

MARAFON

FÖSTUDAGUR 27. JÚLÍ 2012

Kynningarblað

Góð ráð varðandi mataræði
Göngugreining
Skokkhópar
Hlaupið til góðs
Góður viðbúnaður
Góður félagsskapur



Hleðsla og hleðsluskyr henta hlaupurum vel



Holl næring er mjög mikilvæg við undirbúning marabonhlaupa. **MS** setti nýlega nýtt próteinríkt skyr á markað sem er merkt norræna hollustumerkinu, Skráargatinu. Skyrið hefur hátt hlutfall mysupróteina en þau henta vel við uppbyggingu vöðva og eru auðmeltanleg.

Víð undirbúning hlaupa er mataræði mjög mikilvægt og holl næring fyrir stór hlaup á borð við marabon skiptir miklu máli. Nýlega var kynnt á markað nýtt Hleðsluskyr. Skyrið er framleitt hjá MS Akureyri en þar er framleitt afar verðmætt mysuprótein.

Hleðsluskyrið er með bláberjabragði annars vegar og hins vegar hreint. Hreina Hleðsluskyrið inniheldur heil 26 grömm af próteinum og ber norræna hollustumerkið Skráargatið. Að sögn Guðnýjar Steinsdóttur, markaðsstjóra MS, komu hugmyndir um þróun vörunnar fram fyrir tveimur árum þegar Hleðsludrykkurinn kom á markað. „Sem kunnugt er þá hafa neytendur nú þegar úr miklu að velja þegar skyr er annars vegar á íslenska markaðnum,“ segir Guðný. „Við þróun vörunnar var vandað mjög til eigingerðar og áferðar. Hleðsluskyr er ólíkt öðrum skyrtegundum að því leyti að það inniheldur herra hlutfall af mysupróteinum og áferðin er einstaklega mjúk. Hleðsluskyrið hefur enn fremur sérlega milt bragð. Hlutfall mysupróteina í skyrinu er ríflega fjörutíu prósent. Mysuprótein henta einstaklega vel við uppbyggingu vöðva og eru jafnframt talin auðmeltanlegri en önnur prótein.“



Hleðsluskyrið hefur fengið góðar viðtökur þrátt fyrir að hafa verið í stuttan tíma á markaði og að sögn Guðnýjar hefur vel verið látið af því í kynningum.

Með hreina Hleðsluskyrinu er komin þriðja varan á þessu ári frá MS sem fær norræna hollustumerkið Skráargatið. „Þær vörur sem komast í gegnum Skráargatið eru þær vörur sem eru hollastar í hverjum flokki og er merkinu ætlað að auðvelda neytendum að velja sér holla matvöru,“ segir Guðný.

Þótt Hleðsluskyrið hafi einöngu verið á markaði í skamman tíma fer sala vel af stað. „Við höfum fengið mjög góðar viðtökur og í kynningum er mjög vel látið af vörunni.“

„Hleðsluskyrið kemur inn í sterkan vöruflokk en þar er fyrir próteindrykkurinn Hleðsla sem kom á markað 2010 og hefur fyrir löngu slegið í gegn á meðal íþróttafólks og neytenda sem sækjast eftir hollri næringu og hágæða próteinum. Hleðsla er einmitt rík af hágæða mysupróteinum og hún hentar mjög vel öllum þeim sem stunda íþróttir og aðra hreyfingu. Hleðsla og Hleðsluskyr eru jafnframt hlaðin vítamínunum og steinefnum frá náttúrunnar hendi, eins og mjólk er reyndar líka. Hleðsla er enn fremur kolvetnarík en kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans og skipta miklu máli við undirbúning hlaupa,“ segir Guðný.

Félagslegi þátturinn skiptir miklu máli

Skokkhópur er tilvalinn byrjunarreitur fyrir byrjendur. Þar fá meðlimir leiðsögn í takt við getu sína og markmið.

Skokkhópurinn ÍR skokk var stofnaður árið 1994 og er einn elsti skokkhópur landsins. Upphafsmáður hópsins var Gunnar Páll Jóakimsson, þáverandi þjálfari keppnisliðs ÍR, sem þjálfaði hópinn í upphafi. Ýmsir aðilar hafa komið að þjálfun hópsins þann tíma sem hann hefur verið starfræktur en undanfarin þrjú ár hefur Örnólfur Oddsson séð um þjálfun hans. Hann hefur þó verið viðloðandi hópinn mun lengur og segir margt hafa breyst undanfarin ár þegar kemur að hlaupum hérlendis. „Í dag eru hlaup miklu vinsælli en áður fyrr. Þegar ÍR skokkhópurinn var stofnaður samanstóð hann af blöndu eldri íþróttamanna og fólks sem hafið einfaldlega áhuga á að hreyfa sig.“

Félagsskapurinn kringum hópinn hefur alltaf skipt mjög miklu máli og var svolítið leiðandi þáttur í upphafi. Þannig hafa margir byrjað að hlaupa með okkur í gegnum tíðina sem hafa þekkt einhvern í hópnum og kynnst honum og félagslegu hlið hans líka.“

Örnólfur segir skokkhópa góðan vettvang fyrir þá sem vilja stunda hlaup. Þannig komist regla

á hlaupin og minni hætta sé á því að hlaupum sé frestað til dæmis vegna veðurs. „Ég ráðlegg öllum sem vilja stunda hlaup reglulega að hlaupa með skokkhópi. Þannig komast hlaupin fljótt inn í rútínu fólks. Síðan blandast hópurnir vel saman þótt hlauparar séu mislangt komnir og hafi misjöfn markmið. Æfingum er stillt upp þannig að allir fái sitt út úr æfingum. Það er enginn dragbítur hjá okkur.“

Sérstakur gönguhópur er þannig starfræktur innan skokkhópsins sem fer í reglulegar gönguferðir innanlands, fjallgöngur og í náttúrukoðun. „Gönguhópurinn fór á Vestfirði í fyrra og er núna nýkominn frá Austfjörðum þar sem við fórum í gönguferð um Víkurnar. Hópurinn fer árlega í þriggja til fjögurra daga gönguferðir. Þá er alltaf leiðsögumaður með í för. Hingað til hefur þetta verið 30-40 manna hópur sem hefur farið í hvert skipti.“ Yfir vetrartímamann eru haldnir fyrirlestrar fyrir meðlimi hópsins þar sem þeir eru fræddir um ýms mál-efni sem tengjast hlaupum.

Samsetning hlaupahópsins er nokkuð fjölbreytt. Meðlimir hans eru á öllum aldri þótt miðaldra fólk

sé í meirihluta. Einnig eru fleiri konur í hópnum en karlar. „Svo slæðast með mjög góðir hlauparar sem njóta þess að hlaupa með skokkhópnum. Þá taka þeir hluta af prógrammi sínu með okkur þótt þeir séu að æfa annars staðar.“ Hann segir kjarnann telja 30-40 manns en fleiri mæti á vorin og á haustin. „Það er minni mæting yfir hásumarið þegar fólk er í sumarfríum og er ekki í bænum. Svo fjölgar yfirleitt á haustin þegar skólarnir byrja og þegar losnar um tíma hjá mörgum.“

Sumarið í ár hefur verið sannkallað langhlaupasumar hjá meðlimum ÍR skokkhópsins. Örnólfur segir að flestir í hópnum hafi keppt í fimm eða tíu kílómetra hlaupi og hálfmarabonhlaupi í fyrra en í ár séu flestir að keppa í lengri hlaupum.

„Milli 40-50 manns keppa þetta sumarið í lengri hlaupum bæði hérlendis og erlendis. Um 35 manns keppa í Berlínarmarabonhlaupinu í haust, nokkrir hlaupa marabon í Reykjavíkummarabonhlaupinu í ágúst og um tíu manns hlupu Laugavegshlaupið í sumar þar sem hlaupið var frá Landmannalaugum inn í Þórsmörk.“



„Ég ráðlegg öllum sem vilja stunda hlaup reglulega að hlaupa með skokkhópi,“ segir Örnólfur Oddsson, þjálfari ÍR skokkhópsins.

A photograph of a woman with blonde curly hair hugging a man from behind. The man is wearing a blue tank top and a black headband, and he has his eyes closed and a joyful expression, suggesting he has just finished a race. The woman is also wearing a blue tank top. The background is blurred, showing what appears to be a crowd or a race track.

I AM MADE OF THE JOURNEY

NOT THE DISTANCE.

asics[®]

ARE YOU MADE OF SPORT?

ASICS.EU



Hörður hefur verið á vaktinni í Reykjavíkmaraboninu undanfarin ár.

MYND/VILHELM

Vökvaskortur kemur fyrir

Flestir leggja vel undirbúnir í langhlaup og klára það með glans. Sumir lenda þó í vandræðum og því er viðbúnaður í skipulögðum langhlaupum.

Hreyfing er öllum holl. Því eru flestir sammála. Hún verður þó að vera í samræmi við getu því annars getur fólk lent í vandræðum. Leitað var til Harðar Ólafssonar lækni en hann hefur verið á vaktinni í Laugavegshlaupinu og Reykjavíkmaraboninu undanfarin ár. Svava Oddný Ásgeirsdóttir, hlaupstjóri Reykjavíkmarabonsins, var sömuleiðis tekin tali.

„Laugavegshlaupið er 55 kílómetrar og því umtalsvert lengra en marabon. Þar hefur hins vegar verið minna um vandamál en í Reykjavíkmaraboninu enda er fólk sem tekur þátt í því yfirleitt í mjög góðri þjálfun. Það veit hvað þetta er langt og er búið að æfa sig vel og lengi. Ef undirbúningurinn er góður koma sjaldan upp vandamál. Það er helst að fólk hafi þornað ef það er mjög heitt í veðri. Þá gefum við vökvu í æð og er það yfirleitt fljótt að jafna sig eftir það,“ segir Hörður.

Þátttakendur í Reykjavíkmaraboninu eru miklu fleiri og getan mismunandi. Þar er meira um að upp komi vandamál. „Yfirleitt hefur fólk þá látið hugann bera sig lengra en getan leyfir. Við það klárast orkan og vökvaskortur gerir vart við sig. Þá er fólk tekið inn í tjald og því gefinn vökvu.“ Hörður segir slík tilfelli koma upp á hverju ári en yfirleitt jafni fólk sig að fullu. „Þetta þykir ekki óeðlilegt og þess vegna er þessi viðbúnaður til staðar. Ef við teljum að fólk þurfi frekari meðferð eða eftirlit hringjum við á sjúkrahúsi, en þess gerist sjaldan þörf.“

Hörður segir þetta frekar gerast í langhlaupum en á styttri vegalengdum. „Það góða við Reykjavíkmarabonið er að það er boðið upp á margar vegalengdir. Ég mæli eindregið með því að fólk taki þátt og hreyfi sig en velji leiðir sem henta og ætli sér ekki um of.“ Alvarleg atvik sem hafa komið upp í langhlaupum er lendis tengjast að sögn Harðar oft miklum hita og undirliggjandi sjúkdómum. „Þeir geta vissulega verið til staðar og fólk verður að



Svava Oddný segir góðan undirbúning fyrir öllu. Hún segir flesta vera búna að æfa sig vel fyrir langhlaup.

hlusta á eigin líkama. Ef það er nýstigið upp úr lungnabólgu til dæmis ætti það að láta háleit markmið bíða betri tíma.“

Góður viðbúnaður

Svava Oddný Ásgeirsdóttir er öllum hnútum kunnug þegar kemur að Reykjavíkmaraboninu en hún hefur verið hlaupstjóri frá árinu 2006. Hún er sömuleiðis þrælvanur hlaupari og hlaupaþjálfari. Hún segir að þeir sem séu vel undirbúnir klári hlaupin yfirleitt með glans og uppskeri bara ánægjuna á eftir.

„Það eru langflestir búnir að undirbúa sig vel en vissulega getur fólk misreiknað sig. Líkaminn getur líka verið óútreiknanlegur og dagsformið er misjafnt. Sumir ungir einstaklingar eru líka kappsamir og geta meira en þeir hafa gott af. Ef dagsformið er ekki sem skyldi getur fólk lent í smá árekstri við sjálft sig. Við erum hins vegar með brautarverði og starfsmenn um alla braut auk þess sem bæði lækni og hjúkrunarfólk eru á staðnum svo því er hægt að kippa öllu fljótt í liðinn. Svava segir þá hlaupaþylgju sem hefur átt sér stað á undanförunum árum bara hafa verið til góðs og er það hennar tilfinning að þeim sem ofreyna sig fari fækkandi. „Það er svo mikið af upplýsingum til bæði á netinu og sem ganga manna á milli. Fólk er því vel upplýst um hvernig best sé að undirbúa sig.“

HREINSA HUGANN EÐA HLUSTA Á TÓNLIST

Flestir geta gert tvennt í einu og þess vegna er tilvalið að finna sér eitthvað til að gera á meðan hlaupið er. Flestir nýta tímann til þess að tæma hugann eða hugleiða allt milli himins og jarðar. Margir hlusta á tónlist eða á góða hljóðbók. Einnig er gott að fara með vini út að hlaupa og spjalla saman. Það felst líka ákveðinn stuðningur í að hlaupa með öðrum og samkeppnin getur verið góð. Allar helstu líkamsræktarstöðvar eru með hlaupahópa sem hlaupa saman nokkrum sinnum í viku. Þar er maður í góðum félagskap og kynnist nýju fólk.



Góður undirbúningur lykilatriði hlaupara

Laugaskokk er einn stærsti og virkasti hlaupahópurinn á höfuðborgarsvæðinu. Hann hefur verið starfandi síðan 2004 eða síðan World Class opnaði í Laugum.

Þjálfarar Laugaskokks eru Björn Margeirsson og Raket Ingólfssdóttir en þau búa bæði yfir mikilli reynslu og þekkingu á brautar-, götu- og utanveghlaupum. Bæði hafa þau keppt fyrir hönd Íslands í 800 – 5000 m hlaupum á braut og hafa hlaupið Laugavegshlaupið frá Landmannalaugum í Þórsmörk samtals fjórum sinnum.

Æfingar fjölmennar

Björn segir allt að 70 manns hafa verið að mæta á æfingar Laugaskokks í sumar. „Flestir finna sér hlaupafélaga við hæfi því hópurinn er mjög breiður, spannar allt frá tiltölulega hægum skokkurum og 10 km hlaupum til spretthlaupara, marabonhlaupara og jafnvel 100 kílómetra hlaupara.“

Fjölbreytni í hávegum höfð

Þjálfarar Laugaskokks leggja mikið upp úr fjölbreyttum æfingum í viku hverri til að forðast það sem gjarna vill gerast þegar óvanir hlauparar reima á sig skóna og fara út að hlaupa: sami hringurinn er hlaupinn og allt of oft einfaldlega rembst við að bæta besta tímann á hringnum. „Það er margsannað mál að æfingar á mismunandi hraða, bæði yfir keppnishraða, á keppnishraðanum sjálfum og loks undir keppnishraða, gefa besta raun með tilliti til skammtíma- og langtímabætinga auk þess sem meiðslahættu vegna einhæfs álags er haldið í skefjum,“ bendir Björn á. Þrjár Laugaskokksæfingar í viku, þ.e. hraðaæfing, tempóæfing og langi túrinn taka mið af þessu en auk þessara þriggja æfinga með þjálfara æfa meðlimir hópsins gjarna saman á öðrum dögum, taka t.d. stuttar, rólegar hlaupaæfingar, lyfta saman eða mæta í spinning.

Teygur mikilvægar

Björn minnr á mikilvægi þess að teygja vel á í lok hlaups til að fyrirbyggja meiðsli. „Í lok hverrar æfingar teygjum við vel á.“ Skokkarar



GÖNGUGREINING

- getur m.a. hjálpað ef þú finnur fyrir:

- Preyтуverkjum og pírring í fótum
- Verkjum í hnjám
- Aumum hælum
- Beinhimnubólgu
- Verkjum í iljum
- Verkjum í baki eða mjöðmum
- Hásinavandamálum

Sjúkraþjálfari framkvæmir göngugreiningu hjá Heilsulandi



HEILSULAND

Grensásvegur 11 | 108 Reykjavík
Sími: 571-1000 | www.sportland.is

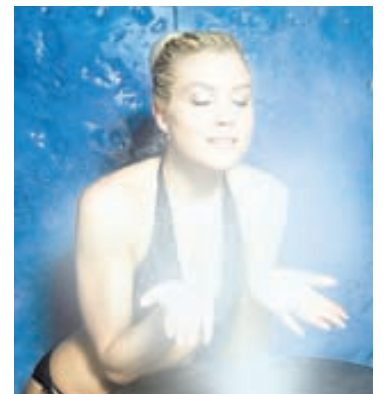
Sérfræðingar Heilsulands eru Ásmundur Arnarsson og Jónas Grani Garðarsson sjúkraþjálfarar



Björn Margeirsson og Raket Ingólfssdóttir eru þjálfarar Laugaskokks.



Frábær andi er í hlaupahópnum og virkt félagsstarf.



Hot yoga.

nýta sér vel aðstöðuna í Laugum til styrktar- og teygjuæfinga en einnig er mikið úrval jógaátíma sem eru frábærir á móti hlaupum. „Í Laugum hefur verið boðið upp á jóga fyrir hlaupara en sá tími hentar okkur frábærlega,“ segir Björn.

Góður félagskapur

Frábær andi er í hlaupahópnum og virkt félagsstarf. Skokkarar hittast talsvert fyrir utan æfingar, fara í útilegur og ferðalög, halda saumaklúbba (jafnvel til að ræða eitthvað annað en hlaup!) og iðulega fer hópurinn saman í Baðstofu Lauga til að endurnæra líkama og sál.

Aðstaða á heimsklassa

Allir korthafar World Class geta hlaupið með Laugaskokki eða öðrum hlaupahópnum World Class án endurgjalds.

Korthafar hafa einnig aðgang að 10 heilsuræktarstöðvum og sífellt er verið að bæta aðstöðuna. Þar má meðal annars nefna nýjan 500 m² fjölnota sal í Kringlunni og stækkun stöðvarinnar í Ögurhvarfi en í nágrenni stöðvarinnar eru frábærar hlaupaleiðir við Elliðavatn og nánasta umhverfi.

Tekið er vel á móti nýliðum á æfingum hlaupahópa og nánari upplýsingar um hlaupahópna er að finna á heimasíðu World Class, www.worldclass.is.

Sérfræðingar í göngu- og hlaupa- greiningum, skóm og fylgihlutum

Atlas göngugreining er með reynslumikið starfsfólk sem sérhæfir sig í göngu og hlaupagreiningum. Það býr jafnframt yfir mikilli sérfræðipækkingu á öllu sem viðkemur skóm. Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu.

Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöðinni Laugardal. „Við erum hluti af afreksmiðstöð ÍSÍ þannig að mikið af afreksíþróttafólki og hlaupurum kemur til okkar í göngu- og hlaupagreiningu. Við höfum mjög reynslumikið starfsfólk í göngu- og hlaupagreiningum og að auki erum við sérfræðingar í skóm,“ segir Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur hjá Atlas.

Göngu- og hlaupagreining er fyrir alla sem eru með einkenni í stoðkerfinu s.s. í baki, mjóðmum, nára, hnjám, framan á leggjum (beinhimnubólga), kálfum, ökkulum, hælum, iljum og tábergi. Einnig fyrir þá sem hafa aflaganir á fæti, aukabein eða óeðlilegan vöxt beina. „Í stuttu máli er göngugreining fyrir alla þá sem eru með verki í líkamanum. Þegar fólk er til dæmis að þyrja að hreyfa sig og fær einhvers konar verki í stoðkerfið er um að gera að koma til okkar. Við finnum oft einfalda lausn á vandamáli sem getur orðið stórt ef ekkert er að gert. Ef eitthvað kemur í ljós sem við ráðum ekki við að laga höfum við mjög öflugt net ýmissa sérfræðinga svo sem bæklunarlækna, sjúkraþjálfara og annarra sem við vísum



Þau Lýður B. Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir sérhæfa sig í göngu- og hlaupagreiningum og Petrea Richardsdóttir er sérfræðingur í skóm. Þau leggja metnað í góða þjónustu og sanngjarnt verð.

MYND/STEFÁN

fólki til. Við höfum verið lengi í göngu- og hlaupagreiningum og okkar reynsla er mjög jákvæð.“

Göngugreining er mikilvæg fyrir alla með mikið álag á fótunum. „Þegar fólk kemur í greiningu til okkar er fyrst tekin skýrsla og farið í

gegnum verkja- og meiðslasögu viðkomandi. Við einbeitum okkur að verkjum í stoðkerfi. Næst er tekin upptaka af viðkomandi að ganga og/eða hlaupa á bretti og sjáum við þá skekkjur í hælum ökkulum og hnjám. Einnig notum við fullkomna

tölvuþrýstiplötu sem sýnir hvernig álagið kemur niður á fætuna. Næst er mæld mislengd ganglima, en nálægt helmingur fólks mælist með mislanga fætur. Mislengd getur orsakað brjóskað hjá sumum meðan aðrir finna lítið fyrir henni.“

Þegar niðurstaða er fengin úr greiningunni eru ýmsar lausnir í boði. „Við ráðleggjum fólki um skóbúnað miðað við fótlag og niðurstig. Getum leiðrétt skekkjur og mislengd með sérsmíðuðum innleggjum og þar til gerðum púðum og/eða með skóbreytingum. Ef mislengd mælist og einkenni eru ekki til staðar er ekkert að gert. Við erum ekki að hrófla við einhverju sem er í lagi og búum ekki til vandamál að óþörfu.“

Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu og sanngjarnt verð. Hjá Atlas sér fagfólk um sölu og þjónustu í verslun. „Við erum með mesta úrval landsins af Asics-skóm og fatnaði. Einnig erum við með hlaupaskó, létta gönguskó, barnaskó og sandala frá Ecco.“

Atlas ferðast um landið með göngu- og hlaupagreiningar, sölu á skóm og tengdum vörum. „Við höfum haldið þessari þjónustu í 12 ár og heimsækjum yfir 30 bæjarfélög víðs vegar um landið á hverju ári.“ segir Lýður.

Nánari upplýsingar um Atlas göngugreiningu má finna á heimasíðunni www.gongugreining.is eða í síma 55 77 100.



WWW.GONGUGREINING.IS

Við veljum skó eftir fótlagi og niðurstigi



Gel Kinsei 4 ár í linunni. Hlutlaus/ stöðugur æfingaskór. Hámarks höggdempun og stýring í niðurstiginu. Bygður á einstökum ytri sóla sem hentar vel við allar aðstæður. Líklega tæknilegasti hlaupaskórin á markaðnum.
Verð kr. 44.990



Gel Nimbus 13 ár í linunni. Hlutlaus æfingaskór. Sterkur æfingaskór með framúrskarandi höggdempun og einstakan sveigjanleika í sólanum. Bygður á breiðan leista sem veitir gott jafnvægi og stöðugleika.
Verð kr. 32.990



Gel DS trainer 17 ár í linunni. Léttur æfinga- og keppnissskór. Skór sem allir framleiðendur á hlaupaskóm miða sína skó við. Einstök höggdempun og góður stuðningur í léttum skóm.
Verð kr. 30.990



Gel Pulse 3 ár í linunni. Hlutlaus æfingaskór. Góð höggdempun og sveigjanleiki. Þægilegur skór sem hentar vel í göngutúrinn, skokóð eða ræktina. Færð mikið fyrir peninginn.
Verð kr. 24.990



Gel Fuji Attack. Nýr skór frá Asics. Hlutlaus utanvega æfingaskór. Gel höggpúðar undir hæl, með steinaplötu og grófum sóla sem veitir frábæra spyrnu hvort sem farið er upp eða niður brekkur.
Verð kr. 24.990



Gel Trail Lahar GTX 3 ár í linunni. Hlutlaus utanvegaskór. Gel höggpúðar undir hæl og Gore tex 100% vatnsheldni gerir þennan léttu skó góðann í rigninguna eða í göngutúra á stígum.
Verð kr. 26.990



Gel Kayano 18 ár í linunni. Hlutlaus/ stöðugur æfingaskór. Frábær skór fyrir löngu hlaupin með fullkomna blöndu af höggdempun og stöðugleika. Einn mest verðlaunaðasti hlaupaskór í sögunni.
Verð kr. 32.990



Gel 2170 8 ár í linunni. Stöðugur æfingaskór. Veitir góða blöndu af höggdempun og styrkingu að innanverðu. Aihliða skór og góður í löngu hlaupin eða í ræktina.
Verð kr. 27.990



Gel Cumulus 13 ár í linunni. Hlutlaus æfingaskór. Góð blanda af höggdempun og stöðugleika. Þægilegur skór í hlaupin eða ræktina. Einn mest seldi skórin frá Asics í mörg ár.
Verð kr. 27.990



Gel Trail Sensor 5 ár í linunni. Hlutlaus utanvega æfingaskór. Sterkur utanvega skór með frábæra höggdempun. Sensor system sem virkar eins og höggdempari í bíl. Skórin missir ekki grip þó undirlagið sé ójafnt.
Verð kr. 32.990



Gel Hyper 33. Nýr skór frá Asics. Crossfit/ Bootcamp. Millstig frá hefðbundnum hlaupaskóm til þeirra skógerða sem eru allveg flatir. Lægri hæll en góður stöðugleiki.
Verð kr. 32.990



Gel Odyssey 9 ár í linunni. Stöðugur gönguskór. Breiðari en hlaupaskór, góð höggdempun og stöðugleiki við allar aðstæður. Sterkt Nubuk leður í yfirbyggingunni.
Verð kr. 29.990

Tilboð

Peir sem panta göngugreiningu í síma 55 77 100 fyrir 17. ágúst fá 20% afslátt af greiningunni og af vörum í verslun.

ATLAS
GÖNGUGREINING

Umhirða fóta skiptir máli

Mikilvægt er að fæturnir séu vel búnir fyrir maraþonhlaup. Skórnir þurfa að vera í góðu ástandi.

Fæturnir eru undirstaða líkamans í orðsins fyllstu merkingu og í daglegu amstri getur álagið á þeim verið mikið. Þegar farið er út að hlaupa margfaldast álagið og því er nauðsynlegt að hugsa vel um fæturna svo að ekkert fari úrskaiðis og ánægjan af hreyfingunni verði eins og til er ætlast. Skór eru grundvallaratriði í þessu tilliti og til þess að koma í veg fyrir álagsmeiðsl þarf að vera í réttum skóm. Mikilvægt er að þeir passi vel og séu ekki of litlir. Best er að kaupa skó seinni part dagsins því þá hafa fæturnir þrútnað örlítið yfir daginn. Innleggjið í skónum þarf að passa við fætur viðkomandi, hvort sem það fylgir skónum eða er sérsníðað. Innlegg koma í veg fyrir óeðlilegt álag á fæturna, rétta skekkjur og draga úr sliti á stoðkerfi líkamans. Passa þarf að klippa táneglurnar reglulega, þvert yfir og ekki of stutt. Réttu sokkarnir skipta einnig miklu máli þar sem núningur við húðina getur verið slæmur.

Sokkar sem hleypa raka í gegnum sig og eru sérlega þykkir yfir tær, hæl og il eru hentugir hlaupasokkar.

Aldrei skal hlaupa berfættur í skónum þar sem það er ávísun á sár og óþægindi. Til þess að fyrirbyggja blöðrur og sár er gott að setja húðplástra á viðkvæma staði áður en farið er út að hlaupa.

Margir bera sömuleiðis feit krem á fætur fyrir hlaup en til eru sérstök fótakrem sem mynda himnu á húðina og draga úr núningi.

Það er heillaráð fyrir alla hlaupara að fara til fótaaðgerðafræðings til að fá góða meðferð og ráðleggingar varðandi umhirðu fótanna til að halda þeim heilbrigðum, enda eru heilbrigðir og hraustir fætur undirstaða þess að hægt sé að stunda þessa íþrótt.



Mikilvægt að fara rólega af stað

Fleiri og fleiri hlaupa reglulega. Gott er að taka þátt í skokkhópi þegar byrjað er að æfa. Grunnúthald þarf að vera orðið gott áður en farið er að lengja hlaup og bæta hraða.

Áhugi á hlaupum hefur aukist gríðarlega undanfarin ár og alltaf fleiri og fleiri sem smitast af hlaupabakteríunni. Jón Arnar Magnússon, fyrrum tugþrautarkappi og kírópraktor, þjálfar skokkhóp hjá Víkingi og segir að þegar fólk byrjar að hlaupa sé mikilvægt að fara rólega af stað.

„Þegar fólk er að byrja frá grunni í hlaupum, hefur ekki hlaupið reglulega áður eða langur tími er liðinn síðan það gerði það er ráðlegast að finna sér þjálfara eða skokkhóp til að æfa með. Best er að byrja mjög rólega, ganga og skokka til skiptis og finna út hvað hver og einn þolir. Svo er byggt hægt og rólega ofan á þann grunn. Það er mjög einstaklingsbundið hvað fólk getur í byrjun og mikilvægt að hlusta á líkamann. Gott er að setja sér markmið og sníða æfingaáætlunina að því,“ segir Jón Arnar.

Grunnúthald fólks þarf að vera orðið gott áður en farið er að hugsa um að bæta hraða eða lengja vegalengdir mikið. „Það þarf að vera þægilegur stífgandi í æfingunum. Fólk finnst yfirleitt erfiðast að byggja upp grunnúthaldið því það þarf þolinmæði í það. Þegar kemur að því að auka lengd gildir að gera það hægt og rólega. Það er betra að bæta við æfingu í vikuáætlunina í stað þess að fara að hlaupa lengra í hvert skipti. Ég held að allir geti tekið þátt í maraþoni og öðrum langhlaupum ef þeir æfa rétt og undirbúningur er góður.“

Þegar fólk hleypur maraþon í



Jón Arnar Magnússon þjálfar skokkhóp hjá Víkingi.

fyrsta skipti hefur það í flestum tilfellum aldrei hlaupið 42,2 kílómetra áður. Í undirbúningi fyrir hlaup hlaupa flestir mest 35 til 37 kílómetra.

„Flestir hlaupa að þessum svokallaða vegg og reyna að komast í gegnum hann. Það er að segja að hlaupið er að þeim tímamarki þar

sem fólk er við það að gefast upp en ef það kemst yfir þennan vegg er ekkert mál að bæta við þeim fáu kílómetrum sem upp á vantar. Það er líka mikilvægt að æfa snerpu og styrk með því að taka sprettæfingar og lyfta. Svo skiptir hvíldin álíka miklu máli og æfingarnar sjálfar,“ segir Jón Arnar.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka 18. ágúst



Hlaupum til góðs

Á hlaupastyrkur.is getur þú safnað áheitum frá vinum og vandamönnum til stuðnings góðgerðafélagsi að eigin vali. Láttu gott af þér leiða á hlaupum.

Skráning hafin á maraþon.is

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka verður að morgni menningar-nætur þann 18. ágúst. Vegalengdir við allra hæfi og hægt að fara heilt maraþon í boðhlaupi með 2-4 þátttakendum.

Við bjóðum góða þjónustu

REYKJAVÍKUR
MARAÞON
ÍSLANDBANKA

Íslandsbanki,
stoltur stuðningsaðili í 15 ár

Íslandsbanki

Brauð er gott fyrir hlaupara

Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði við Rannsóknastofu í íþrótt- og heilsufræði við HÍ, segir nauðsynlegt fyrir langhlaupara að halda matardagbók og læra á hvaða fæða hentar best.

Mataræðið skiptir auðvitað alltaf máli en ekki síst fyrir hlaupara,“ segir Anna Sigríður. „Þá skiptir máli hvort fólk er frístundahlauparar eða langhlauparar sem hugsa um íþróttina sem keppni og stefna að ákveðnum tíma. Sumir nota hlaup til að grenna sig en aðrir keppa að ákveðnu markmiði. Einstaklingsþarfir eru ólíkar og rétt að hafa það í huga þegar langhlaup er skipulagt. Sumir hafa tilhneigingu til að borða of lítið, sérstaklega konur.“

Anna Sigríður segir að undirbúningur sé afar mikilvægur og að enginn hlaupi heilt marabon nema hafa þjálfað sig vel áður. „Langtímamarkmið fyrir keppni ætti að vera að borða hollt og samkvæmt ráðleggingum. Þegar nær dregur keppni, sérstaklega síðustu tvo sólarhringana, þarf virkilega að huga að kolvetnamagni. Tískustraumar hafa gengið út á að takmarka neyslu kolvetna en það má ekki festast í slíku eigi að ná árangri í hlaupum. Kolvetnin hafa áhrif á úthald og getu hlaupara og þeir þurfa á þeim að halda fyrir, á meðan og eftir keppni ella dregur úr árangrinum. Þá þarf að huga vel að fjölbreyttu fæði en þó kannski sérstaklega ávöxtum og kornmat eða brauði, sem eru fljótlegir bitar. Langhlauparar þurfa að borða gott brauð, með vel völdu álegg,“ segir Anna Sigríður og bætir við að þótt ýmsir drykkir geti verið ágætir komi þeir ekki í stað hollra máltíða. „Þeir geta hins vegar nýst vel í hlaupinu sjálfu. Reynslan kennir hlaupurum hvernig nota eigi íþróttadrykki en samsetning þeirra skiptir máli. Menn verða að prófa sig áfram til að finna út hvað hentar þeim



Anna Sigríður Ólafsdóttir næringarfræðingur segir að fólk þurfi að gæta vel að mataræðinu fyrir langhlaup.

MYND/STEFAN

best. Á sama hátt og útbúin er æfingaáætlun ætti samtímis að fylgjast vel með mataræðinu og prófa sig áfram. Gott er að halda matardagbók yfir æfingartímann og skrá bæði líðan og árangur og sjá þannig hvað skilar mestu.

Vatn er mikilvægt en í löngum hlaupum ætti fólk að blanda kolvetnum og söltum í vökvann. Ódýr lausn er að nota vatnsþynntan ávaxtasafa, en hann hentar ekki öllum þar sem hann getur ert meltingarveginn undir álagi. Hafragrautur með mjólk

hentar vel fyrir hlaup, sömuleiðis morgunkorn eða brauð og gott álegg. Þetta þarf ekki að vera flókinn matur,“ segir Anna Sigríður sem gefur hlaupurum hér uppskriftir að góðum áleggstegundum, en brauð og álegg getur bæði hentað fyrir og eftir æfingar, í hæfilegum skömmtum.

Laxa-lárperukæfa

100-150 g af reyktum silungi eða laxi (einnig má nota afganga af soðnum fiski í staðinn)

½ lárpera (avókadó)

1 msk. sítrónusafi

2 msk. sýrður rjómi

Örlítill piparrót (má líka nota wasabi, eða sleppa)

Sítrónupipar eða pipar eftir smekk

Lárperan og fiskurinn skorinn í bita.

Setjið síðan allt hræfnið í matvinnsluvél eða töfrasprota í stutta stund (passið að mauka ekki of lengi því þá verður fiskurinn ekki jafn ferskur).

Kryddið í lokin og smakkið til. Best borið fram kalt með góðu grófu brauði.

Heimatilbúið hnetusmjör

Hnetur mættu vera miklu algengari í fæðu landsmanna og heimager hnetusmjör er góður kostur á brauðið. Örfunnt lag af sultu ofan á gerir brauðsneiðina að algjöru sælgæti og hentar vel í kringum hlaup.

3 dl hnetur að eigin vali – ein eða fleiri tegundir

1-2 msk. bragðlítill matarolía (má sleppa)

Oliunni má sleppa, en athugið að hnetur geta verið mjög misoliumiklar og því ráð að bæta oliunni bara við eftir þörfum. Ollan losnar líka ekki úr læðingi fyrr en matvinnsluvél hefur fengið að vinna á hnetunum í dálitla stund.

Maukið í matvinnsluvél þar til að hneturnar verða að nokkuð fínu mauki – grófleikinn gefur hnetusmjörinu hins vegar mismunandi karakter og því er um að gera að prófa sig áfram.

Fullkomnar hlaupaútbúnaðinn

Hlauparar sem ætla sér langt ættu að fjárfesta í sérstökum hlaupagleraugum. „Flestir kaupa góða skó, sérstakan hlaupafatnað og hlaupaúr en margir gleyma gleraugunum. Þeir sem einu sinni prófa slíkan búnað finna strax mikinn mun og þá er yfirleitt ekki aftur snúið,“ segir Kjartan Kristjánsson eigandi gleraugnaverslunarinnar Optical Studio.

Hlaupagleraugu vernda augun fyrir svifryki og öðru sem berst úr malbiki frá næsta hlaupara. „Þegar slíkar agnir falla á tárafilmu augans verður aukin táramyndun sem getur verið mjög óþægileg og virkað truflandi á fólk sem er að einbeita sér að því að hlaupa langa vegalengd á sínum besta tíma. Þá eru birtuskilyrði misjöfn á löngum hlaupum og er hægt að fá gleraugu sem taka mið af því. Eins vernda þau augun fyrir alls kyns veðrum og vindum sem sömuleiðis eykur táramyndun og veldur pírringi,“ útskýrir Kjartan.

Notuð af afreksmönnum

Ef litið er til afreksmanna víða um heim eru þeir margir hverjir með hlaupagleraugu. „Við seljum hlaupagleraugu frá Oakley, sem er eitt þekktasta gleraugnamerki heims. Ef litið er til viðburða eins og Ólympíuleikanna og hjólríða-keppninnar Tour de France þá er eftir því tekið að margir nota Oakley-gleraugu. Í fyrra voru átta af tíu efstu þátttakendum í Tour de France með Oakley-gleraugu og sigurvegarinn í ár, Bradley Wiggins, sömuleiðis. Það undirstrikar að þetta er búnaður sem virkar.“

Útpæld hönnun

Kjartan segir gríðarlegar framfarir hafa orðið í hönnun Oakley-gleraugna með styrkleika. „Þau eru kölluð Oakley HDO eða High Definition Optics en einnig er mikið úrval af hlaupagleraugum án styrkleika.“



Hér má sjá sjóntækjafraeðinginn Maríu Ólöfu Sigurðardóttur með nýjustu gerð af Oakley-hlaupagleraugum.



Hlaupagleraugun fást í ýmsum útgáfum, með og án styrkleika.

Gleraugun eru að sögn Kjartans listilega hönnuð og sitja vel. „Þau hristast ekki á höfðinu og gúmmið verður ekki sleipt þó hlauparinn svitni. Glerið er beygt og sveigt aftur með andlitinu án þess að það bjagi umhverfið sem er merkileg tækni. Fyrir vikið hefur hlauparinn gott sjónsvið til hægri og vinstri sem er vitanlega afar nauðsynlegt. Þá hefur fyrirtækið framleitt svokölluð mask-gleraugu sem eins og nafnið gefur til kynna liggja yfir



Birgir Gilbertsson, sjóntækjafraeðingur og járnkarl, ásamt eigandanum Kjartani Kristjánssyni sem er margreyndur marabonhlaupari.

augunum eins og gríma.“ Það er því ljóst að úrvalið er ríkulegt.

Hlaupagleraugun frá Oakley eru algerlega óbrjótanleg og veita hundrad prósent vörn fyrir útfjólubláum geislum sólar. Hægt er að velja um ýmsar gerðir af glerjum og oft fylgja nokkur pör af glerjum í mismunandi litum sem hægt er að skipta eftir þörfum. „Ég er sjálfur marabonhlaupari og í sól vil ég hafa gleraugu sæmilega dökk. Á kvöldin vil ég hins vegar hafa þau nánast glær.“

Kjartan segir gleraugun líka gagnast þeim sem nota linsur. „Það gilda sömu lögmál þá enda ekki gott að fá eitthvað í augun og eiga það á hættu að missa linsurnar. Ef viðkomandi kys að nota linsur eru keypt gleraugu án styrkleika.“

Gleraugun kosta á bilinu fimmtán til fimmtíu þúsund. „Hlaupagleraugu án styrkleika eigum við á lager í ýmsum gerðum en með styrkleika er afgreiðslutíminn yfirleitt frá fjórum upp í átta daga.“

Starfsfólk sem talar af reynslu

Kjartan hefur tekið þátt í fjölmörgum marabonhlaupum og í starfsliði hans er auk þess að finna vana hlaupara. „Við erum meira að segja með einn járnkarl og getur starfsfólk okkar því miðlað af eigin reynslu.“

Optical Stúdíó er að finna í Smáralind, Leifsstöð og í Keflavík. Fyrirtækið verður með sýningar- og sölubás á Marabon Expo í Laugardagshöll daginn fyrir Reykjavíkurmaraþonið eða 17. ágúst.



HLEYPUR TIL GÓÐS

Sjónvarpsmaðurinn Björn

Bragi Arnarsson stefnir á að hlaupa heilt maraþon til styrktar Krabbameinsfélagi Íslands. Björn Bragi hefur sett sér það markmið að safna 500 þúsund krónum en sjálfur ætlar hann að gefa 100 þúsund krónur ef það tekst. Margir fleiri einstaklingar sem skráð hafa sig í Reykjavíkumaraþonið hyggjast styrkja Krabbameinsfélagið. Hægt er að skoða hlaupara og hversu miklu þeir hafa safnað á vefsíðunni Hlaupa-styrkur.is og fara síðan inn á góðgerðarfélag.

Á vefsíðunni er hægt að skrá sig í Reykjavíkumaraþonið og velja sér góðgerðarfélag ef fólk vill hlaupa í þágu góðs málstaðar. Árið 2011 var slegið met í áheitasöfnun þegar söfnuðust 43.654.858 kr.

Maraþonið fer fram 18. ágúst, sama dag og Menningarnótt verður í Reykjavík, og má sjá allar upplýsingar á vefnum Marathon.is.



PUNGIR BRENNA MEIRU

Líkamsþyngd hefur mikið um það að segja hversu mörgum hitaeningum manneskja brennir. Pungir einstaklingar brenna fleiri hitaeningum en léttir. Undirlagið sem farið er yfir skiptir líka máli og krefst það óneitanlega meiri orku að hlaupa upp langar brekkur en á flatlendi. Veðurfar hefur líka sitt að segja og tekur meira á að hlaupa í mótvindi. Víða á netinu má finna reiknivélur þar sem hægt er að áætla hversu mörgum hitaeningum er hægt að brenna við ákveðnar athafnir. Þær taka yfirleitt aðeins tillit til líkamsþyngdar en ekki annarra áhrifaþátta. Reiknivél á heimasíðunni Run the Planet áætlar brennsluna miðað við ákveðna vegalengd, hraða og tíma. Samkvæmt henni brennir 50 kílóa manneskja sem hleypur heilt maraþon 1900 hitaeningum en 70 kílóa manneskja 2660 hitaeningum.

ELSTA BORGARMARAÞONIÐ

Boston-maraþonið er elsta borgarmaraþonið sem fram fer árlega. Það var haldið í fyrsta skipti árið 1897. Í fyrsta hlaupinu tóku aðeins átján hlauparar þátt en fjöldi þeirra hefur aukist jafnt og þétt síðan þá. Mestur var fjöldinn árið 1996 þegar hlaupið fór fram í hundruðasta skiptið en þá kláruðu rúmlega 35 þúsund þátttakendur hlaupið. Boston-maraþonið er eitt af fimm stærstu árlegu maraþonhlaupum heims. Hin eru maraþonin í Berlín, Chicago, London og New York. Hlaupið í Boston er einn virðulegasti viðburðurinn í hlaupaheiminum vegna langrar sögu þess, erfiðrar leiðar og þeirrar staðreyndar að það þarf að vinna sér inn þátttökurétt í því. Leiðin sem hlaupin er í Boston hefur verið að mestu leyti sú sama frá upphafi og er þekkt fyrir að vera nokkuð erfið. Um mitt hlaup liggur leiðin upp nokkrar brekkur sem kallast Newton Hills. Þessar hæðir eru ekki mjög háar en staðsetning þeirra er erfið því hlaupararnir hafa hlaupið að mestu niður á við síðustu 25 kílómetrana áður en þeir leggja í brekkurnar. Ef lesendur hafa hug á að taka þátt í Boston-maraþoni þá er nógur tími til undirbúnings en næsta hlaup fer fram þann 15. apríl á næsta ári.



Njóttu stundarinnar án verkja



HVÍTA HÚSID / SÍA - Actavis 111103



Íbúfen®

– Bólguþandi og verkjastillandi

Notkunarsvið: Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólguþandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólguþandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, migreni, tannþínu, tíðaverkjum og hita. **EKKI MÁ TAKA ÍBÚFEN:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbúprófeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrenslu, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnað upp eftir að hafa tekið íbúprófen eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) í tengslum við fyrri notkun bólguþandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvisvar eða oftar, með alvarleg lífrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómur meðaldir), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldir), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólguþandi sjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn's) eða aðra maga- eða þarmasjúkdóma, truflanir á blóðfrumnamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinaholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lífrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð ættu ekki að nota lyfið. **Meðgangna/brjóstgjöf:** Íbúprófen má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbúprófen getur gert konum erfiðara með að verða þungar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbúprófen berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstgjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjórukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sármyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólgur í ristli og meltingarvegi (Crohn's) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Nóvember 2011.

actavis