

CROSSFIT

LAUGARDAGUR 11. ÁGÚST 2012

Kynningarblað

Mikil fjölbreytni
Góður félagskapur
Sagan
Hollur matur
Fæðubótarefni

Árangursrík og örugg fæðubótarefni

EAS-vörurnar eru leiðandi í flokki fæðubótarefna. Unnur Lára Bryde, vörumerkjastjóri EAS, segir markmiðið að nýta niðurstöður vísindarannsóknna á sviði næringarfræði til að framleiða árangursríkustu og öruggustu fæðubótarefnin. EAS-vörur fást í Hagkaupum, Krónunni, Nóatúni, Fjarðarkaupum, 10-11, Flexor, Atlas og á næstunni verður opnuð stór söludeild í Hreysti með alla vörulínu EAS.

Annie Mist Þórisdóttir, tvöfaldur heimsmeistari í crossfit, notar vörurnar frá EAS og er hluti af EAS-liðsheildinni. „Hún notar Phos Force fyrir æfingu, sem er orku- og kreatín-sprengja. Eftir æfingu fær hún sér Muscle Armor og Recovery Protein. Upphaldið hennar er svo prótínstangir og drykkir sem kallast AdvantEdge,“ segir Unnur.

Recovery Protein er ætlað fyrir fólk sem vill byggja upp vöðva og viðhalda þeim. „Ef þú drekkur þetta innan 30 mínútna frá æfingu nærðu upp orkunni hratt og verður endurnærður.“ Recovery Protein er vinsælt innan ýmissa íþróttagreina: „Hlauparar hafa komið að tali við okkur og finnst þetta algjörlega frábært, sérstaklega langhlaupurum sem oft eru þreyttir eftir hlaupin.“

Muscle Armor er drykkur sem dregur úr vöðvapreytu og kemur í veg fyrir að vöðvavefirrir skemmist. Jafnframt eykur hann prótínupptöku. „Aðalsnilldin er að drykkurinn dregur úr harðsperrum en það segir manni að hann er að gera gagn, því harðsperrur eru merki um að maður hafi gengið of nærri sjálfum sér,“ segir Unnur.

Fyrir alla með markmið

Vörurnar eru hugsaðar bæði fyrir íþróttafólk á erfiðum æfingum og fyrir fólk sem er að koma sér af stað í ræktinni. „Aðalvaran okkar fyrir þá sem vilja greinast er ný prótín-blanda sem heitir Lean 15 en hann inniheldur aðeins 100 hitaæiningar. Það er prótínblanda með trefjum sem örva meltinguna. Eins eru til næringarstangir í þessum flokki,“ segir Unnur. „Betagen er einnig sniðug vara fyrir þá sem vilja greinast. Það er létt kreatín-

blanda með aminosýrublöndu sem hefur verið þróuð hjá EAS, en hún kemur í veg fyrir slit á vöðvum og harðsperrur. Blandan viðheldur grönnum vöðvamassa og eykur brennslu.“

Unnur segir að þeir sem vilja greinast fái sér gjarnan máltíðarbréf í stað léttra máltíða. „Við mælum þó alltaf með því að fólk borði mat líka. Efnin okkar er best að taka eftir æfingu eða sem millimál.“ Máltíðarbréfin kallast Myoplex Lite en einnig er hægt að kaupa þau í tilbúnum drykkjum í stórmörkuðum eða á líkamsræktarstöðvum.

Hentar fyrir fólk í crossfit

Flestir sem stunda crossfit hugsa um mataræðið. „Margir vilja halda fæðunni hreinni og lausri við sykurlausu. AdvantEdge-línan okkar hentar þeim afar vel því hún er nær alveg laus við sykurlausu,“ segir Unnur.

EAS veitir viðskiptavinum ráðgjöf og hægt er að hafa samband í síma eða með tölvupósti eða einfaldlega á Facebook. „Facebook-síðan okkar er mjög virk. Þar eru sérfræðingar sem svara fyrirspurnum.“

Áhyggjulaus í lyfjaprófum

Það mikilvægasta við vörurnar frá EAS fyrir íþróttamenn er líklega að hver einasta vörulota er prófuð fyrir efnium sem gætu fellt íþróttamenn á lyfjaprófi. „Allir notendur EAS eru 100% öruggir um að þeir falli ekki á lyfjaprófi. EAS er eina fæðubótarefnið sem er með þennan öryggis-stimpil,“ segir Unnur og bætir við: „Annie Mist fer til dæmis reglulega í lyfjapróf og hefur staðist þau öll. Það skiptir hana auðvitað mestu máli að þurfa ekki að hafa áhyggjur af vörnunni sem hún notar.“



Annie Mist Þórisdóttir, tvöfaldur heimsmeistari í crossfit, notar eingöngu vörurnar frá EAS. Þannig er hún ekki í hættu á að falla á lyfjaprófi.
MYND/STEFAN



Unnur Lára Bryde, vörumerkjastjóri EAS.

„ÉG GERI MIKLAR KRÖFUR“

ANNIE MIST - TVÖFALDUR HEIMSMEISTARI Í CROSSFIT

www.eas.is

Annie Mist mælir með heilsuréttunum frá Nings

Trölla trefjar

EKKERT salt
ENGINN sykur

Annie Mist heimsmeistari 2011 og 2012
veit að til að ná árangri skiptir mataræði öllu máli.

Uppáhalds réttur hennar er Tröllatrefjar sem samanstendur af:
Rauðum hrísgrjónum sem eru næringar- og trefjaríkustu grjón sem völ er á, íslensku lífrænt ræktuðu byggi, heilum höfrum ásamt kjúklingi, eggjum og grænmeti, kryddaður með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Heimsmeistari í Crossfit 2012
Heimsmeistari í Crossfit 2011
Silfurhafi á heimsleikum í Crossfit 2010
Evrópumeistari í Crossfit 2009 og 2010
ásamt því að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g

TRANS
FITA

MSG

NINGS

Suðurlandsbraut 6
Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is

Njóttu vel!
NINGS
Stórhöfða 17 • Suðurlandsbraut 6 • Hlíðasmára 12
sími: 588 9899 • www.nings.is
Endurnæming, umhverfisvæn, hvarla, engi öflugur



Hallgrímur og félagar hans í CrossFit Power eru á fullu að gera nýju stöðina klára en hún opnar þann 1. september næstkomandi.

MYND/GVA

Ný stöð í gömlu húsi með sál

CrossFit Power opnar nýja stöð að Suðurlandsbraut 6b. Starfsfólk stöðvarinnar leggur áherslu á góða og persónulega þjónustu og er andinn í húsinu sagður sérstaklega góður enda er það líkamsræktarfólki að góðu kunnugt. Þar hafa líkamsræktarstöðvar verið með aðstöðu undanfarnin rúm tuttugu ár.

Þann 1. september næstkomandi opnar CrossFit Power nýja CrossFit-stöð að Suðurlandsbraut 6b. „Við sáum tækifæri, nokkrir CrossFit þjálfarar, þegar húsnæðið losnaði til að opna nýja stöð. Það eru allar aðrar CrossFit-stöðvar stúttfullar og ég held að CrossFit sé framtíðin og að þetta sé rétt að byrja. Okkur langaði að deila þekkingu okkar og áhuga á CrossFit og ætlum að koma fróðleik okkar á framfæri hér í CrossFit Power,“ segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, einn stofnenda stöðvarinnar. CrossFit Power er lítil stöð

„**Í CrossFit er fólk að tala saman, hvetja hvort annað, hafa gaman af og vinasambönd myndast.**“

og áherslan því á góða og persónulega þjónustu og gott verð. „Við leggjum líka mikla áherslu á að fólk geri æfingarnar á réttan hátt. Í CrossFit eru stundaðar æfingar sem eiga það sameiginlegt að reyna á mörg liðamót og marga vöðvahópa í einu. Þetta

eru æfingar sem eru okkur náttúrulegar og við gerum þær í raun og veru á hverjum degi án þess að vita af því. Tilfinningin að æfa á CrossFit-stöð er allt öðruvísi en á öllum öðrum líkamsræktarstöðvum. Í flestum CrossFit-stöðvum eru engir speglar, enginn er með sína eigin tónlist í heyrnartólum eða í sínum eigin heimi eins og gengur og gerist í venjulegum líkamsræktarstöðvum. Í CrossFit er fólk að tala saman, hvetja hvort annað, hafa gaman af og vinasambönd myndast. Við viljum hafa æfingarnar eins fjölbreyttar og skemmtilegar og hægt er,“

segir Hallgrímur. Allir þjálfarar CrossFit Power hafa lokið þjálfaranámskeiði í CrossFit.

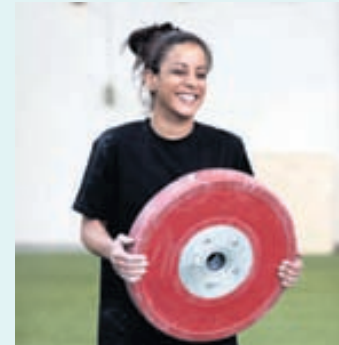
Í húsnæði CrossFit Power hafa undanfarnin rúm tuttugu ár verið starfræktar líkamsræktarstöðvar og er aðstaðan því góð. „Við erum búnir að vera að laga hér til, mála og taka gólfin í gegn. Við verðum með ný tæki og flottar græjur en sama gamla góða andrúmsloftið sem hefur verið hér undanfarnin ár verður hér áfram.“

Nánari upplýsingar um starfsemi stöðvarinnar má finna á heimasíðu hennar, crossfitpower.is.

LÍKAMSRÆKT Í 20 ÁR

CrossFit Power er til húsa á Suðurlandsbraut 6b á bak við Nings. Húsið á sér langa sögu á sviði líkamsræktar en það var fyrir meira en tuttugu árum síðan að Gym80 opnaði þar líkamsræktarstöð. Sú stöð var rekin meðal annarra af Jóni Páli heitnum og voru margir kraftmolar sem ólst upp í líkamsræktarstöðinni.

Árið 2005 hóf Bootcamp starfsemi í húsnæðinu en fyrirtækið yfirtók Suðurlandsbrautina nú í sumar. Starfsemi hússins hefur verið til fyrirmynda frá upphafi og er umtalað hversu góður andi svífur yfir húsnæðinu. Það var þess vegna sem stofnendur CrossFit Power gátu ekki hugsað sér að láta húsnæðið verða að bílaverkstæði eins og er í mörgum húsum þar í kring og slógu til og stofnuðu nýja CrossFit-stöð.



CROSSFIT FYRIR ALLA

Það er enginn of gamall fyrir CrossFit og CrossFit er ekki of erfitt fyrir einn eða neinn þar sem hægt er að sníða allar æfingar í CrossFit að líkamlegum þörfum hvers og eins. Ein helsta reglan í CrossFit er sú að hverja einustu æfingu, sem gerð er, er hægt að skala niður og mæta þannig þörfum allra. Með því er átt við að æfingin er gerð erfiðari fyrir þá sem eru góðir og léttari fyrir þá sem eru ekki eins reynslumiklir. CrossFit Power býður upp á grunnnámskeiði í hverjum mánuði þar sem hægt er að byrja hvenær sem er. Þar geta þeir sem aldrei hafa prófað CrossFit og eru ef til vill ekki í sínu besta formi lært æfingarnar á réttan hátt. Stöðin býður líka upp á hraðnámskeið sem haldin eru á einni helgi. Þar getur fólk sem er í ágætu formi en hefur ekki stundað CrossFit áður lært undirstöðuatriðin og þannig orðið tilbúið til að mæta á reglulegar æfingar.

CROSSFIT POWER

Crossfit Power er ný Crossfit stöð sem leggur áherslu á persónulega þjónustu, gott andrúmsloft og heilbriggt lífferni!

www.crossfitpower.is

Crossfit Power opnar þann 1. september 2012 á Suðurlandsbraut 6b - 108 Reykjavík

 **BAUERFEIND®**

Viðurkenndar stuðningshlífur

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara. Tímapantanir.





HERMENN Í CROSSFIT

Meðal þeirra fjölmörgu í heiminum öllum sem náð hafa góðum árangri með crossfit eru hermenn bandaríska hersins. Vinsældir crossfit-íþróttarinnar hafa aukist mikið undanfarin ár meðal hermanna og yfirmanna þeirra. Í mörgum deildum hersins er crossfit að koma í stað hefðbundinna heræfinga.

Líkamlegar æfingar hafa alltaf leikið stórt hlutverk í hermennsku Bandaríkjanna. Aðferðir og æfingar hafa þó þróast og breyst mikið í gegnum tíðina. Á tíunda áratug síðustu aldar komust yfirmenn hersins að því að æfingarnar sem notaðar voru skiluðu ekki nægum árangri í nútímahernaði og hermennirnir voru ekki nægilega undirbúnir fyrir átök. Þetta varð til þess að líkamspjálfun hermanna var breytt og hún skipulögð upp á nýtt. Árið 2006 voru sjö þúsund hermenn í bandaríska hernum farnir að nota crossfit reglulega. Síðan þá hefur fjöldinn aukist gríðarlega og núna starfa yfir 58 crossfit-stöðvar á herstöðvum bandaríska hersins um allan heim.



HVAÐ ER CROSSFIT?

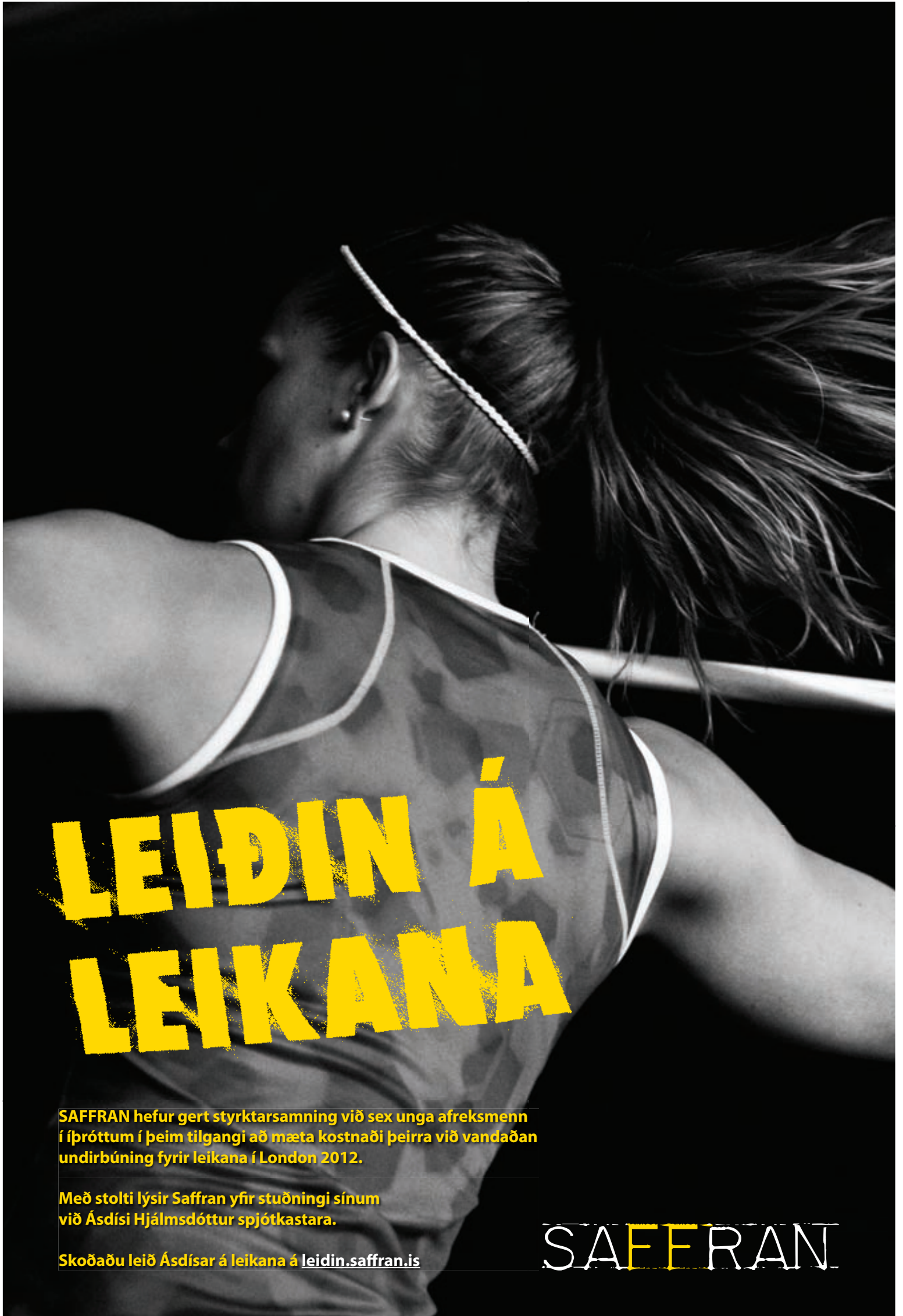
Crossfit er heildstætt æfingakerfi sem byggir á sameiningu margs konar æfinga. Tekið er það besta úr mörgum kerfum og búið til eitt alhliða æfingakerfi. Crossfit byggir á nokkrum meginstoðum. Á heimasíðunni www.fitness.is eru þessar áherslur tíundaðar á eftirfarandi hátt: „Til þess að öðlast heilbrigði og hreysti þurfa tíu lykilþættir að vera til staðar: hjarta- og lungnabol, úthald, styrkur, liðleiki, lipurð, orka, hraði, jafnvægi, samhæfni og nákvæmni. Hreysti er skilgreind sem færni einstaklingsins í öllum þessum þáttum. Mikið kapp er lagt á það í CrossFit að þessir þættir séu mælanlegir með einhverjum hætti.“ Þjálfunin byggir á því að koma iðkandanum í fjölhæft form og blandað er saman ólympískum lyftingum, kraftlyftingum, spretthlaupi, ketilbjölluæfingum, leikfimi, fimleikaæfingum, sundi, hlaupum og hjólríðum ásamt ýmsu fleiru. Einnig er sippað, hlaupið, róað, klifrað í köðlum og burðast með þunga hluti.

HEIMSMEISTARAMÓTIÐ

Heimsmeistaramótið í crossfit hefur verið haldið yfir sumartímann síðan árið 2007. Þátttakendum hefur fjölgað stöðugt milli ára og verðlaunaféð hefur hækkað samhlíða auknum vinsældum, frá 500 dollurum árið 2007 í 250.000 dollara árið 2012. Keppnisgreinar mótsins breytast alltaf milli ára. Þannig fá keppendur að vita með skömmum fyrirvara í hvaða greinum er keppt og er jafnvel þekktum crossfit-greinum breytt í mótinu.

Keppt er í karla- og kvennaflokki á heimsmeistaramótinu auk þess sem keppt er í eldri aldursflokkum, 45-49 ára, 50-54 ára, 55-59 ára og 60 ára og eldri. Auk þess er keppt í blönduðum liðum þar sem þrjú karlar og þrjár konur keppa saman.

Eins og kunnugt er hefur Íslendingurinn Annie Mist sigrað í kvennaflokki síðustu tvö árin. Bandaríkjamadurinn Rich Froning, Jr. hefur einnig sigrað í karlaflokki síðustu tvö árin eftir að hafa lent í öðru sæti árið 2010. Í eldri keppnisflokkum hafa síðan Susan Habbe og Gord Mackinnon einnig sigrað undanfarin tvö ár í sínum flokkum.



LEIÐIN Á LEIKANA

SAFFRAN hefur gert styrktarsamning við sex unga afreksmenn í íþróttum í þeim tilgangi að mæta kostnaði þeirra við vandaðan undirbúning fyrir leikana í London 2012.

Með stolti lýsir Saffran yfir stuðningi sínum við Ásdísi Hjálmsdóttur spjótkastara.

Skoðaðu leið Ásdísar á leikana á leidin.saffran.is

SAFFRAN