

LÍKAMSRAEKT

&NÆRING

Kynningarblað Líkamsrækt, vítamín, megrun, ofþjálfun, heilsudrykkir og heilsunammi.



Heilsan í forgang á nýju ári

Líkamsræktarstöðin Hreyfing býður eins og venjulega upp á fjölda skemmtilegra og spennandi námskeiða í vetur. Hægt er að velja úr fjölda námskeiða fyrir fólk á öllum aldri af báðum kynjum.

Í byrjun árs hugsa landsmenn sér til hreyfingar og margir strengja þess heit að rækta heilsuna betur. Vorönnin í Hreyfingu fer af stað með miklum krafti og boðið er upp á mörg ný og spennandi námskeið fyrir konur og karla á nýju ári. Námskeiðin hefjast 7. janúar en auk þeirra verður áfram boðið upp eldri námskeið hjá Hreyfingu sem notið hafa mikilla vinsælda undanfarin ár.

Brenna fyrir konur og karla

Brennan er nýtt, skemmtilegt og einstaklega fjölbreytt sex vikna námskeið sem hentar bæði konum og körlum sem vilja komast í gott form. Brennan stendur fyrir tíma þrisvar sinnum í viku og skiptist í þrjú mismunandi æfingakerfi: Club Fit, Hjól Activio og Óvænt frá þjálfara. Tímenn er í 50 mínútur og um er að ræða mjög fjölbreytt og skemmtilegt æfingakerfi.

Club Fit er hóppjálfun á hlaupabrettum og lyftingar með lóðum. Þar æfir hver og einn á eigin hraða á hlaupabretti og velur um leið eigin lóðaþyngdir. Hvetjandi tónlist og örar skiptingar tryggja að engum leiðist. Hjól Activio er skemmtilegur og markviss hjólatími þar sem unnið er með pulsmæli sem tryggir betri árangur í hverjum tíma. Í æfingakerfinu Óvænt frá þjálfara kemur þjálfarinn á óvart með mismunandi æfingakerfi í hverjum tíma,

t.d. eftirbruna, tabata, stöðvápjálfun, lyftingur eða zen-kjarna. Mikil fjölbreytni sem mun skila sér í góðum árangri.

Leynist ballerína í þér?

Elva Rut Guðlaugsdóttir ballettkennari mun stýra nýju sex vikna ballettnámskeiði fyrir fullorðna sem hentar jafnt byrjendum og vönum dönsurum. Margir hafa stundað dans og ballett á yngri árum og sakna þess að komast ekki í þessa frábæru þjálfun sem ballettinn er. Á námskeiðinu er farið í gegnum grunntækni listgreinarinnar. Tímenn er byggður upp með tækniæfingum og samsetningum og mikil áhersla er lögð á dans og gleði. Á sama er unnið í að bæta djúpvöðvastyrk, liðleika, jafnvægi, líkamstöðu og samhæfingu. Þeir sem taka þátt í þessu námskeiði komast í flott form, verða sterkari og liðugri.

Mjúkt æfingakerfi sem mótar líkamann

5stjörnu FIT sló rækilega í

gegn í haust. Það er er námskeið sem Anna Eiríks og Ágústa Johnson settu saman eftir að hafa kynnt sér allt það nýjasta og vinsælasta í New York í sumar. 5stjörnu FIT er svokallað mjúkt æfingakerfi fyrir þær sem vilja breyta línununum, móta og lengja vöðva líkamans og öðlast fagurlega tónaðan og lögulegan líkama. Námskeiðið sameinar sérlega áhrifaríkar styrktaræfingar sem móta og tóna ýmsa vöðva líkamans. Æfingarnar eru stundaðar á hnitmiðaðan og rólegan hátt en eru krefjandi og skila góðum árangri. Þær henta þeim sem vilja krefjandi æfingar en engan hama-gang heldur afslappað andrúmsloft.

Club fit er lausnin

Hreyfing opnaði Club fit-salinn fyrir á þessu ári og hefur æfingakerfið fengið frábærar undirtektir enda stutt, einfalt, skemmtilegt og árangursríkt. Um er að ræða hóppjálfun þar sem fólk er annaðhvort að ganga, skokka eða hlaupa á hlaupabrettum eða lyfta

lóðum. Stemning er lykilorðið yfir Club fit. Salurinn er rökkvaður og tónlistin er hvetjandi. Fólk ræður hraða sínum á hlaupabrettinu og velur lóðaþyngdir en hefur þó þjálfarann allan tímann til að hvetja sig áfram. Hver tími er aðeins 50 mínútur og æfingarnar eru sérstaklega valdar með hámarksárangur í huga.

Á sínum stað verður áfram Hot Yoga, Hot Fitness, Zumba, Fanta gott form og sívinsæla átaksnámskeiðið Þinn árangur. Nóg er um að velja og eitthvað fyrir fólk á öllum aldri af báðum kynjum.

Fanta gott form

Fanta gott form er æfingakerfið fyrir þá sem eru tilbúnir að taka hressilega á og uppskera árangur samkvæmt því. Fjör, kraftur og sviði eru allsráðandi og æft er fjórum sinnum í viku. Þjálfunin byggist á einföldum æfingum sem miðast við að þátttakendur nái að hámarka brennslu og þjálfu upp þol og styrk á skjótan hátt. Grunnbrennsla líkamans eykst og í hverjum tíma verður til hinn eftirsótti eftirbruni í líkamanum sem gerir það að verkum að hitaainingabrennsla líkamans heldur áfram á auknum hraða í nokkra klukkustundir eftir að æfingu lýkur. Það er aldrei of seint að skora á sjálfa/n sig og komast í sitt besta form.



Ágústa Johnson

Átta skref til að byrja

1. Gefðu þér tíma. Finndu út hvenær þig langar til að æfa og skipuleggðu þig. Þú gætir einnig skipt út einhverri venju fyrir æfingu, til dæmis sjónvarpsglápi á ákveðnum kvöldum.
2. Veldu hreyfingu sem þér líkar. Þú ert líklegri til að endast ef þér leiðist ekki. Líkamsræktarstöð er ekki eini möguleikinn, þú gætir farið á skauta, dansað, hjólað eða spilað hokki.
3. Skráðu æfingarnar niður til dæmis með rauðum punkti á dagatalið. Það er hvetjandi að sjá hversu oft þú æfir.
4. Settu þér raunhæf markmið. Þú springur fljótt á limminu ef þú ætlar þér um of.
5. Notaðu málbandið frekar en vigtina. Þú gætir bætt á þig kílóum eftir því sem vöðvamassi eykst en sentimetrinum fækkar samt sem áður.
6. Lærðu að borða heilsusamlega. Það er ólíklegt að þú haldir strangan megrunarkúr alla ævi.
7. Drekktu vatn. Orkudrykkir geta innihaldið hitaeyningar og ef markmiðið er að léttast er vatn besti drykkurinn.
8. Bættu þig. Um leið og þú finnur að æfingarnar eru orðnar léttar skaltu breyta til.

Heimild: www.wikihow.com



SVEFNINN RIÐLAST YFIR HÁTÍÐARNAR

Svefninn á það til að riðlast yfir hátíðarnar og getur verið effitt að rífa sig upp í vinnu og skóla jafnvel þó búíð sé að næla sér í góða hvíld með því að sofa út svo dögum skipti. Það er einmitt eftir löng frí sem svefnvandamál eiga það til að gera vart við sig.

Samkvæmt vísindamönnum á vegum NASA tekur það líkamann um viku að venjast því að vakna klukkutíma fyrir en venjulega. Sérta vanur/vön að vakna klukkan sjö en hefur lengt svefninn til tíu yfir hátíðarnar tekur það þrjár vikur að venjast því að vakna klukkan sjö á ný. Besta ráðið er að vakna alltaf á sama tíma og fást ekki svo mikið um hversu marga tíma er sofið. Ekki freistast til að liggja lengur í rúminu. Grunnurinn að góðum nætursvefni er lagður á morgnana og það er best að vakna alltaf á sama tíma. Ekki láta það trufla þig þó erfiðlega gangi að sofna fyrst um sinn. Alls ekki reikna tímana. Það veldur kvíða sem leiðir til þess að það verður enn erfiðara að sofna. Það er heldur ekki tímafjöldin sem skiptir mestu heldur gæði svefnsins. Með tímanum kemst regla á svefninn.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512-5432

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Fann kílóin hrynja af

Tinna Rós Vilhjálmssdóttir bætti á sig allnokkrum kílóum á meðgöngu. Kílóin héldu áfram að bætast á hana eftir að hún eignaðist barnið í mars 2010. Einn daginn fékk hún nóg og ákvað að gera eitthvað í sínum málum.

Tinna Rós segir að hún hafi aldrei á ævinni verið jafnpung og eftir að hún eignaðist soninn. „Það var þó ekki fyrir en í október sama ár sem ég ákvað að gera eitthvað í málunum. Ég leit í spegil og hugsaði: „Hingað og ekki lengra“,“ útskýrir hún. „Hreyfingin byrjaði ekki strax því ég ákvað að taka fyrst til í mataræðinu. Ég lagði áherslu á að grenna mig hægt og rólega svo úthaldið héldist til frambúðar. Ég hafði heyrt að árangursríkt væri að borða margar litlar máltíðir yfir daginn og sleppa alveg sykri. Sykurinn er stórhættulegur og ætti ekki að vera til því hann er beinlínis ávísun á aukakílóin. Þar utan hætti ég að drekka gos og borða skyndimat. Ég fór að elda hollari mat, mest kjúklingabringur og fisk, en sleppti allri unninni matvöru. Þetta hafði gríðarleg áhrif og ég fann kílóin hrynja af mér,“ segir Tinna, sem fékk þó bakslag um jólin 2010 og missti sig í freistingunum.

„Í byrjun árs 2011 ákváðum við vinkona mín að fara saman í átaksnámskeið. Þar sem ég var ekki búin að koma reglu aftur á mataræðið eftir jólin fannst mér kílóin ekki fara nægilega hratt af á námskeiðinu. Ég hélt þó áfram að hreyfa mig. Það var ekki fyrir en í september í fyrra sem eitthvað fór að gerast fyrir alvöru hjá mér. Þá tók ég aftur mataræðið í gegn og sleppti öllum sykri og hveiti auk þess að borða hollari mat og minni skammta. Þá fóru hlutirnir loks að gerast en mataræðið skiptir öllu máli vilji maður léttast,“ segir Tinna Rós.

„Ég missti fjórtán kíló á þremur mánuðum,“ greinir hún frá og bætir við að það hafi verið hvetjandi. Hún stundar crossfit þrisvar til fjórum sinnum í viku og spinning þrisvar. „Ég stunda líkamsrækt sex daga vikunnar og finn hvað mér líður miklu betur í öllum líkamanum.“

Tinna stundaði sund þegar hún var barn og keppti fyrir Ármann. Þegar hún byrjaði í menntaskóla hætti hún allri



Tinna Rós segir að mikill munur sé á getu hennar til allrar daglegar hreyfingar eftir að hún létti sig og fór að stunda líkamsrækt af fullum krafti.

MYNDVALLI

hreyfingu. „Þá fóru að setjast á mig eitt og eitt kíló án þess að maður tæki eftir þeim. Núna er ég í betra formi en ég hef nokkurn tíma áður verið,“ segir Tinna Rós, sem er afar ánægð með hversu miklu liprari hún er í öllum daglegum hreyfingum. „Ég ætla svo sannarlega að halda þessum lífsstíl áfram því ég finn hvað hann gerir mér gott.“



Fyrir

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST FRÁ 7. JANÚAR
VERTU MEÐ!



SKRÁÐU ÞIG Í DAG!

World Class
ICELAND



Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að sundlauginni í Áslandi og tækjasal heilsuræktarstöðvanna tveggja í Hafnarfirði auk fjölda hóptíma.

MYND/VILHELM

Hressandi heilsurækt í Hafnarfirði

Linda Hilmarsdóttir hóf störf hjá líkamsræktarstöðinni **Hress í Hafnarfirði** fyrir 25 árum. Seinna bauðst henni að kaupa stöðina, sem hún gerði. Í dag eru stöðvarnar orðnar tvær og leiðin liggur upp á við. Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að tækjasal heilsuræktarstöðvarinnar við Dalshraun og Ásvelli og fjölda hóptíma, auk þess sem frítt er í sundlauginna við Ásvelli.

Linda Björk Hilmarsdóttir hóf störf hjá líkamsræktarstöðinni Hress í Hafnarfirði fyrir 25 árum. Í dag er hún eigandi hennar ásamt manni sínum, Jóni Þórðarsyni. „Ég fékk vinnu hérna þegar ég var tvítug og bauðst svo seinna að kaupa stöðina. Þetta er búið að vera alveg frábært, en að sjálfsgöðu hefur þetta stundum tekið á,“ segir Linda um upplifun sína af rekstrinum.

Dalshraun og Ásvelli

Í fyrstu var aðeins ein Hress-líkamsræktarstöð í Hafnarfirði en í dag eru þær tvær; önnur í Dalshraun og hin á Ásvöllum. „Hafnarfirðingar hafa verið afar duglegir að æfa hjá okkur. Svo reis alveg ný byggð í Hafnarfirði upp úr 2000 og í kjölfarið var sundlaugin á Ásvöllum opnuð. Við opnuðum seinni stöðina þar árið 2008. Í húsinu eru einnig starfandi sjúkraþjálfunin Ásmegin sem við erum í samstarfi við. Þá nýtum við líka sundlauginna og útivistarsvæðin í kring, auk þess sem aðgangur að sundlauginni fylgir með korti í Hress.“

Hóptímar vinsælir

Linda segir að hjá Hress hafi löngum verið mikið lagt upp úr hóptímum, sem notið hafi mikilla vinsælda. „Ætli við séum ekki með um 20 mismunandi hóptíma í boði þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Bæði þeir sem vilja rólegri tíma með lágstemmdri tónlist og þeir sem

vilja meiri læti, hraða og púl. Við leggjum metnað okkar í að vera alltaf með það nýjasta sem er að gerast í heilsuræktarheiminum. Enda erum við með allt frá Sundlauga-Zumba, Krossþjálfun og Hot-yoga í boði og erum að bæta við nýjungum í janúar eins og Foam-Flex og Byggjum og brennum.“

Les Mills-æfingakerfi

Hress-stöðvarnar nýta sér Les Mills-æfingakerfi sem er frá Nýja-Sjálendi. „Kennararnir okkar þurfa að fara í gegnum erfið og ströng námskeið til að geta kennt þá tíma. Reglulega, eða á þriggja mánaða fresti, fáum við svo send handrit að tímum frá þeim; æfingar, tónlist, myndbönd og fleira. Sem dæmi um Les Mills-tíma eru BodyPump, BodyBalance, BodyVive og fleiri. Allar æfingar eru yfirfarnar og álagsmældar af læknum og sjúkraþjálfurum. Þetta er virkilega vandað og öruggt kerfi sem gerir miklar kröfur um öryggi og árangur.“

Heitast í vetur

Spurð um hvað sé heitast í vetur segir Linda heimskreppuna lita áhuga fólks á líkamsrækt. „Það sést til dæmis á því hve mikið er sótt aftur til fortíðar og í æfingar sem krefjast ekki dýrra tækja, þar sem aðeins er notast við eigin líkamsþyngd eða örfá lóð. Ég er til dæmis að kenna Warm-fit tíma þar sem ég nota æfingar frá



Linda fékk vinnu hjá Hress þegar hún var tvítug. Seinna bauðst henni að kaupa stöðina, sem hún gerði. „Þetta er búið að vera alveg frábært, en að sjálfsgöðu hefur það líka stundum tekið á,“ segir Linda.

Jane Fonda. Þar er verið að taka mikinn fjölda vöðva fyrir í einu. Annað sem hefur verið að sækja í sig veðrið eru hjólatímarnir og ég spái því að pallatímari eigi eftir að komi sterkir inn.“

Námskeið

Á nýju ári fer Hress af stað með ný námskeið en hinn 7. janúar hefjast kynjaskipt átaksnámskeið. „Þessi námskeið eru mjög sniðug

til að hefja heilsuræktina, enda góð kynning og fræðsla sem er frábært veganesti út í heilsuræktarheiminn.“ Sama dag fara af stað mjög krefjandi og skemmtileg Brazil buttlift-námskeið sem slegið hafa í gegn. Hinn 14. janúar hefjast síðan kynjaskipt námskeið fyrir krakka á aldrinum tólf til fimmtán ára. „Þar kynnast þau öllu því helsta sem við erum að gera í Hress.“

Fríðindi

Með því að kaupa kort í Hress fæst aðgangur að tækjasal heilsuræktarstöðvanna tveggja í Hafnarfirði auk fjölda hóptíma. Frítt er í sundlauginna í Áslandi og aðgangur að líkamsræktarstöðvum í Vestmannaeyjum og Akureyri fylgir. Þá er boðið upp á barnagæslu í Dalshraun. Allar nánari upplýsingar er að finna á www.hress.is eða á Facebook-síðu Hress.

**Silkimjúkur sjeik úr lárperu**

1 lárpera
1 banana
½ bolli létt grísk jógúrt
1½ bolli nýkrestur appelsínusafi
¼ bolli hunang
2½ bolli klaki

Allt sett í blandara og maukað þar til það verður silkimjúkt.

Lárpera inniheldur mikið af einómettuðum fitusýrum, kalíni, jární og fosfór. Það er einnig mjög trefjaríkt.

Banar eru uppspretta A-, B- og E-vítamína og innihalda mikið af steinefnum eins og fosfór, jární, kalki og sinki. Uppskriftin er fengin af www.marthastewart.com

Tveir grænir og góðir

**Frískandi gúrku- og perusjeik**

1 gúrka
2 perur
2 bollar spínat
½ bolli vatn eða klaki

Allt í blandara og maukað vel.

Agúrka er rík af C-vítamíni. Hún inniheldur einnig A-vítamín, fólínsýru og magnesín. Þá er hún trefjaríkt og þykir hafa góð áhrif á húðina. Spínat inniheldur A-, C-, E- og K-vítamín, magnesín, mangan, fólát, járn, B2- og B6-vítamín og kalk.

Uppskriftin er fengin af www.incrediblesmoothies.com.

BETRA SÆÐI MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL

Það er ekki gefið, ætli fólk sér að eignast barn, að það heppnist í fyrstu tilraun. Sumir þurfa að leita sér læknaástoðar og enn aðrir gætu þurft að ihuga ættleiðingu. Þeir sem ekki þurfa að leita á náðir lækna eða ættleiðinga ættu þó að hafa ýmislegt í huga.

Það vill oft gleymast að orsök getnaðarvandamála skiptist nokkuð jafnt á milli kynjanna þótt oftast sé löggð áhersla á konur í þeim efnum. Tiltölulega einfalt er að láta mæla gæði og magn sæðis hjá karlinum ef getnaður gengur illa. Ýmislegt getur haft áhrif á sæðið og gæði þess. Til dæmis geta reykingar dregið úr frjósemi og mikil drykkja getur einnig haft áhrif. Framleiðsla sæðis fer fram rétt undir eðlilegum líkamshita svo allt það sem heldur miklum hita á pungsvæðinu getur valdið því að sæðfrumur verða slappari. Heit böð, sturtur, gufuböð og þröngar buxur skal því forðast. Þá getur streita haft áhrif á hormónaframleiðslu og þar með sæðisframleiðslu.

Hollt mataræði, regluleg hreyfing og nægur svefn stuðla að betri líðan og draga úr stressi. Fólínsýra og sink hafa góð áhrif á sæðisframleiðsluna og mælt með að þau séu tekin fyrir og á meðan getnaðartilraunum stendur. Proskaferrill sæðfruma er um þrjú mánuðir svo það sem gert er til að auka og bæta sæðisframleiðslu mun að öllum líkindum ekki skila sér fyrr en að nokkrum mánuðum liðnum.



Englar í Heilsuborg

Sólveig Sigurðardóttir skráði sig á námskeið í Heilsuborg í mars síðastliðnum. Síðan hefur hún misst 32 kíló og náð undraverðum tókum á MS-sjúkdómnum.

Mér fannst allt gott, hafði enga stjórn á skammtastærðum og borðaði yfirleitt þar til ég stóð á gati," útskýrir Sólveig um holdafar sitt, sem var komið að hættumörkum þegar hún ákvað að snúa við blaðinu og endurheimta sjálfa sig úr viðjum offitu.

„Þá fór ég á námskeiðið Heilsulausnir fyrir fólk með offitutengda sjúkdóma. Ég var sem betur fer ekki svo illa stödd en farin að óttast um heilsu mína og langaði ekki að lifa svo illa á mig komin lengur," segir Sólveig sem vildi læra að borða rétt og lifa í sátt við sjálfa sig.

„Þrek mitt var ekkert orðið og mig langaði ekki að taka þátt í neinu svona útlítandi. Þegar ég fór að ná árangri, léttast og líða betur hugsaði ég tíðum hví í ósköpunum ég hefði ekki tekið í taumana fyrr. Ég hafði ekki gert mér grein fyrir að ég væri að missa aflífinu og get ég ekki ímyndað mér hvernig lífið væri nú hefði ég ekki farið í Heilsuborg.“

Sólveig segir helstu kosti Heilsuborgar vera framúrskarandi og velviljað fagfólk og að þar æfi fólk sem sé í sömu sporum. „Ég byrjaði á skyldumætingu þrisvar í viku en eftir mánuð vildi ég koma oftari og æfi nú sex daga vikunnar. Ég fór meira að segja á aðfangadag og hefði skellt upp úr fyrir ári hefði mér



Sólveig hefur fjórum sinnum þurft að minnka giftingarhring sinn eftir að kílóin fóru að hrynja á árinu og einnig þurft að kaupa sér nýja skó og fatnað í mun smærri stærðum.

MYND/VALLI

verið sagt að ég ætti eftir að vera í leikfimi á sjálfum jólnunum.“

Fyrir áratug greindist Sólveig með MS-sjúkdómnum og hefur stundum þurft að vera í hjólastól.

„Í dag lifi ég í sátt og samlyndi við sjúkdómnum og lít á hann sem vin sem ég get stjórnað í stað óvinnar sem réðst reglulega á mig. Vegna betra líkamsforms og mataræðis er MS-þreytan nánast farin og mér hefur aldrei liðið betur," segir Sólveig, sem einnig heldur niðri rósroða eftir að hún breytti um lífsstíl.

„Að breyta um mataræði er mikil

vinna í fyrstu og ég hef reynt að boð og bönn virka ekki. Nú elda ég allan mat frá grunni úr fersku hráefni og hef loks lært að nýta garðinn undir grænmetis- og kryddjurtarækt. Ég hætti að vera svöng þegar ég lærði að borða reglulega og langar sjaldnast í nammi því mér líður svo vel að borða rétt," segir Sólveig.

„Sjálfskraust mitt hefur aukist og ég finn mun á framkomu annarra eftir að ég léttist. Mig langar að missa átján kíló til viðbótar og veit að mér mun takast það í Heilsuborg. Þar eru englar að verki.“

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Hefst 21. janúar.

- Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 eða 19:30
- Verð kr. 16.900 pr. mán í 12 mán.
- Fræðsla, einstaklingsviðtöl, aðhald og stuðningur.
- Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Kynningarfundur
fimmtud. 10. janúar kl. 17:30
Allir velkomnir



Helga Einarsdóttir

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingur, íþróttfræðingur, læknir, næringarfræðingur, sálfræðingur og sjúkrapjálfafræðingur.

„Ég var búin að taka eftir auglýsingum frá Heilsuborg í þó nokkurn tíma og var búin að vera að hugsa lengi um að fara að gera eitthvað í mínum máli. Ég hef náð góðum árangri, náð að losna við mörg kíló og er bara svo miklu hressari og með miklu meiri orku. Maður verður að vilja gera þetta fyrir sig sjálfan. Þetta snýst ekki um það að megra sig þetta snýst um að lifa heilbrigðara lífi og koma sér í gott líkamlegt og andlegt form.“



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is





Fjölbreyttar æfingar í frábæru umhverfi

Nýju ári fylgja ný tækifæri til að aðhyllast heilbrigðan lífsstíl. Arnaldur Birgir Konráðsson, þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp í Elliðaárdal, segir mikilvægt að fara rólega af stað og nálgast markmið sín af skynsemi. Boot Camp leggur áherslu á nýjar áskoranir og fjölbreytni á námskeiðum sínum.

Boot Camp-líkamsræktarstöðin stendur mitt í einni fegurstu náttúruveru Reykjavíkur og býður því upp á einstakar aðstæður til hreyfingar í heilnæmu útilofti og náttúru.

„Elliðaárdalurinn er útivistarparadís og við hjá Boot Camp og CrossFit-stöðinni höfum kortlagt hann í þaula til að nýta sem best undir fjölbreyttar æfingar,“ segir Arnaldur Birgir.

„Við bjóðum námskeið við allra hæfi í Boot Camp og CrossFit. Má þar nefna Boot Camp-Grænjaxla, sem er tilvalið námskeið fyrir þá sem hafa litla reynslu af líkamsrækt eða vilja fara rólega af stað. Námskeiðið er góður grunnur til að koma sér af stað eftir langa fjarveru frá æfingum. Yfirferð er öll hægari en í almennum Boot Camp-tímum en stemningin er engu að síður mikil og góð,“ útskýrir Arnaldur um Grænjaxla-námskeiðin.

Arnaldur nefnir einnig námskeiðið Boot Camp-Skæruliðar sem er sérstakið fyrir börn og unglinga.

„Skæruliðar taka þátt í skemmtilegum leikjum og æfingum sem auka styrk og þol. Námskeiðið er aldurskipt og allir geta verið með, óháð líkamlegu formi. Lögð er áhersla á að allir læri að gera æfingarnar rétt og vel og komi sér upp grunnni að góðu alhliða formi. Fyrir þá sem hafa ekki tök á að heimsækja okkur í dalinn bjóðum við einnig upp á Boot Camp-fjarþjálfun svo nú duga engar

afsakanir fyrir því að vera ekki með,“ segir Arnaldur brosandí.

Aukið aðhald og markmiðasetning

Að sögn Arnaldar þjóna Boot Camp- og CrossFit-líkamsræktarkerfin einstaklingum með ólík markmið, óháð aldri, kyni og líkamsformi.

„Margir koma til að léttast og hafa haft árangur sem erfiði en einnig vilja margir þyngja sig og styrkja,“ upplýsir Arnaldur.

„Hjá okkur er enginn tími eins og við tryggjum að heimsókn í líkamsræktina sé skemmtileg. Við höfum trú á að árangur haldist í hendur við nýja ögrun og áskoranir því annars er auðvelt að festast í sama farinu og þá verður stutt í leiðann.“

Í byrjun vetrar tók Boot Camp í notkun nýtt mælingartæki sem gefur nákvæmar upplýsingar um líkamsform.

„Tækið mælir ytri og innri fitu, vöðvamassa og beinmassa auk þess að veita nánari upplýsingar sem viðskiptavinir geta nýtt sér til markmiðasetningar í líkamsrækt þar sem við tengjum saman hreyfingu og heilbriggt mataræði.“

Skynsemi að leiðarljósi

Arnaldur tekur fram að bættur lífsstíll náist ekki með offorsi.

„Lykill að árangri felst í heilbrigðri skynsemi og raunhæfum markmiðum. Leiðin til betra lífs er langhlaup og árangur skyldi

ávallt hugsa til langs tíma. Hann kemur þó vissulega fram um leið og fólk sýnir aðhald og fer eftir fyrirmælum þjálfara en úthald dvín fljótt ef farið er of geyst af stað og oft er gott að hafa gæði umfram magn í huga.“

Arnaldur segir rétt mataræði stóran hluta af góðum árangri.

„Þar gilda þó engar öfgar. Flestir eru upplýstir um hollt mataræði og vita hvað má og má ekki til að öðlast hraustan og heilbrigðan líkama. Allt felst það í jafnvægi reglubundinnar hreyfingar og hollu fæðuvali í réttu magni, meira af grænmeti og ávöxtum og því að forðast það sem óhollt er.“

Alltaf gaman í ræktinni

Við flutning Boot Camp í Elliðaárdal síðastliðið sumar stækkaði stöðin úr 700 í 1.200 fermetra.

„Þar með batnaði aðstaðan til muna og námskeiðum fjölgaði. Má þar nefna hlaupánámskeið, þrjúprautarnámskeið og meðgönguleikfimi auk stærri og betri tækjalsals. Þá opnuðum við einnig barnagæsluna Skaraskóg sem hefur vakið mikla lukku jafnt hjá börnum sem fullorðnum. Afgreiðslan okkar er ein sú allra flottasta á landinu og þar er hægt að gæða sér á hollum og bragðgóðum veitingum,“ segir Arnaldur.

„Elliðaárdalur hefur mikið aðdráttarafl og í sumar þegar fámenni var á flestum líkamsræktarstöðvum var allt á haus hér því töfrar dalsins drógu fólknið að sér.



Arnaldur Birgir Konráðsson er þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp í Elliðaárdal. MYNDIR/ANTON

Þar er dýrðlegt að stunda hreyfingu af öllu tagi, jafnt vetur, sumar, vor og haust. Sú staðreynd gerir stöðina einstaka í sinni röð og ómetanlegt að geta valið um að hreyfa sig inni við fyrsta flokks aðstæður eða úti í náttúrunni. Hingað er líka stutt að hjóla og skemmtilegar hjólaleiðir liggja að stöðinni alls staðar að,“ segir Arnaldur og hvetur sem flesta til að heimsækja Boot Camp í Elliðaárdalinn.

„Ný námskeið hefjast í stöðinni 7. janúar og er skráning hafin. Öllum kortum fylgir frítt jóga, hlaupatímar og ráðgjöf ásamt líkamsmælingu.“

Allar nánari upplýsingar í síma 517-6070, á www.bootcamp.is og www.crossfitstodin.is.

Mikilvægt að fara varlega af stað

Dr. Árni Arnason, sjúkraþjálfari hjá Gáska sjúkraþjálfun og dósent við námsbraut í sjúkraþjálfun í Háskóla Íslands, segir að mörgu að hyggja við líkamsrækt og varasamt að fara of geyst af stað. Einstaklingsbundin þjálfun og fjölbreytni séu lykillinn að góðum árangri.

Nú þegar nýtt ár er í vændum fara margir af stað í líkamsræktaráttak og ætla sér jafnvel um of. Árni Arnason, sjúkraþjálfari og dósent við Háskóla Íslands, segir mikilvægt að fara sér hægt í þeim efnum. „Fyrir 15-20 árum var það aðallega keppnisfólk sem leitaði til sjúkraþjálfara vegna álagsmeiðsla út af íþróttaiðkun. Núna hefur veruleg aukning orðið á að fólk, sem ekki endilega stefnir að keppni í ákveðinni íþróttagrein, leiti til sjúkraþjálfara í meðferð vegna álagseinkenna sem tengjast þjálfuninni.“

Hvað er verst?

Spurður um hvort einhver líkamsrækt sé verri en önnur í þessu efni segir Árni erfitt að svara nákvæmlega hvaða rækt valdi mestum meiðslum. „Það vantar rannsóknir á þessu sviði til að geta svarað þessu með vissu, en tilfinningin er sú að æfingakerfi sem byggja á því að fólk keyri sig áfram til hins ítrasta án nægilegs tillits til þjálfunarlegs undirbúnings einstaklinga séu varhugaverð hvað meiðsli og ofþjálfun varðar.“ Algengustu meiðslin sem Árni sér tengd líkamsrækt eru ýmis álags-einkenni frá stoðkerfi, til dæmis í vöðvum og sinum, hnévandamál og bakeinkenni. „Fólk er oft að lyfta rangt og jafnvel með of miklar þyngdir sem getur valdið meiðslum.“

Meiðsl í byrjun

Algengt er að fólk fái einkenni álagsmeiðsla fljótlega eftir að það byrjar að æfa eða þegar æfingaálag er aukið of hratt. „Ef álagið er

aukið á réttan hátt gengur þetta í flestum tilfellum vel. Álag þarf að auka skynsamlega svo ekki fari illa. Einstaklingarnir eru misjafnir, á misjöfnum aldri, í misgóðu formi, með mismunandi bakgrunn hvað þjálfun og lífsstíl varðar. Það er mikilvægt að fólk læri að hlusta á rödd líkamans og stjórna þjálfun sinni í samræmi við það.“ Það að auka álag of hratt í þjálfun er ávísun á meiðsli eða ofþjálfun, sem oft leiðir til þess að fólk þarf að leita sér aðstoðar eða gefst upp og hættir jafnvel reglubundinni þjálfun.“

Hóptímar

Lykillinn að góðri þjálfun fyrir almenning er fjölbreytni og áhersla á einstaklinginn. „Í hópþjálfun þarf að passa þetta vel því þar eru oft einstaklingar á misjöfnu þjálfunarstigi sem taka þarf tillit til. Sama prógramm hentar því ekki öllum, alveg sama hvað æfingakerfið heitir. Mikilvægt er að þjálfarar geri sér grein fyrir þessu og hvetji fólk áfram af ábyrgð og skynsemi. Markmiðssetning, uppbygging þjálfunar og hvatning þjálfara þarf að vera í samræmi við þjálfunarástand einstaklinga. Of algengt er að einstaklingar með lítinn þjálfunarlegan grunn byrji í of stífu prógrammi og fái ekki eða gefi sér ekki tíma til að aðlagast álaginu.“

Endurteknar æfingar

Að sögn Árna er mikill fjöldi endurteknunga til dæmis í hnébevgjum, handstöðum og armbevgjum ekki æskilegur. „Slíkt getur auðveldlega valdið álagsmeiðslum og jafnvel



Árni segir mikilvægt að auka álag hægt og rólega til að koma í veg fyrir meiðsli.

MYND/STEFÁN

niðurbroti vöðva sem meðal annars geta leitt til einkenna frá nýrum og jafnvel nýrnaskemmdum ef ekki er tekið í taumana. Þetta á jafnt við þá sem eru vanir æfingum og þá sem eru að byrja og gerist þegar álagsaukning er of hröð og þjálfunin of einhæf.“

Einkaþjálfun

Þekking einkaþjálfara er eins misjöfn og þeir eru margir en ábyrgðin er sú sama og í hóp-tímum. „Einkaþjálfarar eru með mismunandi bakgrunn og þekkingu. Þegar kemur að því að þjálfra einstaklinga sem eru að hefja þjálfun

skiptir þekking miklu máli. Þar er kannski pottur brotinn á stöku stað og vert að fólk kynni sér bakgrunn og menntun þess þjálfara sem það velur sér.“

Gullni meðalvegurinn

„Þjálfun er ætlað að bæta heilsu og líðan einstaklinga. Ég mæli eindregið með því að fólk fari rólega af stað. Enginn nær árangri með því að fara of geyst og meiða sig. Það þarf að hugsa þjálfunina sem langhlaup en ekki eitthvað sem gerist á metttíma. Mikilvægt er að byrja skynsamlega og byggja sig upp.“

Næringarríkt nammi

Þeir sem taka mataræðið í gegn byrja oft á því að taka út hveiti og sykur. Bæði gefur mikla orku en litla sem enga næringu. Það er gott að hafa það til viðmiðunar þegar mataræðið er hreinsað að láta sem mesta næringu í kroppinn eins og kjöt, fisk, ávexti, grænmeti, hnetur og fræ en sniðganga næringarsnaut fæði. Það viðmið kemur flestum langt og þarf alls ekki að þýða að taka þurfi upp eitthvert meinlætali. Slíkt mataræði gefur sömuleiðis mikla og jafna orku.

Það getur þó verið hægara sagt en gert að sleppa alfarið hveiti og sykri og gott að geta stundum gert vel við sig. Til þess eru ýmsar leiðir. Víða er að finna uppskriftir að næringarríku sætmeti sem er hægt að skipta út fyrir snakk og sælgæti. Það er ekki fitulaust en stútfullt af næringu og gerir kroppnum gott.

Döðlunammi

1,5 bolli kókosmjöl
1,5 bolli kasjúhnetur
½ tsk. salt
½ bolli döðlur

Kurlið allt saman í matvinnsluvél. Það getur verið gott að setja döðlurnar í örlítið heitt vatn áður en þær eru tættar, þá blandast þær betur. Deiginu er steypit í form og kælt í um það bil tvo til þrjú tíma. Það er svo tekið út og skorið í jafna bita. Á tyllidögum má bræða dökkt súkkulaði yfir vatnsbaði og húða bitana. Það er svo fallgett að skreyta þá með kókos- eða möndluflogum.



Bragðgóðar og hressandi

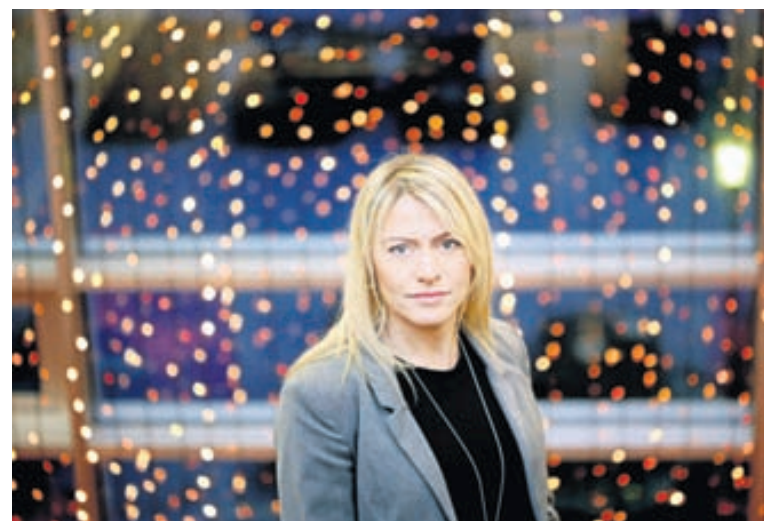
Berocca® eru freyðitöflur fyrir önnum kafið fólk sem kys heilbrigðan lífsstíl.

Berocca® eru bragðgóðar og frískandi freyðitöflur sem innihalda einstaka samsetningu af B- og C-vítamínum, magnesíni og sinki. Flestir kannast við þreytuna sem hellist oft yfir seinni part dags og kemur jafnvel í veg fyrir að fólk mæti í ræktina. Berocca® inniheldur meðal annars B5-vítamín sem hjálpar til við að viðhalda eðlilegri frammistöðu á álagstímum,“ segir Steinunn Kr. Zóphaníasdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Berocca® á Íslandi.

Berocca® er fæðubótarefni sem hentar einkar vel fyrir önnum kafið fólk sem kys heilbrigðan lífsstíl. B2-, B3-, B5-, B6- og B12-vítamín, fólínsýra, C-vítamín og magnesín draga úr þreytu og þróttleysi auk þess sem B1-, B3-, B6- og B8-vítamín stuðla að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Tvær tegundir fæðubótaefnisins eru fáanlegar á Íslandi. Berocca® Performance inniheldur, auk steinefna, mikið magn B- og C-vítamína og er ætlað til daglegrar notkunar. Berocca® Boost inniheldur, auk vítamína og steinefna, Guarana, náttúrulegt koffín sem á álagstímum getur hjálpað til að viðhalda árvækni og einbeitingu.

Steinunn tekur fram að Berocca® sé án sykurs, örvandi gerviefna og rotvarnarefna. Öll vítamínin séu vatnsuppleysanleg og því engin hætta á ofskömmun sé ráðlögð um dagsskammti fylgt. Hún segir Berocca® henta öllu fullorðnu fólki, en að Berocca® Boost sé ekki ráð-



Steinunn segir Berocca® gefa góða orku. „Við fórum að bjóða starfsfólki okkar hjá Icepharma upp á Berocca® og hefur kaffineysla fyrirtækisins dregist mikið saman í kjölfar þess.“

MYND/VALLI

lagt fyrir þungaðar konur eða konur með börn á brjósti, sökum koffíninnihaldsins.

Steinunn starfar hjá Icepharma, sem skilgreinir sig sem lýðheilsufyrirtæki, og þar er Berocca® í boði fyrir alla starfsmenn. „Það er óhætt að segja að Berocca® hafi slegið í gegn á meðal starfsfólksins. Hér er um sannkallaða vítamínsprautu að ræða og fólk tekur orkuskot með Berocca® Boost fram yfir kaffibollann, enda hefur kaffineysla starfsmanna fyrirtækisins minnkað umtalsvert eftir að

farið var að bjóða upp á Berocca®,“ segir Steinunn.

Berocca® er framleitt af hinu virta lyfjafyrirtæki Bayer HealthCare og hefur verið á markaði í yfir 18 ár. Berocca® fæst í öllum helstu apótekum og í verslunum Krónunnar.





Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

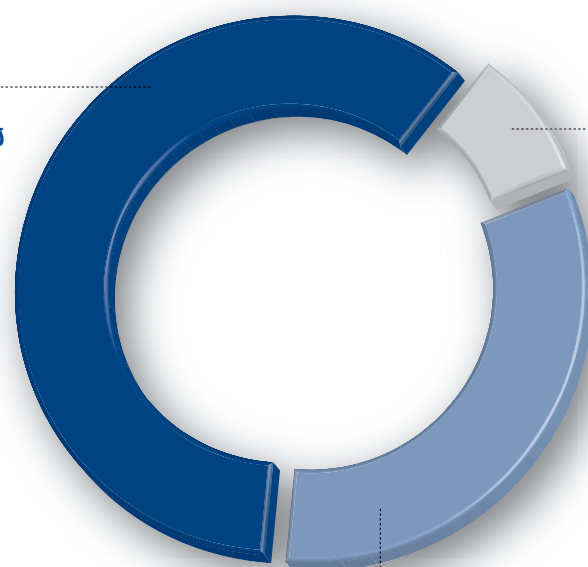
Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.



Allt sem þú þarft...

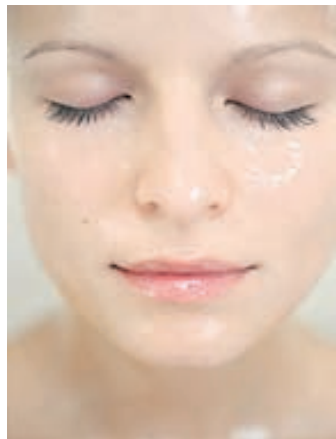
65%
Lesna bara
Fréttablaðið

8%
Lesna bara
Morgunblaðið



Auglýsing í
Fréttablaðinu
nær til yfir
92%
lesenda
blaðanna

27%
Lesna bæði
Fréttablaðið og
Morgunblaðið



HREINSUM HÚÐINA EFTIR JÓLASUKKIÐ

Eftir smákökuát og annan ólífnað um jólin er gott að fríska upp á húðina fyrir gamlársgleðina. Ef þú kemst ekki á snyrtistofuna er lítið mál að opna eldhússkápana og blanda góðan maska.

Haframjolsmaski fyrir andlit:

1 egg
½ bolli soðið haframjöl
1 tsk. ólífuolía
Hrærið saman. Berið á andlitið og látið liggja í 15 mínútur. Hreinsið með volgu vatni.
Uppskrift fengin af: www.strecher.com.



OF MIKIÐ SALT

Norðurlandabúar borða of mikið salt. Það hafa rannsóknir í Svíþjóð og Danmörku sýnt. Saltátið er til dæmis allt of mikið um jól. Ný rannsókn sýnir að hægt sé að bjarga mörgum mannslífum með því að minnka saltnotkun. Minnka þarf saltinntöku um að minnsta kosti þrjú grömm á dag. Of mikið salt getur orsakað of háan blóðþrýsting en hann getur valdið hjartasjúkdómum og blóðtappa. Meðalneysla Svía af salti á dag er um 10-12 grömm en ætti að vera 5-6 grömm. Danir borða svipað magn af salti og Svíar. Þar hefur verið reiknað út að heilbrigðiskerfið gæti sparað 330 milljónir danskra króna ef saltneysla minnkaði. Mestan hluta saltsins innbyrðum við í gegnum unnar kjötvörur og skyndimat en sífellt fleiri lifa á slíku fæði. Saltneysla hefur aukist mikið á undanförunum árum. Á sjötta áratugnum var saltneysla 5 grömm á dag að meðaltali. Fólk ætti að skoða innihaldslýsingar á matvælum vel þegar þau eru keypt eða forðast unnar vörur vilji það passa mataræðið.



BRAGÐBÆTT POPP Í STAÐ SÆLGÆTIS

Allir hafa þörf fyrir að nasla, líka þeir sem eru í aðhaldi, og þá er heimalagað poppkorn vænlegur kostur. Popp inniheldur þó nokkuð af B-vítamínum sem gefa orku og töluvert af andoxunarefnum. Það er hins vegar meðhöndlun poppsins sem getur verið óheilsusamleg en henni er alfarið hægt að stjórna heima.

Notið eins litla olíu og kostur er og saltið með örtiltu sjávarsalti. Hægt er að bragðbæta poppið með því að bæta kanil út í og á tyllidögum má jafnvel bæta örtiltum hráskyri við. Eins er gott að bragðbæta poppið með kóríanderdufti og cayenne-pipar en með því að krydda poppið verður minni þörf á að salta. Þegar poppið er kryddað þarf að hrista pottinn nokkrum sinnum á meðan baunirnar poppast til að bragðefnin dreifist vel.



GLEÐILEGT NÝTT ÁR KÆRU ÍSLENDINGAR!

Þökkum heilshugar fyrir árið sem er að líða og óskum ykkur öllum **hamingju** og **góðrar heilsu!**



Allur matur er úr gæðahráefni, allar marineringar eru heimatilbúnaðar, beint frá ♥ og án allra aukefna. Við notum ekki hvítan sykurl og ekkert hvítt hveiti.

Opnunartími um áramótin:

Lokað er **31/12** á öllum stöðum opið **alla** aðra daga!

- líka **nýársdag!**

SAFFERAN

S. 578 7874 SAFFERAN.IS

Fínt að byrja strax á nýársheitinu!