

# Heilsurækt

FÖSTUDAGUR 24. ÁGÚST 2018

Kynningar: Heilsborg, Sóltún, Hilton Reykjavík Spa, Heilsa, KeyNatura, MS, Núvitundarsetur



Hér má sjá Helgu Margréti Clarke nota líkamsgreiningartæki Heilsborgar sem sýnir margt sem lýtur að heilsufari líkamans og hvernig ástand hans batnar með ástundun bættis lífsstíls. MYND/ERNIR

## Nóg komið af skyndilausnum

Heilsulausnir eru langvinsælasta námskeið Heilsborgar. Þar er tekið á þáttum sem hafa mest áhrif á heilsufar okkar og velliðan. Um fjögur þúsund manns hafa eignast nýtt líf hjá Heilsulausnum. ➔2



Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir er fagstjóri hreyfingar hjá Heilsuborg, Helga Margrét Clarke er fagstjóri lífsstíls og næringar og Erla Gerður Sveinsdóttir er yfirlæknir Heilsuborgar. MYNDR/ERNIR

#### Framhald af forsiðu →

Heilsulausnir eru víðamesta og langvinsælasta námskeið Heilsuborgar frá upphafi. Þar er tekið á þeim þáttum sem mestu ráða um heilsu okkar og vellíðan,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsuborgar.

Heilsulausnir eru tólf mánaða námskeið og þegar hafa hátt í fjögur þúsund manns tekið þátt með góðum árangri.

„Okkar reynsla er að það taki tíma að tileinka sér lífsstílsbreytingar og festa þær í sessi,“ upplýsir Erla. „Margir sem hingað koma hafa fengið sig fullsadda á skyndilausnum af ýmsu tagi og eru tilbúnir að stíga þetta skref með okkur. Við vitum svo vel að fólk er ólíkt og að það sama hentar ekki öllum. Þess vegna leggjum við fólk til margvísleg tól og aðferðir til að ná þeim markmiðum sem hver og einn setur sér í upphafi.“

#### Hreyfing er öllum nauðsynleg

Hluti af Heilsulausnum er hreyfing þrisvar í viku.

„Við leggjum áherslu á að þjálfar þol og styrk með fjölbreyttum æfingum,“ segir Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir, fagstjóri hreyfingar. „Hverjum þátttakanda er mætt á hans eigin forsendum og æfingarnar sníðnar eftir getu. Markmiðin eru enda ólík. Sumir stefna á að komast upp Ejsjuna á meðan aðrir stefna á að vera þökkalega verkjalausir,“ segir Bárá um fjölbreyttan hóp þátttakanda í Heilsulausnum sem allir eiga það sameiginlegt að vilja breyta um lífsstíl.

„Við viljum bygga upp vöðvana

Þegar vöðvar styrkjast fer fólk að finna breytingar og nokkur kíló fjúka gjarnan með, jafnvel mörg.



Bárá Sigurbjörg Ólafsdóttir

Umhyggja fyrir viðskiptavinum Heilsuborgar er okkur efst í huga.



Helga Margrét Clarke

Margir sem koma hingað hafa fengið sig fullsadda af skyndilausnum af ýmsu tagi og eru tilbúnir að stíga þetta skref með okkur.



Erla Gerður Sveinsdóttir

## Sjáðu hvað er innifalið í Heilsulausnum

- Þjálfun í hóp undir leiðsögn íþróttafraeðings þrisvar í viku.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá hjúkrunarfræðingi.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá íþróttafraeðingi.
- Reglulegar mælingar á líkamssamsetningu.
- Einstaklingsbundnar ráðleggingar hjúkrunarfræðings.
- Fjölbreytt fræðsla og umræður á

- tveggja vikna fresti.
- Fræðsla um þyngdarstjórnun og næringu.
- Fræðsla um andlega líðan, sjálfsmynd, streitu og svefn.
- Skoðun áhættuþátta heilsunnar og ráðleggingar.
- Heilræði um matseld, uppskriftir og smakk.
- Hvatning og hugmyndir um hentuga hreyfingu.

- Opnir mælingatimar og reglulegir simatimar hjá hjúkrunarfræðingi.
- Myndbönd og pistlar.
- Stuðningur í lokuðum hóp á Facebook.
- Sidekick-heilsuforritið, kennsla og stuðningur.
- Aðgangur að líkamsræktinni, opnum tímum og opnum fyrirlesturum Heilsuborgar.

á heilbrigðan hátt og án allra ófga. Öll erum við misjöfn en eigum það sameiginlegt að þegar vöðvarnir styrkjast fer fólk að finna breytingar og nokkur kíló fjúka gjarnan með, jafnvel mörg. Fólk verður léttara á sér og athafnir daglegs lífs verða auðveldari,“ segir Bárá.

„Samhlíða hreyfingu þarf að huga vel að mataræðinu og þá sérstaklega prótínrikum mat. Góður svefn og hugarró er einnig lykill að því að þú líst smelli saman og vel takist til.“

#### Að læra að elda og borða upp á nýtt

Næring og mataræði er í öndvegi Heilsulausna enda sýnir reynslan að margir sem koma á námskeiðið vilji gera þar breytingar.

„Við kynnum til leiks gómsætan, bráðhollan og girnilegan mat, leyfum fólk að smakka alls kyns nýjungar og gefum uppskriftir,“ segir Erla yfirlæknir. „Okkur til halds og trausts er Sólveig Sigurðardóttir, sem heldur úti blogginu Lífsstíll Sólveigar. Hún fór sjálf

í gegnum Heilsulausnir fyrir nokkrum árum og óðlaðist nýtt líf. Margir verða svo forviða þegar þeir byrja í Heilsulausnum og komast að því að við hvetjum fólk til að borða vel og njóta þess.“

#### Persónulegur stuðningur

Á fyrstu vikum námskeiðsins fara fram einstaklingsviðtöl við hjúkrunarfræðing og íþróttafraeðing sem fylgja einstaklingunum eftir í gegnum námskeiðið.

„Umhyggja fyrir viðskiptavinum

er okkur efst í huga,“ segir Helga Margrét Clarke, fagstjóri lífsstíls og næringar. „Hjúkrunarfræðingar okkar bjóða bæði simatíma og opna mælingatíma, og því hafa þátttakendur góðan aðgang að fagfólki Heilsuborgar.“

**Að fylgjast með árangrinum** í Heilsulausnum eru gerðar reglulegar mælingar með sérstöku líkamsgreiningartæki.

„Í upphafi eru margir að spá í kílóin en ekki hvað nákvæmlega felst í þeim kílóum,“ segir Helga, en við þá skoðun kemur líkamsgreiningartækið að góðum notum.

„Líkamsgreiningartækið mælir fjölmarga þætti sem sýna heilbrigði líkamans og samsetningu hans, til dæmis innri kvíðfitu, sem er hættuleg heilsunni og best að losna við. Við skoðum líka vöðvamassa, grunnbrennslu og margt fleira. Með reglulegum mælingum er svo hægt að fylgjast með því hvernig líkaminn verður heilbrigðari – og ef fólk nær ekki þeim árangri sem það hafði vænst getur það sótt sér heilræði og stuðning til að greina vandann og bæta árangurinn,“ útskýrir Helga.

Í Heilsulausnum er einnig notast við Sidekick-heilsuappið sem gagnast mörgum vel á námskeiðinu. „Sidekick er nýtt til þess að þátttakendur geti fylgst með eigin árangri, tekið áskorunum og haldið utan um verkefni, svo fátt eitt sé nefnt.“

Kynningarfundur um Heilsulausnir verður haldinn í Heilsuborg, Bíldshöfða 9, miðvikudaginn 29. september kl. 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir. Sjá nánar á heilsuborg.is.

# VERTU Í GÓÐU STANDI MEÐ FLEXOR

Flexor býður upp á göngugreiningu og gott úrval af hlífum frá DeRoyal.

- ÖKKLAHLÍFAR
- KÁLFAHLÍFAR
- HNÉHLÍFAR
- HNÉPELKUR
- HITA- OG STUÐNINGSHLÍFAR
- OLNBOGAHLÍFAR
- ÚLNLIÐSPELKUR
- ÚLNLIÐSBÖND
- AXLAHLÍFAR
- NÁRABUXUR
- HITABELTI
- BAKBELTI
- KVIÐBELTI

Starfsfólk Flexor veitir þér ráðgjöf um val á hlífum og skóm sem henta þér.

Flexor býður upp á gott úrval af Asics og Nike hlaupaskóm, Scarpa gönguskóm og skóm fyrir alla fjölskylduna í leik og starfi. Kíktu til okkar og skoðaðu úrvalið.

**FLEXOR**  
NÆSTA SKREF

OPIÐ MÁN.-FÖS. FRÁ KL. 9.00-17.30.

Bildshöfða 9 / 110 Reykjavík / S. 517 3900 / [www.flexor.is](http://www.flexor.is)

Göngugreining Flexor  
getur skipt sköpum um  
líðan þína í framtíðinni.

Pantaðu tíma í síma  
**517 3900**

## KOMDU Í FLEXOR- KLÚBBINN!

AFSLÁTTARKLÚBBUR SEM FÆRIR ÞÉR GÓÐ KJÖR

Sem meðlimur í Flexor-klúbbnum færðu:

- × 15% afslátt af innleggjum
- × 15% afslátt af hlífum
- × 15% afslátt af öllum skóm
- × 15% afslátt af göngugreiningu

SKRÁÐU ÞIG Á [WWW.FLEXOR.IS](http://WWW.FLEXOR.IS)

**FLEXOR**  
KLÚBBURINN

 Fylgstu með okkur á Facebook!



# Skemmtileg hreyfing og góður æfingafélagi lykilatriði

Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur gefur góð ráð um hvernig best er að koma sér af stað í reglulegri hreyfingu sem eins og allir vita skilar betri heilsu og léttari lund.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Fyrst og fremst er mikilvægt að setja sér markmið sem eru til langtíma en brotin niður í skammtimarkmið," segir Hafrún, sem er sviðsstjóri íþróttasálfræðisviðs hjá Háskólanum í Reykjavík. „Og svo er lykilatriði að finna hreyfingu sem þér finnst skemmtileg, það endist enginn í einhverju sem viðkomandi finnst leiðinlegt. Og svo er aðalmálið að fara bara hægt að af stað. Það gefast allir upp ef þeir ætla að byrja á því að fara fimm sinnum í viku.“ Hún bendir enn fremur á að rannsóknir sýni að ef fólk heldur sér lengur en níu mánuði í hreyfingu margfaldist líkurnar á því að gera hreyfingu að lífsstíl. „Svo fjögurra vikna námskeið eru ekki að gera gagn heldur þarf að halda út í níu mánuði og þá ertu líklegri til að halda þér við efnið.“

Þá er mikilvægt að mati Hafrúnar að eiga sér æfingafélaga. „Það gefur augaleið að þú ert líklegri til að drífa þig á fætur eða í hlaupaskóna eftir vinnu ef það er einhver að biða eftir þér, getur skipt sköpum um hvort þú sleppir æfingunni eða ekki. Æfingafélaginn gerir þetta skemmtilegra, það er að segja ef hann er skemmtilegur. Það skiptir því máli að velja æfingafélagann vel



Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur segir að vænlegast sé að markmið snúist um ástundun frekar en árangur. MYND: SIGTRYGGUR ARI

„Það gefur auga leið að þú ert líklegri til að drífa þig á fætur eða í hlaupaskóna eftir vinnu ef það er einhver að biða eftir þér, getur skipt sköpum um hvort þú sleppir æfingunni eða ekki.“

og til dæmis er það að æfa saman kjörið fyrir vini sem finnst þeir ekki ná að hittast nógu oft.

Annað sem hún nefnir er að láta æfingarnar passa inn í lífið, og betra að velja þá að labba tíu sinnum upp stigann í vinnunni á hverjum degi í hádeginu frekar en að fara í göngutúr á kvöldin svo dæmi séu tekin. Svo eru það gömlur sannindi og ný að það munar heilmiklu að sleppa lyftunni og taka stigann.

Hafrún mælir ekki með því að nota hvata eins og í kjólinn fyrir jólin. „Markmiðin eiga ekki að

snúast um kíló eða sentimetra heldur að mæta og leggja sig fram, eitthvað sem þú hefur fullkomna stjórn á því þú hefur ekkert fullkomna stjórn á kílóum,“ segir hún. „Lykilatriðið er að halda sig við að mæta einu sinni í viku í einhverni tíma, sama hvað gengur á og bæta svo hægt og rólega við skiptin eftir því sem mögulegt er upp í þrjú skipti. Lítil skref minnka líkurnar á því að þú gefist upp. Það byrjar enginn á því að labba upp á Everest.“ Hún nefnir dæmi um mælanleg markmið. „Hversu oft ég mæti í ræktina, hversu þungu ég lyfti og hversu langt ég gat hlaupið.“

Og þegar markmiðinu er náð að setja sér þá nýtt og smám saman auka við.“

Hún segir að markmiðin þurfi ekkert endilega að vera mörg. „Það er ekkert mál að stækka þau eftir því sem þau nást eitt af öðru. Byrja á 100 m sundi einu sinni í viku og fjölga svo skiptum og lengja vegalengdir þegar þú ert búin að festa vanann í sessi. Og umfram allt að velja eitthvað sem þér finnst skemmtilegt og þér líður vel af því annars endistu hvort sem er ekki neitt. Lykilatriðið er að halda sig við efnið og ekki ætla að komast í form á mánuði, það virkar ekki neitt.“

## Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruulyf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.



„Ég bæði sef fastar og sofa fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvíld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis



Valið besta bætiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada



# Slakaðu á með Slökun



## Einkenni magnesium- skorts

- ☞ Lítil orka
- ☞ Þróttleysi
- ☞ Veik bein
- ☞ Hormóna ójafnvægi
- ☞ Svefntruflanir
- ☞ Vöðvakrampar, kippir og spenna
- ☞ Kölkun líffæra
- ☞ Óreglulegur hjartsláttur
- ☞ Kvíði
- ☞ Streita
- ☞ Pirringur



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



# Þjálfunin eykur lífsgæðin

Hávarður Emils-son húsasmiða-meistari segir aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Hann er 73 ára og byrjaði í styrktarþjálfun hjá Sóltúni Heima í fyrrahaust og sér ekki eftir því.

Hávarður segir að heilsan hafi sjaldan verið betri en nú. „Maður á minum aldri er ekki mikið fyrir að fara í leikfimi og í raun hef ég aldrei stundað neina líkamsrækt. Konunni minni fannst hins vegar kominn tími til að ég gerði eitthvað í mínum málum og kæmi mér í betra form. Þegar ég sá auglýsingu frá Sóltúni Heima ákvað ég að skrá mig á námskeið og ætlaði að reyna að halda það út fram að jöllum. Og hér er ég enn,“ segir Hávarður glaður í bragði en hann sakir námskeiðið Kraftajötmar sem haldið er í íþróttahúsi Fatlaðra, ÍFR, í Hátúni

15 í Reykjavík. Boðið er upp á sams konar námskeið fyrir konur sem kallast Kjarnakonur en Sóltún Heima býður upp á sérsniðna þjónustu fyrir 60 ára og eldri.

Tímarnir byrja á upphitun, síðan taka við styrktaræfingar og loks teygjur. Hávarður segir tímana svo skemmtilega að þeir fljúgi áfram. „Ég var ótrúlega fljótur að finna mun á mér og komast í gott form. Ég var eiginlega hissa hvað það tók stuttan tíma. Jafnvægið er betra og ég er ekki eins stírdur. Mér finnst betra að beygja mig. Núna sest ég niður í stól en hlamma mér ekki niður eins og áður. Það skemmir ekki fyrir hvað félagskapurinn er góður. Ég hef kynnst fjölda stráka á mínum aldri, af öllum stigum þjóðfélagsins, sem eru með mér í tímum. Eftir leikfimina setjumst við niður, fáum okkur kaffi og þá er um margt skrafað, það er mikil stemning í þessum góða hópi,“ segir hann.

## Tólf kíló fokin á einu ári

Hávarður tók mataræðið einnig föstum tókum og nú eru 12 kíló fokin á einu ári. „Þótt þetta séu ekki mörg kíló á ég miklu auðveldara með að hreyfa mig og fara um. Konan mín segist eiga alveg nýjan mann,“ segir Hávarður broсандi en hann hefur líka svo gott sem lagt bilnum og tekið fram hjóli í staðinn. „Núna er ég kominn í það gott form að ég get farið allra minna



Hávarður var ótrúlega fljótur að koma sér í gott form og konan hans segist eiga alveg nýjan mann. MYND/ERNIR

ferða á hjóli. Ég hjóla t.d. alltaf út í búð og kaupi í matinn. Billinn er bara geymdur fyrir utan húsið okkar.“

Þegar Hávarður er spurður hvort hann hafi átt von á svona jákvæðum breytingum á heilsufarinu segir hann svo ekki vera. „Nei, ég átti ekki von á svona miklum breytingum. Ég er kominn á þann

aldur að ég er búinn að fara í hnjúskipti og hef fengið blóðtappa oftar en einu sinni en ég finn ekkert fyrir þessu núna. Ég er sannfærður um að þjálfunin eykur lífsgæðin og mér finnst hreyfingin mjög skemmtileg. Svo má ekki gleyma að kennarnir eru afar góðir. Ég mæli heilsuhugar með Sóltúni Heima fyrir stráka á minum aldri.



Nánar má sjá á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is) eða hringja í síma 563-1400.

# Markmiðin á minnismiða

Sóley Jóhannsdóttir hefur verið alger íþróttálfur frá unga aldri. Hún starfar sem einkaþjálfari í dag og æfir auk þess CrossFit. Hún mælir með því að fólk skrifi markmið sín á áberandi minnismiða.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is

Hvernig líkamsrækt hefur þú stundað?

Lengst af var ég í fótbolta og sundi, seinna tóku við útilaup, fjallgöngur, og líkamsrækt í lyftingasal. Ég lærði svo einkaþjálfun í Keili árið 2013, er með CrossFit L1 þjálfararéttindi og hef setið námskeið eins og kraftlyftinganámskeið en ég hef mikinn áhuga á styrktarþjálfun. Í dag stunda ég aðallega CrossFit og hef gert síðustu fimm ár.

Hvað æfir þú oft í viku?

Ég reyni að æfa minnst þrisvar sinnum í viku en markmiðið er fimm til sex sinnum.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?

Erfitt að velja eina, en ætli hné-beygur, réttstöðulyfta, og clean & jerk séu ekki á topp þrjár listanum.



Sóley starfar sem einkaþjálfari í Reebok Fitness og æfir CrossFit.  
MYND/ERNIR

## Sóley gefur hér dæmi um matseðil hjá sér

### Morgunmat:

2-3 egg með tómötum, eða grísk jógúrt með granola, berjum eða ávöxtum.

### Millimál:

Hnetur, ávöxtur eða grænmeti.

### Hádegismatur:

Kjöt eða fiskur með Brúnum hrisgrjónum, sætri kartöflu eða Quinoa og salat.

### Millimál:

2x prótein bananapönnukökur

### Kvöldmat:

Kjöt eða fiskur með meira salati.

jógúrt, egg eða hrökkbrauð með kotasælu og grænmeti.

Hvaða borðar þú milli mála? Hrökkbrauð með kotasælu og grænmeti, hnetur, ávæxti, grænmeti með hummus, próteindrykk, múslistangir og fleira.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

Settu þér skýr og mælanleg markmið og skrifaðu þau niður, settu þau á post-it miða og settu hann þar sem þú sérð hann alla daga til að minna þig á.

Taktu þér minnst 30 mínútur á dag og hreyfðu þig, reyndu að lyfta þrisvar sinnum í viku til að auka styrk. Forðastu að borða sætuefni. Borðuðu fjölbreytt og próteinríkt. Reyndu að forðast að kaupa verksmíðjuframleiðdan mat, flyttu heldur ísskápinum af grænmeti, ávöxtum, kjöti, fiski, eggjum og svo framvegis. Stilltu svo því græna í aughæð inni í ísskápinum svo það sé það fyrsta sem þú sérð.

Hver er besta teygjan?

Ég myndi segja Psoas teygjan, allir sem vinna sitjandi ættu að gera hana einu sinni til þrisvar á dag.

Adhyllist þú einhverja sérstaka stefnu í mataræði?

Nei, ég adhyllist frekar að því að laga núverandi mataræði til langs tíma. Hver og einn einstaklingur er einstakur og ákveðin kúrar henta fólki misvel, fyrir utan að kúrar eru bara skammtimalausn.

Mér sýnist flestir mega borða meira af próteinum og passa að hafa eitthvað próteinríkt með hverri máltíð. Margir eru líka mjög fastir í brauðinu og er það með næstum hverri máltíð.

Er eitthvað sem þú forðast?

Já, ég reyni að forðast sætuefni eins og súkralósa, maltitol og aspartame, en þetta finnst í nánast öllu í dag sem er „sykurlaus“, þó það sé sykurlaus þá hækka þessi

efni hormónaframlæðslu insúlíns sem leiðir á endanum til áunninnar sykursýki.

Hvað borðar þú fyrir og eftir æfingu?

Til dæmis smoothie, ávöxt, próteinpönnukökur, kaffi eða eitthvað annað létt í magann fyrir æfingu.

Þegar ég æfi á kvöldin fer ég eftir æfingu og fæ mér næringarrikan kvöldmat, annars myndi ég fá mér eitthvað próteinríkt eins og gríska



# Incrediwear sporthlífar gefa góðan stuðning í íþróttum

Incrediwear sporthlífar eru þægilegar og leggjast vel upp að húðinni. Efnið í hlífunum stuðlar að auknu blóðflæði sem hjálpar við að minnka álag, bólgu og þreytu ásamt því að flýta bata eftir mikla áreynslu.

**K**irópraktörinn Jackson Corley lenti í mjög alvarlegu slysi á fjallareiðhjóli en litlu mátti muna að hann lamaðist vegna taugaskaða. Hann var þjakaður af bólgu og verkjum eftir slysið en fann ekkert sem hjálpaði honum. Jackson Corley var mikill íþróttamaður og hafði stundað alls kyns jafaríþróttir af mikilli ástíðu. Til að halda áfram lífstill sínum ákvað hann að þróa vörur sem gætu hjálpað honum að losna við afleiðingar slyssins. Þá urðu Incrediwear hlífðarvörurnar til. Þær eru unnar úr bambuskolum og frumefninu germaníum sem hann lét vinna sérstaklega til að nota í hlífur fyrir fætur.

Efnin í Incrediwear hlífðarvörum virkjast við líkamshittann og stuðla að auknu blóðflæði sem eykur líkur á bata. Þegar blóðflæðið örvast í vefjum líkamans verður um leið aukið flæði súrefnis og næringarefna á þann stað sem hlífir umlykur. Incrediwear hlífur virka því eins og meðferð með infrarauðum hitalampa. Vörurnar hafa fengið gífurlega góðar viðtökur hjá íþróttafólki um allan heim og hjá fólki sem stundar útivist og hryfingu. Fjöldi rannsóknna sýnir að virkni in Incrediwear



Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari, mælir með hlífðarvörum frá Incrediwear.

hlífðarvörum er mikil og vinnur hratt á bólgu og verkjum eftir meiðli.

„Ég hef notað bakhlífina frá Incrediwear reglulega í tvö ár, bæði í daglegu amstri, á æfingum og í keppnum, meðal annars í Laugavegshlaupi og 24 klukkustunda Spartan-keppni,“ segir Katrín Sigrún Tómasdóttir, þjálfari og náttúruhlaupari.

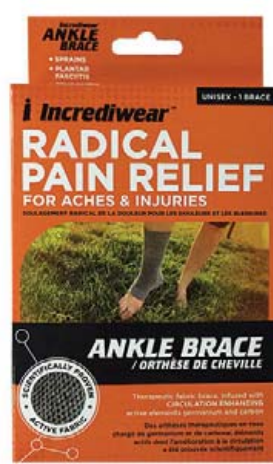
„Hlífir gefur mér góðan stuðning og kemur í veg fyrir að ég þreytist í baki en hindrar samt ekki hryfingetu. Hnéhlífir hefur einnig reynst mér mjög vel en hana hef ég notað á æfingum, í keppnum og í hvíld,“ segir Katrín.

Í Incrediwear linunni er boðið upp á hlífur fyrir bak og öll liðamót en einnig íþrótt- og útivistarsokka ásamt æfingabuxum. Incrediwear hlífur fólki að ná árangri og stuðlar að betri liðan.

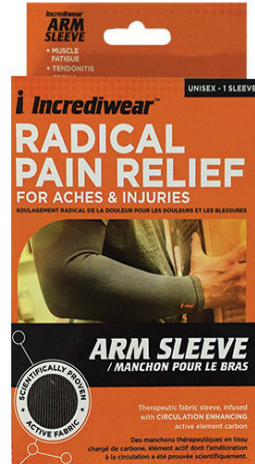
Incrediwear stuðningshlífur og íþróttavörur fást í verslunum Lyfju, Heilsuhúsinu Kringlunni og í Útilífi.



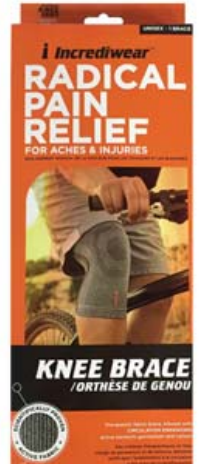
Incrediwear stuðningshlífur henta vel sem stuðningur í flestum íþróttgreinum.



Incrediwear fyrir öklkla.



Incrediwear fyrir handlegg.



Incrediwear fyrir hné.

# Life-flo fyrir aukna velliðan

Life-flo veitir aukna velliðan þar sem magnesíum er í aðalhlutverki.

**E**r líkaminn undir miklu álagi, ertu með þreytta vöðva, færðu vöðvakrampa eða vantar þig góða slökun?

- Magnesíumflögur í baðið
- Mild magnesíumsturtusápa
- Magnesíumsápa
- Magnesíum sport rollon
- Magnesíumfótasprey með piparmyntuolíu og eucalyptus, kælir og róar
- Magnesíum og campbark fóta-krem, tvöföld virkni til að ná góðri vöðvaslökun



Life-flo vörulinnan fást í verslunum Heilsuhússins, Apótekinu og í verslunum Lyfju.



Þórólfur Ingi Þórsón, Íslandsmeistari í 10.000 m hlaupi og margfaldur Íslandsmet-hafi í 40-44 ára flokki, mælir með vörum frá Life-flo.



# Mikil fríðindi fyrir meðlimi

Meðlimir hjá Hilton Reykjavík Spa hafa aðgang að fyrsta flokks líkamsræktaraðstöðu og þjálfurum sem veita persónulega þjónustu, ásamt heilsulind fyrir slökun og ýmiss konar snyrtimeðferðir.

**H**ilton Reykjavík Spa er fyrsta flokks heilsurækt í rólegu og þægilegu umhverfi á Hilton Reykjavík Nordica sem býður upp á allt það besta sem völ er á þegar kemur að líkams- og heilsurækt,“ segir Guðbjartur H. Ólafsson, íþróttafraeðingur og þjálfari hjá Hilton Reykjavík Spa. „Hjá okkur er hægt að sækja líkamsrækt, nudd og fjölbreyttar snyrtimeðferðir.

Við leggjum áherslu á að veita persónulega og góða þjónustu sem fullnægir þörfum þeirra sem gera kröfur þegar kemur að líkamsrækt og vellíðan,“ segir Guðbjartur. „Hver viðskiptavinur er einstakur og okkar stefna er að mæta þörfum hvers og eins.“

## Sérnsiðin aðstoð frá þjálfurum

„Meðlimakort hjá okkur veitir aðgang að alls kyns þjónustu. Meðal þess sem er innifalið er aðgangur að aðstöðu líkamsræktarþjálfara í tækjasal sem útbýr sérnsiðna æfingaáætlun fyrir hvern og einn, kennir á tækin og aðstoðar á annan hátt eftir þörfum,“ segir Guðbjartur. „Þjálfarar geta líka framkvæmt mælingu á líkams-samsetningu og ummáli á nokkra vikna fresti.

## Meðlimakort hjá okkur veitir aðgang að alls kyns þjónustu.

Guðbjartur H. Ólafsson

Þjálfararnir okkar hjálpa þér að ná tilsettum markmiðum með því að hanna æfingaáætlun með þarfir þínar í huga og þeir tryggja að æfingarnar séu gerðar á réttan hátt,“ segir Guðbjartur. „Hvort sem þú vilt grenna þig, styrkja þig, auka líðleika eða snerpu eða bara einfaldlega láta þér líða betur þá hjálpa þjálfararnir okkar þér að ná árangri og viðhalda áhuganum. Þeir veita þér svo líka ráðgjöf um mataræðið sem hentar þinni æfingaáætlun. Allir einkabjálfararnir okkar eru menntaðir í faginu og hafa áralanga reynslu að baki.

Meðlimakort gefur líka aðgang að fjölbreyttum opnum höptimum þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Guðbjartur. „Það er til dæmis hægt að fara í fjórar tegundir af yoga; hot yoga, vinyasa yoga, yoga core og hot yoga sculpt en auk þess er margt annað í boði, s.s. þrekitimar, buttlift, hot foam flex, fit pilates og styrkur og afll.“

## Glæsileg heilsulind í boði

„Meðlimir hafa líka aðgang að heilsulindinni okkar,“ segir Guðbjartur. „Þar er boðið upp á herðanudd í heitu pottunum og handklæði við hverja komu. Í heilsulindinni eru tveir heitir pottar, vatnsgufa, slökunarlaug og glæsileg útiaðstaða, en úti á veröndinni er annar heitur pottur, sauna og sólbaðsaðstaða.

Heilsulindin býður líka upp á fjölbreyttar nudd- og snyrtimeðferðir og spa upplifun sem henta bæði körlum og konum og meðlimir fá 10% afslátt af þeim öllum sem og gjafakortum,“ segir Guðbjartur. „Aðgangur að heilsulindinni er innifalinn með öllum snyrtimeðferðum yfir 9.000 krónum, en aðgangur að spa með meðferðum undir 9.000 krónum kostar 3.500 krónur og stakur aðgangur í Hilton Reykjavík Spa og Gym kostar 5.490 krónur.“



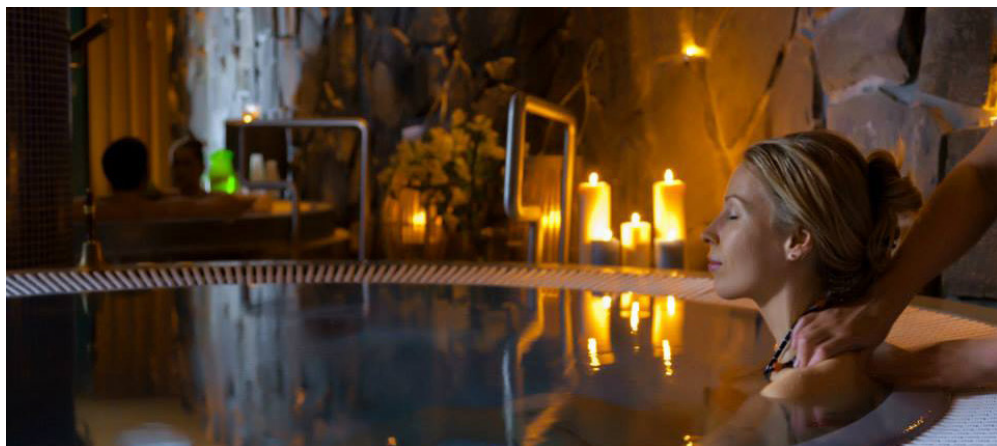
Meðlimir er í mjög góðum höndum hjá þeim Guðbjartu H. Ólafssyni og Patrick J. Chiarolanio, sem starfa sem þjálfarar hjá Hilton Reykjavík Spa. MYND/ERNIR



Það er vel tekið á móti öllum gestum sem koma í Hilton Reykjavík Spa.



Á Hilton Reykjavík Spa er glæsileg útiaðstaða með ýmsum þægindum.



Í heilsulindinni er meðal annars boðið upp á herðanudd í heitu pottunum.





**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



60 PLÚS



## Styrkur, þol, jafnvægi og samhæfing

4 vikna námskeið fyrir 60 ára og eldri.  
Hefst mánudaginn 10. september.

Skemmtilegir tímar sniðir fyrir fullorðin fólk. Áhersla á persónulega aðstoð, styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu til þess að auka lífsgæði.

Verð: 29.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum.

Tímar kl. 13.00

Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga: Hóptími

Þriðjudaga og fimmtudaga: Prógram hjá þjálfara í sal - frjáls mæting



Þjálfarar: Guðbjartur Ólafsson, Steinunn H. Björgólfsdóttir og Patrick Chiarolanzio

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.



**Hilton**  
REYKJAVIK SPA



100 DAGAR



## Leiðin að betri lífsstíl

100 daga lífsstílsáskorun hefst mánudaginn 10. september 2018

Mælingar á tveggja vikna fresti, ráðleggingar um mataræði (matardagbækur) og þrjár fyrirlestrar. Leiðsögn í sal og persónuleg aðstoð.

**Við verðlaunum  
góðan árangur í  
lífstílsáskoruninni**

1. verðlaun kvenna: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 186.000 kr.  
1. verðlaun karla: 6 mán. kort í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 186.000 kr.  
Aukaverðlaun: Nudd í Hilton Reykjavík Spa að verðmæti 12.900 kr.

Verð: 113.900 kr.

Innifalið: Aðgangur að Spa, handklæði við komu, herðanudd í heitum pottum.

Tvö námskeið í boði: Kl. 07.30 mánudaga, miðvikudaga og föstudaga

Kl. 17.30 mánudaga, miðvikudaga og kl. 16.30 föstudaga



Þjálfarar: Patrick Chiarolanzio, Steinunn H. Björgólfsdóttir og Guðbjartur Ólafsson

Skráning og nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík





Elvar Már Friðriksson útskrifaðist frá Barry-háskólanum í vor eftir þriggja ára dvöl þar og farsælan feril. Hann var m.a. tvisvar sinnum valinn leikmaður ársins í riðli skólaliðsins og einnig var hann valinn íþróttamaður skólans.

# Ný ævintýri í Frakklandi

Körfuboltamaðurinn Elvar Már Friðriksson hóf nýlega atvinnumannferil sinn í Frakklandi eftir farsælan feril með háskólaliði sínu í Bandaríkjunum. Hann hlakkar til vetrarins þar sem hann tekst á við nýjar áskoranir.

Starri Freyr Jónsson  
starri@frettabladid.is



Það eru spennandi og krefjandi tímar fram undan hjá Elvari Má Friðrikssyni, körfuboltamanni úr Njarðvík, sem hóf nýlega atvinnumannsferil sinn í Frakklandi þar sem hann spilar með Denain Voltaire í næstefstu deild. Elvar Már, sem hefur spilað með Barry háskólanum í Miami borg í Bandaríkjunum undanfarin þrjú ár, útskrifaðist þaðan í vor eftir farsælan feril en hann var m.a. tvisvar sinnum valinn leikmaður ársins í riðli liðsins og íþróttamaður skólans.

Margt stendur upp úr að hans

sögn eftir dvölinu í Miami. „Það sem helst stendur upp úr félagslega er tengslanetið sem myndast þar. Í liðinu mínu voru strákar frá níu ólíkum löndum svo hópurinn var skemmtilega blandaður. Vegna ólíks bakgrunns okkar hjálpuðum við hver öðrum mikið og tengsl mynduðust sem munu án efa vara í langan tíma.“

## Krefjandi tími

Hann segir það hafa verið afar krefjandi að æfa og spila körfubolta samhliða háskólanámi. „Það var stíf dagskrá alla daga svo skipulag þurfti að vera upp á tíu til að allt gengi upp í körfuboltanum og náminu. Þessi ár þroskuðu mig mikið sem leikmann og persónu

Liðið mitt æfði í raun eins og atvinnumannalið. Æfingar voru yfirleitt tvisvar á dag og við spiluðum tvo leiki á viku.

sem gerði það að verkum að ég fékk að lokum tilboð um að spila í Frakklandi. Þá sá ég að öll þessi erfðisvinna skilaði sér sannarlega að lokum.“

Öll umgjörð og skipulag var með allt öðrum hætti í skólanum en heima í Njarðvík þar sem Elvar Már ólst upp. „Liðið mitt æfði í raun eins og atvinnumannalið. Æfingar voru yfirleitt tvisvar á dag og við spiluðum tvo leiki á viku. Leiktímabilið úti er mun styttra en á Íslandi svo minna er um hvíld milli leikja yfir keppnistímabilið.“

## Atvinnumennskan heillaði

Elvar Már hefur lengi stefnt á atvinnumennsku eftir útskrift og segist hafa fundið fyrir áhuga frá nokkrum félögum. „Mér fannst þó alltaf Frakkland vera mest spennandi kosturinn. Haukur Pálsson og liðsfélagi minn úr Barry hafa báðir spilað undir stjórn þjálfarans hjá Denain og gáfu honum góð meðmæli svo það var ekkert annað í stöðunni en að stökkva á það tækifæri.“

Honum list vel á tímabilið fram undan og segist m.a. þekkja til leik-



„Það mun taka tíma að komast inn í hlutina hér og venjast evrópskum körfubolta svo það mun reyna aðeins á þolinmæðina. Eg er þó viss um að ég geti hjálpað liðinu að vinna leiki,“ segir Elvar Már Friðriksson.

manna sem hafa spilað í deildinni. „Allir eru sammála um að deildin sé mjög sterk og að þar spili miklir íþróttamenn. Fjórir útlendingar mega spila með hverju liði og koma þeir flestir frá stórum háskólum í Bandaríkjunum eða öðrum liðum í Evrópu þar sem þeir hafa spilað með góðum árangri.“

## Félagi bætist í hópinn

Fyrir í sumar samdi svo félagi hans í landsliðinu, Kristófer Acox, við sama lið og því munu þeir félagar spila saman í vetur. „Eg var mjög ánægður með þessar fréttir. Við spilum ólíkar stöður og ættum að geta hjálpað hvor öðrum mikið. Eg fann það klárlega fyrstu dagana hér í Frakklandi hversu gott það var þar sem fáir tala ensku og allt er nýtt fyrir okkur báðum. Við förum því í gegnum þetta saman sem er mjög skemmtilegt.“

Helsta markmið vetrarins er að bæta sig sem allhiða leikmaður segir hann. „Eg tek það markmið skref fyrir skref og tek stöðuna reglulega. Það mun taka tíma að komast inn í hlutina hér og venjast evrópskum körfubolta svo það mun reyna aðeins á þolinmæðina. Eg er þó viss um að ég geti hjálpað liðinu að vinna leiki sem er auðvitað okkar helsta markmið.“

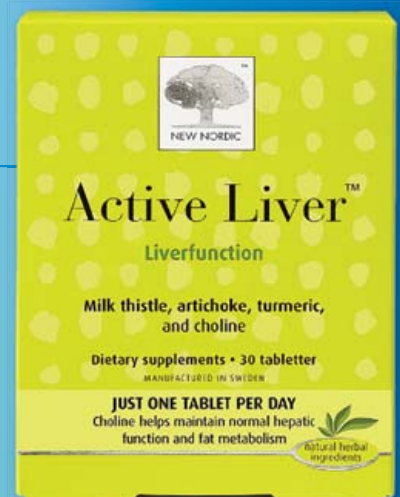
## Meiri frítími

Utan körfuboltans segist hann vera spenntur fyrir því að búa í Frakklandi í vetur. „Denain er rúmlega 20.000 manna smábær við landamæri Belgíu. Þar sem skólinn er búinn verður mun meiri frítími en ég er vanur svo ég mun reyna að skoða mig um hér í Frakklandi og eyða tíma með kærustu minni hér. Það er líka gott að hafa Kristófer hérna og við munum finna eitthvað skemmtilegt að gera. Það hefur ekki mikið komist að undanfarin ár annað en körfubolti svo ég verð að læra hvernig það er að hafa smá frí og finna mér áhugamál fyrir frítímann.“

Hann stefnir á atvinnumennsku næstu tíu árin. „Eg vildi klára menntunina fyrst til þess að undirbúa mig fyrir meira náms sem ég get tekið á næstu árum. Körfuboltaferillinn er ekki langur og maður veit ekki hversu lengi maður getur spilað. Því var alltaf stefnan að standa uppi með góða menntun eftir að ferlinum lyki svo ég hafi möguleika á því að fá góða vinnu seinna meir. Það getur margt breyst í tíu árum svo öll mín einbeiting fer í það að njóta þess að fá tækifæri til að búa í útlöndum og gera það sem mér þykir skemmtilegast, sem er að spila körfubolta.“

## Léttu lifrinni lífið

- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Preyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemi, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.



Best í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum.



# Vaknar úthvöldur með SagaPro

Sigursteinn Steinþórsson tekur SagaPro á hverju kvöldi og losnar þannig við óþarfa salernisferðir á nóttunni.

Ég var farinn að þurfa að pissa nokkrum sinnum á nóttu. Þó ég sé vanur óreglulegum svefni þá truflaði þetta og varð til þess að ég var ekki úthvöldur. Þá minnst einhver á SagaPro við mig og sagði það virka vel," segir Sigursteinn sem tekur alltaf tvær töflur fyrir háttinn.

SagaPro frá SagaMedica dregur úr tíðni þvagláta hjá þeim sem eru með litla eða minnkaða blóðrýmd. SagaPro er íslensk náttúruvara og framleidd úr ætíhvönn sem hefur verið þekkt lækningajurt í Norður-Evrópu í mörg hundruð ár.

Sigursteinn hefur notað SagaPro í þrjú ár. „Ég byrjaði að taka þetta öðru hvoru en þegar ég fann að þetta virkaði vel fór ég að taka SagaPro á hverjum degi. Í dag séf ég yfirleitt alla nóttina en einstaka sinnum fer ég einu sinni á salernið. Það fer eftir því hvort ég fer seint að sofa og hvort ég hafi verið að drekka kaffi á kvöldin.“

Þóra Grímsdóttir, eiginkona Sigursteins, notar SagaPro þegar þau hjónin eru í útilegum til að losna við að þurfa að þvælast fram úr í myrkri og kulda á nóttunni. SagaPro er klínískt rannsökuð vara og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis. Sigurbjör þekkir gott dæmi um virkni SagaPro. „I vor kom til min kona frá Ástralíu sem



Sigurbjör og Þóra kona hans eiga hjólhýsi sem þau hlakka til að nota enn frekar þegar Sigurbjör fer á eftirlaun eftir rúmt hálf ár. Þau hafa bæði notað SagaPro með góðum árangri.

## Íslensk náttúruafurð

SagaPro er unnið úr hvannarlaufum og getur gagnast konum og körlum með ofvirka blöðru og körlum með stækkaðan blóðruhálskirtil. Notendur SagaPro eru iðulega fólk með ofvirka blöðru og þjást af tíðum þvaglátum.

## Fækkaðu salernisferðunum

Notendur SagaPro hafa tekið 1-2 töflur fyrir svefninn til að koma í veg fyrir eða fækka salernisferðum að nóttu til. Tíð þvaglát valda jafnan mikilli truflun á nætursvefni og finna margir mun á gæðum svefnsins eftir að inntaka hefist á SagaPro. Jafnframt hafa lífsstílhópar í auknum mæli verið að taka SagaPro til

að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð af kappi. Þetta á við t.d. hlaupara, golfara, hjólréiða- og göngufólk.

## Notkun

Við mælum með 1-2 töflum og er einstaklingsbundið á hve stuttum tíma virkinn kemur fram. Fólk hefur sagst merkja áhrif frá allt niður í fimm daga frá upphafi notkunar. Margir finna ekki fyrir breytingu fyrr en eftir lengri tíma, en fjórtíu daga skammtur á að nægja til að taka af allan vafa um hvort SagaPro gagnast eða ekki. Rétt er að leita lækis ef um tíð þvaglát er að ræða því orsakir fyrir þeim geta verið margvíslegar. Þetta á sérstaklega við um karlmenn.

átti í miklum vanda en hún þurfti að pissa fjórum til fimm sinnum á nóttu sem truflaði svefninn verulega. Ég fékk hana til að prófa SagaPro. Fyrstu tvær vikurnar fannst henni lítið gerast en þegar hún var búin að taka töflurnar í þrjú vikur var hún himinsæl því þá voru skiptin komin niður í tvö. Og þegar hún sneri heim til Ástralíu tók hún nokkra pakka með sér.“ Lýsir Sigursteinn sem er á leið á eftirlaun eftir sjö mánuði og hlakkar mikið til. „Við eigum hjólhýsi og það er engin hætt á öðru en að SagaPro verði haft með í útilegurnar hér eftir sem hingað til.“

# Hluti af morgunrúttínunni

Arnhildur Anna Árnadóttir, margfaldur Íslandsmeistari í kraftlyftingum, tekur AstaLýsi og AstaEnergy frá KeyNatura alla morgna. Hún segist orkumeiri út daginn og ná sér hraðar eftir æfingar.

KeyNatura er öflugt, ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem staðsett er á Íslandi. Það sérhæfir sig í framleiðslu á astaxanthin, einu öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni. Efnið er framleitt úr örþörungum sem eru ræktaðir með nýrri tækni. Meðal þeirra vara sem KeyNatura býður upp á eru AstaLýsi og AstaEnergy sem Arnhildur mælir heilshugar með.

„Ég var mjög spennat fyrir að prófa vörurnar frá KeyNatura enda finnst mér fyrirtækið og starfsemi þess mjög metnaðarfull og spennandi. Sem íþróttakona er mikilvægt að ég hafi orkuna í lagi og því ákvað ég að prófa AstaLýsi og AstaEnergy,“ segir Arnhildur.

AstaLýsi er blanda af íslensku astaxanthini og sildarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi en Lýsið er unnið úr villtri síld. AstaLýsi er bragðgott og meinhollt en það inniheldur blöndu af astaxanthin, omega-3 og D-vitámíni í hverri teskeið.

AstaEnergy inniheldur astaxanthin sem talið er að verji frumur líkamans fyrir oxunarálagi. Efnið byggist upp í líkanamum við reglulega innþöku sem miðast við 1-2 hlýki á dag með mat. Það á að vernda frumur líkamans fyrir

Það er mikilvægt að ég hafi orkuna í lagi og því ákvað ég að prófa AstaLýsi og AstaEnergy.



Arnhildur Anna á eftir fjórum sinnum í viku, tvo til þrjú tíma í senn. Með AstaLýsi og AstaEnergy frá KeyNatura er hún orkumeiri út daginn.



oxunarálagi og auka þol, kraft og endurheimt. Hvert hlýki inniheldur 4 mg af astaxanthin sem talið er að geti verndað húðina fyrir ágangi sólarljóss með einn konar sólarvörn að innan. Einnig hafa rannsóknir bent til að astaxanthin virki gegn hrukkingum og húðblettum.

Arnhildur er mikil keppnismanneskja. „Ég var í fimleikum í

mörg ár en fór að stunda kraftlyftingar þegar ég var um tvisugt.“ segir Arnhildur, sem hefur keppt í greininni frá 2012, meðal annars með landsliði Íslands í kraftlyftingum. Hún hefur sett mörg Íslandsmet í greininni og er margfaldur Íslandsmeistari í sínum þyngdarflokki.

Arnhildur á eftir fjórum sinnum í viku í tvo til þrjú tíma í senn og

þarf því á mikilli orku að halda. Hún tekur eina skeið af AstaLýsi og eitt hlýki af AstaEnergy á hverju morgni. „Þetta er orðinn hluti af minni morgunrúttinu og ég finn að ég er orkumeiri út daginn auk þess sem mér líður betur í liðunum.“

Arnhildur Anna segir vörurnar góðar fyrir fólk undir miklu æfingaálagi. „Orkan verður betri

og maður er líka fljótari að ná sér eftir æfingarnar.“ segir hún og mælir með vörunum fyrir þá sem vilja hugsa vel um heilsuna.

Nánari upplýsingar um KeyNatura er að finna á [www.keynatura.is](http://www.keynatura.is). Vörurnar fást í öllum helstu apótekum landsins ásamt heilðsölumverslunum og Hagkaupi.

# Lotuþjálfun fyrir tímabundna

Margir eiga í stökustu vandræðum með að koma líkamsrækt inn í þétt skipaðan daginn. Klukkutími eða tveir í ræktinni mörgum sinnum í viku koma jafnvel ekki til greina. Þá hljómar stuttur æfingatími en mikill árangur vel. Hvað er lotuþjálfun?

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Lotuþjálfun er í grunninn skörp hreyfing þar sem einstaklingur vinnur undir miklu álagi í ákveðinn tíma og hvílir í ákveðinn tíma á móti. Helsti kostur lotuþjálfunar er að hún er mjög skilvirk og það tekur minni tíma að ná sambærilegum árangri en ef einstaklingur æfir í svokölluðu „steady state“ svo sem hlaup af meðalhári ákefi í lengri



Svavar Ingvarsson íþrótt- og heilsufræðingur segir ávinning lotuþjálfunar talsverðan á stuttum tíma. MYND/ANTON BRINK

tíma, útskýrir Svavar Ingvarsson, íþrótt- og heilsufræðingur og einkaþjálfari hjá Hreyfingu heilsulind.

Hann segir ávinning lotuþjálfunar talsverðan, fólk brenni mörgum hitaeyningum á stuttum tíma, efnaskipti líkamans verði hraðari í nokkrar klukkustundir á eftir eða „eftirbruni“ og þá hafi lotuþjálfun góð áhrif á hjarta- og æðakerfi, lækki blóðþrýsting og minnki innri fitu.

## Hentar lotuþjálfun öllum?

„Já, svo lengi sem viðkomandi hefur getu til þess að framkvæma æfingar rétt. Hafa verður

í huga að lotuþjálfun er gífurlega krefjandi og meiri líkur eru á að fólk meiði sig eða keyri sig út ef það hefur litla reynslu af æfingum og veit ekki fullkomlega hversu mikið það getur reynt á sig. Það er ekkert þjálfvætt að „krassa“ á hverri æfingu. Það þarf að þekkja sín takmörk og keyra sig upp að þeim en ekki yfir þau,” segir Svavar.

Lotuþjálfun þarf að fylgja ákveðnum ramma. Ef fólk ætlar sér til dæmis að æfa hlaup með lotuþjálfun þarf að ákveða eftirfarandi:

1. Hversu langa vegalengd/tíma á að hlaupa í senn. Dæmi: Hlaup

í 45 sekúndur eða 2 mínútur og 200 til 600 metra.

2. Hversu lengi á að hvíla milli spretta. Dæmi: Hvíld í 30 sekúndur til 2 mínútur.

3. Hversu marga spretti á að taka. Æskilegt að hjartsláttur í gegnum æfinguna sé á bilinu 80-95% af hámarksþúls.

„Lotuþjálfun einskorðast ekki bara við spretti heldur er hægt að setja flestar lyftingaæfingar eða líkamsþyngdaræfingar upp í lotur til þess að hámarka árangur. Það er persónubundið hvernig loturnar eru settar upp og hversu lengi æfingin stendur yfir en ég mæli þó ekki með því að lotu-

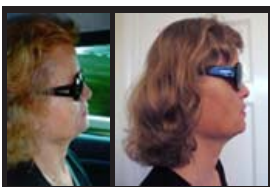
þjálfunin standi yfir í meira en 20 til 30 mínútur,” segir Svavar.

Skilar 5 mínútna lotuþjálfun nokkrum sinnum í viku meiri árangri en klukkutími eða tveir í tækjasal?

„Það fer auðvitað eftir því hvert þitt markmið er í líkamsrækt. Fimm mínútur eru betra en ekkert, en ég er hræddur um að árangurinn verði ekki stjarnfræðilegur. Lotuþjálfun er gífurlega hentug ef fólk vill auka almennt þol, brenna fitu og efla styrk upp að vissu marki. Hins vegar, ef fólk ætlar sér að byggja upp vöðva og styrk, þá eru til betri og skilvirkari leiðir til þess.“

## Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

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

## MS léttmál – Góð næring í dagsins önn

Léttmálin frá MS eru handhæg og hollur valkostur hvar sem er og hvenær sem er.

MS Léttmál er frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltið í amstri dagsins. Vörulínan samanstendur af þremur vörum sem eiga það sameiginlegt að vera hreinar í grunninn, án viðbættis sykurs og sætuefna og með hollum og stökku toppi. Léttmálslínan inniheldur gríska jógúrt með dóðlum, möndlum og fræjum, kotasælu með berjum og möndlum og grjónaðraut með rúsinum, möndlum og kanil.

Þeir sem stunda styrktaræfingar, hlaup og allar íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og það er erfitt að koma sér í líkamlega gott form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. Við getum stríðað og þulað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru tölurverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Marga dreymir um að hafa nægan



Gæddu þér á bragðgóðu Léttmáli þegar hungrið lætur á sér kræla og njóttu þess að borða með góðri samvissu.

tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunnni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitu og hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum. MS Léttmál er frábær valkostur fyrir fólk sem vill velja hollt en hefur

ekki tíma til að gera allt frá grunnni. Léttmálin frá MS eru einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að gripa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er. Léttmálin eru því handhæg og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.

## LÍFIÐ ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook





# SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

# RFR.

# TRI



# ÚTSALA!

-Allt að 70% afsláttur -



**LG**  
LOUISGARNEAU®

**Park Tool**

**Tacx**

**STAGES**

# #becube #triverslun

# Rolf PRIMA

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

**SPORTVER** Akureyri

**Vaskur** Egilsstaðir

Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

# Núvitund í daglegu lífi

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á úrval gagnreyndra nám-skeiða og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri. Hér gefa þrjú starfsmenn Núvitundarsetursins lesendum Fréttablaðsins smá innsýn í nokkur athyglisverð og fjölbreytt verkefni.

## Núvitund í heilsueflandi samfélagi

Bryndís Jóna Jónsdóttur, ráðgjafi og núvitundarkennari hjá Núvitundarsetrinu, segir lesendum hér frá núvitund í heilsueflandi samfélagi.

**N**úvitundarsetrið hefur verið í samstarfi við Hafnarfjarðar- bæ. Getur þú sagt okkur betur frá því?

„Við höfum verið í samstarfi með nokkur skemmtileg verkefni sem tengjast heilsustefnu bæjarins. Þar erum við t.d. að vinna með leikskólanum Smáralundi að þróun og þrjú ára innleiðingu verkefnis um núvitund í leikskólanum en hann er einmitt heilsueflandi leikskóli. Svo er einn af grunnskólum bæjarins, Aslandsskóli, hluti af stóru rannsóknarverkefni um þróun og innleiðingu núvitundar í grunnskóla. Bæði þessi verkefni eru styrkt af Lýðheilsusjóði. Síðan höfum við verið í samstarfi við Flensborgarskóla sem er heilsueflandi framhaldsskóli þótt framhaldsskólar séu á vegum ríkisins.“

Í vor leitaði stýrihöpur um heilsueflandi samfélag í Hafnarfirði til ykkar um að standa fyrir viðbörðum til að kynna núvitund

fyrir bæjarbúum. Hvernig gekk það?

„Afrakstur þeirrar hugmynda- vinnu eru m.a. núvitundargöngur. Ein var haldin í júlí þegar um 60 manns gengu með núvitund um miðbæinn og í Helligserði svona til að undirstrika að þú þarft í raun ekki að fara neitt til að njóta náttúrunnar með núvitund. Síðan var seinni gangan í kringum Hval- eyrarvatn í ágúst. Þá mættu um 100 manns og nutu þess að ganga í blíðskaparveðri í kringum vatnið. Leiðbeinandi frá Núvitundarsetrinu leiddi gönguna og við stoppuðum á nokkrum fyrirframgefnum stöðum og beindum athyglinni að ákveðnum þáttum á hverjum stað. Það var ótrúlega gaman að sjá fjöl- skyldur og fólk á öllum aldri mæta og ganga í þögn í kringum vatnið og upplifa náttúruna þannig með núvitund.“

Hvað felst í því að ganga og njóta náttúrunnar með núvitund?

Hvernig er það öðruvísi en venjuleg ganga?

„Núvitund felst í því að beina athyglinni meðvitað að upplifun okkar hverju sinni, hvort sem það er það sem er að gerast innra með okkur eða í kringum okkur. Eða eins og Jon Kabat-Zinn sagði: að vita hvað maður er að gera um leið og maður gerir það. Þannig að þegar við erum að njóta náttúrunnar með núvitund þá erum við að virkja skynfærin okkar, sjón, lykt, heyrn og snertingu en jafnframt að vera vakandi fyrir því hvernig okkur líður og hvað bærst innra með okkur og í líkamanum. Með þessu erum við í raun að stilla okkur sérstaklega inn á þá upplifun sem á sér stað en ekki annars hugar að tala við samferðafólk okkar, skipuleggja vinnudaginn, kvöldmatinn eða eitthvað þess háttar. Upplifunin verður því oft á tíðum sterkari og við erum til staðar.“

**“Núvitund felst í því að beina athyglinni meðvitað að upplifun okkar hverju sinni, hvort sem það er það sem er að gerast innra með okkur eða í kringum okkur.”**

Bryndís Jóna Jónsdóttir

En getur maður ekki bara gert þetta sjálfur?

„Jú, algjörlega. Þetta snýst bara um að ákveða að maður ætli að vera til staðar og upplifa. Þegar maður fattar að hugarinn og athyglin er flogin á braut, sem hún gerir nú venjulega eitthvað, þá

tekur maður bara eftir því hvert athyglin fer og færir hana svo aftur að því að upplifa náttúruna og taka inn það sem er að gerast eins og það er, hvort sem það er að rigningin sem dynur á okkur, rokið sem strýkur okkur um vanga eða að við skynjun logn og kyrrð. En það er líka gaman að segja frá því að við Hvalreyrarvatn kemur skilti von bráðar sem minnr okkur á að upplifa náttúruna með núvitund. Síðan er búið að setja göngu- leiðina inn á Wapp-appið en þar höfum við sett upp leiðbeiningar sem auðvelt er að nálgast bæði á íslensku og ensku. Það getur verið gott að hafa leiðbeiningar til að styðjast við og staldra við á nokkrum stöðum um leið og gengið er í kringum vatnið og þannig þjálfast sig í núvitund um leið og við njótum þess að vera úti í náttúrunni. Það er sannarlega heilsuefling bæði fyrir líkama og huga.“



Um 60 manns gengu með núvitund um miðbæ Hafnarfjarðar og í Helligserði fyrir í sumar. Fyrir í þessum mánuði gengu um 100 manns kringum Hvalreyrarvatn og nutu þess að ganga umhverfis vatnið í blíðskaparveðri.

## Núvitund og heilbrigðar matarvenjur

Við myndum snemma í æsku ákveðið samband við mat og líkama okkar og eiga m.a. umhverfi og uppeldi okkar stóran þátt í því. Til að breyta því er fyrsta skrefið að veita athygli og verða meðvit- aður um það sem er í gangi, innra með okkur og fyrir utan.

**M**atur er okkur lífsnauðsyn- legur því án matar getum við ekki lifað. Snemma í æsku myndum við ákveðið samband við mat og líkama okkar og eiga m.a. umhverfi og uppeldi okkar stóran þátt í því að sögn Sigurlaugar Mariu Jónsdóttur, sálfræðings og sérfræðings í klínískri sálfræði. „Það er ýmislegt á lífsleiðinni sem getur truflað þetta samband við mat og líkama og leitt til óheilbrigðrar matarhegðunar, þyngdarvanda og í alvarlegum tilfellum leitt til átröskunar-, líkamsímynndar- og tilfinninga- vanda. Andleg vanlíðan, líkamlegir kvillar, skert lífsgæði og starfs- geta er oft fylgiskilur óheilbrigðs sambands við mat og líkama. Það er mjög algengt að fólk finni fyrir skömm og sektarkennd yfir því að hafa ekki stjórnað mataræði sínu og líði illa með líkama sinn. Þessu floffa fyrirbæri sem við eigum.“

### Núvitundarnálgun sterk

Ef við ætlum að breyta sambandi okkar við mat og líkama og öðlast á ný heilbrigð og ánægjuleg tengsl þá er fyrsta skrefið alltaf að veita athygli og verða með-



„Það er mjög algengt að fólk finni fyrir skömm og sektarkennd yfir því að hafa ekki stjórnað mataræði sínu,“ segir Sigurlaug María Jónsdóttir sálfræðingur.

vitaður um það sem er í gangi, innra með okkur og fyrir utan okkur, segir hún. „Þar kemur núvitundarnálgunin sterk inn. Núvitund er meðfædd hæfni sem við búum öll yfir. Með núvitund beinum við athyglinni ívisitandi,

á þessu augnabliki, að því sem er að gerast innra með okkur, þ.e. í líkamanum, hugarinn og tilfinningalífni, og því sem er að gerast hið ytra, þ.e. í umhverfinu, án þess að dæma. Þegar við borðum og drekkum með núvitund (e. mind-

ful eating) þá hegjum við á okkur, notum skynfærin og hlustum á líkamanum. Við hlustum á ólíkar hungurtegundir og bregðumst við löngunartilfinningunni (e. craving) með yfirvegun og forvitni en ekki niðurrífi eða átkasti. Með færni í núvitund þá veljum við fæðu sem er nærandi fyrir okkur og njótum matarins. Það eru engin boð eða bönn í mindful eating.“

### Frumniðurstöður jákvæðar

Visindarannsóknir á „mindful eating“ eru á byrjunarstigi að sögn Sigurlaugar Mariu. „Frumniðurstöður eru jákvæðar á þann hátt að „mindful eating“ virðist hafa jákvæð áhrif á fæðuvenjur og fæðuval folks, sjálfsmyndin styrkist og andlegt jafnvægi (e. equanimity) verður meira. Einnig dregur úr þynglingdiseinkennum og samkennd í eigin garð og annarra eykst. Með því að komast í heilbriggt samband við mat og líkama með núvitundarþjálfun og samkennd í eigin garð, þá hlúum við að okkur, andlega og líkamlega. Þannig eigum við auðveldara með að takast á við verkefni og álag daglegs lífs.“



# Núvitund og samkennd í eigin garð

Samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir halda heldur er hún virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart sjálfum sér og öðrum. Ræktun samkenndar hefur auk þess góð áhrif almennt á líkamlegt og andlegt heilbrigði.

Samkennd snýst um að rækta með sér góðvild, hlýju og umhyggju, líkt og við myndum gera gagnvart einhverjum sem þjáist og okkur þykir vænt um, segir Margrét Bårdardóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í klínískri sálfræði. Hún segir orðið samkennd merkja sam-líðan, þar sem við finnum til með sjálfum okkur og öðrum, og finnum löngun til að létta á og draga úr þjáningunni.

„Við mætum öll einhverju mótlæti í lífinu. Oftar en ekki tekur þá „innri gagnrýnandinn“ völdin og við segjum hluti við okkur sjálf sem við myndum aldrei segja við aðra. Þá stígur samkenndin inn og veitir okkur stuðning, við sýnum okkur mildi og skilning.“ Við



Margrét Bårdardóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í klínískri sálfræði.

áttum okkur á því að þjáningin sé sammannleg reynsla. „Það sem er ekki síður mikilvægt er að samkennd felur í sér löngunina til að lína þessa þjáningu hjá sjálfum okkur og öðrum. Að sýna samkennd er því hugrökk afstaða og byggir einnig á ásetningi: Það er auðvelt að sýna þeim samkennd sem manni þykir vænt um en samkennd snýst einnig um þá sem reynast okkur erfiðir.

## Umhyggja og velvild virkjóð

Þannig að samkennd snýst ekki bara um þann eiginleika að setja sig í spor annarra heldur að virkja umhyggju gagnvart sjálfum sér og öðrum í verki,“ bætir Margrét við. „Með tilkomu taugavísindanna hafa vísindamenn í auknum mæli sýnt fram á að að umhyggja fyrir öðrum er sterkara afl en sjálfægni, sem er í sjálfu sér meira en þúsund ára gömul þekking og víska. Þróunarsögulega séð hefur umhyggja fyrir öðrum djúpstæðan tilgang í að vernda afkvæmi okkar. Þannig að samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir mættu ætla heldur er hún einnig virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart öðrum. Auk þess hefur ræktun samkenndar góð áhrif almennt á líkamlegt og andlegt heilbrigði.“

Hún bendir á að samfélag sem byggist á samkeppni og að skara fram úr, auk mótlætis sem sumir mæta í uppveixinum, getur dregið úr hæfni okkar til samkenndar. „Þannig að það að rækta með sér meiri samkennd og umhyggju fyrir öðrum er líður í að skapa réttlátara og manneskjulegra samfélag.“

## Hvernig ræktum við samkennd?

Námskeiðið „Núvitund og samkennd í eigin garð“ sem Núvitundarsetrið býður upp á er byggt á

Þannig að samkennd snýst ekki um sjálfsvorkunn eða tilfinningasemi eins og sumir mættu ætla heldur er hún einnig virkt afl í að sýna umhyggju gagnvart öðrum.

handbókinni „Mindful Self-Compassion“ eftir Christopher Germer og Kristín Neff. Neff er starfandi við háskólann í Austin í Texas og frumkvöðull í að rannsaka áhrif samkenndar á líðan fólks. „Leiðbeinendur á námskeiðum okkar hafa allar hlotið viðurkennda kennarþjálfun á stofnun þeirra. Á námskeiðinu er fyrsta skrefið að læra með aðferðum núvitundar að vera meðvítuð um tilfinningar, hugsanir og það sem við finnum fyrir í líkamanum. Taka eftir þegar við mætum mótlæti og erfiðleikum.“

En einnig hjálpar núvitund við að læra að njóta betur líðandi stundar. „Næsta skref er að sýna okkur samkennd í eigin garð sem gefur okkur hlýju og mýkir okkur upp. Saman geta núvitund og samkennd fært okkur kærleiksrika nánd á erfiðum stundum í lífinu. Með ýmsum æfingum, hugleiðslu og verkefnavinnu í litlum hópum lærir fólk að glíma við erfiðar tilfinningar á auðveldari hátt, einnig í tengslum við aðra, vinna með streitu og kulnun, sýna sér mildi og skilning í stað hugarvils og sjálfsgagnrýni. Einnig er mikilvægt að átta sig á sammannlegri þjáningu og finna að „við erum öll á sama báti“,“ segir hún að lokum.

## Núvitundarsetrið býður upp á fjölmörg áhugaverð námskeið í núvitund og samkennd haustið 2018.

### Núvitund og hugræn atferlismeðferð

*Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT* – 8 vikur  
Gagnrænt námskeið fyrir fólk með endurtekið þunglyndi og kvíða. Forviðtal innifalið. Næstu námskeið hefjast þriðjud. 28. ágúst milli kl. 16.30-18.30 (á ensku) og 2. okt. milli kl. 11-13.

**Verð:** 73.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir og Edda Margrét Guðmundsdóttir

### Núvitund: Hagnýt leiðsögn til að finna frið í hamstola heimi

*Finding Peace in a Frantic World* – 8 vikur  
Námskeið (styttri útgáfa af MBCT) fyrir fólk sem vill læra leiðir til að takast á við streitu daglegs lífs.

Næstu námskeið hefjast fimmtudaginn 30. ágúst og fimmtudaginn 25. okt. milli kl. 17.30-19.00.  
**Verð:** 55.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Guðbjörg Danielsdóttir og Herdís Finnbogadóttir

### Núvitund gegn streitu

*Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR* – 8 vikur  
Gagnrænt námskeið fyrir fólk sem vill draga úr streitu sem fylgir andlegum/líkamlegum erfiðleikum.

Næstu námskeið hefjast fimmtudaginn 6. sept. milli 19.30-22.00 og mánud. 22. okt. milli 16.30-19.00.  
**Verð:** 58.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Bryndís Jóna Jónsdóttir og Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Núvitund gegn verkjum

*Mindfulness Based Pain Management; MBPM* – 8 vikur  
Gagnrænt námskeið fyrir fólk með langvarandi verki sem vill bæta lífsgeði sín og lifa í aukinni sátt.

Námskeiðið hefist fimmtudaginn 6. september milli kl. 11.00-13.30.  
**Verð:** 68.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Bryndís Jóna Jónsdóttir

### Núvitund og samkennd í eigin garð

*Mindful Self-Compassion; MSC* – 8 vikur

Gagnrænt samkennarnámskeið fyrir fólk sem vill dýpka núvitundaríðkun sína og auka samkennd.

Næstu námskeið hefjast þriðjud. 18. sept. milli 16.30-19.30 og föstudag 5. okt. milli 11.00-14.00.

**Verð:** 73.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Eygló Sigmundsdóttir, Herdís Finnbogadóttir, Margrét Bårdardóttir og Pálína Ásgeirsdóttir

### Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvenjur

*Mindful eating* – 8 vikur

Námskeið fyrir fólk sem vill öðlast á ný heilbriggt samband við mat og líkama sinn með núvitundarþjálfun. Kynningarfundur verður 26. sept.

Námskeiðið hefist miðvikudaginn 3. okt. milli kl. 17.00-19.30. **Verð:** 63.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Sigurlaug María Jónsdóttir



### Þögull hugleiðsludagur

Þögull hugleiðsludagar eru hugsaðir til að dýpka núvitundariðkunina og styðja fólk í að viðhalda þjálfuninni. Næsti þögull hugleiðsludagur verður haldinn laugardaginn 6. október milli kl. 9.00-16.00.

**Verð:** 9.800 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir, Bryndís Jóna Jónsdóttir og Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Sjálfstyrkingarnámskeið. Að vera til staðar fyrir gamlan vín „PIC“ – 6 vikur

Sjálfstyrkingarnámskeið sem er byggt á aðferðum HAM (hugrænnar atferlismeðferðar) og núvitundar. Næsta námskeið hefist mánudaginn 22. október milli kl. 10.00-12.00.

**Verð:** 45.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Pálína Erna Ásgeirsdóttir

### Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“

(Google námskeið) – einn dagur  
Vinnustofa fyrir fólk sem vill þjálfast sig í núvitund, auka tilfinningagreind og samkennd.

Eins dags vinnustofa föstudaginn 16. nóvember milli kl. 9.00-15.00.  
**Verð:** 35.000 kr.  
**Leiðbeinendur:** Anna Dóra Frostadóttir og Bryndís Jóna Jónsdóttir

### Núvitund fyrir ungmenni – 4 vikna

Námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 15-19 ára sem vilja læra aðferðir til að auka vellíðan og draga úr streitu.

Námskeiðið hefist í janúar 2019.  
**Verð:** 20.000 kr.  
**Leiðbeinandi:** Edda Margrét Guðmundsdóttir

### Núvitund og meðganga – 8 vikur

Námskeið fyrir konur á meðgöngu, bæði frum- og fjölbyrjur.

Námskeið hefist í janúar 2019.  
**Verð:** 45.000 kr. Afsláttur fyrir námsmenn.  
**Leiðbeinandi:** Vala ljósmóðir. Frekari upplýsingar og skráning á vala@hugskref.is

### Opin hugleiðslustund

Núvitundarsetrið býður upp á opna hugleiðslutíma á þriðjudagskvöldum á milli kl. 19.30 og 20.30. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.



Teygur eru afar mikilvægar fyrir fólk í líkamsrækt. NORDICPHOTOS/GETTY

## Mikilvægt að teygja

**A**ð teygja er mjög mikilvægur hluti af góðri þjálfun. Reglulegar teygjur viðhalda liðleika sem gefur vöðvum frjálsa hreyfingu án stífleika og sársauka. Einnig getur það komið í veg fyrir meiðslu og eymsli í vöðvum. Ef líkaminn er vel liðugur verða hreyfingarnar réttari og vinnan sem hann innir af hendi gengur hraðar og auðveldar fyrir sig. Gott er að teygja vöðva fyrir mikil átök, en þó eftir upphitun. Best er að enda allar æfingar á því að teygja helstu vöðva líkamans. Halda skal teygjunni í 20-30 sekúndur. Byrja skal á stærri vöðvum og í framhaldi af þeim skal teygja á smærri vöðvum. Talið er að til að koma í veg fyrir meiðslu við teygjur skuli halda teygjunni í stöðunni í stað þess að fjáðra. Gott er að anda djúpt og hugsa um að slaka á vöðvanum sem teygt er á.  
**Heimild: Doktor.is**



Mikilvægt er að halda hreyfingunni við þótt vetrarveðrin gangi í garð.

## Hreyfing að hausti

**Þ**eir sem hafa það að venju að hreyfa sig utandyra missa oft hvatann þegar hausta fer. Fyrir því eru ýmsar ástæður, bæði veðurfar og birtustig enda getur bæði verið erfitt og hættulegt að hlaupa eða hjóla í snjó, hálfu og myrkri. Hreyfipörf okkar minnkar kannski aðeins með haustinu en þó er mikilvægt að halda sér á hreyfingu allt árið og einkum yfir svartasta skamdegið til að halda andlegri og líkamlegri heilsu í lagi. Það er að sjálfsögðu hægt að bæta við sig búnaði og halda áfram að stunda þá hreyfingu sem lagður var grunnur að um sumarið en svo er líka hægt að breyta til með því til dæmis að fara í sund í staðinn fyrir að hlaupa, en sundlaugar landsins eru ein helsta auðlind okkar, eða skrá sig í skipulagða hreyfingu, jafnvel breyta til og prófa eitthvað alveg nýtt. Þá er hægt að fara í daglega göngutúrinn innandyra, til dæmis í verzlunarmiðstöðvum. Ekki má þó vanmeta kosti útiveru og best að reyna að vera eitthvað úti á hverjum degi og klæða sig þá bara betur. Aðalmálið er að halda sér á hreyfingu allt árið.

## Google Fit hætt að mæla skref

**S**njallsímaforritið Google Fit er hætt að setja notendum skrefamarkmið fyrir hvern dag. Í staðinn fyrir að hvetja notendur til að taka 10 þúsund skref á dag verða þeir hvattir til að telja mínúturnar sem þeir eyða í hreyfingu og safna stígum fyrir erfiða líkamsrækt.

Þessar breytingar komu í nýjustu uppfærslu forritsins. Það hefur verið töluverð umræða um hversu mikið gagn það gerir að stíga 10 þúsund skref á dag og því vann Google með Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni og bandarísku hjartaverndarsamtökunum

til að finna tvö ný markmið fyrir notendur.

Nýju markmiðin eru kölluð Move Minutes, eða hreyfingarmínútur, og Heart Points, eða hjartastig.

Move minutes mælir hversu miklum tíma er varið í hreyfingu og þar er allt talið sem hreyfing, hvort sem farið er í göngutúr, eða valið að ganga upp stígum. Hjartastig fast svo fyrir að stunda erfiðari líkamsrækt, eins og að hlaupa.

Google segir að þessi nýju markmið eigi að gera það einfaldara fyrir notendur að lifa heilbrigðu lífi.



# Tíminn er kominn!

Öll námskeið hefst 3. september  
Innritun hafin!

### Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

### Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

### Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

### Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

### Haustkort á tilboðsverði

Sjá nánar á [jsb.is](http://jsb.is)

Innritun í síma 5813730

LÍKAMSRÆKT **JSB**  
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!  
Innritun og nánari upplýsingar  
í síma 581 3730 og á [jsb.is](http://jsb.is)