

HEILSA

FIMMTUDAGUR 12. APRÍL 2012

Kynningarblað

Grenningarlyf,
heilsurækt, fótadekur,
vöðvafíkn, umönnun
ungbarna og góð ráð.



Egilshöll er vel sótt af foreldrum sem nýta tækifærið og rækta sig á meðan börnin stunda sínar íþróttir, en í húsinu eru íþróttafélögin Fjölur og Björninn með aðstöðu.



Fjölbreyttir tímar eru í boði í Egilshöll en CrossFit og Hot Yoga er vinsælast.

Hot Yoga og Cross Fit í Egilshöll

World Class opnaði sína tíundu stöð í Egilshöll í febrúar. Úrval tíma er ríkulegt og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Við opnuðum í Egilshöll 6. febrúar," segir Íris Huld Guðmundsdóttir, stöðvarstjóri World Class í Egilshöll. Í stöðinni er tækjasalur, barnahorn, CrossFit-salur auk þess sem góð aðstaða er fyrir aðra hóptíma svo sem Hot Yoga, Tabata, Butt-lift og Zumba. „Hér í Egilshöll bjóðum við upp á heilsurækt fyrir 2.990 krónur á mánuði með engri bindingu, auk þess sem aðgangur að fjölbreyttum hóptímum fylgir með," segir Íris.

CrossFit og Hot Yoga vinsælast

„Hér í Egilshöll er CrossFit Iceland með glæsilega CrossFit-aðstöðu og hafa CrossFit-námskeiðin verið mjög vinsæl hjá okkur. Hot Yoga nýtur mikilla vinsælda og er mikil

aðsókn í tímana," segir Íris. Hot Yoga eru tímar þar sem stundaðar eru jógaæfingar í 37 gráðu heitum sal og hefur það góð áhrif á andlega og líkamlega heilsu. CrossFit er alhliða heilsuræktarkerfi sem nýtur mikilla vinsælda enda byggir það á fjölbreyttum, hnitmiðuðum og kraftmiklum æfingum.

Frábær staðsetning Egilshallarinnar

Í nágrenni Egilshallar eru góðar göngu- og hlaupaleiðir. Í húsinu er einnig að finna fjölbreytta afþreyingu fyrir fjölskylduna svo sem skautasvell og bíó. Íris segir World Class í Egilshöll vera vel sótt af foreldrum sem nýta tækifærið og rækta sig á meðan börnin stunda sínar íþróttir, en í húsinu



Í Egilshöll er tækjasalur, barnahorn, CrossFit salur og góð aðstaða fyrir aðra hóptíma.

eru íþróttafélögin Fjölur og Björninn með aðstöðu.

Úrval hóptíma í boði fyrir viðskiptavinum án endurgjalds

Íris segir fjölbreytta tíma vera í boði fyrir viðskiptavinum Egilshallar sem

og annarra World Class-stöðva. „Í tímatöflunni eru fjölbreyttir tímar og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi," segir Íris og bendir á að tímar eins og Butt-lift, Tabata og Zumba gangi mjög vel og morgunþrekið sé að sækja í sig veðrið

enda er nú bjartara á morgnana og fólki þyki auðveldara að koma sér á fætur. Aðgangur að þessum tímum fylgir korti í stöðina. Tímatöflu Egilshallar, sem og allra World Class-stöðvanna, má sjá á vefsíðu World Class, worldclass.is.

World Class í Egilshöll

World Class
ICELAND
www.worldclass.is

2.990 KR./MÁN.
EKKERT STARTGJALD - ENGIN BINDING
Gildir aðeins í World Class Egilshöll

REGENOVEX



Gel

Perlor

Plástur

Regenovex hentar öllum sem leita að bættri heilsu í liðum en kjósa náttúrulegar lausnir fram yfir lyf m.a. vegna mögulegra aukaverkana þeirra.



Hreyfing á að veita velliðan ekki sársauka

Icepharma



Mér finnst ég hafa himinn höndum tekið

„Ég hef alla tíð verið dugleg að hreyfa mig. Undanfarin ár hef ég þó fundið fyrir verkjum í hnjám við áreynslu. Þetta varð til þess að ég var orðin smeyk við að fara í lengri fjallgöngur þar sem ég hreinlega hætti að treysta hnjánum, sérstaklega á göngu niður bratta. Fyrir um þremur árum komst ég að því að þessu olli slit, eins og sést hjá mun eldri einstaklingum. Ég fór þá að huga að bætiefnum, sem myndu byggja upp brjóskið. Einnig fór ég að gera sérstakar æfingar til að styrkja vöðvana í kringum hnén, en forðast æfingar sem ollu verkjum. Fyrir tæpu ári síðan, eftir að hafa prófað ýmis bætiefni og náttúrulyf, sem eiga að byggja upp brjóska og liði, komst ég í kynni við Regenovex töflur og gel. Mér finnst ég hafa himinn höndum tekið, ég gef slitinu langt nef og fer í mínar fjallgöngur að vild ...“

Jónína Lýðsdóttir

Kynntu þér málið á regenovex.is

Fæst í apótekum

Trefjaríkar grenningarvörur sem virka

Nýju grenningarvörurnar frá KONJAK eru viðurkennt fæðubótarefni sem raunverulega flýtir fyrir þyngdartapi.

KONJAK grenningarvörurnar eru nýjar á markaðnum og eru ætlaðar full-orðnu fólki sem glímur við ofþyngd og vill léttast. Þær innihalda náttúrulegar trefjar sem eru þær fyrstu sem Matvælaöryggisstofnun Evrópu hefur viðurkennt sem fæðubótarefni sem raunverulega flýtir fyrir þyngdartapi. Þuríður Ottesen, framkvæmdastjóri Gengur vel ehf., segir að lengi hafi verið ljóst að trefjaríkt mataræði skiptir miklu máli ef fólk vill halda þyngdinni í skefjum. „Trefjarnar efla meltinguna verulega og hjálpar fólki í leiðinni að stemma stigu við meltingar- og magakvillum eins og til dæmis hægðatregðu og niðurgangi.“

Trefjarnar sem um ræðir heita glucomannan og eru unnar úr jurtinni Amorphphallus konjac sem vex víða í Asíu. Glucomannan-trefjarnar eru vatnsleysanlegar og eru búnar þeim eiginleikum að geta dregið til sín 2-300 faldan þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast massi sem flýtir fyrir sedduþyngningu og viðkomandi borðar minna sem er oftast lykillinn að þyngdartapi.

Fyrr södd og borðum minna

Þuríður segir að samkvæmt rannsókn megi auka þyngdartap um allt að 60% þegar KONJAK er notað samhliða léttu mataræði. „Þannig að fyrir hvert kíló sem maður missir af eigin rammleik getur KONJAK hjálpað manni að missa allt að 1,6 kíló. KONJAK hjálpar því til með því að viðhalda hvatningunni til að ná árangri.“

Notkun KONJAK taflanna er einföld og þægileg. Þær eru teknar 30 mínútum fyrir hverja af þremur aðalmáltíðum dagsins ásamt einu til tveimur glösum af vatni. Dagskammturinn er tvær töflur, þrisvar á dag.

„Þegar KONJAK töflurnar leysast upp í vatni þá fylla þær upp í magann. Þannig verðum við fyrr södd og getum því ekki borðað sama magn og áður. Þetta er staðreynd sem studd er af rannsóknum.“

Til að ná hámarksárangri með hjálp KONJAK er mikilvægt að borða reglulega að sögn Þuríðar. Einnig eykur árangur að drekka nóg af vatni sem eykur úthreinsun á ýmsu sem hefur dvalið lengi í meltingarveginum. Betra sé að borða margar léttar máltíðir en færri og þyngri en frábærar leiðbeiningar fylgja hverjum pakka „Ef við borðum ekki reglulega getur blóðsykurinn lækkað og þá tekur þörfin fyrir sætindi öll völd. KONJAK inniheldur líka krómíum pikkólfínat sem hjálpar einmitt við að slá á sætuþörfina, blóðsykursjafnvægi er undirstaða þyngdartaps.“

Þyngdartap er langhlaup

Margir hafa haft samband við Þuríði að hennar sögn og lýst yfir ánægju með töflurnar. Hún segir þá sem nota töflurnar léttast mest fyrst svo mikilvægt sé að gefast ekki upp og halda áfram. „Þyngdartap er langhlaup og það tekur tíma að snúa við og losa kíló sem bæst hafa á kroppinn í gegnum tíðina. Best er að gera áætlun yfir sex mánaða tímabil með inntöku KONJAK taflanna ef fólk vill missa yfir tíu kíló. Svo þarf einnig að huga að hreyfingu, að minnsta kosti fjórum sinnum í viku í minnst 30 mínútur í senn.“ Hún hvetur þá sem nota vörurnar til að senda inn reynslusögur á netfangið gengurvel@gengurvel.is eða að kíkja á Facebook-síðu fyrirtækisins: Konjak grenningarvara. Góðar upplýsingar er einnig að finna á www.gengurvel.is. KONJAK vörurnar fást nú í flestum apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaða.



„Trefjarnar efla meltinguna verulega og hjálpa fólki í leiðinni að stemma stigu við meltingar- og magakvillum,“ segir Þuríður Ottesen, framkvæmdastjóri Gengur vel ehf.
MYND/STEFÁN

KÍLÓIN FJÚKA OG MELTINGIN ALLT ÖNNUR

Dagbjört Jónsdóttir er 28 ára ráðgjafi og hefur notað KONJAK töflurnar í rúma tvo mánuði. „KONJAK er búið að gera frábæra hluti fyrir mig og ég er nú þegar búin að léttast um nokkur kíló. Eftir að ég byrjaði að taka inn töflurnar fór ég að borða mun minna en áður og hver máltíð dugar mér fram að þeirri næstu. Sykurþörfin er nánast horfin og ég borða ekki lengur milli mála. Áður en ég byrjaði að taka KONJAK töflurnar langaði mig alltaf í sykur seint á kvöldin. Sykurþörfin var svo sterk að ég hreinlega gafst alltaf upp og úðaði í mig sykri, sérstaklega seinni part dags. En núna borða ég ekki eftir kvöldmat og sykurþúkinn er hættur að stjórna. Það sem mér finnst mikill plús við KONJAK töflurnar er að þetta eru náttúrulegar trefjar sem hafa mjög góð áhrif á hægðirnar.“



Töflurnar koma í kassa sem inniheldur 180 töflur, lítið handhægt box og handbók.



Ganga bætir lífsgæði og er heilsubætandi

Þegar sól hækkar á lofti eru mörg sófadýr sem hyggjast gera eitthvað í sínum málum. Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir íþróttafraeðingur segir að fólk ætti að byrja hreyfinguna hægt og rólega.

Gott er að setja sér hæfileg markmið sem mögulegt er að ná. Best er að koma sér í gang með létttri göngu daglega, nota birtuna, súrefnið og gott færi til að hreyfa sig. Ég mæli með því að fara út undir bert loft vegna þess hversu gott það er andlega. Maður er svo miklu orkumeiri eftir smá göngutúr," segir Guðrún.

Hálftími á dag

Guðrún segir að mælt sé með því að hreyfa sig í að minnsta kosti hálftíma á dag. „Það má taka þann hálftíma í tveimur hlutum og ganga fimmtán mínútur í senn. Þeir sem ekkert hafa hreyft sig í vetur ættu að byrja á tíu mínútum og auka við sig á hverjum degi. Síðan er mjög gott að taka stiga í stað lyftu, ganga í búðina og fara allar styttri vegalengdir fótgangandi. Ganga þrisvar í viku hefur ótrúlega mikið að segja fyrir heilsuna og andlega líðan," segir Guðrún enn fremur.

Hún telur nauðsynlegt að setja sér markmið og vera duglegur að hrósa sér nái maður því. „Ekki láta samviskubitið ná yfirhöndinni.

Farið frekar rólega af stað. Hinir sem hafa hreyft sig í vetur ættu endilega að halda áfram í sumar og nota góða veðrið til aukinnar líkamsræktar. Það er svo margt hægt að gera án þess að fara í líkamsræktarstöð þó að það sé fínt líka. Að synda er góð íþrótt, sérstaklega sundleikfimi. Ef fólk

með því að byrja smátt og bæta síðan við sig. Þeir sem vilja hlaupa þurfa líka að gæta varúðar fyrst í stað. Sérstaklega ef fólk er þungt eða á við liðvandamál að stríða. Best er að byrja á því að ganga milli tveggja ljósastaura og skokka síðan að næsta ljósastaur og þannig halda áfram. Þolið og þrekið er

„Ekki láta samviskubitið ná yfirhöndinni. Farið frekar rólega af stað.“

finnst gaman að dansa þá endilega skrá sig í salsa eða aðra fjöruga danstíma. Öll hreyfing er góð og frábært að nýta sér áhugamálin í leiðinni svo sem að stunda golf.“

Pol og þrek eykst

Oft getur líka verið gott að draga einhvern með sér í göngu því tíminn líður hratt þegar fólk spjallar á leiðinni. Til að ná árangri í göngu ætti hún að vera nokkuð hröð til að viðhalda hjarta- og blóðrásarkerfinu. Ég mæli þó alltaf

fljótt að aukast, svefninn batnar og matarlystin breytist. Fólk sem byrjar að hreyfa sig fer ósjálfrátt að borða hollari mat.“

Guðrún greinir frá því að í rannsókn sem hún vann að ásamt fleiri í Háskóla Íslands um hreyfingu eldri borgara hafi greinilega komið í ljós hversu hreyfingin bætti lífsgæði þátttakanda. „Gönguþjálfunin er einföld þar sem ekki þarf nein tæki en jafnframt er hún afar árangursrík og heilsubætandi.“



Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir íþróttafraeðingur leggur áherslu á að þeir sem vilja hefja líkamsrækt og hreyfingu ættu að byrja hægt en auka smátt og smátt við sig. Pol og þrek er fljótt að eflast.

MYND/STEFAN

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Vöðvafíkn er varasöm

Sjúkdómurinn bigorexia eða vöðvafíkn hefur ekki mikið verið í umræðunni hérlendis. Hann herjar oftast á karlmenn og eru unglingsdrengir helsti áhættuhópurinn.

Undanfarin ár hafa átröskunarsjúkdómar verið töluvert í umræðunni og ástæður þeirra. Fæstir kannast við hugtakið vöðvafíkn en flestir kannast við einstaklinga sem virðist vera með líkama sinn, útlit og stærð vöðva á heilanum. Flestir þeirra eiga þó ekki við nein vandamál að stríða og stunda heilbriggt lífverni. Vöðvafíkn herjar helst á karlmenn en ekki hefur mikið verið fjallað um hana í samfélaginu.

Farið hefur minna fyrir kröfum samfélagsins á útlit karla í gegnum tíðina samanborið við útlit kvenna, en orsök þessara sjúkdóma er oft bendluð við samfélagslegar útlitskröfur. Sjúkdómurinn var ekki lækisfræðilega skilgreindur fyrr en á tíunda áratugnum undir heitinu Body dysmorphic disorder eða bigorexia. Til að byrja með var hann þó kallaður öflug anorexia og er af sama meði og aðrir sjúkdómar sem snúa að útliti eins og lystarstol og lotugræðgi.

Vöðvafíkn lýsir sér þannig að einstaklingurinn hefur miklar ranghugmyndir um að hann sé of léttur, lítill eða að vöðvamassi hans sé undir meðallagi. Af þeim sökum eyðir hann miklum tíma í lóðalyftingar sem síðar hefur áhrif á félagslíf hans og tengsl við annað fólk þannig að hann einangrast. Hann notar að öllum líkindum



Vöðvafíkn eyðir óhóflegum tíma í lóðalyftingar.

fæðubótaefni óhóflega og hefur áhyggjur af því að borða ekki nóg eða rétt og á á hættu að hefja steranotkun. Þessi hegðun getur á endanum leitt til alvarlegra líkamlegra kvilla. Vöðvafíkillinn forðast staði sem gætu dregið athygli að líkama hans og er upptekinn af því að hann sé of lítill eða væskislegur. Vöðvafíkn hefur mikil áhrif á líðan viðkomandi og endar oft með þunglyndi eða stöðugri viðbjóðstilfinningu á eigin líkama; þetta má rekja til þess að einstaklingurinn er með mjög svo óraunhæfar væntingar og viðhorf um eigið holdafar.

Sjúkdómurinn byrjar oftast að

láta á sér kræla á unglingsárum. Áhættuþættir eru margir en talið er að lágt sjálfsmat sé meginorsök hans og hann geti í raun ekki þrífist án þess. Sjúkdómurinn er algengastur á Vesturlöndum og telja margir að rekja megi ástæður þess til óhóflegrar útlitsdýrkunar samfélagsins og birtingarmyndar hennar í fjölmiðlum. Eins eru leikföng barna stöðugt að breytast, með áherslum á útlit og óraunhæfan líkamsvöxt. Þessar áherslur í vestrænu samfélagi virka svo sem hvati að þeim ranghugmyndum sem hrjá þá sem þjást af vöðvafíkn.

Heimildir: doktor.is og wikipedia.org

María Ólafsdóttir
Starf: Gullsmíður
Áhugamál: Veggtennis

Egils



SVARAÐU ÞORSTANUM

V SPORT er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni og bætir upp vökva- og steinefnatap eftir áreynslu.

- ✓ Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
- ✓ Fáðu þér svalandi V SPORT og náðu enn betri árangri

Innihald í 500 ml

Níasin 12 mg	Fólasín 150 µg	Kalk 120 mg	Magnesium 55 mg	Blótín 37,5 µg	B5 4,5 mg	B6 1,05 mg	B12 1,90 µg
75%	75%	15%	15%	75%	75%	75%	75%

Hlutfall af ráðlögðum dagskammti

Heimatilbúið fótadekur

Þreyttir og aumur fætur geta haft neikvæð áhrif á almenna líðan fólks. Yfir veturinn eru fæturnir einnig innilokaðir í ullarsokkum og kuldaskóm og hafa því gott af örlytu dekri með vorinu. Búrskápurinn er fullur af fínasta hráefni í heimatilbúið skrúbb, krem og fótabað.

Nauðsynlegt er að hugsa vel um fæturna þar sem mikið mæðir á þeim alla daga. Reglulega ætti að nudda burt þurra húð svo ekki myndist sigg og bera mýkjandi krem á fæturna að kvöldi. Í búrhillunni má vel finna hráefni í fínasta heimatilbúið skrúbb og krem.



Ólífuolía mýkir húðina og er tilvalin í heimatilbúin krem.

ÓLÍFUOLÍUKREM

1 dl ólífuolía
1 dl vaselín
1 hylki E-vítamín olía
¼ tsk. teatree-olía

Blandið ólífuolíunni við vaselínið, annað hvort með gaffli eða með þeytara. Gatið E-vítamín hylkið og kreistið olíuna út í. Bætið teatree-olíu út í og blandið öllu vel saman. Setjið í tóman brúsa og berið á fæturna á kvöldin. Ef fæturnir eru mjög þurrir skal bera þykkt lag á, fara svo í víða sokka og stinga sér undir sæng.



Einfalt sykurskrúbb.

EINFALT SYKURSKRÚBB

1 bolli sykur
½ bolli ólífuolía
1 msk. rifinn sítrónubörkur

Blandað í skál og nuddað á fæturna. Nuddið vel á hælana og undir tábregið. Skolið fæturna.

SYKUR- OG KAFFISKRÚBB

¼ bolli púðursykur
¼ bolli hvítur sykur
3 msk. nýmalað kaffi
5 tsk. möndluolía
5 tsk. jojoba-olía
2 tsk. hunang

Öllu blandað saman í skál og nuddað á þreytta fætur. Skrúbbið gefur fótunum mýkt og ljúfan ilm.

SALT FÓTABAD

1 bolli gróft sjávarsalt
1 sítróna skorin í sneiðar
10 myntulauf ef vill

Hellið salti og sítrónusneiðum í stórt vaskafat. Byrjið á að nudda fæturna aðeins upp úr þurru saltinu áður en heitu vatni (ekki of heitu) er hellt yfir fæturna svo fljóti vel yfir. Slakið á í 10 mínútur.

Gott er að nudda fæturna upp úr þurru saltinu áður en vatni er hellt yfir.



GRÓFT SKRÚBB ÚR HAFRAMJÖLI

1 bolli gróft haframjöl
½ maukað epli
4 msk. hunang

Blandið öllu saman í skál og nuddið vel á fæturna. Látið biða í nokkrar mínútur áður en skolað er af fótunum. Skrúbbið losar dauðar húðfrumur af þreyttum fótum og gefur þeim raka.

Haframjöl má nota í skrúbb til að nudda dauðar húðfrumur af fótunum.



NORDIC PHOTOS/GETTY



Hljá linar sársauka

Ungbörnum þykir gott að vera umvafin hlýju og nú sýna rannsóknir að ylurinn linar sársauka.

NORDIC PHOTOS/GETTY

Nýburar sem eru umvafdir hlýju á meðan á bólusetningu stendur finna minna til en ella. Þetta sýna niðurstöður nýlegrar rannsóknar sem gerð eru skil í tímaritinu Pain.

Tilraunin fór þannig fram að 47 heilbrigðum nýburum var skipt í þrjá hópa. Einn hópurinn fékk yl undir hitalampa, annar hópurinn sykurdropa og sá þriðji snuð rétt fyrir bólusetningu. Þá voru viðbrögð ungbarnanna mæld í öllum hópum; grátur, grettur og hjartsláttartíðni.

Þeir nýburar sem kúrðu í hlýjunni hættu að kveinka sér og gráta mun fyrr en börnin í hinum hópunum, og fjórðungur þeirra grét ekki neitt á meðan allir hvítvoðungarnir sem fengu sykurdropa í munn grétu sárast. Í öllum hópum jókst hjartsláttartíðni strax á eftir bólusetningu og lækkaði aftur á svipuðum hraða hjá öllum börnunum.

Niðurstaðan varð þessi: Náttúruleg hlýja dregur úr gráti og grettum ungbarna sem vanalega fylgja sársaukafullri bólusetningu, ásamt því að vera náttúrulegri, auðveldari og skilvirkari leið en aðrar til að lina sársauka hjá nýburum.

Fleiri rannsóknir er þörf til að sjá hvort aðferðin gagnist læknum í framtíðinni og hvaða hitastig hentar ungbörnum best.

Heimild: BBC Health

Nýtt námskeið hefst 16. apríl!

Vornámskeið hjá DANSSTUDIO JSB

Skráning er hafin í síma 581 3730 og á jsb@jsb.is

DANSpúl 20+

Langar þig að dansa og koma þér í gott líkamlegt form?

Framundan er fjölbreytt og skemmitlegt 6 vikna dans og púl námskeið fyrir 20 ára og eldri. Áhersla á alhliða líkamsþjálfun, samhæfingu, jazzdans og dansgleði.

Tímabil: 16. apríl – 23. maí

Tímar á mánudögum kl. 19:40 og miðvikudögum kl. 20:20

Kennarar: Arna Sif Gunnarsdóttir og Una Björg Bjarnadóttir.

Verð 16.500 kr.

Fríur aðgangur að tækjasal JSB meðan á námskeiði stendur



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • www.jsb.is



Heimir & Kolla
vakna með þér í bitíð

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00

BYLGJAN 25
ÁRA
989



Ég hef átt það til að byrja skarpt og mæta sex til sjö sinnum í viku. Það er dæmt til að mistakast og algengt að fólk gefist upp af því það nær ekki að standa við svo háleit markmið. MYND/PIJETUR

Allt annað líf

Helga Möller, söngkona og flugfreyja hjá Icelandair, byrjaði í Heilsuborg í janúar. Hún var þjökkuð af vöðvabólgu og hafði lítið starfsþrek en nú er líðanin allt önnur.

Helga Möller skráði sig til leiks hjá Heilsuborg í byrjun árs og sér ekki eftir því. „Ég hef víða verið í leikfimi í gegnum árin en í janúar hrundi ég líkamlega. Ég var þjökkuð af vöðvabólgu og hafði lítið starfsþrek. Ég fór að svípast um eftir lausnum og frétti af því að hjá Heilsuborg hefði fólk í minni stöðu fengið bót meina sinna. Ég hafði samband við Önnu Borg, einn af eigendum Heilsuborgar, og hún kom mér af stað.“

Anna Borg er sjúkráþjálfari en stöðin er skipuð fjölda fagfólks sem Helgu þótti traustvekjandi. „Síðan

ég byrjaði hefur Anna fylgst með mér og gætt þess að ég fari ekki fram úr mér. Þetta hefur gengið vonum frammar og ég er orðin ansi góð og öll að komast í fyrra form.“

Helga segist ein af þeim sem stunda líkamsrækt í þrjú mánuði á ári en detta svo út. „Ég er meðal annars í golfi en hef þurft að éta það ofan í mig að það sé nóg að ganga og vera í golfi. Það er nauðsynlegt að gera styrktaræfingar með og er meðal annars boðið upp á sérstaka golftíma þar sem gerðar eru styrktaræfingar fyrir bak, mitti og fætur sem hjálpa til við sveifluna.“

Helga velur að mæta í tíma þrisvar í viku. „Ég hef átt það til að byrja skarpt og mæta sex til sjö sinnum í viku. Það er dæmt til að mistakast og algengt að fólk gefist upp af því það nær ekki að standa við svo háleit markmið. Það er betra að mæta einu sinni en að hætta af því að maður kemst ekki sex sinnum.“

Helga segir starfsfólk Heilsuborgar veita gott aðhald. „Ég er búin að taka loford af Önnu að hún fylgist með því að ég mæti. Starfsfólkið er allt yndislegt og hefur sagst koma til með að sækja mig heim ef ég fer að svíkjast um að mæta.“

Traustvekjandi að vera umkringd fagfólki

Hildisif Björgvinsdóttir, gjaldkeri hjá Almennu verkfræðistofunni, er í stoðkerfishóp í Heilsuborg en hann er sérsniðinn fyrir fólk sem glímur við einkenni frá stoðkerfinu.

Hildisif Björgvinsdóttir er í stoðkerfishóp í Heilsuborg. Hann er hugsaður fyrir fólk með vöðvabólgu, gigt, brjóskafl eða önnur stoðkerfisvandamál.

„Þjálfarinn María Jónsdóttir er sjúkráþjálfari og ræðir við alla þátttakendur í upphafi námskeiðs. Hún fer yfir hver vandamál eru hjá hverjum og einum og passar að fólk ofgeri sér ekki. Tímarnir eru þrisvar í viku og er farið rólega í hlutina. Það er ekkert hopp og hún á pöllum heldur gerum við styrktaræfingar með lóð, teygjur og ýmsar gólfæfingar,“ segir Hildisif.

Hún fór á fyrsta námskeiðið fyrir jóla og fann mikinn mun á sér eftir átta vikur. „Ég ætlaði svo að reyna að halda mér við með því að gera æfingar í sal en fann fljótt að mér hrakaði. Ég skráði mig því á annað námskeið í mars og er greinilega þessi týpa sem þarf að eiga fastan tíma.“

Hildisif kann vel að meta þann fjölda fagmenntaðs starfsfólks sem starfar hjá Heilsuborg. „Þarna eru margir sjúkráþjálfarar sem hafa þekkingu á því hvernig hver einasti vöðvi í líkamanum virkar auk þess



Hildisif fór á fyrsta námskeiðið fyrir jóla og fann mikinn mun á sér eftir átta vikur. MYND/PIJETUR

sem hægt er að leita til hjúkrunarfræðinga, lækna og grásalækna ef áhugi er fyrir því. Hild-

isif hefur prófað að æfa á nokkrum stöðum en er langánægðust í Heilsuborg.

Sumarkort

Sumarkort í tækjasal Heilsuborgar

Ekki „detta út“ í sumar!

- Tilboð kr. 11.900,-
- Sumarkortið gildir til 1. ágúst
- Frí ráðgjöf innifalin

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Skráning hafin
– Hefst 14. maí

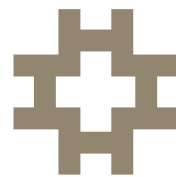
Stoðkerfishópur hentar þeim sem eru með verki í t.d. herðum, baki eða hnjám.

Skráning hafin
– Hefst 14. maí



Ef þú veist ekki hvað hentar þér – Pantaðu tíma í Heilsumat og taktu út stöðuna á þinni heilsu. Hjúkrunarfræðingur leiðbeinir þér með næstu skref. Verð kr. 6.900,-

Í Heilsuborg starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, lækna, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkráþjálfarar.



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010

www.heilsuborg.is

MÁLÞING UM BYGGINGAR, INNILOFT OG HEILSU

Málþing um byggingar, inniloft og heilsu verður haldið í dag. Aðgangur er ókeypis og eru allir velkomnir. Það eru Íslandsdeild ISIAQ, Nýsköpunarmiðstöð Íslands og fleiri hagsmunaaðilar sem standa að málþinginu. Vitundarvakning á mikilvægi innilofts er helsti hvatinn að málþinginu en rannsóknir hafa sýnt að vellíðan okkar og ýmsa kvilla megi rekja til óheilnæms innilofts. Málþingið skiptist í tvo hluta. Sigurður Guðmundsson, forseti Heilbrigðisvísindasviðs HÍ, er fundarstjóri fyrri hluta en Maríus Þór Jónasson frá VSÓ Ráðgjöf stýrir seinni hlutanum. Ýmsir innlendir og erlendir fyrirlesarar halda erindi á málþinginu, þar á meðal Matthias Braubach frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni, Michael Clausen, sérfræðingur í barna- og ofnæmis-lækningum og Sylgja Dögg Sigurjónsdóttir líffræðingur og meistaranemi í lýðheilsuvísindum við HÍ. Málþingið er jafnframt stofnfundur Íslandsdeildar ISIAQ en tilgangur hennar er að vera leiðandi í kynningum á mikilvægi loftgæða innandyrá. Málþingið er í Norræna húsinu og stendur yfir frá kl. 13-18.



VÆNGIRNIR PASSA ILLA VIÐ SUMARKJÓLINN

Flestar konur eru síður en svo kátar með að hafa „vængi“ á upphandleggjum. Sérstaklega þykir það óspennandi á sumrin, þegar fötum er fækkað. Það er aldrei of seint að æfa handleggina þannig að þeir styrkist. Til að fá sterkari upphandleggi þarf að lyfta reglulega með lóðum. Nauðsynlegt er að gera æfingar undir leiðsögn íþróttabjálfa. Lóðin þurfa að vera af réttri þyngd en með því að lyfta rétt er einnig hægt að koma í

veg fyrir vöðvabólgu í öxlum og hálsi.

Í líkamsræktarsölum eru nokkur tæki sem einnig styrkja upphandleggi.

Með reglubundinni hreyfingu í tækjasal undir

leiðsögn þjálfara er hægt að byggja upp og styrkja alla vöðva líkamans. Æfingarnar hafa áhrif á læri, rass og maga auk handleggja. Það tekur um það bil tólf vikur með reglulegri þjálfun að finna og sjá mun á sér. Líkamsræktina verður þá að stunda á hverjum degi og leggja hart að sér.

Heilsuþætandi rækt

Fyrstu vikurnar finnur sá sem æfir fljótt hvernig líkaminn verður styrkari og þolið eykst. Þeir sem eru í kjörþyngd eru mun fljóttari að finna mun en hinir sem eru of þungir. Ekki gefast upp þótt tíma taki að vinna upp þolið. Líkamsræktin er ekki einungis til að byggja upp þol og styrkari vöðva. Hún hjálpar einnig andlega, er sjálfstyrkjandi og heilsuþætandi. Þótt hægt sé að gera margar þessara æfingar heima er líklegra til árangurs að gera þær undir stjórn líkamsræktarkennara auk þess sem það er meira hvetjandi. Ekki búast við að léttast mikið fyrst eftir að þjálfunin hefst því vöðvarnir þyngjast.

Átak í upphafi

Gætið að því að gera æfingar rétt ella er hætt á meiðslum. Þeir sem eru alveg óvanir líkamsrækt ættu að koma sér af stað með því að byrja á nám-skeiði undir stjórn þjálfara. Námskeiðinu fylgir yfirleitt kennsla í tækjasal en ágætt er að blanda þessu tvennu saman.



Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa 70% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins - næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.

Við erum stolt af þessum glæsilega árangri og munum halda áfram að miðla skemmtilegu og upplýsandi efni, hlusta á raddir lesenda og vera liflegur vettvangur fyrir skoðanaskipti.

	18-49 ára	Höfuðsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðsv.	Landið allt
Fréttablaðið	70%		57,5%	Fréttablaðið	73,0%	59,4%
Morgunblaðið	25%		26,8%	Morgunblaðið	32,1%	33,1%
DV	13,1%		11,6%	DV	13,3%	12,2%
Fréttatíminn	48,4%		35,9%	Fréttatíminn	54,8%	40,8%
Finnur.is	30,2%		22,6%	Finnur.is	38,8%	29,5%
Monitor	25,3%		22,5%	Monitor	25,5%	23,7%
Viðskiptablaðið	7,6%		7,6%	Viðskiptablaðið	10,2%	9,1%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup, Október til desember 2011, meðalstær á tölublað.

