



Crossfit-þjálfarar í Crossfit Iceland. Mark Johnson, Guðrún Selma Steinarsdóttir, Fanney Sigurgeirsdóttir og Steinar Þór Ólafsson kenna öll í World Class.

MYND/BENT MARINÓSSON



Annie Mist Þórisdóttir CrossFit-meistari

FRÓÐLEIKSMOLAR

CrossFit Iceland er í CrossFit-sal í World Class Kringlunni. Þar eru fjölbreyttir tímar og allir kennarar eru með CrossFit-kennararéttindi.

CrossFit Grunnnámskeið

Farið er í undirstöðuæfingar í CrossFit og grunnurinn lagður. Lögð er áhersla á að þátttakendur geri æfingarnar rétt.

CrossFit Framhaldsnámskeið

Fyrir þá sem vilja meira. Byggt er ofan á góðan grunn úr grunnnámskeiðunum með fjölbreyttum og skemmtilegum æfingum.

CrossFit Framhaldsskólar

Sérstakir tímar fyrir framhaldsskólanemendur. Fjölbreyttar æfingar sem henta sérstaklega vel fyrir þennan aldursþóp.

CrossFit byggir á fjölbreyttum,

hnitmiðuðum og kraftmiklum æfingum. Hver æfing er ný áskorun.

CrossFit blandar saman ólympískum lyftingum, fimleikæfingum og gömlu góðu leikfimiæfingunum. Það er hlaupið, hjólað, róíð og synt.

CrossFit er lykillinn að alhliða hreysti og kemur í veg fyrir stöðun.

Kennarar okkar eru allir með CrossFit-kennararéttindi.

Keppnisþörf liggur í loftinu

Eitt vinsælasta æfingaform í World Class í dag er Crossfit, sem samanstendur af mörgum greinum og er því bæði fjölbreytt og skemmtilegt.

Framhaldsskólatímar eru nýjung hér á landi, þeir eru í World Class í Kringlunni.

Crossfit er það heitasta núna og er vonandi ekki bara tískubóla heldur komið til að vera þannig að fólk temji sér það sem lífsstíl,“ segir Steinar Þór Ólafsson, íþróttafræðinemi og þjálfari hjá Crossfit Iceland. Hann segir Crossfit ekki bara ákjósanlegt æfingaform til að byggja upp vöðva heldur til að styrkja líkamann á allan hátt. „Þetta er ekkert átaksnámskeið sem stendur í

smá tíma heldur er Crossfit fyrir venjulegt fólk sem vill ástunda alhliða hreyfingu og læra rétta líkamsbeitingu. Allir geta lent í að þurfa að færa til þungan sófa í stofunni heima.“

Steinar Þór er einn þeirra sex sem þjálfar hjá Crossfit Iceland í vetur. Öll eru þau með Crossfit-þjálfararéttindi. Hin eru Guðrún Selma Steinarsdóttir, Mark Johnson, Geir Gunnar Markússon, Arndís Ágústsdóttir og Fanney Sigurgeirsdóttir. Sú síðastnefnda er kærasta Steinars. „Við erum á sömu bylgjulengd,“ segir hún brosandi. Fanney er í Lögregluskólanum og hefur verið í starfsþjálfun í sumar. Þar er mikil áhersla á líkamlegt þrek svo henni kemur vel að vera í góðu formi. „Ég var í Boot Camp og byrjaði svo í Crossfit, sem mér

finnst mjög skemmtilegt,“ segir Fanney og heldur áfram. „Það er ekki kvöð að mæta í ræktina heldur er það ánægjulegur partur af deginum. Æfingarnar eru svo fjölbreyttar.“

Steinar tekur undir þetta. „Crossfit er samsett úr mörgum greinum. Þar eru fimleikar, ketilbjöllur, ólympískar lyftingar, at-riði úr frjálsum íþróttum og klifur í köðlum. Svo er hlaupið, hjólað, róíð og synt.“

Þau Steinar og Fanney segja mikla eftirspurn eftir Crossfit hér á landi. „Íslendingar eru mjög móttækilegir fyrir þessu formi og eftir að Annie Mist varð heimsmeistari hefur orðið sprenging í vinsældunum,“ segir Steinar. „Ég held það séu hlutfallslega fleiri hér á landi sem aðhyllast Crossfit en nokkurs staðar annars stað-

ar. Það eru til dæmis bara örfáar stöðvar í London og samt búa milljónir þar.“

Sérstakur Crossfit-salur er í World Class-stöðinni í Kringlunni. Þar verða grunnnámskeið og framhaldsnámskeið í vetur og einnig framhaldsskólatímar sem er nýjung. „Það eru svo margir framhaldsskólar hér í kring, svo sem Verzlunarskólinn, Menntaskólinn við Hamrahlíð og Fjölbraut í Ármúla, og það er gaman fyrir nemendur að koma hingað saman eftir skólann.“ Fanney grípur það á lofti. „Já, við viljum skapa hér jákvætt félagslegt umhverfi þar sem smá keppnisþörf liggur í loftinu en þó einkum samstaða og góður andi. Þá ætti að vera fínt fyrir unglíngana að koma hér við áður en þeir fara heim.“

Opið hús hjá World Class

Laugardaginn 3. september kl. 10:00-14:00

Frítt inn á allar World Class stöðvar milli kl. 10:00 og 14:00

Glæsileg dagskrá á öllum World Class stöðvum:

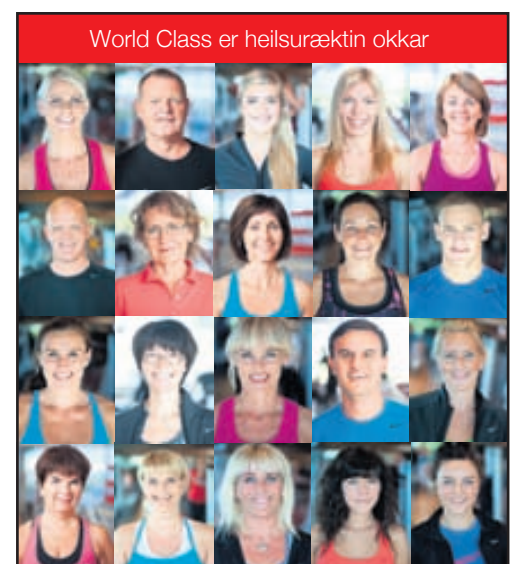
Frí heilsufarsskoðun, lukkuleikur, tilboð, kynningar o.fl.

Sjá nánar á worldclass.is

Vertu með okkur í vetur!

Ný námskeið hefjast 5. september

Nýjar tímatöflur hefjast 1. september - yfir 400 tímar í viku hverri





Hafsteinn Daniélsson og Hilmar Gunnarsson blanda saman æfingum og búa til fjölbreyttari tíma í Veggsporti.

MYND/GVA

Bjóða fjölbreyttari tíma

„Cross Bells er ein af þeim nýjungum sem við bjóðum upp á núna en það er blanda af CrossFit og ketilbjöllum,“ segir Hafsteinn Daniélsson, annar eigenda Veggsports. Cross Bells-tímarnir verða kenndir í hádeginu og aftur seinnipartinn þriðjudaga og fimmtudaga og klukkan 10 á laugardögum.

„Ketilbjöllur eru upprunalega rússneskt æfingaform þar sem notaðar eru þungar bjöllur og allir stærstu vöðvar líkamans

þjálfadur samtímis, en CrossFit er alhliða hreyfing. Það er skemmtileg tilbreyting að blanda þessu saman,“ segir Hafsteinn, sem einnig hefur blandað styrktaræfingum inn í spinning-tímanna í Veggsporti til að auka fjölbreytni.

„Þetta eru mjög vinsælir tímar því þótt það sé gaman að hjóla er tilbreyting að hafa æfingar með. Hjólað er í fjórutíu mínútur áður en hópurinn færir sig inn í sal og gerir styrktaræfingar fyrir maga, rass, læri og

bak og armbeygjur. Við blöndum þannig saman styrk og brennslu. Skvassið er þó alltaf vinsælast hjá okkur, en við erum stærstir í því.

Fólk kemur beint inn og spilar en við lánum fólk spaða og bolta. Skvass geta allir spilað, konur og karlar, unglingar og hjón,“ segir Hafsteinn og vill að lokum benda á heimasíðu stöðvarinnar, www.veggsporti.is, þar sem nánari upplýsingar er að finna um tíma og æfingakerfi.

Út að hlaupa

Útihlaup eru ódýr leið til betri heilsu. Áður en farið er af stað er gott að undirbúa sig vel. Eftirfarandi tíu ráð er að finna á www.runaddicts.net

1. Ráðfærðu þig við lækni

Áður en rokið er af stað er ekki vitlaust að heimsækja heimilislækinn. Sérstaklega ef þú ert of þung(ur), ert hjartveik(ur), komin(n) yfir fertugt eða hefur aldrei hlaupið neitt áður.

2. Farðu rólega af stað

Ef þú ætlar ekki að gefast upp vegna meiðsla eða þreytu strax á fyrstu vikunum skaltu byrja á rólegri göngu.

3. Fylgstu með hjartslættinum

Ekki horfa bara á vigtina. Mældu pulsinn áður en þú ferð fram úr á morgnana og fylgstu með hvernig hlaupin styrkja hjartað.

4. Haltu hlaupadagbók

Skrifaðu niður hverja æfingu, hversu langt var hlaupið, hve langan tíma það tók og hversu hratt var hlaupið. Það virkar hvetjandi.

5. Hlustaðu á líkamann

Harðsperrur og þreyta eru eðlilegir fylgifiskar hlaupa. Ef þig fer að svima eftir æfingar eða finnur verki í brjósti, baki eða fótleggjum á æfingum skaltu staldra við og jafnvel leita læknis.

6. Hlaupu hægt

Ef þú getur sagt „ég hefði nú komist lengra“ í lok æfingarinnar hefurðu hlaupið á réttum hraða.

www.runaddicts.net



Farðu hægt af stað og settu þér raunhæf markmið.

NORDICPHOTOS/GETTY

7. Æfðu reglulega og borðaðu hollt

Hlaupu þrisvar til fjórum sinnum í viku í hálf tíma, frekar en einu sinni í viku í klukkutíma. Lélegt mataræði eyðileggur árangurinn.

8. Hitaðu upp

Hitaðu upp vöðvana með göngu og léttu skokki í nokkrar mínútur. Teygðu áður en þú leggur af stað. Undir lok æfingar skaltu hægja á þér og enda á gönguhraða áður en þú þeygir aftur.

9. Fáðu hlaup á heilann

Gerðu hlaupin að daglegum hluta lífs þíns. Vertu áskrifandi að hlaupatímariti og kíktu í búðir sem selja hlaupaföt og búnað. Taktu þátt í hlaupakeppnum.

10. Settu þér markmið og fagnaðu þegar þú nærð þeim

Settu þér raunhæf markmið og mælanleg.

Verðlaunavítamín á markað á Íslandi

Vítamínlínan Vitabiotics er nýkomin á markað hér á landi. Vítamínin eru þau mest seldu í Bretlandi en þau eru hugsuð þannig að ein tafla innihaldi allt sem fólk þarf á að halda.

Við erum að setja á markað stóra vítamínlínu frá Bretlandi, undir merkjum vítamínrisans Vitabiotics,“ segir Sandra Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Icepharma, umboðsaðila Vitabiotics á Íslandi.

„Þetta eru markhópatengd vítamín sem hugsuð eru þannig að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda,“ segir Sandra og útskýrir það nánar: „Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni,“ upplýsir Sandra og nefnir sem dæmi að til séu töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingarskeiði og svo mætti lengi telja.

Sandra segir að allir geti fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. „Fyrirtækið sem framleiðir vítamínin er breskt og vítamín þess eru þau mest seldu þar í landi. Fyrirtækið hefur tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen’s Awards for



Sandra segir að allir geti fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-vítamín-línunnar.

MYND/GVA

Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi,“ segir Sandra og bætir við að vítamínin séu öflug og traustsins verð. Vitabiotics hefur einnig stutt vel við bakið á afreksfólki í íþróttum í

Bretlandi og eru fjölmargir þeirra á leið á Ólympíuleikana í London 2012 og segja vítamínin hafa skilað sér auknum árangri.

Vitabiotics-vítamínin fást í öllum apótekum og einnig í völdum matvöruverslunum á höfuðborgarsvæðinu.

VITABIOTICS
Vítamín
fyrir konur og karla

VITABIOTICS VÍTAMÍNLÍNAN
Vítamín og bætiefni fyrir mismunandi þarfir einstaklinga

Mest seldu vítamín í Bretlandi sem hafa hlotið hin virtu verðlaun
„The Queen’s award for enterprise“
Kynntu þér vítamínin nánar á Facebook síðunni okkar.

FÆST Í APÓTEKUM

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE



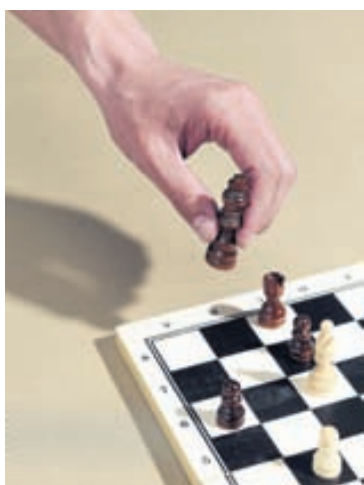
Skriðsund er skemmtilegt og gott fyrir þá sem þjáast af vöðvabólgu. NORDICPHOTOS/GETTY

Aldrei of seint að byrja

Margir hafa gengið með draum í maganum um að læra íþrótt sem þeir hafa aldrei prófað. Í vetur eru ótal námskeið í boði fyrir fullorðna í hinum ýmsu íþróttagreinum.

Skriðsund er hraðasta sundaðferðin og þykir til að mynda gera fólki gott sem þjáist af vöðvabólgu. Þótt flestir hafi lært skriðsundstökin í grunnskóla eru þeir margir sem hafa ekki viðhaldið þeirri kunnáttu og treysta sér ekki í sundið. Fyrir þá er sniðugt að skella sér á skriðsundsnámskeið, þar sem farið er rækilega yfir hvernig skriðsund skal synt.

Meðal þeirra námskeiða sem eru í boði í vetur má nefna námskeið í Árbæjarlaug sem hefst 6. september, en kennari þar er Brynjólfur Björnsson. Sunddeildir íþróttafélaganna hafa sumar hverjar haldið skriðsundsnámskeið og má þar nefna KR, Sunddeild Hamars í Hveragerði og fleiri sem halda reglulega slík námskeið. Sundskóli Sóleyjar er þá annar vettvangur skriðsundsnámskeiða og Lóló, einkaþjálfari í Laugum, hefur haldið námskeið í Laugardalslaug sem er næst á dagskrá 5. september.



Skák er frábær heilaleikfimi.

Badminton er skemmtilegt og fjörug íþrótt sem hægt er að stunda með maka, vinum og vinnufélögum, en hér á landi eru 29 íþrótt- og ungmennafélög um allt land sem bjóða upp á badmintonæfingar. Í Reykjavík er til dæmis Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur með æfingar í TBR-húsinu en á heimasíðu Badmintonsambands Íslands er að finna lista yfir þau félög á landinu sem eru með iðkendur.

Að lokum, fyrir þá sem eru meira fyrir að hafa það huggulegt heima, má minnst á skákina, sem er aldrei of seint að byrja að læra. Skáknámskeið eru gjarnan í boði hjá tólmstundaskólum og sérstökum skáknámskeiðum.

Upplýsingar um námskeið í skák má til að mynda nálgast hjá Skáksambandi Íslands, Skákakademíu Reykjavíkur, Skákskóla Íslands og Taflfélagi Reykjavíkur.



Badminton er fjörug íþrótt sem gaman er að draga besta vinninn eða makann með sér í.



HEILSUEFLANDI SKÓLI

Árleg ráðstefna um heilsueflandi skóla verður haldin á vegum Landlæknisembættisins á Grand Hótelu föstudaginn 2. september. Slík ráðstefna hefur verið haldin þrjú undanfarin ár í upphafi skólaárs.

Flutt verða erindi um margvíslegar hliðar þess að efla heilsu nemenda í grunnskólum og framhaldsskólum landsins. Síðari hluta dags verða haldnar vinnustofur þar sem kafað verður dýpra í meginviðfangsefni heilsueflandi skóla, næringu, hreyfingu, geðrækt, lífsleikni og lífsstíl.

Aðalfyrirlesari ráðstefnunnar verður Clive Blair-Steven, sérfræðingur í félagslegri markaðssetningu (e. Social Marketing) og stofnandi Social Marketing Centre í Englandi á sínum tíma, en hann er nú einn stjórnenda hjá Strategic Social Marketing. Frestur til að skrá sig á námskeiðið rennur út í dag klukkan 17. Nánari upplýsingar á www.landlaeknir.is

www.elin.is

Námskeið í TRX og Rope Yoga hefst 29. og 30. ágúst.



Umhverfið er hlýlegt og róandi. Einnig eru hitaklefar og búningsherbergi með sturtu. Elin.is er rekin af Elín Sigurðardóttur ásamt þremur öðrum kennurum.

Bæjarhraun 2, Hafnarfirði

Sími: 696 4419

elin@elin.is

TRX
Suspension training



Námskeið í Rope Yoga hefst 29. og 30. ágúst.



FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

ÍÞRÓTTIR

LÍFIÐ

UMRÆÐAN



ÍÞRÓTTIR Á ÞÍNUM HEIMAVELLI

Má bjóða ykkur meiri Vísí?

Meira úrval afþreyingar, fréttar og myndskaiða í topp-upplausn með greiðara og einfaldara aðgengi fyrir allar tölvur og farsíma. Horfðu, hlustaðu og fylgstu með öllu því sem gerist, hvar og hvenær sem er á Vísí.

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísí.



Meiri Vísir.

VÍSIR

FUNDUR UM NÝJAN LANDSPÍTALA

Almennur kynningarfundur verður á morgun um drög að deiliskipulagi á lóð Landspítala við Hringbraut vegna nýbyggingar sem þar á að rísa.

Fundurinn verður í stofu 105 á Háskólatorgi og hefst klukkan 17.30. Forstjóri Landspítala, rektor Háskóla Íslands og fulltrúar hönnunarhópsins SPITAL kynna byggingarverkefnið.

Kynningardagar verða í Heilsuverndarstöðinni við Barónsstíg frá 1.-6. september þar sem hægt verður að skoða kynningarefni vegna byggingar nýs Landspítala.



HLEÐSLA | 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR | HÁGÆÐA
MYSUPRÓTEIN



PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF NÚ EINNIG MEÐ KÓKOS OG SÚKKULAÐI



HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á
HOLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU,
LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN AÐ
HLEÐSLA ER EINN VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI.
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓÞOL.

MJÓLKURSAMSALAN

WWW.MS.IS