

Heilsurækt

28. október 2016

KYNNINGARBLAÐ MS | Flex | Reebok Fitness



Arnar Þór Emilsson klifrar hér upp ísfoss í Kaldakinn á Ísklifurhátið Íslenska Alpaklúbbsins í febrúar. Frekari myndir má skoða á Instagram (@neitsroth). MYNDIR/PORSTEINN CAMERON

Eitt geðveikasta ævintýrið

Ísklifur krefst fullkominnar athygli og nauðsynlegt er fyrir byrjendur að taka fyrstu skrefin undir leiðsögn reyndari klifrara. Ísland býður upp á sumt af því besta sem finnst í heiminum þegar kemur að hreinu ísfossaklifri að sögn **Þorsteins Cameron** jöklaleiðsögumanns.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Ísklifur og vetrarfjallamennska býður upp á eitt geðveikasta ævintýri sem hægt er upplifa að sögn Þorsteins Cameron jöklaleiðsögumanns. Hann byrjaði fyrst að klifra ísfossa veturinn 2014-15 en hafði þar áður stundað klettaklifur og almenna fjallamennsku í mörg ár. Þorsteinn segir möguleikana til að klifra á nýjum svæðum og að klifra áður ófarna fossa á Íslandi vera endalausa og slík ævintýri séu helsti drifkrafturinn fyrir hann. „Það er eitthvað sérstakt við að vakna fyrir allar aldir og keyra af stað út í myrkrið og gnístandi frost til að reyna að klífa eitthvað sem þú veist ekki einu sinni hvort er kleift fyrir en á hólminn er komið. Þegar maður er hangandi á ísöxum í frosnum fossi með hjartað í buxunum þá skiptir ekkert annað máli.“

Leiðsögn nauðsynleg

Að því leyttu er ísklifur líka hálfgerð hugleiðsla að sögn Þorsteins. „Ísklifur krefst fullkominnar athygli og róar sem er skemmtileg andstæða við líkamlegu erfiðleikana sem fylgja klifrinu. Bergið á Íslandi er líka heldur losaralegt og

því býður vetrarfrostið upp á miklu fleiri möguleika heldur en klettaklifur á sumrin og í eðli sínu þá eru ísfossar aldrei eins. Þó svo að þú heimsækir sama fossinn árum saman þá er hann öðruvísi í hvert skipti.“

Ísklifur er alvarleg íþrótt og því er mjög mikilvægt fyrir þá sem vilja kynna henni að taka fyrstu skrefin undir leiðsögn reyndari klifrara. „Fyrir utan líkamlega þjálfun er mjög mikilvægt að kunna að lesa aðstæður íss, snjós og veðurs rétt og að nota klifurbúnað á öruggan máta. Þessi kunnátta fæst einungis með reynslu. Margir kynna ísklifri á Íslandi í gegnum björgunarsveitir en einnig er gott að kynna klifurum í ýmsum klifurhúsum landsins.“

Margir góðir staðir

Aðspurður um heppilega staði fyrir byrjendur segir hann erfitt að nefna einn stað frekar en annan. Eitt það skemmtilegasta við ísklifur sé nefnilega að leiðarval fer algjörlega eftir aðstæðum. „Kringum höfuðborgarsvæðið er þó nokkuð af heppilegum byrjendasvæðum ef aðstæður eru góðar. Til að komast að því er best að leita á spjallborð heimasíðu Íslenska Alpaklúbbsins. Helst myndi ég mæla með Múlafjalli í Hvalfjarðarbotni og fossinum Spora í Kjós. Spori er ein vin-

„Það er eitthvað sérstakt við að vakna fyrir allar aldir og keyra af stað út í myrkrið og gnístandi frost.“

Þorsteinn Cameron, jöklaleiðsögumaður

sælasta byrjendaleið landsins og er um 50 m hár með boltuðu akkeri í toppnum. Í Múlafjalli er einnig vinsælt byrjendasvæði innst í hvilft sem kallast Testofan. Þar eru þrjár leiðir sem nefnast Gísli, Eiríkur og Helgi og eru allar mjög hentugar í „top-rope“ klifur. Sjálfur sækir ég helst í Skarðsheiðina, Hvalfjörðinn og svo Öræfin.“

Hann segir Ísland bjóða upp á sumt af því besta sem finnst í heiminum þegar kemur að hreinu ísfossaklifri. „En þegar kemur að draumastöðum til að heimsækja horfi ég mest til Alpanna þessa dagana og stærri fjalla þar. Ég er klárlega mest heillaður af löngum leiðum sem getur tekið heilan dag eða lengur að klifra. Ætli ég vilji þó helst ekki bara klifra norðurhlöðina á Eiger í svissnesku Ölpunum með félagi mínum Tom King svo ég geti loksins lagt allt þetta rugl á hilluna og fengið mér eitthvert skynsamlegra áhugamál.“



Matteo Meucci, félagi Þorsteins, kemur í stans fyrir miðjum vesturvegg Hvannadalshnúks í október á þessu ári.

Alltaf jafn gaman á snjóbrettinu

Jóhann Óskar Borgþórsson hefur stundað snjóbreittaíþróttina í hátt í þrjátíu ár og segir það enn vera jafn skemmtilegt. Öll fjölskyldan hans stundar íþróttina í dag og nýtir hverja stund til samveru í fjöllum. Töluverð aukning hefur verið í íþróttinni undanfarin ár.

Snjóbreittaíþróttinni hefur vaxið fiskur um hrygg síðustu ár og hefur þeim sem stunda sportið farið stöðugt fjölgandi. Snjóbreittaíðkun er orðin almennari og er hjá mörgum orðin afþreying sem öll fjölskyldan tekur þátt í.

Varla val um snjóbreittið

Jóhann Óskar Borgþórsson flugmaður er einn þeirra sem hafa rennt sér á bretti í mörg ár og nú er öll fjölskyldan með honum í brekkunum. „Ég hef verið á snjóbretti síðan árið 1988 þegar ég byrjaði um fjórtán ára gamall og stunda þetta enn grimmt. Við hjónin rennum okkur bæði á snjóbretti og drengirnir okkar þrír líka, þeir hafa varla fengið val um neitt annað,“ segir Jóhann í léttum dúr.

Yngsti sonur Jóhanns, sem er fimm ára í dag, byrjaði á snjóbretti þegar hann var tveggja ára gamall og þeir eldri sem eru ellefu og fjórtán ára byrjuðu um þriggja ára gamlir. Jóhann segir snjóbrettin vera fyrir alla og það

sé hreinlega mýta að krakkar þurfi fyrst að læra á skíði. „Ég hef heyrt mikið af því í gegnum tíðina að það þurfi að byrja með börn á skíðum en það er engin þörf á því nema fólk vilji það hreinlega.“

Alltaf eitthvað nýtt

Jóhann segir snjóbreittaíðkun ekki gefa skíðaiðkun neitt eftir þegar kemur að fjölskylduþrótt. „Þetta er bara samvera í fjöllum og allt það jákvæða sem því fylgir. Við erum mikið saman í þessu, það má eiginlega orða það þannig að ef það er opið í Bláfjöllum þá erum við að öllum líkindum þar, öll fjölskyldan.“

Þau hafa líka ferðast víða til að stunda snjóbreittaíðkunina, síðasta vetur voru þau í Frakklandi og eru að fara til Colorado nú í vetur. „Við höfum líka farið mikið innanlands, drengirnir eru að keppa í þessu og við höfum verið að elta þá um allt land,“ lýsir Jóhann.

Töluverður munur er á því að



Bróðir Jóhanns, Stefán Þór Borgþórsson, og fjölskylda hans stunda öll snjóbreitti eins og fjölskylda Jóhanns. Hér má sjá bræðurna, maka og börn. Stefán Þór, Elísabet Rós Stefánsdóttir, Jóhann, Arnar Freyr Jóhannsson, Aðalheiður Dís Stefánsdóttir, Laufey Ósk Stefánsdóttir, Gunnhildur Georgsdóttir, Ásgeir Örn Jóhannsson, Arnfríður Kristín Arnardóttir og Borgþór Ómar Jóhannsson.

renna sér á snjóbretti hér heima og í útlöndum að sögn Jóhanns. „Snjóbreittaíðkun einkennist mikið af utanbrautarennisli og erlendis er hægt að vera í því líkum brekkum utanbrautar. Það sem er hins vegar svo skemmtilegt við snjóbreittaíðkun hér heima er að við höfum náð að aðlaga rennilið þeim aðstæðum sem við höfum. Nú tæpum þrjátíu árum eftir að ég byrjaði á snjóbretti finnst mér jafn gaman að koma upp í Bláfjöll og mér fannst fyrst. Þetta er alveg magnað, það er alltaf eitthvað nýtt, nýr hóll eða annað þar sem hægt er að finna sér eitthvað nýtt að gera. Á meðan þetta er svona „gaman í kvíðnum skemmtilegt“ þá er alveg sama hvar þú rennir þér svo lengi sem þú ert að renna þér,“ segir hann og brosir.

Orðið fjölskyldusport

Jóhann lætur ekki duga að renna sér á snjóbretti sjálfur heldur þjálfar hann líka krakka í íþróttinni ásamt því að reka Brettafélag Hafnarfjarðar með öðru góðu folki. „Þar höfum við búið til vettvang fyrir fólk til að stunda sína íþrótt. Við erum með íþróttahús, eins og við köllum það, í Hafnarfirði sem er fimm hundruð fermetra inniaðstaða þar sem hægt er að koma og leika sér á vissum tímum. Einnig er hægt að æfa hjá okkur á hjólabretti og BMX-hjól og svo snjóbretti á veturna.“

Í snjóbrettastarfinu hjá félaginu eru mikið af fjölskyldum sem eru allar á snjóbrettum. „Við sjáum alltaf meira og meira af því, ég var á meðal þeirra sem voru í fyrstu kynslóð þeirra sem stunduðu snjóbrettin og svo hefur verið að fjölga mikið á undanförunum tíu árum því gömlu félagarnir eru búnir að eignast krakka sem eru allir á snjóbretti. Þetta er líka einmitt þannig sport, sem hentar allri fjölskyldunni.“



Synir Jóhanns eru sleipir á snjóbrettunum þrátt fyrir að vera aðeins fjórtán, ellefu og fimm ára gamlir.



Snjóbreittaíðkun einkennist mikið af utanbrautarennisli og finnst mörgum gaman að leika listir sínar á brettunum.



Barnastarf í íþróttinni hefur eflst mikið á undanförunum árum.

Galdurinn við ferskt hráefni

Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja. Nýtt útlit og nýir valmöguleikar. 5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!

Tilboðsverð kr. 159.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is



SÚKKULAÐI FYRIR ÞROSKAÐA BRAGÐLAUKA



NÝTT
með karamellu
og sjávarsalti

GLÚTEN
FRÍTT

Mömmur út að leika

Einu sinni í viku hittast hressar konur til að spila fótbolta á ÍR-vellinum. Þær segja gleði ríkja á æfingum því þrátt fyrir virkt keppnisskap verði engin tapsár þó illa gangi.

Æfingarnar hófust í haust að undirlagi fótoltamömmunnar Sigrúnar Tómasdóttur. „Sumartímabilunum hjá börnunum í fótoltanum er mjög oft slúttað með foreldrabolta og grilli. Þá spila foreldrarnir á móti börnum sínum og allir hafa mjög gaman af. Ég hef tekið þátt í þessu bæði sem foreldri og þjálfari og alltaf hefur það reynst þrautin þyngri að fá foreldrana til að hætta að spila og koma í grillið,“ segir Sigrún glaðlega og bætir við að stundum þurfi líka að benda foreldrum á að draga aðeins úr ákafanum í að skora enda verið að spila á móti börnum.

Sjötíu í grúppunni

„Eftir síðasta foreldrabolta urðu nokkrar mömmur sammála um að þær þyrftu endilega að fá að spila oftar. Ég ákvað að prófa og sjá hver áhuginn væri,“ segir Sigrún sem setti upp Facebook-síðu og áhuginn lét ekki á sér standa. „Í grúppunni eru rúmlega sjötíu konur. Áhuginn er því mikill en hins vegar eru það í kringum tuttugu konur sem hafa komið að spila, en hinar fylgjast með á kantinum og stökkva kannski inn í þegar tækifæri gefst.“

Sigrún segir ÍR hafa tekið mjög vel í hugmyndina. „Það var auðsött mál að fá frátekinn völl fyrir

okkur einu sinni í viku,“ segir hún en hópurinn æfir á gervigrasvelli félagsins á miðvikudagskvöldum.

Á öllum getustigum

Á hverja æfingu mæta í kringum tíu til tólf konur og spila í klukkutíma. Þó meirihlutinn sé fótoltamömmur segir Sigrún allar konur velkomnar. „Það hafa einhverjar tekið með sér systur og vinkonur, sumar eiga börn í öðrum íþróttum eða átta börn í íþróttum sem eru hætt. Þetta er bara mjög fjölbreytt,“ segir Sigrún. Sama má segja um getustigið. „Við erum á öllum getustigum, allt frá konum sem hafa aldrei farið á fótoltæfingu í lífinu, eða hafa æft eða spilað sem unglingar, upp í eina sem var atvinnumaður á Englandi,“ lýsir hún og telur þetta blandast vel saman. „Maður sér algv muninn. Þær sem eru vanar fara í meiri átök við þær sem eru það líka, en fara síðan blíðlegar að hinum sem minna kunna.“

Skemmtilegur félagskapur

Sigrún segir konurnar vissulega hafa keppnisskap en það brjótist þó út á jákvæðan máta. „Hér er aldrei nein tapsár eða reið. Hér þarf engan dómara enda allt mjög heiðarlegir leikmenn. Hér ríkir því lýðræði á æfingum.“

En hvað er svona skemmtilegt við þetta? „Það er félagskapurinn, hreyfingin og fótoltinn. Svo er þetta mun skemmtilegra en að fara í ræktina. Ég fer í ræktina nokkrum sinnum í viku og hlakka aldrei til þess eins og að fara í fótoltann,“ segir Sigrún og hlær. Hún segir allar konurnar sammála um skemmtanagildið. „Það er oft erfitt að hætta og við spilum oft í rúman klukkutíma.“

Gott fyrir félagið

Sigrún vonast til að halda úti æfingum í allan vetur. „Veðrið hefur vissulega einhver áhrif og við höfum þegar misst af þremur æfingum í haust út af óveðri.“

Hún telur æfingarnar ekki aðeins góða skemmtun heldur byggja þær einnig upp kunningskap milli þeirra mæðra sem eiga börn í fótoltu hjá ÍR. „Þetta er líka rosa fín leið fyrir konur til að kynna öðrum konum í félaginu. Þá getur þetta líka verið góð leið til að virkja konur til verka innan félagsins. Allt í tengslum við þennan fótoltu, og íþróttu- og tómstundastarf barna, er undir því komið að foreldrarnir hjálpi til og komi að starfinu. Vonandi verða þarna til fleiri sannir ÍR-ingar,“ segir Sigrún glöð í bragði.



Fótoltamömmurnar spila saman vikulega á ÍR-vellinum. Þær þurfa hvorki dómara né þjálfara enda lýðræði ríkjandi í hópnum. MYND/HANNA

Bætt líkamsstaða og aukinn styrkur

Þeir sem gefa sér tíma til þess að planka í nokkrar mínútur á dag verða fljótlega varir við árangur. Æfingin er einföld og hægt að framkvæma hana nánast hvar sem er. Leggjast á magann og lyfta sér svo upp á tám og lófum, framhandleggjum og þá nota margir óstöðugt undirlag eins og bolta til að virkja vöðvana enn frekar. Einnig má gera æfinguna liggjandi á hnjám til að byrja með.

Æfingin styrkir djúpu kviðvöðvana og getur dregið úr bakverk. Líkamsstaðan batnar eftir því sem

vöðvarnir styrkjast en æfingin styrkir bak, brjóst, axlir og háls. Þá eykst liðleiki einnig þar sem vöðvarnir í kringum axlir, viðbein og herðablöð lengjast.

Þegar búið er að koma sér fyrir á að draga kviðinn inn og mæla sumir með því að ímynda sér logandi kerti á gólfinu undir kviðnum. Þó má ekki lyfta sér of hátt heldur halda líkamanum þráðbeinum. Svo er stöðunni einfaldlega haldið í 20 til 30 sekúndur í einu og hvílt í 60 sekúndur. Þetta er endurtekið þrisvar til fimm sinnum.



Æfingin styrkir djúpu kviðvöðvana og getur dregið úr bakverk.



MS Léttmál – bragðgott og fljótlegt millimál

Fólk er sífellt að reyna að finna hinn gullna meðalveg í mataræðinu og reynir flest að gera sitt besta á degi hverjum og vanda valið á því sem það neytir. Flestir vilja borða holla og fjölbreytta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum og reyna hvað þeir geta til að sneiða framhjá óhollustu þegar hungurtilfinningin lætur á sér kræla. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum.

„MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. „Fyrstu tvær vörurnar sem koma á markað eru annars vegar Grísk jógúrt með dödlum, möndlum og fræjum og hins vegar Kotasæla með berjum og möndlum, en báðar vörunýjungarnar eru hreinar í grunninn án viðbættis sykurs ásamt stökkum og hollum toppi,“ bætir Björn við. Léttmálin frá MS eru próteinrík, einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að

grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er.

Við val á innihaldi í toppana, sem fylgja Léttmálunum, var vandað sérstaklega til verka. Topparnir voru sérvaldir og blandaðir hjá vottuðum birgjum og þess gætt til hins ýtrasta að tryggja besta mögulega hráefnið. Möndlur, ber, dödlur og fræ passa fullkomlega við hreina gríska jógúrt og hreina kotasælu og gefa þessir nýju réttir neytendum kost á handhægu og hollu millimáli sem létt er að grípa með sér í dagsins önn og neyta þegar hungrið læðist að manni.

TRI

SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND

BEET ELITE
Neo SHOT

CUBE CROSS RACE

Verð frá: 179.990kr

Tacx



Nagladekkin eru komin!

WWW.TRI.IS

Cube your life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Verzlunin er opin:

Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00

Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



Daniel óraði ekki fyrir því fyrir nokkrum árum að hann myndi nokkurn tíma prófa súludans og hvað þá fara í sirkus. MYND/GVA



Daniel byrjaði að æfa súlufimi fyrir tveimur árum og hefur síðan öðlast aukinn liðleika og styrk.

Fann sig í súlu og fór í sirkus

Daniel Adam Pilkington fann sig ekki í íþróttum á yngri árum og var auk þess þungur á sér. Fyrir tveimur árum prófaði hann að fara í opinn súludanstíma með kærustunni sinni og þó mjaðmasveiflurnar hafi ekki höfðað til hans fannst honum snúningarnir og brellurnar skemmtilegar. Síðan lá leið hans í Sirkus Íslands þar sem hann sýnir alls kyns kúnstir og boltabrögð.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



„Ég var lítið í íþróttum sem krakki. Ég spilaði tennis í nokkur ár og prófaði badminton og borðtennis en fann mig ekki í neinum hópíþróttum. Ég var mest í tölvunni og var orðinn ansi þungur á mér,“ segir hinn 21 árs gamli Daniel Adam Pilkington. „Þegar ég var á öðru ári í menntaskóla tók ég þátt í innanhússkeppni að fyrirmynd Biggest Loser hjá 10/11 þar sem ég vann með skóla. Ég missti tuttugu kíló í keppninni og önnur tuttugu í

kjölfarið. Það fuku samtals fjörutíu kíló á einu ári og allt í einu var ég eiginlega orðinn allt of mjór. Ég ákvað því að styrkja mig en fannst ég ekki ná sérstökum árangri í ræktinni þrátt fyrir miklar æfingar. Ég lét svo hafa mig út í að fara með kærustunni og vinkonu okkar í prufutíma í súludansi í Erial Pole. Ég var ansi smeykur í fyrstu en það kom mér á óvart hvað þetta var skemmtilegt og þá sérstaklega snúningarnir, tæknin og hin ýmsu brögð. Ég fann mig síður í mjaðmasveiflum en leiddi þær bara hjá mér,“ segir Daniel sem öðlaðist bæði aukinn liðleika og styrk með hjálp súlufiminnar.

Á svipuðum tíma var yngri bróðir Daníels að leika sér með svokallað poi sem eru sirkusboltar í löngu bandi. „Ég smitaðist af áhuga hans og ákvað að prófa.“ Bróðir minn fór þá að „juggla“ með bolta og ég fór með tímanum að prófa mig áfram með það líka. Ég hafði svo samband við Sirkus Íslands til að spyrjast fyrir um eldpoi. Mér var þá boðið að koma á æfingar en fannst ég ekki orðinn nógu góður. Ég, bróðir minn og kærasta fórum hins vegar að standa fyrir „juggle“-kvöldum í Hinu húsinu undir yfirskriftinni „Reykjavík Juggle Nights.“ Þau eru haldin alla fimmtudaga

klukkan 20 en með því að „juggla“ í hóp og hafa félagsskap af fleirum sem eru að gera svipaða hluti jókst færnin jafnt og þétt,“ útskýrir Daniel. „Að endingu fórum við á æfingu hjá Sirkusi Íslands og vorum strax fengin til að búa til blöðrudýr á hinum ýmsu uppkomum. Við kunnum reyndar ekkert í því en fengum skyndikennslu,“ segir Daniel og hlær.

Í dag æfir Daniel með Sirkusi Íslands í þrjá tíma á dag og er sífellt að bæta færni sína. Samhliða mætir hann í súlutíma enda fara sirkusinn og súlan vel saman. Eins er hann í Movement Improvement og Acro Yoga. Spurður hvert hann

stefni segir hann að sig langi til að byggja sig enn frekar upp og sækja mögulega um í sirkusskóla þegar fram líða stundir. „Ég var þó líka að klára margmiðlunarskólann og sækja um hreyfimyndagerð. Framtíðin er því óráðin.“

Daniel hvetur áhugasama til að mæta á „juggle“-kvöldin í Hinu húsinu. Þeir sem eru forvitnir um súluna geta svo séð brot af því besta á hrekkjavökusýningu sem verður haldin í Erial Pole að Rauðarárstíg 31 á laugardag klukkan 20 en þar sýna jafnt nemendur sem kennarar listir sínar á súlu og Lýru sem eru loftfimleikar í hringjum.

AMÍNÓ LIÐIR

Liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr sæbjúgu úr hafinu við Ísland.

Inniheldur sæbjúgu, vatnsrofin þorskprótín, túrmerik, D vítamín, C vítamín og mangan.



Snorri Snorra
„Virkar vel á mína liði“



AMÍNÓ LÉTT

Sæjandi og mettandi blanda sem auðveldar þyngdarstjórnun vegna glúkómannan.

Inniheldur vatnsrofin þorskprótín, glúkómannan og króm-pikkólinat.



Guðrún Lilja
„Finn góðan mun á mér“



AMÍNÓ 100%

Fyrir fólk sem vill auka neyslu á hreinu fiskpróteini.

Inniheldur einungis vatnsrofin þorskprótín úr villtum íslenskum þorski.



Guðjón Ágúst
„Mun kraftmeiri í ræktinni“



Laugarnar í Reykjavík

NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Svakalega töff í ræktinni

Flex Fitness er íslenskt íþróttavörumerki sem hefur vakið mikla athygli fyrir skemmtilega hönnun, bæði heima og erlendis, enda hentar fatnaðurinn jafnt í ræktina og sem hversdagsfatnaður.

Íslenska íþróttavörumerkið Flex Fitness skipar stóran sess í íþróttahéimnum hérlandis og hefur náð góðri fótfestu meðal iðkenda ýmiss konar heilsuræktar. Hingað til hafa flestar vörurnar verið hannaðar fyrir karlmenn að sögn Mímis Nordquist, stofnanda og framkvæmdastjóra fyrirtækisins, en nú er stefnt á að breikka vörulínuuna enn frekar á næsta ári og auka um leið vöruúrvalið fyrir konur. „Hönnun okkar er íslensk og höfum við lagt mikinn metnað í að vera með snið sem eru frábrugðin öðrum merkjum sem eykur enn frekar sérstöðu okkar. Sjálfur hanna ég öll fötin og geri það algjörlega eftir mínu höfði, bæði það sem mér finnst vera flott í bland við það sem er í tísku hverju sinni.“

Hugmyndin að Flex Fitness kviknaði árið 2012 þegar Mímur æfði mikið. Þá fannst honum ekki nógu breitt úrval í boði af töff íþróttafötum, hvorki hér á landi né erlendis. „Flest merkin voru að stíla inn á fatnað fyrir algengar íþróttir frekar en hefðbundinn ræktarfatnað. Mér fannst vera gat á markaðinum fyrir íþróttamerki sem stílar meira inn á „street“-tísku en hefðbundin íþróttaföt. Flex hentar því líka vel sem hvers-

dagsfatnaður en ekki bara ein-göngu sem æfingafatnaður.“

Meira úrval framundan

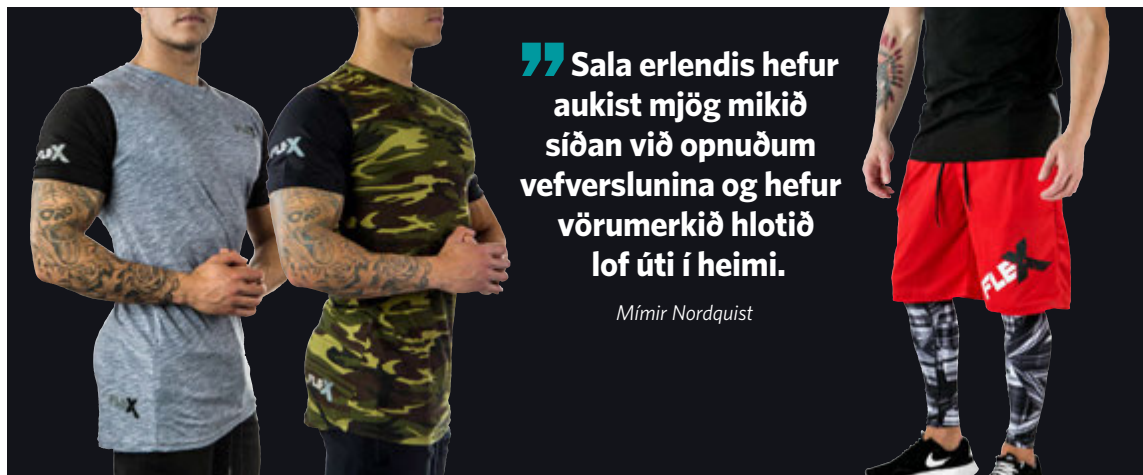
Stefnan frá upphafi var alltaf að sækja á erlenda markaði þótt flestir viðskiptavinir séu íslenskir. „Sala erlendis hefur aukist mjög mikið síðan við opnuðum vefverslunina og hefur vörumerkið hlotið lof úti í heimi. Að selja vörur til útlanda býður upp á mikla möguleika og það verður virkilega spennandi að takast á við stærri verkefni þegar að því kemur.“

Haust- og vetrarlínan hjá Flex Fitness inniheldur nýja bolí, tösukur, stuttbuxur og leggings og fleiri vörur. „Bolirnir í nýju vetrarlínunni eru frábrugðnir klassísku Flex-bolunum okkur en þeir eru meira „street“, minna „branded“ og virkilega töff. Í vor munum við kynna mikið af nýjum fatnaði, bæði fyrir karla og konur. Eftirspurn eftir íþróttafatnaði fyrir konur hefur verið gríðarlega mikil og það verður gaman að takast á við það verkefni og koma til móts við þarfir viðskiptavina okkar.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.flex.is, Instagram [@flexfitnessclothing](https://www.instagram.com/flexfitnessclothing) og Facebook [Flex Fitness](https://www.facebook.com/flexfitness).



„Hönnun okkar er íslensk og höfum við lagt mikinn metnað í að vera með snið sem eru frábrugðin öðrum merkjum,“ segir Mímur Nordquist, framkvæmdastjóri Flex Fitness. MYND/GVA



„Sala erlendis hefur aukist mjög mikið síðan við opnuðum vefverslunina og hefur vörumerkið hlotið lof úti í heimi.“

Mímur Nordquist

Árskort á 39.990 krónur

Reebok Fitness fagnar 5 ára afmæli í nóvember. Stöðin var opnuð í Holtagörðum en er nú starfrækt á sex stöðum víðsvegar um borgina. Frá upphafi hefur verið lagt upp með að bjóða viðskiptavinum upp á enga bindingu og lægsta mögulega verð. Þann 1. október sl. voru þrjár nýjar stöðvar opnaðar en þær eru allar starfræktar inni í sundlaugum sem gerir það að verkum að hægt er að bjóða enn lægra verð.

Nýju stöðvarnar þrjár eru í Salalaug, Kópavogslaug og Ásvalla-laug en Reebok Fitness er sömu-leiðis starfrækt í Holtagörðum, í Urðarhvarfi og á Tjarnavöllum. „Sundlaugastöðvarnar gera okkur kleift að bjóða upp á enn lægra verð en þar er hægt að fá árskort í líkamsrækt og sund á 39.990 krónur. Eins fá viðskiptavinir okkar sem eiga kort í hinum stöðvunum aðgang að sundlaugastöðvunum og í sund,“ segir framkvæmdastjórinn Guðríður Erla Torfadóttir, eða Gurrý eins og hún er kölluð.

Gurrý segir nýju stöðvunum hafa verið mjög vel tekið og hefur verið mikið að gera allan mánuðinn. Farið var í miklar endurbætur á Kópavogs- og Salalaug og er aðstaðan nú til fyrirmyndar. Aðspurð segir Gurrý að boðið sé upp á hóptíma í bæði Kópavogs- og Ásvalla-laug. „Í Kópavogslaug hafa þeir verið svo vel sóttir að við þurfum að bæta við tímum en tímarnir í Ásvalla-laug hefjast af fullum krafti í byrjun næsta árs.“

Spennandi nýjungar

Gurrý segir Reebok Fitness leggja áherslu á að bjóða sífellt upp á spennandi nýjungar. „Í haust höfum við boðið upp á Hot Barre tíma sem hafa algerlega slegið í gegn en þeir eiga uppruna sinn í Bandaríkjunum og byggja á ballett og Pilates styrktaræfingum í heitum sal,“ útskýrir Gurrý en bæði hóp-



Nýju sundlaugastöðvarnar þrjár eru að sögn Gurrý fullbúnar tækjum og ávallt er leiðbeinandi á staðnum.

„Sundlaugastöðvarnar gera okkur kleift að bjóða upp á enn lægra verð en þar er hægt að fá árskort í líkamsrækt og sund á 39.990 kr. Eins fá viðskiptavinir okkar sem eiga kort í hinum stöðvunum aðgang að sundlaugastöðvunum og í sund.“

Guðríður Erla Torfadóttir.

tímar og námskeið hafa verið fullsetin það sem af er vetri. „Þá höfum við keypt ný spinning-hjól með vattamælum og erum að byrja með hjólaþjálfun í næstu viku. Stefnan er að færa spinning-kennsluna nær hjóla-reiðum og gefa hjólafélki kost á að æfa markvisst innandyra og gera marktækar mælingar. Gerð eru þrekpróf og álaginu stjórnad eftir þeim svo allir geti æft í samræmi við eigin getu.“

Heldur áfram að stækka

Reebok Fitness heldur að sögn Gurrý áfram að stækka og stefnir á opnun sjöundu stöðvarinn-



Skóflustunga var nýverið tekin að sjöundu stöð Reebok Fitness sem verður opnuð haustið 2017. Stöðin verður við Lambhaga í göngufæri við Úlfarsfell og Grafarholtið.

ar haustið 2017. „Stöðin verður á frábærum stað í Grafarholti við Vesturlandsveg. Hún verður 2.000 m² með fjórum stórum sölum auk CrossFit stöðvar með sérhönnuðu gólfi fyrir CrossFit æfingar. Þá verður útsvæði með heitum og köldum potti auk gufu.“

Gurrý segir Reebok Fitness hafa átt þátt í að breyta markaðnum hér á landi en lengi vel þurfti fólk að kaupa árskort í líkamsræktarstöðvum til að fá mánuðinn á sémilegum kjörum. „Fólk vill hins vegar ekki binda sig svona lengi. Okkar aðalsmerki er engin binding og við-

skiptavinir nýta sér það. Námsmennirnir segja upp í desember og eins þeir sem ætla í frí á sumrin. Hinar líkamsræktarstöðvarnar hafa þurft að laga sig að þessu og bjóða nú í auknum mæli upp á skemmrí uppsagnarfrest. Það er mikil samkeppni í þessum geira sem kemur viðskiptavinum til góða.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á www.reebokfitness.is en þess skal getið að mánaðargjald í áskrift með engri bindingu er 6.540 krónur og veitir aðgang að öllum stöðvum Reebok Fitness og þremur sundlaugum.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Hollusturéttir við allra hæfi



Með viðbættu
OMEGA-3



Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarrikan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetisþottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.



Mikil vakning í hreyfingu á meðal fólks

Nanna Árnadóttir, íþróttafræðingur og danskennari, kann öll trixinn þegar þarf að fá sófadýr til að hreyfa sig. Hún bendir þó fólki á að fara rólega af stað. Besta leiðin er að hafa einhvern sem hjálpar manni að komast yfir erfiðasta þröskuldinn. Ekki þarf að fara út úr húsi í líkamsrækt, hægt er að stunda hana heima.

Elin Albertsdóttir
elin@365.is



Nanna er ekki óvön því að koma fólki í gang aftur eftir hlé frá ræktinni. Hún segist fá marga til sín sem hafa aldrei stundað líkamsrækt. Nanna er með hópeinkabjálfun á Seltjarnarnesi sem hentar fólki ákaflega vel. Fólk fær þann stuðning og aga sem þarf. „Það þurfa allir að finna hvað hentar best. Með því að prófa einkabjálfun í nokkra mánuði er hægt að komast að því. Auk þess er fylgst vel með fólki og það fær fagleg ráð. Það eru auðvitað til fjölmargar leiðir til að byrja að hreyfa sig, hópeinkabjálfun er ein af þeim bestu að mínu mati. Það er ódýrara fyrir fólk en einkabjálfun og oft skemmtilegra,“ segir Nanna.

Raunhæf markmið

„Öll hreyfing er til bóta. Hálf tíma göngutúr á dag gerir heilmikið fyrir líkamann. Ég held að allir

Þetta snýst fyrst og fremst um raunhæft markmið og að koma hreyfingu dagsins upp í vana. Við getum ákveðið að hreyfa okkur þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur og sjá til hvernig það gengur. Ef það gengur ekki upp þarf að endurskoða markmiðið.

séu meðvitaðir um nauðsyn hreyfingar en fólk kemur með alls kyns afsakanir fyrir því að hreyfa sig ekki. Tímaleysi er algeng afsökun,“ segir Nanna. „Þetta snýst fyrst og fremst um raunhæft markmið og að koma hreyfingu dagsins upp í vana. Við getum ákveðið að hreyfa okkur þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur og sjá til hvernig það gengur. Ef það gengur ekki upp þarf að endurskoða markmiðið. Við megum aldrei ofgera okkur og markmiðin eiga að vera raunhæf. Tímaleysi er engin afsökun. Það er alltaf hægt að finna hálf tíma í sólarhringnum fyrir sig, hvort sem það er mjög snemma á morgnana, í hádeginu eða á kvöldin.

Meiri lífsgæði

Hreyfingin getur verið heima. Ekki er nauðsynlegt að fara í líkamsræktarstöð. Það er meira að segja oft hægt að gera hreyfingu í vinnunni, fara í stuttan göngutúr í kaffitímanum. Lífsgæði fólks aukast alltaf með hreyfingu. Ég segi við fólk að ef það vill fara eitt í búðina þegar það verður á áttæðis-

aldri eða geta haldið á barnabörnunum síðar á ævinni verði það að hreyfa sig. Það hefur orðið mikil vakning í hreyfingu á Íslandi sem er mjög til bóta. Mér finnst mjög gaman að sjá fjölda fólks úti að hlaupa eða hjóla á sumrin. Fólk er orðið meðvitað um að hreyfing er nauðsynleg,“ segir Nanna.

Zumba góð hreyfing

Hún segir að dans sé líka hreyfing og að margir hafi fundið sig í zumba. „Fullt af fólki gleymir stað og stund í zumba og finnst tímarnir æðislegir. Það upplifir sig ekki í líkamsrækt en zumba er mjög góð hreyfing. Þegar fólk byrjar að hreyfa sig breytist hugsunarháttur ósjálfrátt og þar með mataræðið,“ segir Nanna og hvetur fólk til að fara rólega af stað en með ákveðin markmið. „Ef fólk fylgir því nær það árangri og fer fljótt að finna breytingar. Það sefur betur, líður betur andlega, losnar við höfuðverk og er orkumeira.“

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur hvetur fólk til að setja sér raunhæf markmið þegar það byrjar að hreyfa sig.

MYND/VALLI



Hágæða próteín eftirréttir fyrir alla!

Verð frá 3990 kr.



SPORTLIFE.IS

Glæsibæ

Tópas
MEÐ FJALLAGRÖSUM

NS
NÓI SÍRÍUS

Ferskur Andvari



Íslensk náttúra. Blikandi dökk og útsýn til allra átta. Þú veður yfir tifandi ána, áleiðis að settu marki. Framundan rís Herðubreið; drottningin sjálf, stolt í háseti sínu.

Við höfum nýtt okkur íslensk fjallagrös frá upphafi byggðar. Heilnæm og frískandi hafa þau haft áhrif til góðs á líkama og sál, handtínd í íslenskri náttúru. Tópas hefur sömuleiðis fylgt okkur gegnum tíðina. Saman munu þau gera það áfram.

GRASKERSSÚPA

Afar holl og góð graskerssúpa sem hentar vel þegar Hrekkjavakan fer fram. Súpuna er auðvelt að gera, hana má bragðbæta með chili-pipar ef einhver vill hafa hana sterka. Góð vítamín í vetrarbyrjun.

4 msk. ólifuoía
2 laukar, smátt skornir
1 kg grasker, skrált, fræhreinsað og skoríð í báta
700 ml grænmetis- eða kjúklingasöð
142 ml rjómi
4 sneiðar heilvheitibrauð

Ein lúka graskersfræ (úr poka) Salt og pipar

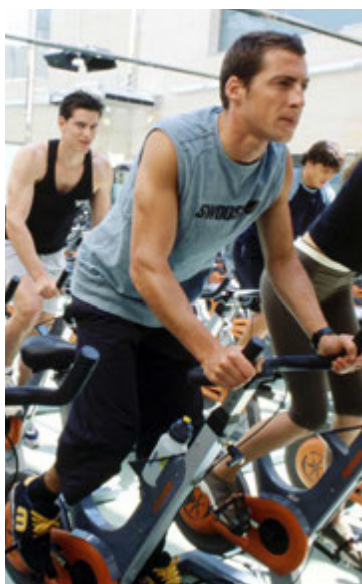
Hitið 2 msk. af olíu í potti, steikið laukinn í um það bil 5 mínútur. Bætið þá graskerinu á pönnuna og steikið á öllum hliðum í 10 mínútur, hrærið vel á meðan. Þá er soðið sett út í pottinn.

Bragðbætt með salti og pipar. Sjóðið í 10 mínútur eða þar til graskerið er orðið mjúkt. Rjóma er síðan bætt við og suðan látin koma upp. Töfrasproti er notaður til að

mauka allt saman.

Ef einhver vill extra fína áferð á súpuna er hægt að sigta hana. Súpuna er hægt að geyma í frysti í tvo mánuði. Á meðan súpan mallar er 2 msk. af olíu dreift á pönnu. Skerið brauðið í litla bita og ristið það í oliunni þar til það verður stökkt. Loks er graskersfræjunum bætt saman við brauðið og þau ristud.

Súpan er borin fram með brauðteningum og fræjum.

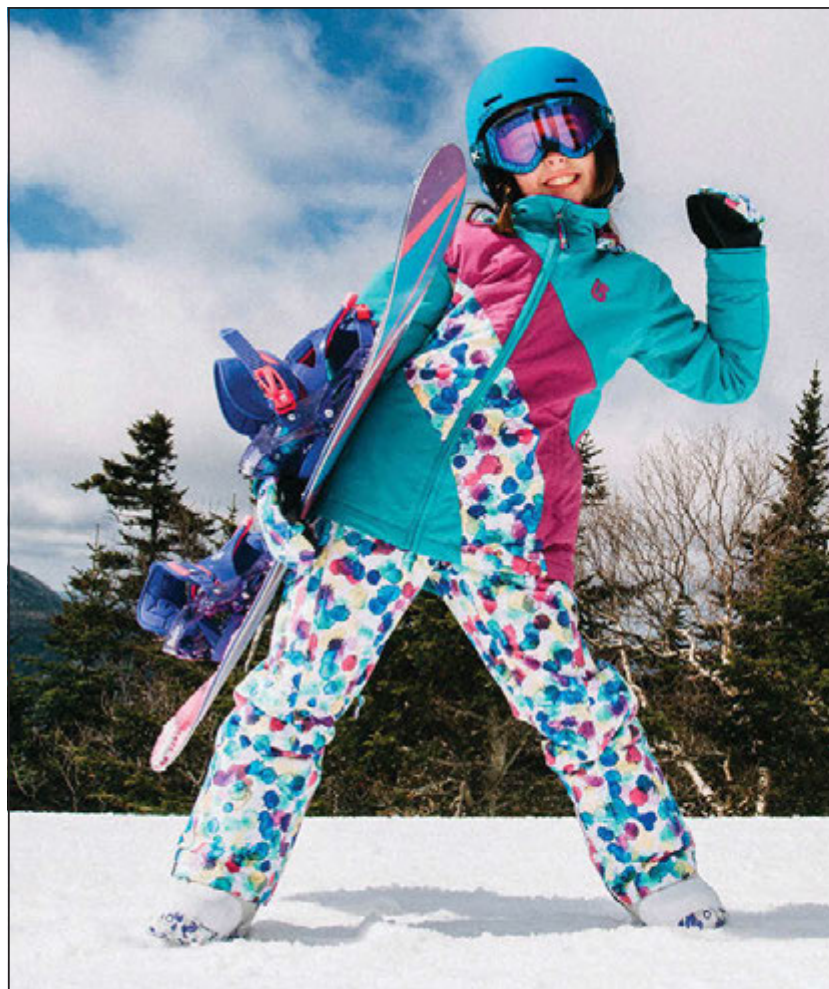


Spinning er góð heilsurækt

Spinning hefur verið einn af vinsælustu tímum í ræktinni í töluverðan tíma enda bætir sú hreyfing bæði þol og styrk. Hjólatímarnir eru vissulega krefjandi og hraðir en þeir henta samt sem áður flestum þar sem hægt er að hjóla á sínum hraða. Þeir sem hafa ekki prófað spinning nú þegar ættu að gera það sem fyrst – það gæti orðið þeirra uppáhald.

Fyrir fyrsta tímann er gott að hafa nokkur atriði í huga.

- Veljið hjól í salnum þar sem ykkur líður vel.
- Gott er að klæðast léttum klæðnaði og ekki of víðum. Hægt er að vera í hvers kyns íprótta-skóm.
- Stílið hjólið þannig að það passi, sætið á að vera í mjaðmahæð þegar staðið er við hlið hjólsins og stýrið á að vera framhandleggslengd frá enda sætisins.
- Setjið fætuna í festingarnar á pedulunum og herðið þær þétt að.
- Þegar kennarinn segir fólki að þyngja þá líkist það því að verið sé að hjóla upp brekku. Reynið að vera eins nærri þeirri þyngd og kennarinn talar um en ef fætunir eru að breytast í blý létt- ið þá aftur.
- Einbeitið ykkur að því að toga pedalanu upp í stað þess að leggja áhersluna á niðurstigið. Og passið að spenna magavöðvana til að styðja við bakið.
- Síðast en ekki síst, munið að drekka nóg af vatni, fyrir tímann, á meðan á honum stendur og á eftir – þið eigið eftir að svitna!



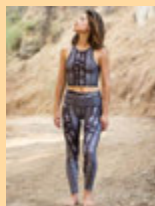
Vetrarvörurnar frá Burton eru komnar!

Útvarfatnaður, snjóbretti, hjálmur, snjóbredda- og skíðagleraugu o.fl. fyrir alla fjölskylduna.



Flottur, vandaður jóga- og lífstílsfatnaður frá Teeki og Onzie

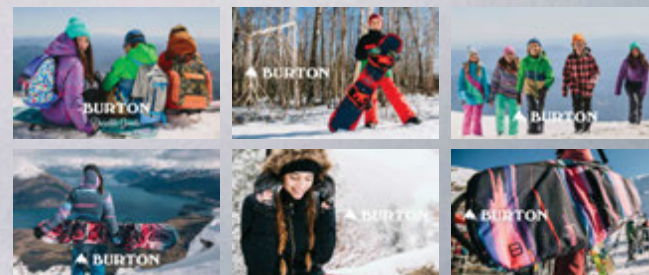
JadeYoga dýnurnar veita afburðagrip og dempun gerðar úr hrágúmmí og framleiddar með sjálfbærni að leiðarljósi



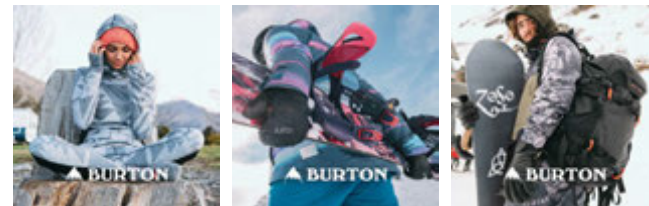
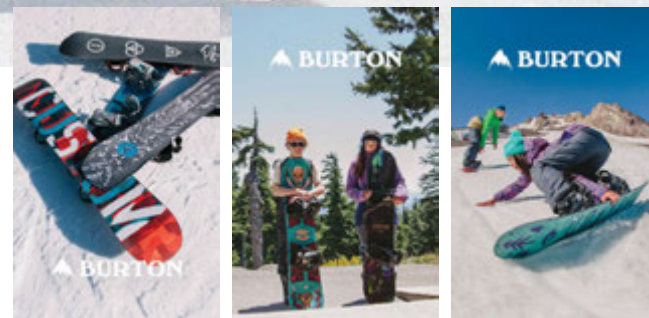
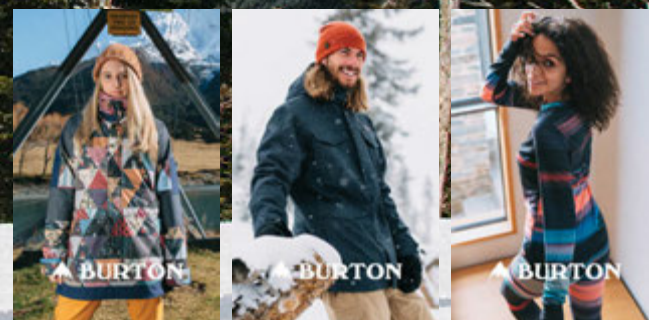
Frí heimsending ef verslað er yfir 10.000 kr.



Facebook: debebrettiofgstill; debejóga, einnig á Instagram.



BURTON



Hægt er að skoða úrvalið og fá nánari upplýsingar á

www.debe.is



DéBé bretti og still ehf er fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað á árinu 2015 og sérhæfir sig í innflutningi á vörum tengdum útivist og lífsstíl, með áherslum á snjóbretti og jóga. Í dag erum við með sjö umboð, Burton, Anon, Dainese, Teeki, Onzie, JadeYoga og Choclo Project.