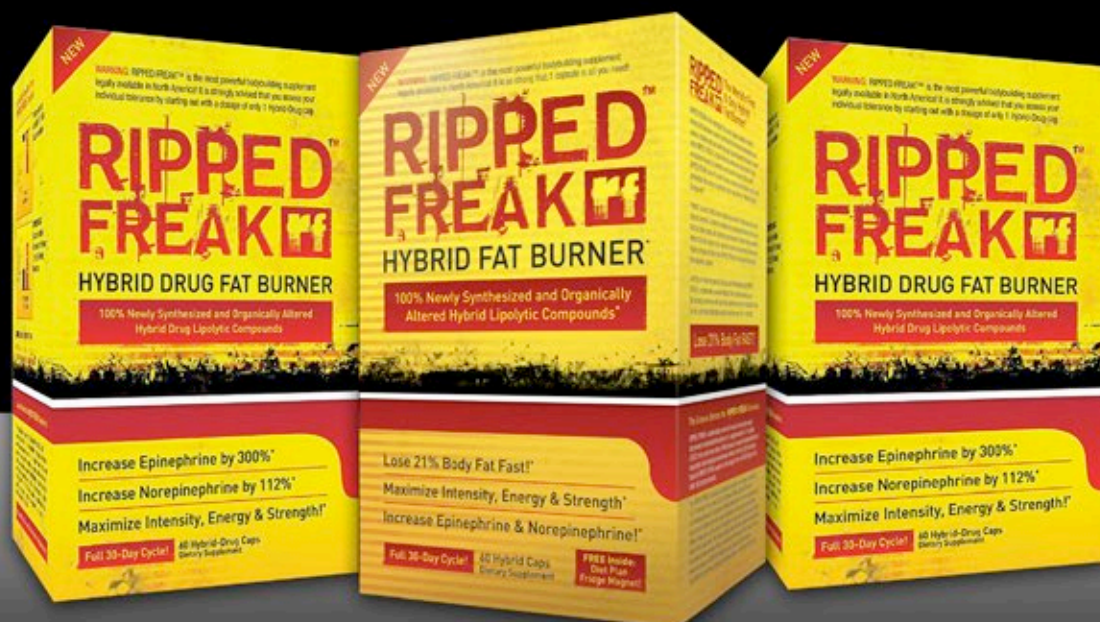
NAFNID SECIR ALLT!



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

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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri



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

Aðeins ætlað 18 ára og eldri.



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.-**



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

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.-**



KOMÐU 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