



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

Teri-Dee Rubery fór að læra bardagalistir sem barn til að öðlast sjálftraust vegna eineltis. Hún hefur lært hjá meisturum í Kína og kennir nú Íslendingum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kung fu ögrar hugmyndum þínum um þig sjálfa

Teri-Dee Rubery er ung kona frá Englandi sem kennir Kung Fu á Íslandi. Hún fór að æfa bardagalistir sem barn vegna eineltis sem hún varð fyrir í skóla. Hún segir að bardagalistir hafi veitt henni sjálftraust til að forðast slagsmál. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI30
DAGA
SKAMMTURwww.celus.isHeilbrigð melting er
grunnur að góðri heilsu

EYLIF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Teri-Dee kemur frá Bristol á Englandi og þar hófst ferill hennar í bardagalistum þegar hún var ekki nema sex ára gömul. Fyrsti bardagastíllinn sem hún lærði var Tang Soo Do. Þegar Teri-Dee var ekki nema 15 ára var hún komin með svarta beltið og orðin heimsmeistari í listinni.

„Ég fór að æfa bardagalistir sem barn af því ég var lögð í mikið einelti í skólanum. Ástæðan fyrir að ég byrjaði að æfa var að ég vildi byggja upp sjálfstraust. Ég vildi ekki fá sjálfstraust til að slást heldur til að forðast slagsmál,“ útskýrir Teri-Dee.

„Ég lærði að lesa í aðstæður og greina ef þær voru hættulegar. Þá gat ég gengið í burtu í stað þess að festast í hættulegum aðstæðum.“

Þetta var fyrir 27 árum og bardagalistir hafa átt allan hug Teri-Dee síðan, sérstaklega bardagastíll sem heitir Shaolin Kung Fu.

„Shaolin Kung Fu er vellið-unarkerfi, sem byggir bæði á að styrkja hugann og líkamann. Shaolin er bardagalist sem á rætur sínar að rekja til kyrjunar búddista. Þess vegna finnst mér þessi tegund bardagalistar sérstaklega góð til að byggja upp sjálfstraust, vegna þeirra gilda sem hún byggir á. Shaoling Kung Fu snýst um heiðarleika, sjálfsvirðingu og að vera sönn manneskja,“ segir Teri-Dee.

„Ég veit að margar aðrar íþróttir byggja á gagnlegum gildum en þau rista ekki eins djúpt og í Kung Fu. Kung Fu ögrar hugmyndum þínum um þig sjálfa, hvernig þú sérð heiminn í kringum þig og hvernig þú bregst



Teri-Dee segir að í bardagalistum þurfi að vera jafnvægi milli huga og líkama. Það þurfi að læra á vopn og læra að hugleiða.

”
Það var mjög stíf þjálfun. Ég æfði sex tíma á dag sex daga vikunnar.

Teri-Dee Rubery.



Á Íslandi fann Teri-Dee fólk með ástriðu fyrir bardagalistum líkt og hún sjálf. Henni finnst sérstaklega mikilvægt að konur geti æft í öruggu umhverfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI



GERRY WEBER

Betty Barclay

TAIFUN

40-70% afsláttur

Fylgið okkur á FB

SKOÐIÐ LAXDAL .IS

BERNHARD LAXDAL

SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is

við umhverfinu og notar þína innri orku.“

Jafnvægi mikilvægt

Teri-Dee kom til Íslands fyrir tveimur árum og kennir Shaolin Kung Fu í Tveimur heimum.

„Eins og er kennum við líka Qi Gong á Klambratúni. Við ætlum að gera það út sumarið. Qi Gong er velliðunarhlið bardagalista og Thai Chi er bardagahliðin. Það er mikilvægt að stunda bæði. Það gengur ekki að vera of passif og einbeita sér bara að andardrættinum og hugleiðslu. Þú þarf líka að kenna þér og líkama þínum að vera virkur, það er yang-hliðin í bardagalistum. Það er mikilvægt að hafa jafnvægi þarna á milli.“

Teri-Dee hefur farið margar ferðir til Kína til að læra bardagalistir hjá meisturum þar. Henni finnst mjög mikilvægt að læra beint af meisturunum.

„Ein ástæða þess að ég vildi fara að vinna með Tveimur heimum er að ég vissi að fólkíð þar hafði líka lært úti í Kína eins og ég. Þá vissi ég að það sem þau kenna ekta. Það kemur beint frá þeim sem hafa

mestu þekkinguna en hefur ekki verið útpynnt eftir að hafa gengið mann frá manni á Vesturlöndum,“ útskýrir hún.

„Ég hef farið allavega fimm sinnum til Kína. Lengsta þjálfunarferðin mín þangað stóð yfir í eitt ár. Þá æfði ég með Shaolin-munkum. Það var mjög stíf þjálfun, ég æfði sex tíma á dag, sex daga vikunnar. Ég þurfti að vakna snemma á morgnana og virkilega reyna á þölmörk mín dag eftir dag.“

Teri-Dee segir að í hvert sinn sem hún fari til Kína geri hún lítið annað en að æfa. Hún læri á ný vopn og nýja sjálfsvarnartækni.

„Það er tækni innan Kung Fu sem heiti Sanda, það er kinverskt sparkbox. Ég lærði það líka. Því eins og ég sagði, í Kung Fu þarftu að læra hugleiðslu og Qi gong en þú þarft líka að læra á vopn og sjálfsvörn, þetta fer allt saman.“

Öruggur staður fyrir konur

Teri-Dee hefur kennt Kung Fu víða um heim en eins og áður sagði er hún núna stödd á Íslandi.

„Þegar ég var 18 ára þá flutti ég

til London og fór í háskóla. Þar eignaðist ég góða vinkonu sem er Íslendingur. Í gegnum árin myndaði ég góð tengsl við Ísland og fólkíð hér svo ég ákvað að flytja hingað og sjá hvað myndi gerast,“ útskýrir hún.

„Ég byrjaði á að byggja upp Shaolin-samfélag hér, sem er mjög gott. Ég veit ekki til þess að Shaolin Kung Fu sé kennt annars staðar á Íslandi en hjá Tveimur heimum. Núna er ég aðallega að kenna fullorðnum, en ég einbeiti mér sérstaklega að því að kenna konum. Það eru svo margir karlmenn að kenna Kung Fu, og þeir eru góðir í því, en konum getur fundist óþægilegt að læra bardagalistir af karlmönnum. Þess vegna hef ég haldið námskeið þar sem konur eru sérstaklega velkomnar, svo þær upplifi sig öruggar að koma að læra hjá mér. Það mætti segja að námskeiðin séu öruggur vettvangur fyrir þær til að reyna á sig og sjá hvað þær geta náð langt. Þar sem þær geta uppgötvað sjálfar sig og vaxið sem manneskjur. Það eru ekki nógu margir öruggir staðir fyrir konur til að gera það.“ ■

Icebreaker

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Everyday leggings ♂♀
11.990 kr.



Oasis ♀
Hálfrennd
15.990 kr.



Oasis ♂♀
Síðerma
14.990 kr.



Sphere ♂
Síðerma
13.990 kr.



Barna bolur 🐾
7.490 kr.



Barna leggings 🐾
7.490 kr.



Léttir hanskar
4.890 kr.



Quantum ♀
Heilrennd
27.990 kr.



Quantum ♂
Heilrennd
27.990 kr.



Sokkar
Hike+ Light
3.990 kr.



Oasis ♂♀
Hálsíðar leggings
13.590 kr.



Anatomica ♂
Nærbuxur
6.590 kr.



Siren Tank ♀
Hlýrabolur
8.390 kr.



Tech ♂
Hálfrennd
19.990 kr.



Tech Lite ♀
Stutterma
11.990kr



Tech Lite ♂
Stutterma
12.990 kr.



Elemental ♂
Heilrennd
31.990 kr.



Sprite Racerback ♀
Toppur
8.490 kr.



Zone ♀
Síðerma
19.990 kr.

Stingum af ...

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Áhrifin kraftaverki líkust

Hvannarrótin frá ICEHERBS getur aukið lífsgæði með því að viðhalda heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás ásamt því að bæta meltinguna. Varan er 100% hrein, náttúruleg og án óþarfra fylliefna.

Friðrik Guðmundsson vaknaði á hverri nóttu til að pissa þar til hann fór að nota hvannarrót.

„Ég var alltaf að vakna og það kom fyrir að ég lenti í smávægilegum þvagleka. Einhver benti mér á að fara í heilsubúð til að fá eitthvað við þessu og þar var mér bent á hvannarrót. Ég var nú efins um þetta en ákvað samt að prófa og þetta reyndist vera lausnin fyrir mig,“ segir Friðrik. „Nú séf ég allar nætur og verð aldrei var við neinn þvagleka. Mér fannst breytingin alveg ótrúleg og það tók merkilega stuttan tíma, um viku eða tíu daga, fyrir vandamálið að hverfa alveg.

Þetta var eins og kraftaverk,“ segir Friðrik. „Ég er nú orðinn svolítið gamall og hélt að þetta væri bara aldurinn og hafði spurt lækni um þetta og hann sagði að þetta fylgdi aldrinum. Það hafði örugglega áhrif, en þetta leysti vandann.

Ég nota hvannarrót ennþá og tek eina töflu á dag, en ekki á neinum ákveðnum tíma,“ segir Friðrik. „Ég hef ekki orðið var við neinar aukaverkanir eða neitt slíkt, ég losnaði bara við vandamálið.

Ég myndi hiklaust mæla með hvannarrót fyrir alla sem glíma við þetta vandamál. Ég hélt að það væri



ekkert til við þessu og hafði prófað aðrar lausnir sem virkuðu ekki eins vel, þannig að þetta var bylting fyrir mig,“ segir Friðrik. „Ég vona að þetta geti hjálpað fleirum.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS
Hvannarrót er úr íslenskri æti-hvönn, sem heitir á latínu Ange-lica archangelica. Ætíhvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvasandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætíhvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfi til forna, en hún vex aðallega á norðlægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina



en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvisleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið

gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætíhvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætíhvönnin sé einkar virk og öflug jurt.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna þær í hreinir, neytendavænar vörur fyrir viðskiptavinum.

„Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda og notum engin óþörf fylliefni,“ segir Katrín Amni, framkvæmda-

stjóri Náttúrusmiðjunnar. „Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu.“ ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Fæst einnig í nýrri vefverslun ICEHERBS iceherbs.is með frírrí heimsendingu ef pantað er fyrir 8000 kr. eða meira



Hlaupið örugg í hitanum

Það er mikið hlýindaskeið á norður- og austurhluta landsins sem hefur ýmis áhrif á daglegt líf. Ein afleiðingin af hitanum er að það verður erfiðara að fara út að hlaupa, en það þarf ekkert að láta hitann skemma fyrir æfingum.

oddurfreyr@frettabladid.is

Hitinn þvælist yfirleitt ekki fyrir okkur hérna á Íslandi, en núna er ástandið þannig að víða um land hefur fólk búið við óvenju mikinn hita vikum saman. Í svona hita er auðvitað skemmtilegra að vera úti að hreyfa sig en það getur líka orðið erfiðara að hlaupa í hitanum, sérstaklega þar sem við erum flest vön svalara veðri. Því er mikilvægt að gera ráðstafanir til að stemma stigu við áhrifum hitans.

Líkamsræktarvefurinn Coachmag fékk nýlega nokkur góð ráð varðandi þetta frá þremur sérfræðingum; styrktar- og þrekþjálfara, hlaupþjálfara og langhlaupara sem hefur keppt í Sahara- og Góbí-eyðimörkunum.

Fyrsta og besta ráðið til að forðast að fara sér að voða í hitanum er einfaldlega að forðast að hlaupa á heitasta tíma dagsins. Annars er hætt á ofþornun, sólbruna, offhitnun og sólsting. Það er gott að hlaupa snemma á morgnana eða seint á kvöldin til að forðast mesta hitann. Ef það er ekki hægt að hliðra æfingunni til gæti líka verið skynsamlegra að skipta útihlaupi út fyrir sund, hjólræðið eða hlaup innandyra. En ef fólk vill halda sig við útihlaup eru ýmis ráð sem geta auðveldað það.

Klæðið ykkur rétt

Það er grundvallaratriði að passa að vera með öfluga sólarvörn, því annars er auðvelt að brenna, sem



Fyrsta og besta ráðið til að forðast að fara sér að voða í hitanum er einfaldlega að forðast að hlaupa á heitasta tíma dagsins.

er afar óhollt fyrir húðina. Sólgleraugu eru líka auðvitað staðalbúnaður. Það getur verið freistandi að klæða sig sem minnst, en það borgar sig að hlífa húðinni að einhverju leyti fyrir sólinni, sérstaklega ef það stendur til að hlaupa lengi.

Létt og ljós gerviefni sem drekka í sig svita hjálpa við að lækka líkamshitann og það er betra að forðast stuðningsefni og spandex. Það þarf líka að passa að fótin valdi ekki núningi og þar getur vaselín komið að gagni. Svo getur hlaupahúfa skýlt höfðinu og andlitinu fyrir mestu sólinni og svitaband haldið svitanum frá augunum.

Ekki gleyma söltunum

Ekki gleyma því að það er ekki nóg að drekka vatn til að koma í veg fyrir ofþornun, það þarf líka sölt, sem líkaminn tapar hratt við að svitna. Það er nauðsynlegt að viðhalda þessum söltum til að koma í veg fyrir vöðvakrampa og viðhalda góðri frammistöðu. En hafið í

huga að það er líka hættulegt að drekka of mikið. Í miklum hita er best að borða reglulega mat og vatn og drekka líka íþróttadrykki til að viðhalda söltum, frekar en að reyna að drekka mikið magn af vatni í einu.

Forðist krampa

Vöðvakrampar eru oft afleiðing af því að drekka eða borða ekki nóg þannig að ef það er passað vel upp á mataræðið ættu þeir ekki að verða vandamál. Með því að drekka nóg, helst einhvern íþróttadrykk með söltum, eða með því að borða léttu máltíð og skola henni niður með vatni tveimur tímum fyrir æfingu ætti að vera hægt að fyrirbyggja þá.

Passið fæturna

Í auknum hita svitna fæturnir meira og því þarf að passa að sokkarnir passi vel og séu í góðu ástandi. Það borgar sig að verja álagssvæði sérstaklega vel og nota plástra til að hindra blöðru-myndun. Það á svo alltaf að reima hlaupaskóna á sig frá botninum og upp þannig að þeir séu þéttir, en þrengi ekki að.

Ekki of kalda sturtu

Eftir æfinguna þarf að teygja og svo fara í volga sturtu til að kæla niður líkamann. Passið að fara ekki í of kalda sturtu, þó að það sé freistandi, því ef kuldinn er of mikill ferðu að skjálfa og við það hækkar líkamshitinn. ■

Það getur tekið á að hlaupa um í hitanum sem er nú víða um land en það eru til góð ráð til að gera hann þolanlegri. FRÉTTABLAÐID/GETTY