

Heilsurækt

FÖSTUDAGUR 23. ÁGÚST 2019

Kynningar: Heilsuborg, Artasan, Reebok, Biohack



Fyrstu skrefin á kvarða árangurinn

Að loknu sumarfríi tekur hversdagsleikinn við og þá vilja margir tileinka sér nýja rútinu eða koma heilsunni í betra lag. Margir kannast við að byrja og hætta í ræktinni, prófa nýja matarkúra eða föstur en gefast upp á endanum. Sumir fara of geyst af stað og aðrir komast ekki af stað yfirleitt. →2



Lars og Guðlaug segja átta vikur góðan tíma til að koma líkama og sál í átt að betri heilsu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Margir eru óruggir með þau skref sem þeir stíga varðandi heilsuna.

„Við ákváðum að verða sérfræðingar í því að hjálpa fólki að taka fyrstu skrefin og finna sína leið. Við hvetjum fólk til að vinna markvisst að því að láta drauma sína rætast og ná markmiðum sínum, hvort sem þau tengjast hreyfingu, næringu eða öðrum þáttum sem hafa áhrif á heilsuna,“ segir Guðlaug Erla Akerlie, hjúkrunarfræðingur í öflugum teymi fagfólks hjá Heilsuborg.

„Heilsuborg er gjörólík hefðbundnum líkamsræktarstöðvum og ótal margir sem ekki hafa fundið sig áður í líkamsrækt tala um að í fyrsta sinn á ævinni þyki þeim nú gaman að hreyfa sig og þeir hlakki til að koma. Andrúmsloftið hér er rólegt, engin tónlist glymur í salnum og starfsfólkið sýnir umhyggju. Okkur er ekki sama um viðskiptavinum okkar og þeir finna að þeir eru velkomnir,“ segir Lars Óli Jessen, íþrótta- og heilsufræðingur hjá Heilsuborg.

Þar er boðið upp á fjölbreytt námskeið fyrir þá sem vilja örugga leiðsögn í átt að breyttum lífsstíl.

Byrjendur og lengra komnir

Viðskiptavinir Heilsuborgar eru jafn ólíkir og þeir eru margir, bæði byrjendur og lengra komnir.

„Margir sem til okkar leita hafa ekki hreyft sig mikið eða hugsað um mataræði lengi; aðrir eru byrjaðir að finna fyrir líkamlegum kvillum. Það er sérstada Heilsuborgar að koma til móts við ólíkar þarfir, enda höfum við þá sýn að hver þurfi að finna sína leið. Ekki hentar öllum það sama og þjónustan endurspeglar það,“ segir Guðlaug.

Heilsuborg býður sérsníðna þjónustu fyrir fyrstu skrefin.

„Talið er farsælast að breyta um mataræði og temja sér heilsusamlegri lífsstíl í litlum skrefum og því eru átta vikur góður tími til að koma sér vel af stað,“ segir Guðlaug.

„Heilsupakkinn er átta vikna námskeið sem kemur í stað hinna vinsælu Heilsulausna, þar sem tekið er á bæði hreyfingu og

næringu,“ útskýrir Lars. „Þetta er grunnnámskeið með vikulegri fræðslu um mataræði ásamt sýnikennslu og smakki og tveimur hóptímum á viku, þar sem reyndir íþróttafræðingar leggja áherslu á umhyggju og fagmennsku. Þeir fylgjast með að æfingar séu rétt gerðar enda er auðvelt að gera meira ógagn en gagn með vitlausum æfingum. Við upphaf og lok námskeiðsins eru einstaklingsviðtöl og mælingar á líkamssamsetningu í umsjón fagfólks, en þá er mældur fitumassi, vöðvamassi og grunnbrennsla. Í upphafi setur hver og einn sér markmið um árangur og vinnur síðan að þeim undir handleiðslu fagfólks.“

Árangur á 8 vikum

Lars segir tölur á vigtinni ekki breytast stórkostlega á átta vikum en að margt gerist í líkamanum til hins betra og því verði hann betur í stakk búinn til að taka næstu skref.

„Við förum rólega af stað því að góðir hlutir gerast hægt og í Heilsuborg er ekkert bannað. Við leggjum út af heilbrigðu sambandi við mat og kennum fólki að njóta hans, borða þegar það er svangt og láta sér líða vel þegar það borðar. Við kennum heilbrigðu leiðina því hún er líklegri til að endast út lífið og notum uppbyggjandi aðferðir án þess að fólki sé refsað með því að mega ekki leyfa sér svöltil sætindi inn á milli,“ segir Lars.

Persónuleg þjónusta og alúð

Fyrstu skrefin í átt að heilsusamlegri lífsstíl eru mörgum vandasöm.

„Margir þurfa töluvert utanumhald og faglega aðstoð við að koma sér af stað og þá aðstoð veitum við af fagmennsku og alúð því þetta getur verið bæði flókið og erfitt,“ segir Lars. „Við leggjum okkur sérstaklega fram við að vinna náið með fólki sem vill byrja að hreyfa sig eða breyta mataræðinu því það getur verið flókið að fóta sig í öllum þeim upplýsingum um lausnir sem eiga að skila árangri fljótt. Árangurinn sem lofað var lætur hins vegar oft á sér standa,“ segir Lars.



Einstaklingsviðtöl hjá fagfólki Heilsuborgar fylgja Heilsupakkanum sem er sérsníðinn fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin í átt að betra lífi.

„Heilsuborgarleiðin er ófgalaus. Við kennum hvernig líkaminn virkar og bregst við því sem við látum í hann, með áherslu á nauðsynleg næringarefni og að koma efna-skriptum í gott horf.“

Guðlaug Erla Akerlie

Guðlaug segir persónulega þjónustu mikils virði.

„Við erum svo mörg og ólík. Það sem hentar einum hentar ekki öðrum og því þurfum við mismunandi snið af hreyfingu, rétt eins og mismunandi snið af fatnaði. Hjá Heilsuborg fylgir sami aðilinn viðskiptavininum eftir og er honum alltaf innan handar. Öll byggjum við heilsu okkar á fjórum stöðum; hreyfingu, mataræði, andlegri líðan og svefni. Vanti eina stöðina myndast ójafnvægi. Hægt er að ímynda sér stól þar sem einn fóturinn brotnar. Þá er erfitt fyrir hina þrjá að halda honum uppi og stóllinn verður alltaf valtur. Það sama á við um heilsu fólks,“ segir Guðlaug.

Hjá Heilsuborg sé alltaf hugsað um heilsu sem heildstæðan pakka og einstaklingsviðtöl séu mikilvæg til að finna bestu leiðina fyrir hvern og einn.

„Því beinum við fólk í nýja átt ef á þarf að halda. Í Heilsuborg starfa margar fagstéttir undir sama þaki og boðleiðir á milli fagaðila eru stuttar,“ upplýsir Lars.

Ástandsskoðun

Þeim sem vita ekki hvar þeir standa býst að fara í „ástandsskoðun“.

„Við leggjum alltaf til að staðan sé metin hjá þeim sem eru óvissir um hvar þeir standa. Fólk fer með bílinn árlega í skoðun, og því ekki að hugsa jafn vel um sjálfan sig?“ spyr Lars.

„Við bjóðum ítarlega ástandsmælingu sem samanstendur af Hreyfimati og Heilsumati fyrir þá sem eru óvissir um líkamlegt ástand, hafa kannski ekki hreyft sig lengi eða tekið sér hlé. Í Hreyfimatinu eru gerðar mælingar á styrk, þoli, jafnvægi og liðleika. Heilsumat tekur svo á lífsstílnum þar sem samsetning líkamans er mæld og grunnefnaskipti reiknuð út. Í kjölfarið fylgir vönduð ráðgjöf fagfólks Heilsuborgar um næstu skref, bæði um mataræði og hreyfingu,“ útskýrir Guðlaug.

Hún segir mataræði mikilvægt í átt að betri heilsu og endalaus skilaboð um kúra, hvað þurfi að

taka úr matnum eða setja í hann, rugli fólk í ríminu.

Ófgar borga sig ekki

„Heilsuborgarleiðin er ófgalaus. Við kennum hvernig líkaminn virkar og bregst við því sem við látum í hann, hvernig hægt er að nota mataræði til að bæta heilsuna og láta sér líða betur, með áherslu á nauðsynleg næringarefni og að koma efna-skriptum líkamans í gott horf. Því bjóðum við upp á þrjú ný námskeið um mat og mataræði; Mitt besta mataræði, sem er grunnnámskeið, Lærðu að stjórna blóðsykrinum og léttast, og Plöntumiðað mataræði því ekki er síður mikilvægt að huga að mataræðinu þegar dýraafurðir eru teknar úr fæðunni,“ segir Guðlaug.

Blómleg heilsustarfsemi

Heilsuborg hefur nú verið í tvö ár á Höfðanum. Þar starfa yfir 100 starfsmenn, íþrótta- og heilsufræðingar, sjúkrahjálparar, næringarfræðingar, lækningar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, sjúkranuddari og osteopati. Tækjasalurinn er sérlega vel útbúinn og svarar þörfum þeirra sem eru að stíga fyrstu skrefin, jafnt og þeim sem eru lengra komnir.

„Starfsemin hefur blómstrað enda setjum við okkur í spor þeirra sem til okkar leita og leggjum við okkur fram um að viðskiptavinir nái markmiðum sínum,“ segir Guðlaug og þau Lars upplifa oft hjá sínum viðskiptavinum hvernig regluleg hreyfing stuðlar að betri líðan.

„Starfið er í senn krefjandi og mjög gefandi. Það getur tekið á að sjá fólk á erfiðum stað en eftir hálf tveimur árum hefur heilsubótina og fær að heyrna að Heilsuborg sé rétti staðurinn til að ná og halda heilsu og hreysti. Það kemur jafnvel fyrir að sagt sé að maður hafi bjargað lífi fólks og þá finnur maður og veit að þetta er allt þess virði,“ segir Lars og brosir.

Heilsuborg er í Höfðanum, Bildshöfða 9. Sími 560 1010. Sjá nánar á heilsuborg.is

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbættiefnið á Íslandi, hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa vegna eymsla í hnjám og annarra liðverkja og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold og finnur ekki lengur fyrir verkjum í hné.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem „smyr“ stíðða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefsvirnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.



Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri líðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold: „Ég var búinn að gutla í innanhússbolta í nokkur ár

og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endað síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkurinn var orðinn það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólgnadi upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómum og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskef orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði á að taka 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina, síðan 3 eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu

“ Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen

og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.“

Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólúkúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest

Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem „smyr“ stíðða liði og hjálpar fólki sem þjáist vegna minnkandi liðvökva. Stefán hefur góða reynslu af Nutrilenk.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapingi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótáeirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Konur öflugar í maraþoni

Norskar konur hlaupa maraþon næstum þrettán mínútum hraðar en bandarískir karlar samkvæmt nýrri rannsókn. Íslenskir hlauparar eru í sjöunda sæti og konur fjölmennar.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þátttakendurnir í rannsókninni voru 107,9 milljónir hlaupara frá ólíkum löndum úr 70 þúsund hlaupum frá árinu 1986-2019. Í ljós kom að norskar konur eru fljótari að hlaupa maraþon en bæði bandarískir og breskir karlar sem hafa dregist aftur úr í hraða. Á meðan norsk kona hleypur maraþon á 4:19,48 hleypur Bandaríkjamadurinn á 4:23,27 og Bretinn á 4:31,07.

„Ég gæti trúað að ástæðan fyrir þessu sé hvatning sem íþróttafólk fær í Noregi. Í Noregi er meiri samkeppni en í Bandaríkjunum. Þar hleypur fólk sér til ánægju og meira á félagslegum nótum. Norðmenn eru hins vegar keppnisfólk,“ segir Jens Jakob Andersen, eigandi RunRepeat sem stendur á bak við rannsóknina. Miðillinn forskning.no birtir grein um rannsóknina auk allra helstu sportmiðla í heimi. Karlmennt frá Indlandi, Brasilíu, Suður-Kóreu, Japan, Malasíu, Nígíeríu og Taílandi eru seinfærari en Norðmenn og Íslendingar.

Samkvæmt rannsókninni eru fjórar þjóðir betri í maraþon-



Konur eru farnar að stunda hlaup í auknum mæli og eru orðnar fleiri en karlar í maraþonhlaupum um víða veröld.

hlaupum en Norðmenn. Spánverjar eru fljótustu hlaupararnir en á eftir þeim koma Svisslendingar, Hollendingar og Portúgalar.

„Norðmenn eru yfirhöfuð miklir íþróttamenn. Við vitum ekki af hverju þeir eru svona góðir hlaup-

arar en loftslagið gæti hjálpað til. Bestu hlaupaaðstæður eru í 10-12 stiga hita. Annars held ég að þetta sé kúltúrin í landinu, Norðmenn hafa alltaf verið mjög góðir í íþróttum, til dæmis á Ólympíuleikum,“ segir Jens Jakob.

Norðmenn eru langbestu hlauparar á Norðurlöndum. Svíar eru í 33. sæti og eru þeir verstir meðal Norðurlandþjóða. Ísland er í 7. sæti en íslenskir hlauparar eru ekki langt á eftir Norðmönnum í maraþonhlaupi. Danir eru í 16. sæti og

Finna í 32. sæti. Rannsóknin er ein sú stærsta sem gerð hefur verið um hlaup. Það var International Association of Athletics Federations (IAAF), hið danska RunRepeat og doktor Vania Nikolova sem unnu rannsóknina sem tók átta mánuði.

Í fyrsta sinn í sögunni eru fleiri konur en menn í maraþonhlaupi. Þetta þykir afar athyglisvert en á Íslandi eru 58% þátttakenda konur, samkvæmt rannsókninni. Árið 2018 voru 50,24% þátttakenda konur á heimsvísu. Athygli vakti að í Sviss þar sem eru hröðustu kvenmaraþon í heimi er ekki mikil þátttaka kvenna eða aðeins 16%.

Á sama tíma eru þátttakendur stöðugt að eldast og yngjast þannig að aldursbilið hefur breikkað. Árið 1986 var meðalaldur þátttakenda 35,2 ár en á síðasta ári var hann 39,3 ár. Þátttakendum hefur fækkað á heimsvísu um 13% frá metárinu 2016 þegar 9,1 milljón manna tók þátt í maraþoni. Í Belgíu hefur hlaupurum hins vegar fjölgað mikið.

Nánar á runrepeat.com undir fyrirsögninni Marathon Statistics 2019 Worldwide.

Bókaðu djúsdag á Lemon



Pantaðu á
veisla@lemon.is
og sæktu
sex ferska djúsa
daginn eftir.



#lovelemon

Lemon
Suðurlandsbraut 4

Lemon
Hafnarfirði

Lemon
Salalaug Kópavogi

Lemon
Akureyri

Lemon
Húsavík

Lemon
París

COLLAB



KOLLAGEN

KOFFÍN

SYKURLAUST



Fjölbreytt hreyfing hjá Reebok Fitness

Reebok Fitness býður upp á gríðarlegt úrval af alls kyns hreyfingu fyrir fólk á öllum aldri og öllum getustigum. Ný tímatafla tekur gildi 2. september og þar eru bæði sívinsælir tímar og ýmsar nýjungar.

Við í Reebok Fitness erum spennt að starta haustinu. Það er alltaf ákveðinn spennigur að fara af stað með nýja hóp-tímatöflu og námskeið. Rútínan góða fer af stað, skólar og leikskólar byrja og fólk er að klára síðustu metrana í fríi. Þá er rétti tíminn til að skoða hvað er í boði hjá Reebok Fitness og finna sitt námskeið og/ eða hóptíma, nú eða bóka sig í einkaþjálfun,“ segir Katrín Björk Eyvindsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri Reebok Fitness. „Nýja taflan okkar byrjar 2. september og flest okkar námskeið hefjast einnig í þeirri viku.“

Eitthvað fyrir alla

„Fjöldi námskeiða fer af stað og allir ættu að finna eitthvað sem hentar þeirra getustigi,“ segir Katrín. „Extra Fit námskeiðin hafa verið mjög vinsæl, enda alhliða styrktarnámskeið sem hentar þeim vel sem vilja auka þol og styrk. Fitness Box er svo fyrir þá sem vilja góða útrás og svitna vel.“

Við verðum einnig með fjöldann allan af yoga-námskeiðum, karla og kvenna, auk Gravity Yoga Fitness, sem hefur verið mjög vel sótt,“ segir Katrín. „Breyttur lífsstíll með Magga er námskeið með áherslu á alhliða lífsstílsbreytingu, sem er frábært ef maður vill taka sig í gegn frá A til Ö. Pilates með Unni Pálmars verður á sínum stað og þar bjóðum við upp á bæði Level 1 og 2. Hot Power Toning verður einnig á sínum stað, en það námskeið er blanda af brennslu og styrk í heitum sal, þar er einnig í boði Level 1 og 2. Hot Power Toning Level 1 hentar byrjendum og Level 2 hentar þeim sem hafa komið áður á námskeiðið eða önnur sambærileg námskeið.“

Unglingahreysti, sem hefur verið vinsælt í Ásvallalaug í langan tíma, verður að sjálfsögðu á sínum stað líka en það er frábært námskeið fyrir krakka á aldrinum 12-15 ára sem eru að stíga sín fyrstu skref í líkamsrækt,“ segir Katrín. „Svo má nefna nýtt námskeið í Kópavogslaug sem ber nafnið Topp Form, en það verður kennt á þrem mismunandi tímum og er fyrir fólk sem leitar eftir alhliða styrktaræfingum og bættari líðan.“

Það bætast líka nokkrir flottir



Katrín Björk Eyvindsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri Reebok Fitness og Rakel Orra, yfirmaður einkaþjálfunar Reebok Fitness.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hollustupönnur

30 g haframjöl
½ banani
2 egg
1 tsk. kanill

Öllu skellt í blandara/matvinnsluvél, blandað vel saman og hellt á vel smurða pönnu. Það er geggjað að toppa pönnukökurnar með banana eða ferskum berjum og akasiuhunangi.

spennandi hóptímar í dagskrána hjá okkur og þar má meðal annars nefna CoreFlow, Bumbulínur & Kríli, From the Ground Up, WOD dagsins, Dynamic Mobility Mix og fleira,“ segir Katrín. „Nánari upplýsingar um hóptíma má finna á reebokfitness.is.“

„Svo erum við með flott úrval af topp einkaþjálfurum á öllum okkar stöðvum svo allir ættu að geta fundið sér einkaþjálfara við sitt hæfi. Það er ótvíræður kostur að æfa með einkaþjálfara og nýta sérþekkingu hans á mataræði, æfingum og almennri heilsu,“ segir Rakel Orra, yfirmaður einkaþjálfunar Reebok Fitness. „Hægt er að lesa um alla einkaþjálfara okkar undir „Einkaþjálfarar“ á reebokfitness.is, en ef þig vantar aðstoð við val á einkaþjálfara handa þér er velkomið að senda tölvupóst á mig á raket@reebokfitness.is.“

Ókeypis krakkatímar fyrir viðskiptavinum

„Reebok Fitness býður upp á barna/krakkatíma í hóptímatöflu haustsins í Reebok Fitness Holtagörðum, Tjarnarvöllum og Lambhaga. Helst má þar nefna Krakkafjör, Krakkazumba og Krakkayoga en barna/krakkatímar eru viðskiptavinum okkar að kostnaðarlausu,“ segir Katrín.



Húsakynni Reebok Fitness í Lambhaga eru hin glæsilegustu.

„Einnig verður boðið upp á barnahorn og þar er foreldrum frjálst að skilja börn sín eftir á meðan þau taka æfingu. Nánari upplýsingar um barnahorn og krakkatíma má finna á reebokfitness.is eða í afgreiðslum stöðvanna.“

„CrossFit Katla stækkar og stækkar og það verða grunnnámskeið í CrossFit, Mömmu Crossfit og auka Krakka- og UnglingaFit í boði í haust og vetur,“ segir Rakel. „Auk þess eru opnir WOD-tímar daglega sem viðskiptavinir sem hafa lokið grunnnámskeiði geta sótt og vegna mikillar aðsóknar höfum við bætt við opnum tímum í hóptímatöflu.“

Nýr liðsauki og spennandi verkefni

„Það bættist nýverið í hópinn okkar í Reebok Fitness og við höfum hafið samstarf við Gunnar Má og Patta, en síðastliðin 25 ár hafa þeir stundað þjálfun og veitt ráðgjöf í tengslum við heilbrigðan lífsstíl. Þeir verða með námskeið hjá okkur í Faxafeni sem

eru alhliða lífsstílsnámskeið þar sem farið er í mataræði, æfingar í tækjasal og hóptíma bæði í heitum og köldum sal,“ segir Katrín.

„Þessum námskeiðum fylgja rafbækur þar sem þú getur valið þér leið í mataræði til að fylgja, eins og t.d. keto-, lágkolvetnamataræði og fleira, þannig að þetta námskeið er svo sannarlega allur pakkinn. Nánari upplýsingar eru á reebokfitness.is og habs.is.“

Við erum líka með mjög spennandi verkefni í smíðum sem lítur dagsins ljós í október og verður auglýst vel og nánar síðar. Ég held að viðskiptavinir okkar muni kunna vel að meta þessa snilldar viðbót Reebok Fitness og nýta sér hana í miklum mæli,“ segir Katrín. „Það koma líka ný og spennandi námskeið inn í október sem vert er að fylgjast vel með og eru glæný hér á Íslandi.“

Fylgist með okkur á Instagram (instagram.com/reebokfitness) og á Facebook-síðu Reebok Fitness.



Reebok Fitness býður upp á mikið úrval af alls kyns skemmtilegum og gagnlegum námskeiðum.



Það er flott úrval af einkaþjálfurum á öllum stöðvum Reebok Fitness, svo allir ættu að geta fundið sér einkaþjálfara við sitt hæfi.

VERTU BETRI



BYRJAÐU
STRAX
Í DAG!

NÝ NÁMSKEIÐ
AÐ HEFJAST!

ÞÚ VERÐUR BETRI MEÐ REEBOK FITNESS!

LAMBHAGI
HOLTAGARÐAR
URÐARHVARF
FAXAFEN
TJARNAVELLIR
ÁSVALLAUG
KÓPAVOGSLAUG
SALALAUG

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

Vill kortleggja hvað einkennir gott líf

Bergsveinn Ólafsson, knattspyrnumaður og mastersnemi í jákvæðri sálfræði og þjálfunarsálfræði, hefur undanfarin tvö ár haldið fyrirlestra þar sem hann hjálpar fólki að bæta líf sitt og setja sér markmið.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Bergsveinn, eða Beggi eins og hann er kallaður, hefur auk fyrirlestranna tekið fólk í einkatíma í þjálfunarsálfræði. „Þjálfunarsálfræði er ólík klínískri sálfræði. Ef við segjum að það sé skali frá mínus tíu til plús tíu, þá hjálpar klínísk sálfræði þér að fara frá mínus sex eða sjö upp í núll. Þjálfunarsálfræðin hjálpar þér að fara frá svona tveimur til þremur upp í sjö eða átta,“ útskýrir Beggi.

Hann segist hafa mikla ástríðu fyrir að hjálpa fólki til að ná að gera það sem það vill í lífinu. Hvort sem fólk vill bæta sig sem einstaklingar, bæta einhver tengsl í kringum sig, bæta sig í vinnu eða bæta sig í íþróttum. „Ég hef áhuga á öllu því sem tengist manneskjunninni og að efla hugsun og hegðun. Ég reyni að hjálpa fólki við það í gegnum fyrirlestra, í gegnum þjálfunarsálfræðina, í gegnum



Bergsveinn Ólafsson hefur ástríðu fyrir að halpa fólki að öðlast betra líf.

Þú skipuleggur hugsanir þínar með því að tala um þær. Þess vegna er svo gott að hafa einhvern til að tala við, hvort sem það er traustur vinur eða sálfræðingur.



Bergsveinn hefur haldið fjölda fyrirlestra um hvernig á að ná markmiðum sínum.

Instagram-síðuna mína beggiolafs og bloggíð mitt á trendnet.is þar sem ég skrifa pistla og reyni að kenna fólki eitthvað sem gæti nýst því í lífinu.“

Að sögn Begga hefur fyrirlestrum hans og þjálfunarsálfræðinni verið vel tekið. „Allavega hefur enginn þorað að segja neitt annað við mig,“ segir hann hlæjandi og bætir við að hann fái reglulega skilaboð frá fólki sem hrósar honum fyrir það sem hann er að gera. „Það heldur manni gangandi,“ bætir hann við.

Fáir hafa tíma fyrir spjall

Þó að orðið þjálfunarsálfræði kunnir að hljóma eins og hún sé eingöngu hugsuð fyrir íþróttafólk segir Beggi að sú sé ekki raunin. „Þetta fer að einhverju leyti inn á sama svið og íþróttasálfræðin en þetta hjálpar líka fólki í persónulega lífinu. Oft eru einhverjar venjur eða hugsanir sem fólk vill bæta og vantar aðstoð við það. Fólk vill líka bara oft koma og spjalla. Það eru svo fáir í samfélaginu í dag sem gefa sér tíma til að spjalla, það er ekkert hlustað á þig. Allir eru að pæla í sjálfum sér.“

Beggi segir gott fyrir fólk að fá rými til að tala um það sem því liggur á hjarta og koma skipulagi á hugsanir sínar. „Þú skipuleggur hugsanir þínar með því að tala um þær. Þess vegna er svo gott að hafa einhvern til að tala við, hvort sem

það er traustur vinur eða sálfræðingur. Einhver sem þú getur treyst að hlusti á þig og spyrji þig opið. Einhver sem hjálpar þér að átta þig á því hvað þú ert að reyna að leysa, hvaða vandamál þú ert að glíma við eða hvað þú ert að upplifa. Það er svo oft sem við vitum það alveg, en það er svo erfitt að vera bara með það í hausnum, en geta ekki talað um það við neinn. Þá náum við ekki að ráða fram úr því.“

Merkingarfyllra líf

Fyrirlestrarnir sem Beggi hefur haldið eru af ýmsum toga. „Einn þeirra kalla ég Blómstraðu. Hann snýst um hvernig hægt er að efla hugsun og hegðun til að færast í átt að merkingarfyllra og þýðingarmeira lífi. Svo hef ég verið með fleiri fyrirlestra sem tengjast andlegri heilsu og árangri í lífinu. Einn þeirra er um hvernig á að vera góður liðsmaður á ýmsum sviðum lífsins eins og vinnu, fjölskyldu, íþróttalífinu og vinnu, fjölskyldu, íþróttalífinu og vinnu. Ég kalla þann fyrirlestur Sjó einkenni alvöru liðsmanna.“

Beggi segir að undanfarið hafi hann verið að reyna að finna út hvað einkenni gott líf. „Mig langar að færa okkur fjær illu og nær góðu í lífinu. Ég hef áhuga á þessu bæði til að bæta sjálfan mig og til að hjálpa öðrum. Þetta er minn tilgangur í lífinu þessa stundina.“

SPORT

Íþróttavöruverslun



PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

Sterk bein og kraftmiklir vöðvar á tíu mínútum

OsteoStrong opnaði á Íslandi í janúar 2019 í Borgartúninu. OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sínar og liðbönd.

Það kemur í ljós að 10 mínútna ástundun getur skipt sköpum fyrir heilsu og frelsi fólks. Framfarir þeirra sem stunda OsteoStrong hafa farið fram úr björtustu vonum,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, framkvæmdastjóri og eigandi OsteoStrong á Íslandi. Hún bætir við að um 50% kvenna og 30% karla geti búist við því að brjóta bein eftir fimm-tugt. Meðlimir hjá OsteoStrong geta bætt beinþéttni um 14,7% að meðaltali á ári og vöðvastyrk um 73%. OsteoStrong hentar öllum sem vilja styrkja vöðva hratt og auka þéttleika beina sinna,“ segir Svanlaug. Þegar talið berst að beinheilsu hugsa margir til eldra fólks en flestallir geta notið góðs af ástundun OsteoStrong.

Bara tíu mínútur í viku

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sínar og liðbönd svo um munar. Á sama tíma lækkar langtíma blóðsykur og jafnvægi eykst. Fólk mætir eins og það er klætt og gerir æfingarnar á sokkunum. Beinagrindin er grunnstoð líkamans og veitir meira en bara styrk og vernd. Hún er eitt af mikilvægustu kerfum mannlíkamans.

Með því að styrkja beinagrindina upplifa margir aukna beinþéttni, bætt líkamsstöðu, auknið jafnvægi, aukna getu við íþróttaiðkun og minni verki í



Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong. Þau eru mjög ánægð með þær framfarir sem fólk sýnir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



„Ég hef þjáðst af verkjum í hnenu í áratug. Ég stundaði OsteoStrong í þrjá mánuði og verkurinn hvarf algjörlega. Þremur mánuðum síðar hefur hann ekki komið aftur,“ segir Vignir Ragnarsson smiður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

liðamótum og baki. OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri án tillits til íþróttalegs atgervis. Það er algjörlega sársaukalaus að stunda OsteoStrong, það tekur fljótt af og árangur er fljótt mælanlegur.

Beinþéttning er vandamál

„Beinþéttning er sífellt vaxandi faraldur í heiminum. Oft er talað um beinþéttningu sem kvennasjúkdóm en hún herjar á sífellt meiri mæli einnig á karlmenn. Sem

Beinagrindin er grunnstoð líkamans og veitir meira en bara styrk og vernd. Hún er eitt af mikilvægustu kerfum mannlíkamans.

dæmi má taka að það eru fleiri karlmenn sem fá beinþéttningu en krabbamein í blöðruhálskirtil,“ segir Örn Helgason, stjórnarformaður og eigandi OsteoStrong. „Flest greind tilfelli í heiminum koma upp í Svíþjóð. Hin Norðurlöndin og við komum svo fast á hæla þeim. Við erum að hitta fólk á öllum aldri og líka ungt fólk, rétt yfir tvítugu, kannski búið að brjóta sig oft en tíu sinnum og

þegar greint með beinþéttningu. Við erum svo glöð að vera með þessi einstöku tæki sem geta snúið ferlinu við.“

Minni verkir

Við ástundun OsteoStrong þéttast bein, vöðvar, sínar og liðbönd. Ástundunin gerir það að verkum að margir ná að losa sig við alls kyns verki í líkamanum. „Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem er í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem hafa jafnvel bara legið í rúminu í nokkur ár. Það er einstaklega gefandi að sjá sólina vaxa í augum fólks þegar það kemur viku eftir viku.

Það er svo margt sem getur komið upp á. Veikindi, áföll og slysjá einstaklingum á öllum aldri gera það að verkum að fólk er stimplað úr leik í einhvern tíma og þá getur verið svo erfitt að koma sér aftur af stað. Það getur verið erfitt að fara af stað í æfingar en flestir geta unað við að leyfa sér tíu mínútur einu sinni í viku,“ segir Örn.

Hleypur maraþon eftir æfingar hjá OsteoStrong

Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþéttningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í.

Mín helstu vandamál voru

að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjöðminna þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong þá var ég með mikla verki í mjöðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði að hlaupa í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf með verki að æfa. Eftir 2-3 skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus.



Jórunn Jónsdóttir mælir heilshugar með OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjúkraþjálfarinn minn, sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti, hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenju gott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus og er að fara í annað maraþon núna í september. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni.

Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona

Vatn er gott, loft er betra en ljós er best

Arnold Rikli var upphafsmaður náttúrulækninga á 19. öld sem voru umdeildar og þóttu byltingarkenndar. Þær gengu út á að stunda útivist, borða vel, baða sig, hreyfa sig og fá næga sól.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Svisslendingurinn Arnold Rikli fann upp á óhefðbundnum lækningaraðferðum sem byggðust á náttúru- og vatns-lækningum og sneitt var hjá lyfjanotkun. Lækningaraðferðir hans nutu mikilla vinsælda frá miðbiki 19. aldar fram á byrjun þeirrar tuttugustu, en nú eru hugmyndir hans að komast aftur í tísku. Fjallað var um Rikli og aðferðir hans á vef BBC fyrir skömmu.

Lækningar Rikli gengu út á að nota sól, vatn og loft til að lækna fólk af veikindum og í gegnum tíðina komu þúsundir ríkra Evrópubúa á meðferðarheimili hans á bökkum Bled-vatns í Slóveníu. Rikli sagðist geta læknað alls kyns kvilla og hugmyndin var sú að lita á líkamann og hugann sem heild, en ekki bara summu ólíkra líffæra.

Rikli vildi bjóða borgarbúum sem voru að þjást vegna mengunar og streitu í borgum upp á blöndu af náttúru og heilsubót og margir efnaðir Evrópubúar borguðu fúlgur fjár til að koma til hans og lifa meinlætaliífi sér til heilsubótar.

Dr. Zvonka Zupanič-Slavec, sérfræðingur í sögu læknisfræði hjá háskólanum í Ljubljana, höfuðborg Slóveníu, segir að margt hafi togað í þetta fólk. Í Bled var ljúft veður, góðar og miserfíðar gönguleiðir um Alpna, fallett landslag og auðvitað Rikli sjálfur, en aðferðir hans nutu mikilla vinsælda, þrátt fyrir að vera fordæmdar af læknum samtímans sem skottulækningar. Ástæðan var einföld, þær virkuðu.

Í dag vitum við að útivist,

hreyfing, sólarljós, góður svefn og gott loft eru allt mikilvægar undirstöður góðrar heilsu, en á sínum tíma þóttu aðferðir Rikli byltingarkenndar.

Meðferð Rikli gekk út á að fá mikla hreyfingu í fjallalofninu og mikla sól, fara í heit og köld böð og borða einfalt fæði með miklu grænmeti. Afengi og reykingar voru bannaðar og þeir sem brutu reglurnar voru útskrifaðir umsvifalaust.

Einkunnarorð Rikli voru „vatn er gott, loft er betra en ljós er það besta af öllu“.

Meðferð frá morgni til kvölds

Meðferðin byrjaði við dögum og varði fram á kvöld. Karlmann klæddust bómullarskyrtum og stuttbuxum á meðan konur gengu í ernalausum hnésíðum kjólum. Þau fóru svo í göngur um Bled berfætt.

Eftir morgunverð utandyra voru teknar æfingar í fjallalofninu, svo var farið í sólbað og því næst tók vatnsmeðferð við, en hún gekk út á röð kaltra og heitra baða til að bæta blóðflæði og „afeitra“ þannig líkamann. Hvíld var líka undirstöðuatriði og sjúklingar áttu að sofa í átta tíma á hverri nóttu.

Meðferðin var ekki ódýr. Flestir sjúklingar eyddu mánuði hjá Rikli og borguðu fyrir það um það bil hálf árslaun verkamanns á þeim tíma.

Hvarf eftir dauða Rikli en er að koma aftur

Rikli fékk innblástur frá öðrum óhefðbundnum lækningaraðferðum síns tíma en tókst að gera þær mun vinsælli en öðrum hafði tekist. Hann uppgötvaði þessar lækningaraðferðir þegar hann var

19 ára gamall og fannst þær virka vel á sig. Fljótlega var farið að nýta þær til að bæta heilsu verkamanna í litunarverksmiðjum föður hans og þær skiluðu árangri. Þannig fékk hann orðspor sem náttúrulækni.

Um miðjan sjötta áratug 19. aldar flutti hann svo til Bled, því sem honum fannst staðurinn henta lækningaraðferðum sínum fullkomlega, og stofnaði meðferðarheimilið.

Heimamenn tóku honum og sjúklingum hans ekki sérlega vel fyrst, ekki sist vegna þess hve léttklæddir sjúklingarnir voru oft á ferðum sínum um svæðið og engum þótti ástæða til að baða sig svona oft. En viðhorfin breyttust fljótlega þegar fólk sá jákvæð áhrif gróðans af meðferðarheimilinu á svæðið og margir fóru að tileinka sér aðferðir hans.

Á endanum fóru aðferðir Rikli að hafa áhrif um allan heim og við lok ferils síns var Rikli með meðferðarheimili í Bled, Trieste, Flórens og Meran. Eftir andlát hans árið 1906 dóluðu þó vinsældir aðferða hans og þegar fyrri heimsstyrjöldin braust út hætti fólk að koma til Slóveníu til óhefðbundinna lækninga.

Á síðustu árum og áratugum hafa hugmyndir Rikli hins vegar komist aftur í tísku. Í dag er sífellt meiri áhersla á að lita á líkamlega og andlega heilsu sem eina heild og sums staðar eru læknaþarfarnir að gefa fólki fyrirmæli um að hreyfa sig og stunda útivist í stað þess að grípa til lyfjagjafar. Mannfólkið þróaðist til að vera úti og vera líkamlega virkt og það er augljóst að margt við lífsstíl nútímamanna er óhollt. Þá er ágætt að geta flett upp hvað virkaði fyrir Rikli og sjúklinga hans á 19. öld.



Það er gríðarlega mikil náttúrufegurð í kringum Bled-vatn í Slóveníu, þar sem Svisslendingurinn Arnold Rikli var með meðferðarheimili sitt. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



Þessi teikning á að sýna hvernig umhorfs var við Bled-vatn árið 1881, þegar meðferðarheimili Rikli naut mikilla vinsælda.



Í dag er Bled-vatn mjög vinsæll áfangastaður meðal ferðamanna.

HEILSAN Í FÓLKINU

Á þriðjudögum leggjum við áherslu á heilsu og heilsubætur þætti í Fólksluta Fréttablaðsins.

Fjallað er um heilsu á viðtækan hátt og rætt við fólk sem hefur tekið heilsuáskorunum og vill bæta lífsgæði sín með hollustu og heilbrigði að leiðarljósi.

Við látum okkur ekkert óviðkomandi sem varðar heilsu, mataræði, heilbrigðismál og lífsstíl hvers konar.

Nánari upplýsingar veitir sérblaðadeild Fréttablaðsins:

serblod@frettabladid.is

Sími: 550-5077





Ertu tilbúin?
Við tökum vel á móti þér!
Haustnámskeið JSB eru að hefjast

TT-námskeiðin Frá toppi til tólar

Námskeiðin eru sniðin að þörfum kvenna sem vilja losna úr vítahring óheppilegs lífsstíls og „fá sjálfar sig til baka“. Núna geturðu reiknað með meiri árangri fyrir minna verð! Kynntu þér nýja hvatningarkerfið okkar sem sló svo rækilega í gegn í fyrra.
Morguntímar: mán, mið, og fös kl. 6:15 - 7:20 - 10:30
Eftirmiðdagstímar: mán, mið og fim kl. 14:20 - 16:40 - 17:40

FIT Form 60+ og 70+

Námskeiðin byggjast á sérvaldri og fjölbreytilegri þjálfun sem eflir styrk, þol, liðleika og jafnvægisþyngni. Sækjum fram á hvaða aldri sem er og njótum tímans sem fer í hönd.
Tímar: Fit Form 60+ mán, mið og fös kl. 9:30
og á þri og fim kl. 10:30. Fit Form 70+ þri og fim kl. 9:30

Mótun BM

Árangursríkir 40 mín tímar. Byggjast á sérhönnuðu, heildrænu þjálfunarkerfi sem eflir styrk og liðleika á vaxtarmótandi hátt.
Tímar: mán og mið kl. 16:50

Nýtt! Topp Form

Námskeiðin eru fyrir þær sem vilja krefjandi lokaða tíma með skýrum þjálfunarmarkmiðum. Stuðla að þínum besta árangri og eru alveg tilvalin eftir TT.
Tímar: þri og fim kl 6:15 og 16:30 og mán og mið kl. 18:40

Opnir tímar: 1-2-3 æfingakerfið

Lítill tími fyrir ræktina? Opnu tímarnir okkar eru sniðnir að þörfum þeirra sem eru oft í tímaþröng og vilja fá markvissa, öflugna þjálfun í styttri lotum. Þjóðum 30 mínútna tíma í samfelldri röð sem hægt er að nýta sér að vild.
Tímar: mán til fös kl. 6:30, 7:00, 7:30 og 8:00 – 11:30, 12:00, 12:30 – 16:30, 17:00, 17:30

Nýtt! Yoga

Tímar: 60 mín. opnir tímar á þri og fim kl. 17:00

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is



Það er lífsnauðsynlegt fyrir þroska og heilsu að fá góðan nætursvefn.

Sefur þú nóg?

Pirringur, skapsveiflur og hömluleysi eru gjarnan fyrstu vísbendingar um ónógan svefn. Langvarandi svefnskortur getur haft í för með sér að viðkomandi verður sinnulaus og þvoglumæltur, upplifi tilfinningalega deyfð, lélegra minni og einbeitingarskort. Þá er stutt í að 5 til 10 sekúndna langir lúrar verði óumflýjanlegir og þá getur viðkomandi orðið hættulegur, ekki síst á bak við stýri.

Að meðaltali þarf fullorðið, heilbriggt fólk um sjö til átta tíma svefn á hverri nóttu. Unglingar þurfa minnst átta tíma nætursvefn þar sem mikil hormónastarfsemi á sér stað í svefni hjá þeim aldurshópi. Svefn er bráðnauðsynlegur til að viðhalda heilsu og líðan, en alvarleg, þrálát svefnröskun eykur líkur á alvarlegum heilsukvillum, svo sem þunglyndi, sýkingum, háþrýstingi, streitu, offitu og fleiru. Svefn gefur líkamanum tækifæri til að hvílast og endurnærast, hann styrkir ónæmis- og taugakerfið, og heilinn fær hvíld og tækifæri til að vinna úr tilfinningum og hugsunum.

Aðrar vísbendingar um svefnskort eru meðal annars að sofna um leið og höfuð leggst á kodd, erfitt að vakna á morgnana, aukinn klaufaskapur, verri frammi- staða í námi og vinnu, erfiðleikar með ákvarðanatöku.

Heimild: Embætti landlæknis



Sund getur gert kraftaverk fyrir þá sem finna fyrir verkjum, til dæmis í hné.

Sund í stað hlaups

Hnémeiðsli eru algeng hjá hlaupurum. Ef fólk finnur til í hné er rétt að breyta æfingum í einhvern tíma, til dæmis hjóla eða synda í stað þess að hlaupa. Sund gerir fólki sem finnur til í hnénu mjög gott. Hjá sumum hefur verkurinn alveg horfið.

Ef fólk er ekki viss um hvernig æfingar það má gera er rétt að leita til fagaðila. Í mörgum tilfellum gerir það kraftaverk að breyta um æfingastíl.

Oft er hægt að gera æfingar heima sem hjálpa mikið með liðleika. Sjúkraþjálfarar geta ráðlagt hvað best er að gera.

Loftmengun mögulega tengd geðsjúkdómum

Inýrri rannsókn frá Chicago-háskóla er komist að þeirri niðurstöðu að það séu greinileg tengsl milli geðsjúkdóma og loftmengunar. Rannsóknin var unnin út frá gögnum frá 152 milljónum manna frá Bandaríkjunum og Danmörku sem var safnað á 11 ára tímabili. Þetta kemur fram á vef Evening Standard.

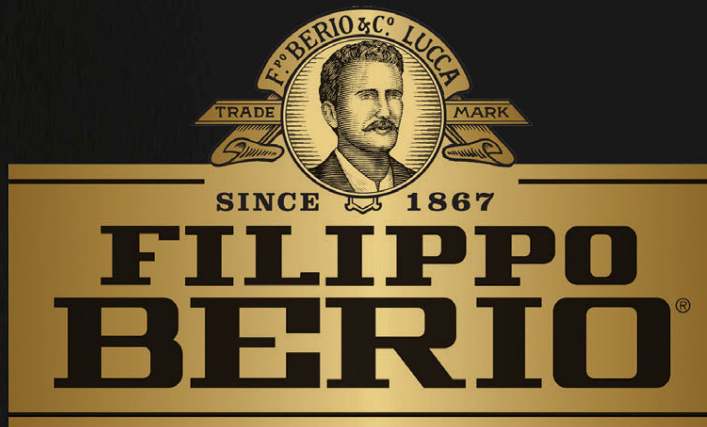
Samkvæmt rannsókninni eru tilfelli geðhvarfasýki 27% algengari og meiriháttar þunglyndi 6% algengara í löndum sem hafa mikla loftmengun en þeim sem hafa litla.

Samkvæmt höfundi rannsóknarinnar, Andrey Rzhetsky, hefur loftmengun ekki áður verið skoðuð sem áhrifaþáttur, en hann segir rannsóknir á hundum og nagdýrum sýna að loftmengun geti valdið bólgu í heilanum sem valdi einkennum sem svipi til þunglyndis. Hann segir mögulegt að það sama gerist hjá mannfólki.

En það er enn þörf á frekari rannsóknum á þessu og virtir vísindamenn hafa gagnrýnt rannsóknina og hvernig hún var unnin og segja hana ekki marktæka.



Tengsl loftmengunar og geðsjúkdóma eru umdeild. NORDICPHOTOS/GETTY



Freint meistaraverk

