

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 2. MAÍ 2017

Heilsa



Magnesiumolíur og -flögur frá Better You hafa reynst einstaklega vel fyrir fólk á öllum aldri.

[heilsa](#) ➔3



Ívar Trausti Jósafatsson á fullri ferð í Haukahlaupinu á síðasta ári.

Gleðin á að vera í fyrirrúmi

Á þessum árstíma byrja margir að stunda hlaup í fyrsta sinn. Mikilvægt er að huga vel að fyrstu skrefum og flýta sér hægt. Gott er að byrja æfingar með hlaupahópi. ➔2

FYRIR OKKUR



Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.
Kynntu þér úrvalið á [gulimidinn.is](#)

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Sífelld fleiri Íslendingar stunda hlaup sér til heilsubótar og ánægju og virðist lítið lát á vinsældum þessarar skemmtilegu íþróttar. Á þessum árstíma eru margir að hlaupa sín fyrstu skref í nýju hlaupaskónum og þá er gott að hafa ýmis atriði í huga, segir Ívar Trausti Jósafatsson, þjálfari hjá hlaupahópi Stjörnunnar og Vals skokks, auk þess sem hann þjálfar hópa frá fyrirtækjum og einstaklinga. „Til að byrja með má alls ekki efast um sjálfan sig, sama hvernig aðstæður eru og taka ákvörðun um að byrja. Góð leið er að hafa samband við einhvern hlaupa- eða skokkhópinn og fá að vera með. Flestir ef ekki allir hlaupahópar taka sérstaklega vel á móti nýliðum. Áriðandi er að átta sig á því að það er alls ekki þannig að allir í hlaupahópum séu svo langt á undan og að þú verðir dragbítur. Í öllum hlaupahópum eru einstaklingar sem kjósa alltaf að fara hægt yfir, bara að njóta og ekkert stress. Upplýsingar um flesta hlaupahópa má finna á hlaup.is.“

Allir geta hlaupið

Hlaup eru holl, góð og síðast en ekki síst einföld hreyfing sem allir geta iðkað, segir Ívar. „Það er ástæða fyrir því hvers vegna hlaup eru svona vinsæl meðal fólks á öllum aldri. Hægt er að stunda þessa íþrótt án þess að þurfa að kosta miklu til. Hlaupahópar, skokkhópar og fyrirtækjahópar eru margir og byrjendanámskeið eru víða í boði. Í hlaupahópnum er



Kópavogshópur í hlaupaferð í þriggja landa hlaupinu í Austurríki. Hlaupið er mjög vinsælt hjá íslenskum hlaupurum.

ÖSSUR
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

ERT ÞÚ MEÐ VERK
Í MJÖÐM?



UNLOADER[®] HIP



Mjaðmaspelkan frá Össuri er hönnuð til að draga úr verkjum. Passar vel undir fatnað.

Hafðu samband við Stoðtækjapjónustu Össurar og kannaðu málið.

Stoðtækjapjónusta Össurar

Grjótháls 1-3

110 Reykjavík

www.ossur.is

Sími: 515 1300
innanlandsdeild@ossur.com

góður félagsskapur og gleðin höfð í fyrirrúmi.“

Ekki má gleyma teygjum og styrktaræfingum, segir Ívar, þær skipta einnig miklu máli. „Teygjur er áriðandi, sérstaklega eftir æfingar og gera sitt til að fyrirbyggja meiðsl. Það er áriðandi að teygja vel eftir æfingar, sérstaklega á stærri vöðvum eins og framanverðu læri, aftanverðu læri og kálfum. Styrktaræfingar eru einnig áriðandi en þær auka styrk sem gera hlaupin auðveldari og hjálpa við að fyrirbyggja öll möguleg meiðsl.“

Hann hvetur byrjendur til að hefja hlaup í hlaupahópum. Þar séu þjálfarar og félagsskapurinn er mjög skemmtilegur. „Í hlaupahópum fær maður virkilega góðan félagsskap, leiðsögn og skemmtun. Flestum finnst þetta skipta máli, öðrum kannski minna. Ég mæli með að finna hlaupahóp, vera með í gleðinni og ef maður vill þá er stundum hægt að skokka einn með sjálfum sér líka.“

Taka hænuskref

Þegar nýliðar eru komnir ágætlega á veg er tilvalið að skoða almenningshlaup sér til gamans en alls ekki leggja of mikla áherslu á keppnina. „Fyrstu skrefin hjá byrjendum eru hænuskref, eitt í einu í góðan tíma og áriðandi að byrjendur viti að fyrstu vikurnar eiga að vera rólegar. Eftir það kemur oftast góð framför. Vitandi þetta þá heldur fólk áfram og árangur kemur svo með aukinni gleði og auknum áhuga. Þegar byrjandi hefur prófað að skokka almenningshlaup sér til gamans þá er næsta skref oftast að fara örlítið hraðar yfir næst, en það ætti alls ekki að vera á kostnað gleðinnar. Gleðin á að vera í



Hlaup eru holl, góð og síðast en ekki síst einföld hreyfing.

fyrirrúmi því þá kemur restin með tímanum.“

Hægt er að sjá alla almenningsviðburði og keppnir á heimasíðunni hlaup.is

en nokkur stutt og góð almenningshlaup eru m.a. skipulögð á næstu vikum. Þar má einnig finna alls kyns fróðleik og leiðsögn varðandi hlaup og ýmislegt fleira.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gisladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Magnesium er staðalbúnaður

Magnesiumolíur og -flögur frá Better You hafa reynst einstaklega vel fyrir fólk á öllum aldri. Þær eru m.a. notaðar til að lina þreytuverki, krampa og strengi. Magnesium Recovery hefur slegið í gegn hjá afreksíþróttafólki.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva og beina, vökvajafnvægi og stjórnun á tauga- og vöðvasamdrætti. Upptaka á þessu steinefni í gegnum húðina hefur reynst einstaklega vel,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Líkaminn tekur efnið nánast samstundis upp

Valgerður Guðsteinsdóttir er 31 árs atvinnuboxari og einlægur aðandi magnesium-vörulinnunnar frá Better You.

„Ég er búin að nota magnesium-spreyin í nokkra mánuði með góðum árangri. Mér finnst ótrúlega gott að nota Magnesium Goodnight fyrir svefninn, sérstaklega eftir erilsaman dag og eins ef ég æfi nálægt svefntíma því þá hjálpar það mér að róa vöðvana. Þetta er líka orðin svo notaleg kvöldvenja sem hjálpar líkamanum að undirbúa sig fyrir svefn og slökun. Ég geri aukalega vel við mig af og til og leggst í heitt bad með magnesium-baðsaltinu, það er dásamleg slökun. Ég æfi sex daga vikunnar, venjulega oftast en einu sinni á dag, svo endurheimt er mér mjög dýrmæt. Magnesium-spreyin hjálpa mér þar mjög mikið og ég get bætt við nýjum og meira krefjandi æfingum án þess að finna mikið fyrir því. Ég byrjaði til dæmis að lyfta lóðum fyrir nokkrum vikum og man þegar ég tók þunga réttstöðuæfingu í fyrsta skiptið. Ég sprejjaði Magnesium Recovery á mjóbakid og læri í upphitun og svo á bakid á milli setta. Ég var mjög hissa daginn eftir að finna nær ekkert fyrir þessari nýju og kröftugu æfingu.

Það er greinilegt að líkaminn tekur þetta efni strax upp, ég á það til að stífna upp á miðri æfingu en nú get ég sprejjað á fæturna



þegar ég finn að það er að gerast og áhrifin láta ekki á sér standa. Ég er mjög spennt að prófa mig áfram með það. Mér finnst líka frábært að manneskja eins og ég, sem er með næringuna í toppstandi, hvíli vel og æfi skynsamlega, finni svona góð áhrif af þessu.

Goodnight sprejið á nú sinn stað á náttborðinu og Recovery sprejið er orðið staðalbúnaður í æfingartöskunni. Ég er líka með brúsa í

veskinu, ávallt reiðu-búin.“

Allt að 80% með magnesiumskort

Við fáum magnesium úr ýmsum matvælum en samt sem áður er það mjög algengt að fólk skorti

Valgerður er búin að nota magnesium-spreyin í nokkra mánuði með góðum árangri.

Það er greinilegt að líkaminn tekur þetta efni strax upp en ég er farin að sprejja á fæturna á miðri box-æfingu þegar ég finn að ég er að stífna upp.

Valgerður Guðsteinsdóttir, atvinnuboxari

steinefnið og t.d. er talið að allt að 80% Bandaríkjamanna skorti það. Næringarsnaður jarðvegur sem nýttur er til ræktunar, lélegt/rangt mataræði, óhófleg áfengis- og koffíneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem veldur skorti og svo skolest steinefni líka út þegar við svitnum.

Magnesiumskortur getur verið undirliggjandi orsök ýmissa sjúkdóma en einkenni skorts eru margvísleg.

- Þróttleysi
- Lystarleysi
- Þreyta
- Ógleði
- Svefnleysi
- Kvíði
- Mígreni
- Vöðvakrampar og sinadrættir
- Dofi / tilfinningaleysi
- Náladofi
- Hjartsláttartruflanir
- Skapsveiflur
- Magnesiumspreyin frá Better You fá gæðastimpil

Magnesium Original og Recovery hafa hlotið fjölmargar viðurkningar fyrir mikil gæði og nú hefur það síðarnefnda fengið vottun frá Informed Sport, en það er stofnun sem tekur bætiefni og prófar reglulega gegn bönnuðum efnum og kannar hreinleika. Fjölmörg íþróttasamtök mæla með því að íþróttafólk velji aðeins bætiefni sem bera þennan gæðastimpil.

Söluastaðir: Flest apótek, Fræið Fjarðarkaup & Heilsutorg Blómavali



DLUX Pregnancy er blanda af vítamínum sem henta ófrískum konum sérstaklega vel. Það inniheldur D-vítamín, Fólínsýru, B- og K-vítamín.

Upptaka gegnum slímhúð í munnnum tryggir að efnin skila sér út í blóðrásina og því er þetta sérlega góð lausn fyrir konur sem þjást af morgunögleði og uppköstum.

MEÐ FERSKJU- OG MANGÓBRAGÐI!

Dagsskammtur er fjórir úðar og innihalda þeir samtals: B12 6 mcg • D3 400 AE • Fólínsýra 400 mcg • Selen 75 mcg • B1 1,1 mg • B2 1,4 mg • K1 75 mcg • Biotin (B7) 50 mcg • Joð 150 mcg • B5 (Pantothenic acid) 6 mg • B6 1,2 mg • A 600 AE • B3 (Niacin) 8 mg • C 20 mg



MultiVit fjölvítamínið frá BetterYou inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem auka á heilbrigði okkar og efla ónæmiskerfið.

Með munnúðanum fáum við 14 nauðsynleg næringarefni beint inni blóðrásina en upptaka gegnum slímhúð í munnnum tryggir hámarksupptöku.

MEÐ GRAPEBRAGÐI!

Dagsskammtur er fimm úðar og innihalda þeir samtals: D-vítamín 1000 AE • Fólínsýru 400 mcg • B12 6 mcg • 100% af ráðlögðum dagsskammti af K, B1 og B6.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Smáauglýsingar

512 5000

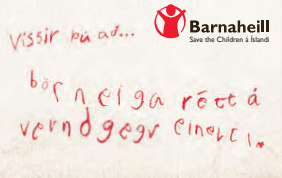
Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Húsviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is



Spádómar



Spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727
Stella. Geymið auglýsinguna

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is



TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

Frjókorn?



Tilboð
í apríl kr
25.990
(áður 33.547)

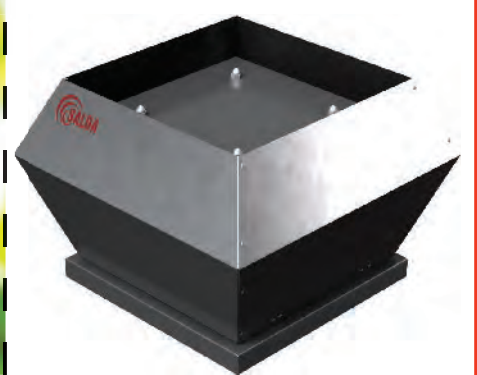


Baðviftur

Hljóðlátu baðvifturnar



Þakblásari



Rör-fittings

Rör og fittings fyrir loftræstikerfi
Plast eða blikk



Svissnesku lofthreinsitækin draga úr frjókornum inni.

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur