



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 5. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Það er líklegra til árangurs að ákveða að takmarka sælgæti en að banna það alveg.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Strengjum raunhæf heit

sandragudrun@frettabladid.is

Við upphaf nýs árs strengja margir áramótaheit og ætla sér að gera allsherjarbreytingar á lífi sínu á einu bretti og ná ákveðnum markmiðum til að öðlast betri heilsu og lífshamingju. Oft stendur fólk sig vel fyrstu dagana en svo fer að halla undan fæti og hin fögru fyrirheit gleymast.

Bandarísk rannsókn frá árinu 2016 leiddi í ljós að einungis 9 prósent þeirra sem strengdu áramótaheit töldu sig hafa uppfyllt þau við lok árs. Í annarri rannsókn frá árinu 2014 kom í ljós að rúmlega þriðjungur þátttakenda taldi ástæðu þess að þeir stóðu ekki við áramótaheitin vera að þau hafi verið óraunhæf.

Litil skrefi einu

Ef einungis er horft til þessara rannsókna má hugsa sem svo að til sigrast á líkunum og standa við áramótaheitin þurfi bara að strengja betri áramótaheit, raunhæf heit sem líklegt er að hægt sé að halda sig við.

Það er ekki líklegt til árangurs að ætla að umturna öllu í lífi sínu á einum degi, hvað þá á dimmasta tíma ársins. Það er hægt að setja sér heit eins og að auka gönguferðir um 10 mínútur á viku, eða takmarka sælgæti við einn til tvo daga í viku frekar en að sleppa því alveg. Litlu skrefin eru oft líklegri til árangurs. ■



Árni Einarsson er uppeldis- og menntunarfræðingur, og framkvæmdastjóri félagsins Fræðslu og forvarna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áfengi engin venjuleg vara þegar kemur að heilsu og samfélagi

Verkefnið Þurr janúar felur í sér að sleppa allri áfengisdrykkju í janúarmánuði. Tilgangurinn er að þátttakendur hvíli líkama sinn á áfengi, endurmeti áfengisneyslu sína og eftir atvikum viðhorf sín til áfengis. Ávinningurinn er margvíslegur, bæði fyrir líkama og sál. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar



Árni segir að hver vika, hvað þá mánuður, telji þegar fólk vill breyta um lífsstíl. Eftir tímabundið bindindi takist mörgum að núllestilla áfengisneyslu sína og ná á henni betri tókum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

„Það kann vel að vera að sumum þyki erfitt að halda sig algerlega frá áfengi í heilan mánuð, en það er vísbending um að þá sé áfengið farið að stjórna lífi viðkomandi og ráði of miklu. Það ætti samt ekki að koma í veg fyrir að reyna að ná stjórninni,“ segir Árni Einarsson, framkvæmdastjóri Fræðslu og forvarna, félags áhugafólks um forvarnir og heilsueflingu. Í því samhengi segir Árni tilvalið að byrja þurran janúar á styttri skrefum. „Til dæmis að taka fyrst eina viku þurra í janúar, eða tvær, og halda svo áfram fram á árið þar til markmiðinu um heilan áfengislausan mánuð er náð. Þannig verður þetta yfirstíganlegra, ekki síst fyrir þá sem eiga erfitt með að sleppa áfenginu alveg.“

Að festast í viðjum vanans
Þurr janúar er stuðningur við þá sem vilja taka áfengisneyslu sína til skoðunar og/eða ná betri stjórn á drykkju sinni. „Af og til getur verið ráðlegt fyrir alla að skoða neysluvenjur sínar og viðhorf til áfengis. Margir eiga erfitt með að hafa þá stjórn á áfengisneyslu sinni sem þeir vilja. Þrátt fyrir góðan ásetning verða drykkirnir aðeins fleiri en æskilegt er og einhverjir kunna að sjá eftir ýmsu sem þeir segja og gera ölvæðir. Það á svo við um alla sem nota áfengi yfir höfuð að hafa í huga að áfengi er engin venjuleg vara, sé lítið til áhrifa þess á heilsu og samfélag,“ greinir Árni frá. Hann segir auðvelt að festast í viðjum vana og hugsunarleysis, hægt og rólega, og án þess að taka eftir því. „Svolítið eins og froskur sem er settur í fötu með köldu vatni. Þar liggur hann kyrr og þótt heitu vatni sé bætt út í svo að vatnið hitni smám saman, þá hreyfir hann sig ekki og deyr að lokum án þess að aðhafast neitt. Froskurinn hefur þá einfaldlega ekki gert sér

Peir sem gefa líkama sínum fri frá áfengi, jafnvel einungis í einn mánuð, lýsa jákvæðum áhrifum. Meðal þess er að blóðsykur og blóðþrýstingur lækkar, svefninn batnar, fólk léttist og verður orkumeira. Svo kostar nú sopinn sitt.

Árni Einarsson

grein fyrir breytingunni. Sé hann aftur á móti settur ofan í sjóðandi vatn stekkur hann snarlega upp úr fötunni og bjargar lífi sínu. Hann skilur samstundis þörfina á að bregðast við,“ segir Árni og heldur áfram: „Þurr janúar er einmitt leið og tækifæri til að velta fyrir sér ýmsum hliðum áfengisneyslu og auðvelda fólki stjórn og ábyrgð í neyslu sinni, hvort sem það felst í að draga úr henni, breyta neysluvenjum, hætta neyslu tímabundið, láta alfarið af neyslu áfengis eða leita sér ráðgjafar vegna áfengisneyslu.“

Breytingar byrja á einu skrefi
En skiptir einhverju máli að taka sér bara einn mánuð í fri frá áfengi?
„Svarið við því er já, svo langt sem það nær. Það er gott fyrir heilsuna að hætta áfengisneyslu eða draga úr henni, jafnvel þótt það sé aðeins tímabundið. Svo

er gott að hafa í huga að allar breytingar hefjast á litlu skrefi. Hver vika, hvað þá mánuður, telur þegar fólk vill breyta um lífsstíl,“ svarar Árni. Áfengi sé heilsuspillandi og því telji hver einasti dagur þegar áfengisneyslu er sleppt. „Þeir sem gefa líkama sínum samfelld fri frá áfengi, jafnvel einungis í einn mánuð, lýsa ýmsum jákvæðum áhrifum af því. Meðal þess er að blóðsykur og blóðþrýstingur lækkar, svefninn batnar, fólk léttist og verður orkumeira. Svo kostar nú sopinn sitt,“ segir Árni. Eftir tímabundið bindindi hafi einnig margir þá reynslu að hafa tekist að núllestilla áfengisneyslu sína, ná betri tókum á henni til lengri tíma og endurmeta viðhorf sitt til áfengis. „Þeir eiga til dæmis auðveldara með að afþakka áfengi eða hætta neyslu þegar þeim hefur þótt nóg komið, eða sleppa því alveg að drekka við ákveðnar aðstæður. Í rannsókn sem gerð var við háskólann í Sussex kom í ljós að 70 prósent þeirra sem tóku þátt í þurrum janúar breyttu áfengisneyslu sinni til betri vegar með því að drekka minna og sjaldnar yfir árið í heild,“ upplýsir Einar og hvetur sem flesta til að nota tækifærið og taka þátt í þurrum janúar til að meta hvort áfengisneyslan gefi tilefni til að bregðast við. „Ávinningurinn af því getur verið viðtækur og fjölbreyttur og um það er hægt að fræðast á vefsíðunni eiginheilsa.is. Við bendum líka á TryDry-appið sem er fritt og gott hjálpartæki til að fylgjast með hvernig gengur. Í gegnum það fást hvetjandi póstar og tilkynningar sem halda fólki við efnið og í appinu eru margs konar upplýsingar um áfengi sem hægt er að nýta sér til að halda janúar þurrum. Appið auðveldar leiðina að markmiðasetningu, ákvarðanatöku og breytingum.“ ■

Góð ráð í þurrum janúar

- Hér gefast nokkrar ábendingar sem reynst hafa vel í að taka sér fri frá áfengi.
- Fyrsta skrefið er að setja sér ákveðið markmið og halda sig við það. Mundu að þú ert að þessu fyrir sjálfa(n) þig.
 - Það er hvetjandi að fylgjast með og hafa augun opin fyrir hugsanlegum breytingum sem verða við það að sleppa áfengisneyslu. Þegar frá liður finnur þú væntanlega jákvæða breytingu á svefni, orku og andlegri liðan, líkamsþyngd og ýmsu fleiru. Það hefur reynst mörgum hjálplegt að halda einhvers konar dagbók til þess að dýpka skilning sinn á því sem gerist við það að hætta að drekka áfengi.
 - Það er mikilvægt að vera með hugann við það sem þú ert að gera. Til dæmis með því að láta símann minna þig á hverjum morgni á að þú ætlar að halda þig frá áfengi. Það er líka hægt að láta hann minna sig á seinni partinn eða á þeim tímum sem er líklegt að þú notir áfengi. Það getur verið ótrúlega auðvelt að „gleyma“ sér og það grefur undan líkum á árangri.
 - Venjur eru sterkar. Það gæti verið ráðlegt að sleppa um tíma aðstæðum sem þú tengir sterkt við áfengisneyslu. Gera kannski eitthvað annað og nýtt í staðinn.
 - Það gæti verið hjálplegt að fá aðra með sér í að sleppa áfengisneyslu í ákveðinn tíma, vini eða fjölskyldumeðlimi. Það er alltaf gott að fá stuðning frá öðrum. Kannski er hugmynd að stofna hóp á samfélagsmiðlum til þess að hvetja sig áfram, deila eigin reynslu og heyra hvernig öðrum gengur.
 - Það er líklegt að fólk í kringum þig hafi skoðun á því að þú hafir ákveðið að halda þig frá áfengi. Sumum þykir það áreiðanlega góð hugmynd og hvetja þig, en öðrum kann að finnast erfitt að þú sért farinn að hegða þér öðruvísi. Þú munt hugsanlega upplifa athugasemdir og viðbrögð þeirra sem þrýsting eða jafnvel hvatningu til að drekka. Vertu undir það búin(n).
 - Komdu þér upp áfengislausum valkostum í staðinn fyrir áfengið. Það þarf ekki að vera flókið. Það má bragðbæta vatn með sitrónu, límónu eða appelsínu og það er líka gott að setja gúrкусneiðar eða myntu út í vatn. Svo má benda á að hægt er að finna fjölmargar uppskriftir að óáfengum kokteilum á netinu, til dæmis á vefsíðunni oafengt.is.
 - Sumum hefur reynst erfitt að vita af áfengi innan seilingar. Það gæti verið ráðlegt að losa sig við allt áfengi á heimilinu til að falla ekki í freistni.
 - Njóttu þess að vera laus við áfengi, þótt ekki sé nema í einn mánuð á nýja árinu.

Berðu af í skíða- fatnaði frá



Stingum af...

Tveir renndir
handvasar

Tveggja átta YKK AquaGuard®
vatnsþéttur rennilás að framan
og á vösum

Stillanlegt band í mitti

3 laga GoreTex®
Pro skelbuxur

Vítt snið á skálmum

Snjóhlíf að innanverðu
við stroff

Stillanleg hetta sem hentar
með notkun hjálms

RECCO® Rescue tækni
(endurvarpsflaga)

Loftgat í handvegi

3 laga GoreTex® Pro
skeljakki

Styrking á álagssvæðum

Stillanlegt stroff
á ermum

YKK AquaGuard®
rennilásar

Góð loftun

Styrking á álagssvæðum

RECCO® Rescue tækni
(endurvarpsflaga)

Vislight Pro 3L



Vertical Pro ♂ ♀
Skeljakki
Verð **129.990 kr.**



Vislight Pro ♂ ♀
Skeljakkar
Verð **105.990 kr.**



Vertical 3L ♂ ♀
Skíðaskeljakkar
Verð **76.990 kr.**



Maroon ♂
Skíðaúlpá
Verð **52.990 kr.**



Anima ♀
Skíðaúlpá
Verð **52.990 kr.**



Vertical Pro ♂ ♀
Skelbuxur
Verð **112.990 kr.**



Vislight Pro ♂ ♀
Skelbuxur
Verð **89.990 kr.**



Vertical 3L ♂ ♀
Skíðaskelbuxur
Verð **59.990 kr.**



Maroon ♂
Skíðabuxur
Verð **46.990 kr.**



Anima ♀
Skíðabuxur
Verð **42.990 kr.**



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



@ggsport.is



@gg_sport

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

Áhrifin kraftaverki líkust

Hvannarrótin frá ICE-HERBS getur aukið lífs-
gæði með því að viðhalda
heilbrigði þvagblöðru og
þvagrás ásamt því að bæta
meltinguna. Varan er
100% hrein, náttúruleg og
án óþarfra fylliefna.

Fríðrik 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 smávægi-
legum 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 Fríðrik. „Nú sé 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 Fríðrik. „Ég er nú orðinn svo-
litið gamall og hélt að þetta væri
bara aldurinn og hafði spurt lækni
um þetta og hann sagði að þetta
fylgdi aldrinum. Það hafði örugg-
lega áhrif, en þetta leysti vandann.

Ég nota hvannarrót enn þá og tek
eina töflu á dag, en ekki á neinum
ákveðnum tíma,“ segir Fríðrik. „Ég
hef ekki orðið var við neinar auka-
verkanir 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 Fríðrik. „Ég vona að
þetta geti hjálpað fleirum.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS

Hvannarrót er úr íslenskrí 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
örvandi áhrif en aðrir hlutar plönt-
unnar. 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 norðurálfa til
forna, en hún vex aðallega á norð-
lægum 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 þvag-
blöðru og getur viðhaldið heil-
brigði þvagblöðru og þvagrás.
Sýnt hefur verið fram á að notkun
hvannar geti fækkað salernisferð-
um og þar með haft jákvæð áhrif
á svefn og um leið bætt daglegt líf.
Áhrif hvannarrótar eru margvísleg
og fyrir utan jákvæð áhrif hennar
á þvagblöðru hefur hún lengi verið
notuð við hvers kyns meltingar-
vandamálum, til að örva meltingu
og draga úr uppþembu og lofti í
maga. Dagleg inntaka hefur mikil
jákvæð áhrif á liðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið
gerðar miklar vísindalegar rann-
sóknir á virkni og efnainnihaldi



Fríðrik Guðmundsson segir að hvannarrót hafi hjálpað honum gríðarlega.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

æti hvannar 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 hreinar, 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 heilsuvöru-
verslunum, Hagkaup, Nettó og
Fjarðarkaupum. Fæst einnig í nýrri
vefverslun ICEHERBS iceherbs.is
með frírri heimsendingu ef
pantað er fyrir 8.000 kr. eða meira.



Heimavinna eitt stórt tilraunaverkefni

Samkvæmt rannsókn í
Noregi eru um 50% vinnandi
fólks þar í landi heimavinn-
andi í Covid-faraldrinum.
Tæplega helmingur þeirra
mun óska eftir að gera það
áfram þegar honum lýkur.

elin@frettabladid.is

Mjög margir vinna heima um þess-
ar mundir, bæði vegna þess að þeir
eru í sóttkví en einnig vegna sam-
komutakmarkana. Heimavinna
er besta tæki vinnuveitenda til að
koma í veg fyrir útbreiðslu smits á
vinnustaðnum. Fyrir tveimur árum
voru fáir með heimaskrifstofu. Í dag
vinnur einn af hverjum átta einn
dag í viku eða oftar heima.

Heimavinna fólks hefur mikil
áhrif á almenningssamgöngur í
Noregi enda eru þær mun meira
notaðar en hér á landi, að því er
greint er frá á forskning.no. Einka-
bílinn er í staðinn meira notaður
þar sem fólk er hrætt við marg-
menni. „Þetta gefur til kynna að
það sé að verða grundvallarbreyt-
ing á skipulagi hversdagslífsins,“
segir Susanne Nordbakke, sem
er í norska rannsóknarteyminu.
„Margir munu kjósa að vinna
áfram heima eftir að faraldrinum
lýkur,“ bætir hún við. Rannsóknin
var gerð frá 12. mars 2020 fram í
júní 2021.

Minni umferð

Margir segja að þeir séu afkasta-
meiri heima en í vinnunni. Auk



þess auðveldar heimaskrifstofan
daglegt líf fólks og eykur lífsgæði.
„Fólk sem vinnur í stóru skrifstofu-
samfélagi með miklum truflunum
segist vera duglegra í heimavinnu,“
segir einn rannsakenda frá
Vinnuumhverfisstofnun. „Þeir sem
eru með flókin vinnuverkefni eru
ánægðari með heimavinnuna.“
Ekki eru allir forstjórar fyrirtækja
sammála þessu og vara við að tekið
sé mark á könnunum sem gerðar
eru við mjög sérstakar aðstæður
þar sem heimsfaraldur geisar.

Sjáanlegur munur er á ferða-
venjum fólks í Covid og mun
færri ferðast til vinnu með strætó,
sporvögnum eða lestum í Noregi.
Fækkunin nemur 37,4% samkvæmt
tölum frá norsku hagstofnunni. Í
framhaldinu hefur ferðum almenn-
ingssamgangna stórfækkað.
Rannsakendur benda á að það gæti

» Heilbrigð fyrir-
tækjamenning er
nauðsynleg vinnu-
staðnum, hún hvetur til
félagslegrar samstöðu
fólks.

reynst jákvætt út frá umhverfis-
sjónarmiðum að færri séu á
ferðinni. Heimavinna gæti auk þess
dregið úr umferðarteppu.

Samkvæmt bandarískri rann-
sókn hefur það aukist í Covid að
fólk flytji í úthverfi, lengra frá
vinnustöðum sínum en áður þótti
skynsamlegt, vegna þess að það

getur unnið heima. Það þarf þó
stöku sinnum að mæta á skrif-
stofuna og má því ekki flytja of
langt í burtu. Þegar fólk fer á milli
staða velur það frekar einkabílinn
til að forðast smit í almenningssam-
göngum.

Bankamenn í heimavinnu

Í danskri rannsókn er yfirgnæfandi
vilji meðal starfsmanna sem geta
unnið heima að gera það áfram
eftir Covid. Stjórnendur eru ekki
eins hrifnir. Þótt vinnufundir geti
farið fram á Teams þá er félagslegi
þátturinn á vinnustaðnum nauð-
synlegur og mikil hætta á að hann
tapist með breyttri vinnuhegðun.
„Heilbrigð fyrirtækjamenning er
nauðsynleg vinnustaðnum, hún
hvetur til félagslegrar samstöðu
fólks. Það veitir orku, innblástur
og starfsánægju að vera innan um

starfsfélaga sína. Að leysa verkefni
sín í herbergi með öðru fólki er
mun skemmtilegra en að sitja einn
á bak við skjá heima hjá sér,“ segir
Karsten Breum, starfsmanna-
stjóri Danske bank, á vefmiðlinum
Djæfbladet og bætir við að það geti
líka verið erfitt að vera stjórnandi
í sýndarveruleika þar sem enginn
möguleiki er að skynja starfsfólkið.

Covid er ein risastór tilraun til
heimavinnu. Sumir þrá að komast
aftur í vinnuumhverfi sitt á meðan
aðrir kviða því. Margir velta fyrir
sér hvort heimaskrifstofur séu
komnar til að vera. Hjá Deloitte í
Danmörku hefur þegar verið gerður
kóði til að fólk geti sinnt dreifðri
vinnu, eins og það er kallað.

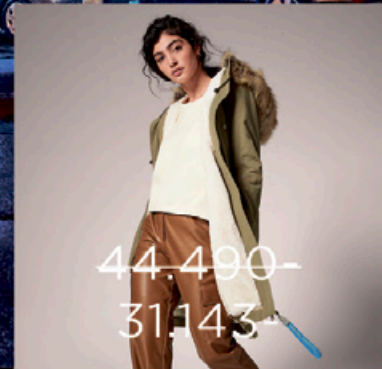
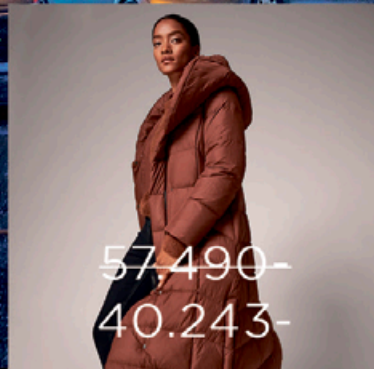
Hjá Danske bank hafa 92% starfs-
manna lýst yfir áhuga á áfram-
haldandi heimavinnu eftir faraldur,
að minnsta kosti einn til tvo daga
í viku. Bankinn er að skoða hvort
það geri starfið eftirsóknarverðara
að bjóða upp á slíkan sveigjanleika.

Vitað er að yngri starfsmenn vilja
frekar starfa á fjölskylduvænum
vinnustað þar sem er sveigjan-
leiki um vinnutíma og mætingu.
„Heimaskrifstofan getur skapað
þetta jafnvægi milli vinnu og einka-
lífs,“ viðurkennir starfsmannastjór-
inn Karsten.

„Við gætum viljað viðhalda þeim
sveigjanleika sem kórónaástandið
hefur þróað. Við sjáum að það
virkar,“ segir hann. „Heimavinna og
sýndarfundir hafa ekki haft áhrif
á getu bankans til að þjónusta við-
skiptavinum.“ ■

Mjög margir
vilja halda því
áfram eftir
Covid að vinna
heima.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



ÚTSALA HAFIN Á YFIRHÖFNUM OG VÖLDUM HENGJUM comma,



KULDASKÓR

Tískan
B/A/S/L/E/R MaxMara **BRAX**



NÝ SENDING

ÚTSALA HAFIN

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Upphaf árs ekki verri tími en hver annar

Utanvegahlaup næra líkama og sál ótrúlega mikið. Þar hjálpast að ferska loftið, sólargeislarnir og orkan sem náttúran veitir. Janúarbyrjun er góður tími til að draga fram utanvegahlaupaskóna.

starri@frettabladid.is

Þótt flestir tengi utanvegahlaup við sumartímamann er ekki síður skemmtilegt að stunda þau yfir veturinn hér á landi. Upphaf nýs árs er því ekki verri tími en hver annar til að draga fram hlaupa-skóna og hefja nýtt og skemmtilegt hlaupaár, segir Arnaldur Birgir Konráðsson, best þekktur sem Biggi þjálfari. „Í upphafi árs, eins og reyndar alltaf, skiptir mestu máli að byrja rólega og muna að á fyrstu vikunum ætti fókusinn að vera á gæði æfinga í stað þess að leggja áhersluna á fjölda æfinga. Þannig gefum við okkur svigrúm til þess að fara rétt af stað, fyrirbyggja meiðsli eða ofálág og njóta þess að hreyfa okkur.“

Hann mælir með að byrja á styttri vegalengdum, stunda styrktaræfingar samhliða hlaupunum tvisvar í viku og nýta náttúruna til að ganga á styttri fell eða fjöll. „Auk þess er mikið af góðum malarstígum um allt land sem gott er að stöðjast við og venja okkur við annað undirlag en malbikið.“

Biggi þjálfari hefur staðið þjálfaravaktina í yfir 27 ár og á þeim tíma unnið með þúsundir einstaklinga ýmist í gegnum einka-, fjar- eða hópaþjálfun. Í dag býr hann í Kaupmannahöfn og starfar með eiginkonu sinni undir nafninu Coach Birgir þar sem þau bjóða upp á einka-, hópa- og fjarþjálfun fyrir einstaklinga, íþróttafólk, íþröttalið og fyrirtækjahópa.

Síbreytilegar aðstæður

Síðustu árin hefur Biggi unnið mikið með hlaupurum og þá sérstaklega utanvega- og ultra-hlaupurum þar sem hann hefur lagt mikla áherslu á að tengja saman styrktar- og hlaupaþjálfun auk þess að bremsa af hlaupaálág með því að bæta inn fjölbreyttari þolæfingum en flestir hlauparar stunda. „Í utanvegahlaupum eru



„Í utanvegahlaupum eru aðstæður síbreytilegar og því mikilvægt að vera með sterkan líkama þannig að vöðvar líkamans séu tilbúnir undir ólíkt áreiti,“ segir Arnaldur Birgir Konráðsson þjálfari.

MYNDIR/ÁÐSENDAR

aðstæður síbreytilegar og því mikilvægt að vera með sterkan líkama þannig að vöðvar líkamans séu tilbúnir undir ólíkt áreiti sem kemur frá sífelldum hæðarhækkunum, -lækkunum og breytilegu undirlagi. Við slíkar aðstæður þarf vöðvastyrkur að vera góður og stöðugleiki í kringum liði og liðamót mikill. Auk þess hefur styrkur mikið að gera með endurheimt og styrkurinn gerir þér sem hlaupara kleift að sækja í aukna orku og kraft þegar líkaminn fer að þreytast og þá sér í lagi í lengri hlaupunum.“

Góðir skór mikilvægir

Hann segir mestu máli skipta að vera í góðum skóm og velja þá utanvegahlaupaskó ef utanvega-hlaup eru markmiðið. „Þá geta broddarnir líka gert kraftaverk yfir vetrartímamann. Eins mæli ég með góðum yfirfatnaði sem andar en heldur vatni og vindi, innri

Í upphafi árs, eins og reyndar alltaf, skiptir mestu máli að byrja rólega og muna að á fyrstu vikunum ætti fókusinn að vera á gæði æfinga.

Biggi þjálfari

klæðnaði sem kemur í veg fyrir að við svitnum of mikið og góðum hlaupasokkum. Það er alltaf betra að vera meira klæddur en minna því kuldinn er alltaf okkar verstí óvinur. Að lokum er mjög gott að hlaupa með höfuðljós í skammdeginu því það geta víða leynst óvæntar fyrirstöður á leiðinni sem gott er að sjá í tíma.“

Ferska loftið hressandi

Það er fjölbreytileiki árstíðanna



Rík áhersla er lögð á að horfa á líkamann heildrænt og vinna með alla vöðvahópa líkamans jafnt.

sem gerir utanvegahlaupin svo heillandi segir hann. „Hver árstíð hefur sín ólíku sérkenni og sjarma. Þess vegna hleyp ég aldrei með tónlist í eyrunum. Að heyra í fuglunum syngja, hestunum hneggja eða einfaldlega vera með sjálfum sér eða í góðum félagsskap að takast á við náttúruna er alveg einstakt. Svo nærist líkami og sál ótrúlega mikið á ferska loftinu, sólargeislunum og orkunni sem náttúran veitir og því fátt betra en góð sturta og slökun eftir nærandi útiveru og æfingu.“

Vinna með alla vöðva

Styrktaræfingar eru mjög mikilvægar í öllum íþröttagreinum og eru hlaup þar engin undantekning. „Þær fyrirbyggja meiðsli, auka vöðvastyrk og stöðugleika. Auk þess jafna þær heildrænt út styrk og álag í líkamanum á þann hátt að við vinnum með alla vöðva líkamans í stað þess að viðhalda álaginu einungis í þeim vöðvum sem við stöðjumst mest við í þeirri íþröttagrein sem við stundum.“

Hann segir aukinn styrk líka hafa mikið að gera með bætta endurheimt og þannig fyrirbyggja sterkir vöðvar að við upplifum mikla þreytu og strengi í líkamann í kjölfar langra og krefjandi hlaupa. „Þegar kemur að hlaupum er mikilvægt að styrkja fætur,



Biggi þjálfari hefur staðið þjálfaravaktina í yfir 27 ár og unnið með þúsundir einstaklinga.

kálfa, mjaðmir, rass, mjóbak og kvið. Hjá mínum hlaupurum legg ég ríka áherslu á að horfa á líkamann heildrænt og vinna með alla vöðvahópa líkamans jafnt, jafnvel þótt þeir tengist ekki beint hlaupum eða „hlaupavöðvunum“ eða þeirri íþröttagrein sem við stundum hverju sinni.“

Hlaupum alltaf ein

Að lokum hvetur hann hlaupara til að blanda saman að hlaupa í hópi og hlaupa einir. „Félagsskapurinn getur verið frábær skemmtun og hvatning og við lærum alltaf ótrúlega mikið af öðrum hlaupurum sem mögulega eru mun reynslumeiri en við sjálf. Þá fylgir því mikið öryggi að hlaupa í félagsskap, við eigum mögulega léttara með að skuldbinda okkur þegar hópurinn bíður okkar á ákveðnum tíma og stað auk þess sem hlaupaupplifunin og minningarnar verða öðruvísi.“

Um leið þarf líka að kunna að hlaupa ein/n. „Þegar við keppum í keppnishlaupum þá hlaupum við alltaf ein. Það er því afar mikilvægt að læra inn á sig sem hlaupara, læra inn á sinn persónulega hlaupahraða við ólíkar aðstæður, upplifa andlegu veggina sem við förum í gegnum á leiðinni og læra að hvetja okkur sjálf áfram og í gegnum þá þegar engin annar er til staðar til þess að gera það.“ ■

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.

Fimmtudaginn 20. janúar 2022 gefur Fréttablaðið út stórglæsilegt sérblað sem nefnist „Konur í atvinnulífinu“, daginn sem Viðurkenningahátíð FKA verður.

Sérblaðið nefnist „Konur í Atvinnulífinu“ og hefur samskonar blað verið gefið út í góðu samstarfi við FKA síðustu fjögur ár við afar góðar undirtektir.

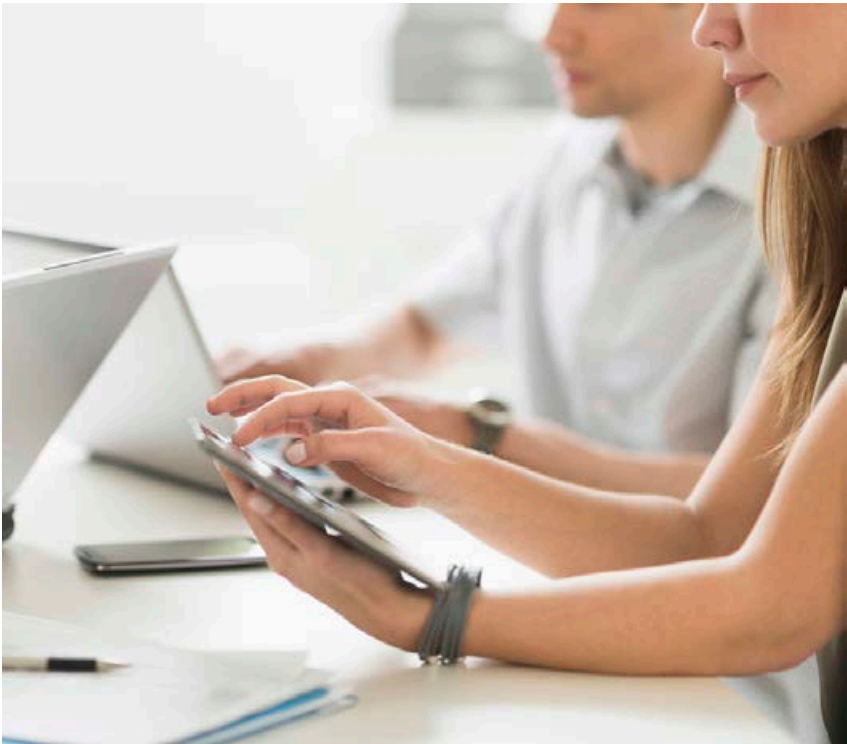
Þessu blaði er ætlað að kynna allt það góða starf sem konur í atvinnulífinu eru að inná af hendi, hvort sem þær séu í ábyrgðastöðu eður ei. Blaðið er að mestu sett saman af keyptum kynningum en auðvitað fylgja einnig auglýsingapláss svona blöðum.

Blaðið í fyrra var 64 síður og líkur eru á að blaðið í ár slái öll met.

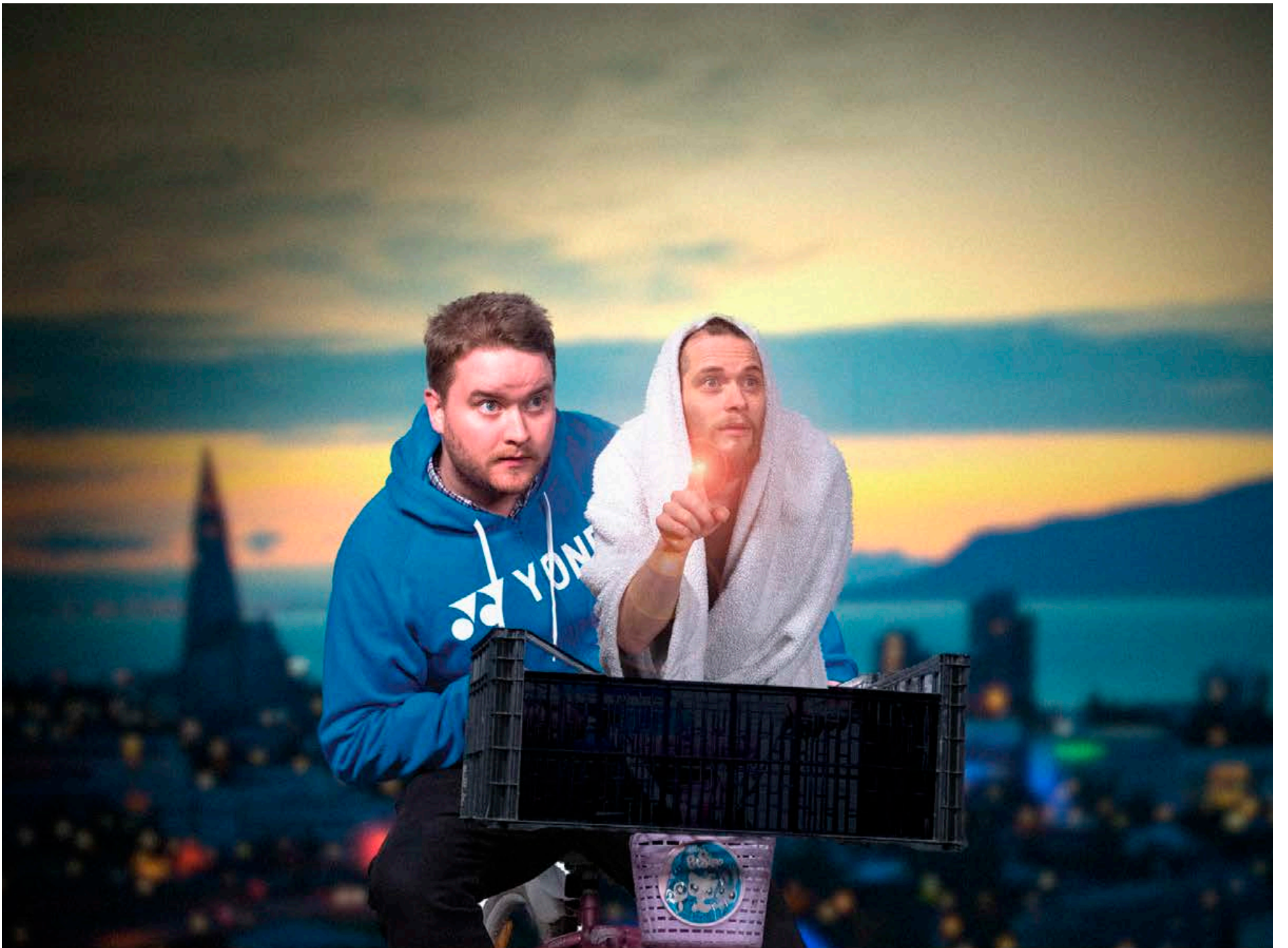
Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



BÍÓ bærinn

BÍÓBÆRINN

FÖSTUDAGA KL. 20.00

ENDURSÝNDUR LAUGARDAGA KL. 19.30

Gunnar og Árni fara yfir þær kvikmyndir sem eru væntanlegar í bíóhús landsmanna og dusta einnig rykið af gömlum gullmolum og fræða áhorfendur um leyndar-dóma kvikmyndaheimsins.



HRINGBRAUT

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP
Bílasala



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

AÐALKAUP
Bílasala



GLÆNÝR BÍLL - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr árgætt 2021, 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Bill í ábyrgð. Drægni 270km. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120602 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

Bílar til sölu



Mercedes Benz C 220 Diesel station AMG pakki, 2020 4matic, ekinn 35.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Ásett verð 9.9, skoðum öll TILBOÐ. Uppl í síma 7902342 og Íslandsbílar höfða 5375566

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Gefins

Notað Sony útvarp fæst gefins. 3 x 5 tommu hátali. Get afhent tækið ef viðkomandi er á höfuðborgarsvæðinu. Tala ensku. Uppl. síma: 554-6286. Tómas.

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

RÚNAR MÚRARI EHF.
Óskar eftir að ráða heilsuhrastan starfsmann 60 ára og eldri (eldri borgari kemur vel til greina) til að starfa með mér við utanhússviðhald steypra mannvirkja á Stór Reykjavíkursvæðinu, kunnátta við múrvinnu æskileg. Laun samkomulag.
Uppl. í s. 774 3800 eða runarmur@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



SAFT

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

gott cbd.is



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

