

MARAPON

ÞRIÐJUDAGUR 30. JÚLÍ 2013

Kynningarblað

Mataræði, æfingar, met, þátttakendafjöldi og þrjátíu ára afmæli.

Tók áskorun mömmu

Stefán Þór Arnarsson hleypur sitt fyrsta maraþon í ár, en það verður einnig í fyrsta sinn á ævinni sem hann keppir í hlaupi. Hann sagði skilið við fitness-lífsstílinn árið 2008 og sneri sér að crossfit, sem hann segir grundvöll þátttöku sinnar í maraþoninu.



Stefán var orðinn leiður á að hlusta á mömmu sína, Margréti Stefánsdóttur, tala um maraþon en gera aldrei neitt í því, svo hann hét því að fara með henni ef hún léti verða af því. Hún tók hann á orðinu.

MYND/ARNÞÓR BIRKISSON

Ég keppti seinast í fitness árið 2008 og byrjaði í crossfit upp úr því," segir Stefán Þór Arnarsson sem tekur þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrsta sinn í ár og ætlar að hlaupa heilt maraþon.

Áskorun frá mömmu

Ástæðan fyrir þátttöku Stefáns í maraþoninu er fyrst og fremst áskorun frá mömmu hans, Margréti Stefánsdóttur. „Ég er enginn hlaupari," segir hann og hlær. „Mamma er hins vegar rosa mikill hlaupari og hefur hlaupið í mörg ár, en aldrei farið maraþon. Ég var hreinlega orðinn svo leiður á að hlusta á hana tala um hvað hana langaði að hlaupa maraþon, en gera aldrei neitt

í því." Stefán hét því á mömmu sína í desember að hann skyldi hlaupa með henni maraþon þegar hún loksins léti verða af því.

„Og hún tók mig á orðinu. Einn daginn fékk ég áframsendan tölvupóst sem innihélt skráningarkvittun hennar í maraþonið. Svo skilaboðin voru skýr: Nú er komið að þér," segir Stefán og bætir hlæjandi við: „Þá var eiginlega ómögulegt að bakka út úr þessu."

Fyrstu tíu kílómetrarnir í janúar

Þetta var reyndar dálítið stórt stökk fyrir Stefán, því þegar hann samþykkti þetta var hann nokkurn veginn reynslulaus í langhlaupum. Fyrstu tíu kílómetrana hljóp hann

raunar í janúar á þessu ári. „Fyrir það hafði ég bara hlaupið þrisvar sinnum fimm kílómetra og styttri vegalengdir," segir Stefán en bætir því við að hann hafi þó verið í ágætisformi þegar hann byrjaði að hlaupa. „Ég hljóp tíu kílómetrana á innan við fimmtíu mínútum."

Eins og gefur að skilja tóku við stífar æfingar hjá Stefáni. „Aðalverkefnið var náttúrulega að byggja upp þol í lengri hlaupum. Ég hafði einhverja reynslu í styttri vegalengdum, en lengri vegalengdir krefjast undirbúnings." Hann segist hafa öðlast gott þol bæði í crossfit og með æfingahópnum Grjótskokki sem samanstendur af fólki með crossfit-bakgrunn.

„Ég hef náttúrulega þjáfað líkamann mjög lengi, með ólíkum hætti. Ég setti því sjálfur upp áætlun og fékk svo blessun frá reynsluboltunum," útskýrir Stefán. „Þetta eru þrjú til fjögur hlaup í viku; eitt langt, tvö stutt og ein sprettæfing. Svo lengist langa hlaupið eftir því sem nær dregur. Ég toppa í kringum verslunarmannahelgina í þrjátíu kílómetrum. Það er síðasta langa undirbúningshlaupið, en svo tek ég styttri hlaup fram að maraþoninu."

Aldrei aftur

Stefán segist eingöngu vera að prófa sér til gamans og keppa við sjálfan sig. „Mig langar bara að prófa að hlaupa maraþon. Ég hef aldrei

hlaupið hálfmaraþon og aldrei keppt í neinu hlaupi." Hann hefur þó sett sér það markmið að hlaupa á innan við fjórum tímum. „Það er algjört lágmark," segir hann og hlær. „Ég held þetta sé svona „one-time-thing", ég væri aldrei að gera þetta nema af því að mamma tók mig á orðinu."

Úr fitness í crossfit

Stefán var lengi keppnismaður í fitness. Hann tók þátt í síðasta fitnessmótinu árið 2008 en sneri sér svo að crossfit. „Það er algjör stigsmunur á þessu. Crossfit gengur meira út á tækni og ólympískar lyftingar og þolið eykst til muna. Það er lykillinn að því að geta fara svo skyndilega af stað í hlaupin." - hþó

POWERADE® ER SAMSTARFSaðILI
REYKJAVÍKURMARAPONS

POWERADE®

STÓRU HLAUPIN FIMM

Margir Íslenskir hlauparar eiga sér þann draum að taka þátt í maraþonhlaupi erlendis. Maraþonhlaup eru haldin víða um heim allt árið um kring en þau fimm hlaup sem Íslendingar sækja mest eru haldin í London, Boston, New York, Chicago og París. eru þessi fimm maraþonhlaup yfirleitt kölluð „Big five“ meðal hlaupara hérlendis eða stóru hlaupin fimm.

Boston-maraþonhlaupið fer fram í apríl ár hvert en það fór fyrst fram árið 1897. Rúmlega 20.000 manns keppa þar á hverju ári en um hálf milljón manns fylgist með keppinni. Um 45.000 manns hlaupa árlega í New York-maraþonhlaupinu sem fer alltaf fram í nóvember. Sami fjöldi hleypur í Chicago-maraþonhlaupinu sem haldið er í október ár hvert.

Maraþonhlaupið í París var haldið í fyrsta skiptið árið 1896. Það fer fram í apríl og er hámarksfjöldi þátttakenda 37.000 manns. London-maraþonhlaupið hefur verið haldið síðan 1981 og var fjölmennasta maraþonhlaup heims á síðasta ári ef tekið er tillit til þeirra sem luku hlaupinu.

Auk fyrrnefndra hlaupa má nefna maraþonhlaupið í Berlín sem haldið er yfir helgi í september ár hvert. Flest heimsmet hafa verið slegin þar enda aðstæður með besta móti í borginni.



Forerunner 310XT – Hlauparinn

Öflugt GPS æfingaúr með fjölnota stillingum. Fylgstu með tíma, vegalengd, hraða og hjartslætti. Vatnshelt úr, löng rafhlöðuending.



VERÐ KR. **49.900**

Ögurharvi 2, 203 Kópavogi
S: 577 6000 | www.garmin.is

GARMINBÚÐIN

Stefnir á Íslandsmet

Arnar Pétursson hefur þrívægis hlaupið maraþon í Reykjavíkumaraþoninu og í hvert sinn lent á verðlaunapalli. Hann stefnir ótrauður á sigur og betri tíma í ár. Í vetur reynir hann svo við Íslandsmet í hálfu maraþoni.

Hagfræðineminn Arnar Pétursson hefur sigrað karlaflokkinn í Reykjavíkumaraþoninu síðastliðin tvö ár og stefnir ótrauður að sigri í ár. Hann tók fyrst þátt í Reykjavíkumaraþoninu átján ára gamall, skráði sig beint í heilt maraþon og lenti í öðru sæti. Það þykir ótrúlegur árangur, sérstaklega í ljósi þess að þá hafði hann ekki æft hlaup að neinu ráði. Hann byggir þó á góðum grunni enda hefur hann verið nær óstöðvandi í öðru frá unga aldri. „Ég byrjaði í fimleikum þriggja, fjögurra ára. Síðan fór ég í fótbolta og körfu. Karfan tók svo yfirhöndina og ég var á fullu í henni til tvítugs. Markvissar hlaupaæfingar hófust svo eftir það,“ segir Arnar, sem er tuttugu og tveggja ára í dag.

Arnar fór í nokkur styttri hlaup með móður sinni, Sigrúnu Jónsdóttur, á unglingsárum en var þó ungur búinn að bíta það í sig að hlaupa einhvern tíman maraþon. Pabbi minn, Pétur Hrafn Sigurðsson, hljóp maraþon árið 2005. Mig langaði með en þá var ég ekki nógu gamall, enda þarf maður að hafa náð átján ára aldri til að mega taka þátt. Árið 2009 var ég hins vegar kominn á aldur og ákvað að skrá mig tveimur vikum fyrir hlaup. Foreldrum mínum leist ekkert á blikuna og voru að vonum mjög undrandi þegar ég lenti í öðru sæti,“ segir Arnar og segir daginn seint líða fjölskyldunni úr minni.

„Það er gaman að segja frá því að mamma og pabbi höfðu komið sér fyrir úti á Seltjarnarnesi til að hvetja mig áfram á lokametrunum þegar þau fengu fréttir af því að ég væri að koma í mark og þurftu að bruna á staðinn til að ná mér.“

Eftir þetta fyrsta hlaup fór Arnar að fá hvatningu til að leggja hlaupin fyrir sig, meðal annars frá frænda sínum Birgi Sævarssyni, sem er mikill maraþonhlaupari. „Ég ákvað þó að vera áfram í körfunni og tók ekki þátt á ný fyrr en árið 2011. Það ár hljóp Arnar á 2.44:18 sem dugði honum til sigurs og árið eftir var tíminn 2.41:06 sem gerði hann einnig að sigurvegara þess árs. Í ár stefnir hann



Besti tími Arnars hingað til er 2.41:06. Hann stefnir á 2.30 eða minna í ár.

MYND/STEFAN

á að vera í kringum 2,30 og helst undir. Besta tíma Íslendinga í Reykjavíkumaraþoninu á Sigurður Pétur Sigmundsson, eða 2,28:50. Íslandsmetið 2.17:12 á hins vegar Kári Steinn Karlsson en það var sett í Berlín árið 2011.

Þrátt fyrir sigurinn í fyrra lenti Arnar í talsverðum skakkaföllum og var um sjö mínútum frá markmiði sínu þá. „Eftir átján kílómetra fékk ég hræðilegan verk í síðuna sem ég losnaði ekki við og var við það að gefast upp það sem eftir lifði hlaups. Ég á því von á að

geta gert betur í ár. Stóra markmiðið í ár var hins vegar að slá Íslandsmetið í flokki tuttugu til tuttugu og tveggja í hálfu maraþoni. Ég reyndi við það í Haag í Hollandi í apríl en það gekk ekki betur en svo að ég jafnaði metið upp á sekúndu á flögutímanum. Þegar kemur að Íslandsmetum er hins vegar miðað við byssutíma og þar sem ég var ekki fremstur á ráslínunni var ég fjórum sekúndum frá því að setja met.“ Arnar ætlar þó að gera aðra tilraun í Frakklandi í nóvember.

- ve

HALTU ÞÉR GANGANDI

NUTRITION BARS
ZONE
Perfect

ZonePerfect næringarstykki eru einstaklega bragðgóður millibiti. Þau eru hlaðin vítamínum og næringarefnum sem þú þarft til að halda þér gangandi.



Við eyddum mánuðum, stundum árum, í að fullkomna bragðtegundirnar.

19
vítamín &
steinefni

12g
prótein

Frábært
bragð

„Þetta er ekkert flókið! Bara láta gott af sér leiða.“

Safnaðu áheitum á hlaupastyrkur.is



Hlaupastyrkur.is

Á hlaupastyrkur.is getur þú safnað áheitum frá vinum og vandamönnum til stuðnings góðgerðarfélagi að eigin vali eða heitið á aðra.

Láttu gott af þér leiða á hlaupum.

Við kynnum Maraðonmanninn

Fylgstu með Pétri Jóhanni Sigfússyni búa sig undir að hlaupa hálfmaraðon í Reykjavíkurmaraðoni Íslandsbanka.



Vertu vinur:
Facebook.com/marathonmadurinn



REYKJAVÍKUR
MARAFON 30 ÁRA
ÍSLANDBANKA

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 16 ár



Íslandsbanki

Marabon í þrítugasta skiptið

Reykjavíkumaraþon fer fram í þrítugasta skiptið 24. ágúst, sama dag og Menningarnótt verður í borginni. Í tilefni afmælisins greiða 12-17 ára lægra gjald í 10 kílómetra hlaupi. Þátttakendum fjölga ár frá ári. Í fyrsta maraþoninu hlupu 56 en 806 í fyrra.

Gerður Þóra Björnsdóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkumaraþons, segir að í tilefni afmælisins sé lógó hlaupsins með afmælisbrag. „Nokkrar nýjungar verða síðan tengdar áheitasöfnuninni okkar sem fram fer á hlaupastyrkur.is. Góðgerðahlauparar geta nú „taggað“ sig saman í hlaupahópa og hafa margir nýtt sér það. Síðan fer svo í loftið á ensku nú á næstu dögum og munu þá erlendir þátttakendur í fyrsta sinn geta hlaupið til góðs fyrir íslensk góðgerðafélög,“ segir Gerður.

„Fyrir utan Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka stöndum við að Laugavegshlaupinu og Miðnæturhlaupi Suzuki. Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka og Miðnæturhlaup Suzuki eru síðan hluti af Powerade-sumarhlaupunum sem við stöndum að í samstarfi við frjálsfróttadeildirnar innan ÍBR. Powerade sumarhlaupin eru því Víðavangshlaup ÍR, Fjölnishlaupið, Miðnæturhlaup Suzuki, Ármannshlaupið og Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka,“ segir Gerður og bætir við að það sé mikið framboð fyrir hlaupara. „Innan Powerade Sumarhlaupanna fer fram stigakeppni en verðlaun verða veitt sigurvegum stigakeppninnar í Lækjargötu þegar Reykjavíkumaraþonið fer fram,“ bætir hún við.

„Heildarfjöldi skráðra einstaklinga í Reykjavíkumaraþon

ÞÁTTTAKENDUR 1984

Marabon	56
Hálfmarabon	68
7 km skemmtiskokk	90

VEGALENGD 2012

10 km	5.177
3 km	1.928
Hálfmarabon	2.004
Latabæjarhlaup	3.379
Marabon	806
Boðhlaup	116, - 30 sveitir

Íslandsbanka 2013 þann 26. júlí var 6.727. Á sama tíma í fyrra voru skráðir einstaklingar 5.020. Það má þó ekki lesa of mikið í þessa aukningu á milli ára þar sem reynsla síðustu ára segir að fólk er alltaf að skrá sig fyrr og fyrr. Því er ólíklegt að þessi mikla fjölgun skráðra einstaklinga verði raunin á hlaupdag þó svo að við séum búin undir að slá þátttökumetið frá því í fyrra,“ segir Gerður enn fremur.

Maraþonið hefur vaxið mikið frá því það var haldið fyrst. „Fyrsta Reykjavíkumaraþonið var haldið 1984 en þá voru skráðir 214 þátttakendur í þremur vegalengdum. Árið 2012 voru þeir 13.410 í sex vegalengdum. Elsti skráði þátttakandinn í ár er 87 ára gamall maraþonhlaupari. Yngstu skráðu þátttakendurnir eru skráðir í Latabæjarhlaupið og eru fæddir



Gerður Þóra Björnsdóttir er upplýsingafulltrúi Reykjavíkumaraþons.

MYND/GVA

fyrir á þessu ári. Aldursbilið er því 87 ár á milli elsta og yngsta þátttakanda, enda Reykjavíkumaraþonið viðburður fyrir alla aldurshópa þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Í dag eru konur 57% skráðra þátttakenda og karlar 43%.

Aukist hefur að útlendingar komi hingað til að hlaupa maraþonið. „Árið 2012 var metþátttaka erlendra keppenda en þeir voru þá 1.685. Nú eru 1.737 erlendir þátttakendur skráðir til leiks og það er því ljóst að metfjöldi erlendra þátttakenda mun hlaupa

um götur Reykjavíkur í ár,“ segir Gerður.

Skráningaráttíð fer fram föstudaginn 23. ágúst í Laugardalshöll frá 10-19 en þar er hægt að nýskrá sig og þangað sækja hlauparar gögn fyrir hlaupið auk þess sem þeir geta gætt sér á pasta frá klukkan 16-19.

POWERADE® ER SAMSTARFSADILI
REYKJAVÍKUMARAÞONS

DREKKTU
Í ÞIG KRAFT

POWERADE®

POWERADE® íþróttadrykkir henta vel hlaupafólki til að endurnjúga vökva, sótta, steinefni og orku sem tapast við áreynslu.

Powerade is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2013 The Coca-Cola Company.

SPORTÍS ÚTSALAN ER HAFIN!



FLOTT MERKJAVARA Á GÓÐUM AFSLÆTTI!

ASICS SKÓR 25% - ASICS FATNAÐUR 30% - CASALL 10 - 30%



SEAFOLLY

casall®



SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

SPORTÍS ÚTSALAN ER HAFIN!



FLOTT MERKJAVARA Á GÓÐUM AFSLÆTTI!

ASICS SKÓR 25% - ASICS FATNAÐUR 30% - CASALL 10 - 30%



SEAFOLLY

casall®



SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS



Íþróttadrykkurinn Hleðsla og Hleðsluskyr henta mjög vel við undirbúning hlaupa.

MYND/ÚR EINKASAFNI



„Bæði Hleðsla og Hleðsluskyr eru jafnframt hlaðin vítamínum og steinefnum,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

MYND/ERNIR

Hleðsla góð eftir hlaup

Við undirbúning fyrir hlaup skiptir mataræði miklu máli. Hleðsla og Hleðsluskyr frá MS eru hollar og góðar vörur sem henta bæði hlaupurum og öðru íþróttafólki mjög vel. Hleðsla fæst í mörgum bragðtegundum og Hleðsluskyr ýmist hreint eða með bláberjabragði.

Mataræði er mikilvægt við undirbúning fyrir hlaup. Máli skiptir að borða góðan morgunverð, hádegisverð og kvöldverð og eiga þessar máltíðir að samanstanda af kolvetnum, fitu og próteinum. Enn fremur er mikilvægt að drekka nóg og passa að millimáltíðir séu hollar frekar en eitthvað sem gefur eingöngu innantóma orku. Einnig er mikilvægt að fá trefjar sem og vítamín og steinefni og þýðingarmikið er að fá kalk. Hleðsla er íþróttadrykkur sem er ríkur af bæði kolvetnum og próteinum og hentar því hlaupurum og öðru íþróttafólki vel. Hleðsla er enn fremur fitusnaud ásamt því að vera

kalkrík. Hleðsla hentar sérstaklega vel eftir æfingar en er einnig góð sem millimáltíð.

Margar bragðtegundir í boði

Hleðsla er fáanleg í mörgum bragðtegundum, bæði í dósnum og fernum en einnig er á markaði Hleðsluskyr. Hleðsluskyrið er til með bláberjabragði og einnig hreint sem inniheldur heil 26 grömm af próteinum og ber norræna hollustumerkið „Skráargatið“ en nokkrar aðrar mjólkurvörur frá MS bera nú þetta hollustumerki. Að sögn Guðnýjar Steinsdóttur, markaðsstjóra MS, komu hugmyndir um þróun vörunnar fram fyrir

nokkrum árum. „Neytendur hafa nú þegar úr töluverðu að velja á íslenska markaðnum þegar skyr er annars vegar,“ segir Guðný. „Við þróun vörunnar var vandað mjög til eigingerðar og áferðar. Hleðsluskyrið hefur enn fremur sérlega milt bragð. Aðgreining á Hleðsluskyri miðað við aðrar skyrtegundir er helst sú að það inniheldur hærra hlutfall af mysupróteinum en annað skyr og áferðin er sérstaklega mjúk. Hlutfall mysupróteina í skyrinu er ríflega 40% en mysuprótein henta einstaklega vel við uppbyggingu vöðva og eru jafnframt talin auðmeltanlegri en önnur prótein.“

Hlaðin vítamínum og steinefnum

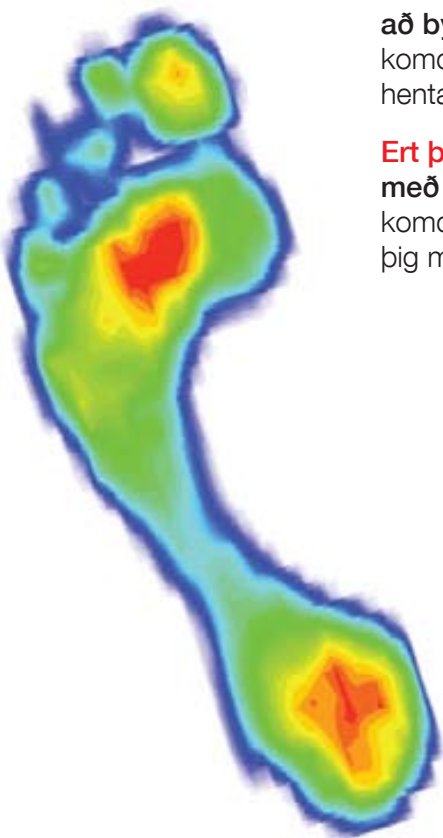
Hleðsla í fernu með súkkulaðibragði kom á markað í fyrra og hefur fengið mjög góðar viðtökur meðal neytenda. Í Hleðslu í fernu er búið að kljúfa 80% af mjólkursykrinum og hún hentar því mörgum þeim sem hafa laktósaþþol (mjólkursykrusóþol). „Bæði Hleðsla og Hleðsluskyr eru jafnframt hlaðin vítamínum og steinefnum, eins og mjólk er reyndar líka. Hleðsla inniheldur einnig kolvetni en kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans og skipta miklu máli við undirbúning fyrir hlaup,“ segir Guðný að lokum.

www.gongugreining.is

Getum við ekki örugglega gert eitthvað fyrir þig...

Ætlar þú að byrja að hlaupa eða ganga í sumar... komdu og við hjálpum þér að velja skó sem henta þínu fótlagi og niðurstigi.

Ert þú með verki í skrokknum... komdu í göngugreiningu og við jafnvægisstillum þig með innleggjum og réttum skóbúnaði.



Tímapantanir í síma 55 77 100

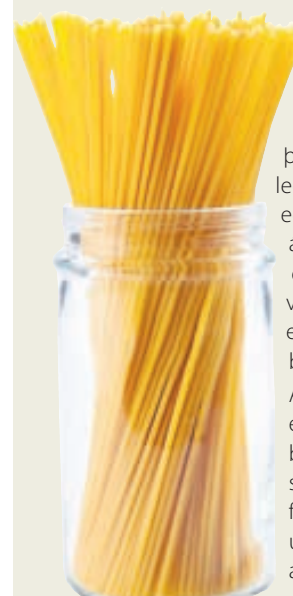
ATLAS
GÖNGUGREINING

Engjavegur 6 - 104 Reykjavík - Sími 55 77 100



NÆRING SKIPTIR MÁLI

Maraþonhlauparar þurfa að huga vel að mataræði og næringu síðustu dagana fyrir hlaup, einkum þeir sem stefna á góðan tíma að sögn Steinars B. Aðalbjörnssonar næringarfræðings. Hann hvetur alla sem hlaupa svo langa vegalengd að huga vel að þessum þáttum. „Auðvitað skiptir máli hvort hlauparar stefna á að hlaupa heilt maraþon á 2,5 klukkustundum eða yfir 4,5 klukkustundum en hollt og gott mataræði dugur þeim sem fara hægar yfir.“ Síðustu vikuna fyrir hlaupið eiga hlauparar að borða jafnt og þétt yfir daginn. Ekki skiptir öllum máli hvað er borðað svo framarlega sem það er fjölbreytt og hollt fæði. „Daginn fyrir hlaup skiptir miklu máli að borða ekki of þunga máltíð, þá er pasta heppilegri kostur.“ Þegar tveir til þrjár dagar eru í hlaupið skiptir miklu máli að drekka nóg af vatni og segir Steinar marga drekka kolvetnadrykki sem innihalda sölt. Það minnkar krampamyndum og hjálpar til við eðlilega svitamyndum þegar í hlaupið er komið.



Maraþonhlaupið hefst snemma dags og því er mikilvægt að vakna snemma, borða og koma líkamanum í gang. „Margir flaska á þessu en best er að borða léttu máltíð tímánlega, til dæmis 2-3 brauðsneiðar með sultu, osti eða smjöri. Gott er að drekka vatn eða hreinan ávaxtasafa með en sleppa mjólk því prótein og fita geta þvælst lengur fyrir í meltingarveginum heldur en kolvetnarík matvæli. Hér er þó mikilvægt að prófa ekki nýja hluti heldur borða mat sem hlauparinn er vanur.“ Að hlaupi loknu skiptir miklu máli að borða eitthvað eins fljótt og hægt er, til dæmis banana eða drekka íþróttadrykk. „Það er sérstaklega mikilvægt fyrir þá sem vilja ná sér fljótt og leggja grunn að næsta hlaupi.“ Nánari upplýsingar um næringu hlaupara má meðal annars finna á facebook.is/naeringhlaupara.



LOKSINS - ÚTSALA 15% TIL 60% AFSLÁTTUR!

ETXEONDO
CRAFT
CUBE FATNAÐUR
HJÓLASKÓR
ZOOT
MIKID ÚRVAL AF ÚTSÖLUVÖRUM

CUBE

WWW.TRI.IS



Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00

Leiðin að betra formi

Performax Sports línan frá Higher Nature er fyrir þá sem vilja ná árangri og komast í betra form. Komdu í Lyfju og sérfræðingar okkar aðstoða þig við valið.

Performax Sports línan er lykill að árangri:

Glútenlaus
Mjólkurlaus

Án litarefna
Án gervibragðefna

Án gervisætufna



Í undirbúningi

Daily support: Mikilvæg vítamínblanda fyrir þá sem hreyfa sig. Inniheldur fjölvítamín og steinefni, Omega 3:6:7:9, C-vítamín og sink.

Í þjálfun

Hydrate: Kemur í veg fyrir að líkaminn ofþorni á meðan á æfingu stendur. Duft með sítrónubragði sem tilvalið er að setja í vatnsbrúsann á æfingu.

Í slökun og uppbyggingu

Relax: Slökunarduft sem hjálpar líkamanum við uppbyggingu eftir æfingar. Blandað út í heitt vatn. Tilvalið fyrir þá sem æfa seinnipart dags eða á kvöldin.