



## World Class stækkar

Í haust verður opnaður glæsilegur nýr salur hjá World Class í Kringlunni. Fjöldmörg skemmtileg námskeið eru þar í boði fyrir alla aldurshópa. World Class í Ögurhvarfi stækkar einnig í haust.

### Nýr fjölnota 500 fermetra salur tekinn í notkun í haust í World Class Kringlunni

Nú í september mun verða tekinn í notkun glæsilegur 500 fermetra fjölnota salur sem í verða námskeið á borð við crossfit, herþjálfun og fitnessbox. „Salurinn verður einn sá glæsilegasti á landinu og er hrein viðbót við þann 200 fermetra crossfit-sal sem nú er fyrir í Kringlunni,“ segir Björn Leifsson, framkvæmdastjóri World Class. Björn segir enn fremur: „Með tilkomu nýju aðstöðunnar í Kringlunni mun crossfit í Kringlunni og Egilshöll sameinast í hina nýju aðstöðu í Kringlunni.“

### World Class í Kringlunni vel staðsett og opið allan sólarhringinn

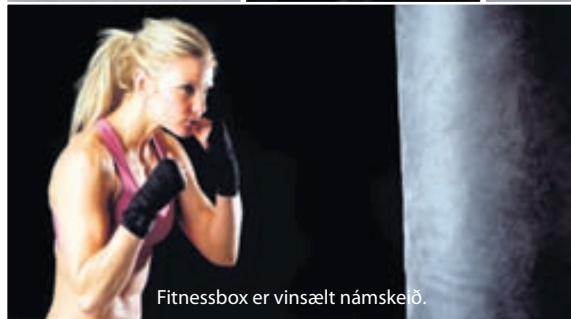
Guðmundur Hafþórsson, íþróttfræðingur og stöðvarstjóri World Class í Kringlunni, segir kunnahópin ort stækkandi. „Stöðin er vel staðsett, miðsvæðis og fólk er duglegt að nýta sér aðstöðuna í hádeginu eða þegar það hefur lokið vinnu.“ Guðmundur bendir einnig á að fólk nýti sér í auknum mæli sólarhringsopnun stöðvarinnar. „Fólki finnst þetta mjög þægilegt að geta æft hvenær sem því hentar og getur sem dæmi tekið æfingu klukkan 18.00 á aðfangadag ef því er að skipta,“ segir Guðmundur.



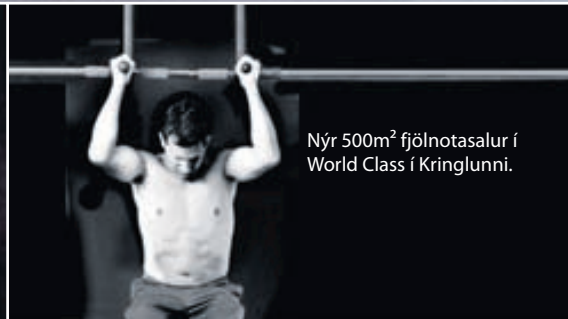
Glæsilegur nýr 500 fermetra fjölnotasalur verður tekinn í notkun í haust í World Class í Kringlunni.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Fjölbreytt námskeið og hóptímar hefjast 3. september.



Fitnessbox er vinsælt námskeið.



Nýr 500m<sup>2</sup> fjölnotasalur í World Class í Kringlunni.

### Námskeið og hóptímar við allra hæfi

Guðmundur bendir á aukið úrval hóptíma í Kringlunni og nefnir þá sérstaklega hina feykivinsælu zumba- og tabatatíma. „Við í World Class byrjum með okkar hefðbundnu haustnámskeið frá 3. september og hér í Kringlunni má með sanni segja að við höfum eitthvað fyrir alla: Crossfit, 60+, mömmutíma, meðgönguleikfimi og svo nýtt námskeið sem nefnist Insanity og einkennist af þol- og kraftþjálfun.“ Nýjung í haust fyrir yngri kynslóðina er tólf vikna námskeið fyrir 13-15 ára unglinga, Unglingahreysti. Einnig er Dansstúdíó World Class alltaf vinsælt fyrir þennan aldurshóp. „Fólk ætti endilega að kynna sér frábært úrval námskeiða og skrá sig í gegnum heimasíðu World Class,“ segir Guðmundur einnig.

### Stækkun í Ögurhvarfi

Ellen Björg Jónsdóttir, stöðvarstjóri World Class í Ögurhvarfi, segir stöðina hafa stækkað til muna. „Við erum nú einnig að taka þann hluta hússins sem Hestar og menn voru áður í og kemur sá hluti til stækkunar á hóptíma- og spinningsal hjá okkur. Aukin aðsókn hefur verið í stöðina í sumar enda eru hér frábærar útivistar- og hlaupaleiðir,“ segir Ellen.

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST FRÁ 3. SEPTEMBER

Warrior Yoga **NÝTT**

Mömmutímar

Unglingahreysti **NÝTT**

Súperform

Insanity **NÝTT**

Core Pilates

60+ **NÝTT**

Fit Pilates **NÝTT**

CrossFit

FitnessForm

Peak Pilates

FitnessBox

Herþjálfun

Lífstíll 20+

Meðgönguleikfimi **NÝTT**

Dansstúdíó World Class

SKRÁÐU ÞIG Í DAG!

[www.worldclass.is](http://www.worldclass.is)

World Class  
ICELAND

- Heilsurækt fyrir þig -

# Starfrænar æfingar verða sífellt vinsælli

Sportvörur selja ýmiss konar tæki og tól til líkamsræktar en hafa sérhæft sig í vörum tengdum starfrænum æfingum. Starfræn æfingatekni byggir á heildrænni þjálfun vöðva líkamans. Sportvörur eru til húsa í Sundaborg 5 en hægt er að skoða vöruúrvalið og kaupa á vefnum [www.sportvorur.is](http://www.sportvorur.is).

**V**erslunin Sportvörur er í eigu RJR ehf., en það er rótgróið fjölskyldufyrirtæki, stofnað 1946. Fyrst og fremst hefur fyrirtækið þjónað endurseljendum og stórnotendum með ýmsum vörum tengdum iðnaði. Fyrir einu og hálfu ári bættust íþróttavörur við starfsemina.

## Starfræn þjálfun

Eyþór Ragnarsson er framkvæmdastjóri verslunarinnar og segir hann eftirspurn mikla, bæði hjá einstaklingum og fyrirtækjum. „Við erum með alls kyns æfingavörur en sérhæfnum okkur í vörum tengdum starfrænum æfingum, sem á ensku kallast „functional training“. Þar eru tæki og tól notuð til að líkja eftir hreyfingum úr daglegu lífi. Í þennan flokk falla til dæmis ketilbjöllur, medicine-boltar og teygjur,“ segir Eyþór. Starfræna æfingatekni hefur undanfarið átt auknum vinsældum að fagna á Íslandi og á aukin menntun íþróttarþjálfara þar stóran hlut að máli.

„Það er ekki nóg að æfa bara vöðvana sem láta þig líta vel út fyrir fram spegilinn, nema jú það sé markmiðið, sem er gott og gilt. Það getur hins vegar sett strik í reikninginn ef þú ætlar til dæmis að halda á sófa eða ýta bíl. Þá eru allir vöðvar líkamans notaðir. Starfræn æfingatekni byggir á þessu.“

Eyþór segir að þessi æfingatekni verði að ákveðnum lífsstíl og margir iðkendur vilji eiga viss tæki heima hjá sér einnig. „Það eru þá helst teygjur, ketilbjöllur og lyftingasett. Við erum einnig með kennsludiska fyrir ketilbjöllur, en það þarf ekki stórt svæði til að æfa með þeim.“ Auk þess bjóða Sportvörur upp á vörur tengdum ólympískum lyftingum og Cross-fit, en Eyþór segir mikla aukningu í þeim greinum. Margir viðskiptavinir eru iðkendur hópíþróttar sem vilja auka snerpu, úthald og styrk með náttúrulegum hætti. „Það sem helst greinir okkur frá

sambærilegum verslunum á þessum markaði er að við seljum ekki fæðubótarefni og hugmyndin er að auka við vöruúrvalið með heilsutengdum vörum.“

## Góð þjónusta

Sportvörur byggja þjónustu sína á góðum verðum og fyrsta flokks þjónustu við viðskiptavinum sína. „Töluvert af framleiðslunni er framleitt undir merkinu RJR. Við náum hagkvæmninni í verðunum og lágmarks yfirbyggingu, samnýtingu innflutnings á íþróttavörum með öðrum vörum okkar og ekki síst í gegnum öflugt tengslanet bæði í Evrópu og Asíu. Þannig getum við boðið verð sem hafa ekki þekkt hér áður,“ segir Eyþór og bætir við að verslunin bjóði bæði vörur undir eigin merki og þekkt merki úr íþróttahæiminum.

Fyrirtækið leggur mikla áherslu á að uppfæra heimasíðu sína reglulega með nýjustu upplýsingum. „Við leggjum mikið upp úr vefversluninni okkar og reynum að hafa



Eyþór Ragnarsson er framkvæmdastjóri og eigandi Sportvörur.is.

MYND/VILHELM

allar upplýsingar á íslensku.“ Að sama skapi er Facebook-síða fyrirtækisins virk og þar geta viðskiptavinir komið með fyrirspurnir og þeim er svarað um hæl.

eitthvert húllumhæ í september og formlega opnun á nýja rýminu,“ segir Eyþór og bendir áhugasömum á að fylgjast með á Facebook. Verslunin er opin alla virka daga frá kl 10 - 16:30.

## Stærri verslun

Um þessar mundir eru Sportvörur að stækka verslun sína í Sundaborg. „Við stefnum á að hafa



## Power-pilates með Lovísu

Komdu og þjálfðu liðleika, styrk og jafnvægi.



- Power-pilates æfingar á dýnu sem lengja og styrkja líkamann
- Bæta líkamsstöðu.
- Kvið-, bak- og rassvöðvar styrkjast.
- Aukin orka, styrkur og liðleiki.
- Góðar teygjur.
- Skemmtilegar, hvetjandi og krefjandi æfingar sem auka vellíðan.
- Hádegistímar í Sporthúsinu Kópavogi, fyrir bæði kynin.
- Kenni líka Fit-pilates.
- Frábærar æfingar á boltum sem þjálfar djúpvöðva líkamans og gefa langa og fallega vöðva.

**Er flutt í Sporthúsið í Kópavogi**

Skráning á netfangið: [lovisa@heima.is](mailto:lovisa@heima.is) eða í síma 892-1598



Norðmenn þurfa að bíða í fimm ár til að komast í hjáveituaðgerð. Hér á landi er enginn biðlisti.

MYND/HARI

## Margra ára bið eftir magaminnkun í Noregi

Offita er alvarlegt heilsufarslegt vandamál um allan heim. Norðmenn fara ekki varhluta af þeim vanda frekar en aðrir og nú gangast 2500 Norðmenn undir svokallaða magaminnkun eða hjáveituaðgerð ár hvert. Biðlistar eftir slíkum aðgerðum lengjast sífellt og hafa margir þess vegna snúið sér til einkarekinna sjúkrahúsa til að komast í aðgerðina. Nú er svo komið að 40% slíkra aðgerða fara fram á einkastofum. Á norska háskólasjúkrahúsinu er biðtíminn kominn upp í 266 vikur eða fimm ár.

Nýlega kannaði norska dagblaðið VG hversu löng biðin í hjáveituaðgerð væri. Misjafnt var eftir borgum eða bæjum í Noregi hversu löng hún var en alls staðar var hún meira en eitt ár.

Norðmenn hafa komið til Íslands í þessa aðgerð en eftir því sem segir á vef Landlæknisembættisins er enginn biðlisti um þessar mundir eftir skurðaðgerð á maga vegna offitu. „Almennt hafa konur verið í meirihluta á biðlistanum. Áætlaður biðtími er nú 38 vikur en var 6,4 vikur við síðustu mælingu. Alls hafa átta slíkar aðgerðir verið framkvæmdar í ár, en árið 2011 voru þær alls 81,“ segir á vefnum.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, s: 512 5427, tp. [elsaj@365.is](mailto:elsaj@365.is).

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Hjá Atlas starfa sérfræðingar í göngu- og hlaupagreiningum og fagfólk sem sér um skógreiningu, skóráðgjöf, skósölu og sölu fylgihluta.

MYNDSTEFAN

## Sérfræðingar í göngu- og hlaupagreiningu sem nota fullkominn greiningarbúnað

Göngu- og hlaupagreining er fyrir alla sem eru með einkenni frá meðal annars baki, mjöðmum eða hnjám, og vilja mögulega fljótvirka úrlausn sinna vandamála. Atlas göngugreining sérhæfir sig einnig í sölu á gæðavörum, svo sem skóm, fatnaði og hlífum.

Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal. „Við erum hluti af afreksmiðstöð ÍSÍ þannig að margir afreksíþróttamenn og hlauparar koma í greiningu til okkar. Við höfum afskaplega reynslumikið starfsfólk í göngugreiningu og að auki erum við sérfræðingar í skóm. Ég get fullýrt að það er enginn á landinu með jafnmikla sérfræðipækningu á skóm og við. Við erum með svokallaðan Running Expert-stimpil frá Asics,“ segir Lýður B. Skarphéðinsson, íþróttfræðingur og sérfræðingur í göngu- og hlaupagreiningu hjá Atlas.

Göngu- og hlaupagreining er fyrir alla sem eru með einkenni frá baki, mjöðmum, nára, hnjám, framanverðum leggjum, öklum og hælum. Einnig fyrir þá sem fá sinadrátt eða eymsli í kálfa, iljar eða tær, aflaganir á fæti svo sem aukabein og óeðlilegan vöxt beina. „Í stuttu máli sagt er greining fyrir alla þá sem eru með verki í líkamanum. Þegar fólk er til dæmis að byrja að hreyfa sig og fær einhvers konar verki í stoð-

kerfið er um að gera að koma. Við finnum oft einfalda lausn á vandamáli sem getur orðið stórt ef ekkert er að gert. Ef eitthvað kemur í ljós sem við ráðum ekki við að laga höfum við mjög öflugt net ýmissa sérfræðinga, svo sem bæklunar-lækna, sjúkraþjálfara og annarra, sem við vísam fólk til.“

Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu og býður sannjarnt verð. Hjá Atlas sér fagfólk um skógreiningu, skóráðgjöf, skósölu og sölu fylgihluta. „Við erum með mesta úrval landsins af Asics-skóm og Ecco-hlaupaskóm. Við erum líka með léttu gönguskó og sandala frá Teva. Allir skór sem við seljum eru sérvaldir inn í búðina af sérfræðingum fyrirtækisins. Við gefum engan afslátt af gæðum.“

Atlas er á ferðinni um landið með göngu- og hlaupagreiningu, kynningar og sölu á tengdum vörum. „Við höfum haldið þessari þjónustu í fimmtán ár. Við förum á 35 staði víða um land. Við reynum að fara tvisvar á ári á hvern stað og förum þrisvar til fjórum sinnum á stærstu staðina,“ segir Lýður.

### Atlas göngugreining er til húsa í Íþróttamiðstöð Íslands í Laugardalnum

- Sérfræðingar Atlas hafa tekið yfir 30.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningu.
- Fullkominn greiningarbúnaður og alltaf það nýjasta í innleggjum, skóm og fylgihlutum.
- Sérverslun fyrir hlaupara með fagfólk í sölu og þjónustu. Í versluninni er mesta úrval landsins af Asics-skóm og -fatnaði og einnig mikið úrval af Ecco-gæðaskóm.

- Atlas göngugreining er hluti af afreksmiðstöð ÍSÍ.
- Atlas fer með göngugreiningu og sölu á skóm á yfir þrjátíu staði á landsbyggðinni.

Við látum ekkert sem við kemur íþróttum fram hjá okkur fara  
Getum við ekki örugglega gert eitthvað fyrir þig?



Atlas býður upp á landsins mesta úrval af Asics-skóm og Ecco-hlaupaskóm.



### RISA ÍÞRÓTTAMARKAÐUR Í LAUGARDALSHÖLL

Næstkomandi laugardag og sunnudag verður Stóri íþrótt- og útivistarmarkaðurinn haldinn á ný í Laugardalshöllinni. Markaðurinn verður í gangi aðeins þessa einu helgi og því eftir miklu að slægjast. Þar má fá fullt af merkjavöru á frábæru verði og verða skór og fatnaður frá meðal annars Asics, Hummel, Casall, Teva og Reebok í boði. Íþrótt- og útivistarmarkaðurinn verður opinn báða dagana frá klukkan 10 til 18.

#### SKOKKHÓPUR ATLAS

Atlas göngugreining stofnar skokkhóp sem verður með aðsetur í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardalnum. Hlaupastjórar eru Elva Björk Sveinsdóttir og Lýður B. Skarphéðinsson. Hlaupahópurinn er sérstaklega fyrir þá sem hafa aldrei hlaupið en langar að prófa, þá sem eru í yfirvigt og langar að byrja að hlaupa eða jafnvel bara að ganga í byrjun, þá sem hafa ekki fundið sig í öðrum hlaupahópum, þá sem eru með einkenni frá stoðkerfinu og þá sem vilja frábæra aðstoðu, mikla aðstoð og úrvals leiðbeinendur.

Hópurinn mun nota hlaupabrautina inni í Laugardalshöll og fallett umhverfi Laugardalsins. Skokkhópur Atlas verður með kynningu næstkomandi laugardag og sunnudag í anddyri gömlu Laugardalshallarinnar. Þar verður hægt að fá göngu- og hlaupagreiningu hjá Elvu Björk Sveinsdóttur, íþróttfræðingi og sérfræðingi í göngugreiningu. Lýður B. Skarphéðinsson, „skóddoktor“ og sérfræðingur í göngu- og hlaupagreiningu, greinir hlaupastíl og veitir ráðgjöf um breytingar ef þarf. Hægt verður að láta mæla blóðþrýsting, blóðsykur, húðfitu og blóðfitu hjá hjúkrunarfræðingi. Haddý Anna Hafsteinsdóttir íþróttfræðingur aðstoðar fólk við markmiðasetningu og einnig verður boðið upp á fyrirlestra. Þá verður tuttugu prósentu afsláttur veittur af skóm.



Börn og unglingar ættu að borða meira af ávöxtum og grænmeti en þau almennt gera. NORDIC PHOTO/GETTY

## Ekki gleyma krökkunum

Í þeirri vakningu um heilsu, hreyfingu og mataræði sem verður á hverju hausti má ekki gleyma börnunum og unglingunum. Foreldrar þurfa að vera börnum sínum góðar fyrirmyndir í þessum efnunum.

**H**reyfingarleysi og slæmt mataræði íslenskra barna hefur verið talsvert í umræðunni að undanförunu þar sem börn hafa þyngst mikið á síðustu árum. Hvað er hægt að gera til stuðla að bættri heilsu og líðan barna okkar?

Börn og unglingar þurfa bæði að fá hollan og góðan mat og næga hreyfingu. Regla þarf að vera á máltíðum. Börn ættu að borða þrjár aðalmáltíðir og tvær til þrjár millimáltíðir á dag. Æskilegt er að þau borði mikið af ávöxtum og grænmeti og er niðurskorið grænmeti góður kostur sem millibiti.

Draga ætti sem mest úr sykurneyslu. Sykurneysla íslenskra barna er mikil og mun

meiri en æskilegt getur talist út frá hollustu. Gos og sætindi ættu aðeins að vera til háttíðabrigða.

Hreyfing er ekki síður mikilvæg fyrir börnin en hollur matur. Börnum, jafnt sem fullorðnum, er ráðlagt að hreyfa sig í að minnsta kosti sextíu mínútur á dag. Mikið úrval af tómstundastarfi stendur börnum og unglingum til boða og ætti hver og einn að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hreyfing þarf þó ekki alltaf að vera í formi æfinga eða keppni. Nóg er fyrir börn að fara út að leika sér og hlaupa um. Foreldrar þurfa að vera fyrirmynd í þessum málum sem og öðrum og því upplagt fyrir alla fjölskylduna að fara saman út í

# Hreyfing er besta vörnin gegn svefnleysi

Það er eðlilegt að svefninn breytist með hækkandi aldri. Orsakir geta verið margar en fólk getur sjálft gert ýmislegt til að fá góðan nætursvefn. Besta ráðið er að hreyfa sig í fersku lofti.

**S**vefnleysi gerir það að verkum að fólk þjáist af einbeitingarskort, þreytu og vinnuleiða. Afköstin verða þess vegna mun minni en eðlilegt getur talist. Góður svefn er afar mikilvægur, ekki hversu langan svefn fólk fær heldur hvort það sofi vel. Sumir þurfa átta tíma svefn þótt þeir séu komnir yfir miðjan aldur en aðrir eru vel hressir eftir fimm til sex tíma svefn. Í fyrra kom út bók í Noregi sem heitir Eldre og søvn eftir Anne M. Wolland, lækni og taugasérfræðing, sem vakti mikla athygli. Í bókinni kemur meðal annars fram að svefnmynstur breytist með aldrinum og að svefntruflanir dragi verulega úr lífsgæðum.



Svefntruflanir aukast með aldrinum en ýmsar ástæður geta verið fyrir þeim.

### Streita og kvíði

Andleg eða líkamleg veikindi geta valdið svefntruflunum á öllum aldri. Hjá eldra fólki er það hins vegar minnkandi framleiðsla á melatóníni sem orsakar svefnbreytingar. Fólk verður þreyttara á kvöldin og kys að fara snemma í háttinn. Þá er reyndar meiri hættu á að svefninn raskist og að fólk vakni um miðja nótt. Svo virðist sem konur verði frekar fyrir svefntruflunum en karlar. Tilhneigingin til að vaka á nóttunni en leggja sig á daginn eykst með aldrinum en fólk sem á erfitt með svefn ætti ekki að leggja sig á daginn.

Það getur verið erfitt að greina á milli þess sem kallast eðlilegt svefnleysi vegna öldrunar eða svefnleysi sem krefst meðferðar,

að sögn læknisins. Streita og kvíði geta skapað svefnleysi. Ungt fólk sem glímur við svefntruflanir á frekar á hættu að verða fyrir slíkum truflunum síðar á ævinni en aðrir.

### Lyf geta haft áhrif

Sum lyf geta valdið svefnleysi og lækna ættu að skoða þann þátt þegar sjúklingar kvarta yfir svefnleysi. Stundum þarf að breyta lyfjagjöf til að sjúklingurinn fái góðan nætursvefn. Hjarta-, lungna- og meltingarsjúkdómar geta valdið óþægindum um nætur. Tíð þvaglát trufla

sömuleiðis svefninn. Enn önnur ástæða er fótaórói. Þá geta hrotur og kæfisvefn haft áhrif á svefninn. Gott er að sofa með hátt undir höfði. Sannað þykir að svefnleysi er nátengt þunglyndi.

Besta ráðið fyrir þá sem þjáist af svefntruflunum er að hreyfa sig reglulega.

Fólk sem er duglegt að hreyfa sig er þreyttara og sefur betur. Rannsóknir sýna að eldra fólk sem er duglegt að fara í göngutúra og hreyfa sig reglulega í dagsbirtu og fersku lofti er heiluhraustara og sefur betur en þeir sem hanga heima. Þess vegna er öll hreyfing besta vörnin gegn andvökunóttum.



## Í GOTT FORM MEÐ SÓLEYJU

hefst 7. september í Sporthúsinu – Kópavogi



„Með mér leggur þú grunn að heilbrigðum lífsstíl sem getur orðið lífsförunautur þinn alla æfi.“

Skemmtileg líkamsrækt sem liðkar þig og styrkir frá toppi til táar.  
Leikfimi • Teygjur • Jóga • Dans

Vertu með og njóttu ...

*Sóley*

Nánari upplýsingar er að finna á [www.sporthusid.is](http://www.sporthusid.is) – [gunnhildur@sporthusid.is](mailto:gunnhildur@sporthusid.is) eða Sóley í síma 822-7772.



### BURT MEÐ KVEFIÐ RÁÐ TIL AÐ NÁ HEILSU Á NÝ

Nú kólnar í veðri en margir eru tregir við að kveðja sumarklæðnaðinn. Leiðinlegt er þó að byrja haustið með stíflað nef svo það er um að gera að reyna að ná sér sem fyrst ef pestin nær manni.

Það sem flestir vita en hunsu þó er að hvíld er áhrifaríkasta leiðin til að ná heilsu fljótt. Best er að sofa en ef það gengur illa má lesa eða horfa á sjónvarp undir sæng. Svo er upplagt að fara í heitt bað. Það er róandi og gufan losar um stíflur.

■ Mikilvægt er að drekka nóg af vatni svo líkaminn ná að hreinsa sig. Ekki skipta vatninu út fyrir gosdrykki eða kaffi.

■ Borðið auðmelta fæðu. Kjúklingasúpa er góður kostur, próteinrík en tekur ekki orku frá líkamanum við meltingu. Best er að halda sig frá skyndibita og fiturikari fæðu.

■ Þvoðu hendurnar oft. Þetta er alltaf gott að hafa bak við eyrað því sýklar halda gjarnan til á höndum. Nú er einnig upplagt að skipta um tannbursta og geyma hann fjarri annarra manna tannburstum.



# Mildar húðvörur fyrir alla fjölskylduna

**Ceridal-húðvörulínan** er mild og hentar bæði fólki með venjulega húð og viðkvæma. Vörurnar verja húðina fyrir kulda og þurrki og hjálpa húðinni að græða sár. Vörurnar eru mildar og henta því börnum og fullorðnum jafnvel. Ceridal er heilsusamleg húðhirðulína fyrir alla fjölskylduna, laus við öll óþarfa aukaefni. Hægt er að nálgast hana í næsta apóteki.

Ceridal er mild húðhirðulína fyrir þá sem vilja huga sérstaklega að húðinni alla daga. Afurðirnar í línunni eru lausar við ilmefni, paraben, litarefni, lanólín, fleytiefni og önnur óþörf aukaefni. Öll innihaldsefni eru sérstaklega valin þannig að Ceridal henti bæði þeim sem eru með venjulega húð og þeim sem hafa viðkvæma húð eða húðsjúkdóm. Ceridal hentar fyrir vikið vel fyrir alla fjölskylduna.

Helstu vörurnar í línunni eru fitukrem, húðolía, andlitskrem og baðolía.

## Fitukrem

Þegar haustar að, hvessir og kólnar í veðri er þurr húð algengt vandamál hjá mörgum. Þá er mikilvægt að verja húðina vel. Ceridal-fitukrem minnkar hættuna á húðskemmdum af völdum kulda því fitukremið inniheldur ekki vatn og húðin andar því eðlilega.

Kremið myndar hlífðarlag á yfirborði húðarinnar og kemst meðfram frumum í ysta lagi hennar. Fituefnið haldast lengi í húðinni og varna því að hún þorni upp, jafnvel þótt hún sé í snertingu við vatn, svo sem við handþvott eða í sundlaug.

Auk þess hjálpar fitukremið húðinni að græða sár. Ef húðin er þurr getur tekið langan tíma fyrir sár að gróa en fitukremið varðveitir raka umhverfis sárin. Kremið gagnast einnig vel á þurrar og sprungnar varir.



## Húðolía

Ef húðin er þeim mun viðkvæmari gæti Ceridal-húðolían verið betri lausn. Fljótandi fituefni henta vel á þurra og viðkvæma húð. Ólían inniheldur þrjár tegundir af olíu og ekkert annað. Hún er þunnfljótandi, tær fituolía, sem ver

húðina gegn þurrki og kemur í veg fyrir að hún glati eðlilegum raka sínum. Ólían er í fljótandi formi og því auðvelt að dreifa henni. Húðolíunni er sprautað beint á húðina og hún hentar mjög vel á þurra stadi þar sem ekki er ráðlegt að nudda of mikið. Fyrst í stað virðist húðin vera

fitug en að örfáum mínútum liðnum hefur hún drukkið í sig olíuna og húðin verður mjúk. Ceridal-húðolía hentar mjög vel á sumrin á þurra fótleggi og þurra húð almennt. Líkt og við á um Ceridal-fitukrem gagnast húðolían einnig vel á sár.

## Krem og andlitskrem

Ceridal-krem og andlitskrem eru frábær vörn fyrir viðkvæma húð og hafa einnig góð áhrif á exem og ofnæmi. Kremið innihalda jurtaolíur, sem minna talsvert á olíurnar sem eru í húðinni frá náttúrunnar hendi. Vörnin sem kremið veita líkist því vörn húðarinnar sjálfar. Geta húðarinnar til að endurnýja sig eykst þar af leiðandi og fyrr en varir verður húðin mjúk.

Ceridal-krem er fyrir daglega umhirðu líkamans. Sérstaklega gott á hendur, olnboga og hné. Andlitskremið er ætlað fyrir daglega umhirðu á andliti og hálsi.

## Baðolía

Ceridal-baðolía er mild baðolía sem gerir húðina mjúka og slétta, án þess að hún verði fitug.

Baðolían er gerð úr olíum á borð við parafínolíu og vínberjakjarnaolíu, ásamt mildum hreinsiefnum.

Ólíkt öðrum baðolíum safnast Ceridal-baðolía ekki í lag á yfirborðinu, heldur dreifist hún jafnt í baðvatninu og kemst þannig í beina snertingu við húðina. Þegar olían blandast baðvatninu verður það mjólkurhvítt að lit.

## KREM OG ANDLITSKREM

### Barnvænar vörur

#### Allar vörurnar í

Ceridal-húðhirðulínunni eru algerlega lausar við ilmefni, paraben, litarefni, lanólín, fleytiefni og önnur óþörf aukaefni. Vörurnar henta því vel fyrir börn og ungbörn með viðkvæma húð.

Börnum sem nota snúð er hætt við ertingu í kringum munninn, en til að koma í veg fyrir útbrot má bera þunnt lag af Ceridal-fitukremi í kringum munninn. Ef barnið er með þurra húð er mikilvægt að bera reglulega á húðina til að forðast það að þurrkurinn breytist í exem. Oft vilja börn ekki láta bera á sig. Ceridal-húðolía getur gert þetta auðveldara þar sem þunnfljótandi olíunni er sprautað á húðina, sem dregur olíuna fljótt í sig án sviða. Ólían gagnast enn fremur vel á rauðan bossa og bleyjuútbrot.

Baðolían hentar einnig vel fyrir börn því hún er mjög mild. Ceridal-vörurnar fást í apótekum og þar er jafnframt hægt að fá ráðleggingar um val á Ceridal-vörum sem henta hverjum og einum.

## HREIN HOLLUSTA



» Lima hrísmjólk er lífræn, bragðgóð, fitusnauð, án kólesteróls, laktósa og sykurs.



» Lífrænir epla- og appelsínusafar frá Healthy People eru án viðbættis sykurs.

» Trönuberjasafinn frá Healthy People er án viðbættis sykurs og einstaklega bragðgóður.



» Berry drykkirnir eru verðlaunavara. Hreinir og án litar- og rotvarnarefna. Án viðbættis sykurs. Ber eru full af vítamínum og andoxunarefnum. Gojiberið er oft kallað Hamingjuberið!

Arka ehf | Sundaborg 1 | 104 Reykjavík | Sími 562 6222 | info@arka.is



„Margir fara of geyst af stað og ætla sér of mikið á skömmum tíma,” segir Gunnar Páll Jóakimsson, íþróttfræðingur og hlaupabjálfi. MYND/GVA

# Ekki fara of geyst af stað

Fjölmargir Íslendingar stunda hlaup. Mikilvægt er fyrir nýliða að fara rólega af stað og sýna þolinmæði. Góðir hlaupaskór skipta líka miklu máli.

**H**laupaþróttin er ein vinsælasta íþróttin hérlendis og hefur verið í mörg ár. Fjöldi Íslendinga stundar hlaup, ýmist einir eða í skipulögðum hlaupahópum. Það kostar ekki mikla fjármuni að stunda hlaup utan þess að fjárfesta þarf í bærilegum hlaupaskóm. Margir nýliðar fara þó of geyst af stað þegar þeir byrja að stunda hlaup og hætta jafnvel fyrir vikið. Gunnar Páll Jóakimsson, íþróttfræðingur og hlaupabjálfi, segir mikilvægt fyrir byrjendum að meta eigin stöðu og getu í upphafi í stað þess að fara of geyst af stað. „Stundum er í góðu lagi að byrja á því að ganga ef menn eru ekki í of góðu formi. Gott er að blanda saman léttum hlaupum og göngu í upphafi í því hlutfalli sem hver og einn treystir sér til. Flestir ættu að ráða við hlaup og labb í 20-30 mínútur til að byrja með.“ Hann mælir einnig með því að sama leiðin sé farin að minnsta kosti einu sinni í viku svo hægt sé að fylgjast með framförum.

### Góðir skór skipta máli

Eitt mikilvægasta atriði sem þarf að hafa í huga er að vera í góðum skóm. „Slæmir skór geta hreinlega

valdið meiðslum og því er nauðsynlegt að vera í góðum skóm. Þeir sem eru að hefja hlaup ættu líka að vera óhræddir við að leita aðstoðar hjá starfsmönnum verslana því ekki er sama hvaða skór eru valdir. Kári Steinn hleypur til dæmis í mjög léttum skóm sem henta ekki endilega byrjendum á miðjum aldri svo dæmi sé tekið.“ Hægt er að hlaupa úti nær allt árið hérlendis og þá þarf að hlaupa í viðeigandi fatnaði. Gunnar Páll hefur þjálfað hlaupahópa yfir veturinn og segir nóg að vera í léttum fatnaði sem tekur vindinn vel. Undir honum er gott að klæðast hlýjum fatnaði og hafa húfu og vettlinga.

### Hlaupahópar veita aðhald

Margir nýliðar kjósa að hlaupa með hlaupahópum. Gunnar segir það auðvitað einstaklingsbundið hvað henti hverjum og einum en slíkir hópar séu góðir til að veita stuðning og aðhald í upphafi. „Í mörgum tilfellum er aðhaldið lykillinn. Ég hef þjálfað hlaupahópa með einstaklingum sem voru alltaf að byrja og hætta en fundu sér farveg í slíkum hópum. Það eru fjölmargir hlaupahópar starfandi á höfuðborgarsvæðinu og um allt land. Flestir ættu að

geta fundið hóp nálægt heimili sínu eða vinnustað. Ég hvet nýliða til að skoða vel þann möguleika að hlaupa með hlaupahópi í upphafi.“

### Algengustu mistök

Gunnar segir algeng mistök hjá nýliðum að taka of vel á öllum æfingum þannig að allar æfingar séu erfiðar. „Margir fara of geyst af stað og ætla sér of mikið á skömmum tíma. Það þýðir lítið að vera óþolinmóður í upphafi. Það tekur oft margar vikur, jafnvel þrjú mánuði, að sjá verulegar framfarir. Þótt hlauparinn við hliðina á þér sýni meiri framfarir getur verið að hann hafi allt annan grunn en þú sjálfur. Það þýðir því ekkert að gefast upp þótt þetta sé pínulítið erfitt fyrstu vikurnar.“ Hann bendir aftur á hlaupahópa í því sambandi sem gott aðhald fyrstu vikurnar. Ef vel sé hugað að upphafinu, góðum styrktar- og teygjuæfingum og auðvitað góðum hlaupaskóm geti flestir hlaupið langt fram eftir aldri. „Ég veit um marga 70-80 ára sem hlaupa enn þá þótt þeir séu farnir að blanda annarri hreyfingu inn í, svo sem sundi, göngu, styrktaræfingum og hjólaferðum.“

# Engin aukaefni

Arka heilsuvörur bjóða lífrænar matvörur frá Lima. Vörurnar innihalda engin aukaefni og flestar henta þeim sem eiga við laktósa- eða glútenóþol að stríða.

Flaggskipið okkar í lífrænum drykkjum í dag er vörumerkið Lima,“ segir Þóra Dagfinnsdóttir, framkvæmdastjóri Arka.

„Lima er belgískt fyrirtæki sem starfað hefur í sextíu ár en Lima var fyrst til að koma með hrísmjólk og hrískökur á markað í Evrópu. Við hjá Arka höfum boðið upp á vörur frá Lima í níu ár. Þær hafa reynst vel og hægt er að treysta gæðum þeirra fullkomlega. Við fáum mikið af fyrirspurnum frá fólki með ýmiss konar ofnæmi eða óþol en hrísmjólkinn frá Lima er án laktósa og glútens, án viðbættis sykurs og án kólesteróls. Hún er því tilvalin fyrir þá sem eru með laktósa- eða glútenóþol og fyrir alla sem vilja huga að heilsunni,“ segir Þóra.

„Hrísmjólkinn frá Lima er notuð alveg eins og önnur mjólk, til drykkjar, út á morgunkornið, í bakstur og í morgunþeytinga. Hún er unnin úr hýðishrísgrjónum og er ekki bara næringarrík heldur líka hvít og falleg og mjög lystug. Við seljum einnig mikið af haframjólk og sojamjólk frá Lima



Olíof og Þóra Björg Dagfinnsdóttir, eigendur Arka. MYND/GVA

og þá eru sjökorna hrískökurnar og maískökur einnig mjög vinsælar frá þeim enda lífrænar og glútenlausar.“

Vörurnar frá Arka er að finna í flestum matvöruverslunum allt land og í öllum heilsuþúðum.

Nánar á [www.arka.is](http://www.arka.is)

# ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND

Á AÐEINS **33.990 KR.**  
Það gera aðeins **2.833 kr.** á mánuði. Vaxtalaugar Visa/Euro-léttgreiðslur í boði  
Tilboð gildir til 20. september 2012

## Nýtt! Hóptímar í Sundlaug Kópavogs

- Spinning
- Jóga
- Stöðvarþjálfun
- Core
- Flottar konur
- Morgunpuð
- Hádegispuð
- Morgunhressing
- Útþjálfun

Hóptímar hefjast 17. september.  
Spinning hefst 27. ágúst.

Aðgangur að hóptímum er innfalinn í verði korts



**ACTIC**  
LÍKAMSRÆKT & SUND

Kortið gildir í líkamsrækt, hóptíma og sund í  
**Sundlaug Kópavogs** og líkamsrækt og sund í **Salalaug**.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470  
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

[www.acticgym.is](http://www.acticgym.is)



### HEILKORN STUÐLA AÐ JAFNVÆGI Í ÞYNGD

**Rétt fæðuval** er mikilvægara en hlutfallsleg skipting orkuvefnanna – kolvetna, fitu og próteina – hvað varðar holdafar. Samkvæmt niðurstöðum úr kerfisbundnu yfirliti um mataræði og þyngdarbreytingar sem birtar voru í tímaritinu Food and Nutrition Research nýlega eru minni líkur á þyngdaraukningu eða aukningu mittismáls ef fæðuvalið einkennist af riflegri ávaxta- og grænmetisneyslu, neyslu heilkornaafurða, fisks og mjólkur. Rifleg neysla á kjöti, finunnum kornvörum, sætindum og orkupéttum mat ýtti hins vegar undir þyngdaraukningu eða aukið mittismál.

Sagt er frá rannsókninni á vef landlæknisembættisins en Ingi-björg Gunnarsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands, er einn höfundarinnar sem birtist í Food and Nutrition Research. Á síðunni er einnig að finna hlekk á greinina.

[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)



### HEILAFÓÐUR HOLLT OG GOTT

**Nú hafa** skólar hafið göngu sína á ný og flestir námsmenn hafa metnaðarfullar áætlanir fyrir veturinn. Matur hefur ótrúlega mikil áhrif á frammistöðu í námi. Hér eru nokkur dæmi um heilnæmt heilafóður:

Ferskvatnsfiskur er uppfullur af Omega-3 fitusýrum sem er uppáhaldsmatur heilans, en þær eru líka í hnetum og hörfræjum. Annað sem er í eftirlæti er matur sem inniheldur soja, litríkir ávextir, ber, blómkál og radísur. Karry kemur sterkt inn því það inniheldur túrmerik sem verndar heilann.

Kornmeti gefur heilanum orku og svo eykur súkkulaði bæði gleði og gáfur.

**Hugsum vel um heilann í haust!**

**KÖNGULÓ, VISAÐU MÉR Á BERJAMÓ** Nú fer hver að verða síðastur að krækja sér í nýttind ber þar sem næturfröst er farið að gera vart við sig. Hollusta berja er óumdeild enda eru þau auðug af vítamínum, steinefnum, trefjaefnum og öðrum hollustuefnum. Sérstaklega eru þau rík af C-vítamíni auk þess sem bláber geyma mikið E-vítamín í sér. C- og E-vítamín eru andoxunarefni sem hægja á hrörnun og hindra myndun skaðlegra sindurefna í líkamsfrumum okkar. Litarefnið anthocyanin sem er í bláberjum er einnig

talið vera ástæðan fyrir sérstöðu þeirra hvað varðar magn andoxunarefna. Í krækiberjum er meira af járni en í bláberjum. Sé fólk að hugsa um línurnar ættu ber að vera ofarlega á matseðlinum. Í 100 grömmum af berjum eru ekki nema á bilinu 27-60 hitaeiningar, minnst í krækiberjum en mest í bláberjum. Sama magn bláberja gefur 38 mg af C-vítamíni eða um tvo þriðjunga af ráðlögðum dagskammti og fimmtung af ráðlögðum dagskammti fyrir E-vítamín. [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

# Heilbrigð & Hamingjusöm

Við getum allar verið heilbrigðar & hamingjusamar. Með KK-Eðaláskrift hefurðu aðgang að því sem til þarf fyrir aðeins 7.990\* á mánuði. Með þátttöku í KK klúbbnum kemstu jafnt í opna sem LOKAÐA tíma.

KK klúbburinn er klárlega hagstæðasta leiðin.

Allt þetta er innifalið í Baðhúsinu fyrir aðeins kr. 7.990\* á mánuði;

- Afró.
- Zumba.
- FondaFitness.
- Hot jóga.
- Heitt JógaTóning.
- Salsa.
- 80 's diskóveisla.
- CxWorX.
- Sálarspinning.
- Heilsuátak.
- Krossþjálfun.
- Tabata (Trx, Bosu, ketilbjöllur).
- Les Mills tímar.
- Óperuspinning.
- Stórátak.
- Tækjakennsla.
- FlexiFit.
- Hot Balance.
- 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 - og náðu markmiðum þínum. Við getum það allar.

Nánari upplýsingar á [www.badhusid.is/kk](http://www.badhusid.is/kk)

Aðrar áskriftarleiðir einnig í boði frá kr. 5.490 á mánuði.

7.990\* á mánuði í KK áskriftarklúbbnum, Eðaláskrift, lágmarkstími 12 mánuðir.  
\*\*Flugvallarskattar eru ekki innifaldir og greiddast sérstaklega. Valdar dags. í boði.



Skráðu þig í  
KK-Eðaláskrift  
dagana 20. -30. ágúst  
og við gefum þér  
**FLUGMIÐA  
TIL LONDON!**  
með Iceland Express  
\*\*Verðmæti um 40.000 kr.



**BADHÚSIÐ**  
[www.badhusid.is](http://www.badhusid.is)  
Sími 515-1900