

Út að hlaupa

FIMMTUDAGUR 24. MAÍ 2018

Kynningar: ÍSAM ICEPHARMA

Hreinsar hugann á hlaupum

Hlaup eru helsta áhugamál endurskoðandans Reynis Stefáns Gylfasonar sem byrjaði að hlaupa árið 2012. Fimm árum síðar hóf hann að stunda utanvegahlaup og tekur meðal annars þátt í 105 kílómetra hlaupi á Ítalíu í sumar. ➔2



„Í dag nýt ég þess að hlaupa einn til þess að hreinsa hugann og um leið að hitta hlaupafélagana um helgar og njóta félagsskapar þeirra,“ segir Reynir Stefán Gylfason langhlaupari. MYND/ANTON BRINK

ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ
SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum



SAGA MEDICA





Þreyttur en mjög glaður eftir utanvegahlaupið í Frakklandi á síðasta ári.



Eftir þriggjalandahlaup í Austurríki þar sem hlaupið var í Þýskalandi, Austurríki og Sviss. Með honum eru Rannveig Borg Sigurðardóttir (t.v.) og Lilja Dögg Stefánsdóttir, eiginkona hans.



Við æfingar við Esjuna í vetur meðan enn var snjór.



Hlaupafélagarnir taka stutta pásu við Steininn í hliðum Esjunnar fyrir í vetur. Reynir er fyrir miðri mynd.

Framhald af forsiðu →

Starrí Freyr Jónsson
starrif@frettabladid.is



Um sex ár eru síðan Reynir Stefán Gylfason endurskoðandi hóf að stunda hlaup af kappi en þá bjó hann og fjölskylda hans í Sviss. Þau hjónin tóku þátt í sínu fyrsta maraþonhlaupi í Amsterdami árið 2015 og árið 2017 hóf hann að stunda utanvegahlaup. Síðan þá hefur hann m.a. keppt í 83 km utanvegahlaupi í Anney í Frakklandi á síðasta ári og er um þessar mundir að undirbúa sig fyrir 105 km hlaup á Ítalíu í sumar. „Ég byrjaði að hlaupa eitthvað af viti í Sviss árið 2012 enda var nánast alltaf logn þar og frekar hlýtt. Fyrstu árin var þetta frekar ómarkvisst hjá mér og helsta markmiðið var að koma mér í betra líkamlegt form. Eftir að við fluttum heim til Íslands 2014 elti ég eiginkonu mína, Lilju Dögg Stefánsdóttur, í hlaupahópinn Biðdu aðeins, sem í dag heitir Hlaupahópur Breiðabliks. Undanfarin ár hef ég hlaupið þrjú maraþon, það síðasta í Tel Aviv í febrúar. Í dag nýt ég þess að hlaupa einn til þess að hreinsa hugann og um leið að hitta hlaupafélagana um helgar og njóta félagskapar þeirra.“

Esjan helsta æfingasvæðið
Utanvegahlaupið í Anney í Frakklandi kom til með skömmum fyrirvara að sögn Reynis. „Fjölskyldan var stödd í fríi í Ástralíu þar sem eldri sonur okkar var í háskóla þegar fjórir félagar úr hlaupahóp-

“ Síðan höfum við eiginlega búið á Esjunni frá því í apríl en við reynum að fara þangað tvisvar í viku og hlaupum í 1,5 til 4 klst.

um ákváðu að skrá sig í hlaupið. Ég hef alltaf verið til í að takast á við nýjar áskoranir og mér fannst þessi áskoran vera þess eðlis að ég þætti ekki sleppt henni.“

Hann skráði sig því í hlaupið án þess beinlínis að velja því mikið fyrir sér. Frá því í janúar 2017, fram að hlaupi 27. maí, æfði hópurinn 4-6 sinnum í viku og hljóp rúmlega 60 km að meðaltali í viku. „Við fengum Elisabetu Margeirsdóttur til að aðstoða okkur við að búa til æfingaaætlun sem við fylgðum eftir nokkuð samviskusamlega. Lykilæfingin var langt hlaup um helgar sem var frá 2,5 klst. upp í 6 klst. sem var lengsta æfingin. Við höfum reynt að gera meira úr þessum löngu æfingum, förum yfirleitt saman í sund á eftir, tökum spjall og slökum á í heita og kalda pottinum. Lágafellslaug verður gjarnan fyrir valinu enda er hún næst Esjunni sem er okkar helsta æfingasvæði fyrir fjallahlaup.“

Svipaður undirbúningur
Hlaupið í sumar á Ítalíu verður öllu lengra eða 105 km og verður hækkin rúmlega 7.000 metrar, samanborið við 5.200 hækkin í Frakklandi á síðasta ári. „Við vorum að leita að utanvegahlaupi fyrir þetta sumar og Elisabet kom

með þessa hugmynd. Hlaupið er haldið á Norður-Ítalíu og hefst í bæ sem heitir Courmayeur. Margir Íslendingar þekkja svæðið sem er vinsælt skiðasvæði á veturna og göngusvæði á sumrin.“

Hann segir undirbúninginn hafa verið svipaðan og á síðasta ári en núna hafi þau þyrjað fyrir þar sem hópurinn tók þátt í maraþonhlaupi í Tel Aviv í febrúar sem var hluti af æfingaaætluninni. „Síðan höfum við eiginlega búið á Esjunni frá því í apríl en við reynum að fara þangað tvisvar í viku og hlaupum í 1,5 til 4 klst. Hápunktur æfingaplansins verður þegar við tökum þátt í Esjumaraþoninu sem verður 9. júní en það er um 45 km og með rúmlega 3.000 metra hækkin.“

Mælir með hlaupahópum
Utan Esjumaraþonsins og Ítalíuhlaupsins er fátt stórt á döfnni í sumar, segir Reynir. „Ég er þó að velja fyrir mér að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst og síðan er aldrei að vita hvað manni dettur sniðugt í hug.“

Aðspurður hvaða góð ráð hann geti gefið þeim sem langar til að byrja að hlaupa mælir hann eindregið með þátttöku í hlaupahópum. „Ég ráðlegg helst þeim sem vilja byrja að hlaupa að skrá sig í hlaupahóp en þeir eru mjög margir, a.m.k. á höfuðborgarsvæðinu. Það er mjög gott að hald í hlaupahópum, skemmtilegur félagskapur og fólk á öllum stigum hlaupagetu og reynslu. Þannig að allir ættu að geta hlaupið á sínum hraða og fundið sér hlaupafélaga sem er á svipuðu róli. Svo er bara að reima á sig skóna og skokka af stað!“

Vatnsheldir gæðaskór

Lytos Cosmic Run

Verð **22.995**
Stærðir 36-47

skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ
SKORNIRTHINIR.IS

LYTOS

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Ég sleit krossbönd og fór í fimm liðþófaaðgerðir.

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir sirka fimm árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir sirka ári byrjaði ég að taka Nutrilenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök. Ég kláraði hálf maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK.“

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum.



Samt hljóp ég hálf maraþon í sumar verkjalaust.



NUTRILENK GEL

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, dregur úr bólgum og er gott fyrir brjóskefina. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilmkjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í náttúru-lækningum í aldiraðir.



NUTRILENK GOLD

Hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást af liðverkjum, stíðleika eða braki í liðum. Hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef þá getur NUTRILENK GOLD virkað verkjastillandi á liðverki, en liðverkir orsakast af rýrnun brjóskefs í liðamótum.



NUTRILENK ACTIVE

Er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stíðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjást af sliti í liðum. Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar álagsþróttir.

NUTRILENK

öflugur liðstyrkur

Bætiefni Arnars maraþonhlaupara

Arnar Pétursson er einn fremsti maraþonhlaupari landsins. Hann hefur sett stefnuna á Ólympíuleikana árið 2020 og æfir því af miklum krafti. Arnar notar bætiefni frá NOW.

Óhætt er að segja að líf Arnars snúist um maraþonhlaup. Í fyrra tók hann þátt í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka og varð fyrstur í mark í þriðja skipti. Á seinasta ári varð hann jafnframt nifaldur Íslandsmeistari í frjálsum íþróttum, fyrstur Íslendinga.

„Markmiðið er að ná lágmarkinu fyrir Ólympíuleikana í Tokýó sumarið 2020. Ég ætla að að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í sumar, auk þess að hlaupa maraþon í Berlin eða Köln,“ segir Arnar sem er nýlega kominn heim frá Hamborg. Þar í borg hljóp hann maraþon á þriðja besta tíma sem Íslendingur hefur hlaupið frá upphafi.

Vill ná góðum árangri

Arnar æfði fótbolta og körfubolta á sínum yngri árum og hampaði Íslandsmeistaratitli í báðum greinum. Síðustu sex árin hefur hann einbeitt sér að maraþoni með frábærum árangri. „Ég æfi mikið og vil ná eins góðum árangri og ég mögulega get. Það skiptir miklu máli að vera með allt á hreinu varðandi æfingar, það er ekki nóg að æfa mikið heldur þarf líka að hugsa um næringu, bætiefni, teygjur, nudd og að allt utanumhald sé pottþétt,“ segir Arnar.

Hann hefur verið svo lánsamur á sínum ferli að hafa ekki þurft að glíma við íþróttameiðslu. „Það er ekkert einfaldara en að meiðast eða æfa af mikið. Þess vegna er mikilvægt að vera vakandi fyrir því hvernig líkaminn bregst við þjálfun,“ segir Arnar og bætir við að það sé mikið nákvæmnisverk. „Til að ná hámarksárangri þarf að dansa á þeirri línu að vera á milli þess að vera í ofþjálfun og ná hámarksárangri. Það má ekki fara yfir þessa línu.“

Arnar er með BA-gráðu í hagfræði og lýkur senn þremur masters-gráðum á þremur árum. „Undanfarin ár hef ég verið í 120 prósent námi og unnið meðfram því en ég lýk mastersnámi í endurskoðun og



Arnar tekur bætiefni frá NOW til að fá öll steinefni, vitamin og bætiefni sem hann þarf á að halda.

reikningsskilum, fjármálum fyrir-tækja og kennsluréttingum núna í sumar. Þetta hefur gengið vel með góðu skipulagi en ég hef varla gert annað en að æfa, læra og ferðast. Á þessum þremur árum hef ég verið í útlöndum í um 14 mánuði samtals. Fyrst sem skiptinemi í Þýskalandi og svo í æfingabúðum um allan heim. Það er bara gott að geta tekið námið og æfingarnar með sér hvert sem maður fer,“ segir Arnar brosandí.

Arnar er á Instagram undir notandanafninu @arnarpetur þar sem hann leyfir fólki að fylgjast náð með hvað þarf til að ná betri árangri í hlaupum.

B12-vitamin daglega

Arnar byrjar daginn á að taka B12 Ultra en miklar æfingar spæna upp B-vitamin í skrokknum. B12 er nauðsynlegt við myndun nýrra rauðra blóðkorna og skortur á því getur valdið blóðleysi, þrekleysi og síþreytu. B-12-vitamin finnst ekki grænmetisfæði og grænmetisætum því hætt við skorti. NOW Ultra B12 liquid inniheldur einnig hin B-vitaminin: 1, 2, 3, 5 og 6.

Amino Power fyrir æfingar

Fyrir æfingar tekur Arnar Amino Power sem er hreinn Pre Workout drykkur sem inniheldur engin

öæskileg aukaefti, er sættur með stevíu og xylitol og litadur með rauðrófudufti. Drykkurinn inniheldur máttulegt magn af koffeini (50 mg í skammti) sem eykur orku og einbeitingu, BCAA-aminósýrur sem hraða endurheimt og auka vöðvæðing, beta-alanin og karnitin til að draga úr þreytu og arginin til að auka blóðflæði.



Ofurblanda af grænni fæðu

Á milli mála fær Arnar sér Green Phyto Foods, ofurböndu af grænni fæðu og jurtum, bætt með vitaminum og steinefnum, trefjum, ensimum og chlorophyll (blaðgrænu). Ein besta leiðin til að borða grænmeti er að drekka það.

Nauðsynlegt að taka bólgueyðandi

Arnar tekur daglega inn Curcufresh. Kúrúmin er virka efnið í túrmeríki og er það talið hafa mjög bólgueyðandi eiginleika. Curcufresh og Curcubrain blöndurnar frá NOW eru sérhannaðar til að hámarka upptöku og nýtast þær sérstaklega vel í endurheimt eftir hlaup.

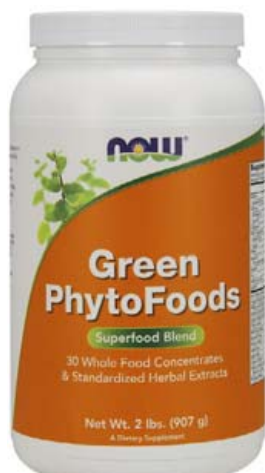
Góðgerlar fyrir þarmaflóruna

Til að halda meltingunni í lagi tekur Arnar Probiotic 10 25 billion. Góðgerlar eru ekki bara fyrir þá sem þjást af einhvers konar meltingarkvillum heldur fyrir alla sem vilja lífa heilbrigðu lífi. Íþróttafólk undir miklu álagi getur verið sérstaklega viðkvæmt fyrir pestum og öðrum veikindum, en góð þarmaflóra og inntaka góðgerla getur dregið úr þessum neikvæðu áhrifum.

Steinefnablanda fyrir eða eftir æfingar

Arnar tekur daglega Full spectrum minerals, steinefnablöndu með öllum helstu steinefnum sem við þurfum til að líkaminn starfi eðlilega. Við erfiðar æfingar tópum við steinefnum og því er sérstaklega mikilvægt að fylla á forðann bæði fyrir, eftir og jafnvel á meðan æfingu stendur. Steinefnablandan frá NOW inniheldur m.a. steinefnið magnesium, kalk, jód, mangan, sink, króm, kalium og fleira.

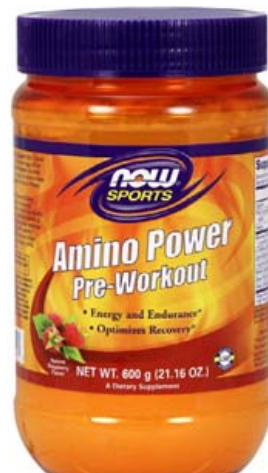
Arnar byrjar daginn á að taka B12 Ultra en miklar æfingar spæna upp B-vitamin í skrokknum.



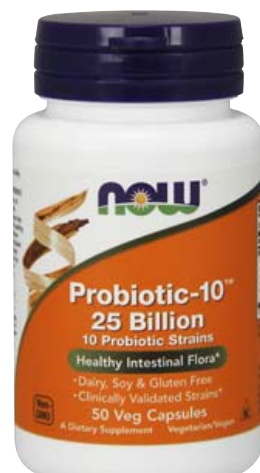
Á milli mála fær Arnar sér Green Phyto Foods, sem er ofurblanda af grænni fæðu og jurtum.



Curcufresh og Curcubrain blöndurnar frá NOW eru sérhannaðar til að hámarka upptöku og nýtast þær sérstaklega vel í endurheimt eftir hlaup.



Fyrir æfingar tekur Arnar Amino Power sem er hreinn Pre Workout drykkur sem inniheldur engin öæskileg aukaefti.



Arnar tekur Probiotic-10 25 billion til að halda meltingunni í lagi. Góðgerlar eru ekki bara fyrir þá sem þjást af einhvers konar meltingarkvillum heldur fyrir alla sem vilja lífa heilbrigðu lífi.



Arnar segir nauðsynlegt fyrir sig að taka daglega Full spectrum minerals, sem er steinefnablanda með öllum helstu steinefnum sem við þurfum til að líkaminn starfi eðlilega.

SPRETTU ÚR SPORI

Komdu í Útilíf og kynntu þér eitt mesta úrval landsins af hlaupafatnaði og hlaupaskóm

SETTU ÞÉR
MARKMIÐ!

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

Klikkað lið sem öskrar góðan daginn

Eldsnemma miðvikudags- og föstudagsmorgna hittist hópur fólks í öllum veðrum og hreyfir sig undir merkjum November Project. Ketill Helgason og Raket Eva Sævarsdóttir stýra æfingunum. Ketill segir sér hafa fundist galið að mæta svona snemma. Eftir fyrstu æfingu varð ekki aftur snúið.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Hugmyndin að November Project kviknaði upphaflega í Boston í nóvember fyrir sex árum. Tvo félagi í háskólanum vantaði eitthvað að gera og mónuðu hvor annan til þess að hittast einu sinni í viku í mánuði við Harvard Stadium og hlaupa allar tröppurnar í hvaða veðri sem var. Vínahópurinn fylgdist með og fór svo að taka þátt. Þegar nóvember lauk héldu þau áfram og svo vatt þetta upp á sig. Nú er November Project komið af stað í 45 borgum. Verkefnið náði meira að segja hingað til Reykjavíkur eftir að Raket Eva Sævarsdóttir kynntist því í Boston og setti í gang hér,“ útskýrir Ketill Helgason en hann stýrir eldsprækum morgunæfingum November Project í Reykjavík ásamt Raket Evu.

Æfingarnar fara fram klukkan 6.28 tvisvar í viku og hittist hópurinn við Háskóla Íslands á miðvikudögum og við Perluna á föstudögum. Ekkert kostar að vera með og allir eru velkomnir. Ketill segir á bilinu 20 til 30 manns mæta, fjöldinn rokki aðeins til en margir hafi mætt allan tímann. Hópurinn heldur úti Facebook-síðu þar sem fylgjast má með æfingaplani.

„Við Raket sjáum um æfingarnar og látum fólk hreyfa sig. Í grunninn eru þetta hlaup, sprettir, brekkur og styrktaræfingar. Við förum í alls konar leiki og látum veðrið aldrei stoppa okkur. Í vetur hefur oft verið svo hvasst að við höfum varla geta hreyft okkur úr stað og þá vinnum við bara með það,“ segir Ketill.

Faðmlög og súper stuð

Spurðu hvort hann langi ekki oft til þess að slökkva á vekjaraklukkunni og snúa sér á hina, til dæmis þegar



Ketill Helgason og Raket Eva Sævarsdóttir stýra eldsprækum morgunæfingum November Project í Reykjavík. Raket kynntist verkefniinu í Boston og flutti það til landsins. MYND/NOVEMBER PROJECT



Éljagangur er hressandi í morgunsárið.

úti geisar stormur og hríð, segir hann hreint ekki. „Það kemur aldrei fyrir. En þegar ég kynntist þessu fyrst, fyrir rúmu ári, fannst mér þetta reyndar algjör bilun,“ segir hann og hlær. Samstarfskonur hans hafi dregið hann á fyrstu æfinguna.

„Þær voru alltaf að drífa sig eldsnemma út að hreyfa sig og ég bara skildi það ekki, hlaupa úti í skítaveðri! Svo spurðu þær mig hvort ég vildi ekki kíkja með þeim og jú, ég sló til. Hitti þennan klikkaða hóp sem öskrar „góðan daginn!“ og fagnar

því að vera mættur svona snemma, súper stuð og allir að faomast! Svo tóku æfingarnar við og ég sem taldi mig tiltölulega öflugan og fitt gaur var gersamlega búinn. Maður verður nefnilega svo peppaður í svona hópi,“ segir Ketill. Eftir fyrstu æfinguna hafi hann kolfallið fyrir „klikkaða“ hópnum. Það jafnist ekkert á við að æfa svona eldsnemma í borginni.

„Fólk sem fer alltaf á æfingar seinnipartinn er að missa af miklu. Þegar maður vaknar svona snemma er Reykjavík fersk og engin umferð.



Hópurinn hittist við Háskóla Íslands á miðvikudagsmorgnum.



Kuldi og trekkur stoppa ekki þennan öfluga hóp.

Seinnipartinn er mengun, hávaði og ryk. Það er líka svo frábært að vera búinn með líkamsræktina en eiga ekki eftir að fara í ræktina eftir langan vinnudag,“ segir Ketill.

A Youtube má skoða myndbönd af November Project í ýmsum borgum, meðal annars frá Raket Evu

í Reykjavík. Þá segir Ketill stórsniðugt að leita uppi November Project í öðrum borgum ef fólk er stutt einhvers staðar á ferðalagi erlendis og vill taka góða æfingu að morgni.

„Síðan er bara að mæta á æfingu, ekkert að skrá sig eða láta vita. Bara mæta!“



MAGNESÍUM VÖKVI FRÁ FLORADIX

Magnesium er nauðsynlegt líkamanum. Magnesium hjálpar til við vöðva og taugaslökun.

Bragðgóð steinefnabland sem inniheldur magnesium úr lífrænum jurtum.

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum verslana



Gerir líkamann mýkri og ferskari

LithoLexal Joint Health bætiefnið er sérstaklega hannað til að viðhalda og bæta heilsu liðamóta. Það hefur reynst þríprautarkonunni Ebbu Særúnu Brynjarsdóttur afar vel við liðverkjum.

E bba Særún Brynjarsdóttir flugfreyja er mjög virk. Hún hefur stundað líkamsrækt alla tíð og er margverðlaunuð þríprautarkona, hjólari og hlaupari. Hún hefur lengi glímt við verki í liðum, en LithoLexal Joint Health bætiefnin, sem eru fyrir liðina og viðhalda eðlilegri brjósmyndun og virkni liðamóta, hafa hjálpað henni mikið við að vinna bug á þeim verkjum.

„Ég vildi alls ekki mæla með þessu fyrr en ég var búin að prófa þetta sjálf, en nú er ég búin að taka þetta í sex vikur og ég finn mikinn mun á öxlunum, hálsinum og fingrunum. Mér finnst þetta mýkja liðina, allavega í mínu tilfelli, en ég hef verið mjög stíf,“ segir Ebba. „Ég hef þarist við meiðslu síðan 2015, en það kom reyndar í ljós að ég var með fæðingargalla á mjöðm og ég fór í stóra aðgerð fyrir tveimur mánuðum til að laga það. En auk þess hef ég þurft að eiga við almenna liðverki, sem LithoLexal hefur hjálpað mér mjög mikið með.“

Ég finn það bara þegar ég vakna á morgnana að ég er betri í liðamótunum,“ segir Ebba. „Maður er oft stíður og stífur á morgnana þótt ég sé bara 36 ára og frekar hraust manneskja, en það er liðagigt í ættinni minni. Mér finnst þetta mýkja mig og láta mér liða betur.“

Ég nota LithoLexal Joint Health, sem er eitt af þremur LithoLexal bætiefnum sem eru á markaði,“ segir Ebba. „Ég tek eina töflu á kvöldin og eina á morgnana og ég ætla bara að halda því áfram.“

Ég myndi hiklaust mæla með notkun LithoLexal fyrir alla. Krakkar mega taka þetta frá unga aldri, því þetta eru allt náttúruleg bætiefni,“ segir Ebba. „En maður fer ekki að finna virkniina fyrr en 4-6 vikum eftir að maður byrjar að taka þetta. Maður þarf að gefa þessu tíma til að virka.“

Með tímanum hafa liðverkir mínir lagast og ég finn mikinn mun á húðinni, mér finnst hún stinnari og friskari. LithoLexal inniheldur meðal annars sjávarþörungum sem hafa viðtæk áhrif á líkamann,“ segir Ebba. „Ef ég ætti að lýsa breytingunum í einu orði myndi ég segja rétta orðið sé „ferskari“, líkaminn er ferskari núna en áður.“



Ebba Særún þríprautarkona segir að LithoLexal hafi mýkt liðina og látið henni liða betur. MYND/STEFAN

„Ég vildi alls ekki mæla með þessu fyrr en ég var búin að prófa þetta sjálf, en nú er ég búin að taka þetta í sex vikur og ég finn mikinn mun á öxlunum, hálsinum og fingrunum.“

Ebba Særún Brynjarsdóttir

Styrkir liðamót og vinnur gegn beinþynningu

LithoLexal er ný kynslóð bætiefna fyrir bein sem byggir á vísindalegum rannsóknnum og stuðlar að sterkum, heilbrigðum beinum og liðamótum út lífið. LithoLexal vörurnar eru nýlega komnar á markað, en þær voru lengi í þróun og fóru í gegnum klínískar rannsóknir, svo það er vísindalega sannað að þessi bætiefni virka,“ segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri sérvöru hjá ÍSAM. „Það hefur verið hægt að sýna fram á áhrif efnisins á uppbyggingu brjósks og beina með bæði in-vivo og in-vitro rannsóknum.“

LithoLexal eru einu vörurnar sem

innihalda einstakt efni sem unnið er úr þörungum og er mun betra og mjög frábrugðið þeim innihaldsefnum sem almennt eru notuð í kalkvörur,“ segir Anton. „Það eru til þrjár gerðir af LithoLexal bætiefnum. Bone care, sem er fyrir alla sem eru eldri en 20 ára og viðheldur styrk og heilbrigði beina. Bone Health, sem er fyrir konur eftir tíðahvörf og minnkar líkur á beinþynningu, og þá minnkar beinþéttni verulega, og Joint Health, sem er fyrir liðina og viðheldur eðlilegri brjósksmyndun og virkni liðamóta.“

LithoLexal Joint Health bætir viðgerðarferli liðamóta og var þróað til að stuðla að eðlilegri myndun

kollagens, sem er mjög mikilvægt fyrir brjóskið og eðlilega virkni liðarins,“ segir Anton. „Lykillinn að árangursríku bataferli liggur í að beina sjónum að bolguferlinu þegar liðamót eru annars vegar, en það er jafn mikilvægt að endurnýnda og endurnýja innihaldsefni brjósksins, próteoglycan og kollagen.“

LithoLexal bætiefnin eru nú á sérstöku kynningartilboði þar sem þú færð þrjá pakka á verði tveggja í flestum apótekum landsins og Heilsuhúsinu. Nánari upplýsingar um vöruna má finna á www.isam.is/lithoalexal





Það er mikið hlaupið í fótbolta.

Góðir hlauparar

Knattspyrnumenn hlaupa hraðar og meira þegar þeir vinna leik en þegar þeir tapa. Þegar þeir vinna leikinn hlaupa þeir 8.850 metra en 8.200 metra ef þeir tapa. Þetta er að minnsta kosti niðurstaða rannsóknar sem ungur háskólastúdent og fótboltaþjálfari gerði fyrir Viking, knattspyrnufélag í Stavanger í Noregi. Það er vefmiðillinn forskning.no sem greindi frá niðurstöðunni.

Unnið var úr 28 knattspyrnuleikjum á árinu 2016. Fylgst var með hversu langt og hratt hver leikmaður hljóp í hverjum leik. Leikvöllur Viking er 105 metra langur. Hver leikmaður hleypur völlinn um það bil sex sinnum í leik. Leikmenn eru oft í miklu spretthlaupi og geta farið fimm og hálfan metra á sekúndu. Í ljós kom að leikmenn voru sprettharðari í sigurleikjum. Leikmenn sjálfir höfðu afar mikinn áhuga á rannsókninni.

Tekið er fram að niðurstöðurnar segja ekki að leikmenn sem sigra séu í raun betri hlauparar en áhugi er fyrir því að rannsókninni verði haldið áfram.

Upphitun og teygjur lykilatriði

Eflaust ætla margir að taka fram hlaupaskóna og nýta sumarið til að hlaupa. Hlaupa hafa þann stóra kost að hægt er að hlaupa hvar og hvenær sem er, hvort sem er innan lands eða utan. Hlaupin auka framleiðslu á hamingjuhormóninu serótóninu og auka þannig velliðan og minnka streitueinkenni. Eitt af því mikilvægasta við hlaup er að hita vel upp áður en lagt er af stað. Þannig er hægt að koma í veg fyrir meiðsl,

auk þess sem hlaupið sjálf verður auðveldara. Ágætt er að nota 10-15 mínútur í upphitun, t.d. með því að ganga rösklega og skokka inni á milli. Að loknu hlaupi er nauðsynlegt að teygja vel á til að minnka líkur á harðsperrum. Ekki ætti að gera þau mistök að hlaupa of hratt og mikilvægt er að klæða sig eftir veðri. Loks má ekki gleyma að bera á sig sólarvörn og hafa með sér vatn í brúsa til að drekka á meðan hlaupið er.



Mikilvægt er að hita vel upp fyrir hlaup. NORDICPHOTOS/GETTY

HYPERICE®

Víbrandi snilld!



Hypersphere - Nær djúpt í vöðva og erfið svæði

Venom bakbelti - Hiti og víbringur



Vyper - Öflugasta nuddrúllan á markaðnum

Hypervolt - Létt og kraftmikið nuddtæki



Raptor - Kraftmesta og tæknilegasta nuddtækið á markaðnum



EINS OG FÆTUR TOGA

Bæjarlind 4 - 201 Kópavogur - Sími: 55 77 100

www.gongugreining.is



Bananahýði er ekki síður hollt en bananinn sjálfur.

Bananahýði í morgunmat

Mörgum dettur fyrst í hug slys þegar minnst er á hlaup og bananahýði í sömu andrú. En bananahýði er ekki síður næringarríkt en innihaldið og litið mál að bæta því í morgunþeytinginn.

- Bananahýði inniheldur mikið af A-vítamíni sem er gott fyrir augun og ónæmiskerfið.
- Hýði af þroskuðum banana er troðfullt af skapléttandi efnum eins og tryptophani og serótóninu.
- Bananahýði inniheldur fullt af kalíum sem leiðir af sér hvítari tennur svo hlauparinn sést betur í myrkri.
- Bananahýði inniheldur mikið af andoxunarefnum sem geta til dæmis unnið á krabbameini í myndun.
- Bananahýði eru troðfull af trefjum sem hafa góð áhrif á meltinguna og lækka kólesteról.
- Bananahýði er tvö ár að verða að jarðvegi, ferli sem þú getur hraðað umtalsvert með því að borða og brenna. Það er því umhverfisvænt að borða bananahýði auk þess sem það minnkar hættuna á því að hlaupari stigi á það og detti.