

Heilsa & útivist

28. apríl 2016

KYNNINGARBLAÐ



Lífið snerist um körfubolta

Á löngum körfuboltaferli hefur Helgi Már Magnússon unnið fjölda titla, spilað erlendis og leikið gegn nokkrum af bestu leikmönnum Evrópu með íslenska landsliðinu. Á næstu dögum lýkur ferlinum hér heima og fjölskyldan tekst á við nýjar áskoranir í Bandaríkjunum.

Langur og farsæll ferill landsliðsmannsins og KR-ingsins Helga Mús Magnússonar er nú senn á enda. Í kvöld eða næsta laugardag mun hann að öllum líkindum leika sinn síðasta körfuboltaleik á ferlinum þegar úrslitakeppninni milli KR og Hauka lýkur og að sjálfsögu er markmið hans að kveðja með stóra titlinum. Helgi, sem verður 34 ára síðar á árinu, á að baki 12 landsleiki með drengja- og unglíngalandsliðum Íslands og tæplega 100 A-landsleiki.

Hann hóf ungur að stunda íþróttir, fyrst hand- og fótbolta en körfuboltinn bættist síðar við. Íþróttir léku stórt hlutverk í uppeldi Helga og bræðra hans en hann á einn yngri bróður, Finn Atla, sem spilar með Haukum og annan eldri, Guðmund, sem lék áður með KR. „Okkur var ekki þröngvað í íþróttir af foreldrum okkar. Þau voru bæði á fullu í íþróttum á sínum tíma og stýrðu okkur þangað til að byrja með. Svo studdu þau vel við bakið á okkur þegar þau sáu að áhugasvið okkar lá þarna.“ Foreldrar Helga spiluðu bæði handabolta á yngri árum og lék faðir hans m.a. nokkra landsleiki. „Það átti óneitanlega stóran þátt í íþróttáhuga okkar bræðrana.“

NBA-æðið breytti öllu

Þrátt fyrir að hafa spilað allan körfuboltaferilinn heima með KR er Helgi uppallinn Víkingur. „Þabbi er gallharður Víkingur og sá til þess að fyrstu skrefin í íþróttum væru stigin þar. Það var ekki fyrr en NBA-æðið rann á landann að við bræðurnir eltum eldri drengi í Laugarneshverfinu á körfuboltaæfingar hjá KR. Það voru engar körfuboltaæfingar í boði hjá Víkingum og því ætlaði þú þannig að ég og bræður mínir ólumst upp sem KR-ingar á körfuboltavellinum.“

Markmiðin voru háleit á unglingsárunum og var stefnan sett á NBA, bandarísku atvinnumannadeildina í körfubolta, sem var og er langsterkasta deild í heimi. „Ég ætlaði auðvitað í NBA þar sem ég ætlaði að láta til mín taka. Þeir sem höfðu mest áhrif á mig fyrir utan hetjurnar hér heima og í NBA voru þjálfararnir mínir upp yngri flokkana. Það voru helst þeir Benedikt Guðmundsson og Ingi Þór Steinþórsson, tveir frábærir þjálfarar. Án þeirra veit ég hreinlega ekki



Helgi Már Magnússon, körfuknattleiksmaður með KR. MYND/STEFÁN

Metnaðurinn og krafturinn í þeim smitaði út frá sér og gerði það að verkum að lífið hjá mér snerist um körfubolta.

Helgi Már Magnússon

hvort ég hefði endað í körfunni. Metnaðurinn og krafturinn í þeim smitaði út frá sér og gerði það að verkum að lífið hjá mér snerist um körfubolta.“

Óvæntar breytingar

Leið Helga lá snemma til Bandaríkjana. Fyrst eyddi hann einu ári sem skiptinemi við Westminster Academy-framhaldsskólann í Flórída. Seinna nam hann og spilaði körfubolta með Catawba-háskólanum í North Carolina. „Ég var mjög heppinn með prógramm sem skiptinemi en í liðinu voru góðir þjálfarar og hörkuspilarar sem komu héðan og þaðan. Þar á meðal var Jakob Örn Sigurðsson landsliðsmaður. Það var ofboðslega gott að hafa Kobba með sér enda töluverður menningarmunur á Menntaskólunum við Sund og kristnum einkaskóla í Flórída.“

Eftir ársdvöl ytra kom Helgi aftur heim og hélt námi áfram við MS. „Ég er þakklátur fyrir að hafa komið heim og fengið að upplifa menntaskólann ögn betur enda skemmtilegur tími sem ég hefði ómögulega viljað missa af.“

Lífið getur þó breyst með skömmum fyrirvara og áður en Helgi vissi af var hann aftur á leið til Bandaríkjana, nú í Catawba-háskólann. „Þetta gerðist allt mjög snögglega. Ef ég man rétt þekkti Friðrik Ingi, þáverandi landsliðsþjálfari, til þjálfarans í skólanum og benti á mig. Kann ég honum bestu þakkir fyrir. Aðstæðurnar úti til íþróttaiðkunar voru mjög góðar og töluvert ólíkar þeim sem ég var vanur heima.“ Að loknu námi lék Helgi eitt ár sem atvinnumaður í Sviss áður en hann sneri heim árið 2007 og hóf að leika með KR. Hann segir að sér hafi staðið til

boða að vera lengur en á þessum tímamarki var hann nýbúinn að kynna verðandi eiginkonu sinni auk þess sem flott umgjörð hjá KR heillaði hann líka.

Titlar og liðsfélagar

Aðspurður hvað standi upp úr á ferlinum nefnir hann alla titlana en ekki síður liðsfélagana og allt það góða fólk sem starfar í kringum klúbbinn. „Það er ótrúlega vel haldið utan um þetta hjá KR og gaman að æfa og spila í þessu umhverfi.“ Árangur landsliðsins á EM í fyrra er einn af hápunktum ferilsins þar sem liðið lék á móti nokkrum af sterkustu landsliðum heims, m.a. Spáni og Serbíu. „Auðvitað var þetta súrrealísk og geggjúð upplifun, að keppa gegn öllum þessum stórstjörnum. En það sem stendur upp úr fyrir mér var að fá að upplifa þetta með æskuvini mínum, Jóni Arnóri Stefánssyni, ásamt mörgum strákum sem eru góðir vinir mínir í dag. Kjarninn í þessum hópi hefur verið spila með eða hverjir gegn öðrum frá því við vorum 12 ára gamlir.“

Nýjar áskoranir

Þótt körfuboltaferlinum ljúki á næstu dögum taka engin rölegheit við hjá Helga og fjölskyldu hans. Í næsta mánuði sameinast fjölskyldan í Washington-borg í Bandaríkjunum þar sem eiginkona hans, Guðrún Sóley Gunnarsdóttir, hagfræðingur og fyrrverandi landsliðs kona í knattspyrnu, hóf nýlega störf hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum sem ráðgjafi framkvæmdastjóra á skrifstofu Norðurlanda og Eystrasaltsríkja. „Þegar Gunnu var boðið þetta starf fannst okkur þetta einfaldlega vera tækifæri sem við gátum ekki sleppt. Við munum dvelja þar í um tvö og hálf ár. Það er ekki alveg komið á hreint hvað ég geri en það verður annaðhvort vinna eða nám. Fyrst og fremst mun ég sinna fjölskyldulífinu af fullum krafti en við hjónin eigum tvo unga syni, þá Ara Má 4 ára og Einar Atla 2 ára. Hingað til hefur verið erfitt, og eiginlega vonlaust, að sinna fjölskyldunni almennilega þegar maður er að vinna frá kl. 9-17 og svo á æfingum frá kl. 18-20 nánast alla daga vikunnar eins og undanfarin ár hafa verið. Sem betur fer á ég skilningsríka og þolinmóða fjölskyldu því annars hefði þetta ekki gengið upp.“

Vertu laus við LIÐVERKINA

„Sem hlaupari þá er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Ég hef notað NutriLenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður. Ég mæli hiklaust með NutriLenk Active. Það virkar.“

Friðleifur Friðleifsson,
hlaupari og íþróttamaður.

Eitt mest selda bætiefni fyrir liðina á Íslandi.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum verslana

i Incrediwear

RANNSÓKNIR HAFA SÝNT FRAM Á AÐ EFNID EYKUR BLÓÐFLÆÐI SEM

MINNKAR SÁRSAUKA



ÍPRÓTTA-
IÐKUN



LYFTINGAR



Á HVERJUM
DEGI



HRADARI
ENDURBATI



EYKUR
BLÓÐFLÆÐI



VIÐHELDUR RÉTTU
RAKASTIGI



HITA-
JAFNANDI



MINNKAR
SÁRSAUKA

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökklahlíf og sokka frá Incrediwear og ég finn verulegan mun á mér, minni spennu og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþróttá- og heilsufræðingur



ÚTSÖLUSTADIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA

Tuttugu maraþon á fimmtán árum

Jóhanna Eiríksdóttir fór út að hlaupa fyrir meira en tuttugu árum og hefur ekki stoppað síðan. Hún hefur hlaupið um tuttugu maraþon og hefur dregið alla fjölskylduna með sér í hlaupin. Hún segir hlaup alhliða hreyfingu sem skili fljótt sýnilegum árangri og betri líðan.

„Ég fann hvað hlaupin voru miklu árangursríkari en þeir leikfimi-tímar sem ég hafði stundað fram að því. Ég hef hlaupið síðustu tuttugu árin og reyni að mæta þrisvar í viku á æfingar með hlaupahópnum,“ segir Jóhanna Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur.

Jóhanna er forfallinn hlaupagikkur og hefur hlaupið um tuttugu maraþon á fimmtán árum bæði hér heima og erlendis. Hún segir undirbúning fyrir maraþon geta verið talsverða áskorun en fyrir hraust fólk við góða heilsu sé það vel hægt. Þau hjónin deila hlaupa-ástríðunni og hafa dregið alla fjölskylduna með sér út að hlaupa.

„Hlaup eru sniðug fyrir fólk sem langar að gera eitthvað saman og getur vel verið fjölskyldusport,“ segir Jóhanna. „Við hjónin ferðumst oft til Flórída í janúar og leitum okkur þá gjarnan að maraþoni til að hlaupa í sumarfríinu okkar. Þá eigum við skemmtilegt verkefni fram undan til að vinna að saman. Nú erum við að leggja á ráðin um að hlaupa maraþon með öllum strákunum okkar á næsta ári og í sumar ætla ég til Kölnar þar sem sonur minn býr og hlaupa með honum hálf títanvegama- raþon. Við eigum fimm börn sam- lagt og höfum tekið bæði börn og tengdabörn með út að hlaupa. Á sumardaginn fyrsta fórum við til dæmis sjö úr fjölskyldunni í víða- vangshlaup ÍR og einn sjö ára hljóp fimm kílómetra.“

Aðspurð hvort hlaupaíþróttin sé dýrt sport segir Jóhanna í raun ekkert þurfa nema góða skó. Það sé þó vel hægt að græja sig upp bæði í fatnaði og fylgihlutum og talsvert skápláss fari undir hlaupabúnað á heimilinu.

„Gestir hafa fengið hláturs- kast þegar þeir opna óvart rang- an skáp í forstofunni hjá okkur og sjá hlaupaskóna fylla upp í topp,“ segir hún spossk. „Það eru heilmikil vísindi á bak við hlaupa-“



Jóhanna Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur hefur ekki stoppað síðan hún fór út að hlaupa fyrir meira en tuttugu árum. Hún segir hlaupin frábæra alhliða hreyfingu sem skili sér í styrk og vellíðan. MYND/STEFÁN

77 Gestir hafa fengið hláturskast þegar þeir opna óvart rangan skáp í forstofunni hjá okkur og sjá hlaupaskóna fylla upp í topp. Jóhanna Eiríksdóttir

skó eftir því við hvers konar að- stæður á að nota þá og hvernig fólk hleygur. Það er eins í hlaupa- fatnaðinum og vel hægt að fata sig upp af hlaupafatnaði úr efnum sem anda og halda varma við mismun- andi aðstæður. Ég hef tæknivæðst í þessu, bæði í sambandi við skó og fatnað, farið í göngugreiningu og keypt mér úr með GPS-mælingu og púlsmæli,“ segir Jóhanna og bætir við að hluti þess sem skemmti- legt við hlaupin sé mælanlegur ár- angur.

„Það er gaman að mæla tíma, hraða og vegalengdir og rekja leið- ina sem hlaupin var. Fólk sér strax gríðarlegar framfarir á fyrstu vikunni sem það fer út að hlaupa þrisvar. Það er líka stemming í því að deila hlaupadagbókinni með hlaupafélögunum en það að vera hluti af hlaupahóp veitir manni mikinn stuðning. Þegar fólk held- ur svona hópinn verða til ævarandi vináttusambönd og gott tengslanet því mannlífsflóran í hlaupahóp er afar fjölbreytt. Ég hef hlaupið með mínum hóp í fimmtán ár,“ segir Jó- hanna.

„Hlaup eru alhliða hreyfing og sannað mál að þau bæta líðan, bæði strax eftir æfingu og til lengri tíma. Hlaupin hjálpa manni að stýra mataræðinu, maður belg- ir sig síður út af óhollustu á leið á æfingu og eftir æfingar sækir fólk frekar í eitthvað hollt. Það er svo einfalt að byrja. Það þarf ekk- ert nema góða skó og opna svo úti- dyrnar.“



Steypur Strákar

Nútímalistdansbraut JSB Skráning í inntökupróf fyrir skólaárið 2016-2017

Skráningin stendur yfir á www.jsb.is til **30. apríl**

Inntökupróf á framhaldsskólastig

Laugardagur 30. apríl
kl.14:30 – 16:00

Nám og kennsla

Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB. Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi.

Kennslustaður:

• Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Inntökupróf fyrir 10-12 ára

Sunnudagur 1. maí
kl.11:00 – 12:00



DANSLISTARSKÓLI



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fríðmálaráði Reykjavíkurborgar

Viltu gerast vinur JSB? Danslistarskóli JSB er á Facebook

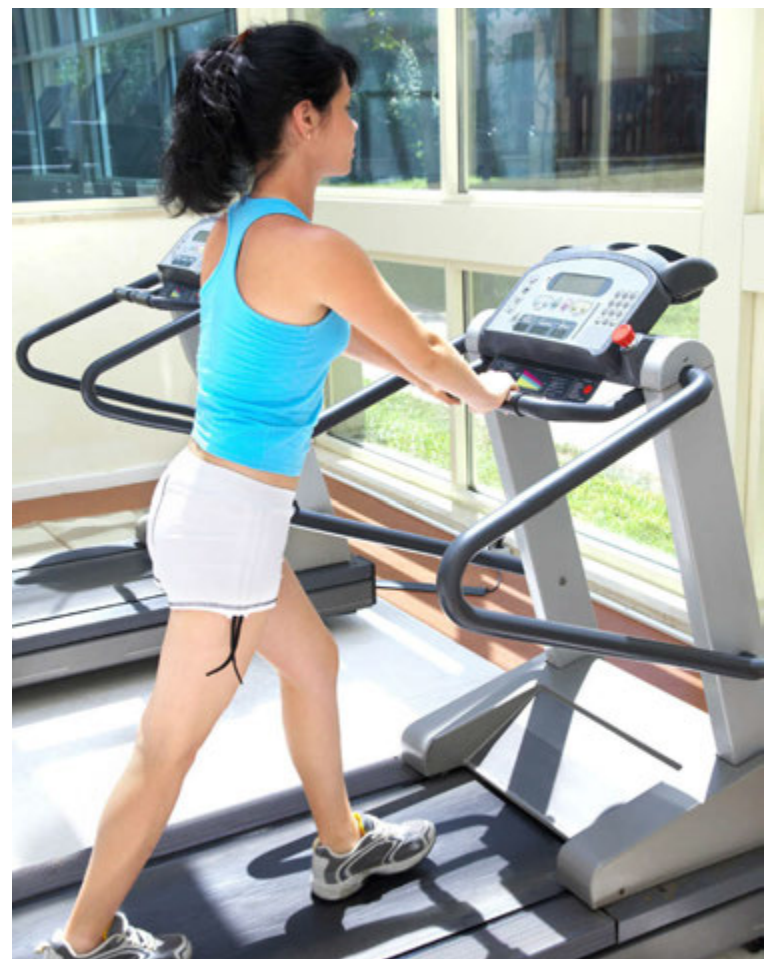
Hreyfing eykur námsgetu

Ný rannsókn bendir til þess að ungu fólki sem þjálfar líkamann eða stundar einhverjar íþróttir gangi betur í námi en þeim sem ekkert hreyfa sig. Þeir sem hreyfa sig reglulega hafa betri heilsu, einbeitingu og eiga auðveldara með að stunda rannsóknir. Margt þykir benda til þess að krakkar sem gengur vel í íþróttum fái betri ein- kunnir en samanburðarhópur.

» Alls tók 3.671 nemandi þátt í rannsókninni.

Niðurstöðurnar sýna að mjög mikilvægt er að sameina íþróttastarf og nám. Ekki er síður nauðsynlegt að hreyfa sig þegar komið er í framhaldsskóla. Það er ekki nóg að lesa og lesa. Þeir sem eru duglegir að hreyfa sig ná mun betri árangri en hinir sem liggja heima í sófa.

Rannsóknin var gerð í háskólanum Carlos III í Madrid og um hana er fjallað í Science Daily. Alls tók 3.671 nemandi þátt í rannsókninni en allir luku þeir prófi árið 2015. Þeir nemendur sem voru duglegir að hreyfa sig á námstímanum stóðu sig mun betur í námi en hinir. Þá var tekið eftir því að þeir sem stunduðu íþróttir voru heilsu- hraustari en hinir sem hreyfðu sig ekkert.



Reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á svo ótalmargt.



OFURBLANDA ÚR ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI

Fruit and Greens frá NOW er samansafn af því besta sem náttúran hefur upp á að bjóða. Berin, ávextir og grænmetið eru sneisafull af andoxunarefnum og gefa þér vítamín, steinefni og trefjar.

**37 NÆRINGARRÍK INNIHALDSEFNI
BERJABRAGÐ
GLÚTENFRÍ
HENTAR GRÆNMETISÆTUM**



HEILBRIGÐ SKYNSSEMI MED LÍFRÆNT RÆKTUÐUM GÆÐAVÖRUM FRÁ HIMNESKRI HOLLUSTU





Hekla er í miklu uppáhaldi hjá Báru og Erni. Ein af þeim leiðum sem þau nefna er ganga á Heklu sem farin er frá Næfurholti. Það er leið sem sjaldan er farin á fjallið.



Öskjuvatn er kynngimagnað vatn.



Stórbrotið er að ganga frá Dettifossi og niður í Ásbyrgi.

Langar, strangar og stórfenglegar

Bára Agnes Ketilsdóttir og **Örn Gunnarsson** reka fjallgönguklúbbinn Toppfara. Þau eiga fjölmargar uppáhaldsgönguleiðir en völdu hér þær fjórar sem standa upp úr. Þær eru allar langar og erfiðar en þau telja að kannski sé það einmitt þess vegna sem þær séu þeim efst í huga.

1. Öskjuhringurinn (Austurland).

Dulmögnuð leið meðfram kynngimagnaðasta vatni landsins. Löng dagleið, um 25 km á 9-12 klst.

Gengið er kringum Öskjuvatn frá gönguleiðinni að Víti og þaðan er þrætt upp með síbreytilegum fjallsbrúnum sem varða Öskjuvatnið sjálft með stórkostlegu útsýni. Til að byrja með er gengið á göngustígum að hluta um Dyngju-fjöll, en svo skilur leiðir þar sem stígurinn heldur áfram að skálanum í Dreka, en þessi leið er ómerkt og heldur áfram eftir misbröttum fjalls hryggjunum og verður hvað hrikalegust neðan við efstu tindu þar sem Þorvaldstindur trónir efstur í 1.510 m hæð. Suðvestan megin er gengið niður á láglandið í hrauni, hellum, sandi og mosa Mývetninga-hrauns um vesturstrandir og norðurhluta vatnsins svo að síðari hluti göngunnar fer mjúku höndum um mann eftir fremur krefjandi brölt.

Við förum þessa leið í ágúst 2009 sem hluta af Toppfaraferð á Herðubreið og veðrið lék við okkur. Við vorum ekki með GPS-slóð af leiðinni en höfðum lesið allt sem við fundum. Það virtust vera almennar upplýsingar sem ekki komu frá fólki sem raunverulega hafði gengið þessa leið og enginn af skálavörðum eða landvörðum í Herðubreiðarlindum hafði gengið þennan hring. Þetta var því könnunarleiðangur eins og hann gerist skemmtilegastur þar sem við vissum í raun ekki hvort við kæmumst allan hringinn og komumst að því að hann er ágætlega fær öllum vönum göngumönnum, en við mælum ekki með að fara hann nema í góðu veðri.

Það ríkir einstakt andrúmsloft við Öskjuvatn. Á tveimur stöðum á leiðinni eru minnisvarðar um harmleikinn þann 10. júlí 1907 þegar Walter Von Knebel jarðfræðingur og Max Rudloff málari fórust á vatninu þar sem þeir voru

við jarðfræðiathuganir. Tregafullt andrúmsloft þessa harmleiks lék einhvern veginn við okkur alla gönguna. Þessi sérstaki andi Öskjuvatns hefur enn þá tangarhald á okkur.

2. Jökulsárgljúfur – frá Dettifossi niður í Ásbyrgi (Norðurland). Stórbrotin ganga um slóðir hamfarahlaupa. Alls um 35 km á 2 dögum eða löng dagleið fyrir mjög vana.

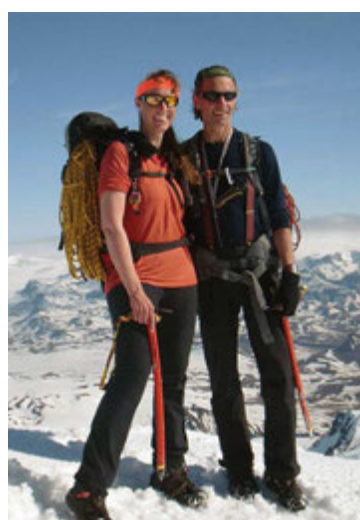
Almennt er mælt til þess að fara leiðina á tveimur dögum með tjaldgistingu í Vesturdal, en við förum með hópinn okkar þessa leið á einum degi í júní 2010 og skiluðum okkur dauðþreytt en alsæl eftir 12 klst. göngu niður í tjaldstæðið í Ásbyrgi þar sem við slógum upp grillveislu í sæluvímu. Þetta er í megindráttum sama leið og Jökulsárhlaupið svokallaða sem haldið er árlega í ágúst en talsvert fjölbreyttari þar sem farið er niður í gljúfrið að hluta og teknir alls kyns krókar og kimar sem hlauparinn missir af. Leiðin er stíkuð alla leið þar sem lagt er af stað frá Dettifossi og gengið um stíg eftir brúnum gljúfursins og á köflum niður í það með viðkomu á mögnuðum stöðum eins og Hafragilsundirlendi, Hólmatungum, Kötlum, Hljóðaklettum og loks komið fram á botnbrúnnir Ásbyrgis og endað niður um þær í tjaldstæðið.

Leiðin er ágætlega greidd alla leiðina en þó þarf að styðjast við reipi á tveimur stöðum, þegar farið er niður í gljúfrið fljótlega eftir Dettifossi og svo aftur í lokin niður í Ásbyrgi, auk þess sem stígurinn liggur á kafla utan í gljúfurveggjunum sem gæti reynt á hjá þeim allra lofthráddustu. Við erum ennþá að furða okkur á því hvers vegna þessi leið nær hvergi nærri sömu vinsældum og Laugavegurinn og Fimmvörðuháls þar sem hún er heillandi fögur í alla staði, síbreyti-

leg en létt og ljúf þess á milli um ljúfa skógarstíga þar sem gengið er bókstaflega í gegnum jarðsöguna og afleiðingar hamfarajökulhlaups blasa alls staðar við manni eins og í hasarmynd. Maður er óskaplega smár í þessu áhrifamikla tröllvaxna landslagi sem hrópar að manni skelfilegar afleiðingar jökulhlaupanna sem urðu alls sex talsins á 24 árum frá 1707-1730, en eins og segir í bók Sigrúnar Helgadóttur þá eru „þessi sögulegu hlaup smámunir hjá þeim hamfarahlaupum sem einhverjum árpúsundum fyrr æddu um farveg Jökulsár og skópu gljúfrin sem við hana eru kennd“. Það er nauðsyn að hafa bók Sigrúnar Helgadóttur, „Jökulsárgljúfur“ frá 2008, meðferðis og lesa í henni alla gönguna því lesturinn opnar manni töfraheima gljúfranna.

3. Vesturgatan úr Dýrafirði í Arnarfjörð (Vestfirðir). Göldróttar slóðir um lygilegan veg Elísar Kjaran. Alls um 28 km á 9 klst.

Gengið er meðfram sjávarsíðunni á malarvegi allan tímann með sjóinn á hægri hönd og tignarlega hamra og tinda rísandi úr blómlegri sveitinni vinstra megin. Leiðin liggur að hluta um vegslóðann sem Elís Kjaran, bóndi í Kjaransdal í Dýrafirði ruddi árin 1973 til 1974 í framhaldi af tilraunum vegagerðarinnar sem hafði gefist upp á verkinu, en Elís gaf ekki eftir og tókst með einstakri eljusemi að koma á vegasambandi við Lokinhamradal beggja vegna fjarðanna. Kaflinn frá bæjunum Lokinhömrum og Hrafnabjörgum inn að Stapadal er viðhaldsrekur vegna stórstremis sjávar og endurbýggja þarf því veginn á hverju vori og halda honum við yfir sumarið og það veldur því að Kjaransbrautin er eingöngu jeppafær. Við höfðum keyrt þennan veg sumaríð áður en við förum með hópinn



Bára og Örn á fjallstoppi.

og heilluðumst svo gjörsamlega af leiðinni að við ákváðum að ganga veginn allan frá firði í fjörð í skipulagðri ferð Toppfara. Þessi leið er einnig að hluta til árleg hlaupaleið á Vestfjörðum og það er ekki annað hægt en að mæla með því að menn gangi hana þó þeir hafi keyrt hana eða hlaupið, því áhrifin af því að anda að sér hverju andartaki alla leiðina er engu lík. Leiðina skreyta egghvassir tindar, tröllvaxin björg og himinháir hamrar, sundurskornir vogar og friðsælar fjörur innan um eyðibýli sem hvísla að manni lygilegum sögum. Það gerðist eitthvað innra með manni þegar við gengum þessa leið og það að vera „bergnuminn“ fékk annan og dýpri skilning í huga manns.

4. Hekla frá Næfurholti (Suðurland). Ofurganga um gamlar slóðir. Alls 33 km á 13 klst.

Mjög krefjandi fjallganga og óhefðbundin leið á lifandi eldfjall þar sem greina má hitann úr 5,5 km langri sprungunni sem liggur í austnórðaustur-vestsuðvestur. Við

gengum þarna í spor elstu meðlima fjallgönguklúbbsins, Ketils Arnars Hannessonar, föður míns, sem lést 2014 og gekk með klúbbnum til 75 ára aldurs en hann gekk á fjallið með móður minni árið 1956, og hins vegar í spor Björns Matthíassonar, 77 ára, sem enn þá er með ötulustu og sterkustu göngumönnum klúbbsins. Báðir gengu þeir svipaða leið frá bænum Næfurholti vestan undir Heklu sem var á þeim tíma eina færa leiðin. Við fengum góðar ráðleggingar hjá Ófeigi bónda í Næfurholti sem ráðlagði okkur að sniðganga úfið hraunið sem liggur norðanmegin ofan við Rauðöldurnar og fara svo upp með öxlinni sem gengur niður vestsuðvestan megin og það gekk eftir, frábær leið sem reyndi verulega á og ógleymanlegt í minningunni að vera komin upp á tind klukkan fimm síðdegis eftir rúma 16 km göngu á átta klukkustundum og eiga eftir að koma sér til baka. Við lögðum af stað niður um sexleytið með sólinu í fangið en þetta var í lok apríl og því naut sólar fram undir ellefu í heiðskíru veðrinu og við skiluðum okkur í bílana í rökkrunu. Ein erfiðasta, lengsta og flottasta fjallganga sem við höfum farið í. Hekla er okkar uppáhaldsfjall og við höfum farið nokkrum sinnum með hópinn þangað á öllum árstímum, en eftir þessa göngu alveg hinum megin á fjallinu öfugt við hefðbundna leið, þá hefur hún enn meiri sérstöðu í okkar huga.

Stefnan er að ganga svo sunnan megin upp á hana á næsta ári, sem verður veglegt 10 ára afmælisár klúbbsins. Þar ætlum við að líta yfir farinn veg og velja tíu bestu, erfiðustu, bröttustu, lengstu, fallegustu, blautustu... ferðirnar í sístækkandi fjallasafninu okkar.

Fleiri ferðasögur má finna á www.fjallgongur.is

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMINO.O. ENERGY™

CAFÉ SERIES

NÝTT
BRAGÐ

NÝTT
BRAGÐ



KAFFI OG SÚKKULAÐI

CHAI TE LATTE

KARAMELLU OG MACCHIATO

KAFFI OG VANILLA

FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum
Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

ON | OPTIMUM
NUTRITION



Nýtt!
3 mest seldu plástrarnir í einum pakka

Láttu ekki blöðru stoppa þig!
Notaðu COMPEED® fyrirbyggjandi eða til að græða sárið

Compeed®
Be Unstoppable



Grænmetisætum má skipta í sjö flokka sem eiga það sameiginlegt að sleppa rauðu kjöti úr fæðunni og að borða jurtafæði sem samanstendur af ávöxtum, grænmeti, berjum, fræjum, hnetum, baunum, belgjurtum og korntegundum.

Heilsuréttir fjölskyldum

Hollusturéttir við allra hæfi



Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Breytingar í skrefum

Gera má ráð fyrir að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanfögnu samfara aukinni umræðu um umhverfis- og heilsutengd málefni. Þeir sem hafa hug á að gerast grænmetisætur ættu að gera breytingarnar smátt og smátt líkt og aðrir sem vilja gera breytingar á mataræði sínu.

Umræða um heilbrigða lífshætti, betra mataræði og hreyfingu hefur stóruð á undanfögnu árum. Einnig hefur mikil vakning orðið á því hvaða áhrif matvæla-vinnsla hefur á umhverfið. Vegna þessarar auknu umræðu um bæði umhverfis- og heilsutengd málefni en líka um meðferð dýra til mannelis má gera ráð fyrir, að sögn Jóhannu Eyrúnar Torfadóttur næringarfræðings og doktors í lýðheilsuvísindum, að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanfögnu.

Aðspurð að því hvort grænmetisætur fái öll nauðsynleg næringarefni úr fæðunni segir Jóhanna það almennt gilda að fjölbreytni í fæðuvali sé besta leiðin til að fá öll nauðsynleg næringarefni úr fæðunni. „Því fleiri fæðutegundir sem eru teknar út, því meiri hætta er á næringarskort og fæði án allra dýraafurða (vegan) gefur tilefni til að huga sérstaklega að þeim næringarefnum sem gæti skort.“

Ólíkir hópar grænmetisæta

Jóhanna segir einstaklinga sem eru grænmetisætur ganga mislangt í að takmarka fæðutegundir úr mataræði sínu en að þær eigi það allar sameiginlegt að sleppa rauðu kjöti úr fæðunni og að borða jurtafæði sem samanstendur af ávöxtum, grænmeti, berjum, fræjum, hnetum, baunum, belgjurtum og korntegundum.

„Samkvæmt nýlegri samantekt um norrænar næringarráðleggingar eru helstu hópar grænmetisæta sjö talsins. Fyrsti hópurinn kallast „lacto-vegetarian“ sem neytir jurtafæðis og mjólkurafurða. Næsti hópur kallast „ovo-vegetarian“ sem neytir jurtafæðis og eggja. Svo er til hópur sem neytir jurtafæðis, mjólkurafurða og eggja sem kallast „lacto-ovo-vegetarian“. Fjórði hópurinn kallast „pescitarian“ sem neytir jurtafæðis og fiskis. Fimmti hópurinn kallast „pollotarian“ sem borðar jurtafæði, egg og alifuglakjöt. Sjötti hópurinn borðar jurtafæði, mjólkurafurðir, egg og fisk og kallast „lacto-ovo-pesci-vegetarian og að



Vegna aukinnar umræðu um umhverfis- og heilsutengd málefni en líka um meðferð dýra til mannelis má gera ráð fyrir að sögn Jóhannu Eyrúnar Torfadóttur, næringarfræðings og doktors í lýðheilsuvísindum, að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanfögnu. MYND/ANTON BRINK

lokum má nefna þá sem kallast „vegan“ eða grænkerar sem borða bara jurtafæði,“ útskýrir Jóhanna.

Öll nauðsynleg næringarefni?

Ef fólk velkist í vafa um hvort það fái öll þau næringarefni sem það þarf úr fæðunni segir Jóhanna að ef fólk er almennt frískt í stað þess að vera stöðugt þreytt, ekki í undirþyngd og konur á barneignaraldri hafi eðlilegar blæðingar þá sé í flestum tilvikum allt eðlilegt og fólk sé þá að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast.

„Vaxtarskerðing hjá börnum er merki um næringarskort og þarf að fara mjög varlega í að takmarka margar fæðutegundir úr mataræði barna. Ef okkur grunar að eitthvað þyrfti að skoða betur þá er hægt að fara til heimilislæknis og biðja um blóðprufu til að láta athuga hvort allt sé eðlilegt. Hvað varðar beinheilsu okkar (eitthvað sem er erfitt að merkja hvort sé í lagi, nema ef viðkomandi brotnar við óeðlilega lítið átak eða fall) þá er mikilvægt að tryggja að við fáum næg prótein, kalk og D-vítamín og að við séum að hreyfa okkur reglulega.“

Helstu efnin sem grænmetisætur, sérstaklega þær sem eru vegan, þurfa að passa að fá nóg af

eru prótein, járn, sink, kalk, jöð, B12-, B6-, B2- og D-vítamín.

„Hvað varðar D-vítamínið þá skiptir miklu máli fyrir alla sem búa á Íslandi að tryggja nægt D-vítamín með fæðunni eða fæðubótarefnum, vegna þess hversu stuttan tíma á ári við getum framleitt sjálf þetta vítamín með hjálp sólargeisla,“ segir Jóhanna og bætir við að hægt sé að fá nóg prótein og lífsnauðsynlegar amínósýrur ef bæði er neytt kornvara og belgjurta (legumes). Kúa- og geitamjólk, egg og fiskur eru líka mjög góðir próteingjafar að sögn Jóhannu.

Gerið hægjar breytingar

Þeir sem vilja gerast grænmetisætur ættu að huga að því að gera það smátt og smátt. „Allar breytingar á mataræði eru heillavænlegastar ef tekin eru nógu lítil skref í byrjun. Mikilvægt er að fara vel yfir mataræði sitt til að vera fullviss um að fá þau næringarefni sem rædd eru hér að ofan. Einnig þarf að tryggja að nóg af fitu sé í fæðinu, til dæmis úr jurtaolíum. Góð fita kemur líka frá hnetum, fræjum, hummus, pestó, feitum fisk, lýsi og avókadó,“ segir Jóhanna.

ALLA DAGA VIKUNNAR Í OPINNI DAGSKRÁ KL. 18.30



VIÐ FLYTJUM ÞÉR
FRÉTTIRNAR

Fréttir Stöðvar 2, í opinni dagskrá alla daga vikunnar, alla daga ársins, kl. 18.30.

365
FRÉTTASTOFA

5 HITAEININGAR, ANDOXUNAREFNI OG NÁTTÚRULEG SÆTUEFNI



Þetta meikar ekki senn



bai

BAI ERU BRAGÐGÓÐIR DRYKKIR MEÐ MJÖG LÁGAN SYKURSTUÐUL. SPENNANDI BRAGÐTEGUNDIR. KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG SVALAÐU ÞORSTANUM MEÐ GÓÐRI SAMVISKU.



NÁTTÚRU KRAFTUR

TREK PRÓTEIN STYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI



Íslendinga skortir helst D-vítamín og járn í kroppinn

Vítamínskortur er alla jafna ekki svo útbreitt vandamál hér á landi enda fá flestir þau vítamín og steinefni sem þarf úr fæðunni. Það eru helst þeir sem eru veikir eða taka lyf sem skerða frásög næringarefna úr fæðunni sem geta liðið skort. Á þessu eru þó undantekningar og er D-vítamínskortur nokkuð algengur meðal almennings hér á norðurhvara. Þá er járnskortur einn algengasti næringarefnaskortur í heimi.

Einkenni vítamínskorts eru vita-skuld ólík eftir því um hvaða skort er að ræða. Víða er hægt að lesa sér til um hin ýmsu einkenni en það borgar sig þó ekki að hlaupa upp til handa og fóta og kaupa hinar og þessar tóflur af því tiltekinn einkenna verður vart. Það er í fyrsta lagi dýrt og heldur ómarkvisst. Ef grunur leikur á tilteknum skorti og einkenni eru viðvarandi er best að leita til læknis og ganga úr skugga um hvað ami að. Best væri að fá úr því skorið með blóðprufu og taka inn þau vítamín sem vantar miðað við niðurstöður.

Rannsóknir sýna að D-vítamínskortur er nokkuð algengur hér á landi. Sólarljós breytir efnasamböndum í húð í D-vítamín sem síðan skilar sér út í blóðrásina. Þar sem sólarljós er hér af skornum skammti getur komið fram skortur. Sérstaklega í ljósi þess að erfitt getur reynst að fá nægilegt D-vítamín úr fæðunni en það er helst að finna í þorskalifur, síld, lúðu, laxi, lýsi, eggjum og mjólkurafurðum.

D-vítamín stuðlar að vexti og viðhaldi beina með því að gera líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór til að byggja upp bein. Skortur getur meðal annars valdið beinþynningu og tannskemmdum og beinkröm hjá börnum.

D-vítamín er eina vítamín-

ið sem Embætti landlæknis ráðleggur fólki að taka inn að staðaldri. Árið 2013 var ráðlagður dagskammtur auk þess hækkaður í 15 míkrogrömm (mcg/µg) fyrir 10-70 ára og 20 mcg/µg fyrir 70 ára og eldri. Börnum undir tíu ára er ráðlagt að taka 10 mcg/µg. D-vítamín er fituleysanlegt og getur of mikið af því valdið eitrun. Því ætti að halda sig við ráðlagða skammta.



Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) er járnskortur algengasti næringarefnaskortur í heimi. Mun algengara er að konur, börn og unglingar þjáist af járnskorti en aðrir hópar. Skýringin er sú að börn og unglingar þurfa hlutfallslega meira járn en fullorðnir til að styðja við vöxt og þroska. Konur á barneignaraldri eru einnig í meiri hættu vegna mánaðarlegra blæðinga sem og barnshafandi konur.

Járn er skilgreint sem snefilefni og gefur blóði rauðan lit og gegnir mörgum mismunandi hlutverkum



Húðin framleiðir D-vítamín í sól. Þar sem hennar nýtur lítið við yfir langa vetur er ráðlagt að taka það inn til viðbótar fjölbreyttri fæðu.

í líkamanum. Það er meðal annars byggingareining blóðrauða (hemóglóbíns) sem sér um súrefnisflutning frá lungum til vefja líkamans. Járn er líka nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins og gegnir hlutverki við myndun tauga-boðefna og við þroskun á heila.

Langvarandi járnskortur hægir á framleiðslu á blóðrauða í líkamanum sem á endanum veldur blóðleysi. Það veldur almennum slappleika, þreytu, örmögnun, svima, hausverk, köldum höndum og fótum, brjóstverk og fölum húðlit. Undanfari blóðleysis er mildur

járnskortur. Einkenni hans eru brothættar neglur, sprungur í munnvikum, bólgin og sár tunga, stækkað milta og tíðar sýkingar.

Ef þessara einkenna verður vart má kanna hvort um skort sé að ræða og taka inn járn í ráðlögðum skömmtum.



Mikið úrval af TYR sundfatnaði á börn og fullorna.

Sundbolir, bikini, tankini og sundskýlur úr

DURAFast Elite 300+ efninu, sem er sérlega

klórþolið og lithelt. Einnig sundfit, sundgleraugu,

sundhettur og aðrir fylgihlutir til sundiðkunar.

Kíkið við á heimasíðunni www.aquasport.is

Aqua Sport
www.aquasport.is

Bæjarlind 1-3,
201 Kópavogur,



Það gilda ákveðnar reglur, líka óskrifðar, á líkamsræktarstöðvunum.

Reglurnar í ræktinni

Margir veigra sér við að hætta sér út á lyftingasvæðið í ræktinni og halda sig við hlaupabrettin, stígvélarnar eða hjólin. Eða skella sér í hópatíma. Það getur þó verið sniðugt að breyta út af venjunni og rífa aðeins í lóðin, bæði er það líkamlega gott og svo eykur það fjölbreytnina í æfingunum.

Þó eru ákveðnar óskrifðar reglur sem þarf að halda í heiðri þegar lyftingar eru stundaðar og eru nokkrar þeirra tíundaðar hér.

Ekki einoka tækin. Leyfðu öðrum að lyfta á milli setta hjá þér ef röð er í tækið.

Gakktu frá. Ekki skilja laus lóð eða annan búnað eftir á gólfinu.

Gakktu frá honum á sinn stað eftir notkun.

Finndu þér pláss. Ef þú gerir plássfrekar æfingar, finndu þér pláss til hliðar þar sem umferð fólks er minni í stað þess að vera úti á miðju gólfi.

Hreinsaðu eftir þig. Enginn vill sitja í svita eftir aðra eða grípa í gróðrarstíu baktería á óhreinum lóðum. Þurrkaðu af tækjum og tólum þegar þú hefur notað þau.

Ekki elta. Það getur verið freistandi að gera eins æfingar og þær sem einkaþjálfarar sýna kúnnum sínum. Ekki gera það, þeir hafa borgað þjálfaranum fyrir að búa til sérsniðið æfingakerfi að þeirra þörfum og dónalegt að nýta sér það ókeypis.

COLDPRESS®



Smoothie's



SVO HVAÐ ER COLDPRESS?

Það liggur í nafninu...því kaldpressun er alveg ný aðferð til að gera Smoothie! Einfaldlega kaldpressum við ávextina og grænmetið án þess að hita þá upp, sem þýðir að þeir halda töluvert meira af bragði og nauðsynlegum næringarefnum sem hverfa venjulega við upphitun ávexta og græmetis. Coldpress Smoothie's er ekki með viðbættum sykri eða gervisætuiefnum og unnið úr 100% ávöxtum

Fæst í:Hagkaup, Iceland, Samkaup/Nettó, 10-11, N1, Olís, Fjarðarkaup



Það verður fjör á laugardag í Gróttu.

Gróttudagurinn á laugardag

Fjölskyldudagur verður haldinn í Gróttu á laugardaginn frá klukkan 15.30 til 17.30. Þetta er eini dagur ársins sem gestum og gangandi gefst tækifæri á að ganga upp í Gróttuvita og njóta útsýnisins. Hægt verður að kaupa vöffllur. Fjölbreytt dagskrá einkennir daginn, meðal þess sem boðið er upp á fyrir börn er krakkajóga, flugdrekasmíðja og andlitsmálun auk þess sem líffræðingar bjóða upp á aðstöðu til að rannsaka og spá í lífríkið sem finna má í fjörunni. Ólafía Hrönn Jónsdóttir leikkona mun flytja vel valin lög á gítar og Flemming Viðar Valmundsson leikur á harmonikku úti undir berum himni. Þá verður sýning á vaðfluglum Sigurjóns Pálssonar hönnuðar. Félagar úr brimbrettafélaginu Kite Surfing munu leika listir sínar. Björgunarsveitin Ársæll mun ferja þá sem þurfa yfir eidið. Seltirningurinn Guðrún Einarasdóttir opnar málverkasýningu í Nesi og þá mun sr. Bjarni Þór Bjarnason flytja hugvekju um vorið í Albertsbúð klukkan 15.15.



Þessi þeytingur er afar saðsamur.

Fljótandi hnetusmjör

Þessi þeytingur er bæði bragðgóður og seðjandi og getur hæglega komið í staðinn fyrir máltíð. Eini ókosturinn er að hann verður heldur ólystugur á litinn, eða svolítið brúnleitur. Það kemur hins vegar ekkert niður á bragðinu.

- 1 frosinn banani
- 1 lúka spínat
- 2 dl frosin bláber
- 1 dl grísk jógúrt
- 1 msk. gróft hnetusmjör
- 1 msk. chia-fræ
- 2 ísmolar

Þeytið þar til mjúkt. Hellið í hátt glas og njótið.



TÍMI FYRIR FRISBÍGOLF

Frisbígolf er nýleg íþrótt hér á landi og nýtur sívaxandi vinsælda, bæði hér á landi og um allan heim. Íþróttin er líka einföld, það kostar ekki mikinn pening að stunda hana og hún hæfir flestum aldurshópum.

Leiknum svipar til golfs nema frisbídiskur er notaður í stað golfkylfu og bolta og er markmiðið að kasta disknum í tiltekna körfur í sem fæstum köstum.

Íþróttin er upprunnin í Bandaríkjunum og hefur verið nokkuð vinsæl þar í landi í 30-40 ár. Þar er meira að segja atvinnumannadeild og stór hópur

manna sem ferðast um landið og keppir.

Fyrsti frisbígolfvöllur landsins var settur upp á Akureyri árið 2001 en fyrsti alvöru völlurinn kom við Úlfjótssvatn ári síðar. Í dag eru um 30 vellir um allt land, flestir á höfuðborgarsvæðinu og í sumarhúsbýggðum á suðvesturhorni landsins.

A vef Íslenska frisbígolfsambandsins, folf.is, má finna m.a. leikreglur, upplýsingar um staðsetningu valla og um mót sumarsins.



Frisbígolf nýtur sívaxandi vinsælda.

Ferskur andvari

Íslensk náttúra. Blikandi dög og útsýn til allra átta. Þú veður yfir tifandi ána, áleiðis að settu marki. Framundan rís Herðubreið; drottningin sjálf, stolt í háseti sínu.

Við höfum nýtt okkur íslensk fjallagrös frá upphafi byggðar. Heilnæg og frískandi hafa þau haft áhrif til góðs á líkama og sál, handtínd í íslenskri náttúru. Tópas hefur sömuleiðis fylgt okkur gegnum tíðina. Saman munu þau gera það áfram.