

# Hjólablaðið

ÞRIÐJUDAGUR 23. JÚLÍ 2019

Kynningar: Artasan



**Finn ekki  
lengur til og  
goldsveiflan  
í fínu lagi**

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbæti-efnið á Íslandi hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa vegna eymsla í hnjám og annarra liðverkja og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold og finnur ekki lengur fyrir verkjum í hné. ➔2



## Framhald af forsiðu →

**N**utrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótini, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stírdleika og verkjum í liðum og vöðvum.

## Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr“ stíra liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótin ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgum en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefsvæðun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

## Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold: Ég var búinn að gutla í innanhússbolta í nokkur ár og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endað síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkurinn var farinn að vera það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólgnadi upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómun og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskef orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði að taka 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina, síðan 3 eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.



„Ég fann fyrir verkjum, bólgnadi upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið væri líka úr sögunni,“ segir Stefán. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stírdleika og verkjum í liðum og vöðvum.

“Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.

Stefán Steinsen

## Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótin, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er efnið meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

# MAGNESÍUM

frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.



Oliuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Oliuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýttir endurheimt vöðva.



Oliuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótáeirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesium innihald og hröð upptaka.





# SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

# RolfPRIMA

TRI VERSLUN  
TRI VEFVERSLUN  
TRI VERKSTÆÐI



# WWW.TRI.IS

VEFVERSLUN



CUBE STEREO



CUBE ATTAIN



CUBE AIM "27.5"



## CUBE RAFMAGNSHJÓL



## CUBE FJALLAHJÓL



### TRI VERSLUN

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík  
Sími: 571 8111 Netfang: info@tri.is

DT SWISS

DT SWISS

**SPORTVER** Akureyri

**Vaskur** Egilsstaðir

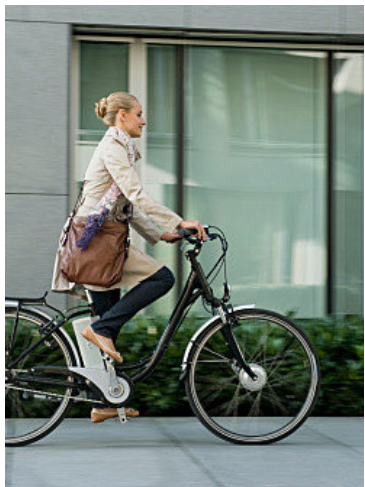
Verzlunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00





## Góður hnakkur mikilvægur

Fyrir alla hjólréiðamenn getur lélegur eða illa stilltur hnakkur stuðlað að miklum óþægindum. Þessi óþægindi geta leitt til mikils sársauka og valdið meiðslum í framtíðinni. Þess vegna er mikilvægt að stilla hnakkinn rétt til að koma í veg fyrir meiðsli. Það þarf að stilla bæði hæðina og líka hversu aftarlega hnakkurinn er. Ef þú situr á hjólinu með sveifarnar láréttar á lóðrétt lína að liggja framman af fremra hné niður í gegnum öxul pedalans. Með hnakkinn í réttari stöðu fæst best nýting á orku vöðvanna og álagið kemur rétt á hnén sem aftur gerir hjólréiðarnar bæði auðveldari og skemmtilegri heldur en ef orkunni er sóað í rangt átak eða upp koma eymsl í hné eða sitjanda. Ef þú treystir þér ekki til að stilla hnakkinn rétt þá er hægt að leita til sérfræðinga sem geta aðstoðað þig.



Rafhjól eru umhverfisvæn. NORDICPHOTOS/GETTY

## Rafhjól í vinnuna

Rafhjól eru góður kostur fyrir þá sem vilja nýta tímann á leið til vinnu til heilsubótar. Mótörinn á rafhjólum auðveldar fólki að hjóla í mótvindi og upp brekkur og þau eru því kjörin fyrir fólk sem ef til vill miklar fyrir sér að hjóla langar vegalengdir til vinnu upp í móti.

Að notast við rafhjól í stað einkabíls er bæði umhverfisvænt og heilsusamlegt og í sumum tilfellum jafnvel fljótlegra en að keyra til vinnu. Ef hjólað er í gegnum náttúruperlur eins og Elliðaárdalinn eða Fossvogsdalinn geta þeir sem eru á höfuðborgarsvæðinu sloppið við umferðar-teppu sem oft skapast á háanna-tímum í borginni.

Margir mikla eflaust fyrir sér verðið á rafhjólum en þau er hægt að fá á misjöfnu verði í ýmsum útvistarverslunum. Einnig geta laghentir keypt sér mótör og aðrar nauðsynlegar græjur og breytt eigin hjóli í rafhjól.

Á YouTube eru ýmis kennslu-myndbönd í hvernig á að bera sig að við það. Reykjavíkurborg hefur einnig lánað fólki rafhjól í sumar og fyrrasumar og samkvæmt upplýsingum frá borginni hefur það gefist vel.

# Hjólréiðar bæta heilsuna

Það er heilsusamlegt að hjóla í vinnuna en einungis ef hún er í meira en eins kílómetra fjarlægð. Fólk ætti að hjóla til og frá vinnu alla daga ársins þegar veður leyfir.

Tvenns konar rannsóknir sem gerðar hafa verið í Skandinavíu sýna að hjólréiðar hafa mjög góð áhrif á heilsuna. Ef hjólað er til og frá vinnu minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum til muna. Hreyfingin kemur einnig í veg fyrir háan blóðþrýsting, hátt kólesteról og sykursýki. Samkvæmt danskri rannsókn hafa hjólréiðarnar áhrif þótt ekki sé hjólað nema einu sinni í viku. Ef fólk velur reiðhjólið í staðinn fyrir bílinn minnkar það sömu-leiðis mengun. Að hjóla í og úr vinnu sparar að auki þann tíma sem annars myndi fara í heim-



Það er heilsusamlegt að hjóla. Hjólréiðar minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, offitu, sykursýki og háum blóðþrýstingi. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

sókn í líkamsræktarstöð. Þá losnar fólk við að leita að bíla-stæði.

„Flestir vita að það er mjög gott fyrir samfélagið ef fleiri hjóla. Heilbrigðisyfirvöld ættu að hvetja fólk til að nota hjólið meira til að komast á milli staða,“ segir Kristian Overgaard, lektor við íþróttadeild háskólans í Árósum. Eins og kunnugt er nota Danir reiðhjólið mikið. „Hjólréiðar draga úr mengun sem er mikið vandamál í öllum helstu borgum heimsins. Á mörgum stöðum í Asíu var hjólréiðamening sem

nú hefur breyst í notkun á vespum og bílum,“ segir hann.

Í dönsku rannsókninni voru 53.723 sem svöruðu á aldri-inum 50–65 ára en hún var gerð á löngum tíma. Þátttakendur voru spurðir um hjólavenjur og heilsu, fimm árum seinna og síðan enn aftur eftir 15 ár. Þeir sem hjóluðu reglulega voru í 11–18% minni hættu á að fá hjartasjúkdóma en þeir sem ferðuðust í bílum.

Í annarri rannsókn sem gerð var í Svíþjóð voru aðeins færri þátttakendur eða 23.732 en meðalaldur þeirra var 45,5 ár.

» Ef hjólað er til og frá vinnu minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum til muna.

Könnunin var framkvæmd á tíu árum og sýndi glögglega að þeir sem hjóla reglulega eru betur á sig komnir heilsufarslega séð en þeir sem ferðast um á bílum.

### Reiðhjólafólkið var í:

- 39% minni hættu á offituvandamálum
- 11% minni hættu á háum blóðþrýstingi
- 20% minni hættu á háu kólesteróli
- 18% minni hættu á sykursýki

Báðar rannsóknirnar sýna að þeir sem eru öflugir hjólréiðamenn eru með betri heilsu en þeir sem ferðast um í bílum. Því meira sem hjólað er þeim mun betri heilsa. Ekki voru skoðaðar aðrar lífsstíls-venjur svo sem reykingar, áfengisdrykkja eða mataræði.

Þótt rannsóknirnar séu gerðar á miðaldra fólki og eldra þá gilda sömu heilsufarsniðurstöður fyrir yngra fólk og eldra. Hjólréiðar eru góðar fyrir alla. Þá taka vísindamenn það fram að öll hreyfing bæti heilsu og þeir sem ganga til vinnu eru líka að bæta heilsuna.

**CEP**  
the intelligent sportswear

PERFORMANCE & RECOVERY

## CEP hágæða íþróttasokkar með þrýstingi.

- Auka blóðflæði og súrefnisupptöku.
- Styðja við vöðva og liðamót.
- Hraða endurheimt.
- Draga úr líkum á meiðslum.



## Henta vel í

- Hjólréiðar
- Hlaup
- Íþróttir
- Útivist

**Bólstrun á álagssvæðum ver fætur og eykur endingu.**

**STOD**

Trönuhrauni 8, 220 Hafnarfirði | www.stod.is