

Fitness Fréttir

4.TBL. 17. ÁRG. 2015

FITUBRENNSLA

**Föðurhlutverkið
er fitandi**

ÆFINGAR

**Munurinn
á styrk og
krafti**

MATARÆÐI

**Sykur eða
sætuefni?**

HEILSA

**Tíkartúttur og
steranotkun**

Karen Lind Thompson

**Mataræði
meistarans**

MATARÆÐI

**Hröð
og hæg
kolvetni**

ÆFINGAR

**Bólgu-
eyðandi
verkjalyf hindra
vöðvastækkun**

HEILSA

**Sjálfur og
sjálfumgleði**



**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**
FAXAFEN 8 · fitnesssport.is

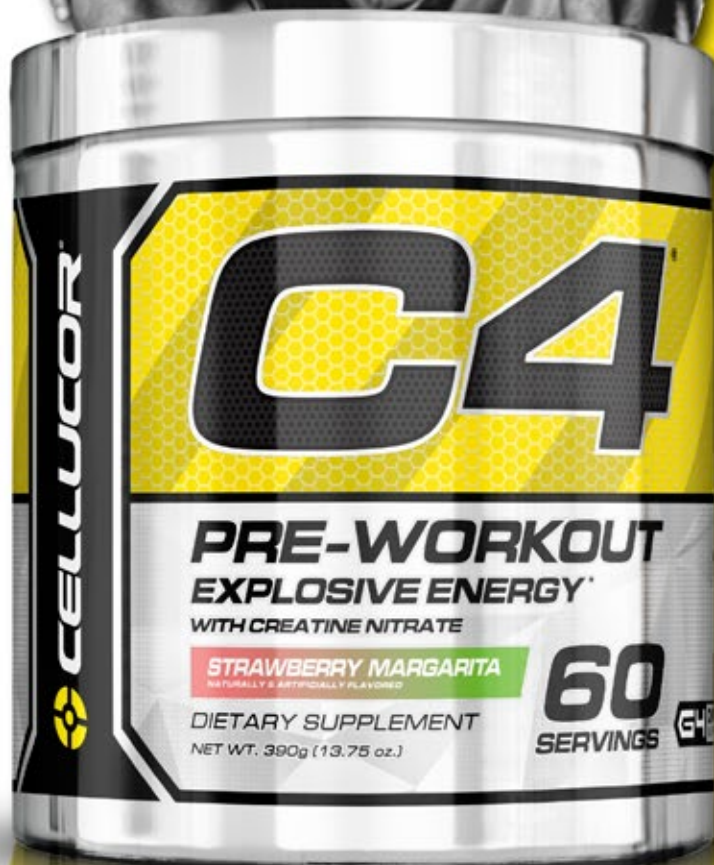
 **CELLUCOR®**



ÁRANGUR SKIPTIR MÁLI

C4 preworkout hjálpar þér í gegnum erfiðustu æfingarnar með því að auka úthald, styrk, súrefnisflutning og einbeitingu. Kreatín, Beta Alanine og Arginine ásamt vænum skammti af koffeini til að sparka þér vel í gang!

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





4 Mataræði meistarans

Karen Lind Thompson segir okkur frá mataræðinu bæði fyrir mót og eftir mót þegar hún slakar á.

8 Fitnarðu ef þú sleppir morgunmat?

Er morgunmaturinn mikilvægasta máltíðin?

10 Föðurhlutverkið er fitandi

Það er ekki bara nýbakaðar mæður sem þurfa að takast á við aukakílóoin.

12 Munurinn á vöðvastyrk og krafti

Þetta er ekki það sama.

14 Tíkatúttur og steroatkun

Fjöldi lyfja geta valdið þessum aukaverkunum en oftast er um að ræða aukaverkun af steroatkun.

16 Besta æfingakerfið fyrir styrk og kraft

Það er beint samhengi á milli árangurs í ákveðnum íþróttum og styrks í grunnæfingunum.

18 Sjálfur og sjálfumgleði

Eru sjálfsmýndastangir merki um geðvillta sjálfsdyrkendur?

20 Hröð og hæg kolvetni

Við þufum að kunna að stjórna blóðsykrinum.

22 Engifer dregur úr bólguum eftir vöðvasárindi

Það hefur hinsvegar engin áhrif á vöðvahlutfall, efnaskiptahraða, styrk né æfingagetu.

26 Óhollt mataræði eykur líkurnar á sortuæxlum

Eitt hættulegasta krabbameinið.

28 Kolvetni bæta árangur í hlébundnum æfingum

Gott að fá kolvetni í langvarandi æfingum.

30 Hreysti hefur sölu á alvöru lyftingabúnaði

Kynningar úr ýmsum áttum á nýjungum.

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: Karen Lind Thompson
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

Mataræði meistarans

Karen Lind Thompson þarf ekki að kynna fyrir áhugafólki um líkamsrækt. Hún á ófáa titla sem hún hefur landað hér heima og hefur ítrekað hafnað í verðlaunasæti á erlendum stórmótum í móðelfitness hjá IFBB. Það var því vel við hæfi að fá hana til að segja okkur frá matarræði sínu í undirbúningi fyrir mót og einnig hvernig hún hagar því þegar hún slakar á.

► Matarræði skiptir ótrúlega miklu máli hvað varðar líkamlega heilsu sama hvort að maður er íþróttamaður eða heimavinnandi húsmóðir. Matarræðið stjórnar ekki einungis að miklum hluti til hvernig líkaminn á manni lítur út heldur einnig hvernig bæði líkamleg og andleg heilsa er hjá fólki.

Með heilbrigðu og „hreinu“ matarræði getur þú mótað og stjórnað líkamanum, losnað við uppbembu, er gott fyrir andlega heilsu og minnkar töluvert um eiturefni sem fara í gegnum líkamann.

Ég er búin að læra margt um matarræði á þeim tíma sem að ég hef verið að keppa. Bæði hef ég lært heilmargt af þjálfaranum mínum Jóhanni Norðfjörð og einnig með því að lesa mér til og vera dugleg við að reyna mig áfram í eldhúsinu.

Ég til dæmis hallast mikið að Paleo matarræði bæði þegar ég er í keppnisundirbúningi og þegar ég er ekki að undirbúa mig fyrir mót. Ég hugsa líka mikið um að halda sem mest af næringunni í matnum. Ef ég kemst hjá því að elda matinn minn þá geri ég það. Ég t.d. sýð nær aldrei hafrana mína heldur skelli þeim beint í prótein sjeikinn á morgnanna. Grænmetið (brokkoli, blómkál, sætar kartöflur, rófur) gufusýð ég en þá helst um 70% meira af næringarefnunum í þeim og eldunartíminn er mun styttri.

Hér er týpískur dagur í matarræðinu hjá mér þegar að ég er að undirbúa mig fyrir mót, en dagarnir geta verið mjög breytilegir hjá mér.

Fyrir brennslu 8:00 prótein sjeik með höfrum úti (Hyper Lean og CLA).

Millimál 11:00 prótein pannsa með hnetu/möndlu smjöri.

Hádegismatur 13:00 kjúklingur/fiskur og gufusoðið grænmeti.

Millimál 16:00 3 x egg + Lean 8 prótín hristingur.

Kvöldmatur 19:00 - kjúklingur/naut/fiskur og gufusoðið grænmeti

Æfing klukkan 20:00

CLA Raspberry Ketone íspinni ef að ég fæ sykurþörf og svo IGF prótein fyrir svefninn. En það fer betur í magann á mér heldur en casein (mjólkur) prótínið.

Ég viðurkenni það alveg að ég tek alveg smá rassíu í matarræðinu eftir að ég er búin að keppa en það er aldrei lengi. Kannski 10-14 dagar í kexi, grjónaagrat og ýmsum öðrum mat sem maður er búin að þrá undanfarnar 14-20 vikurnar.

En eftir það er maður aftur kominn í gamla girinn. Enda fyrir mér þá er svokallað „off season“ ekki til þess að sitja á rassinum og taka því rólega þangað til ég ákveð að keppa næst. Heldur vil ég nýta hverja einustu auka kalóríu í að stækka og vinna upp vöðva og betrubæta formið þar til ég þarf að byrja að skera niður aftur.

Ég er alls ekki ströng við sjálfa mig í matarræðinu þegar að ég er ekki að undirbúa mig fyrir mót. Ég fer alveg út að borða ef ég vill og get nú alveg fengið mér borgara í miðri viku. En ég á þá líka alveg fyrir því. Málið er það nú að þegar að maður er búin að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl að þá verður valið á því sem að fer ofaní mann mikið auðveldara og eðlislægara.

Hér er týpískur dagur hjá mér í „off season“ eða eins og ég vill kalla það „improvement season“

Morgunmatur: Chia, eplamús grautur (100gr eplamús m/ 1 msk chia úti og hálf tsk kanil, látið í krukku og inni ísskáp yfir nótt.) eða AB-mjólk með músli og bönunum.

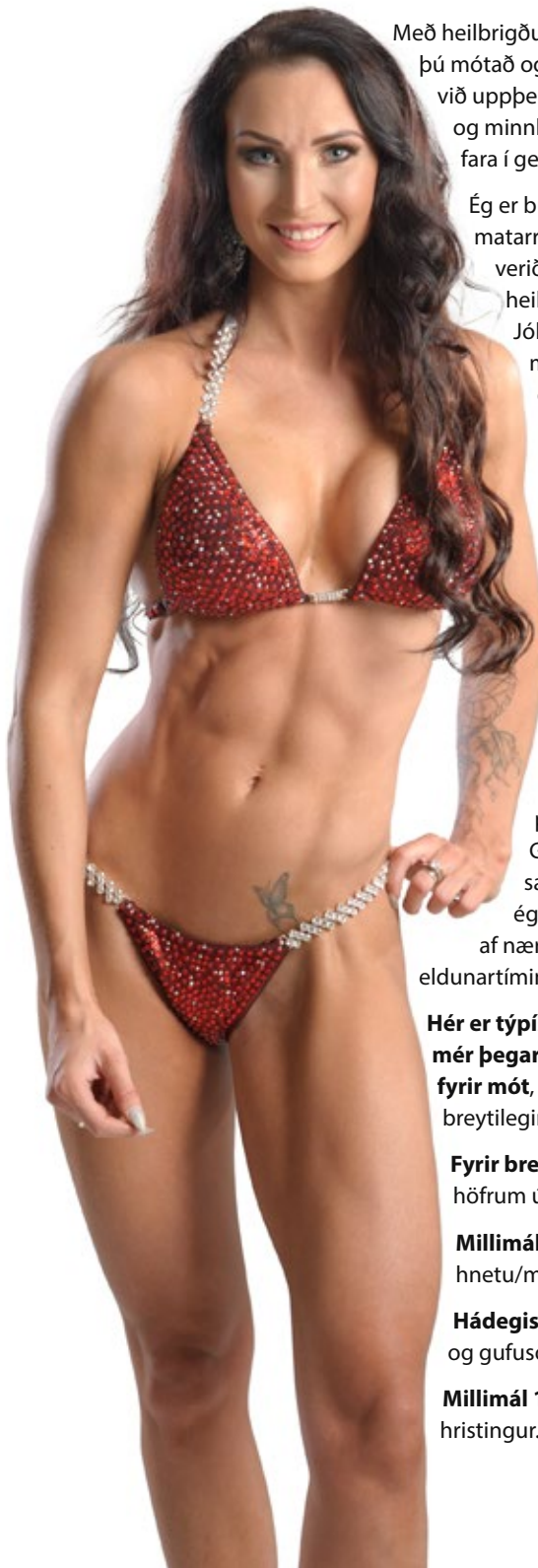
Millimál: Lean 8 prótein sjeik.

Hádegismatur: Eggjahraera (2 egg - 50 g eggjahvítur, frosinn ferskur chilli, rauðlaukur, sveppir, hvítlaukur og stundum kartöflur).

Millimál: hrökkbrauð/maískökur með smjöri, osti eða prótínþönnukaka með hnetusmjöri.

Kvöldmatur: Góður heimilismatur.

Ég hef alltaf sagt við þá sem koma í þjálfun hjá mér að það tekur tíma að breyta til í matarræðinu. Enda er lífið langhlaup en ekki spretthlaup. Maður verður að læra að njóta og eiga fyrir svindlmáltilðunum og læra að velja réttu hlutina í matarkörfuna í búðinni. Þú borðar ekki það sem er ekki til í skúffunum hjá þér!



FAGFÓLK VELUR

TERRANOVA VÍTAMÍN



Sif Gardars
Heilsumarkþjálfari & Einkaþjálfari

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

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

Þess vegna mæli ég tvímælaust með Terranova.



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



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



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



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

Terranova stendur fyrir **gæði, hreinleika og hámarks virkni**. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. **Terranova bætiefnin sem virka.**

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákafeni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmúla | Lyfja Keflavík

2 NÝJAR BRAGÐTEGUNDIR AF AMINO. ENERGY



ANANAS



BLÁBERJA

AMINO ENERGY FÆST Í

Fitnesssport, Fjarðerkaup, Heilsuform, Heimkaup, Hagkaup, Laugar Café,
Lyfja Lágrmúla, Iceland, Kaskó, Krónan, Melabúðin, Nettó, Samkaup verslanir,
Þín Verslun, völdum 10-11 verslunum.

ON | OPTIMUM
NUTRITION

NYTT



PERFORM_{IS}

ON | OPTIMUM
NUTRITION



Mysuprótín, levsín og D-vítamín draga úr vöðvarýrnun í léttingu

Íþróttamenn sem þurfa að léttast sig kannast vel við það hve erfitt það er að varðveita vöðvamassa í léttingu. Það fer eftir íþróttagreinum hvort vöðvarýrnun sé mikið vandamál eða ekki. Fyrir aldraða getur vöðvarýrnun hinsvegar verið mjög alvarlegt vandamál. Nú þegar offita er alvarlegt heilbrigðisvandamál taka margir sig á og léttast sig. Léttingunni fylgja margar jákvæðar breytingar en af þeim neikvæðu er vöðvarýrnun ein sú alvarlegasta þegar aldrað fólk er annars vegar. Aldrað fólk sem glatar vöðvamassa á erfitt með að endurheimta vöðvamassann. Fólk á aldrinum 40-60 ára glatar að jafnaði 20% vöðvamassans. Veruleg vöðvarýrnun meðal aldraðra dregur úr hreyfigetu, blóðsýrustjórnun dalar, beinþéttni versnar og almennt versna lífsgæðin.

Hollenskir vísindamenn hafa sýnt fram á að fólk sem fór á 13 vikna niðurskurðarféði og fékk 600 hitaeiningum minna en það þurfti til að viðhalda þyngd náði að viðhalda vöðvamassanum með því að fá mysuprótín, levsín og D-vítamín. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni æfðu þrisvar í viku en vísindamennirnir bentu á að styrktaræfingar í bland við prótíneyslu gætu bæði hjálpað of feitu öldruðu fólki að léttast og viðhalda vöðvamassanum.

(American Journal of Clinical Nutrition, 101:279-286, 2015)



fitnarðu ef þú sleppir morgunmat?

Morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins heyrst stundum sagt. Næringarfræðingar hafa lengi vel mælt með að fólk sleppi ekki morgunverðinum til þess að fitna ekki. Það hefur þótt vera samhengi á milli fólks sem sleppir morgunverði og offitu. Nú er að koma á daginn að þessar ráðleggingar eru frekar byggðar á lauslegum könnunum en vel ígrunduðum rannsóknum. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Kólumbíuháskóla var borið saman fólk sem borðaði engan morgunverð, hafragraut eða morgunverðarkorn. Þeir sem borðuðu engan morgunverð léttust í þessari fjögurra vikna rannsókn en þeir sem borðuðu morgunverð stóðu í stað í þyngd. Hafa ber í huga að morgunverður hefur aðra kosti. Hann veitir orku fyrir erfiðan vinnudag og trefjaneysla eykst sem er gott fyrir meltinguna. Heildarorkan úr fæðunni skiptir sköpum um það hvort menn þyngjast eða ekki.

(Obesity, vefútgáfa 6. september 2012)

Mikil prótíneysla eykur orkubrennslu í ofáti

Nýverið var merkileg rannsókn gerð við Pennington Rannsóknarmiðstöðina í líftækni sem staðsett er í Baton Rouge í Louisiana. Það voru George Bray og félagar sem sýndu fram á að líkaminn reynir að viðhalda ákveðinni þyngd með því að breyta efnaskiptahraðanum þegar hann fær of mikla eða of litla næringu. Þeir félagar sýndu fram á að líkaminn brást við ofáti með aukinni orkuueyðslu hjá þeim sem voru á prótínríku mataræði. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni fengu það skemmtilega hlutverk að borða 40% fleiri hitaeiningar en eðlilegt þótti í 56 daga. Orkuueyðsla líkamans var talin stafa af prótínhlutfallinu í fæðunni en ekki umframhitaeiningunum. Eins og við var að búast þyngdust þeir sem tóku þátt í rannsókninni jafnt og þétt en ekki sáust vísbendingar um aðlögun á efnaskiptahraða líkamans.

(American Journal of Clinical Nutrition, 101: 496-505, 2015)

HYDROXYCUT®

HYDROXYCUT® FAT BURNER

Vinsælasta brennsluefnið
í heiminum í 14 ár!

Hydroxycut Fat Burner eykur hitastig líkamans og örvar þannig grunnbrennslu hans. Með öðrum orðum þú brennir fitu allan daginn. Ekki bara á meðan þú æfir.

Það dregur einnig úr matarlyst ásamt því að koma í veg fyrir að líkaminn nái að breyta kolvetnum í fitu.

Virkar bæði með æfingum og án.

60 töflur í boxinu.



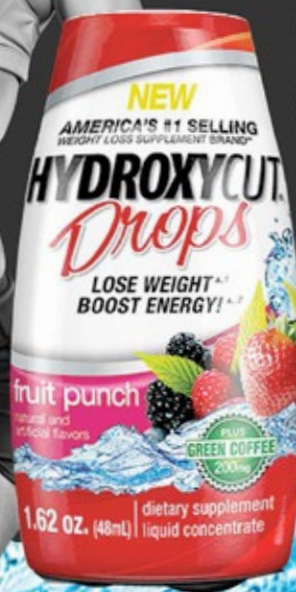
HYDROXYCUT® Drops

Brennsla allan daginn.
Dropar sem þú setur út í vatn

Hydroxycut Drops Nú færðu dropa í handhægum litlum brúsa sem þú tekur með hvert sem er.

Þú einfaldlega kreistir nokkra dropa út í vatnið þitt 2-3 á dag til að margfalda fitubrennsluna allan daginn.

- Eykur fitubrennslu!
- Gefur meiri orku!
- Frábært bragð!



BRENNSLUEFNI SEM VIRKA!

BRENNSLUEFNI SEM VIRKA!



Föðurhlutverkið er fitandi

Við notum svonefndan líkamsþyngdarstuðul (BMI) til þess að meta hlutfall vöðva og fitu í líkamanum ($BMI = \text{þyngd} / \text{Hæð}^2$). Það að verða faðir hækkar líkamsþyngdarstuðulinn jafnvel þó faðirinn búi ekki á sama heimili og barnið samkvæmt rannsókn sem gerð var af Craig Garfield við Læknaháskólann í Norðvestur-Chicago. Líkamsþyngdarstuðullinn lækkaði hinsvegar að meðaltali hjá barnlausum. Fylgst var með rúmlega 10.000 karlmönnum á 20 ára tímabili. Það að verða faðir eykur einnig líkurnar á sykursýki, kransæðasjúkdómum og ótímabærum dauða.

(*American Journal of Men's Health*, vefútgáfa 21. júlí 2015)

Fitubrennsla er meiri á fastandi maga eftir nætursvefninn

Samkvæmt rannsókn sem kóreanskir vísindamenn kynntu fyrir skemmstu er fitubrennsla meiri ef æft er að morgni fyrir morgunverðinn en eftir hann. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni mættu í rannsóknarmiðstöðina að morgni til, annað hvort fyrir eða eftir morgunmat og hlupu í 30 mínútur á hlaupabretti. Blóðsykurinn er eðlilega lægri á fastandi maga en meira var um fitusýrur, vaxtarhormón og kortísól hjá þeim sem æfðu fyrir morgunmat. Það ætti því að stuðla að meiri fitubrennslu að æfa á morgnana á fastandi maga en eftir morgunmat.

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



svefnleysi stuðlar að offitu

🍏 Samkvæmt sumum rannsóknum aukast líkurnar á offitu um 200% hjá þeim sem skortir svefn og tengsl eru á milli sykursýki, háþrýstings og offitu.

Við verðum orkulaus ef við fáum ekki þann svefn sem við þurfum á að halda. Þetta orkuleysi ræður miklu um það hvort við þyngjumst, léttumst eða stöndum í stað samkvæmt niðurstöðum safngreiningarrannsókna sem David Allison og félagar við Alabamaháskólann í Birmingham gerðu. Svefnleysi eykur framleiðslu líkamans á greihlinhormóninu sem þjónar því hlutverki að auka matarlyst. Svefnleysi dregur sömuleiðis úr framleiðslu líkamans á leptínhormóninu en hlutverk þess er að draga úr matarlyst. Samkvæmt sumum rannsóknum aukast líkurnar á offitu um 200% hjá þeim sem skortir svefn og tengsl eru á milli sykursýki, háþrýstings og offitu. Svefntruflanir eru mjög algengar meðal barna og geta valdið ýmsum heilbrigðisvandamálum eins og minnisleysi, kransæðasjúkdómum, hjartaslagi og sleni að degi til. Talið er að fjölða slysa á vinnustöðum og í umferðinni megi rekja til svefnleysis. Mælt er með að leita læknis ef þú þjáist af svefnleysi, hrýtur hátt, hættir að anda í 20 sekúndur eða lengur í svefni eða vaknar oft að nóttu til.

(*Obesity Reviews*, 16: 771-782, 2015)

Samband á milli salts og offitu

Tengsl eru á milli offitutiðni og saltneyslu sem talin er tengjast mikilli neyslu gosdrykkja og sætra drykkja. Feng He og félagar við Heilbrigðis- og tannlæknaháskólann í London komust að því að salt tengist einnig aukinni offitu meðal barna og fullorðinna. Þeir mældu saltinnihald í þvagsýnum sem tekin voru á einum sólarhring hjá 1000 börnum og fullorðnum í Bretlandi í tengslum við risastóra neyslukönnun. Feitt fólk pissaði mun saltara þvagi en aðrir. Líkurnar á offitu hækkuðu um 28% fyrir hvert saltgramm umfram meðalneyslu.

(*Hypertension*, vefútgáfa 3. ágúst 2015)

NÝTT!



HLEÐSLA MEÐ KAFFI- OG SÚKKULADIBRAGÐI
22 G HÁGÆÐA PRÓTEIN
HENTAR VEL EFTIR ÆFINGAR OG MILLI MÁLA



Leitað að tengslum á milli úrvinnslu vöðvaprótína og vöðvastækkunar

Styrktaræfingar í bland við prótín sem fæst úr fæðunni örva nýmyndun vöðva. Þetta er ekki nýr sannleikur en vísindamenn við Háskólann í Sao Paulo í Brasilíu sem endurskoðuðu ýmsar fræðigreinar um þessi mál komust að þeirri niðurstöðu að styrktaræfingar stuðla að mestri aukningu í nýmyndun vöðva hjá óþjálfuðu fólki. Þeir fundu hinsvegar ekki tengslin á milli nýmyndunar vöðva, prótínframboðs og vöðvastækkunar. Þessar niðurstöður þeirra eru öðrum vísindamönnum og íþróttamönnum ráðgáta. Þörf er á langtímarannsóknum sem sýna fram á hvað það er sem raunverulega gerist við miklar æfingar, nýmyndun vöðvaprótína og langvarandi vöðvastækkun vaxtarræktarmanna.

(Sports Medicine, vefútgáfa 6 mars, 2015)



munurinn á vöðvastyrk og krafti

Hægt er að flokka vöðvahreysti í nokkra þætti. Liðleika, þol, stærð, kraft og styrk. Allir þessir þættir eru mikilvægir en það fer eftir því hvað við erum að gera hversu miklu máli hver og einn þáttur skiptir. Fimleikamaður þarf mikið á liðleika að halda, hlaupari þarf þol en sá sem spilar ruðning þarf frekar á styrk og krafti að halda. Hægt er að þjálfva upp hvern og einn þessara eiginleika en til þess þarf að beita sérhæfðum aðferðum sem leggja áherslu á hvern og einn þátt. Æfingakerfi ættu því að taka tillit til þess.

Hvað er styrkur?

Styrkur er það átak sem vöðvi eða vöðvahópur getur beitt á ákveðna þyngd. Hægt er að mæla styrk með orkumæli eða með einnar lyftu hámarksþyngd þar sem viðkomandi tekur eins mikla þyngd og hann getur í einni lyftu. Hraðinn á lyftunni skiptir ekki máli þegar styrkur er metinn. Í kraftlyftingum þar sem keppendur taka eins mikla þyngd og þeir geta í hnébeygju, réttstöðulyftu og bekkpressu hreyfast lóðin mjög hægt. Það væri því ef til vill réttnefni að íslenska orðið yfir íþróttagreinina kraftlyftingar væri frekar styrktarlyftingar.

Styrktaræfingar

Hægt er að auka styrk með lóðalyftingum. Flest æfingakerfi sem leggja áherslu á styrk miða við að taka þyngdir sem eru um eða yfir 80% af einnar lyftu hámarksþyngd. Það þýðir að oftast eru menn ekki að taka margar endurtekningar eða pumpa eins og það kallast á slangurmáli, heldur taka fáar endurtekningar, oftast eina til fimm. Hvílt er lengi á milli lyfta eða á bilinu þrjár til fimm mínútur til þess að gefa vöðvunum tækifæri til að jafna sig. Áherslan er á að geta tekið sem mestar þyngdir. Bestu æfingakerfin fyrir styrk byggjast á að taka æfingar sem reyna á mörg liðamót líkamans og mynda þannig alhliða átak. Hnébeygja, hallandi bekkpressa, þyngdar dýfur og réttstöðulyfta eru dæmi um tilvaldar æfingar til að byggja upp styrk. Þríhöfðatog með kaðli í vél og fluga með handlóðum á bekk eru hinsvegar dæmi um æfingar sem eru ekki heppilegar þegar styrkur er markmiðið.

Hvað er kraftur?

Kraftur sameinar hraða og styrk. Hámarksþyngdin sem hægt er að lyfta einu sinni í hnébeygju er ágætur mælikvarði á styrk en hnébeygjustökk án lóða segir meira um kraftinn. Hægt er að mæla kraft með átaksplötum eða með jafnfætis langstökki eða hástökki. Sömuleiðis er hægt að mæla kraft með því að kasta þyngdum boltum. Það er ekki hægt að mæla kraft með því að kasta léttum bolta, hann verður að vera nægilega þungur til þess að hægt sé að beita hámarksátaki á hann í kastinu.

Kraftæfingar

Ef ætlunin er að þjálfva kraft þarf að lyfta frekar miklum þyngdum eins hratt og hægt er. Líklega eru ýmsar útgáfur af ólympískum lyftingum gott dæmi um æfingar sem efla kraft. Clean og jerk eða að hreinsa og hnykkja eru vinsælar æfingar til að efla kraft. Þær krefjast ákveðinnar tækni, snerpu og hraða sem sameina styrk og kraft. Einnig er vinsælt að taka ýmsar stökkæfingar, hindranastökk, jafnfætisstökk og klappa á milli armbeygja.

(Livehealthy.chron.com vefútgáfa september 2015)



#CHALLENGEYOURSELF

USN hefur opnað verslun á Íslandi

Í tilefni af opnuninni þá verður 3 fyrir 2 af öllum vörum út nóvember.
USN verslun, Suðurlandsbraut 16.



CLA RASPBERRY KETONE
Aukin brennsla
& minni sykursöngun



MUSCLE FUEL
Öflug þyngingarblanda



B4-BOMB
Alvöru pre workout



Lean 8
Próteinblanda með hrað,
medium og hægvirku próteini.



EPIC PRO
Úthaldsvara sem inniheldur
allt sem þarf,



Hyperlean
Enginn sykur né kolvetni
og engin vatnsbinding




SUÐURLANDSBRAUT 16
108 REYKJAVÍK


Virka daga 12-17
Laugardaga 12-15


696 6992
USN@USN.IS


WWW
USN.IS

Allar USN vörur eru samþykktar á Íslandi og innihalda engin ólögleg efni, en eru ekki ætlaðar fyrir yngri en 18 ára.
*Ódýrasta varan fylgir frítt með



tíkatúttur og steranotkun

 Fjöldi lyfja getur valdið þessum aukaverkunum en tíkatúttur (gynecomastia) lagast yfirleitt með tímanum.

Þeir sem taka stera eða testósterón fá margir svonefndar tíkatúttur (gynecomastia) þegar þeim fer hreinlega að vaxa brjóst. Byrjar það gjarnan sem ofvöxtur í vefjum við geirvörtunarnar. Ástæðan er sú að hluti af testósteróninu breytist í estrógen kvenhormónið. Þessum tilfellum fjölga eftir því sem aldurinn færir yfir vegna eðlilegra breytinga á hlutfalli testósteróns og estrógens. Frank Nuttall og félagar við VA Heilbrigðisstofnunina í Minneapolis endurskoðuðu rannsóknir sem gerðar hafa verið á hormónastarfsemi líkamans og komust að þeirri niðurstöðu að fjöldi lyfja geta valdið þessum aukaverkunum en tíkatúttur lagast yfirleitt með tímanum. Sumir íþróttamenn sem hafa notað stera taka lyf eins og tamoxifen eða raloxifene til að koma í veg fyrir aukningu í estrogenframleiðslu líkamans og draga þannig úr hættunni á tíkatúttum. Hinsvegar er eina örugga leiðin að nota yfir höfuð ekki stera.

(European Journal of Clinical Pharmacology, vefútgáfa 2. apríl, 2015)

Áhrif steranotkunar á kynlífið

Mikið er um hræðsluáróður gagnvart steranotkun og í mörgum tilfellum erfitt að greina á milli staðreynda og tilfinningakenndra skoðana í þeim áróðri. Eberhard Nieschlag og Eva Lena Vorona eru ágætt dæmi um þetta vandamál en þau endurskoðuðu rannsóknir á þessu sviði við Háskólann í Munster í Þýskalandi. Þau áætla að 6,4% karla og 1,6% kvenna í heiminum hafi notað vefaukandi stera. Þau vitna í langan lista aukaverkana sem eru allt frá æxlum í eystum, skjaldkirtilsstækkunum, krabbameini, getuleysi, hárvexti, hárleysi, snípsstækkun, dimmri rödd kvenna til brjóstakrabbameins hjá báðum kynjum. Þetta eru allt þekktar aukaverkanir af steranotkun en haft er eftir sérfræðing í lyfjanotkun að „Við gerum miklar kröfur um sannanir fyrir því að lyf hafi ákveðna jákvæða verkun en þegar aukaverkanir eru annars vegar látum við sögusagnir duga sem sönnun fyrir aukaverkunum“. Steranotkun er algeng meðal íþróttamanna sem vilja bæta árangur sinn og eldra fólks sem reynir að hægja á öldrunarferlinu. Talið er að mikil þörf sé á að safna saman gögnum frá vísindamönnum um tíðni raunverulegra aukaverkana í stað þess að einskonar rétttrúnaðaráróður frá einstaka læknum sé látinn duga.

(European Journal Endocrinology, vefútgáfa 24. mars, 2015)



Steranotkun algeng meðal íþróttamanna þrátt fyrir vel þekktar aukaverkanir

Það leikur enginn vafi á að fjöldi keppnisíþróttamanna notar stera til að ná meiri árangri í hinum ýmsu íþróttum. Þrátt fyrir mikið lyfjaeftirlit af hálfu eftirlitsaðila innan og utan keppna halda íþróttamenn áfram að taka bönnuð efni og stera sem hafa vel þekktar aukaverkanir. Í skýrslu sem þýskir vísindamenn birtu kom fram að margir íþróttamenn taka lyf til að sporna við neikvæðum áhrifum steranotkunar á hjarta- og kransæðakerfið, þar á meðal of háum blóðþrýstingi, of háu kólesteróli og bólgum. Rannsóknir á einstökum tilvikum hafa sýnt fram á blóðkekkjamyndun og hjartaáfall þegar um er að ræða íþróttamenn sem nota stera. Í skýrslunni kom fram að skynsamlegt væri að lækna rannsaki hjarta- og kransæðakerfi íþróttamanna sem þeir hafa grunað um að nota vefaukandi stera.

(Hertz, vefútgáfa 2. apríl 2015)

Frábært fyrir líkamsræktina!



Nutrilenk Gold

Fyrir þá sem þjást af liðverkjum. Byggir upp brjósíði í liðunum.



Nutrilenk Active

Fyrir þá sem þjást af braki og stíðleika í liðum. Bætir liðvökvann.



Trim-It

Frabær blanda sem styður starfsemi skjaldkirtilsins. Inniheldur m.a. Kelp sem styður við starfsemi skjaldkirtilsins. Blandan getur örvað meltingu og aukið brennslu.



Magnesium Olía í spreysformi

Flýttir fyrir endurheimt vöðva ásamt því að fyrirbyggja harðsperrur og krampa.



Lífrænt Rauðrófu „extrakt“

- í hylkjum

Getur bætt blóðflæði, orku og úthald. Frábært fyrir íþróttamenn.



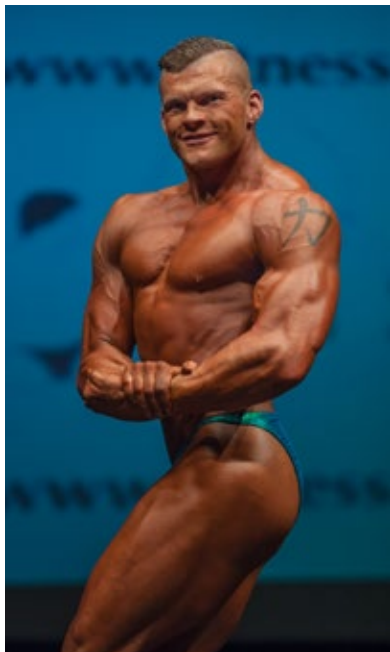
Hita- og kæligel

Náttúrulegt hita- og kæligel fyrir bráða og þráláta verki, vöðvabólgu, beinhimnubólgu og harðsperrur.

Uppblásanlegt fótabað ásamt 1. kg af magnesíumflögum

Frábært „recovery“ eftir hlaup og erfiðar æfingar eða bara erfiðan dag!





Æskilegasta lengd endurtekninga fyrir vöðvavöxt

Tímalengd hvernar endurtekningar í lyftu er einn mikilvægasti þátturinn í vöðvauppbyggingu. Við átök flytjast amínósýrur inn í vöðvana og mTOR uppbyggingaferlið fer í gang sem stuðlar að nýmyndun vöðva. Átökin valda smáskemmdum á vöðvafrumunum sem kalla á viðhald og aukinn vöðvavöxt. Brad Shoenfeld og félagar við Lehman háskólann í New York komust að því í safngreiningarrannsókn þar sem niðurstöður margar rannsókna voru teknar saman að æskilegasta tímalengd lyftu væri frá hálfri sekúndu upp í átta sekúndur. Nýmyndun vöðva jókst ekki jafn mikið ef æft var hægar en 10 sekúndur í samanburði við það að lyfta hraðar. Vísindamennirnir voru sammála um að þörf væri á frekari rannsóknum áður en hægt væri að fullyrða hver væri æskilegasta tímalengdin á lyftu.

(Sports Medicine, vefútgáfa 20. janúar 2015.)



besta æfingakerfið fyrir styrk og kraft



Beint samhengi er á milli styrks í ákveðnum grunnæfingum og árangurs í íþróttum.

Fjöldi íþróttamanna hefur mikið gagn af styrk og ekki síst krafti. Köst, stökk og sprettir eru háð því að menn séu sterkir og kraftmiklir og því leitast menn við að haga æfingakerfunum þannig að áhersla sé lögð á þessa eiginleika. Beint samhengi er á milli styrks í ákveðnum grunnæfingum og árangurs í íþróttum. Bekkpressa, réttstöðulyfta og sambærilegar æfingar segja töluvert til um frammistöðuna. Mörg æfingakerfi sem notuð eru í dag ganga út frá að íþróttamenn ættu að æfa hreyfingar en ekki endilega vöðva. Grískir vísindamenn hafa sýnt fram á að styrktarframfarir eru svipaðar þegar styrkur og kraftur eru æfðir sitthvorn daginn í stað þess að vera æfðir á sömu æfingunni. Kraftur jókst mest þegar styrkur og kraftur var æfður sitthvorn daginn.

Rannsóknin sem var frekar lítil stóð í sex vikur þannig að það er ekki öruggt að niðurstöðurnar hafi hagnýtt gildi fyrir íþróttamenn sem þurfa að vera kraftmiklir.

(Journal Strength Conditioning Research, vefútgáfa 24. febrúar 2015)

Er nauðsynlegt fyrir vöðvastækkun að æfa að uppgjöf?

Það er mjög algeng sjón í æfingastöðvum að sjá æfingafélaga standa yfir hvor öðrum og hvetja áfram af kappi til að kreista út eina lyftu til viðbótar allt þar til gefist er upp. Þetta er bæði algengt og vinsælt æfingakerfi til að ná fram nýmyndun vöðva. John Sampson og félagar við Háskólann í Wollongong í Ástralíu halda því hinsvegar fram að þetta sé ekki nauðsynlegt til að ná hámarksárangri í vöðvastækkun. Þeir báru saman ýmis æfingakerfi á 12 vikna tímabili og öll kerfin náðu ágætum árangri í styrktaraukningu og ekki var hægt að sjá neinn mun á æfingakerfum. Hafa ber þó í huga að rannsóknin var ekki stór og að það voru ekki þrautþjálfaðir vaxtaræktarmenn sem tóku þátt í henni, heldur nemendur sem voru vanir hæfilegri hreyfingu. Það er því ekki endilega hægt að fullyrða að álíka árangur náist af flestum æfingakerfum fyrir þrautþjálfaða einstaklinga. Þegar byrjendur eru annars vegar er hinsvegar hægt að færa rök fyrir því að æfingar fram að uppgjöf séu óþarfi.

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

NÝTT FYRIR MENN

Gillette® BODY

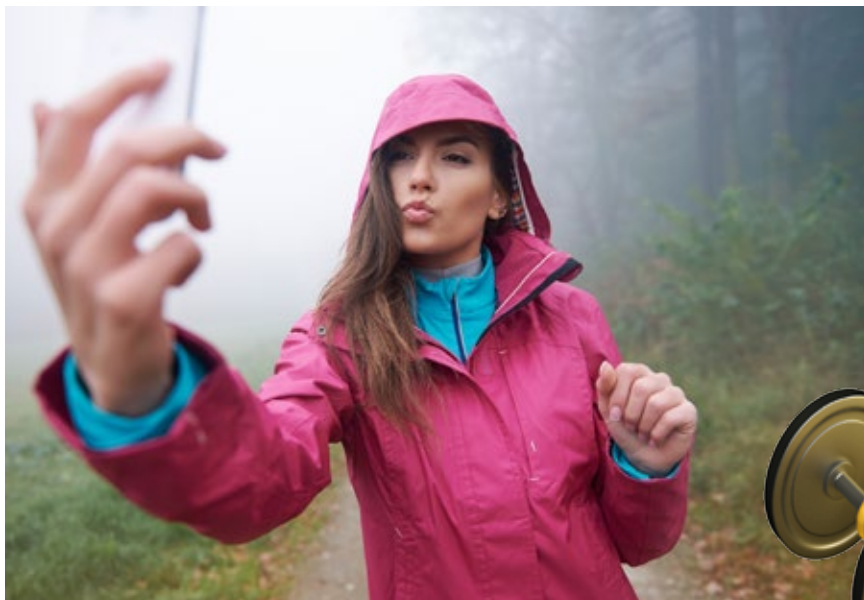
RÚNAÐ HÖFUÐ
FYRIR ERFIÐ SVÆÐI

3 GEL BORDAR
FYRIR BETRA RENNSLI

STAMT GRIP
VEITIR BETRI STJÓRN



**HANNAÐ FYRIR
LANDSLAG MANNS**



sjálfur og sjálfumgleði

Sjálfur (selfies) eru að tröllríða öllu. Með tilkomu handhægra síma er varla sá viðburður haldinn þar sem fólk keppist ekki við að taka sjálfur og deila þeim á samskiptamiðlum. Sjálfur eru áberandi einkenni sjálfsdýrkunar að mati sumra sálfræðinga og sumir hafa jafnvel gengið svo langt að halda því fram að þeir sem noti sjálfsm myndastangir séu geðvilltir sjálfsdýrkendur með machiavellískar tilhneygingar. Ítalinn Niccolo Machiavelli (1460-1527) er einna frægastur fyrir rit sitt Furstann sem má kalla nokkurs konar handbók fyrir þá sem vilja komast eins langt og hægt er, hvað sem það kostar. Einskonar siðblinda sem kemur fram í mikilli þörf á sjálfsdýrkun, sérstaklega þegar myndum er póstað á samskiptamiðlana. Að áliti sumra sálfræðinga eru virkustu notendur sjálfsm myndastanga frekar óöruggir með sig og í prófunum reynast þeir hafa laka tilfinningu fyrir samkennd og því að tilheyra samfélaginu – eru í einskonar tilvistarkreppu. Þetta eru þeir sem verða fúllir þegar þeir fá ekki nógu mörg „like“ á það sem þeir setja á Facebook.

Þessari dökku lýsingu á sjálfsm myndastangareigendum til bóta má bæta við að enn aðrir sálfræðingar hafa bent á að sjálfur séu einfaldlega ný leið til tjáningar og samskipta. Það var nokkuð fyrirsjáanlegt að með tilkomu sjálfsdýrkandi sjálfumyndara væri kominn frjósamur farvegur fyrir sálfræðilegar flækjur og vangaveltur innan sálfræðinnar.

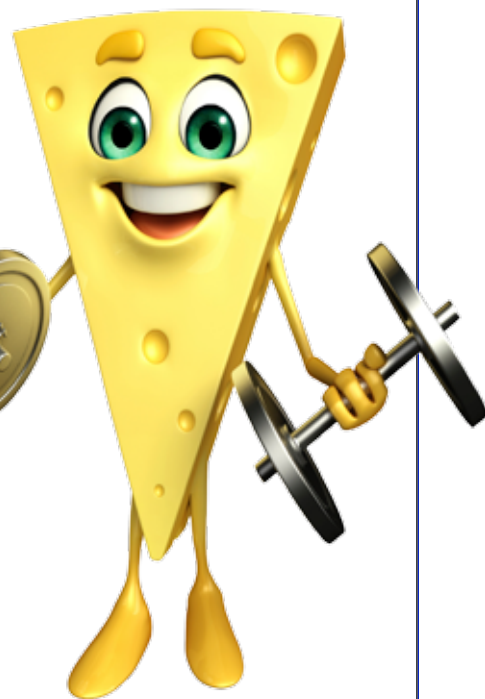
(The New York Times, 8. ágúst 2015)

Íbuprófen og Acetamínofen verkjalyfin hindra nýmyndun vöðva

Það getur verið freistandi fyrir íþróttamenn sem verkjar í allan skrokkinn vegna strengja að taka íbuprófen og acetamínófen til þess að lina sárustu kvalirnar. Hér á landi eru verkjalyf ekki endilega undir sömu heitum og erlendis, en þó er auðvelt að sjá hvort þessi efni séu í þeim verkjalyfjum sem verið er að nota með því einfaldlega að lesa utan á pakkann. Það eru mistök hjá íþróttamönnum og líkamsræktarfólki að taka þessi verkjalyf vegna þess að þau koma í veg fyrir nýmyndun vöðva í kjölfar æfinga. Þau hindra framleiðslu líkamans á cyclooxygenasa (COX) sem þjónar því hlutverki að örva framleiðslu á bólguveldandi efnum sem heita prostaglandín. Það er allt annað en þægilegt að finna fyrir bólgu í líkamanum en bólgur eru hinsvegar eðlileg viðbrögð líkamans við frumskemmdum og ertingu. Bólgur virðast nauðsynlegar til þess að nýmyndun vöðva eigi sér stað í kjölfar erfiðra æfinga. Líkamsræktarfolk ætti því að takmarka notkun íbuprófens og acetamínófens.

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

www.fitness.is



Ostur eykur ekki hættuna á hjartasjúkdómum

Ostur inniheldur mikið af mettuðum fitusýrum og hefur lengi vel verið talinn geta valdið hjartasjúkdómum eins og aðrar fituríkar fæðutegundir. Danskir vísindamenn sem fóru yfir rannsóknir á þessu sviði ályktuðu sem svo að það væri ekkert samband á milli ostaneyslu og kransæðasjúkdóma. Þrettán mjög umfangsmiklar og vel framkvæmdar rannsóknir sýndu fram á að ostaneysla jók vissulega magn mettaðrar fitu í blóðrásinni en hún tengdist einnig stórum flutningsefnum sem eiga ekki auðvelt með að komast inn í æðaveggi. Ostur er prótín- og kalkríkur og inniheldur samtengdar línolfitusýrur (CLA) og bakteríur sem eru nauðsynlegar fyrir góða efnaskiptaheilsu.

(Critical Reviews in Food Science and Nutrition, vefútgáfa 30. janúar 2015)

nettó

NÁÐU GÓÐUM NÁTTÚRULEGUM ÁRANGRI



NÁTTÚRULEGAR PRÓTEINBLÖNDUR Í NETTÓ



SUNWARRIOR®

Sunwarrior framleiðir náttúrulegar vörur með það að markmiði að bjóða bestu mögulegu gæði óhitaðra (raw) jurtaþróteina. Sunwarrior próteinið blandast auðveldlega í hvaða ljúffenga drykk eða þeyting sem er. Fullkomið fyrir alla - ekki bara grænkeru. Allar Sunwarrior próteinblöndurnar eru glútenlausar og úr óerfðabreyttum hráefnum. Þær eru hreinar og framleiðslan fer fram án snertingar við leysiefni, geislun, gerviefni, rotvarnarefni, litarefni, soja, gera, hveiti eða sykurl.

www.netto.is

Mjódd · Grandi · Salavegur · Búðakór · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.



Styrktaræfingar ásamt mjólkurvörum koma í veg fyrir vöðvarýrnun

Aldraðir karlmenn með vöðvarýrnun losnuðu við aukafitu með því að stunda styrktaræfingar og borða mjólkurvörur samkvæmt rannsóknarniðurstöðum vísindamanna við Félags- og Heilbrigðismiðstöðina við Háskólann í öldrunarfræðum við Sherbrooke í Quebec í Kanada. Karlarnir breyttu ekki sínu hefðbundna mataræði og ekki var reynt að draga úr hitaeiningafjölda. Hlutfall vöðvamassans breyttist ekki né hvíldarpúls, bólgur eða hormón sem stjórna matarlyst. Fjöldi rannsókna eru gerðar á hverju ári á vöðvarýrnun vegna þess hve alvarlegt vandamál hún er meðal aldraðra. Vöðvarýrnun kemur niður á hreyfingu, eykur hættuna á að fólk detti og beinbrotni, hefur áhrif á blóðsykurstjórnun og stuðlar beinlínis að offitu. Með því að blanda saman styrktarþjálfun og borða mjólkurvörur er hægt að minnka fituhlutfallið í líkamanum án þess að það komi niður á vöðvamassanum. Fyrir aldraða er það afar mikilvægt fyrir lífsgæðin síðustu metrana í lífinu.

(International Journal Sports Nutrition Exercise Metabolism, vefútgáfa 3. ágúst 2015)



hröð og hæg kolvetni

Í kjölfar mikillar umræðu um kolvetni í mataræðinu hefur athygli næringarfræðinga beinst að þeim í auknum mæli í seinni tíð. Á alþjóðlegri ráðstefnu samtaka næringarfræðinga víðsvegar að úr heiminum voru gefnar út leiðbeiningar til almennings um kolvetni í mataræðinu. Fólki er bent á að forðast óvænta toppa í blóðsykri með því að borða frekar flókin kolvetni í stað einfaldra. Flókin kolvetni eru mun lengur að meltast en einföld. Svonefnt glýsemíugildi er mælikvarði á það hversu hratt ákveðnar fæðutegundir frásogast í meltingarkerfinu eða öllu heldur hversu hratt blóðsykur hækkar eftir neyslu á ákveðnum fæðutegundum. Ef blóðsykur hækkar oft, hratt og mikið í kjölfar máltíða með einföldum kolvetnum á borð við hvítan sykur, kökur og sætindi er mun meiri hættu á að fólk þrói með sér áunna sykursýki. Briskirtillinn hættir að ráða við álagið sem fylgir sykurlínu og insúlínframleiðsla minnkar. Með því að borða flóknari kolvetni verða sveiflurnar í blóðsykrinum jafnari og fólk fær mun síður áunna sykursýki. Fæðutegundir með lágt glýsemíugildi hækka blóðsykurinn hægt en þær sem hafa hátt glýsemíugildi hækka hann hratt. Kosturinn við fæðutegundir með lágt glýsemíugildi er ekki bara sá að blóðsykurinn helst stöðugri, heldur líka sá að þessar fæðutegundir innihalda í mörgum tilfellum mikið af trefjum. Trefjar eru afar mikilvægar fyrir meltingu, heilbrigði meltingarkerfisins og blóðsykurinn.

Það er sérlega mikilvægt fyrir aldraða að borða fæðutegundir með lágu glýsemíugildi vegna þess að talið er að þessar fæðutegundir dragi til lengri tíma úr líkunum á hjartasjúkdómum, of mikilli blóðfitu og það sem í seinni tíð er að fá aukna athygli - minnki bólgur í líkamanum. Tengsl hjartasjúkdóma og fæðutegunda sem ýta undir bólgur í líkamanum eru í seinni tíð að fá aukna athygli vegna samspils þar á milli.

(Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases 25: 795-815, 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



www.lysi.is

Hugsanlegt að kalk í bætiefnum auki hættuna á hjartaslagi og heilablóðfalli

Kalk og D-vítamín eru mikilvæg bætiefni sem forvörn gegn beinþynningu og beinbrotum, sérstaklega fyrir aldraðar konur. Ef marka má niðurstöður rannsóknar sem Inke Thiele og félagar við Sóttvarnastofnunina í Neuherberg í Þýskalandi gerðu nýverið má ætla að kalk geti aukið hættuna á hjartaslagi og heilablóðfalli. Alls tóku 1601 á aldrinum 60-80 þátt í rannsókninni sem sýndi fram á að kalk bætiefni auki hættuna á hjartsláttaróreglu sem getur aukið hættuna á hjartaslagi og heilablóðfalli. Tengsl voru hinsvegar á milli D-vítamíns og minni áhættu á æðasjúkdómum. Það var samdóma álit vísindamanna að þörf væri á frekari rannsóknum á kostum og ókostum kalks.

(*Atherosclerosis*, vefútgáfa 19. júní 2015)

Beta-Alanín bætiefni auka vöðvapól

Alanín er aminosýra sem þjónar m.a. því hlutverki að útvega líkamanum orku í miklum átökum og æfingum. Í rannsóknum þar sem mælt var hversu hátt menn gátu stokkið jafnfætis kom í ljós að alanín bætti árangur. Alanín er breytt í blóðsykur í lifrinni í ferli sem nefnist glúkósa-alanínhringur. Aminosýran hefur ekki áhrif á nýmyndun vöðva né ensím en hefur hinsvegar áhrif á æfingagetu. Sérstaklega þol. Alanín dregur úr þreytumerkjum með því að auka innihald carnosín í vöðvum. Carnosín er mikilvægur sindurvari sem ver frumur og myndar vörn gegn sýrum sem valda þreytu. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að alanín eykur vöðvapól í æfingum og því ekki ólíklegt að það hjálpi til við að þola erfiðar æfingar í æfingasalnum. Dagsskammturinn af alanín er talinn um fjögur til sex grömm á dag.

(*Amino Acids*, 47: 1479-1483, 2015)



engifer kemur í veg fyrir bólgur og vöðvasárindi eftir æfingar

Engifer hefur hinsvegar engin áhrif á vöðvahlutfall, efnaskiptahraða, styrk né æfingagetu.

Hugsanlegt er að eymsli, sárindi og bólgur eftir æfingar minnki með því að auka engifer í mataræðinu. Skiptir þá engu hvort um er að ræða þunga lóðæfingar eða þolæfingar. Það var Patrick Wilson við Háskólann í Nebraska sem komst að þessari niðurstöðu eftir greiningu á sjö rannsóknum sem sýndu fram á að tvö grömm af hreinu engifer draga úr strengjum og eymslum eftir æfingar og flýta fyrir endurnæringu vöðva. Engifer hefur hinsvegar engin áhrif á vöðvahlutfall, efnaskiptahraða, styrk né æfingagetu. Áhrif engifers virðast nokkuð augljós en ekki er hægt að spá fyrir um langtímaáhrif þess á þrautþjálfaða íþróttamenn.

(*Journal Strength Conditioning Research*, vefútgáfa 11. júlí 2015)

Blóðsykurstjórnun batnar með því að borða prótín og grænmeti á undan kolvetnum

Þeir sem þjást af áunninni sykursýki mælast með minni blóðsykur eftir máltíð ef þeir borða fyrst grænmeti og prótín samkvæmt niðurstöðu rannsóknar sem leidd var af Louis Aronne við Weill Cornell Læknaháskólann í New York. Það er mikilvægt fyrir það sem eru með sykursýki að forðast of háa blóðsykurstoppa vegna hættu á æðasjúkdómum sem leitt geta til hjartaáfalls. Stöðugur blóðsykur er einnig mikilvægur fyrir íþróttamenn til þess að forðast miklar sveiflur í orku og koma í veg fyrir óþarfa fitusöfnun. Hægt er að koma í veg fyrir miklar blóðsykursveiflur með því að drekka prótíndrykk á undan máltíð. Líkaminn bregst við með því að ræsa lífefnafræðilegt ferli sem stuðlar að nýmyndun vöðva og blóðsykurinn hækkar síður upp úr öllu valdi.

(*Diabetes Care*, 38: e98-e99, 2015)



Viltu bæstast í vaxandi hóp styrktarþjálfara á Íslandi?

Styrktarþjálfun íþróttafólks er undirstaða frammistöðu á keppnisvælinum og er vaxandi þörf fyrir menntaða styrktarþjálfara. ÍAK styrktarþjálfaranámið er hagnýtt, hnitmiðað og ætlað metnaðarfullum þjálfurum sem vilja vinna með íþróttafólki á afreksstigi.

Ef þú vilt leggja þitt af mörkum við að byggja upp sterkari íþróttamenn á öllum stigum íþróttar, þá er ÍAK styrktarþjálfun eitthvað fyrir þig. Útskrifaðir ÍAK einkaðjálfarar, íþróttafræðingar og sjúkraþjálfarar, með fullnægjandi námsárangur, geta fengið áfanga á fyrri önn námsins metna.

Umsóknarfrestur um nám á vorönn 2016 er til 14. desember.





KJÚKLINGUR

alvöru grillaður kjúklingur

holtt

er

gott

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

Opið alla daga 11:00 - 22:00



FUEL. FOR. LIFE.

Fuel the cartridge with your supplement powders. Place the agitator on top to seal shut. Screw into the bottom of the cup, and you're ready to go! With three easy steps, you are ready to take your Fuelshaker™ wherever you go. Its 600ml/20oz capacity assures you have enough water for your shakes, and the 50g/100cc capacity of the cartridge means you have your ideal protein intake!



LEAK-PROOF TECHNOLOGY

The lids of the Fuelshaker™ are designed with leak-proof technology. Once you screw the lid on the shaker cup, you don't have to worry about the liquid inside leaking. Put it in your bag and use it whenever you are ready!

HASSLE-FREE MIXING SYSTEM

Our Agitator acts as the perfect mixing mechanism. Once it is released into the cup, along with your supplement powder, its turbine-shaped edges cut even the toughest powders!



EASY TO CLEAN

Fuelshaker™ is designed with the convenience of dishwasher use in mind. It is top-rack dishwasher safe, meaning you don't have to worry about washing by hand! Made out of high-quality PP material (100% BPA-Free!), it will withstand a life-time of runs through the dishwasher. With the open bottom end, you will have a clean cup after every run through the dishwasher!

PRESS TO RELEASE

With just the press of the button located at the bottom of the cartridge, the agitator is released into the cup, and your supplement powders are now free to mix. It's that easy!



BPA FREE
EASY TO CLEAN
ECO FRIENDLY





Óhollt mataræði eykur líkurnar á sortuæxlum

🍏 Sortuæxli eru einungis um 4% greindra húðkrabbameina, en 80% dauðsfalla vegna húðkrabbameina eru vegna sortuæxla.

Samkvæmt stöðlum til að mæla hollustu mataræðis eru konur sem borða óhollt fæði í meiri hættu en þær sem borða hollara fæði á að fá sortuæxli samkvæmt niðurstöðum ítalskra vísindamanna. Ekki var hægt að greina mun á tíðni sortuæxlis gagnvart hollustu mataræðis hjá karlmönnum. Sortuæxli er hættulegt húðkrabbamein. Þau eru einungis um 4% greindra húðkrabbameina, en 80% dauðsfalla vegna húðkrabbameina eru vegna sortuæxla.

Talið er að sortuæxli stafi af mikilli notkun sólbekkja og mikilli útvist í sólskinu en erfðapættir leika einnig hlutverk. Hugsanlegt er að sindurvarar í fæðunni eigi þátt í að hjálpa líkamanum að verjast sortuæxlum.

(Journal of Nutrition, 145: 1800-1807, 2015)

Coca-Cola styrkir offiturrannsóknir

Hreyfingaleysi stuðlar að offitu og lélegri efnaskiptaheilsu sem getur leitt til ótímabærra dauðsfalla, hjartasjúkdóma og áunninnar sykursýki. Stórar lýðheilsurannsóknir hafa sýnt fram á að gott líkamsástand og reglulegar æfingar eru mikilvægari fyrir heilsuna en aukakíló. Coca-Cola fyrirtækið hyggst styrkja rannsókn á vegum samtakana Global Energy Balance Network til þess að sýna fram á þetta sjónarmið. Fyrirtækið gaf 1,5 milljarð dollara sem stofnfé í samtökin. Afstaða fyrirtækisins snýst um að sýna fram á þátt hreyfingaleysis í offitufaraldrinum fremur en að skyndibitum og gosdrykkjum sé um að kenna. Gjöfin er ekki bundin neinum skilyrðum en vísindamenn sem standa að baki samtökunum fullyrða að fyrirtækið muni ekki hafa neina aðkomu né stjórn á rannsóknum þeirra. Vísindamennirnir eru allir virtir vísindamenn með langan og áreiðanlegan feril í rannsóknum.

(The New York Times, 9. ágúst 2015)

Líkurnar á ristilkrabbameini eru minnstar hjá þeim sem borða fisk og grænmeti

Lífsstíll aðventista er frábrugðinn hinum hefðbundna vestræna lífsstíl sem hefur gefið vísindamönnum tækifæri til að rannsaka áhrif mataræðis þeirra á heilsu. Það hefur leitt í ljós a grænmetisætur sem borða líka fisk eru í 40% minni hættu en aðrir til að fá ristilkrabbamein í samanburði við fólk sem borðar blandað mataræði. Almennt eru grænmetisætur ólíklegri til að fá ristilkrabbamein en aðrir. Jafnvel þeir sem hafa verið grænmetisætur tímabundið eru líka í minni hættu gagnvart ristilkrabbameini en aðrir. Rannsóknin sem tók sjö ár náði til 77.000 manns. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að æfingar draga einnig úr líkunum á ristilkrabbameini.

(Journal American Medical Association Internal Medicine, vefútgáfa 9. mars 2015)

Bætiefni með nitrati og argínín amínósýrunni auka ekki þol

Fæðutegundir og bætiefni eins og Citrulline malat og rauðrófusafi sem auka framleiðslu líkamans á nituroxíði auka sannanlega blóðflæði. Nituroxíð er lofttegund sem myndast í æðaveggjum og skiptir miklu máli fyrir blóðflæði og blóðþrýsting. Einstaka vísindamenn hafa haldið því fram að nítatbætiefni geti aukið þol, blóðflæði til vefja og samdráttareiginleika vöðva. Norskir vísindamenn komust hinsvegar að þeirri niðurstöðu að þó að tekin séu sex grömm af L-arginín amínósýrunni og 615 mg af nitrati sé ekki hægt að sýna fram á áhrif þess á þol eða æfingagetu í hópi víðavangsskiðamanna.

(Nitric Oxide, vefútgáfa 24. október 2014)

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 samfelldt 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



Sykur eða sætuefni?

Sætuefni komu fyrst fram snemma á sjötta áratugnum og óhætt er að segja að þau hafi verið umdeild meira eða minna síðan þá. Aaron Carroll er prófessor í barnalækningum við Læknaháskólann í Indiana í Bandaríkjunum og hefur skrifað mikið um samanburðinn á sykri og sætuefnum. Hvort sykur eða sætuefni séu verri eða betri fyrir okkur.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að sætuefni tengjast krabbameini í tilraunadýrum en rannsóknir hafa ekki sýnt óbyggjandi fram á að sama eigi við um menn. Viðamiklar lýðheilsurannsóknir hafa sýnt fram á að sætuefni séu hættulaus. Ekki er hægt að segja hið sama um sykur. Eftir því sem fólk borðar meira af sykri fjölga aukakílónum en eftir því sem fólk notar meira af gervisætum er það léttara og með lægra fituhlutfall. Ofneysla á sykri eykur hættuna á áunninni sykursýki og tvöfaldar hættuna á að deyja af völdum kransæðasjúkdóma. Það leikur því enginn vafi á að sykur er óhollur en þrátt fyrir umdeildar rannsóknir er margt sem bendir til að gervisætur séu skaðlausar.

(New York Times, 10. ágúst 2015)



kolvetni bæta árangur í hlébundnum æfingum

Kolvetni eru aðal eldsneyti líkamans þegar æfingar og átök fara yfir 65% af hámarksgetu. Vöðvarnir og lifrin geta geymt um 400 g af kolvetnum sem eru skjóttur orkugjafi í átökum þar sem tekið er mikið á í stuttan tíma með hléum. Forðinn er fljótur að tæmast ef átökin vara lengi, sérstaklega eftir þungar æfingar eða erfiðar keppnir. Kolvetni eru sömuleiðis mikilvægur orkugjafi í langvarandi hlébundnum æfingum. Lindsay Baker og félagar endurskoðuðu útgefnar rannsóknir á þessu sviði en hann starfar við Gatorade vísindamiðstöðina í Barrington í Illinois. Þeir ályktuðu að þegar kolvetni væru tekin á meðan æfingum eða keppnum standi séu áhrifin að koma í ljós á seinni hluta æfingarinnar eða keppninnar. Æskilegt sé að fá 30-60 g af kolvetnum á hverjum klukkutíma í sex til sjö prósentu vökvalausn. Það myndi þýða sex eða sjö grömm af kolvetnum í hverja 100 millilítra af vatni. Kolvetnin eru oftast súkrósi, glúkósi eða maltósi.

(Nutrients, 7: 5733-5763, 2015)

perform^{is}
BIKARMÓT IFBB 2015

HÁSKÓLABÍÓ 20.-21. NÓVEMBER
FITNESS OG SPORTFITNESS
KARLA OG VAXTARRÆKT
ÚRSLIT KL 19.00

FÖSTUDAGINN 20. NÓVEMBER
FITNESS OG SPORTFITNESS
KARLA OG VAXTARRÆKT
ÚRSLIT KL 19.00

LAUGARDAGINN 21. NÓVEMBER
MÓDELFITNESS, ÓLYMPIÚFITNESS OG FITNESS KVENNA
FORKEPPNI KL 11.00
ÚRSLIT KL 17.00

Forsala miða fer fram í Hreysti. Skelfunni vikuna fyrir mótið og í Háskólabíói klukkustund áður en mótið hefst.
FORKEPPNI: 1500 KR
ÚRSLIT: 3500 KR
Upplýsingar á fitness.is

Alþjóðasamband líkamsættarmanna á Íslandi

EKKI MISSA AF ÞESSU!

HÁMARK
HAUTSKÓLINN

USN

World Class
ISLAND

HREYSTI

SPORTLIFE

HLEÐSLA
ÞÓTTADRYKKUR

ENGINN SYKUR & ENGIN KOLVETNI

EKKERT GLUTEN, ENGINN MJÓLKURSYKUR



ISOPURE
WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

ISOPURE® drykkirnir koma í 3 bragðtegundum
GreenPunch, Tropical Punch og Red Punch.

Þeir innihalda 100% pure whey protein isolate,
160 kaloríur og 10.2g af BCAA's í hvern flösku.

Þessi drykkur hentar bæði íþróttafólki og venjulegu fólki sem er að breyta yfir í
heilbrigðari lífsstíl. Hentar sérstaklega vel fólki sem er á low carb (LCO) fæði og fólki
með glútenþol og mjólkurþol.

Sölustaðir: Hagkaup, Iceland, Perform.is





Sykurminna KEA skyr með náttúrulega sætugjafanum stevíu

Það sem af er þessu ári hafa tvær nýjar bragðtegundir bæst í KEA skyr. Fjölskylduna en markvisst hefur verið unnið að því að draga úr sykri í mjólkurvörum og er hér kominn afrikstur þeirrar vinnu. Í vor kom á markað KEA skyr með kókos og nú í haustbyrjun bættist við KEA skyr með ananas og mangó, en í báðum tegundum er stevíu notuð að hluta í stað sykurs. Viðtökurnar hafa farið fram úr björtustu vonum MS og er ljóst að vörupróun fyrirtækisins mun halda áfram að taka mið af kalli neytenda. Í báðum tegundum er náttúrulegi sætugjafinn stevíu notaður og eru þær því helmingi sykurminni en hefðbundnar tegundir í línunni. Kolvetni eru um 8 g í 100 g og í hverri dós eru um 22 g af próteini. Allar bragðtegundir í línunni fást í 200 g dós með skeið í lokinu og er því upplagt að taka með sér á íþróttæfingu, sem nesti í skóla eða vinnu eða njóta heima við.

Hleðsla – nú með kaffi- og súkkulaðibragði

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótein og kolvetni til hleðslu. Nú hefur ný bragðtegund bæst í línuna með kaffi- og súkkulaðibragði en nýja Hleðslan er ferskvara í 330 ml fernu og skal geyma í kæli. Leitað var til neytenda þegar ákveðið var að bæta nýrri bragðtegund í flokkinn og var áberandi hversu margir vildu blöndu af kaffi og súkkulaði. Hleðsla er bæði hollur og bragðgóður drykkur og nýja tegundin inniheldur ekki koffín, heldur kaffibragðefni. Í drykknum er eingöngu hágaðaprótín úr íslenski mjólk og hver skammtur inniheldur 22 g. Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur meðal íþróttafólks en hún hentar vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í golf eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimálti.



Hreysti byrjar að selja alvöru lyftingabúnað frá Giants

Fyrir skemmstu hóf Hreysti í Skeifunni 19 að selja vörur undir heitinu Giants sem þeir segjast mjög spenntir fyrir. Í spjalli við Gunnar Emil í Hreysti kom fram að loksins sé komið alvöru merki með lyftingabúnað fyrir þá allra sterkustu. Giants er fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu lyftingabúnaðar fyrir kraftlyftingar, strong man og almennt þungar lyftingar. Giants hófu rekstur árið 2014 eftir að Benedikt Magnússon bætti heimsmetið í réttstöðulyftu með frumgerð af lyftingaströppum sem kallast „áttan“ og eru nú vinsælustu strapparnir hjá þeim.

Einn af mönnum á bak við Giants er Darren Sadler sem hefur sjálfur keppt 4 sinnum í World's strongest man og veit vel hversu mikilvægur gæða búnaður er. Hans markmið var að búa til vörur sem væru sterkari og betri en aðrar vörur á markaðnum. Hann nálgadist málið með „no-nonsense“ aðferð eins og hans segir sjálfur og útkoman er gríðarlega sterkur og nothæfur lyftingabúnaður. Giants eru formlegir sponсорar lyftingabúnaðar World's strongest man keppinnar og fjölmörg stór nöfn í sportinu nota vörurnar frá þeim. Í línunni eru lyftingabelti, strappar, vafningar og stuðningshlífir ásamt deadlift sokkum o.fl. Fyrsta sending af Giants vörum var að lenda í Hreysti, skeifunni 19.



Bragðgóð prútínastykki í Fitness Sport

Við höfum lengi verið með augun opin fyrir lággölmprótínastykkjum sem eru almennileg á bragðið og nú erum við loksins komin með stykki sem uppfyllir þau skilyrði og rúmlega það segir Ægir í Fitness Sport.

Lággölmprótínastykki eru nefnilega yfirleitt ekkert sérstök á bragðið vegna þess að þegar þú tekur sykur úr stykkinu þá fer yfirleitt bragðið með því. Það hefur í raun bara verið eitt merki ráðandi á þessum markaði í nokkur ár en þeir sem hafa smakkað ONE prútínastykkið frá Oh Yeah eru sammála um að það sé ekki bara bragðbesta lággölmprótínastykkið heldur í raun bragðbesta prútínastykkið á markaðnum. ONE inniheldur 22 grömm af prótínum og aðeins 1 gramm af sykri. Svo er það glútenfritt og mun lægra í sodium en önnur stykki. Margir eru nefnilega að nota lággölmprótínastykki sem máltíð þegar ætlunin er að léttast og þá er ekki gott að vera borða stykki sem eru hlaðin af salti. ONE er því hið fullkomna prútínastykki að okkar mati, segir Ægir Hafsteinsson í Fitness Sport.



NÝTT



21g
PRÓTÍN

Vottað
GF
Glútein Frítt

NET CARBS **3g**

AÐEINS
SYKUR **1g**

FITNESS
SPORT
FAXAFEN 8 • fitnesssport.is

Sterkari

All in One The Works Advanced er mest selda alhliða byggingarblandan í Hreysti

THE **PROTEIN**
WORKS

Pormóður Jónsson,
íslandsmeistari í júdó notar
Protein Works til að byggja
upp vöðva og ná
hámarksárangri

1kg pakking:

1stk. 5.999,-

2stk. 10.798,- (5.399 stk)

3 stk. 14.397,- (4.799 stk)

2kg pakking:

1 stk. 9.999,-

2 stk. 17.998,- (8.999 stk)

3 stk. 23.997,- (7.999 stk)



- 32gr Mysuprótein
- 5gr Kreatín
- 5gr Glútamín
- 1,5gr HMB

All in one Advanced er alhliða byggingarblanda sem inniheldur mysuprótein og nauðsynleg næringarefni sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald ásamt því að veita mikilvæga endurhleðslu. Blandan samanstendur af fullum skammti af próteini, kreatíni, glútamíni, HMB og öðrum virkum efnum. Blandan er frábær fyrir íþróttafólk sem vill auka styrk og halda fituprósentu lágrí. Í stað þess að fylla blönduna af kaloríum eins og gert er í þyngingarblöndum þá eru frekar notaðir nákvæmir skammtar af virkum efnum sem styðja við vöðvavöxt.

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS

ÓPIÐ MÁN - FÖST. 10:00 - 18:00 - LAUGARD. 11:00 - 15:00