



PRÍÐJUDAGUR 1. OKTÓBER 2019

Heilsa

ENZYMEDICA®

Meltu betur!



Vala Mörk þjálfar aðra ketilbjöllupjálfa og segir að ketilbjöllur bjóði upp á fjölbreytt notagildi og ýmis þægindi. MYNDIR/ SIGTRYGGUR ARI

Notadrjúgt verkfæri sem hentar öllum

Vala Mörk, helsti ketilbjöllusérfræðingur Íslands, segir að ketilbjöllur séu gagnleg æfingatæki sem bjóða upp á fjölbreytta notkunarmöguleika, þægindi og gott skemmtanagildi. Það þarf bara að kunna réttu handtökin. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Vala Mörk er iðubjálfi og hefur starfað sem þjálfari síðan árið 1999. Hún og eiginmaður hennar kynntust ketilbjöllum á netinu fyrir um 13 árum og voru leiðandi í að kynna þetta æfingataeki fyrir Íslendingum. Í dag er Vala yfirþjálfari Kettlebells Iceland, reyndasti ketilbjölluþjálfari á Íslandi og starfar við að þjálfa aðra ketilbjölluþjálfara. Það má því kalla Völu helsta ketilbjöllu-sérfræðing Íslands.

„Maðurinn minn fann þetta á netinu á sínum tíma og við fórum saman á þjálfaranámskeið í Kaupmannahöfn árið 2006, sem var það fyrsta sinnar tegundar í Evrópu,“ segir Vala. „Þar kynntumst við þjálfurunum Pavel Tsatsouline og Steve Maxwell, sem sáu um námskeiðið, en Pavel á heiðurinn af því að hafa kynnt ketilbjöllum fyrir Bandaríkjamönnum með hjálp Maxwell.“

Eini Master Trainer heims

„Út frá þessu námskeiði mynduðust persónuleg tengsl við Maxwell og í nokkur ár kom hann árlega til Íslands til að halda námskeið,“ segir Vala. „Maxwell er mjög virtur alþjóðlegur þjálfari sem er mjög þekktur í þessum heimi og hann kenndi mér mikið. Ég tók level 1 og level 2 námskeið hjá honum og í framhaldi af því fór ég í vikulangar búðir hjá honum, sem ég vil ekki kalla pyntingabúðir, en voru mjög strangar. Hann fór með mig í gegnum alls konar æfingar dag eftir dag þar sem ég þurfti að sanna mig, þannig að þetta varð ákveðin vígsla. Eftir það fékk ég Master Trainer titil frá Maxwell, sem er mjög stór viðurkenning og mér skilst að ég sé sú eina í heiminum sem hefur fengið þennan titil.“

Eftir það fór ég að þjálfa ketilbjölluþjálfara og kenna þeim að brjóta æfingar niður og kenna þær,“ segir Vala. „Í dag er ég búin að fara á öll möguleg námskeið sem tengjast bjöllum, bæði hjá rússneskum og bandarískum þjálfurum og ég er líka með CrossFit-þjálfararéttindi.“

Á þessum tíma vissi enginn á Íslandi hvað ketilbjöllum voru og þær fengust ekki hér, svo við fórum að flytja inn bjöllum sjálf og fórum svo í gang með hóptíma. Það byrjaði smátt og svo hefur þetta vaxið,“ segir Vala. „Þekkingin jókst svo rosalega þegar ketilbjöllum fóru að vera notaðar í CrossFit-þjálfun og um svipað leyti hættum við að flytja bjöllum inn. Nú eru Sportvörur einn stærsti innflytjandinn og þar er hægt að fá flottar bjöllum.“

Rétt handtök skipta öllu

En hvað er ketilbjalla eiginlega?

„Ketilbjalla er kúlulaga lóð með handfangi sem setur allt öðruvísi álag á líkamann en t.d. handlóð út af forminu,“ segir Vala. „Ketilbjöllum setja miklu meiri stöðugleika-kröfur á líkamann en handlóð, þannig að þú færð meira út úr bjöllu-inni en handlóðum að ýmsu leyti. Það er líka stór plús að það hægt að gera rosalega margar ólíkar æfingar með einni ketilbjöllu og fyrir vikið getur þetta verið ódýr líkamsrækt. Ef þú hefur ekki aðgang að líkamsræktarstöð eða vilt ekki æfa þar geturðu sett upp upphífingastöng heima fyrir og keypt þér bjöllu og þá ertu rosalega vel settur.“

Það er algjört grundvallaratriði að læra réttu handtökin áður en maður byrjar að æfa með ketilbjöllum.

„Af því þær eru sakleysislegar í útliti hættir fólki til að vanmeta mikilvægi þess að læra réttu handtökin áður en það byrjar að æfa með ketilbjöllum,“ segir Vala. „Flestar líkamsræktarstöðvar bjóða upp á bjöllum í dag, en það getur verið erfitt að fá kennslu og það þarf að passa það vel að kennarinn hafi kennararéttindi á bjöllum. Það eru margir að kenna röng handtök eða kenna þau ekki nógu vandlega. Sumir sem hafa starfað lengi í líkamsræktargeiranum byrja að nota bjöllum án þess að kynna sér þær sérstaklega, en þú verður að þekkja þetta í ræmur áður en þú kennir.“

Ég mæli heldur alls ekki með því að fólk fari á Youtube til að kynna sér æfingar, því það er mikið af vitleysum sem er kennt þar sem getur ruglað mann,“ segir Vala. „Þá er líka enginn til að benda þér á það ef þú beitir þér rangt.“

Við bjóðum upp á kennslumyndbönd á Youtube þar sem farið er yfir helstu punkta um hvað á að passa, en það er best að byrja á að sækja sér smá kennslu til að læra rétta líkamsbeitingu, til dæmis með því að koma á grunnnámskeið hjá okkur eða öðrum ketilbjölluþjálfurum,“ segir Vala. „Eftir það geturðu farið að æfa ein(n) með bjöllum og skoðað netið til að fá hugmyndir.“

Fjölbreytt verkfæri

Vala segir að það sé auðvelt að bæta bæði þol og styrk með ketilbjölluæfingum. „Það er líka gott að nota bjöllum til að auka úthald samhliða því að vinna með styrk. Nýjar rannsóknir mæla gegn því að taka mjög margar endurtekningar í beit af svokölluðum „ballistic æfingum“, sem eru t.d. ketilbjöllu-sveiflan, „snatch“ og fleira. Betra er að skipta æfingunum upp í styttri lotur,“ segir Vala. „Ein bjalla getur sem betur fer boðið upp á mjög marga möguleika í æfingum og það er líka stundum hægt að gjörbreyta



Vala Mörk er yfirþjálfari Kettlebells Iceland og reyndasti ketilbjölluþjálfari landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hvort sem þú hefur veikan eða sterkan líkama er alltaf hægt að finna æfingar við hæfi ef þjálfarinn hefur hugmyndaflugnið og þekkinguna í það.

æfingu einfaldlega með því að snúa bjöllumni við og þannig auka áherslu á stöðugleika, sem er undirstaða styrks.

Það er því margþættur ávinningur af bjöllumni, en hún er samt ekki svarið við öllu, heldur bara eitt af fjölmörgum góðum verkfærum sem gagnast við að komast í form og halda sér við,“ segir Vala. „Það er margt annað gott til og við notum mikið af líkamsþyngdaræfingum og ýmsu öðru í bland við ketilbjöllum. Það er ekkert eitt rétt svar þegar kemur að líkamsrækt, fjölbreytnin er alltaf best. En ketilbjöllum bjóða upp á mikla fjölbreytni.“

Hentar hverjum sem er

Vala segir að hver sem er geti æft með ketilbjöllum. „Hvort sem þú hefur veikan eða sterkan líkama er alltaf hægt að finna æfingar við hæfi ef þjálfarinn hefur hugmyndaflugnið og þekkinguna í það,“ segir Vala. „Þess vegna eru þær til dæmis notaðar af sjúkrapjálfurum og íþróttافرæðingum sem sinna endurhæfingu á Reykjalundi.“

Það eru líka mjög margar þyngdir í boði í dag, allt frá 2 kílóum, sem Vala kallar hálfgerða lyklakippu, upp í 80 kíló. Það geta því allir fundið sér þyngd við hæfi.

„Fólk sem kemur að læra á ketilbjöllum sér möguleikana og þá kviknar oft rosalega mikill áhugi og fólk fer að hafa svo gaman af bjöllum að það saknar þeirra á ferðalögum,“ segir Vala. „Skemmtanagildið í ketilbjöllum er helvíti mikið og það getur kveikt almennan áhuga á að hreyfa sig. Ef þú finnur hreyfingu sem þú hefur gaman af og kallar á þig er það frábært.“



Það þarf að læra rétta líkamsbeitingu áður en maður sveiflar ketilbjöllum.



Vala segir að það sé ekkert eitt rétt svar þegar kemur að líkamsrækt.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgafandi: Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Sólumenn: Arnar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5658, Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is



Við erum flutt og það er
OPNUNARVIKA
framundan.

Höfum opnað nýja og glæsilega
verslun á Dalvegi 32a Kópavogi.

Frábær opnunartilboð alla vikuna!

Opið til klukkan 20 í kvöld.

SPORTVÖRUR
DÓTABÚÐ ÍPRÓTTAFÓLKSINS

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allan virka dag frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

**KRÓKUR**
PARFTU AÐ KAUPA
EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur
þar sem þú getur keypt eða selt
bíl á einfaldan og hagkvæman
hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is
Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr 18 manna BUS. Til afhendingar
strax. 4.970 þús. án vsk. Um 1,8
milljón undir listaverði!
Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar


Gólfþvottavél sem
auðveldar þrif og
sparar tíma.
Pantaðu, kynningu
fyrir þitt fyrirtæki

Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is


Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA
OG RÁÐGJÖF.
Tek að mér haustklippingar, þrif á
löðum og alla almenna garðyrkju
og tek einnig að mér ráðgjöf
varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson
skrúðgarðyrkjufraeðingur
s:662-6625

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur
og stofnun fyrirtækja. Fagleg
vinnubrögð á sanngjörnu verði.
Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511
2930.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum
innan og utanhús. Vönduð
vinnubrögð og góð umgengni.
Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf.
Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLÖTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrun, flísa- &
parketlagning og trésmíði. S. 616
1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!
Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!
www.kaupungull.is
Opð mán - fös 11-16,
Skiðholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM
165 og 285 fm bíl með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf
kirkjunnar

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

GRÁTANDI GLUGGAR?
Gráta gluggarnir? Er rakastigið hátt?



PURRKÆKI FRÁ 39.990



Dreifðu varmanum
-fáðu hitann niður
Loftviftur



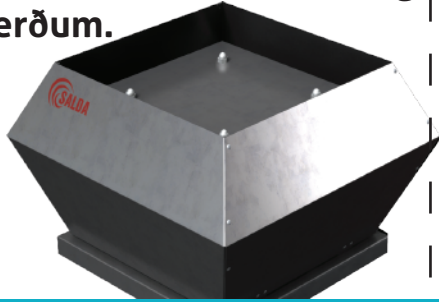
Hljóðlátar
baðviftur



Hljóðlátir
blásarar



Hitablásari
Frábær í bílskúrinn
Verð
frá kr
69.990



Þakblásarar
Mikið úrval af stærðum og
gerðum.



Hitavír
Í þakrennur eða vatnsla
Selt í lausu eða í kittum
Verð
frá kr/m
1450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

**Íshúsið****viftur.is**
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur