

LÍKAMSRÆKT

FÖSTUDAGUR 16. ÁGÚST 2013

Kynningarblað Hreyfing, betri andleg og líkamleg líðan, hreysti og þor.

Haustundirbúningur á fullu

Sem fyrr býður World Class upp á úrval námskeiða fyrir fólk á öllum aldri. Korthafar World Class hafa aðgang að tíu heilsuræktarstöðvum á höfuðborgarsvæðinu og þremur sundlaugum. Ný og spennandi námskeið verða í boði hjá stöðinni í vetur.

Hafdís Jónsdóttir, eða Dís í World Class, segir okkur frá undirbúningi haustsins í World Class. „Við reukum tíu heilsuræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og korthafar okkar hafa að auki aðgang að þremur sundlaugum og gífurlegu magni opinna hóptíma,“ segir Dís. Hún segir undirbúning haustsins fara vel af stað og er spennt að kynna nýjungar.

Námskeið í haust hefjast 9. september – eitthvað fyrir alla

„Að venju er mikið úrval glæsilegra námskeiða hjá okkur í haust,“ segir Dís. „Við verðum með okkur hefðbundnu vinsælu námskeið á borð við Krossfit, Ketilbjöllur, FitnessBox og Hámarksbrennslu. Við kynntum til leiks Fit Pilates í heitum sal fyrr á þessu ári og hefur það verið mjög vinsælt.“

Ný og spennandi námskeið

Dís segir um nýju námskeiðin: „Sem endranær aukum við flóru nýrra námskeiða hjá okkur. Af nýjum námskeiðum má nefna Metabolic functional training, sem hentar fólk í góðu formi og þeim sem vilja virkilega taka á því. Booty Ballet er frábært námskeið fyrir þá sem vilja styrkja rass



og læri. Í Booty Ballet rifjum við upp ballettæfingarnar á skemmtilegan hátt með þægilegri tónlist, Booty Ballet er skemmtileg blanda af ballett-pilates og jóga. Fit-X er nýtt og spennandi námskeið þar sem unnið er með þátttakendum í tækjasal. Nýr lífsstíll er nýtt nám-

skeið sérsniðið að konum sem þurfa að missa a.m.k. 15 kíló af heilsufarsástæðum. Á námskeiðinu er mikið aðhald, fræðsla um mataræði og heilbrigðari lífsstíl. Fit4Life er 12 vikna námskeið þar sem, auk þjálfunar, heilsukokkur og markþjálfari munu fræða þátt-

takendur. Fit4Life er námskeið þar sem mataræði og þjálfun er skoðuð sem ein heild ásamt markmiðasetningu og eftirfylgni.“

Opnir hóptímar, ný tímatafla tekur gildi 2. september

Viðskiptavinir World Class hafa

aðgang að öllum opnum hóptímum sem eru í boði. Um er að ræða mikið úrval tíma. „Spinning og Hot Yoga eru vinsælustu tímar okkar en við höfum margt í boði og fjölbreytnin er í fyrirrúmi. Við kynnum til leiks tímataflu vetrarsins 2. september nk,“ segir Dís.



HAUST 2013

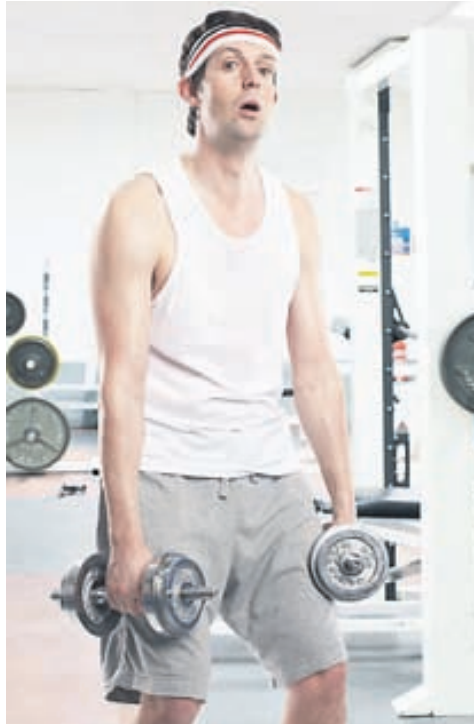
World Class
ICELAND

HEILSURÆKTARKORT VEITIR AÐGANG AÐ
10 STÖÐVUM OG 3 SUNDLAUGUM

Nennirðu ekki í ræktina?

Það sést hverjir hugsa vel um kroppinn sinn og allir vilja líta vel út. Mörgum reynist hins vegar erfitt að standa upp úr sófanum og koma sér í ræktina. Hér eru tíu heilræði sem hjálpa til:

- Byrjaðu hægt. Taktu tíu mínútna æfingu eða göngutúr og áður en þú veist af hefur æfingartíminn lengst og löngunin til að æfa með.
- Fáðu skemmtilegan vin til að stunda líkamsræktina með þér. Þá er sennilegra að þú mætir og félagsskapurinn hefur hvetjandi áhrif.
- Settu æfingaföt í töskuna að morgni og taktu hana með að heiman. Þá er líklegra að þér finnist þú þurfa að nota þau í ræktinni.
- Hafðu hugann við annað en átökin í líkamsræktinni til að byrja með. Horfðu á sjónvarp, spjallaðu við vin eða hlustaðu á tónlist á meðan þú hreyfir þig.
- Uppörvandi tónlist er heillavænlegust í líkamsræktinni en einnig til að koma sér í gírinn áður en farið er á æfingu.
- Vertu í núinu og hugsaðu einn dag í einu. Áður en þú veist af er æfingin búin.
- Fáðu þér piparmintu. Rannsóknir sýna að angan af mintu eykur styrk, hraða og snerpu.
- Ekki hafa samviskubít yfir því að mæta ekki reglulega í ræktina. Það hefur neikvæð áhrif á hugann. Mun betri heilaleikfimi er að sjá sig fyrir sér fullan vellíðunar í ræktinni.
- Settu þér raunhæf markmið og verðlaunaðu góðan árangur.



Góður félagsskapur getur haft úrslitaáhrif þegar kemur að því að mæta í ræktina.

Ljúffengt svínakjöt með ananas-salsa

Svínakjöt getur verið magurt og gott kjöt. Hægt er að útbúa ljúffenga máltíð á stuttum tíma þegar komið er heim úr ræktinni. Hægt er að nota svínafilét, úrbeinaðar kótelettur eða grísahnakka, allt eftir smekk.

Uppskrifin er miðuð við fjóra

600 g svínakjöt í sneiðum
1 msk. grillolía til að pensla kjötið
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar

Ananas-salsa

1 heill, ferskur ananas
1 msk. olía til að pensla
1 rauður eldþipar
2 msk. rifin engiferrót
2 msk. ferskt kóríander, smátt saxað
½ dl sólkjarnaolía
1 límóna
Salt og pipar

Skrælið ananasinn og deilið honum í fjóra langa hluta. Fjarlægðu kjarnann í miðjunni. Penslið stykkinn og grillið í um það bil fjórar mínútur. Skerið síðan í bita.

Fræhreinsið eldþipar og skerið mjög smátt. Blandið honum saman við engifer, kóríander-límónusafa og olíu. Bætið ananas saman við og bragðbætið með salti og pipar. Penslið kjötið með grillolíu, kryddið með salti og pipar og grillið á heitu grilli í um það bil tvær mínútur á hvorri hlið. Lækkið hitann og grillið áfram í 3-4 mínútur.

Berið kjötið fram með fersku ananas-salsa og komin er ljúffeng máltíð. Einnig er gott að hafa sætkartöflumús og spergilkál með ef fólk vill hafa meira við.



LANGAR ÞIG Á VÖLLINN?

Það er sama hvað er að gerast - við seljum miðana.



midi.is



TENNIS

er skemmtileg hreyfing

- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.



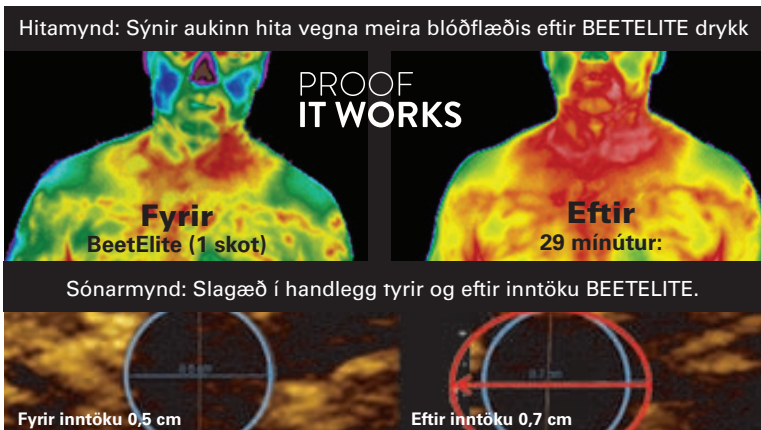
Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is

Nitric Oxide

30% meira blóðflæði
20% meira orka og úthald
Nóbelsverðlaun 1998 - Sameind ársins 1992



Hitamynd: Sýnir aukinn hita vegna meira blóðflæðis eftir BEETELITE drykk



BEETELITE NeOSHOT™

Fyrir íþróttarfolk

Rauðrófukristall sem getur bætt árangur íþróttafólks allt að **20%** Blandað í 150 ml af vatni - Drukið 30 mín. fyrir æfingar. Örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Meiri vöðvasnerpa, orka, þrek, úthald og súrefnisupptaka. Betra blóðflæði allt að **30% æðaútvíkkun**

BEETELITE er lífrænt og því fullkomlega öruggt. Örvar áhrifamátt annarra fæðubótarefna ef drukkíð er samhliða inntöku þeirra.



SUPERBEETS™

Fyrir almenning

Eftir fertugt framleiðir líkaminn mun minna Nitric Oxide SUPERBEETS eykur framleiðslu líkamans á Nitric Oxide strax Betra blóðflæði - allt að **30% æðaútvíkkun** Stjórnun blóðþrýstings - Bætir öndun og súrefnisupptöku sem leiðir til meiri orku, þreks, úthalds og fitubrennslu

Örvar áhrifamátt annarra fæðubótarefna ef drukkíð er samhliða inntöku þeirra 1 teskeið daglega blandað í 150 ml af vatni

Heilsulausnir breyttu lífi mínu

Sigríður Hjördís Jörundsdóttir hafði lengi reynt að breyta lífsstíl sínum en illa gekk. Skyndilausnir dugðu skammt en í Heilsuborg fann hún loks námskeið sem hentaði henni. Nú er lífið léttara og hreyfing er orðin hluti af daglegu lífi Sigríðar.

Sigríður Hjördís Jörundsdóttir sagnfræðingur hafði lengi reynt að breyta lífsstíl sínum en illa gengið. Hún fór sífellt í sama farið aftur og þolið var skammlíft. Skyndilausnir dugðu skammt.

Fann loksins lausn

„Ég var alltaf að reyna að bæta mig. Fyrir nokkrum árum léttist ég til dæmis um rúmlega fjörutíu kíló á danska kúrnum en þau hafa verið að læðast smátt og smátt aftur að mér. Maður virðist alltaf detta í sama farið,“ segir hún en bætir við að nú hafi hún loksins fundið lausn sem hentar henni. „Ég byrjaði í heilsurækt í Heilsuborg í janúar og þá ákvað ég að byrja að einbeita mér að reglulegri hreyfingu. Svo var það orðið að rútínu í sumar og þá ákvað ég að fara að fylgja stigakerfinu sem þau mæla með í Heilsuborg.“

Stigakerfið sem Sigríður talar um byggist á hitaeningapörf hvers og eins. „Bak við hvert stig eru 50 hitaeningar. Í líkamsgreiningu Heilsuborgar, sem kallast heilsumat, er reiknað út hversu margar hitaeningar þú þarft til að léttast um hálf kíló á viku. Þetta er reiknað út frá ýmsum þáttum, til dæmis aldri og hæð,“ útskýrir Sigríður. „Þá fer maður til hjúkrunarfræðings sem fer vel yfir stöðu mála og reiknar út hitaeningapörf manns.“

Sigríður segir leiðbeiningar hjúkrunarfræðingsins hafa gert gæfumuninn, því það var ekki fyrr en hún fór að fylgja þeim í einu og öllu að hún fór að finna árangur erfiðisins.

Skuldbinding í ár

Sigríður segir að líf sitt hafi breyst til muna eftir að hún hóf æfingar hjá Heilsuborg. „Þetta er allt annað líf. Bara að fara úr því að sitja í sófanum alla daga yfir í að hreyfa sig að lágmarki þrisvar í viku munar heilmiklu. Maður verður miklu sprækari.“

Hún mætir þrisvar sinnum í viku í fasta tíma sem kallast Heilsulausnir. „Það er skuldbinding í heilt ár. Mér finnst það raunar vera eina vitið ef maður ætlar að taka þetta föstum tókum. Þessi sex eða átta vikna námskeið sem heita eitthvað eins og „í kjólinn fyrir jólin“, það eru einfaldlega skyndilausnir og maður fellur fljótlega í sama far.“

Sett upp sem skóli

Eftirfylgnina sem boðið er upp á í Heilsulausnum segir Sigríður vera afar hvetjandi. „Námskeiðið er í rauninni sett upp sem skóli. Það eru fjórar annir í heilu ári og í lok hversrar annar hittum við hjúkrunarfræðing sem fer yfir stöðu mála. Auk þess hittum við markþjálfara sem ræðir við okkur um sýn og áætlanir okkar. Það er persónulegur fundur þar sem hann skoðar stöðuna út frá lífi hvers og eins og hvað best sé að gera til þess að breyta henni.“

Námskeiðið er lokað og Sigríður segir að það sé mikil hvatning fólgin í því að vera hluti af slíkum hóp. „Þetta eru einstaklingar sem allir eru í svipuðum



„**Stuðningurinn frá hópnum er mikill og við erum farin að tala um að halda áfram að mæta þrisvar í viku eftir að námskeiðinu lýkur.**“

sporur og við hittumst þrisvar í viku í klukkutíma í senn. Stuðningurinn frá hópnum er mikill og við erum farin að tala um að halda áfram að mæta þrisvar í viku eftir að námskeiðinu lýkur,“ segir hún.

Daglegt líf

Heilsulausnir eru ekki hugsaðar fyrir ákveðinn aldur heldur fólk sem vill breyta lífsvenjum sínum. „Ef maður ætlar að gera þetta, þá er þetta verkefni sem maður verður að taka inn í sitt daglega líf,“ segir Sigríður. „Líf mitt hefur breyst til muna. Sem dæmi finnst mér gaman að stússast í garðinum. Í fyrrasumar eyddi ég heilum degi í garðinum og um kvöldið gat ég varla gengið. Þetta var áður en ég byrjaði í Heilsuborg. Þegar ég endurtók svo leikinn núna um daginn fór ég út að ganga um kvöldið.“

Sigríður bætir við að hún hafi átt við heilsufarsvandamál að stríða á síðasta ári en það sé nú liðin tíð. Auk þess sé hún orkumeiri. „Síðasta haust fór ég yfirleitt heim eftir vinnu, lagðist upp í sófa og gat ekki meir. Það er undantekning ef það gerist í dag. Þetta er allt annað líf,“ segir hún að lokum og brosir.



Ert þú að kljást við?

- offitu?
- verki?
- háan blóðþrýsting?
- orkuleysi?
- depurð eða kvíða?

Heilsulausnir
Stoðkerfislausnir
Hjartalausnir
Orkulausnir
Hugarlausnir

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**

Ert þú óviss með næstu skref?

Pantaðu tíma í Heilsumat og hjúkrunarfræðingur fer yfir stöðuna á þinni heilsu og aðstoðar með næstu skref.

Kynningarfundur
fimmtudaginn 22. ágúst kl. 17:00
– Allir velkomnir



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Fjölbreytt úrval hóptíma Actic

Nýr eigandi Actic líkamsræktarstöðva segir fyrirtækið ávallt bjóða árskort á góðu verði. Actic starfrækir líkamsræktarstöðvar við sundlaugar víða um land og í tveimur þeirra er boðið upp á fjölbreytt úrval hóptíma.

Actic heldur úti tíu líkamsræktarstöðvum á landinu og eru allar tengdar sundlaugum. Stærstu stöðvarnar eru við Sundlaug Kópavogs og Salalaug. Þá eru stöðvar við Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði, við Álftaneslaug, í Vogum á Vatnsleysuströnd, Grindavík, á Selfossi, Hellu, í Vík og Vestmannaeyjum. Nýr eigandi Actic, Kjartan Már Hallkellsson, segir fyrirtækið ávallt bjóða árskort á góðu verði.

Gott verð og úrval hóptíma

„Við bjóðum árskort í Kópavogi á sérstöku tilboði núna, á 33.900 krónur. Kortid gildir í sund og í stöðina. Inni í því er tími með þjálfara sem kennir á tækin og frítt í alla hóptíma,“ segir Kjartan Már.

Við byrjuðum með hóptíma í Sundlaug Kópavogs í fyrra sem hafa virkilega slegið í gegn. Meðal annars bjóðum við lokaða tíma fyrir konur sem heita Flottar konur. Þeir hafa notið mikilla vinsælda og nú bjóðum við upp á nýjung þar, Flottar konur 4x10, þar sem áhersla er lögð á styrk og þol samtímis. Jóga og power-jógatímar eru einnig nýjung hjá okkur og þá erum við með stöðvaþjálfun og spinningtíma sem við kennum í sérsal, en spinning nýtur alltaf mikilla vinsælda,“ segir Kjartan.

„Við bjóðum einnig upp á morguntíma fyrir byrjendur og fyrir eldra fólk, hádegistíma og tíma sem henta þeim sem eru slæmir í baki,“ segir Kjartan.

Hóptímar Actic eru í Sundlaug Kópavogs og í Suðurlaug í Hafnarfirði. Athugið að verð á kortum eru mismunandi eftir því hvaða stöð um ræðir þar sem mismunandi þjónusta er í boði á hverjum stað. Kortin gilda í sund í því sveitarfélagi sem þau eru keypt í.

Ókeypiss prufutími

Hægt er að koma í ókeypis prufutíma í allar



Kjartan Már Hallkellsson er nýr eigandi Actic líkamsræktarstöðva ásamt Guðrúnu Björk Benediktssdóttur. Hann leggur áherslu á árskort á góðu verði og úrval hóptíma.

MYND/STEFÁN

stöðvar Actic. Þá hringir viðkomandi á undan sér og pantar tíma með þjálfara sem setur saman æfingaprógramm og kennir á tækin í sal. Eftir tímann getur viðkomandi farið frítt í sund og ákveðið síðar hvort hann kaupir kort í stöðinni.

„Hjá okkur eru alltaf faglærðir þjálfarar í sal sem hægt er að leita til. Þeir setja saman

æfingaplan eftir markmiðum hvers og eins, þá er hægt að fá ókeypis fitumælingu og ráðleggingar,“ segir Kjartan.

Nýir eigendur

Kjartan tók nýlega við rekstri Actic stöðvanna ásamt Guðrúnu Björk Benediktssdóttur en þau hafa unnið um árabil hjá fyrirtækinu

og eru öllum hnútum kunnug. Kjartan segir viðskiptavinum áfram geta gengið að þjónustu stöðvanna vísi. Engar breytingar verði á fyrirtækinu. „Actic verður rekið með sama sniði og á sömu kennitölu áfram en nýtt nafn mun þó líta dagsins ljós um áramótin,“ segir Kjartan.

Nánari upplýsingar er að finna á www.nautilus.is.

Æfingin orðin að daglegri rútinu

Glódís Guðgeirsdóttir hefur æft fimleika í 15 ár og er í dag tvöfaldur Evrópumeistari og Norðurlandameistari með fimleikafélaginu Gerplu. Stífar æfingar eru hafnar fyrir Norðurlandamótið sem verður í Danmörku í nóvember.

Ég hef alltaf elskað fimleika og hef aldrei hætt. Æfingarnar eru orðnar partur af minni daglegu rútinu og ég verð alveg ómöguleg ef ég get ekki hreyft mig, ég verð að fá útrás,“ segir Glódís.

Fyrir ári byrjaði hún að æfa crossfit samhliða fimleikunum. „Crossfit hjálpar fimleikunum mjög mikið og öfugt. Það eru margar fimleikaæfingar í crossfit og það hjálpar mér að verða sterkari fyrir fimleikana,“ útskýrir Glódís. Allt í allt fer Glódís á níu æfingar á viku, sex fimleikaæfingar og þrjár crossfit-æfingar.

Fær líka frí

„Ég fæ samt frí á sunnudögum sem ég er mjög þakklát fyrir. Það er nauðsynlegt að fá að vera í smá slökun einu sinni í viku,“ segir Glódís. Það sem skiptir þó mestu fyrir hana er að allar þessar æfingar láta henni líða vel og líta vel út.

Það krefst mikillar orku að mæta á æfingar sex daga vikunnar og stundum tvær æfingar á dag. „Ég reyni að borða eins hollt og ég get enda líður mér þá best og það er besta orkan fyrir æfingar. Ef mig langar hins vegar í skyndibita eða óhollan mat þá neita ég mér ekki um hann. Ég elda mikið heima og mér finnst líka gott að fara á Serrano,“ segir Glódís.



Gerpla keppti til sigurs á Evrópumótinu á síðasta ári.



Glódís að dansa á Evrópumótinu í fyrra sem stelpurnar unnu.

Margt að gerast

Stífar æfingar fyrir Norðurlandamótið í nóvember eru hafnar hjá Gerplustelpum. Mótið í ár verður haldið í Óðinsvéum í Danmörku.

„Við ætlum að vinna þetta mót. Við höfum unnið það áður og tvisvar sinnum orðið Evrópumeistarar svo að þetta ætti að takast. Við byrjum alltaf að æfa okkur mjög snemma enda er árangurinn í takti við það,“ segir Glódís.



Glódís æfir níu sinnum í viku en hún fær þó frí á sunnudögum.

MYND/STEFÁN

„Æfingarnar eru mislangar og við erum að æfa mismunandi hluti. Á sumum æfingum erum við að æfa dansinn og á öðrum erum við að gera aðrar fimleikaæfingar eins og stökk og fleira. Það er alltaf gaman á æfingum en það kemur stundum fyrir að ég er alveg búin á því og það er erfitt að koma sér á æfingu,“ segir Glódís.

Flottir dansar

Glódís er í hópfimleikum en það er liðakeppni þar sem keppt er í þremur áhöldum eða á gólfi, dýnu og trampólíni. Gólfæfingarnar útskýrast sem frjáls útfærsla án áhalds við tónlist að eigin vali. Gerplustelpurnar hafa ávallt verið með flottustu dansana á gólfu sem hafa vakið gríðarlega athygli, enda eru þeir þaulæfdir. Á dýnu og trampólíni

hafa stelpurnar einnig skarað fram úr. Í sumar var Glódís að þjálfra unga fimleikakrakka á aldrinum níu til þrettán ára. Hún er nýkomin heim frá vikudvöl í Barcelona með kærastanum og fyrr í sumar fór hún í útskriftarferð, en hún er nýstúdent úr Verzlunarskóla Íslands. Í haust ætlar Glódís að hefja nám í lífefna- og sameindalíffræði við Háskóla Íslands.

ÁRSKORT Í LÍKAMSÆKT OG SUND

Á AÐEINS 33.990 KR. (EINGREIÐSLA)
það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro kortalán* einnig í boði

Hóptímar

í Sundlaug Kópavogs

Vetrardagskrá hefst 2. september.

- Dans og fjör með Zumba kennurum
- Spinning 45
- Spinning 60
- Jóga
- Powerjóga **Nýtt**
- Core og teygjur
- Flottar konur
- Flottar konur 4x10 **Nýtt**
- Morgunpuð
- 4x10 þol / styrkur **Nýtt**
- Hádegispuð
- Morgunhressing
- Stöðvarþjálfun

**FRÍR PRUFUTÍMI Í TÆKJASAL
UNDIR LEIÐSÖGN ÞJÁLFA**
Hringja þarf og panta tíma. Prufutími gildir ekki í hóptíma.

**TILBOÐ GILDIR
TIL 23. SEPT 2013**

*Kortalan: Þjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber sjálfur allan kostnað af láninu

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR MEÐLIMI ACTIC

ACTIC
LÍKAMSÆKT & SUND

Kortið gildir í líkamsækt og sund í **Sundlaug Kópavogs**
og **Íþróttamiðstöðinni Versöllum**.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.acticgym.is

42 KÍLÓUM LÉTTARI MEÐ JSB

TT námskeiðin hjá Dansrækt JSB hafa heldur betur slegið í gegn, enda hafa konur náð miklum árangri á námskeiðunum. Hægt er að velja um átta mismunandi hópa fyrir 14 ára og upp úr.

Berglind Björgvinsdóttir byrjaði í TT – eða Frá toppi til táar – námskeiði í janúar 2012. Hún kemur frá Akranesi tvisvar í viku til að stunda líkamsræktina hjá JSB. „Ég var lengi búin að reyna sjálf að grenna mig en þyngdist frekar en hitt. Frænka mín hafði verið í TT um hríð þegar hún spurði hvort ég vildi ekki koma með sér. Ég ákvað að slá til og sé ekki eftir því,“ segir Berglind. „Ég vissi ekki alveg út í hvað ég var að fara og var ekkert sérstaklega vongóð um að ná árangri. Hins vegar langaði mig til að léttast og ákvað að hafa gaman af þessu. Ég fann strax árangur, kílóin hrundu af mér og þá kom keppnisskapið í mig og ég hlakkaði til hvers tíma,“ segir hún.

Berglind segir að fljótlega hafi hún fundið mikinn mun á sér, ekki bara líkamlega heldur einnig andlega. „Maður fær mikinn stuðning og aðhald í TT, bæði hvað varðar mataræðið og ekki síður hvernig hægt er að breyta lífsstílum. Það er góður andi í tímum og mér finnst mjög skemmtilegt að mæta. Kennararnir eru æðislegir,“ segir Berglind sem ætlar að halda áfram og ná af sér 15 kílóum í viðbót. „Ég get gert alls konar hluti sem ég gat ekki áður og mér líður svo miklu betur. Nú er ekki lengur vandamál að kaupa fót. Ég stefni á að ná kjörþyngd og mæli hiklaust með þessum námskeiðum fyrir konur sem vilja léttast.“



Flottir þjálfarar hjá JSB, Sara Gylfadóttir, Fanney Guðjónsson og Linda Sigurjónsdóttir.

Árangur í TT

Linda Björg Sigurjónsdóttir er kennari á TT-námskeiðum og í opna kerfinu hjá JSB. Hún segir að á námskeiðinu fái konur líkamsrækt, leiðbeiningar um mataræði og sjálfstyrkingu. „Við erum með fundi, vigtun og mælingu þannig að vel er fylgst með hverri konu. Hún fær bæði aðhald og hvatningu. Í þessu námskeiði ná konur ótrúlegum árangri á stuttum tíma og lífsgæðin gjörbreytast. Ef þær setja sér markmið og fylgja þeim er frábært að sjá breytinguna á þeim. Mér finnst einstaklega skemmtilegt að fylgjast með konunum og hvetja þær áfram. Það er bara gleði í þessum tímum.“

TT3 fyrir þær ungu

Sara Gylfadóttir er kennari á námskeiðum sem nefnast TT3. Þau eru sérhönnuð fyrir stúlkur frá 14 ára og upp í 25 ára. „Stúlkurnar fá mikið aðhald í sjöttu mínútur í senn tvisvar í viku. Að auki fara þær í tækjasal og fá sjálfstyrkingarfund og hvatningu einu sinni í viku. Með okkur vinnur

Bryndís Einarsdóttir, sálfræðingur frá Heilsustöðinni. Farið er yfir mataræði og þeim er kennd næringarfræði og fá matarlista. Ef stúlkurnar fara eftir því sem lagt er til ná þær stórkostlegum árangri,“ segir Sara.

Stutt og strangt

Fanney Guðjónsson er með námskeið sem nefnist Stutt og strangt sem er eingöngu í tækjasal, fjölþjálfun með einkaþjálfara. Þetta er góður kostur til að koma sér í gang vilji konur breyta um lífsstíl til frambúðar. Læra á tækjasalinn og þær sem vilja fá aðhald og fræðslu, fá það. Mjög vinsælt námskeið.

„Ég er með sex konur í hóp í ströngu prógrammi fimm sinnum í viku í tvær vikur. Síðan geta konur valið sér lengra námskeið hjá mér t.d. þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur eða fjórum sinnum í viku í tólf vikur. Einkaðráðgjafun er góður stuðningur.“

Allar upplýsingar um tíma hjá Dansrækt JSB má finna á heimasíðunni jsb.is og á Facebook. JSB er í Lágmúla 9 og síminn er 581-3730.



Berglind Björgvinsdóttir, til hægri, hefur náð ótrúlegum árangri hjá JSB. Hér er hún með Lindu Sigurjónsdóttur kennara.

MYNDR/GVA

SPORTÍS

LAGERHREINSUN!

30 - 70% AFSLÁTTUR!

VEGNA MIKILLA VINSÆLDA
FRAMLENGJUM VIÐ TIL 31.ÁGÚST!

FULLT AF NÝJUM VÖRUM!



SEAFOLLY



asics



casall®

Í SAL FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS - MÖRKINNI 6

OPIÐ:
MÁN.-FÖS: 12 - 18
LAU.: 11-16

SPORTÍS

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

**SAMA VERÐ
UM ALLT LAND Í
VEFVERSLUN***



VELDU RÉTTU GRÆJURNAR!



ketilbjöllur frá 500.- / kg
4-48 kg



bumper lóð frá 700.- / kg
5-25 kg



handlóð 500.- / kg
handlóð 1-45 kg



nuddrúllur frá 3.850.-
mikið úrval!



equalizer dip station 19.750.-
tveir litir - gulur og bleikur



æfingadýnur frá 4.990.-
mikið úrval!



**TILBOÐ!
65.000.-**
ath. kemur
3. sept.

lyftingasett tri-grip tilboð 65.000.-
stöng / 120 kg af lóðum / gormafestingar



róðravél 238.000.-
concept 2 svört



wall ball frá 9.850.-
5-15 kg



slam ball frá 3.900.-
5, 7, 9, 12 og 15 kg



bosu ball frá 14.850.-
bosu sport og bosu pro

**TILBOÐ!
15.750.-**

**45 kg fylltir
alvöru boxpúðar 15.750.-**



æfingateygjur frá 1.900.-
mikið úrval!



nuddkefli frá 8.770.-

rock tape frá 2.900.-



RPM speedrope 8.990.-



mini bands jordan 2.150.- 4 stk.

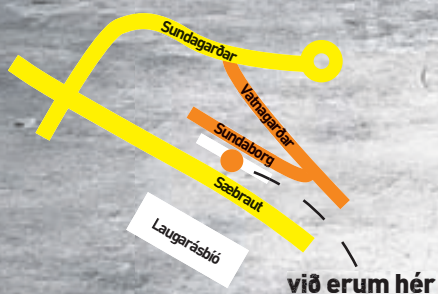


* Sama verð um allt land - sjá skilmála á www.sportvorur.is



SPORTVÖRUR.IS

VERSLUN SUNDABORG 5 / OPIÐ FRÁ 10-16.30 VIRKA DAGA / 544 4140
VEFVERSLUN WWW.SPORTVORUR.IS



við erum hér



BREYTTUR LÍFSSTÍLL

Ef fólk vill léttast sig þarf að breyta hugsanagangi og lífsstíl til lengri tíma. Hins vegar verður að gæta þess að ein og sama aðferðin gildir ekki endilega fyrir alla. Fólk þarf að gera þetta á sínum eigin forsendum en gott er að fá ráðleggingar hjá sérfræðingum. Allir vita að ofþyngd getur leitt til ýmissa sjúkdóma og þess vegna er mjög mikilvægt að halda sér í réttari þyngd. Mataræðið skiptir þar mestu máli þótt hreyfingin hjálpi til. Ekki er gott að léttast mjög hratt heldur hafa markmið til lengri tíma, til dæmis hálf kíló á viku. Ágætt er að búa til mánaðarplan í einu með hjálp frá næringarfræðingum eða líkamsræktarþjálfurum.

Margir byrja af miklum krafti í líkamsrækt en gefast síðan upp. Betra er að fara hægt af stað. Þá er nauðsynlegt að finna hreyfingu við hæfi. Það þarf sjálfsaga til að ná árangri en markmiðið verður að vera raunhæft. Ekki neita þér um allt sem þér finnst gott, minnkaðu frekar skammtana. Gerðu innkaup fyrir nokkra daga í stað þess að fara í matvöruverslun daglega.



GOTT OG HOLLT

Flestir vita að betra er að borða morgunverð en að sleppa honum. Þeir sem vilja léttast ættu að hafa hugfast að góður morgunmat kemur í veg fyrir nart á milli mála. 100 g af hafragraut og eitt soðið egg eru samanlagt 138 kaloríur. Þetta er saðsamur og hollur matur. Gott er að setja bláber eða jarðarber í grautinn. Ef þú breytir af vananum og tekur á þig rögg með því að borða á morgnana er hægt að minnka hádegismatinn til muna. Slepptu brauði og borðu frekar hrökkbrauð til dæmis með léttosti.

Salat í hádeginu með rækjum, túnfiski eða kjúklingi er fullkomin máltíð. Setjið gjarnan ávöxt, ber og hnetur í salatið að auki. Til að breyta til má gjarnan borða lax með salatinu eða annan fisk. Lax er talinn ofurfæða en hægt er að matreiða hann á ýmsan hátt, soðinn, grillaðan eða bakaðan. Kvöldmat getur verið magurt kjöt og soðið grænmeti. Ef gerð er sósa ætti að nota hreina jógúrt og bragðbæta hana með ýmsu góðu kryddi.

HREYFING LENGIR LÍFIÐ

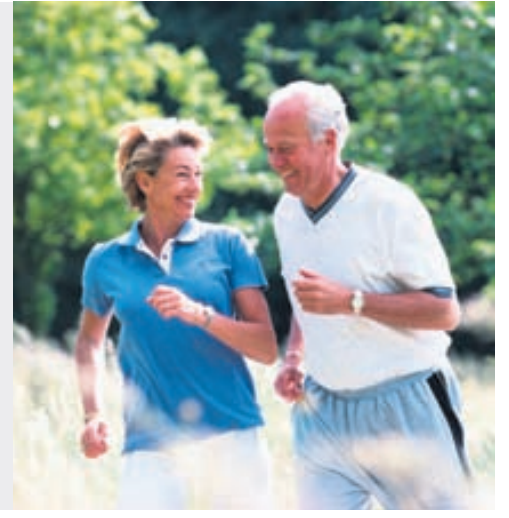
Létt skokk getur aukið lífslíkur um sex ár hjá karlmönnum og fimm ár hjá konum að því er rannsókn sem gerð var af The Copenhagen City Heart hefur upplýst. Rannsóknin var unnin markvisst frá árinu 1976. Það er hægt að fullyrða að hreyfing lengir lífið en góðu fréttirnar eru þær að ekki þarf að hreyfa sig mjög mikið til að hún hafi áhrif, að því er danski hjartalæknirinn Petur Schnohr segir en hann hefur unnið að rannsókninni.

Þátttakendur voru spurðir um hreyfingu fjórum sinnum, fyrst á milli 1976 og 1978, síðan aftur 1981-1983, 1991-1994 og loks 2001-2003. Þeir sem skokkuðu frekar hægt en reglubundið lífa lengur en þeir sem hlaupa mjög hratt eða sjaldan.

Þeir sem stóðu að rannsókninni hafa fylgst með heilsu fólks á öllum aldri frá 1976, samtals um 20 þúsund manns. Í ljós kom að best er að skokka í tvo og hálfan tíma á viku til að bæta heilsu og lífsmöguleika.

Hreyfingin eykur súrefnisupptöku líkamans, lækkar blóðþrýsting, styrkir hjarta og ónæmiskerfi og kemur í veg fyrir offitu. Þá kom í ljós að þeir sem skokka eru skapbetri og með betri andlega líðan en þeir sem hreyfa sig ekki.

Þess má geta að önnur hreyfing en skokk hefur sömu áhrif, til dæmis hjólréiðar, skíðaganga, gönguferðir eða leikfimi.



VETUR BREYTINGA

Komdu og hlúðu að líkama og sál með okkur í Baðhúsinu.

Með KK-Eðaláskrift hefurðu aðgang að því sem til þarf fyrir aðeins 8.890* á mánuði.

Með þátttöku í KK klúbbnum kemstu jafnt í opna sem LOKAÐA tíma.

KK klúbburinn er klárlega hagstæðasta leiðin.



Fyrirsæta Linda Pétursdóttir. Ljósmyndari Ásta Kristjánsdóttir

Allt þetta er innifalið í Baðhúsinu fyrir aðeins kr. 8.890* á mánuði;

Nýr Technogym tækjasalur! Zumba. Body Pump. Nýjung! Gravity workout. Detox-jóga. Nýjung! Pilates. Evu jóga. Grit. Nýjung! Power Spin&ABS. CxWorx. Hugleiðsla. Body Balance. Heitt jógaTóning. Djúpslökun. Salsa. Pallar. Leikfimi. Hot Jóga. Body Combat. Nýjung! Streitulosun. Tækjakennsla. Stórátak. Nýjung! Heilsuátak. FlexiFit. Hot BodyBalance. O. m. fl.

Auk þessa fylgja eftirfarandi fríðindi að verðmæti kr. 87.340;

- Árskort í Sundlaugar Reykjavíkur (ÍTR). - 2 tímar hjá einkaþjálfara. - Vikukort fyrir vinkonu.

- 5 stykkja booztkort. - Handklæði við hverja komu.

Og auðvitað hefurðu líka aðgang að heitri laug, vatnsgufu, sauna og notalegu hvíldarhreiðri.

Komdu í Baðhúsið, breyttu til og hlúðu að sjálfri þér.

Nánari upplýsingar á www.badhusid.is/kk

Þær konur sem skrá sig í KK klúbbinn núna halda óbreyttu verði þegar Baðhúsið flytur í nýtt og glæsilegt húsnæði í Smáralind í lok árs. Mánuðinn sem flutt er býðst öllum konum eins mánaðar uppsögn í stað þriggja mánaða eins og samningar gera ráð fyrir. Þannig eru engar konur bundnar flutningsmánuðinn sjálfan, telji þær nýju staðsetninguna ekki henta þeim.

Aðrar áskriftarleiðir einnig í boði frá kr. 5.990 á mánuði.

8.890* á mánuði í KK áskriftarklúbbnum. Eðaláskrift, lögmarkstími 12 mánuðir.



BADHÚSIÐ
www.badhusid.is