



FRÉTTABLAÐIÐ

NORDICPHOTOS/GETTY

## Ókeypis heyrnarmæling

Pantaðu tíma í ókeypis heyrnarmælingu og leyfðu okkur að leiðbeina þér við val á heyrnartækjum með allt að fjögurra ára ábyrgð.

**HEYRNARSTÖÐIN**



Læknastöðin • Kringlunni  
Sími 568 7777 • heyrnarstodin.is





### ● HVÍLD MILLI ÆFINGA EYKUR ÞOL

Nýleg rannsókn sýnir að það borgar sig að blanda kraftmiklum æfingum saman við rólegar eða taka stutt hlé á milli æfinga. Þátttakendur í rannsókninni voru einstaklingar á menntaskólaaldri í góðu formi.

Unga fólkinu var skipt í tvo hópa. Annar hópurinn hljóp 30 sekúndna spretti og hjólaði rólega eða hvíldi sig í fjórar mínútur milli æfinga. Hinn hópurinn tók enga hvíld. Eftir aðeins



tvær vikur hafði 75% fyrrnefnda hópsins tvöfaldað þol sitt á meðan sam-amburðarhópurinn sem tók ekki hvíld sýndi enga aukningu í þoli.

Önnur rannsókn sýnir að æfingakerfi með hvíld milli æfinga eykur færni líkamans til að brenna fitu. Þátttakendur í þeirri rannsókn voru konur rétt yfir tvítugt. Voru konurnar beðnar um að hjóla af krafti í fjórar mínútur og hvíla í tvær, alls tíu sinnum til skiptis. Eftir tveggja vikna æfingar hafði fitubrensla þeirra aukist um 36% við klukkustunda þjálfun.

### FYRIR ÁHUGAFÓLK UM KNATTSPYRNU

Nýtt íslenskt forrit fyrir knattspyrnuáhugafólk fór í loftið í gærmorgun. Forritið ber nafnið Lumman og safnar saman knattspyrnufréttum frá öllum helstu fréttamiðlum landsins, auk þess sem hægt er að fylgjast með stöðu mála í leikjum dagsins, bæði hér heima og erlendis. Notendur forrísins geta deilt fréttum með vinum og vandamönnum í gegnum Facebook, Twitter og aðra samskiptavefi.

Forritið verður fyrst um sinn

einungis í boði fyrir Android-farsímanotendur. Forsvarsmenn félagsins segja iPhone-notendur þó geta haldið ró sinni því gáfa fyrir þá gerð síma er rétt handan við hornið.

Nánari upplýsingar er að finna á [www.lumman.is](http://www.lumman.is).



Sean Rose stýrir leiðangri yfir Vatnajökul í apríl á næsta ári. Rose er afreksmaður í íþróttum fatlaðra líkt og nokkrir í hópnum.

NORDICPHOTOS/AFP

# Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi

Erlendir eldhugar láta fötlun ekki hindra sig í því að fara í snjódrekaflug yfir Vatnajökul.

Hópur erlendra ofurhuga ætlar að freista þess að fara í snjódrekaflug þvert yfir Vatnajökul á næsta ári, sem væri ekki í frásögu fær-andi ef þrír væru ekki bundnir við hjólastól.

„Þetta er auðvitað alveg ótrúleg áskorun, klárlega ein sú erfiðasta sem fatlaðir íþróttamenn hafa tekið sér fyrir hendur. Við félagarnir höfum allir reynt sitt-hvað um ævina en ekkert í líkingu við þetta, því þarna glímum við ekki við venjulega andstæðing-aheldur sjálfa náttúruna með sínum kúntum og kenjum,“ segir hinn breski Sean Rose, sem hefur í hyggju að stýra leiðangrinum í apríl.

Óhætt er að segja að þar séu engir aukvisar á ferð. Rose hefur til að mynda unnið ýmis íþrótt-afrek og er reyndur fjallagarður



Snjódrekaflug gengur út á að láta kraftdreka draga sig áfram á skíðum eða snjóbretti.

og svipaða sögu er að segja um samlanda hans Ben Hooper og Kanadamanninn Tim Farr, sem eru einnig fatlaðir. Með í för verður tókumaður sem mun mynda allt ferðalagið og þrír aðstoðarmenn sem munu ferja búnað, matvæli og tjöld og hjálpa görpunum að komast áleiðis, þar sem ekki

gefist kostur að láta kraftdreka draga sig áfram á snjóbretti.

Hópurinn mun ferðast þvert yfir jökulinn, frá austri til vesturs. „Á korti eru þetta um það bil 150 kílómetrar en þá á eftir að reikna inn í dæmið ýmsa óvissuþætti vegna fjalla, hóla og hæða og veðurs sem gæti auðvitað sett strik í reikninginn,“ útskýrir Rose og getur þess að ferðin ætti ekki að taka nema tvo til þrjá daga, gangi allt að óskum. „Hins vegar erum við viðbúin því að hún geti orðið allt að 300 kílómetra löng og teygst upp í viku.“

Þrátt fyrir góða reynsla á hópurinn margt ólært og ætlar því að verja næstu mánuðum við undirbúning fyrir förina. „Við verðum í ströngum æfingum og aldrei að vita nema við skellum okkur í þjálfunarferð til Noregs,“ segir Rose og kveðst vona að ferðin komi til með að sýna fram á að allt sé hægt ef viljinn er fyrir hendi.

Nánar á vefsíðunni [www.ice-landic-challenge.com](http://www.ice-landic-challenge.com).

-rve

# Býr sig undir erfiða keppni

Gunnar Nelson er þessa dagana að undirbúa sig fyrir erfiða keppni á slóðum Hróa Hattar í Nottingham í Englandi í september. Keppnin kallast Abu Dhabi Combat Club og er hugarfóstur sjeiksins Tahnoon Bin Zayed Al Nahyan frá Sam-einuðu arabísku furstadæmunum en hann heillaðist af uppgjafarglímu á námsárum sínum í Bandaríkjunum.

„Ég ætlaði að taka þetta ár í frí,“ segir Gunnar sem hefur ásamt umboðsmanni sínum hafnað mörgum boðum um þátttöku í stórum keppnum. „Ég vildi gera aðra hluti, gefa keppnum frí í huganum á mér og sjá hvernig mér liði með það þegar ég byrjaði aftur. Glíman er svolítið taugatrekkjandi í hringnum og undirbúningur fyrir keppni getur haft áhrif á taugarnar líka,“ segir Gunnar sem er nýkominn heim úr mánaðardvöl

í New York þar sem hann hefur verið við æfingar.

Þó að Gunnar hafi tekið sér frí frá keppnum er það aðeins hluti af stærra samhengi. „Þetta er æfing eins og hvað annað. Þetta snýst um að einbeita sér að því sem maður trúir á og finnst skipta máli. Því er mikilvægt að trufla ekki hugann með óþarfa tilfinningum eða neikvæðum hugarórurum sem maður veit að skipta ekki máli,“ segir Gunnar, sem vill auðhryrlega vinna í sjálfum sér til að eiga meiri möguleika á sigri.

Gunnar ætlar þó að brjóta upp fríið því keppnin í Nottingham er óopinber heimsmeistarakeppni í uppgjafarglímu og hefurinn mikill að fá að taka þátt. Þangað til ætlar hann að vera í faðmi fjölskyldunnar og næra sálina á Fiskideginum mikla í Dalvíkurbyggð um helgina.

-nlg



Gunnar ætlar að leggja sig allan fram í Abu Dhabi Combat Club. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**Útsalan**  
hefst í dag kl 12.

**50-70%**  
afsl. af öllum fatnaði.

**30%**  
afsl. af skarti.

Næg bílastæði fyrir ofan hús.

SOHO  
MARKETT

SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK

Grensásvegur 16, sími 553 7300  
Opið mán-fös 12-18 og laugd 12-17



# FASHIONABLE ACCESSORIES FOR URBAN PEOPLE

OPNAR Í DAG GLÆSILEGA VERSLUN Í KRINGLUNNI

● ● ●  
● ● ●  
S I X





### ● VÖRUMST BLÖÐRUR

Flestir hlauparar hafa upplifað að fá blöðrur á fætturna, einkum hæla, tær og táberg. Blöðrurnar myndast undir húðinni þegar hún verður fyrir miklum núningi og þeim getur fylgt mikill sársauki.

Til að fyrirbyggja það að fá blöðrur er mikilvægt að hlaupa aldrei í nýjum skóm heldur venjast þeim smátt og smátt. Einnig er reynandi að nota sérstaka hlaupasokka. Þeir eru gerðir úr efnum sem verja fætturna gegn ertingu, hita og svita. En ef illa fer, þrátt fyrir alla varúð, eru til sérstakir blöðru-plástrar í apótekum.

Heimild: aflid.is



### ● NÆG HVÍLD NAUÐ-SYNLEG

Svefn er undirstaða góðrar heilsu. Hvort sem um afreksmenn í íþróttum er að ræða eða ofurvenjulegt fólk sem gengur til sinna daglegu verka, er þörfin fyrir nægan svefn sameiginleg öllum. Þegar gengið er til náða er því mikilvægt að reyna að firra sig svefntruflunum með öllu móti, nota eyrnatappa ef hávaði er í nágrönnum og augnhlífar ef birta heldur fyrir mönnum vöku.

### ● TÓNAR LÍKAMANN

Heitt djúpvöðva fitness, eða HD fitness, er nýtt æfingakerfi fyrir konur sem sækjast eftir tónuðum líkama. Æfingarnar eru gerðar í heitum sal og byggjast á rólegum styrktaræfingum og djúpum teygjum. Eingöngu er unnið með eigin líkamsþyngd. Sérstök áhersla er á styrkingu djúpvöðva í kvið og baki og á djúpar teygjuæfingar sem lengja og styrkja alla helstu vöðva líkamans. Hitinn í salnum hitar líkamann fljótt og vel og auðveldara er að ná djúpum teygjum. HD-fitness nýtur meðal annars vinsælda hjá

stjörnum á borð

við Jennifer

Aniston og

Gwyneth

Paltrow.

Nýtt þriggja vikna námskeið hefst í Hreyfingu á mánudag.



● **TAI CHI HJÁLPAR SYKURSJÚKUM** Nýjar rannsóknir benda til þess að kínverska æfingakerfið Tai Chi efli ónæmiskerfið og jafni blóðsykursjafnvægi hjá fólki með sykursýki 2. Rannsóknin var gerð af Dr. Kunder D. Yang og teymi hans frá Chang Gung Memorial Hospital í Taívan. Þátttakendur í rannsókninni voru 32 einstaklingar með sykursýki. Æfðu þau Tai Chi í klukkustund þrisvar sinnum í viku yfir tólf vikna tímabil.

Eftir þann tíma hafði magn A1C lækkað verulega en það segir til um langtíma blóðsykursjafnvægi hjá fólki með sykursýki. Einnig hafði jafnvægi T-frumna aukist mikið en þær frumur hjálpa ónæmiskerfinu að berjast



á móti óæskilegum örverum í líkamanum.

Einstaklingar með sykursýki 2 eiga yfirleitt við langvarandi og síendurteknar bólgur í líkamanum að stríða. Því geta erfiðar æfingar stundum verið skaðlegar fyrir sykursjúka. Tai Chi æfingarnar eru hins vegar byggðar upp af flæðandi og mjúkum hreyfingum. Þær hafa góð áhrif á hjarta, lungu, allt blóðflæði líkamans og eru jafnframt styrkjandi fyrir ónæmiskerfið, eins og rannsóknin sýnir. Undir lok rannsóknarinnar var augljós munur á ónæmiskerfi, hjarta, lungum og bólguviðbrögðum. Blóðsykur hélst einnig í mun betra jafnvægi og almenn heilsa varð betri.

Nýtt glæsilegt, einkarekið apótek hefur opnað í Garðabæ:

# HAGSTÆTT LYFJAVERÐ



## GÓÐ OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

Opið 10-19 alla virka daga og 12-18 laugardaga



Apótek  
Garðabæjar

Litlatúni 3 ■ 210 Garðabæ ■ Sími 577 5010 ■ Fax 577 5030