

Útivist & heilsa

25. APRÍL 2017

Kynningar: Mamma veit best



Hálendið togar árið um kring

Magne Kvam stundar útivist á fjöllum allan ársins hring. Hann var enn með snuð þegar hann fór í fyrstu fjallgöngurnar en hjólar nú úti í öllum veðrum.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Mér var troðið í gönguskó og lopapeysu og látinn þramma um fjöll með snuð í munni. Síðan fékk maður talstöð í hönd og eftir það hafa fjöllin kallað. Það er eitthvað við fjöllin og hálendið sem ég þrái endalaust," segir Magne Kvam, grafískur hönnuður og forfallinn útivistargarpur.

Fjallgöngurnar hafa reyndar vikið fyrir hjólræiðum en Magne hjólar um fjöll og firmindi allan ársins hring. „Ég stunda nánast eingöngu fjallahjólræiðar og svo breiðhjólreiðar eða fatbiking á veturna. Ég á líka Landrover sem þarf að viðra reglulega," segir hann. Hjólabakterían hafi snemma tekið sér bólfestu. „Ég man eftir að hafa skrópað í fótbolta og farið út að hjóla í grunnskóla, en þá voru hjólræiðar náttúrulega ekki flokkaðar sem íþrótt. Áttu einhver uppáhalds útivistar-



„Ísland í heild sinni er eitt risa, uppáhalds útivistarsvæði," segir Magne Kvam. Hér hjólar hann á Fimmvörðuhálsi. MYND/ICEBIKE ADVENTURES

svæði? „Ísland í heild sinni er eitt risa, uppáhalds útivistarsvæði og byður upp á endalausa möguleika en mér þykir Fjallabak alveg einstakt svæði fyrir fjallahjól og verð aldrei leiður á því að hjóla þar. Hengilssvæðið í nágrenni við höfuðborgina er algjör perla og ótrúlega vannýtt svæði til útivistar að mínu mati," segir Magne og bætir við að íslensk veðrátta trufla hann ekki neitt. „Ég væri löngu fluttur eitthvert annað ef ég hefði eitthvað út á

íslenskt veðurfar að setja. En það er bara extra gaman þegar það er gott veður. Ég vinn sem fjallahjólaleiðsögumaður og þarf að brosa framan í rigninguna alla daga. Það gerist eiginlega aldrei að maður hætti við út af veðri en vissulega hefur maður alltaf plan B og jafnvel C. Fjallahjólræiðar eru ekki áhættulaus útivist og oft allskyns andlegur og líkamlegur hasar í gangi. Margt getur farið úrskeiðis á fjöllum en, 7-9-13, hef ég verið mjög heppinn í mínu fjalla-brólti. Ég hef ósjaldan þurft að koma fólki til aðstoðar en í öllum tilfellum var það vanbúið fólk með litla sem enga reynslu í fjallamennsku. Hálendið getur komið óvönu fólki á óvart. Sjálfum finnst mér gaman að þvælast á nýjar slóðir og uppgötva leiðir sem hafa ekki verið hjólaðar áður. Ég hjóla allt sumarið með erlenda hópa af ýmsum stærðum, en að hjóla einn af og til er góð leið til að hlaða batteríin."

Þeir sem hjólabakterían hefur heltekið græja sig gjarnan hressilega upp. Hvað áttu mörg hjól? „Eins og er á ég ekki nema þrjú hjól, ég held það sé nokkuð hóflegt," segir Magne sposkur. „En ég á náttúrulega eitt stykki Fjallahjólafærðabjónustu-

„Ég væri löngu fluttur eitthvert annað ef ég hefði eitthvað út á íslenskt veðurfar að setja. En það er bara extra gaman þegar það er gott veður.

Það er eitthvað við fjöllin og hálendið sem ég þrái endalaust.

Magne Kvam

fyrirtæki, „Icebike Adventures“ sem lumar á alls konar hjólum.

Hvers konar nesti mælirðu með í fjallaferð? „Ég hef reyndar oftast Bjössu kokk með mér! En í dagsferðir hef ég alltaf góða samloku eða flatbrauð með hangikjöti, súkkulaði og vatn. Síðast en ekki síst er Apres bjór í lok dags mikilvægur."

**Hafðu
(AKU)
með í valinu**

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.

Framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

- Aukin mykt við ökkla
- GoreTex filma, 100% vatnsvörn
- 2mm gúmmiborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
- Dempun
- IMS: Kerfi sem gefur auka mykt niður í sólann
- AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
- Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
- Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla
- Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
- 2,6mm ektá ítalskt nubuck leður
- Custom fit innlegg
- Vibram sóli

AKU SUPERALP GTX 39.900 kr.

„Finndu okkur á Facebook“



Á veturna stundar Magne breiðhjólreiðar í snjó og torfærum. Hér er hann í Eldborg í Bláfjöllum.

GG-sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Útgefandi: 365 miðlar Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson Sólumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 Veffang: Visir.is



ÚTIVISTARDAGAR SALEWA 19. - 30. apríl

VANDAÐUR ÍTALSKUR ÚTIVISTARFATNAÐUR

Komdu á útivistardaga SALEWA á Laugavegi 91, Reykjavík, dagana 19.-30. apríl. Mikið úrval af vönduðum útivistarfatnaði frá SALEWA. Úlpur, peysur, buxur, húfur, skór o.m.fl.

20-40% afsláttur aðeins þessa daga.

ICEWEAR  **MAGASÍN**
VERSLUN SALEWA | LAUGAVEGI 91

ORTLES
GORE-TEX

**ORTLES GTX PRO
ÚTIVISTARJAKKI**
Vatnsheldur og andar vel.
GORE-TEX® Pro herrajakki
sem veitir fulla vernd í
íslenskum aðstæðum.

~~Verð áður 89.990.-~~
Verð nú 53.994.-



Gott mótefni gegn leiða

Komdu út! heitir nýútkomin bók Kristínar Evu Þórhallsdóttur og Brynhildar Björnsdóttur en þar er að finna allskyns hugmyndir að því sem börn og full-orðnir geta gert sér til skemmtunar og fróðleiks utandyra.

Vera Einarsdóttir vera@365.is



Komdu út því að sólskinið vill sjá þig...“ segir í sígildum söngtexta og það á svo sannarlega við nú þegar vorið kallar og grundirnar gróa. Brynhildur Björnsdóttir og Kristín Eva Þórhallsdóttir hafa langa reynslu af því að gera efni fyrir börn. Þær stýrðu útvarpsþættinum Leynifélagið um árabíl og sömuleiðis sjónvarpsþættinum Vasaljós. Nú hafa þær skrifað bókina Komdu út, þar sem börn og foreldrar geta viðað að sér allskyns hugmyndum um hvað er hægt að gera úti í náttúrunni.

„Komdu út er hugmyndabók,“ segir Kristín Eva. „Allir krakkar kannast við það að langa að fara út en vita ekki hvað þeir eiga að gera þar. Og foreldrar þekkja þetta líka. Að vilja fara með börnin sín í ferðalög eða göngutúr en vanta einhvern leiðarvísi, eitthvað til að krydda ferðina og gera hana spennandi.“

Þær Kristín Eva og Brynhildur vilja vekja áhuga barna á náttúru-



Þær Kristín Eva og Brynhildur vilja vekja áhuga barna á náttúrunni sem þær segja að bjóði upp á endalausa möguleika til afþreyingar og skemmtunar. MYND/ERNIR

úrunni sem þær segja að bjóði upp á endalausa möguleika til afþreyingar og skemmtunar. „Það er svo margt í umhverfinu sem getur vakið áhuga. Einn hefur kannski brennandi áhuga á sveppum og annar á skýjum en hefur bara ekki hugmynd um það,“ segir Brynhildur. „Við fullorðna fólkið erum stundum svolítið föst í því að vera alltaf að fræða börn en leyfa tölvum og sjónvarpi að sjá afþreyinguna. En það er svo skrítið, þegar maður hugsar um það, að slíta í sundur fróðleik og afþreyingu með þeim hætti. Það er nefnilega mjög mikil afþreying fólgin í því að fræðast og uppgötva eitthvað nýtt.“

Kristín Eva segir líka takmarkandi að stilla bókum og tölvum sífellt upp sem andstæðum. „Tölvur eru ekki bara neikvæðar, heldur skiptir máli hvað þú gerir í tölvu. Samhliða bókinni höfum við látið

útbúa vefsíðu sem styður við hana og öfugt og hefur sama markmið: að gera upplifunina af náttúrunni og umhverfinu betri og meira spennandi. Vefsíðan, ferdafelaginn.is, er í samtali við bókina og hún er mjög spjaldtölvu- og síma-væn sem er mikill kostur á ferðalagi,“ útskýrir Kristín Eva.

Í bókinni er vísað á vefsíðuna til að finna nánari fróðleik. „Við erum til dæmis með skemmtileg og skrítin heiti á náttúrufyrirbærum eins og fiskum eða sveppum en sýnum ekki hvernig þau líta út. Má þar nefna fiskiheitið slóans gelgja og sveppinn ormkyllu. Svo hvetjum við krakkana til að teikna myndir af því hvernig þau halda að viðkomandi fyrirbæri sé og fara svo á vefsíðuna og sjá hvernig það lítur út í raun og veru,“ segja þær Kristín Eva og Brynhildur. Á vefsíðunni eru einnig hljóðupptökur af þjóðsögum

og ljóðum sem gera útivistina enn meira spennandi.

Þær Kristín Eva og Brynhildur segja bókina að vissu leyti vera byggðá upp eins og uppskriftabók. „Það eru annars vegar kaflar um svæði í náttúrunni eins og fjöruna, skóginn eða hraunið og hvaða plöntur og dýr gætu átt heima þar og hvaða leiki væri hægt að leika,“ segir Kristín Eva. „Hins vegar eru kaflar um ýmislegt sem gæti verið bæði gagnlegt og skemmtilegt að pæla í. Eins og til dæmis hvernig á að skrifa



náttúrudagbók, hvernig á að taka myndir, hvað er hægt að gera í rigningu og hvernig má fá foreldra til að líta upp úr símanum og koma með út, enda titlinum ekki síður beint til þeirra.“

„Svo þegar þú ert á ferðalagi þá flettirðu bara upp fjörunni eða heiðinni, eftir því hvar þú ert, og skoðar hvað er hægt að gera þar. Það er ómögulegt að láta sér leiðast,“ segir Kristín Eva ákveðin. „Við vonum að þessi bók geti verið mótefni gegn því.“

Nánari upplýsingar má finna á Facebooksíðunni Komdu út! og vefsíðunni ferdafelaginn.is.

Slökun – magnesíum sem virkar

Magnesíum er steinefni sem er okkur lífsnauðsynlegt og margir fá ekki nóg úr fæðunni.

Líkaminn notar magnesíum til ótal margra starfa og þörfin eykst við ákveðnar aðstæður, t.d. þegar fólk stundar hreyfingu og svitnar mikið,“ segir Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti hjá Mamma veit best.

„Magnesíum er hvað þekktast fyrir að hafa slakandi áhrif en þessara áhrifa gætir bæði í taugum og vöðvum. Það virkar oft mjög vel á sinadrátt og fótapírring, auk þess sem það hjálpar fólki mjög oft að sofa betur. Þá getur magnesíum gagnast gegn streitu og hægðatregðu og svo er það nauðsynlegt fyrir beinin og hjartað.“

Magnesíum hefur mikil áhrif á það hvernig vöðvarnir virka. Það spilar inn í súrefnisupptöku, orkuframleiðslu og vökvajafnvægi svo eitthvað sé nefnt. „Því er sérstaklega mikilvægt fyrir þá sem hreyfa sig og svitna reglulega að fá nóg magnesíum. Eins og önnur steinefni tapast það út t.d. með svita og líkaminn notar meira magnesíum undir álagi,“ upplýsir Ösp.

Magnesíum-slökun er magn-



Magnesíum Slökun frá Natural Vitality fæst í öllum helstu apótekum og heilsuverslunum um land allt.

Magnesíum er hvað þekktast fyrir að hafa slakandi áhrif en þessara áhrifa gætir bæði í taugum og vöðvum.



Íþróttafólk finnur oft fyrir bættri liðan og jafnvel bættum árangri eftir inntöku magnesíums.

esíum-sítrat duft sem leyst er upp í vatni og drukkið. „Nýtingin er góð og fólk finnur oft mun á liðan mjög fljótt eftir inntöku. Íþróttafólk finnur oft fyrir bættri liðan og jafnvel bættum árangri eftir inntöku magnesíums,“ segir Ösp.

Slökun er í dag eitt vinsælasta magnesíum-bætiefnið á markaðnum og á sér afar breiðan hóp

aðdáenda. Enda virkar það og þess vegna kaupir fólk það aftur og aftur. Magnesíum Slökun frá Natural Vitality fæst í öllum helstu apótekum og heilsuverslunum um land allt.

Meiri upplýsingar má finna á mammaveitbest.is

ERUM BÚIN AÐ FINNA HJÓLIÐ!



EINN ELSTI OG VIRTASTI HJÓLAFRAMLEIÐANDI Í EVRÓPU

BIKE.IS

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



Þarf pláss fyrir ævintýrin

Galapagoseyjar, Machu Picchu og Amazon frumskógurinn voru meðal helstu hápunkta ferðalags Krístrúnar og Kristins um Suður-Ameríku í fyrra. Ferðin kom fyrst til tals fyrir tólf árum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Brúðkaupsferðalag Krístrúnar Kristmundsdóttur og Kristins Þórissonar til Suður-Ameríku var skipulagt á undan brúðkaupi þeirra en segja má að ferðalagið sjálft hafi verið til umræðu frá því þau kynntust fyrst á menntaskólakvöldi fyrir tólf árum. Þegar þau luku háskólanámi varð síðan ferðin að veruleika að sögn Krístrúnar. „Það er eitthvað við menningu Suður-Ameríku sem hefur alltaf heillað okkur og því varð þetta svæði fyrir valinu. Við plönuðum í raun brúðkaupsferðina fyrir brúðkaupið og óskuðum eftir peningum í brúðkaupsgjöf sem fóru allir í ferðina.“

Ferðalagið hófst í janúar 2016 og heimsóttu þau sjö lönd á rúmum fjórum mánuðum. „Við keyptum flugmiðana ári áður og gerðum lausleg plön en pössuðum að plana ekki of mikið fyrirfram. Það verður að skilja eftir pláss til að lenda í ævintýrum.“

Þínu stressuð

Fyrsti viðkomustaður var Bogotá í Kólumbíu og þaðan héldu þau í norður að sögn Kristins. „Við heimsóttum kaffihérad, hina skemmtilegu borg Medellín og eyddum nokkrum dögum með vinum okkar í Cartagena. Þaðan flugum við til Galapagoseyja þar sem við vörðum átta mögnuðum dögum sem innihéldu meðal annars fjögurra daga siglingu þar sem stoppað var á ýmsum eyjum, farið í göngur og snorklað. Við sáum fullt af dýrum, t.d. risastórar skjaldbökur, sæljón og iguana- eðlur.“



Krístrún og Kristinn í Machu Picchu, týndu borg Inkanna, í Perú.

Næst héldu þau til Ekvador þar sem þau dvöldu um helgi í litlum strandbæ. „Landamæri Ekvador og Perú eru víst ein þau hættulegustu í heimi svo við vorum þínu stressuð yfir því að fara þar yfir. En við völdum gott rútufyrirtæki sem fór með okkur alla leið og við lentum ekki í neinum vandræðum. Rútur voru aðal ferðamáti okkar og mörg rútufyrirtæki í Suður-Ameríku bjóða upp á mikil þægindi. Það kemur sér vel þar sem vegalengdirnar geta verið ansi



Ýmsar leiðir voru notaðar til að styttu sér leið til Machu Picchu.



Apar laumuðust stundum inn í matsalinn í Amazon-frumskóginum í Bólívíu.

miklar.“

Krístrún og Kristinn dvöldu í Perú í heilan mánuð, enda stórt land og mikið að sjá. „Við ferðuðumst suður eftir ströndinni, skoðuðum litla og stóra bæi, pýramída og margt fleira. Í höfuðborginni

Lima fundum við frábært fyrirtæki sem býður upp á matar-göngutúra en þar smökkuðum við m.a. þjóðarréttinn ceviche, sem er hrár fiskur marineraður í sítrussafa og chili. Næst lá leið til Cusco og þaðan var haldið í pílagrímsgöngu

til Machu Picchu. Við völdum svokallað „Jungle Trek“ þar sem gangan er brotin upp með fjalla-hjólátur og „zip- line“ og vörðum heilum degi í að ganga um vel varðveittar rústir Machu Piccu.“

Fjölbreytt dýralíf

Næsti áfangastaður var Bólívía með stoppi við Titicaca-vatnið sem liggur hátt yfir sjávarmáli, á landamærum Perú og Bólívíu. „Frá höfuðborginni, La Paz, tókum við flugvél og svo bát langt inn í Amazon-frumskóginn. Þar vorum við í fimm mjög eftirminnilega daga. Við fengum okkar eigin kofa til að sofa í en einnig var stærra hús þar sem fólk hittist í mat. Í kringum aðalhúsið þvældust hin ýmsu dýr, meðal annars apar, moskitóflugur, kóngulær og einn tapír sem hagaði sér eins og hundur. Hann kom til dæmis alltaf með í göngutúra og bátsferðir sem farið var í nokkrum sinnum á dag. Eftir frumskóginn lá leiðin til Salar de Uyuni, stærstu salttekru í heimi. Það var mögnuð upplifun að skoða sig þar um.“

Frá Bólívíu héldu þau til Chile þar sem þau hittu yndislega konu sem heitir Margaret. Hana höfðu þau fyrst hitt fyrir tilviljun á Íslandi árinu áður þar sem hún hikaði ekki við að bjóða hjónunum í heimsókn til sín. „Hún er jarðfræðingur og býr í litlum bæ í Atacama eyðimörkinni. Með henni skoðuðum við margt áhuga-vert. Við hittum indíánafjölskyldu sem býr hátt uppi í fjöllum, sáum námuna þar sem 33 námuverka- menn lokuðust inni í 69 daga árið 2010 og margt fleira.“

Eftir stopp í hinni fallegu borg Valparaíso og dagsferð á vínekrur í kringum Casablanca héldu Krístrbjörg og Kristinn yfir til Argentínu. „Í Mendoza heimsóttum við fleiri vínekrur og borðuðum besta kjöt sem við höfum smakkað. Við ákváðum að stoppa í tvær vikur í Buenos Aires, enda margt þar að sjá og gera.“

Næst á dagskrá var Úrúgvæ þar sem þau vörðu tíma í höfuðborginni Montevideo og í strandbænum Punta del Este. „Á sumrin flykkist þangað allt fína og fræga fólkið til að spóka sig á ströndinni. Þegar við komum var aftur á móti komið haust svo bærinn var nánast tómur en ofsalega fallegur. Hitastigið var ekki mikið yfir 10 gráðum svo við vorum fegin að byrja að ferðast aftur í átt að miðbaug með næturútu til Florianópolis í Brasilíu.“

Styrkti sambandið

Síðasta stopp ferðarinnar var Rio de Janeiro í Brasilíu. „Við höfðum ekki gert ráð fyrir miklum tíma í Brasilíu en Rio kom sannarlega á óvart og reyndist ein allra skemmtilegasta borgin sem við komum til.“

Þau eru sammála því að hápunktar ferðarinnar hafi verið Galapagoseyjar, Machu Picchu og Amazon-frumskógurinn. „Eitt sem kom á óvart var hvað allt gekk vel og manni fannst maður öruggur mest allan tímann.“

Ferðin hefur styrkt samband þeirra og eiga minningarnar eftir að ylja þeim næstu árin. „Í svona langri ferð, þar sem maður eyðir öllum sólarhringnum saman, þurfa samskiptin að vera í góðu lagi. Við erum búin að vera lengi saman en þarna lærðum við það enn betur. Það kom reyndar líka á óvart að við rifumst nánast ekkert í ferðinni.“

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ CURCUMIN?

Gullkryddið sem hefur reynst þúsundum landsmanna vel.

BLÁ NAGLINN

Í apríl mánuði renna 100 krónur af hverri seldri Curcumin dósi til stuðnings Bláa naglans

Curcumin „Gullkryddið“ er margfalt áhrifameira en Túrmerik!

„Ég mæli tvímála- laust með vörunum frá Natural Health Labs.“

Helga Lind – Pilateskennari og einkabjálfi

Bætið innihalda hvorki rotvarnarefni né fylliefni og eru án allra aukaefna.

Fæst í öllum helstu apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórverslana.

Kynntu þér málið á www.balsam.is

333 kr á dag*

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

SKEMMTIPAKKINN

THERMOBALL™

POWERED BY **PRIMALOFT®**

EINN JAKKI FYRIR ALLAR AÐSTÆÐUR

Léttur og lipur. Fáanlegur bæði með og án hettu.

Fáanlegur með bæði herra- og dömusniði.

Helst hlýr þótt hann blotni, þökk sé **Thermoball** einangruninni.

Hin byltingarkennda **Thermoball** einangrun er aðeins í North Face fötum.

Thermoball einangrun sem veitir einangrun sambærilega náttúrulegum dúni.

Pakkast saman í eigin vasa. Þú trúir því ekki hversu fyrirferðarlítill hann verður fyrr en þú sérð það.

Við höfum leyft viðskiptavinum okkar að njóta tollalækkana og gengisstyrkingar, sem hafa skilað sér í lægra vöruverði.

VERÐ NÚ
25.990

VERÐ HAUST 2016
29.990

VERÐ HAUST 2015
36.990



THE
NORTH
FACE

NEVER STOP EXPLORING

NORTH FACE HEITIR EFTIR KÖLDUSTU HLÍÐ FJALLS OG SEGIR ÞAÐ SITT UM GÆÐI FATNAÐARINS, SEM ER HANNAÐUR TIL AÐ VERJA ÞIG FYRIR HVERS KYNS VEDRI.

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



Flugdrekar og útileikir

Böðid verður upp á flugdreka-smíðju í Arbæjarsafni sunnudaginn 30. apríl milli klukkan 13 og 16. Allt hráefni og kennsla verður á staðnum og vonir standa til að nóg blási til að krakkar geti hlaupið um túnin með flugdrekann sinn. Hægt er að skrá sig í smíðjuna á skraning@borgarsogusafn.is. Á útisvæðinu geta krakkar einnig farið í fjöruga útileiki undir stjórn hressra starfsmanna frá frístundaheimilum borgarinnar milli klukkan 13 og 16. Foreldrum er velkomið að slást í hópinn og rifja upp gamla takta frá eigin barnæsku. Allir fullorðnir í fylgd með börnum fá ókeypis inn á safnið á meðan á Barnahátíð stendur.



Eldfjalla- og gjótukönnun

Háskóli Íslands og Ferðafélag barnanna standa fyrir eldfjalla- og gjótukönnunarferð fyrir alla fjölskylduna í Búrfellsgjá laugardaginn 29. apríl kl. 11. Híst verður á einkabilum á bílastæðinu við Vífilsstaði í Garðabæ og ekið í halarófu inn í Heiðmörk og gengið eftir Búrfellsgjá að gígnum Búrfelli. Snæbjörn Guðmundsson, jarðfræðingur frá Háskóla Íslands, útskýrir þau náttúrufræðingdæmi sem fyrir augu ber en þetta svæði þykir stórkostlegur ævintýraheimur sem sýnir vel tilurð Íslands. Á leiðinni verða ýmsir hellar, sprungur og gjótur kannaðar. Gangan er hluti af verkefni Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands, Með fróðleik í fararnesti. Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir.

Betra að æfa að morgni

Þvo virðist sem það sé betra að losna við yfirvigt ef við æfum á morgnana, segir í nýrri rannsókn. Hins vegar eru frekar möguleikar að auka vöðva ef æft er á kvöldin. Þess vegna þarf maður að spyrja sig hvort sé mikilvægara, að léttast eða auka vöðva. Niðurstöður þessarar rannsóknar voru birtar í tímaritinu Applied Physiology, Nutrition and Metabolism.

Rannsakendur vildu athuga hvort það skipti máli hvenær dags farið væri í ræktina. Alls tóku 42 karlmenn þátt í rannsókninni og var þeim skipt í tvo

hópa. Þeir áttu að gera sömu æfingar í 24 vikur, annar hópinn fyrir hádegi en hinn um kvöld. Vöðvar styrktust hjá báðum hópum en eftir tólf vikur var orðinn sjáanlegur munur á þátttakendum. Bestum árangri náðu þeir sem æfðu á milli kl. 8.30 og 10.30. Það getur verið mjög árangursríkt að hlaupa að morgni.

Eftirbrennsla að kvöldi skilar sér ekki eins vel þar sem við brennum minna þegar við sofum. Þeir sem vilja eingöngu styrkja sig geta gert það að kvöldi en þeir sem vilja léttast ættu að taka morgunæfingar.



www.fi.is

Ferðafélag Íslands

Ferðafjölskyldan



Gönguferðir



Dagsferðir



Skíðaferðir



Sumarleyfisferðir



Fjallaverkefni



Hjólaferðir



Á meðal ferða sem félagið býður upp á eru sumarleyfisferðir, helgarferðir, dagsferðir, skíðaferðir, hjólaferðir, fjallaverkefni, bakskóli, Biggest winner og náttúruæfingar/-Fí Landvættir.

Ferðafélag Íslands verður 90 ára 2017. Tilgangur félagsins er meðal annars að hvetja til ferðalaga um Ísland og greiða fyrir þeim.

Í Ferðaáætlun FÍ er að finna yfir 200 ferðir af öllum stærðum og gerðum, þar sem gengið er um göngustíga í þéttbýli, um grónar sveitir, óbyggðir og yfir á hæstu tindu landsins.

Innan Ferðafélags Íslands er einnig Ferðafélag barnanna, Ferðafélag unga fólksins og FÍ eldri.



Skráðu þig inn – drífðu þig út

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is