

Betra líf

FÖSTUDAGUR 19. OKTÓBER 2018

Kynningar: Hilton Reykjavík Spa, Heilsuborg, Kírópraktorstofa Íslands



Frábær staður til heilsuefningar

Hilton Reykjavík Spa býður fyrsta flokks styrktar- og liðleikabjálfun. Auk þess njóta meðlimir ýmiss konar þjónustu og fríðinda til að bæta andlega og líkamlega heilsu – allt á einum frábærum stað. ➔



Hjá Hilton Reykjavík Spa er mikill stöðugleiki og þar er hægt að fá markvissa styrktarþjálfun undir vöku auga menntaðra þjálfara. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Hilton Reykjavík Spa býður upp á allt það besta sem völ er á líkams- og heilsurækt í rólegu og þægilegu umhverfi. Þar fæst allhliða styrktar- og liðleikþjálfun hjá vel menntuðum þjálfurum en auk þess eru alls kyns snyrtimeðferðir og dekur í boði. Hilton Reykjavík Spa er frábær staður til heilsueflingar og hreystiaukningar og þar er lögð áhersla á að veita persónulega og góða þjónustu sem fullnægir kröfum þeirra kröfuhöfdu hvað varðar líkamsrækt og vellíðan.

„Líkamsræktarstöðin okkar hentar öllum,“ segir Ragnheiður Kristín Guðmundsdóttir deildarstjóri. „Það er gríðarlegt framboð af fjölbreyttri hreyfingu í boði í dag, en margir vilja þó halda sig við hefðbundna líkamsrækt á líkamsræktarstöð. Hjá Hilton Reykjavík Spa er mikill stöðugleiki og þar er hægt að fá markvissa styrktarþjálfun undir handleiðslu menntaðra þjálfara og njóta ýmiss konar þæginda og þjónustu.“

Þurfum öll að styrkja okkur

„Fólk er misspennt fyrir styrktarþjálfun. Sumir telja að hún henti ekki þörfum þeirra, sumum finnst hún ekki skemmtileg og aðrir halda að hún snúist bara um að byggja upp vöðvamassa,“ segir Ragnheiður. „En staðreyndin er sú að við þurfum öll á styrktarþjálfun að halda til að viðhalda sterkum beinum og öflugu stoðkerfi. Lyftingar og önnur styrktarþjálfun vinnur gegn beinþynningu, styrkir hjarta- og æðakerfi og er líka góð leið til að brenna fitu.“

Bæði kynin þurfa jafn mikið á þessu að halda og þegar árin færast yfir verður bara mikilvægara að stunda styrktarþjálfun til að geta staðið undir eigin líkamspunga og stundað áhugamál, hvort sem það er golf, hjólfreiðar, fjallgöngur, hlaup eða annað,“ segir Ragnheiður. „Það er sjáldnast nóg að stunda bara áhugamálið til að hægja á hrörnun, það þarf alltaf að styðja við það með styrktarþjálfun til að viðhalda góðu líkamlegu ástandi. Fólk þarf á leiðsögn fagmanna að halda til að meiosa sig ekki í styrktarþjálfun og hjá okkur er valinn maður í hverju rúmi.“



Á Hilton Reykjavík Spa er hægt að fá leiðbeiningar og hvatningu til að halda bæði líkamanum og andlegu hliðinni í lagi.



Við þurfum öll á styrktarþjálfun að halda til að viðhalda sterkum beinum og stoðkerfi. Hún styrkir líka hjarta- og æðakerfi og er góð leið til að brenna fitu.

„Það er gríðarlegt framboð af fjölbreyttri hreyfingu í boði í dag, en margir vilja þó halda sig við hefðbundna líkamsrækt.“

geta komið inn á stað eins og Hilton Reykjavík Spa, þar sem þú getur byggt þig upp og undið ofan af þér og fengið leiðbeiningar og hvatningu til að halda bæði líkamanum og andlegu hliðinni í lagi.

Svo býður aðstoðan líka upp á alls kyns öðruvísi slökun og dekur. Það er til dæmis hægt að koma og slaka á í heitum pottum og þiggja okkar dásamlega háls- og herðanudd, sem að sjálfsgögu er innifalið í meðlimagjaldi. Svo er bara hægt að koma og kíkja í kaffi,“ segir Ragnheiður. „Það er svo margt í boði hér á einum stað til að rækta heilsuna, bæði andlega og líkamlega. Tími líkamsræktarstöðvanna er alls ekki liðinn, þær hafa bara þurft að aðlaga sig að breyttum tímum og nýjum kröfum og það höfum við á Hilton Reykjavík Spa gert.“

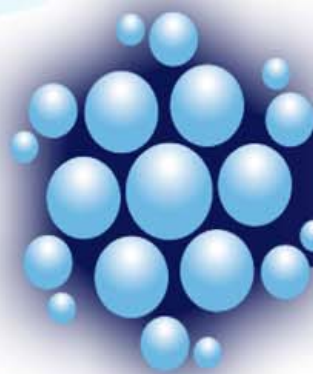
Mikil fríðindi fyrir meðlimi

„Meðlimir hjá okkur fá í raun aðgang að klúbbi og njóta ýmissa fríðinda fyrir vikið. Meðlimir fá afslátt af gjafabréfum og meðferðum og við erum með rosalega margt í boði á einum stað; snyrtistofu, nuddstofu, næringarráðgjöf, ástandsmaelningar og ýmislegt fleira,“ segir Ragnheiður. „Það eru ekki margir sem bjóða upp á þetta allt saman á einum stað og við leggjum mikið upp úr því að halda vel utan um viðskiptavinum og benda þeim á að nýta alla þá þjónustu sem er í boði, fara í mælingar, þiggja ráðgjöf fagmanna og svo framvegis, svo allir meðlimir njóti þess sem þeim býst. Það er bráðnauðsynlegt að hreyfa sig og það er frábært að geta gert það á fagmannlegum og rólegum stað sem býður upp á svona fjölbreytt þægindi og þjónustu. Það er aldrei of seint að byrja og við erum með frábær námsskeið fyrir 60 ára og eldri auk okkar vinsælu lífsstílnámskeiða.“

Sinnir bæði andlegu og líkamlegu hliðinni

„Við erum líka með mjög hnitmiðaða liðleikþjálfun og þjónustu í gegnum fjölbreytta jóga- og teygjutíma. Jóga hentar öllum og það eru til margar tegundir af því sem henta ólíkum þörfum,“ segir Ragnheiður. „Við erum með frábæra leiðbeinendur sem leiðbeina byrjendum jafnt sem lengra komnum í gegnum jóga tímana á forsendum hvers og eins. Jóga er ekki eingöngu fyrir liðuga, allir geta stundað það á sínum hraða.“

Jóga býður upp á mjög góða slökun og er gott fyrir andann. Það er mikið talað um kulnun þessa dagana, ekki eingöngu í starfi, heldur bara kulnun vegna þess stanslaus álags sem er á okkur öllum,“ segir Ragnheiður. „Það er mikið áreiti, fólk hefur alls konar skuldbindingar og þarf að sinna ýmsum verkefnum í leik og starfi. Þá skiptir rosalega miklu máli að



ENTEROSGEL®

Einstök meltingarhjálp

ENTEROSGEL ER GEL TIL INNTÖKU SEM GETUR GAGNAST VIÐ ÝMSUM MELTINGARKVILLUM EN EINNIG TIL AÐ HREINSA ÁFENGI HRAÐAR ÚT SEM OG ÚTVORTIS Á BÓLUR OG EXEM.



Viltu vita meira?

Ítarlegri upplýsingar má finna á vefsíðunni

mammaveitbest.is



MÖGULEG VIRKNI ENTEROSGEL Í LÍKAMANUM

Hjálpar líkamanum að stöðva niðurgang
Dregur úr meltingartruflunum
Hraðar hreinsun áfengis úr líkamanum
Hjálpar líkamanum að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru
Verndar slímhúð meltingarvegjar

ENTEROSGEL HENTAR BÆÐI BÖRNUM OG FULLORÐNUM

Áratuga reynsla og fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á einstaka eiginleika Enterosgel til að hreinsa meltingarveginn og koma jafnvægi á starfssemi hans.

FÆST Í **MAMMA VEIT BEST, HEILSUHÚSUNUM
OG HEILSUTORGI BLÓMAVALS**

Lífið breyttist með útihlaupum

Líkamleg og andleg heilsa Arnars Karlssonar breyttist ótrúlega mikið eftir að hann hóf að stunda útihlaup með hlaupahópi FH árið 2013. Hann segir fólkið sem hann hefur kynnst í gegnum hlaupin eiga það sammerkt að vera jákvætt og hafa tileinkað sér flott viðhorf til lífsins.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Segja má á árið 2013 hafi verið vendipunktur í lífi Arnars Karlssonar vélfræðings en þá hóf hann að æfa hlaup með hlaupahópi FH. Hann hafði í langan tíma glímt við lélegt form sem orsakaðist fyrst og fremst af óhollu mataræði og hreyfingarleysi. „Árið 2000 hóf ég nám í Vél-skólanum og var í afar lélegu formi. Ég man einn daginn þegar ég fór út að borða í hádeginu á stöð við hlöðina á skólanum. Ég labbaði til baka og upp á fjórðu hæð og var gjörsamlega búinn á því. Það var ákveðin vakning en ekki nógu mikil til að ég gerði eitthvað í því á þessum tímamarki.“

Um áratugur leið þar til Arnar tók næsta skref til bættrar heilsu en þá fjárfesti hann í korti hjá líkamsræktarstöð með það í huga að stunda lyftingar. „Þjálfarinn sagði að ég yrði að hita upp fyrir æfingar, annaðhvort á skíðavél eða á hlaupabretti. Það tók ekki langan tíma fyrir mig að átta mig á að ég hafði engan áhuga á að lyfta en mér fannst gaman að því að hlaupa þó að ég geti varla sagt að ég hafi hlaupið mikið í fyrstu. Þetta var samt mikill sigur fyrir mig, að geta þó hlaupið þetta mikið, þótt þetta hafi verið mest labb á brettinu á móti mjög hægu hlaupi, þar sem að nokkrum árum áður var ég sannfærður um að ég myndi aldrei hlaupa framár.“

Vantaði aga

Nú var áhuginn vaknaður hjá Arnari. Næsta skref var að fjárfesta í hlaupabretti en hlaupin voru í raun það eina sem hann hafði áhuga á að stunda í ræktinni. „Í upphafi tók ég 20 mínútur í einu og labbaði og hljóp til skiptis. Ég skræði alltaf niður hvernig mér gekk hverju sinni og það varð hvati minn til að gera betur, enda sá ég mjög fljótlega bætingu hjá mér. Markmiðið var í fyrstu sett á að ná 5 km undir 30 mínútum en það tók margar vikur að ná því.“

Næsta markíð var að komast 10 km undir 60 mínútum sem Arnar segir hafa verið öllu erfiðara. „Það ætlaði varla að hafast hjá



Arnar Karlsson, fyrri miðri mynd í rauðum bol, eftir að hafa lokið 10 km hlaupi í Hengill Ultra hlaupinu í Hveragerði í september. Eiginkona hans, Anna Sigríður, er honum á hægri hönd.

mér. Ég uppgötvaði síðan fyrir tilviljun að brettið var upphallandi um nokkrar gráður sem var nóg til þess að hlaupin voru mun erfiðari en þau áttu að vera. Eftir að hafa lagað það fór ég loksins að ná þessu markmiði mínu og sjá meiri árangur. Mig vantaði samt agnir til að hlaupa reglulega því stundum hljóp ég þrjár vikur í vikunni ákveðinn tíma en datt svo út í nokkrar vikur á móti og náði því ekki að bæta mig neitt sérstaklega mikið á þessum tíma.“

Mikill munur

Eiginkona Arnars, Anna Sigríður Arnardóttir, hóf að æfa hlaup með hlaupahópi FH rúmu ári á undan Arnari sem segir að hann hafi ekki verið tilbúinn til að byrja fyrr en hann væri kominn í betra form. „Það sem ég vissi ekki þá, er að þessi hugsun var mesta vitleysan því maður nær ekki eins góðum árangri nema að æfa markvisst í hlaupahópi að mínu mati.“

Í byrjun árs 2013 ákvað Arnar að

taka þátt í 5 km hlaupi í Hlaupaseríu FH 2013 en þá hafði hann enga þjálfun í götuhlaupum. „Ég sprengdi mig því fljótlega, eða eftir aðeins 800 metra, enda gaf ég allt í botni í gleðinni sem ég átti ekki innstæðu fyrir. Ég náði þó að klára hlaupið og ákvað að mæta á þinginu hjá Hlaupahópi FH eftir það. Munurinn á að hlaupa einn og að vera í hópi er gígantískur. Ég bætti 10 km tímann minn um fimm mínútur bara á fyrstu æfingunni. Þarna lærði ég að maður er all of góður við sjálfan sig þegar maður hleypur einn. Í hlaupahópnum er ég hins vegar alltaf að reyna að hanga í félögum.“

Betri liðan

Arnar var fljótur að komast í gott form eftir að hann hóf að stunda hlaupaæfingar reglulega með hlaupahópnum. „Ég komst í mjög gott form á stuttum tíma og létlist töluvert. Í kjölfarið fór ég að spá meira í mataræðinu, hætti að borða nammi og að drekka gos og

fór að fylgjast með vigtinni. Einnig fór mér að liða mun betur andlega en fólkið sem ég kynntist í gegnum hlaupin á það sammerkt að vera jákvætt og með flott viðhorf til lífsins. Manni liður einfaldlega bara betur við það að hlaupa. Áður fyrr fór ég ekki einu sinni í fjallgöngur því ég var ekki í formi til þess en fljótlega var ég farinn að hlaupa upp um fjöll og firnindi án þess að finna mikið fyrir því.“

Duglegur að keppa

Undanfarin ár hefur Arnar verið duglegur að taka þátt í hlaupum innanlands og erlendis. „Ég hef lengi verið frekar ofvirkur í keppnishlaupum enda gekk sá brandari um mig að ég væri forskráður í öll hlaup en að ég mundi láta vita ef ég myndi ekki mæta. Meðal hlaupa innanlands sem ég hef tekið þátt í eru Laugavegshlaupið, Jökulsárhlaupið, Snæfellsjökulshlaupið, Tindahlaupið, Dyr-fjallahlaupið, Hvítasunnahlaup Hauka, Esjuhlaupið, Fjögurra

skóga hlaupið, Mývatnsmarabon og flestum ef ekki öllum hlaupum sem eru í boði á höfuðborgarsvæðinu. Í útlöndum hef ég t.d. hlaupið í Amsterdam í Hollandi, Montreal í Kanada, Lissabon í Portúgal og í Þórshöfn í Færeyjum. Þá fór ég í þriggja landa maraboníð sem nær yfir Þýskaland, Austurríki og Sviss, allt í einu hlaupi.“

Nýir vinir

Hann segist svo sannarlega mæla með hlaupum fyrir fólk sem er að ihuga breyttan lífsstíl. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég hef fundið mig í einhverju félagsstarfi. Áður fyrr hefði ég aldrei farið eitthvað út í natúrana, hvað þá að labba upp á fjöll. Núna tritla ég upp á Esjuna með barnabarnið á bakinu. Síðustu árin hef ég kynnst mörgu fólki í ýmsum hlaupahópum. Það er viss kjarni sem mætir vel í keppnishlaupin, fólk sem hefur hlaupið í mörg ár. Því hef ég eignast fullt af nýjum vinum sem hafa sama áhugamála og ég, þ.e. hlaupin.“



Sefitide — ný meðferð við kvíða og svefntruflunum

Ert þú að fást við svefntruflanir eða kvíða? Sefitide er víðurkennt jurtafyrnið úr rót garðabruðu. Styttir tímann til að sofa og bætir gæði svefns.

Notkun Við vægum kvíða: fullorðnir, 1 tafla á dag allt að 3 á dag, 12-18 ára: 1 tafla á dag allt að 2 á dag, við svefntruflunum: fullorðnir og eldri en 12 ára: 1 tafla 1/2 klukkustund fyrir svefn. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með börn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leiðið læknis eða lyfjafræðings sé þú ert í frekri upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/sefitide

Hlakka til hvers dags í Heilsborg

Feðgarnir Halldór Júlíusson og Haukur Halldórsson skráðu sig í Heilsulausnir hjá Heilsborg í janúar 2017. Síðan hafa þeir endurheimt þrek og þol og náð traustum tókum á betri lífsstíl.

Það er komið á annað ár síðan ég byrjaði í Heilsborg en þá var ég orðinn of þungur og oft frá vinnu vegna bakverkja og brjóstskoss. Ég vildi því létt á skrokknum og uppskera aukinn styrk og þol," segir Halldór sem dreif son sinn Hauk með sér á námskeiðið Heilsulausnir. „Við þurfum báðir á því að halda og Haukur sagði strax já," segir Halldór og Haukur tekur heilshugar undir orð föður síns. „Ég var orðinn alltof þungur og skorti bæði þrek og þol. Eftir árið fann ég mikinn mun á mér og allt varð auðveldara. Ég er feginn að þessi talaði mig inn á þetta því þegar ég var nítján ára keypti ég mánaðarkort í líkamsræktarstöð á Ísafirði en það átti ekki við mig, þetta tókst svo í Heilsborg þótt það hafi tekið smá tíma að koma heilsuræktinni í daglega rútinu. Mér þótti óspennandi tilhugsun að vera einn í ræktinni en nú er hvetjandi að eiga þarna samfundni við þessa.“

Ekki lengur óvinnufær

Halldór og Haukur eru Ísfröðingar en fyrir löngu fluttir í höfuðstaðinn. Halldór hafði aldrei farið inn á líkamsræktarstöð.

„Mér leist strax vel á mig í Heilsborg," segir hann. „Við fengum mjög góðar móttökur, var vel sagt til og fengum afbragðs þjálfara sem var með okkur í heilt ár og hélt mjög vel utan um okkur. Það kom svo sjálfum mér á óvart hvað mér þótti strax gaman að mæta í tímana og koma mér upp þessari rútinu. Ég sem hafði alltaf talið mér trú um að það hendaði mér ekki að vera í líkamsrækt var farinn að hlakka til hvers einasta tíma. Mér fór líka fljótt að líða betur í skrokknum.“

Haukur hrósar sérstaklega persónulegri þjónustu.

„Í Heilsborg er gott utanumhald sem hjálpar manni að ná settu marki. Öllum er mætt á sínum forsendum og maður þvælist ekki um einn í reiðileysi heldur standa þjálfaranir mjög vel að þjálfun hvers og eins," segir Haukur.

Báðir hafa feðgarnir náð árangri sem stefnt var að.

„Ég hef endurheimt úthald og þol en þó ekki lést mikið. Það er vegna þess að fitan hefur breyst í vöðva og ég lit aðeins öðruvísi út nú en þegar ég byrjaði. Ég er orðinn mun stæltari, sterkari og öflugri og hef heldur ekkert verið úr vinnu vegna bakverkja," segir Halldór sem stundum var áður óvinnufær í tíu daga í senn.



Feðgarnir Halldór Júlíusson og Haukur Halldórsson eru ánægðir með góðan árangur í Heilsulausnum. MYND/ERNIR

Haukur er einnig í skýjunum yfir árangri sínum í Heilsborg. „Ég var orðinn vel í yfirþyngd og þótt ég hafi ekki náð þyngdinni eins mikið niður og ég ætlaði mér hef ég misst mikið af fitu og bætt við vöðvum í staðinn, auk þess sem úthald og þrek hefur aukist til muna.“

Mælingarnar hvetjandi

Feðgarnir segja fræðslu, mælingar og æfingar Heilsulausna hafa nýst sér vel í átt að breyttum og betri lífsstíl.

„Mér fannst mjög gott að fá fituprósentu og vöðvamassa mældan til að geta fylgst með framförum. Þótt mig hafi langað til að komast niður í 80 kíló var mér komið í skilning um að það væri óraunhæft markmið nema ég ætlaði að verða mjög horaður í stað þess að verða stæltur. Fræðslan týttist líka vel í mataræðinu og ég tileinkaði mér strax að borða hreinan og óunninn mat ásamt því að lesa vel í matvælin og velja það sem er ríkt af prótínum. Ég vissi svo ekki að ég mætti borða jafn mikið og mér var ráðlagt og það kom auðvitað ánægjulega á óvart," segir Halldór sem hefur einnig gert hreyfingu að virkum lífsstíl og mætur nú klukkustund fyrir í salinni til að lyfta lóðum og hlaupa á bretti áður en hann mætur í tímana.

Haukur segist líka hafa lært margt gagnlegt um mataræði og hreyfingu á fræðslufundum Heilsulausna og í viðtali við hjúkrunarfræðing.

„Mælingar á fituforða og vöðvamassa virkuðu hvetjandi á mig því það hjalp í mig kapp þegar ég sá árangurinn koma í ljós. Það kom mér líka á óvart hversu mikið maður þarf að borða yfir daginn og það var erfið að venjast því að borða meira en ég var vanur. Ég þurfti að auka prótíneyslu því að vöðvarnar höfðu ryrnað á kolvetnariuki fæðuvæli minn áður fyrr, en þá geymir líkaminn fituna og étur upp vöðvana, eins ósanngjamt og það nú er," segir Haukur og hlær en nú er hann á næringar- og prótínriku fæði til að koma fitu í lóg og stækka vöðvana.

Langhlaup, ekki spretthlaup

Halldór gefur þeim heilræði sem ekki hafa þótt Heilsulausnir.

„Það er aldrei of seint að byrja í líkamsrækt. Nú er ég rúmlega sextugur og þetta virkaði stórvél fyrir mig. Árangurinn lætur ekki á sér standa og hefur verið vonum framár. Það er þó mikilvægt að stunda tímana samviskusamlega, fylgja matarplaninu og gefast ekki upp," segir Halldór.

Haukur segist hafa dregið lapp-

irnar að mæta fyrsta kastíð en svo hafi honum þótt það skemmtilegt.

„Ég mæli með því að mæta í alla tíma og þrjúskast við að halda út námskeiðið. Það er erfið til að byrja með en svo finnur maður hversu gott er að hitta æfingafélagana sem allir eru á sínum forsendum og með klæðskerastíðar æfingar fyrir hvern og einn. Mér fór fljótt að þykja gaman að mæta og hafði mikinn áhuga fyrir æfingum sem þjálfarinn kennaði mér og ég gat bætt við föstu tímana," segir Haukur.

Báðir eru á því að ekki dugi að taka breyttan lífsstíl með skyndiáhlapi.

„Góðir hlutir gerast hægt," segir Haukur. „Það tók tíma að venja sig af gömlum ósíoðum og breyta mataræðinu en upphaflega hélt ég að það yrði nóg fyrir mig að mæta á námskeiðið og þá yrði allt betra. Ég áttaði mig ekki á hversu mataræðið leikur stórt hlutverk. Maður hættir þó ekki öllu í einu, annars er hættu á að maður falli í sama gamla farið. Til að ná varanlegum árangri og tileinka sér nýjan og betri lífsstíl þarf að gera þetta með þessu lagi.“

Halldór segir langhlaup en ekki spretthlaup að breyta um lífsstíl.

„Vegna Heilsborgar er ég nú í góðu formi og betra líkamlegu ástandi en ég var fyrir tuttugu árum.

Það þarf að vanda sig og gera hlutina rétt til að ná árangri, en best finnst mér hvað þjálfarar Heilsborgar hvetja mann til dáða og halda vel utan um einstaklingana í hóp.“

Þeir feðgar segja andrúmsloftið í Heilsborg létt og skemmtilegt, starfsfólkið frábært og móttökurnar notalegar og fagmannlegar.

„Heilsborg er fyrir alla sem vilja breyta lífsstílinu, laga heilsuna og bæta líkamlegt ástand," segir Halldór. „Ég er í öruggum höndum í Heilsborg út af starfsfólkinu. Mér finnst allt sem ég geri og okkur er kennt vera rétt og ber fullkomið traust til starfsfólksins. Ég leitaði líka líönnis sjúkraljálfa Heilsborgar í upphafi og það varð til þess að ég losnaði við bakverkina.“

Haukur upplifir sig líka í traustum og góðum höndum í Heilsborg.

„Mér finnst ég öruggur því í Heilsborg starfar faglært heilbrigðisstarfsfólk, læknar, sjúkraljálfa, hjúkrunarfræðingar og fleiri sem geta gripið inn í ef eitthvað amar að. Það er svo um að gera að hafa gaman af heilsuræktinni því þá verður svo skemmtilegt að mæta í tímana og finna árangurinn, hvernig maður vex og verður öflugur," segir Haukur.

Hlutirnir gerast í Heilsborg

Halldór og Haukur eru hvernig nærri hættri að rækta líkama og sál í Heilsborg.

„Ég hlakka til hvers dags í Heilsborg," segir Halldór. „Það er frábært að æfa með syni sínum en Haukur er mjög svo samviskusamur og ég efa að margir hafi mátt nánast 100 prósent í tímana í meira en heilt ár. Þetta styrkir samband okkar feðga og hressir upp á umræðuefnið þegar við hittumst utan Heilsborgar, að spjalla um æfingarnar og fleira gott og uppbyggjandi.“

Haukur er sammála hverju orði.

„Við þabbi höfum alltaf verið miklir mátar en nú hittumst við oftar við æfingar og það er virkilega gaman og fint. Við þvællum þegar annan upp í ræktinni en líka í fjölskylduveislum að tapa okkur ekki í kræsingunum," segir hann hlæjandi. „Verkinu er hvernig nærri lokið. Við höldum áfram að ná markmiðum okkar í Heilsborg. Þar gerast hlutirnir.“

Næstu námskeiði hefjast 29. október. Allar nánari upplýsingar er að finna á heilsborg.is/heilsulausnir/ eða í síma 560 1010.

Hvernig er hægt að léttast og halda árangrinum?

Kúrar eru ekki líklegir til að halda kílóunum í burtu," segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsborgar.

Hún segir fjölda Íslendinga hafa þróað alls kyns kúra í viðleitni sinni til að léttast.

„Þegar kemur að langtíma árangri er í raun enginn munur á öllum þessum kúrum, hvaða nafni sem þeir nefnast. Staðreyndin er sú að það er ekki sérstaklega mikið mál að taka sér tak í einhvern tíma. Fólk getur náð þrýðilegum árangri, en aðeins í þann tíma sem fólk nennir að fylgja kúrum.“

Megrún og sjálfásáðukun

Erla Gerður segir marga hafa þróað hina ýmsu kúra með misgöðum árangri en svo fari allt í sama fari og kílóin verði jafnvel enn fleiri en áður.

„Þess vegna finnst fólk þá þurfa að byrja upp á nýtt, aftur og aftur. Flestir upplifa að þetta sé þeim sjálfum að kenna, að þeir hefðu átt að vera staðfastari og að þeir hafi klúðrað málum. Afleiðingin er streita



Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsborgar, segir skyndikúra geta verið skaðlegar.

og skömm yfir því að hafa ekki staðið sig," segir Erla Gerður.

Reyndin sé sú að kúrar og átök til skemmri tíma séu dæmd til að mistakast.

„Það er vegna þess að auðvitað getur enginn verið á einhverjum kúr til æviloka. Sú leið sem hægt er að halda áfram með í daglega lífinu er það sem skiptir máli til lengri tíma lítið. Þess vegna þurfum við að æfa okkur í þeim lífsstíl sem við ætlum að verða góð í. Kúranir geta jafnvel orðið

skaðlegir á þann hátt að líkamsstarfsemin breytist, til dæmis að vöðvar brotni niður og hægist á brennslunni," segir Erla Gerður.

Árangur sem endist

Á námskeiðinu Heilsulausnum eru engar tölfröformúlur.

„Þar kenna við margþróaðar leiðir til að léttast og styrkjast og láta árangurinn endast út í lífið," segir Erla Gerður.

Heilsulausnir eru vinsælasta námskeiðið Heilsborgar og hafa nú þegar 4.000 manns nýtt sér það með góðum árangri. „Í Heilsulausnum er unnið með marga þætti í einu undir handleiðslu fagfólks. Námskeiðið er ýmist 6 eða 12 mánuðir og ástæðan sú að fólk þarf að fá tíma til að finna út hvað hentar því sjálfu og festa síðan breytingarnar í sessi í hinu daglega lífi. Þátttakendur eru ólíkir og á ólíkum staði í lífinu, en í Heilsulausnum er tekið á móti þeim með virðingu og skilningi og aðstoð veitt til að hver og einn finni sinn takt.“

Sjáðu hvað er innifalið í Heilsulausnum:

- Þjálfun í hóp undir leiðsögn íþróttafræðings þrisvar í viku.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá hjúkrunarfræðingi.
- 20 mínútna upphafsviðtal hjá íþróttafræðingi.
- Reglulegar mælingar á líkamssamsetningu.
- Einstaklingsbundnar ráðleggingar hjúkrunarfræðings.
- Fjölbreytt fræðsla og umræður á tveggja vikna fresti.
- Fræðsla um þyngdarstjórnun og næringu.
- Skoðun áhættuþátta heilsunnar og ráðleggingar.
- Heilræði um matseld, uppskriftir og smakk.
- Hvatning og hugmyndir um hentuga hreyfingu í dagsins önn.
- Opnir mælingatimar og reglulegir símatimar hjá hjúkrunarfræðingi.
- Myndbönd og pistlar.
- Stuðningur í lokuðum hópum á Facebook.
- Sidekick-heilsuforritið, kennsla og stuðningur.
- Aðgangur að líkamsræktinni, opnum tímum og opnum fyrirlestrum Heilsborgar.

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin gera meira en að hjálpa þér að heyra betur. Þau opna nýjar leiðir í samskiptum, rjúfa þögnina og gefa tóninn. Þau auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.



Þverfaglegt starf mikilvægt

Hjá Kírópraktorstofu Íslands í Sporthúsinu starfa sjö kírópraktorar. Þar er unnið þverfaglegt starf með öðrum heilbrigðisstéttum og íþróttfræðingum. Það er lykillinn að því að bæta lífs-gæði og hámarka árangur að mati Magna Bernhardssonar, kírópraktors og framkvæmdastjóra.

Þegar ég kom heim úr námi og stofnaði stofuna, kom aldrei neitt annað til greina en að reyna að komast í þverfaglegt samstarf við aðra aðila í heilbrigðisgeiranum," segir Magni sem stofnaði Kírópraktorstofu Íslands árið 2010. Hún hefur frá upphafi verið í Sporthúsinu sem Magni telur afar stóran kost.

Magni starfaði sem einkaþjálfari í tíu ár. „Svo fór ég í viðskiptafræði en uppgötvæði fljótlega að mig langaði ekkert að vinna í banka. Ég ákvað því að fara í kírópraktors-



Magni Bernhardsson, framkvæmdastjóri Kírópraktorstofu Íslands. MYND:GOLLI

„Ef fólk nær ekki þeim árangri sem við viljum innan okkar veggja er það ekki skilið eftir í sömu sporum og það kom til okkar. Við teljum mikilvægt að geta vísað fólk í rétta átt innan heilbrigðiskerfisins.

námið því mér fannst það vera í miklu meiri tengslum við það sem ég kunnir," segir Magni sem kláraði fyrst BS og svo doktorspróf í kírópraktík frá Bandaríkjunum. Mikilo vatn hefur runnið til sjávar síðan Magni kom heim úr námi. „Stéttin hefur tvöfaldast og von er á enn meiri fjölgun. Þá hefur viðhorf til greinarinnar breyst gríðarlega til batnaðar. Kannski má rekja það til þess að við vorum fyrsta stofan sem tók upp stafræna röntgen-tækni og svo held ég að fólk kunnir að meta þá ákvörðun okkar að fara í þverfaglegt samstarf með sjúkraþjálfurum og íþróttfræðingum hér í Sporthúsinu.“

En hvernig virkar þetta samstarf?

„Þegar fólk kemur til okkar fer það í heilsufarsviðtal og við skoðum hvort vandamál þess sé eitthvað sem við getum átt við. Teknar eru stafrænar röntgenmyndir ef þörf er á og gerðar hreyfi- og styrktargreiningar. Við hefjum meðferð ef við teljum hana henta og oftast gengur það vel. Ef við hins vegar sjáum, þegar við erum farin af stað, að einhverra hluta vegna skili meðferðin ekki tilskildum árangri þá getum við leitað til sjúkraþjálfara hinum megin við ganginn, útskýrt okkar niðurstöður og þeir taka við

boltanum. Ef fólk nær ekki þeim árangri sem við viljum innan okkar veggja er það því ekki skilið eftir í sömu sporum og það kom til okkar. Við teljum mikilvægt að geta vísað fólk í rétta átt innan heilbrigðiskerfisins, hvort sem það er til bæklunarlækna, sem við erum í mjög góðu samstarfi við, til heimilislækna eða sjúkraþjálfara.“

Magni segir mikilvægt að þeir sem þjáist af stoðkerfiskvillum geri æfingar, en það verði að vera réttu æfingarnar. Þar kemur sér vel að vera í Sporthúsinu. „Við getum vísað á íþróttfræðinga eða þjálfara hjá Sporthúsi Gull. Fólk getur fengið hjá okkur hreyfiseðil sem gildir í mánuði í Sporthúsið endurgjaldslaut. Það getur hitt þjálfara, eða við fórum sjálf með þeim og sýnum þeim réttu æfingarnar sem vinna gegn því meini sem hrjáir viðkomandi.“

Sjö kírópraktorar eru á Kírópraktorstofu Íslands, allir með B.Sc.-gráðu, mastersgráðu eða doktorsgráðu í kírópraktík frá viðurkenndum háskólum í Bandaríkjunum eða Bretlandi. Auk þess eru tveir þeirra einnig útskrifaðir sjúkraþjálfarar. Magni er raunar sjálfur hættur að hnykkja. „Ég er skráður í ótímabundið leyfi. Stærsta ástæðan er sú að ég hef verið að berjast við sjúkdóm sem heitir hrygggikt. Hryggurinn er að stífna allur upp, hreyfifetan að minnka og mikil bólg í líkamnum. Ég hef fundið að það sem hentar mér best er að blanda öllu saman. Ég nota tækni sem sjúkraþjálfarar kenna mér, er að láta hnykkja mig öðru hverju og er í vikulegum sprautum, allt í takt við líkamann. Þetta hefur opnað augu mín enn frekar fyrir því að engir tveir eru eins. Þótt tilfelli séu keimlik geta viðbrögð fólks við meðferðum verið afar ólík. Það þarf því að horfa á hvert tilfelli fyrir sig.“

25% afsláttur á vítamíndögum í október.



FARMASÍA APÓTEK
Suðurver - Stigahlíð 45-47

Opnunartími: Mánudagur-Föstudags 08-20 | Laugardag 10-18 | Sunnudag 13-18



Það er sárá einfalt að útbúa þetta girnilega salat.

Sælkerasalat með svörtum baunum

Svartar baunir eru herra-mannsmatur sem innihalda hátt hlutfall af prótíni og trefjum. Þær eru ódýrar og auðvelt að nota í matreiðslu. Hægt er að nota þær í alls konar rétti, svo sem salöt, súpur, tacos, idýfur, borgara, pitsur, lasanja og margt fleira. Hér er uppskrift að girnilegu sælkerasalatí með svörtum baunum.

1 dórs svartar baunir
2 msk. limónusafi
1 hvítlauksrif, smátt saxað
3 msk. ólífuolia
2 tómatar

1 avokadó
Mynta
3 msk. maisbaunir
Salt og pipar

Skolið baunirnar vel í köldu vatni og látið þorna. Setjið limónusafa, hvítlauk og ólífuolíu í skál og hrærið vel saman. Setjið svörtu baunirnar í stærri skál og dreifið 2 msk. af limónublöndunni yfir. Skerið tómata í báta og avokadó í bita. Saxið myntuna. Blandið öllu saman og bætið maisbaunum við. Berið fram með t.d. brauði.