





Mikill stigandi er í CrossFit iðkun á Íslandi.

**Framhald af forsiðu →**

CrossFit og eru margir sem nýta sér aðgang í Kópavogslaug, Salalaug og Ásvallalaug sem fylgir öllum okkar kortum.

Aðspurður segir Erlendur mikinn stiganda í CrossFit iðkun á Íslandi. „Kosturinn er að þarna er fólk að æfa undir leiðsögn með góða þjálfara sem stýra tímunum. Það fær bæði eins konar einkaþjálfun en líka pepp og hópstuðning sem er ekki síður hvetjandi,“ útskýrir Erlendur.

Í CrossFit er unnið jafnt með liðleika, úthald og styrk. Gerðar eru fimleikaæfingar, ólympískar lyftingar, ketilbjölluæfingar og aðrar tæknilegar æfingar og lögd áhersla á eins fjölbreytta hreyfingu og kostur er. „Allir iðkendur þurfa að hafa lokið grunnnámskeiði í CrossFit og er það reglulega í boði hjá okkur. Næsta grunnnámskeið hefst einmitt núna miðvikudaginn 9. ágúst. Þar eru öll helstu grunnatriði og hreyfingar kenndar og er námskeiðið nauðsynlegt til að iðkendur nái sem mestu út úr æfingunum og öðlist grunnkilning og þekkingu á því hvað CrossFit gengur út á,“ segir Erlendur. Eftir grunnnámskeið eru iðkendur svo gjaldgengir í öll WOD (Workout of the Day) í töflu.

Erlendur segir marga hafa náð gríðarlega góðum árangri í CrossFit. „Það eru mörg dæmi um að fólk sem hefur átt erfitt með að finna sig í annarri líkamsrækt kemst á sporið í CrossFit.“ Hann segir það helst mega skýra með því

„Kosturinn er að þarna er fólk að æfa undir leiðsögn með góða þjálfara sem stýra tímunum. Það fær bæði eins konar einkaþjálfun en líka pepp og hópstuðning sem er ekki síður hvetjandi.“

**Erlendur Jóhann Guðmundsson**

að iðkendur eru í góðu sambandi við þjálfarana auk þess sem það myndast gjarnan góð og skemmtileg hópstemning sem hvetur fólk áfram. „Eins er það svo frábært við CrossFit að allir geta tekið þátt, sama í hvaða formi þeir eru, en við erum með fólk á öllum stigum þjálfunar sem nýtur þess að stunda CrossFit hjá okkur.“

Erlendur segir ríka áherslu lagða á heimilislegt andrúmsloft hjá CrossFit Kötlu. Boðið er upp á rúmlega 25 tíma í hverri viku og starfa sex þjálfarar með Level 1 réttindi á stöðinni. Iðkendur eru um 200 talsins á öllum aldri.

Allar nánari upplýsingar er að finna á [crossfitkatla.is](http://crossfitkatla.is) en þess má geta að ýmist er hægt að kaupa mánaðarkort í Reebok fitness án bindingar og jafnframt kort til lengri tíma.



Reebok Fitness mun opna glæsilega CrossFit aðstöðu í nýrri Reebok Fitness stöð í Lambhaga á nýju ári.



Erlendur segir marga hafa náð gríðarlega góðum árangri í CrossFit.

# HELSTU CROSSFIT STJÖRNURNAR NOTA REEBOK!

## ÞAU VÖLDU SINAR UPPHAHALDS VÖRUR



# Reebok



**ANNIE MIST ÞÓRISDÓTTIR**  
- 27 ÁRA  
- CROSSFIT GAMES 7X  
- ENDABI Á VERBLAUNAPALLI 4X  
- SIGRAB 2X



**KATRÍN TANJA DAVÍÐSDÓTTIR**  
- 24 ÁRA  
- KEPPTI FYRST Á CROSSFIT GAMES 2012  
- CROSSFIT GAMES 4X  
- SIGRAB 2X Í RÖÐ  
- ENDURTEKUR HÚN LEIKINN Í ÁR?



**FREDERIK AEGIDIUS**  
- 30 ÁRA  
- CROSSFIT GAMES 3X  
- KEPPTI SÍÐAST ÁRÍÐ 2013



**BJÖRGVIN KARL GUÐMUNDSSON**  
- 24 ÁRA  
- FYRST Á CROSSFIT GAMES ÁRÍÐ 2014  
- CROSSFIT GAMES 3X  
- ENDABI Í 3.S.ÆTI ÁRÍÐ 2015

[www.reebok.is](http://www.reebok.is)

VIÐ ÓSKUM ÞEIM GÓÐS GENGIS Á CROSSFIT LEIKUNUM 2017!



# Mjög hentugt víkingasport

CrossFit-kappinn Evert Víglundsson ber fulla ábyrgð á CrossFit-æði Íslendinga. Hann fór fyrstur utan til náms í CrossFit og er nú yfirþjálfari og eigandi CrossFit Reykjavík, einnar stærstu CrossFit-stöðvar í heimi.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



CrossFit opinberaðist heimsbyggðinni þegar upphafsmaður þess, Greg Glassman, ræsti heimasíðuna crossfit.com árið 2001 og hóf að birta þar æfingu dagsins eða „WOD“ (e. workout of the day). Æfingarnar byggðu á blöndu ólympískra lyftinga og kraftlyftinga, fimleikaæfingum og þolæfingum, en áður hafði almenníngur hvernig haft tök á að ástunda þessar íþróttagreinar á einum og sama stað,“ segir Evert, sem starfaði sem einkaþjálfari í World Class þegar hann komst á snóðir um æfingu dagsins hjá Glassman.

„Þá fór ég að prófa æfingarnar á sjálfum mér, fann fljótt mikinn árangur og að þarna var eitthvað annað og meira í gangi en hefðbundin líkamsrækt. Ég hafði á árum áður keppt í fótbolta, sundi og á skiðum og saknaði keppnisstemningarinnar sem fylgdi því. Þarna fann ég hana aftur því CrossFit samanstendur af íþróttgreinum sem kalla á stöðuga keppni við sjálfan sig og aðra.“

## Íslendingar eru sterkir

Þegar þarna var komið vildi Evert út. Þegar sumri hallaði 2008 fór hann vestur um haf í læri til að þjálfja eftir forskrift Glassmans sem byrjað hafði með litla stöð í Santa Cruz, Kaliforníu, en nú eru um 15 þúsund stöðvar í heiminum. Eftir þjálfaranámið fékk Evert leyfi til



Evert hefur tvisvar keppt í liðakeppni á heimsmótinu og lenti í 24. sæti af 25 þúsund keppenda hópi í einstaklingskeppni. „Möguleg ástæða þess að ég hef ekki komist alla leið er að ég hef stundum tekið vinnu og fjölskyldu fram yfir tímefrekar, daglegar æfingar árið um kring. Líka að fara stöku sinnum í ísbúðina og fá mér bjór með vinum. Það er allt eða ekkert sem dugur ef maður ætlar sér á verðlaunapalli í CrossFit,“ segir Evert. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

að reka eigin stöð undir merkjum CrossFit á Íslandi.

„Um haustið, sama ár, opnaði ég CrossFit í World Class, Sel-tjarnarnesi, þar sem Björn Leifsson hjálpaði mér að komast af stað. Allar götur síðan hefur uppgangur CrossFit verið hraður á Íslandi og hvernig eins mikill í heiminum,“ segir Evert og veit upp á háir hvers vegna.

„Ástæðan er sú að íslenska þjóðin er ákveðin og dugleg og hvernig bangin við að reyna nýja hluti. Við hikum ekki við að taka á hlutunum og skora á okkur sjálf. Því má segja að CrossFit sé hentugt víkingasport því það útheimtir styrk, djörfung og þor í miklum áskorunum.“

Af sömu ástæðu gangi íslenskum konum afburða vel í CrossFit en Íslendingar eiga tvo tvöfalda heimsmeistarar í CrossFit; þær Annie Mist Þórisdóttir og Katrín Tönju Davídsdóttir.

„Íslensku stelpurnar hafa frá upphafi heimsleikanna verið bestar

og engar náð jafn merkilegum árangri. Ég er iðulega spurður um ástæðuna ytra og hef uppgötvað að íslenskar konur óttast ekki þátttöku í kraftasporti. Þær eru sterkari og ákveðnari að upplagi og ófeimnar við að vera harðar af sér. Það er það sem virkilega þarf í þetta sport.“

## Kvennakeppnin harðari í ár

Keppni í kvennaflokki á heimsleikunum nú er harðari en nokkru sinni og gríðarlega spennandi, að sögn Everts. Hins vegar sé núverandi heimsmeistari í karlaflokki, Bandaríkjamadurinn Mat Fraser, líklegur til að verja titilinn en honum mætir Björgvin Karl Guðmundsson sem lenti í 3. sæti árið 2015.

„Heimsleikarnir verða harðari með hverju árinu sem liður og fleiri konur jafn góðar í ár. Eingöngu atvinnumenn komast í fámenn úrtakið og engin leið fyrir venjulegan iðkanda að komast á heimsleikana eins og keppnin er orðin í dag. Leggja þarf allt undir og gera ekkert annað en að æfa ef markmiðið er að komast á leikana,“ segir Evert.

Um 330 þúsund manns tóku þátt í undankeppni heimsleikanna í CrossFit, sem haldnir verða í Madison, Wisconsin, dagana 3. til 6. ágúst. Aðeins þrjátíu karlar og þrjátíu konur komust í lokakeppnina, þar af fimm Íslendingar, fjórar konur og einn karl. Það eru Björgvin Karl, Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir, Þuríður Erla Helgadóttir, Annie Mist, tvöfaldir heimsmeistarar, og Katrín Tanja, núverandi og tvöfaldir heimsmeistarar í CrossFit.

„Út á við eru stelpurnar allar vinkonur en á keppnisgólfinu ríkir innbyrðis keppni og mikið í húfi. Ég verð ánægður með að sjá þær allar standa uppi sem sigurvegara en vona auðvitað innst inni að Annie Mist vinni. Ég á mest í Annie, þjálfaði hana áður en hún byrjaði í CrossFit og þegar hún byrjaði í því. Í dag er Annie Mist einn af meðeigendum CrossFit Reykjavík og vinnur hér sem þjálfari þegar hún er heima.“

Á heimsleikunum fer einnig fram liðakeppni. Þar keppa sex manna

“Íslenskar konur óttast ekki þátttöku í kraftasporti. Þær eru sterkari og ákveðnari og ófeimnar við að vera harðar af sér.“

lið, sem samanstanda af þremur konum og þremur körlum sem æfa á sömu CrossFit-stöðinni, á milli annarra stöðva í heiminum.

„CrossFit Reykjavík sendir út eitt lið og CrossFit XY í Garðabæ annað lið til keppni. Örlítið auðveldara er að komast í liðakeppni heimsleikanna því í liðunum eru ekki atvinnumenn en þó þurfa keppendur að vera mjög færir á öllum sviðum til að eiga þangað erindi,“ segir Evert.

## Uppselt í CrossFit Reykjavík

Árið 2008 vissu fáir á Íslandi hvað CrossFit var nema Evert og tveir aðrir; þau Leifur Hafsteinsson sem rak um tíma CrossFit-stöð í Sporthúsinu og Hrönn Svansdóttir sem opnaði CrossFit Reykjavík í bílskúrnum heima hjá sér í Mosfellsbæ.

„Við Hrönn þekktumst frá fornu fari og í árslok 2009 var bílskúrin orðinn of litill og mig farið að langa út úr World Class, því CrossFit passar illa með hefðbundinni líkamsrækt. Við ákváðum því að leigja saman 900 fermetra húsnæði í Skeifunni 8 og opnuðum undir nafni hennar CrossFit Reykjavík í ársbyrjun 2010,“ segir Evert og bætir við að þau Hrönn hafi óttast að hafa tekið of stórt stökk upp á við. Ári síðar var húsnæðið sprungið og þau færðu sig yfir í helmingi stærra húsnæði í Faxafeni 12.

„Í fyrravetur var það líka orðið of litill og nú er einfaldlega uppselt í stöðina. Við hættum að selja kort í desember en hreyfing kemst á biðlista þegar einhver iðkenda hættir í stöðinni. Við viljum ekki troða inn fleirum heldur einbeita okkur að góðri þjónustu og tryggja nægt

pláss til æfinga sem fyrir eru lagðar í persónulegri þjálfun.“

## Líftími skammur á toppnum

Að byggja upp almenna hreysti er markmið CrossFit-æfingakerfisins.

„Vinsældir CrossFit skrifast á raunverulegan árangur en einnig skemmtilegan félagskap. Sameiginleg markmið og hugarfar, um að verða besta útgáfan af sjálfum sér, sameinar iðkendur og á milli þeirra kviknar ást og vinskapur. Þannig hafa orðið til CrossFit þör- og fjölskyldur um allan heim og líka hér á Íslandi,“ útskýrir Evert og upplýsir að með CrossFit-æfingum verði líkamsvöxtur eins og honum var áskapað að vera.

„Fallegur líkamsvöxtur er bónus við almenna hreysti, og alltaf háður genetiskum erfðum, en til gamans má geta að CrossFit-konur voru fengnar til að vera aukaleikarar í kvikmyndinni Wonder Woman vegna þess að þær litu út eins og Amazon-gyðjur.“

Æðsta takmark innan CrossFit er að komast á heimsleikana en til þess þurfa keppendur að sinna æfingum, mataræði og hugarfari alla daga ársins, mörg ár í röð.

„Í öllum afreksíþróttum er sjálfs-agi og viljastyrkur númer eitt, tvö og þrjú. Þannig sneri Katrín Tanja við blaðinu þegar hún komst ekki á heimsleikana 2014, fór að gefa innri styrk meiri gaum og stóð uppi sem heimsmeistari næstu tvö árin á eftir. Þess háttar íhugun kallast á ensku „mindfulness“ og snýst um að vera meðvitaður um sjálfan sig og eigin styrk; að trú og treysta á sjálfan sig,“ segir Evert sem heldur fyrirlestra um næringu og „mindfulness“ um land allt.

„Þeir sem ætla sér að ná árangri í lífinu þurfa að vera ánægðir með sjálfa sig og vitaskuld liður íslenska keppnisfólkinu vel með að vera komið í fremstu röð. Það hefur lagt hart að sér og unnið allt að sex tíma á dag við að þjónast á líkamanum í alls kyns átökum. Eins og hjá öllum í afreksíþróttum slítur slíkt líkamanum út fyrir aldur fram en líftíminn á toppnum er skammur.“



Nýjar vörur frá  
ENDURANCE

## Útsöluaðilar:

Útilíf – Krínglunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri  
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum

Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á [dansport.is](http://dansport.is)

# Fyrir húð, heila og hjarta

Krillolía frá Natures Aid er ómega 3 í sinni hreinustu og öflugustu mynd, sótt í Suðuríshafið sem er hreinasta hafsvæði veraldar. Ómega 3 er góð fyrir æðakerfið, heilann, húðina og ónæmiskerfið.

Ómega 3 og 6 kallast lífsnauðsynlegar fitusýrur, en það þýðir að líkaminn framleiðir þær ekki sjálfur. Við verðum því að fá þær úr mat og/ eða bætiefnum. Matarvenjur í vestrænum ríkjum hafa stuðlað að því að flestir eru að fá of mikið af ómega 6 en of lítið af ómega 3 sem þýðir að líkur á krónískum bólgum aukast til muna en þær eru taldar orsök flestra sjúkdóma og þá sér í lagi svokallaðra lífsstílsjúkdóma,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsu- markþjálfari hjá Artasan.

## Minni bólgur og mýkri liðir

„Jákvæð áhrif ómega 3 eru að stórum hluta rakinn til fjölmargra fitusýranna EPA og DHA sem hafa verndandi áhrif m.a. gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Ómega 3 hefur góð áhrif á liði og blóðþrýsting og svo hafa rannsóknir einnig beinst að DHA sérstaklega og jákvæðum áhrifum þess á meðgöngu, föstur, þroska heila og taugakerfis, og ýmsa geðræna sjúkdóma,“ segir Hrönn. Hún segir sífelld fleiri rannsóknir hafa leitt í ljós kosti þess að bæta ómega 3 fitusýrum inn í mataræði okkar og getur regluleg inntaka:

- hækkað „góða“ HDL-kólesterólið
- bætt minnið og aukið einbeitingu
- mýkt liði og dregið úr stirðleika
- dregið úr bólgum
- dregið úr þurrkblettum á húð og minnkað exem
- minnkað líkur á insúlínónæmi

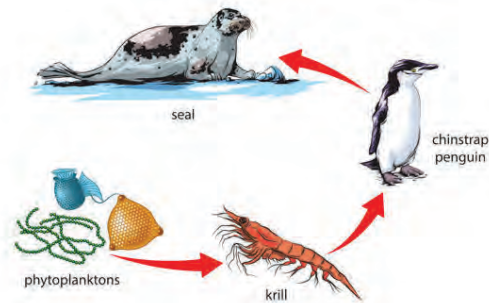
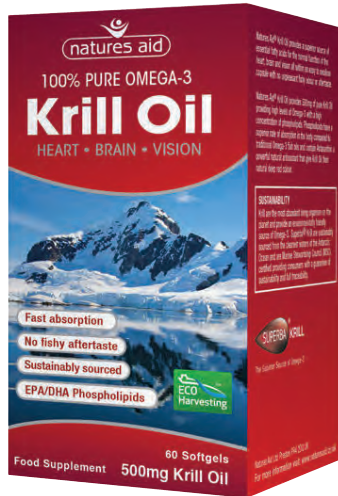


Kristófer finnur mikinn mun á húðinni. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

- (sykursýki II)
- minnkað líkur á þunglyndi
  - jafnað blóðsykurinn
  - eflt lifrarstarfsemina
  - haft góð áhrif á teygjanleika húðarinnar
  - unnið gegn öldrun

## Fann mikinn mun á húðinni

Kristófer Fannar Stefánsson hefur alltaf stundað íþróttir af krafti og æfir nú CrossFit 5-6 sinnum í viku. Mikilli íþróttaiðkun fylgja margar sturtuferðir sem geta þurrkað húðina og hefur hann þurft að vera duglegur að bera á sig rakakrem til að halda húðinni góðri. Íþróttfélagar bentu honum á krillolíuna, hreinleika hennar og hversu öflug



Krill eða ljósáta er lit- ið krabbadýr sem lifir í efstu lögum sjávar. Krill er neðst í fæðu- keðjunni sem þýðir að olían sem unnin er úr því er mjög hrein en þungmálmur og mengun ýmiss konar er að verða mikið vandamál í mörgum fisktegundum í dag.

ómega 3 þar er á ferð og fór hann að taka hana fyrir nokkru síðan. Kristófer fann mikinn mun á sér eftir um það bil mánuð og þá sérstaklega á húðinni en þurrkurinn er alveg horfinn og rakakrem því orðin óþörf.

## Ómega 3 og húðin

Saga Kristófers er afar áhuga- verð því DHA-fitusýrur, sem eru ásamt EPA-fitusýrum í miklu mæli í krillolíunni, eru byggingarefni húðarinnar og ábyrgar fyrir heilbrigði frumuhimna sem mynda stóran hluta af húðinni. Þegar frumuhimnurnar eru heilbrigðar, er húðin mjúk, rök og vel fyllt (sem þýðir til dæmis minni hrukkur). EPA-fitusýrurnar gera einnig ýmislegt gott fyrir húðina en þær:

- hafa áhrif á fituframleiðslu
- húðarinnar og rakastig
- koma í veg fyrir oförvun á hársekkjum (sést oft á upphandleggjum)
- geta komið í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar

- Geta komið í veg fyrir unglingsbólu
- Ómega 3 getur einnig verndað húðina gegn sólskemmdum og hafa bólguhamlandi áhrif fitusýrurnar afar góð áhrif á þurrkbletti og exem

## Betri upptaka – ekkert eftirbragð

Krillolían hentar að sögn Hrannar gríðarlega vel því hún inniheldur svo kölluðu fosfolípíð – fitusýrur sem gera það að verkum að olían blandast vel við vatn og upptakan verður mun betri en í venjulegum fiskiolium. Vegna þessa er ekki hætt á að fólk sé að ropa upp bragði eftir inntöku á krillolíu þerlum. „Astaxanthin (rauði liturinn frá krabbadýrinu) er öflugt antioxidantefni sem er í krillolíu en það er mjög hollt fyrir okkur ásamt því að gefa oliunni mikinn stöðugleika og veita vörn gegn þránun.“

Söluastaðir: flest apótek og heilsuhúð

# Magnesium er staðalbúnaður

Magnesiummólur og -flögur frá Better You hafa reynst mörgum vel og hefur Magnesium Recovery slegið í gegn hjá afreksfólki í íþróttum.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsuna. 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 til stjórnu- unar á tauga- og vöðvasamdrætti. Upptaka á þessu steinefni í gegnum húðina hefur reynst einstaklega vel,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsu- markþjálfari hjá Artasan.

## Hröð upptaka og engir strengir

Valgerður Guðsteinsdóttir er 31 árs atvinnuboxari og einlægur



Magnesium Recovery er hreint magnesium klóríð ásamt kamfóru, svörtum pipar og sitrusolíu til að styrkja æfinguna og hraða endurheimt.

aðdáandi magnesium vörulinnar frá Better You. „Ég æfi sex daga vikunnar, venjulega oftar en einu sinni á dag svo endurheimt er mér mjög dýrmæt. Magnesiumspreyjin 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 réttstöðu- æfingu í fyrsta skiptið. Ég spreyaði Magnesium Recovery á mjóbakíð og læri í upphitun og svo á bakíð á milli setta. Ég var mjög hissa daginn eftir að finna nær ekkert fyrir þessari nýju og kröftugu æfingu. Það er

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

Valgerður Guðsteinsdóttir, atvinnuboxari

greinilegt að líkaminn grípur þetta efni strax upp. Ég á það til að stífna upp á miðri æfingu en nú get ég spreyað á fæturna þegar ég finn að það er að gerast og áhrifin láta ekki á sér standa. 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. Recovery sprejið er orðið staðalbúnaður í æfinga- töskunni og svo er ég líka með brúsa í veskinu, ávallt reidubúin.“

## Allt að 80% liða skort

„Magnesium er að finna í ýmsum matvælum en samt sem áður er það

mjög algengt að fólk sé í skorti og er t.d. talið að allt að 80% Bandaríkja- manna skorti magnesium,“ segir Hrönn Hjálmarasdóttir, heilsu- markþjálfari hjá Artasan. „Næringarsnaúður jarðvegur sem nýttur er til rækt- unar, lélegt/rangt mataræði, óhófleg áfengis- og koffínneysla, ýmis lyf og mikil streita er meðal þess sem veldur skorti og svo skolest steinefni líka út þegar við svitnum. Það er því mikil- vægt fyrir alla að huga að inntöku á steinefnum og ætti magnesium að vera þar fremst í flokki.“

## Magnesium spreyn frá Better You fá gæðastimpil

Magnesium Original og Recovery hafa að sögn Hrannar hlotið fjölmargar viðurkenningar 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. Hún segir fjölmörg íþróttasamtök mæla með því að íþróttafólk velji aðeins bætiefni sem bera þennan gæðastimpil.

Söluastaðir: Flest apótek, Fræið Fjarðarkaup & Heilsutorg Blómavali

# Ferskt, nýtt og einfalt er best

Erna Héðinsdóttir, næringarfræðingur og markþjálfari, mælir með fersku hráefni til matargerðar. Hún gefur hér uppskrift að hollum fiskrétti.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Það er mikilvægt fyrir fólk sem æfir mikið að næra líkamann með hollri fæðu og hugsa um að fæðan gefi góða orku, mikilvæg byggingarefni og næringarefni sem hjálpa líkamanum að vera hraustur og heilbrigður. Við ættum að forðast að innbyrða næringarsnauðan mat, eða mat fullan af aukæfnum,“ segir Erna Héðinsdóttir, næringarfræðingur og markþjálfari hjá CrossFit Reykjavík.

„Góð regla er að reyna að hafa fæðuna sem upprunalegasta og minnst unna. Skemmtilegast er að geta notað nýtt, ferskt íslenskt hráefni. Óunnið kjöt, dásamlega íslenska fiskinn og egg. Mikið af grænmeti og nota ávexti, hnetur og fræ sem millibita og muna að vatnið er besti svaladrykkurinn.“

Erna er með þjálfara- og alþjóðadómaraáttindi í ólympískum lyftingum og level 1 CrossFit þjálfaraáttindi. Hún kynntist ólympískum lyftingum í byrjun árs 2013 og féll fyrir þeirri íþrótt. Hún bætti svo CrossFit inn 2014. Erna hefur keppt þó nokkrum sinnum í lyftingum og var meðal annars Íslandsmeistari 2014 í opnum flokki -69 kg og á núverandi Íslandsmet í -75 kg flokki 40-45 ára. Í janúar 2016 keppti hún í liðakeppni á CrossFit-leikunum í 39+ aldursflokki í liði frá CrossFit Reykjavík og sigraði liðið þá keppni.

Hún segir gott að halda sig við fæðu sem líkaminn er vanur þegar nær dregur keppni.

„Þegar kemur að keppni er mikilvægt að hver og einn þekki sinn líkama og haldi sig við fæðu sem hann er vanur og veit hvernig fer í maga. Það er gott að vera búinn að skipuleggja sig og prófa þá fæðu sem neyta skal. Það er einnig mjög mikilvægt að huga að



Erna næringarfræðingur segir best að forðast unninn mat. MYND/ANDRI MARINÓ

vökvaþvægi og þegar keppt er í miklum hita þarf að passa saltjafnvægi,“ segir Erna.

Hún gefur hér uppskrift að hollum rétti fyrir fólk sem æfir stíft.

„Bleikjuflök með eplum og möndlusmjöri er einn af uppáhaldsréttunum mínum.

Bleikja, og þá sérstaklega villt bleikja, er hollur og góður fiskur og eflaust margir búnir að fylla á kisturnar í veiðiferðum í sumar.

Bleikjan gefur m.a. ómega 3 fitusýrur og góð prótein. Möndlurnar og eplin eru svo líka stútfull of góðri næringu.

Þótt ég sé ekki mikil kartöflumanneskja þá eru glænýjar litlar kartöflur dásamlegar og íslenskt grænkál sannkölluð ofurfæða.

Hversdagsmatinn finnst mér gott að hafa einfaldan og fljótlegan og ekki of mörg innihaldsefni en gefa mér svo tíma inn á milli í flóknari rétti.“



Liðu sigraði á crossfitleikunum í 39+ aldursflokki í janúar 2016.

## Bleikja með eplum og möndlusmjöri

800-1.000 g bleikjuflök – helst villt bleikja

50 g smjör

150 g H-Berg möndlusmjör

1 tsk. Minced hot chili frá Blue Dragon

¼ tsk. sjávarsalt

1 stk. grænt epli

Möndluflokkur

Heitt grænkálssalat með kartöflumæli

500 g litlar nýja kartöflur

500 g grænkál

1 msk. smjör

1 msk. avokádóolía

2 msk. ristuð sesamfræ

Sjóðið kartöflurnar við vægan hita í opnum potti. Þannig springa nýjar kartöflur síður. Bræðið smjórið og blandið

möndlusmjöri, chilimauki og salti saman við.

Skerið eplið í litla teninga og blandið saman við maukið.

Snyrtið bleikjuflökin.

Setjið avokádóolíu

á bökunarpappír í ofnskúffu og ræðið

bleikjunni í ofnskúffuna. Berið

epla/möndlusmjörsmaukið

á flökin og stráðið

möndluflokkum yfir.

Steikið í ofnið við 200°C

í 7-10 mínútur.

Á meðan fiskurinn er í ofni

inum er vatninu hellt af kartöflunum og þær láttnar þorna.

Smjör og olía sett á pönnu og

kartöflurnar steiktar. Grænkálið

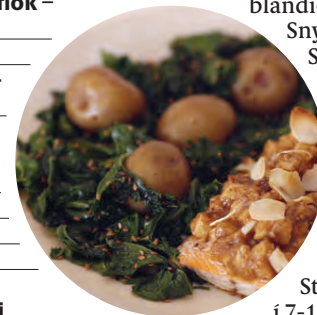
rifið af stilkunum og í litla bita og

því síðan bætt á pönnuna og látið

linast (tekur mjög stuttan tíma)

Ristuð sesamfræ sett út í í lokin og

heita salatið sett í skál.



# Mikil samheldni og stemming

CrossFit XY var stofnuð árið 2011 og frá upphafi hefur áherslan verið lögð á að búa til og viðhalda góðum anda innan veggja stöðvarinnar.

Það er mikil samheldni og góður andi á stöðinni. Fólk á öllum aldri hvetur hvert annað áfram og heilu fjölskyldurnar mæta saman á æfingu, foreldrar í sína tíma og krakkarnir á námskeið,“ segir Rúnar Kristmannsson, rekstrarstjóri CrossFit XY.

Hann bætir við að áhuginn hafi aukist á barna- og unglingastarfi undanfarin ár. „Barnastarfið miðast við 9-12 ára og unglingastarfið 13-15 ára. Æfingarnar koma inn á þennan kjarna- og grunnstyrk sem stundum gleymist í öðrum íþróttum sem krakkar og unglingar stunda.“

Einstaklingar og lið frá CrossFit XY fara reglulega á mót erlendis og ná oftast en ekki frábærum árangri. „Liðin okkar eru samsett af krökkum sem nota CrossFit sem sína



Hér má sjá lið CrossFit XY skömmu áður en í ljós kom að liðið hefði lent í þriðja sæti í undarúrslitum og unnið sér keppnisrétt á heimsleikunum.

keppnisíþrótt. Við erum að senda lið á heimsleikana í CrossFit annað árið í röð eftir að hafa hafnað í þriðja sæti í undankeppninni sem er gríðarlega góður árangur. Við erum mjög dugleg að mæta á mót hvar sem er í heiminum með lið og einstaklinga sem hafa áhuga á að keppa í sportinu.“

Þrátt fyrir árangur keppnisfólks XY er samt aðalmálið hversu góður andi myndast innan veggja stöðvarinnar. „Þú sem iðkandi í CrossFit XY ræður algerlega ferðinni og ert hluti af hópnum sama hvar þín markmið liggja. Það eru engar dyr lokaðar og æfingar aðlagðar hverjum og einum. Við hvetjum fólk til að ná sínum markmiðum og sjá árangur, hvort sem það er að öðlast betri líkamlega og andlega liðan eða verða heimsmeistari í CrossFit.“

# AF HVERJU VELUR SVO MARGT AFREKS- ÍÞRÓTTA- OG ÆVINTÝRAFÓLK AÐ NOTA EVY?

LANGVIRK SÓLARVÖRN-POLIR SJÓ, SUND OG LEIK

## SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM



**Rennur ekki af þegar við svitnum í sólinni**  
- FYRIRLIÐI ANDREAS DANIELSSON

„EVY var eina sólvörnin sem ekki sveið í augun þegar maður svitnaði. Ég hjóla tímunum saman í sólinni og þarf sólvörn sem ekki rennur af húðinni í ströngum æfingum. Fyrstu kynni mín af EVY sem áður hét Proderm var þegar ég keppti með Human Link. EVY var eina sólvörnin sem ekki rann af enninu niður í augu. Síðan nota ég eingöngu EVY og mitt keppnislið. Við keppum um allan heim og síðast í Nepal þar er sólin gríðarsterk og besta tegund af sólvörn algjör nauðsyn. Ég útbý allt mitt keppnisfólk með EVY á sólríkum dögum.“

## RÓÐRAKEPPNI - YFIR ATLANTSHAFIÐ



**Eina hugsanlega sólarvörnin**  
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

„Atlantic Rowing Race er ein af erfiðustu keppnum heims. Róið er í opnum bát yfir allt Atlantshafið til Barbados á strönd Suður Ameríku, sem er 2512 sjómílar í steikjandi sól. Það er róið á tveggjatíma vöktum, allan sólarhringinn. Þegar við erum að róa verða allar pakkningar að vera minimal en sólvörnin á sitt pláss. EVY situr mjög lengi og þolir bæði svitann og saltvatn. Að sólbrenna getur verið örlofaríkt og má bara ekki gerast. Við svo einstakar aðstæður er EVY eina hugsanlega sólarvörnin.“

## SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ



**Með EVY þurfum ekki að hafa áhyggur af sólinni**  
- FYRIRLIÐI KATARINA VANGDAL

„Golfspilarar í sænska golflandsliðinu þurfa að takast á við að vera í sterkri sól tímunum saman bæði í keppnum og við æfingar allt árið. Við verðum að geta að fullu einbeitt okkur að golfinu burtséð frá því hve sterk sólin er. Þetta á við um alla okkar spilara allt frá unglingsliðinu upp í hæstu atvinnutoppna. Við þurfum þolna vörn sem er auðvelt að nota, án þess að þurfa að hafa áhyggur þessvegna höfum við valið EVY sem opinbera sólarvörn Sænska golflandsliðsins“

## ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI



**Frábært að hafa fundið svo góða sólarvörn**  
-ANNA ÅSBERG OCH SOFIA ÖGREN

„Það er þægilegt að bera EVY á sig og vörnin gengur hratt inn í húðina og rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni. Sem blakspilarar er frábært að hafa fundið svo góða sólvörn eins og EVY sem helst á húðinni lengi því það er erfitt að bera á sig þegar leikurinn er hafinn og hendur og líkami allur í sandi. Að sólvörnin rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni er mikilvægt. Við notum alltaf EVY því við erum oft heilu dagana úti í steikjandi sól og engir skuggar að leita skjóls í.“



**UVA**  
5 stjörnu  
LANGVIRK  
SÓLARVÖRN

## OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Læknifræðilega skráð grunnformúla.



Sjá útsöluastaði  
á [www.evy.is](http://www.evy.is)

# Alltaf hægt að bæta sig

Á rúmlega tveimur og hálfu ári hefur hinn 12 ára gamli Rökkvi Hrafn náð afar góðum árangri í CrossFit. Fátt annað kemst að í lífi hans um þessar mundir enda stefnir hann á þátttöku á heimsleikunum.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Rökkvi Hrafn Guðnason var rétt tæplega tíu ára gamall þegar hann sótti fyrstu CrossFit-æfingu sína. Móðir hans, Margrét Benediktsdóttir, hóf að stunda CrossFit í ágúst 2014 og eldri systir hans, Álfrún, stuttu síðar. „Þær tvær voru alltaf að tala um hvað CrossFit væri rosalega skemmtilegt þannig að mig langaði líka að prófa. Ég tók mína fyrstu æfingu á gamlársmorgun 2014, byrjaði síðan í grunnskóla í janúar og hef verið að síðan. Pabbi er því sá eini í fjölskyldunni sem stundar ekki íþróttina enda skilur hann ekkert það sem við erum að tala um þegar við tölum um CrossFit heimafyrir.“

## Mikið keppnisskap

Hann segir mest heillandi við íþróttina vera að hún hafi engan endapunkt, alltaf sé hægt að bæta sig í veikleikum, liðleika, styrk og tíma. „Það sem gerir þessa íþrótt öðruvísi en aðrar er að maður er aldrei að gera það sama, því CrossFit inniheldur bæði þolæfingar, lyftingar og fimleika. CrossFit gagnast þér líka í lífinu, þú ferð að

hugsa betur um sjálfan þig og þér liður betur og ert sterkari.“

Rökkvi hafði komið víða við áður en hann sneri sér að CrossFit. Hann segir keppnisskapið strax hafa komið í ljós á leikskólaaldri þegar hann sótti íþróttanámskeið í Réttarholtsskóla einu sinni í viku. „Ég þoldi t.d. ekki að tapa í stórfiskaleik þótt ungur væri. Þegar ég var um fjögurra og hálfis árs gamall byrjaði ég að æfa frjálsum íþróttir hjá ÍR og byrjaði í fótbolta tveimur árum síðar. Ég hætti þó fljótlega í fótboltanum og hélt áfram í frjálsum og æfði þær í fimm ár þar til ég skipti yfir í CrossFit.“

## Frekari bæting

Þjálfunin hefur gengið vel að hans sögn og frammistaða hans í keppnum undanfarið er einstök. „Ég er bæði að keppa í ólympískum lyftingum og CrossFit. Fyrir stuttu keppti ég á móti í ólympískum lyftingum og sló öll Íslandsmet í mínum þyngdarflokki. Í CrossFit keppti ég bæði í einstaklingskeppni og einu sinni í liðakeppni og vann í bæði skiptin. Ég er að æfa fimm sinnum í viku og er að slá eigin Íslandsmet dag eftir dag. Mánudaga, mívíkudaga og föstudaga eru einfaldar æfingar en á laugardögum tókum við tvöfalda æfingu og þá er seinni æfingin



„Ég er að æfa fimm sinnum í viku og er að slá eigin Íslandsmet dag eftir dag.“ segir Rökkvi Hrafn Guðnason.

MYND/STEFÁN

meira lyftur. Á sunnudögum eru tækniæfingar.“

Stefnan er sett á enn frekari bætingu á árinu enda stefnir Rökkvi á að keppa í heimsleikunum. „Á næstunni mun ég hefja þjálfun hjá fyrrverandi ólympíukeppanda til að æfa mig í ólympískum lyftingum svo ég geti keppt í þeim í framtíðinni. Ég er að reyna að taka þátt í eins mörgum keppnum og hægt er og ég get ekki beðið eftir að sjá hvað mun gerast á næsta ári. Utan crossfit kemst fátt annað að í lífinu og ég hef eiginlega ekki tíma fyrir önnur áhugamál.“



Rökkvi fór tæplega tíu ára gamall á fyrstu CrossFit-æfingu sína.

# ENSKI BOLTINN HEFST 6. ÁGÚST

365.is | Sími 1817