

Marapön

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 13. ágúst 2021

Kynningar: Artasan, Ljósið, OsteoStrong, Gleyrn mér ei, Hjartaheill, Greenfit



Íslandsmetið í maraþoni var það tíunda



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Langhlauparinn Hlynur Andrésson setti Íslandsmet í maraþoni í vor þegar hann keppti í maraþonhlaupi í fyrsta sinn á ferlinum, en markmið Hlyns var að ná lágmarkinu fyrir Ólympíuleikana. Það tókst ekki í þetta sinn, en hann reynir aftur árið 2023.

Vestmannaeyingurinn Hlynur Andrésson setti Íslandsmet í maraþonhlaupi í vor, en hann hefur alls náð tíu Íslandsmetum í langhlaupum. Honum tókst ekki að komast á Ólympíuleikana en ætlar að reyna aftur á þarnaesta ári og í millitíðinni keppir hann á Evrópu-meistaramótinu í Þýskalandi á næsta ári. Hann segir mikilvægt að geta einbeitt sér að hlaupum til að ná árangri í íþróttinni.

Hlynur segir að það sé ekkert leyndarmál að baki velgengni hans, bara mikil og stöðug erfiðisvinna.

„Og kannski líka einhverjir hæfileikar,“ segir hann og hlær. „En ég hef lagt hart að mér síðan árið 2012, svo ég er búinn að leggja mikla vinnu og tíma í þetta.“

Hlynur setti nýtt Íslandsmet í maraþonhlaupi í Þýsku borginni Dresden í mars þegar hann kláraði hlaupið á 2 klukkustundum, 13 mínútum og 37 sekúndum, en hann lenti í fimmta sæti. Hlynur bætti gamla Íslandsmetið um rúmlega þrjár og hálfu mínútu, en náði samt ekki Ólympíulágmarkinu eins og til stóð, en það var 2 klukkustundir, 11 mínútur og 30 sekúndur.

Það kom Hlyni ekki á óvart að ná nýju Íslandsmeti

„Án þess að vilja hljóma hrokafullur, þá bjóst ég við því, vegna þess að ég hafði hlaupið hálf maraþon á 1 klukkustund og 2 mínútum, sem er töluvert hraðara en aðrir Íslendingar. Ég ætlaði náttúrulega líka að ná Ólympíulágmarkinu, sem er töluvert hærra en Íslandsmetið,“ segir hann. „Þannig að ég bjóst við því að slá metið, en var ekki viss hvort lágmarkið myndi nást og ég var aðeins frá því.“

Svekkjandi að ná ekki lágmarkinu

Hlynur tók þátt í maraþoninu í



Hlynur Andrésson er einn fremsti hlaupari Íslands og hefur sett tíu Íslandsmet í langhlaupum.

Dresden sérstaklega til þess að komast á Ólympíuleikana í Tókýó og var að vonum svekkur að það hefði ekki tekist, enda er hann viss um að það hefði náðst ef hlutirnir hefðu farið betur.

„Þetta var smá klúður. Ég ætlaði fyrst að hlaupa í Bern í Sviss en vegna slæmra veðuraðstæðna var því frestað. En í maraþoni ertu með smá tímabil rétt fyrir hlaup þar sem þú æfir minna til að fríska þig upp og til að ég gæti hlaupið eins hratt og ég get þurfti ég taka þátt í hlaupi vikuna eftir, í Dresden, en því miður voru veðuraðstæður ekki nógu góðar þar,“ segir Hlynur. „Ég er nokkuð viss um að það hefði gengið betur ef veðrið hefði verið betra. Ef þú ert að hlaupa á móti vindi fer hjartslátturinn upp og þá þarftu að hægja á þér, eins og gerðist.“

Auðveldara að komast á ÓL í maraþoni

Hlynur hefur aðallega keppt í 5 og 10 km hlaupi og þetta var hans fyrsta maraþon á ferlinum. Hann segir að maraþonhlaup séu nokkuð ólík öðrum hlaupum.

„Þetta er svolítið öðruvísi. Í maraþoni ertu ekki að hlaupa á nógu miklum hraða til að springa ekki og þetta snýst um að halda nægri orku í líkamanum til að endast alla leiðina,“ segir hann. „Þannig að þú ert að taka inn kolvetnadyrki á leiðinni til að eiga næga orku.“

Ástæðan fyrir því að Hlynur reyndi að ná Ólympíulágmarkinu



í grein sem hann hafði ekki keppt í áður er einföld.

„Það komast fleiri að í maraþoni en á brautinni. Það eru bara sirka 30 manns sem komast í 5 og 10 km hlaupin en hingað til hafa um 150 komist að í maraþoninu, en í ár var það reyndar skorið niður í 80, því Ólympíuleikarnir eiga bara að vera fyrir þá bestu af þeim bestu,“ segir Hlynur. „Tíminn minn hefði því verið nógu góður fyrir alla Ólympíuleika til þessa.“

Þrjú markmið eftir

Hlynur ætlar nú að reyna við lágmarkið fyrir næstu leika eftir eitt og hálf ár.

„Það er markmiðið. Það eru miklu meiri líkur á að ég nái þessu núna því ég hef fleiri sýna, en fyrir leikana í ár hafði ég bara eitt tækifæri,“ segir Hlynur, sem stefnir ekki á að keppa í maraþoni fyrr en á þarnaesta ári. „Á næsta ári er Evrópumeistaramótið í frjálsum íþróttum í München og ég ætla að keppa í 5 og 10 km hlaupi. Svo árið 2023 reyni ég aftur við maraþonið til að koma mér á leikana í París.“

Hlynur segist hafa þrjú markmið sem hann langar enn að ná á hlaupaferlinum.

„Mig langar að hlaupa 10 km á

Hlynur var svekkur yfir því að tryggja sér ekki þátttökurétt á Ólympíuleikunum þegar hann tók þátt í maraþoninu í Dresden í vor en hann náði samt frábærum árangri í sínu fyrsta maraþonhlaupi.

MYND/ÞÓSEND

undir 28 mínútum, hlaupa maraþon á undir 2 klukkustundum og 10 mínútum og keppa á Ólympíuleikunum. Og mig langar ekki bara til að mæta á Ólympíuleikana til að vera með, ég vil vera í topp 15 eða 20,“ segir hann.

Flytur aftur heim

Hlynur býr í hollensku borginni Leiden og var að vinna þar en hefur minnkað við sig til að geta einbeitt sér að hlaupum.

„Í sumar hef ég bara verið að æfa og keppa. Það er svo mikil fagmennska í þessari íþrótt að það er ekki hægt að ná árangri ef þú ert ekki íþróttamaður í fullu starfi,“ segir hann. „Þegar ég var að undirbúa mig fyrir maraþonið var ég til dæmis að vinna 30-40 tíma í viku, sem var of mikið. En núna get ég einbeitt mér 100%.“

Næsta skref hjá Hlyni er svo að flytja heim til Íslands.

„Ég átti kærustu hér úti en við erum hætt saman og mig langar að fara til Íslands til að vera með fjölskyldunni, ég held að ég verði ánægðari þar,“ segir hann. „Ég er búinn að búa úti í 10 ár síðan ég var 17 ára, fyrst í Bandaríkjunum og svo í Hollandi, og núna langar mig bara að fara heim.“ ■



HLAUPÁR
www.hlaupar.is



HLAUPÁR er umboðsaðili COROS og UGLOW á Íslandi

HLAUGHTU

ÞAÐ BORGAR SIG

18. SEPTEMBER



Styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is
Athugið ný dagsetning 18. september



Hleypur í minningu þeirra sem töpuðu

Ástríður Jóhannesdóttir greindist með brjóstakrabbamein sumarið 2019 og hóf að sækja námskeið hjá Ljósínu um haustið. Hún hleypur 10 km í Reykjavíkumaraþoninu í september til styrktar Ljósínu en samtökin hafa verið ómetanleg í bataferli hennar.

„Ég var ein af þessum heppnu sem greindist við reglubundna skimun og í kjölfarið fór ég í brjóstnám og lyfjameðferð.“ segir Ástríður. Hún segist sorgmædd yfir umræðunni síðustu mánuði varðandi skimanir. „Það skiptir gríðarlegu máli að krabbamein greinist snemma og að vel sé haldið utan um þessi mál. Það skiptir öllu að heilbrigðisstéttin hlusti þegar fólk finnur fyrir einhverju. Því fyrr sem fólk greinist, því meiri líkur eru á að fólk hafi þetta af. Þá þarf oft styttri lyfjameðferð en ella eða jafnvel enga.“

Ógnvekjandi að útskrifast

Ástríður byrjaði á námskeiði hjá Ljósínu fyrir nýgreindar konur haustið 2019. „Það gerði mér gott að taka þátt í dagskránni hjá Ljósínu. Í boði eru fjölbreytt námskeið og mikill stuðningur sem hentar hverjum og einum. Þú kynnist mörgu nýju fólki í svipaðri stöðu og maður sjálfur og fylgist að. Ég hef alltaf verið félagslega virk og mér fannst ómetanlegt að komast út af heimilinu, eiga stað til að fara á og hafa tilgang, frekar en að hanga heima og berjast við svona leiðindamál eins og krabbamein nú er.“ segir Ástríður og kímur.

Ástríður hefur nú verið í Ljósínu í



tvö ár og útskrifaðist í sumar 50 ára gömul. „Fyrri árið mitt hjá Ljósínu einkenndist af því að efla andann og halda mér virkri. Síðara árið var Covid-19 í algleymingi. Þá beindist athyglin að líkamsræktinni sem er ásamt útivist mjög mikilvæg í bataferlinu. Þá var mjög gott að hafa jákvæðnina, hvatninguna, stuðninginn og trygga leiðsögn hjá Ljósínu. Það er því þínu ógnvekjandi að vera útskrifuð og þurfa að finna hvatninguna annars staðar. Þá hefur verið ómetanlegt að hitta og fylgjast með öðru fólki í sömu stöðu og bera saman bækur sínar, jafnvel eftir útskrift.“ segir Ástríður.

Dagur sem er liðinn kemur aldrei aftur

Greiningin hafði heilmikil áhrif á líf og fjölskyldu Ástríðar. „Lífið tekur stakkaskiptum og maður fer í gegnum alls konar tilfinningar.

Erfiðast var að læra að lífið verður aldrei eins og það var áður. Ég verð líklega aldrei í jafngóðu formi og fyrir greiningu. Þó var ég bara miðaldra kona í Vesturbænum í meðalformi með þrjú börn og mann og hreyfði mig reglulega. Í dag veit ég að ef ég reyni verulega á getur það tekið tvo til þrjá daga að jafna mig. Ég fer ekki lengur á erfiða æfingu, vinn fullan vinnudag, fer á kóræfingu og svo í matarboð eftir á. Ég þarf að tempra álagið og haga seglum eftir vindi.

Það er eðlilegt að hlutirnir breytist. Dagur sem er liðinn kemur aldrei aftur. Maður fattar það ekki hvað maður er heppinn að eiga líf fyrr en svona áfall á sér stað. Þegar ég er úti að hlaupa og púla hugsa ég í þakklæti.

Það er allt í nýjum gir og ég finn að sumir hlutir sem mér fannst mikilvægir áður eru það ekki

lengur. Þá hef ég hægt aðeins á lífsgæðakapphlaupinu. Áhrifin eru samt ekkert endilega öll komin í ljós enn þá. Kannski næ ég meiri bata. Kannski ekki.“

Ástríður er í dag í hlutastarfi sem lögfræðingur hjá Vegagerðinni. „Það tók mig um ár að sigrast á krabbameininu. Eftir bata er manni ráðlagt að fara hægt af stað og fara ekki endilega strax á vinnu- markaðinn. Ég fór í háskólanám sem mig hafði lengi langað í, og gat þar haft meiri áhrif á dagsskipulag og álag en í fyrri vinnu. Bataferlið tekur mislangan tíma, sumir taka styttri tíma og aðrir lengri. En þetta fer líka eftir því hvaða réttindi maður hefur.“

Hleypur til styrktar Ljósínu

Ástríður ætlar að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu laugardaginn 18. september til styrktar

Ástríður Jóhannesdóttir ætlar að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu fyrir Ljósíð og alla þá sem voru ekki jafn heppnir og hún að sigrast á krabbameini. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Ljósínu. „Ég er mjög spennt að hlaupa. Ég var skráð í fyrra, en þar sem hlaupið var ekki haldið með hefðbundnum hætti, fékk ég að halda sama númeri í ár. Ég hljóp samt sjálf 10 km í fyrra, en ég hafði aldrei áður hlaupið slíka vegalengd í einum rykk. Í Ljósínu höfum við mjög góða líkamsræktaraðstöðu og frá því í vetur hef ég markvisst æft mig. Svo fór ég á nýliðanámskeiði í vor með KR skokki. Ég dreg þetta ekkert upp úr hattinum. Þetta er alveg áreynsla fyrir mig.

Ég hleyp til styrktar Ljósínu því þar fer fram svo góð og mikilvæg starfsemi. Ég er heppin að búa á höfuðborgarsvæðinu þar sem ég get auðveldlega nýtt mér þessa þjónustu. Á landsbyggðinni er þetta ekki eins auðvelt. En ég veit að markmiðið er núna að veita betri þjónustu fyrir fólkið úti á landi.“

Fyrir alla sem voru ekki jafn heppnir

„Ljósíð hefur gefið mér ótrúlega mikið. Ég hef kynnst þar fólki sem var ekki jafn heppið og ég. Að kynnst einhverjum, æfa við hliðina á þeim og hitta margoft og sjá svo dánartilkynninguna í blaðinu. Ég eiginlega á ekkert orð yfir það. Það er bara ómurlegt. Ég vil því líka hlaupa í minningu allra þeirra sem ég kynntist á minni vegferð í Ljósínu sem höfðu ekki betur í sinni baráttu við krabbameinið. Auðvitað blundar alltaf í manni óttinn við að maður getur alltaf greinst aftur. Hver dagur sem maður lifir er því þeim mun mikilvægari. Það eru svo ótrúlega margir sem hafa þessa baráttu ekki af og ég vil minnst þeirra.“ ■

Alveg sérstök gleði á þessum degi



Starri Freyr Jónsson starri @frettabladid.is

Starf sjálfbóðaliða í maraþonhlaupum er bæði skemmtilegt og gefandi. Margrét Valdimarsdóttir var níu ára gömul þegar hún byrjaði að hjálpa til.

Fjöldi sjálfbóðaliða sinnir fjölmörgum verkefnum kringum maraþonhlaup og styttri hlaup hér á landi. Verkefni eru ansi fjölbreytt en meðal verkefna sem þeir sinna er að manna drykkjarstöðvar, sinna brautarvörslu og passa að hlauparar fari rétta leið á brautinni. Sjálfbóðaliðar taka einnig þátt í skráningarhátíðum, afhenda gögn og eru á vaktinni í búningsklefum og í töskugeymslu svo nokkur dæmi séu tekin.

Margrét Valdimarsdóttir byrjaði snemma að sinna sjálfbóðaliðastarfi en hún var níu ára gömul þegar hún, ásamt fjölskyldu sinni, tók að sér að sjá um drykkjarstöð við Víkingsheimilið í Reykjavíkumaraþoninu. „Þá forfallaðist hópur frá íþróttafélagi með stuttum fyrirvara og við vorum beðin um að taka þetta að okkur. Á þeim tíma höfðum við ekki hugmynd um að þetta yrði árlegur dagskrárlíður í fjölskyldunni.“

Heppileg fjáröflun

Sem unglíngur starfaði hún sem sumarstarfsmaður hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) og kynntist þar enn frekar öllum þeim fjölmörgu verkefnum sem tengjast hlaupunum og skipulagi þeirra. „Ég spila handbolta með ÍR og liðið mitt hefur líka starfað sem sjálfbóðaliðar í Reykjavíkumaraþoni og Miðnæturhlaupinu til þess að afla fjár fyrir ferðalögum og öðrum kostnaði síðastliðin níu ár. Auk þess hef ég setið í stjórn



Margrét Valdimarsdóttir var níu ára gömul þegar hún byrjaði að sinna sjálfbóðaliðastarfi í maraþonhlaupi. MYNDIR/ÁSENDAR

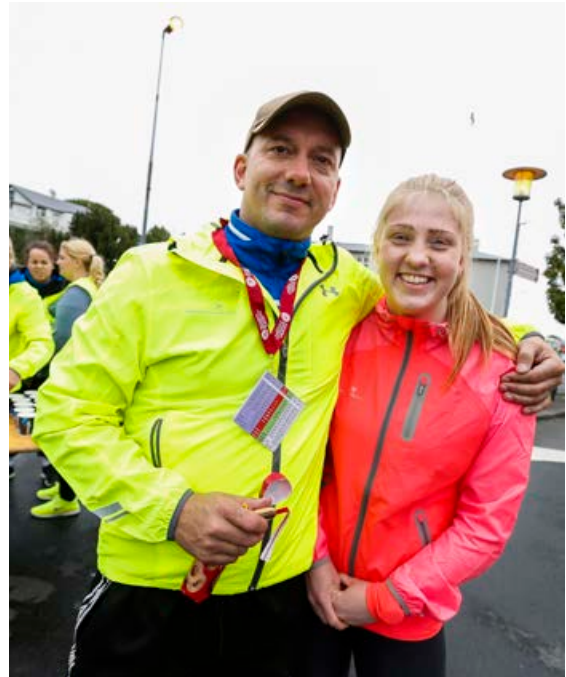
ÍBR síðastliðin tvö ár.“ Utan þess að spila handbolta er Margrét nýbókuð móðir og vinnur sem upplýsingaöryggisstjóri hjá Creditinfo.

Sérstök gleði

Undanfarin ár hefur Margrét helst séð um drykkjarstöðina í markinu í Reykjavíkumaraþoninu ásamt félögum sínum í ÍR. „Þá erum við yfirleitt átta saman og erum vel merktar í tilheyrandi vestum. Við setjum upp borðin og fyllum þau af glösum með vatni og Gatorade. Þegar borðin eru orðin full byrjar fólkið að streyma inn. Þá þurfum við að hafa hraðar hendur og fylla á því keppendurnir eru svo ótrúlega margir og allir þyrstir. Þetta er ótrúlega skemmtileg vinna því hlaupararnir eru svo gladdir og þakklátir. Það er einhver sérstök gleði á þessum degi í kringum þennan viðburð.“

Góðar minningar

Hún á margar góðar minningar frá



Undanfarin ár hefur Margrét helst séð um drykkjarstöðina í markinu í Reykjavíkumaraþoninu ásamt félögum sínum í ÍR.

síðustu árum. „Ég man sérstaklega eftir einu skemmtilegu atviki í fyrsta hlaupinu sem ég starfaði við. Þá var ég níu ára og systur mínar voru sjö og þrjú ára. Yngsta systir mín var með snuð og í allt of stóru vesti að rétta hlaupurunum glös. Það vakti mikla lukku hjá erlendum keppendum að hitta heila fjölskyldu á drykkjarstöð, þá sérstaklega þennan yngsta sjálfbóðaliða. Að loknu hlaupi fengu skipuleggjendur póst frá erlendum hlaupahópi með þökkum fyrir frábært hlaup. Hópurinn minntist sérstaklega á litlu fjölskylduna við Víkingsheimilið og sendi með mynd af okkur.“

Margt smátt gerir eitt stórt

Starf sjálfbóðaliðans er mjög

gefandi og skemmtilegt að sögn Margrétar og mælir hún hiklaust með því að fólk prófi það. „Við höfum öll gott af því að gefa tíma okkar og láta gott af okkur leiða. Svo er þetta bara svo skemmtilegt enda mikil gleði hjá hlaupurunum og bara tónlist og fjör út um allt.“

Hún hvetur sem flesta til að taka að sér sjálfbóðaliðastarf hjá íþróttafélaginu sínu, sveitarfélaginu eða einhverjum af fjölmörgu göðgerðarfélagunum sem starfa hér á landi. „Margt smátt gerir eitt stórt og svo eru íþróttafélögin okkar og göðgerðarfélagin byggð upp á sjálfbóðaliðastarfi. Okkur munar ekki um einn eftirmiddag eða einn morgun en sjálfbóðaliðar skipta sköpum í þessari starfsemi.“ ■

+ Swiss Engineering

The all-new Cloudstratus.
Run on clouds.



DOUBLE YOUR RUN



Hjartastopp – ég eða þú?

Samtök Hjartaheilla hafa unnið samfleytt að bættri fræðslu um hjartaheilsu frá árinu 1983. „Okkar helsta áherslumál í dag er hjartastoppið og hvað er hægt að gera til að lágmarka skaða af völdum þess,“ segir Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla.

Hjartastopp er alvarlegt mál sem snertir stóran hóp fólks og marga aldurshópa. „Hérlandis fara um tvö hundruð manns í hjartastopp á hverju ári og mikill meirihluti fólks er utan spítala og því ekki í návígi við sérfræðinga. Skýrasta dæmið um hversu skyndilega og óvænt hjartastopp getur orðið, var þegar fótboltakappinn Christian Eriksen fór í hjartastopp á vellinum á meðan leik Dana og Finna stóð á Evrópumeistaramótinu 2020,“ segir Sveinn.

Hársbreidd á milli lífs og dauða

Stór hluti af starfi Hjartaheilla er að miðla upplýsingum og fræðslu um málefni hjartasjúklinga. „Okkar markmið með komandi hausti er að halda áfram með kynningar á endurlífgunum sem og hamra á mikilvægi og notkun hjartastuðtækja. Það er gríðarlega áriðandi að kenna fyrstu handtökin ef einhver í nærumhverfinu fer í hjartastopp til að tryggja öllum öryggi í leik og starfi. Það tekur ekki nema 3-5 mínútur að viðkomandi verði fyrir skaða af völdum hjartastoppis og því skipta fyrstu mínúturnar sköpum. Hjartastuðtæki í dag eru einföld í notkun og það ættu allir að geta lært á þau til að bjarga mannlífum.“

Þegar hjartastopp verður er sjaldnast sérfræðingur á staðnum og oftast en ekki eru nokkrar



Sveinn Guðmundsson er formaður Hjartaheilla. Hann segir lykilatriði að hjartastuðtæki séu aðgengileg. Hjartastopp sé mál sem snertir stóran og ólíkan hóp fólks.

mínútur í að sjúkrabíll geti mætt á svæðið. „Það að almenningur kunni handtökin og kunni á hjartastuðtæki getur bjargað mannlífum. En það skiptir líka máli að þeir sem eru viðstaddir þegar hjartastopp á sér stað hafi aðgang að upplýsingum og viðeigandi búnaði. Því er gríðarlega mikilvægt að til sé miðlægur gagnagrunnur um það hvar næstu hjartastuðtæki eru staðsett. Það eru nú þegar komin upp hjartastuðtæki á ýmsum stöðum, í sundi,

líkamsræktarstöðvum og víðar. Það er áriðandi að þessi tæki séu öllum sýnileg þannig að allir geti notað þau ef þörf krefur.

Í Danmörku er þessu hagað svo að í þéttbýli eru hjartastuðtæki á hverju 100 metra millibili. Ef neyðarlínunni berst tilkynning um að einhver fari í hjartastopp er haft samband við fimm til sex aðila í nærumhverfi sem allir mæta á staðinn með hjartastuðtæki. Við sjáum fyrir okkur að svona net og miðlægur gagna-

grunnur gæti bjargað mörgum mannlífum. Sérstaklega eru erfiðar aðstæður hérlandis til snögggra viðbragða til endurlífgunar, vegna dreifingar á byggð, jafnvel innan sveitarfélaga. Það mun kalla á auknar aðgerðir.

Enn sem komið er, þá er ekki til neinn gagnagrunnur um þessi tæki á Íslandi. En við erum komin í samstarf við aðila sem getur lagt til tæknibúnað sem má nota til að kortleggja staðsetningu hjartastuðtækja.“

Að almenningur skilji neyðina
Hjartaheill hefur rekið áróður fyrir lausnum af völdum hjartastoppis undanfarin ár og hafa ýmis stór skref verið tekin á þessum tíma. „Hjartastopp er eitt af fjölmörgum brýnum verkefnum sem við hjá Hjartaheill vinnum markvisst að. Þetta er nú þriðja árið í röð sem við rekum þennan áróður og í dag er áherslan sérstaklega á fræðslu og samstarf með fyrirtækjum, stofnunum, félögum og einstaklingum sem og samvinnu með Neyðarlínunni.

Nú síðast lögðum við, ásamt fleiri félögum, til fjármuni svo að hægt væri að kaupa endurlífgunarbrúður í alla skóla landsins. Þannig er hægt að kenna öllum grunn-skólabörnum að bjarga mannlífi með endurlífgunaraðferðum. Við viljum að almenningur skilji neyðina á bak við þetta málefni, því án undankominnar fræðslu gerir það enginn nema það brenni á eigin skinni.“

Dýrmætt söfnunarfé

Undanfarin ár hefur fjöldi fólks hlaupið í Reykjavíkumaraþoninu Hjartaheillum til stuðnings og gefið dýrmætt söfnunarfé. „Við fögnum því að fólk taki þátt í hlaupinu og styðji við bakið á okkur í leiðinni. Þarna er líka samankominn hópur af fólki sem ætti að vita af því hvað átakið Hjartastopp er þýðingarmikið í dag og hversu mikið þjóðþrifa-mál það er að klára það og koma í farveg,“ segir Sveinn. ■



Gott að loka augunum og sjá fyrir sér árangur



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Til að ná árangri í íþróttum er mikilvægt að hafa andlegu hliðina í lagi. Langhlaup eins og maraþon krefjast þrúttseigju og mikilvægt er að geta tekist á við hindranir af yfirvegum.

Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur segir að þessa dagana sé mikið rætt um mental toughness í íþróttahæminum sem mætti þýða sem andlega seiglu. Hún segir andlega seiglu vera mikilvæga til að ná góðum árangri í íþróttum.

„Skilgreiningin á henni er í raun geta einstaklinga að ná persónulegum markmiðum sínum þrátt fyrir hindranir og streituvaldandi aðstæður,“ útskýrir hún.

Hafrún segir að í grunninn samanstandi andleg seigla af fjórum þáttum. Áhuga, getu til að takast á við streitu, sjálfstrausti og einbeitingu.

„Maður verður að hafa áhuga til að ná markmiðum sínum. Það dugir ekki bara að skrifa þau niður. Maður verður að hafa vilja til að ná þeim og gera það sem þarf til þess,“ segir hún.

„Í þeim efnum hjálpar að búa til skammtímamarkmið að langtíma-markmiðunum. Það hjálpar líka að sjá fyrir sér að maður sé að ná markmiðum sínum og árangri.“

Hún segir einnig mikilvægt að geta tekist á við streituvaldandi aðstæður í maraþonhlaupi til að ná að þróa í gegnum erfiðu og leiðinlegu partana af hlaupinu.

„Því stundum verður þetta helviti erfitt. Það þarf líka að byggja upp sjálfstraust en það eru til

margar leiðir til þess,“ segir hún.

„Svo er það fjórði þátturinn sem er að vera með einbeitinguna á réttum stað. Það er mikilvægt að láta ekki utanaðkomandi þætti sem skipta ekki máli fyrir frammi-stöðuna trufla sig. Það þarf að fókusa á það sem maður hefur stjórn á og láta það sem maður hefur ekki stjórn á lönd og leið.“

Gott að skipta hlaupinu í kafla

Hafrún segir að í raun eigi þetta við um allt sem maður vill ná árangri í, en að andleg seigla sé sérstaklega mikilvæg fyrir maraþonhlaupara sem þurfa að halda út lengi.

„Það er gott fyrir maraþonhlaupara að vera tilbúnir með sjálfstal. Að vera búnir að ákveða fyrirfram hvað þeir ætla að segja við sjálfa sig þegar erfiðleikarnir koma. Eins og ef þeir finna fyrir verkjum í fótum, eru þreyttir eða þegar erfið brekka er fram undan og þeir þurfa að peppa sig áfram,“ segir hún.

„Það er gott að ákveða fyrirfram hvernig tækla á aðstæður sem koma upp þar sem þig langar helst að stoppa. Það er líka gott að skipta hlaupinu í huganum í litla kafla. Þetta er eins og að borða fil. Það þarf að gera það í litlum bitum.“

Hafrún segir líka að gott sé að loka augunum og sjá sig fyrir sér sigrast á ákveðnum köflum hlaupsins.

„Þetta er sniðugt ef þú veist fyrirfram hvaða kaflar eru erfiðir. Ef þú sérð þig fyrir þér sigrast á þeim köflum þá ertu tilbúnari andlega til að koma inn í þá kafla,“ segir hún.



Hafrún Kristjánsdóttir íþróttasálfræðingur segir andlega seiglu mikilvæga fyrir maraþonhlaupara. FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGURARI



Að skrifa hvetjandi skilaboð á vatnsflöskur er gott ráð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Kári Steinn Karlsson hefur sagt frá því að þegar hann var að keppa í London og þegar hann náði Ólympíulágmarkinu, þá hafi hann verið búinn að skrifa skilaboð til sín á vatnsbrúsana. Það eru allir með sína vatnsbrúsa og hann sendi sjálfum sér hvetjandi skilaboð sem

hann skrifaði á þá. Þegar hann kom á hverja stöð þá sá hann skilaboðin. Ég man að hann sagði að þegar hann náði Ólympíulágmarkinu fyrir London þá voru skilaboðin á síðasta brúsanum: London 2012. Þessi skilaboð hvöttu hann áfram síðustu metrana.“ ■



HOKA ONE ONE

- SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!



**FRÁBÆRT ÚRVAL
AF SKÓM OG FATNAÐI FYRIR HLAUPIN!**



**GÖTU- OG UTANVEGASKÓR
FRÁBÆR DEMPUN
MÝKT OG GRIP!**

SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍs

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK

FUSION
Hlaupafatnaður

FAETUR

 **BROOKS**
RUN HAPPY

Brooks Cascadia 16

Magnaðir alhliða utanvegaskór
bæði í utanvegahlaup og göngu

Meiri höggdempun, stöðugri og
betra grip

Verð 22.990



Brooks Ghost 14

Einn mest verðlaunaðasti hlaupaskórinn
enda alveg frábær í hlaup og daglega notkun

Meiri og mýkri höggdempun
og endurbætt yfirbygging

Verð 21.990



features



Fullkomnir sokkar í
hlaup og útivist



pjur
active

2 SKIN.
Ein besta mögulega
vörnin gegn nuddsárum
Margverðlaunað fyrir
gæði og virkni.

OOFOS[®]
feel the OO



Dúnmjúkir heilsusandalar
Frábærir fyrir endurheimt

HLAUPAVÖRUR - STUÐNINGSHLÍFAR

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoaga.is - Sími 55 77 100

FAETURTOGA

NATHAN

Hlaupabúnaður



COMPRESSPORT®

ÞAÐ MUNAR UM STUÐNINGINN!

FULLKOMINN ÞRÝSTIFATNAÐUR FRÁ
COMPRESSPORT

33% minni víbringur í vöðvum

42% minni álagsáverkar vöðva

29% minni líkur á meiðslum

50% minni bólgumyndun

13% meiri líkur á að klára Ultra Trail

Tölurnar eru byggðar á rannsóknum
virtra háskóla og hafa verið birtar
í fræðitímaritum

37% keppenda í UTMB notar Compressport

*UTMB er eitt erfiðasta og stærsta fjallahlaup í heimi

HYPERICE



Hágæða þrýsti- og
víbringstæki
Alvöru hágæða vörur

M.

MAURTEN



Dýrasta orkugelið en
það líka svín virkar



TIFOSI



Örugglega bestu kaupin
í íþróttagleraugum

HLAUPGREINING - GÖNGUGREINING

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoaga.is - Sími 55 77 100

Hollar fæðutegundir fyrir hlaupara



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Það er ekki nóg að vera góður hlaupari. Fólk sem hleypur mikið þarf að gæta að fæðinu. Heilsusamlegur matur skiptir miklu máli fyrir orku og styrk á hlaupum.

Hér eru nokkrar fæðutegundir sem þykja sérlega góðar fyrir hlaupara og aðra sem hreyfa sig mikið. Þetta eru allt matvörur sem gefa mikla orku og eru bráðhollar. Hlauparar ættu að reyna að borða eitthvað af þessum matvörum til að auka kraft sinn og þol.

- 1) **Bláber** eru full af andoxunarefnum með antósýranefni (náttúrulegt litarefni). Þau eru C-vítamínrík sem hjálpar líkamanum að vinna úr járni og styður við ónæmiskerfið. Þá eru berin með góðum trefjum og kolvetnum sem hentar vel fyrir þá sem eru mikið á hlaupum. Borðið handfylli af ferskum bláberjum, setjið í salat, út á hafragraut eða jógúrt.
- 2) **Egg** eru prótínrík og innihalda nauðsynlegar aminosýrur sem líkaminn þarf til að byggja upp og viðhalda vöðvamassa. Egg eru góð fyrir þá sem stunda þrek- og styrktarþjálfun. Þau innihalda bæði vítamín og steinefni. Hlauparar ættu að borða allt að þremur eggjum á dag.
- 3) **Vætukarsi**. Mjög vítamínríkur og inniheldur beta-karótín og alfa-tóköferól sem eru öflug



Það er mjög mikilvægt að borða hollar og góðan mat þegar maður hreyfir sig mikið. Maturinn þarf að innihalda góð vítamín til að auka styrk og þol.

- andoxunarefni. Rannsókn sem gerð var við háskólann í Edinborg sýndi að vætukarsi getur takmarkað frumuskemmdir sem verða við miklar og erfiðar æfingar. Stráid vætukarsa yfir salatið eða borðið sem meðlæti.
- 4) **Sitrónur**. Setjið sitrónusafa og sitrónusneið í vatnið. Það gefur C-vítamín, natríum og kalk. Sitrónudrykkur er líka bragðgóður.
- 5) **Kefir**. Þetta er heilsufæða sem var mikið notuð fyrir á árum en hefur nú komið aftur á markað

sem heilsuefandi vara og ekki að ástæðulausu. Kefir inniheldur mikið af góðgerlum sem gera þarmaflóruna og meltingarveginn heilbrigðari. Borðið eins og jógúrt með berjum og möndlum.

- 6) **Rauðrófur**. Rauðrófusafi getur aukið afköst við æfingar. Nítratinnihald í rauðrófu gerir líkamanum kleift að nýta súrefni betur inn í virku vöðvana. Mælt er með að drekka hálfan lítra af rauðrófusafa eða sterku skoti 2-3 tímum fyrir hlaup. Ekki láta þér bregða þó þú pissir rauðu. Rauðrófur hafa sterkan lit.
- 7) **Chili-pípar**. Píparinn getur dregið úr verkjum og hann er C-vítamínríkur sem hjálpar líkamanum að byggja upp liði og sínar eftir miklar æfingar. Notið sem krydd í matinn.
- 8) **Hunang**. Talið er að hunang veiti orku án þess að hafa áhrif á insúlínmagn í blóði. Gott er að bæta smávægis út í gríska jógúrt.
- 9) **Grænkál**. Það er talið vera súperfæða enda inniheldur það mikið af A-, B6-, C- og K-vítamíni ásamt járni, kalki, prótíni og trefjum. Mælt er með að borða mikið af grænkáli. Hægt er að borða það ferskt í salati, bakað, djúpsteikt eða gera grænkálsjafning.
- 10) **Banar**. Hátt kolvetnisinnihald gefur kraft og orku til jafns við orkudrykk. Banar eru kalkríkir og því góðir fyrir beinin. Fint er að fá sér einn banana fyrir hlaup eða eftir.
- 11) **Kaffi**. Það er allt í góðu að fá sér einn bolla af kaffi einni klukkustund áður en farið er út að hlaupa. Háskóli í Kaliforníu segir að koffín geti gert hlaupara mun röskari.
- 12) **Haframjöl**. Hafragrautur er góður fyrir hlaupara. Haframjöl hefur góð, hæg kolvetni



Að setja sitrónu og mintu í vatnið gerir það bragðgott.

ásamt því að innihalda fitusýrur, vítamín og steinefni. Gott að borða með mjólk. Haframjöl má líka setja út í jógúrt.

- 13) **Chiafræ**. Þau eru ofurfræ og eru rík af kalki, omega-3 og trefjum. Tvær skeiðar eru með meira af omega-3 en laxaflak. Hægt er að nota chiafræ á margan hátt, í grauta, bakstur eða orkustangir.
- 14) **Lárpera**. Hlauparar þurfa fitu og lárperur eru einmitt ríkar af henni. Hálf lárpera dugur sem dagskammtur af trefjum og steinefnum, járni og kalki ásamt B-vítamíni. Blandið í salat, álegg, með eggjum eða borðið beint.
- 15) **Tómatar**. Í tómötum er lykopen sem styrkir ónæmiskerfið. Tómatar eru ríkir af C- og E-vítamíni auk Beta-karótíns. Það er hægt að nota tómatu á margan hátt eins og flestir vita.
- 16) **Lax**. Hann er feitur og inniheldur mikið prótín og omega-3 fitusýrur. Að auki er hann D-vítamínríkur. Gott er að borða lax að minnsta kosti einu sinni í viku.
- 17) **Kínófræ**. Þau eru góður kostur til að blóðsykurinn haldist í jafnvægi. Fræin eru rík af prótíni og omega-3.
- 18) **Dökkt súkkulaði**. Kakó inniheldur andoxunarefni sem eiga að geta verndað gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Það inniheldur líka mikið af kalóríum svo mælt er með 20-30 grömmum á dag þegar stíft er æft og á hvíldardögum.
- 19) **Baunir**. Það er mikið prótín í baunum. Baunir eru ein prótínríkasta fæða úr plönturíkinu. Þær hafa einnig nauðsynlegar aminosýrur, kolvetni, trefjar og C-vítamín. Gott að borða sem meðlæti. ■

fastus.is

VERTU KLÁR Í HLAUPIN

Resorb og Resorb Sport bæta upp vökva- og saltatap í líkamanum við hlaup og áreynslu



HENTAR MJÖG VEL TIL AÐ BÆTA UPP VÖKVATAP EFTIR:

- Hlaup
- Hjólreiðar
- Fjallgöngu
- Skíðamennsku
- Og aðra íþróttaiðkun

Minnkar líkur á vöðvakrömpum og þreytu, eykur endurheimt eftir mikil átök.



Það er hægt að slá margar flugur í einu höggi með því að búa til heilsudrykk úr lárperu, grænkáli, bláberjum og möndlum eða hverju því sem hugurinn gírnist.



Andri Snær Ágústsson byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold fyrir fjórum árum og hefur líf hans og líðan gjörbreyst. MYND/ÁÐSEND

Finnur ekki lengur til og getur hlaupið meira en áður

Andri Snær Ágústsson glímdi lengi við eymsli í liðum en hefur gjörbreyst með tilkomu Nutrilenk Gold og getur nú hlaupið langar vegalengdir eymslalaus.

Nutrilenk liðbættiefnin eru Íslendingum góðkunn og hafa hjálpað þúsundum sem þjáðst hafa af stíðleika, eymslum eða braki í liðum. Nutrilenk hefur verið eitt mest seldu liðbættiefni hér á landi til lengri tíma en það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem dásama virknina og eru tilbúnir að deila árangrinum með samlöndum sínum. Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum, aðallega úr hákórlum, sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki. Nutrilenk Gold inniheldur að auki C-vítamín, D-vítamín og mangan.

Fann fljótt mikinn mun
Andri Snær Ágústsson byrjaði



að taka inn Nutrilenk Gold fyrir fjórum árum síðan og hefur líf hans og líðan gjörbreyst. Andri Snær hafði verið að glíma við eymsli í liðum en hefur náð góðum árangri með inntöku Nutrilenk Gold og deilir hér reynslu sinni.

„Ég hef alltaf verið mjög duglegur að stunda útivist og líður hvergi betur en úti í náttúrunni. Það var því mjög erfitt þegar ég var farinn að finna itrekað fyrir eymslum í liðum og farið að draga úr ánægjunni við að stunda útiveru sem gefur mér svo mikið. Ég hafði á tímabili nánast verið búinn að gefa upp alla von um að ég ætti eftir að geta hlaupið aftur. Eftir að ég byrjaði að taka inn Nutrilenk Gold fór ég að finna mikinn mun og eymslin nú orðin það lítil að í dag hleyp ég meira en ég gerði áður. Ég er farinn að taka þátt í keppnum og það sem mér finnst best er að ég finn ekki lengur fyrir þessum eymslum sem áður voru að trufla svefn og daglega líðan.“

77 Ég mæli hiklaust með Nutrilenk Gold fyrir alla sem finna fyrir eymslum í liðum.

Spennandi verkefni á döfnni

Andri Snær hefur nýlega farið af stað með heimasíðu sem ber heitið sjalfsbetrun.is þar sem hægt er að nálgast m.a. fræðslu, námskeið, hlaðvarp og fleira. Sjálfsbetrun er lífsstílsvettvangur sem hjálpar einstaklingum með persónulegan vöxt og vellíðan með því að tengja þá við fagfólk, veita fróðleik og innblástur þeim til aðstoðar. „Heimasíðan okkar, sjalfsbetrun.is, er í raun einn staður fyrir allt tengt persónulegum vexti og vellíðan. Hvort sem það er líkamleg eða andleg heilsa, foreldrahlutverkið, fjármálaráðgjöf eða annað því um

líkt, þá mun Sjálfsbetrun halda utan um þetta á einum stað. Það er því frábært tækifæri fyrir fagfólk og fyrirtæki sem tengjast inn á þetta að vera með og ná betur til síns markhóps.“ segir Andri Snær.

Nutrilenk liðbættiefni

Nutrilenk línan inniheldur þrjár vörur, Nutrilenk Gold, Active og Gel en allar hafa þessar vörur það að markmiði að draga úr stíðleika og eymslum í liðum. Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru og virkar sem smurning á stíðu liði og er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjáast af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stíðleika og sársauka í kringum liðamót. Nutrilenk Gel virkar kælandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nota má gelið bæði fyrir og/eda eftir hreyfingu en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm-kjarnaolía og engiferþykkni sem hafa verið notuð í aldanna rás við ýmsum kvillum. ■



Inulin fyrir meltinguna

Góð melting - lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar sem bæta meltinguna, efla fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar.

Prófaðu að setja teskeið af Inulín trefjum í vatnsglas eða út í kaffibollann. Einnig má strá Inulíni yfir morgungrautinn eða bæta út í morgunþeytinginn.



Fæst í Krónunni og apótekum.

Bragðlaust og einfalt í notkun

Helst eitthvað sem ég get dillað mér við



Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@
frettabladid.is

Nú er Reykjavíkumaraþonið á næsta leiti og stór hópur skráður til leiks. Fólk hleypur mismunandi vegalengdir og mishratt, sumir í félagsskap og aðrir taka þátt sem einstaklingar.

Það getur verið gríðarleg hvatning að hlaupa með eitthvað skemmtilegt í eyrunum og skiptir jafnvel sköpum fyrir marga hlaupara. Íþróttfræðingurinn Nanna Kaaber þekkir jafnt til hindrana og hvatningar hlauparans, en hún byrjaði ekki að hlaupa af alvöru fyrr en 2010. „Mér fannst alltaf leiðinlegt að hlaupa og var alltaf að erfiða við það en var samt alltaf að reyna. Það var ekki fyrr en í fæðingarorlofi með annað barn og aftur eftir skurðaðgerð á kálfa árið 2016 að ég neyddist til að byrja hægt og rólega, mikið hægar en mig langaði til, og passa að fara ekki of geyst af stað. Þá allt í einu small eitthvað og ég fór að geta hlaupið meira og meira og virkilega naut þess,“ segir Nanna sem er menntaður íþróttfræðingur.

Hleypur alltaf úti

„Í dag hleyp ég mikið. Mér finnst engin hreyfing jafn frelsandi og hlaupin. Það er eitthvað alveg sérstakt við það að geta reimað á sig skóna og hlaupið út og vera allt í einu komin í annað bæjarfélag eða upp á fjall og ferðast tiltölulega hratt yfir. Svo er svo þægi-



Íþróttfræðingurinn Nanna Kaaber birtir uppáhalds hlaupalagalistann fyrir maraþonhlauparana í september. Er uppáhalds hlaupalagið þitt á listanum hennar?

MYND/ADSEND



Nanna nýtur þess að hlaupa úti í náttúrunni og hlusta á fuglasönginn. Þegar hún sprettir á malbikinu finnst henni best að hlusta á eitthvað hresst sem hún getur sönglað með.

Reykjavíkumaraþoninu og er hann að finna á Spotify undir nafninu Uppáhalds hlaupalögin. Á listanum er fjölbreytt lagaúrval eins og Can't feel my face með The Weekend, Stick'Em Up með Quarashi, This One's For You með David Guetta, Holding Out for a Hero með Bonnie Tyler, Bootylicious með Destiny's Child, Gefðu allt sem þú átt með Jóni Jónssyni, framlag Svía til Eurovision, Can't Go On með Robin Bengtsson, Cheap Thrills með Sia, Kickstart My Heart með Mötley Crüe, Proud Mary með Tinu Turner og margt fleira.

Þjálfar hlaupara

Nanna er íþróttfræðingur og hefur unnið sem þjálfari síðustu sjö ár. „Síðasta eina og hálfra árið hef ég aðallega unnið sem fjarþjálfari og hef haldið utan um samfélag kvenna sem stunda heimþjálfun, hlaupa og fara í ræktina, undir nafninu Kaaber - Heilsa,“ segir Nanna.

Nanna hefur þjáfað fólk í ýmsu formi og með alls konar getustig, meðal annars fólk sem er að stíga sín fyrstu skref í hlaupum sem og langhlaupara. „Ég hef þjáfað fólk sem er að byrja að hlaupa og vill geta hlaupið 5-10 km og haft gaman af því. Ég hef líka þjáfað fólk sem vill auka hraðann sinn eða komast upp í hálfmaraþons vegalengdina. Ég hef þá boðið upp á hlaupaprógrömm fyrir byrjendur og lengra komna og verið með náttúruhlaupahóp sem gengur líka á fjöll hjá Ferðafélagi Íslands.“

Hefurðu einhver góð ráð fyrir fólk sem er til dæmis að hlaupa 10 km í fyrsta skipti í Reykjavíkumaraþoninu?

„Fyrir það fyrsta þá er það að byrja ekki of hratt. Það er ótrúlega freistandi að byrja og gefa allt í, en það er betra að byrja rólega og gefa svo hægt og rólega í og taka svo góðan endaspött ef maður er inni fyrir honum. Það er mikilvægt að drekka nóg af vatni daginn fyrir hlaup og borða næringarríkan mat. Á keppnisdegi er það svo að borða það sem maður er vanur í morgunmat. Ef maður fer mikið að breyta út af vananum þá er hætt við því að maður fái í magann í miðju hlaupi sem er minna skemmtilegt. Svo er það bara að njóta hlaupsins og þæla minna í því á hvaða tíma maður er að hlaupa og meira í því hvað það er stórkostlegt að geta hlaupið svona.“ ■

HLAUP TU ALLA LEIÐ Í MARK!



Anti Leg Cramps

Samanstendur af **magnesium** ásamt **B6 vítamíni** sem eykur upptöku þess og **E vítamíni** sem hefur góð samverkandi áhrif með magnesium.

Anti Leg Cramps kemur þér á leiðarenda.

Fæst í apótekum, Fjarðarkaup og Heimkaup.is



legt hvað það felst lítil fyrirhöfn í hlaupunum. Það er hægt að taka hlaupaskóna með hvert sem er. Ég hef fjórum sinnum hlaupið hálfmaraþon og svo hljóp ég Laugaveginnsvisvar í sumar, í hvort skiptið á tveimur dögum.

Ég hleyp alltaf úti og finnst fátt betra en að fá súrefnið beint í æð. Ég hleyp hvort tveggja á malbikinu og í náttúrunni, bæði hægt og rólega en tek líka styttri sprettæfingar. Þegar ég er að hlaupa róleg löng hlaup finnst mér skemmtilegast að hlusta á hlaðvörp eða mjúka þægilega tónlist. Þá finnst mér mjög hvetjandi að hlusta á heilsutengd hlaðvörp og mæli sérstaklega með Hlaupalífi hlaðvarpi fyrir hlaupara. Svo hef ég gaman af viðtölum Snorra Björns hlaupara, hann er alltaf skemmtilegur.

Í interval-hlaupunum, sérstaklega þegar ég er að spretta, finnst mér gott að hafa einhverja hressa tónlist sem ytir mér aðeins áfram, helst eitthvað sem ég get dillað mér við og sönglað með. Ég er alæta á tónlist og get hlustað á allt frá gömlum íslenskum dægurlögum og yfir í Spice Girls, Aron Can, Harry Styles og Eurovision, sem er enn mjög vinsælt á heimilinu, þremur mánuðum eftir að keppnin var haldin. Skrillex var til dæmis vinsælt hjá mér á tímabili í sprettinum.

Þegar kemur að náttúruhlaupunum er ekkert sem toppar Heiðmörkina og slóðana þar. Þar er hægt að finna fullt af fallegum leiðum, allt frá 3 km upp í uppáhalds ríkishringinn sem er 12,5 km. Maður fer aldrei í vondu skapi úr Heiðmörk. Þá vil ég þó helst ekki hlusta á neitt, heldur finna fyrir andardrættinum og hlusta á fuglasönginn. En þetta fer þó allt eftir því hvernig skapi ég er í þann daginn, stundum nenni ég alls ekki að hlusta á neitt og vil vera laus við áreiti en stundum finnst mér ég þurfa tónlistina.“

Skotheldur hlustunarlisti fyrir maraþonið

Nanna setti saman hlustunarlista með uppáhalds hlaupalögnum fyrir þá sem ætla að taka þátt í

Hleypur maraþon á ný eftir æfingar hjá OsteoStrong

Kraftmiklir vöðvar, sterk bein, þéttar sínar og liðbönd á aðeins tíu mínútum í viku.

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem styður íþróttafólk á öllum aldri til vaxtar. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að þétta vöðva, sínar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

Bara tíu mínútur í viku

Allt að fimm til sjöfaldur munur getur verið á styrk vöðva eftir því hvernig þeim er beitt. OsteoStrong er æfingakerfi sem reynir á vöðvann þar sem hann er sterkastur. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja vöðva, sínar, liðbönd og bein svo um munar. Fólk mætir eins og það er klætt og gerir æfingarnar á sokkunum.

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni

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 beinþynningu, 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 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 það er þreytandi að vera alltaf með verki eftir að æfa. Eftir nokkur skipti í OsteoStrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. 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 hef hlaupið önnur eftir það. Ég get því heilshugar mælt með OsteoStrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni,“ segir Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþröttakona.

Minni verkir

„Það er svo spennandi hvað æfingarnar geta hjálpað mörgum. Bæði þeim sem eru í stöðugri hreyfingu og líka þeim sem eru að jafna sig eftir meiðsl. Þær hjálpa til við verki en þær eru ekki síður fyrirbyggjandi fyrir hlaupara til að minnka líkur á að snúa ökkla eða meiðast á hné. Það er ein-



Jórunn Jónsdóttir mælir heilshugar með OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

staklega gefandi að heyra daglega árangursögur frá meðlimum okkar,“ segir Svanlaug, annar eigandi OsteoStrong.

73 prósent sterkari á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á svo mikla styrktaraukningu á jafn stuttum æfingatíma. Vöðvarnir þéttast en þyngjast ekki að neinu ráði, þess vegna er OsteoStrong svo tilvalið fyrir hlaupara,“ segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

Athuganir á árangri meðlima sýna að þeir eru að meðaltali að styrkja sig um 73% á ári.

Betri golfsveifla

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi, leiddu í ljós verulega bætingu með ástundun OsteoStrong í einungis fjögur skipti. Meðaltalsbæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst.

Bætt jafnvægi

Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðalbæting er 77% á fimm skiptum. Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar t.d. við að enda sveifluna með þungann frammar á fótum.

Sviinn Sophila Gustafson er fyrrum þátttakandi í US Based LGPA-mótaröð og lífstíðar meðlimur Evrópumótaráðar kvenna. Hún vann LPGA-mótaröðina fimm sinnum og 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli. Sophia var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

Fljótlega verkjalaus

„OsteoStrong er í mínum huga styrkur, kraftur og hreysti. Ég varð fljótlega verkjalaus eftir að hefja ástundun hérna. Ég fann það strax eftir fyrsta tímann hérna og hef fundið það aukast síðan að þegar ég er að ganga á fjöll finn ég fyrir meiri krafti, meiri orku og meiri gleði. Alltaf þegar ég kem í OsteoStrong mætir mér hlýja, virðing og fagmennska. Ég er þakklát fyrir að hafa verið leidd hér inn og mun vera hér áfram.“
- Lísbet Grímsdóttir, lifeindafræðingur og fjallgöngumaður. ■

OsteoStrong býður ókeypis kynningar á virkni kerfisins í Hátúni 12. Áhugasamir geta skráð sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200



Rauð og innrauð ljós bæta kollagenframleiðslu húðarinnar.



Hjónin Örn Helgason og Svanlaug Jóhannsdóttir eru eigendur OsteoStrong í Hátúni 12.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þessi dagur er og verður okkar uppáhalds

Styrktarfélagið Gleym mér ei styður við fjölskyldur sem missa barn á meðgöngu, í eða fljótlega eftir fæðingu. Án áheitasöfnunar hlaupara í Reykjavíkumaraþoni væri ekki hægt að halda starfinu úti.

„Þriðja barnið mitt, Guðrún Júlía, kom andvana í heiminn 7. desember árið 2015. Það er erfitt að lýsa þeim tilfinningum sem fylgdu þessum degi, en þegar ég hugsa til baka finn ég fyrst og fremst fyrir ást og þakklæti. Þetta litla barn breytti öllu.“

Þetta segir Ingunn Sif Höskuldsdóttir, fimm barna móðir, stjórnarkona í styrktarfélaginu Gleym mér ei og tannlæknir.

„Ég fékk strax á spítalanum svo sterka tilfinningu fyrir þeim foreldrum sem á undan komu og baráttu þeirra fyrir bættri umgjörð. Baráttunni fyrir því að þessi djúpa sorg fái pláss í samfélaginu okkar. Fyrir því að við fáum að eyða tíma með börnunum okkar, elska þau, nefna, kveðja og syrgja. Tala um þau og varðveita minningu þeirra. Þarna heyrði ég í fyrsta skipti um Gleym mér ei.“

Dýrmætur stuðningur

Gleym mér ei var stofnað árið 2013 af Önnu Lísu Björnsdóttur, Hrafnhildi Hafsteinsdóttur og Þórunni Pálsdóttur. Reynsla af missi á meðgöngu leiddi þær saman með það að markmiði að styðja fjölskyldur sem missa barn á meðgöngu, í eða fljótlega eftir fæðingu.

Helstu verkefni félagsins hafa verið endurgerð duftreits fyrir föstur í Fossvogskirkjugarði, minningarstund 15. október ár hvert, gerð fræðslubæklinga, kaup á kælivöggum og minningarkassar sem allir foreldrar fá afhentan við missi eftir 12 vikna meðgöngu.

Árið 2019 stóð Gleym mér ei að stofnun Sorgarmiðstöðvar ásamt öðrum grasrótarfélögum í sorgarúrvinnslu. Þar er meðal annars boðið upp á stuðningshópa undir handleiðslu fagfólks og regluleg fræðsluerindi.

Englahópur á hlaupum

Velvild og stuðningur við félagið hefur verið mikill frá fyrsta degi, enda um að ræða málefni sem snertir marga djúpt. Áheitasöfnun hlaupara í Reykjavíkumaraþoni er langstærsta fjáröflun félagsins og án hennar væri ekki hægt að halda úti þessu öfluga starfi.

„Mikilvægi hlaupsins liggur þó ekki bara í þeim peningum sem safnast. Hlaupahópur Gleym mér ei samanstendur að mestu leyti af foreldrum sem hafa misst barn, fjölskyldum þeirra og vinum. Þennan dag fáum við að vera englamómmur, englapabbar, englasystkini og englavinir. Samstaðan er áþreifanleg og heilandi,“ segir Ingunn Sif og bætir við að áheitasöfnun og hlaup gefi líka tækifæri til að vekja athygli á mállefni og opna umræðuna.

„Rúmu ári eftir að Júlía fæddist skráðum við hjónin okkur í Reykjavíkumaraþon til þess að safna áheittum. Ég í mína fyrstu 10 kílómetra og hann í sína fyrstu 21 kílómetra. Við þurftum bæði að leggjast í töluverðan undirbúning og hann var bæði uppbyggjandi og sameinandi. Hlaupadagurinn var fullkominn. Þarna vorum við allt í einu ekkert annað en mamma og pabbi Júlíu og það var töfrum líkast. Síðan þá höfum við verið skráð í hlaupið og töfrarnir hafa ekkert minnkað. Í fyrra nutum við þess að hlaupa saman fjölskyldan í okkar eigin Covid-maraþoni. Þessi dagur er og verður einn af okkar uppáhalds á hverju ári.“



Ingunn Sif Höskuldsdóttir er tannlæknir og fimm barna móðir. Þegar þriðja barn hennar, Guðrún Júlía, kom andvana í heiminn fékk hún löngun til að leggja baráttu Gleym mér ei lið því það skiptir máli að foreldrar sem missa börn sín fái tíma til að elska þau, nefna, kveðja og syrgja. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Ingunn Sif og Björgvin, maður hennar, klædd bolum merktum Júlíu þeirra.



Hlaupabolir Gleym mér ei eru fallegir og má merkja nöfnum barna.



Minningarkassa Gleym mér ei er ætlað að styðja foreldra í að varðveita minningu barnsins með fallegum hlutum.

Varðveita minningu barna
Langstærsti kostnaður styrktarsjóðsins fer í þá rúmlega hundrað minningarkassa sem félagið gefur á hverju ári.

„Í kassanum er armband fyrir barn og foreldra frá Aurum, bangsar, gipsmót fyrir hendur og

fætur, kertastjaki, fót á barnið og fleira, og er kassanum ætlað að styðja foreldra í að varðveita minningu barnsins. Maraþonið tryggir áframhald kassanna, en auk þess höfum við reynt að standa að átaksverkefni á hverju ári,“ upp lýsir Ingunn Sif.



Í minningarkassa Gleym mér ei eru gipsmót fyrir hendur og fætur barnsins. Þessar smáu hendur átti Guðrún Júlía.

Í ár vinnur Gleym mér ei að auknum stuðningi við foreldra sem missa á fyrsta þriðjungi meðgöngu með gerð fræðsluefnis.

„Í ár hlaupum við líka í Gleym mér ei-bolum í þriðja sinn. Bergrún Íris Sævarsdóttir, rithöfundur og teiknari, hannaði og gaf félaginu

Hlaupahópur Gleym mér ei samanstendur að mestu af foreldrum sem hafa misst barn, fjölskyldum þeirra og vinum. Þennan dag fáum við að vera englamómmur, englapabbar, englasystkini og englavinir.

yndislegan nýjan bol í byrjun sumars og við getum ekki beðið eftir því að sjá fólkið okkar í honum í hlaupinu í september. Hlaupurum stendur til boða að láta merkja bolinn sínu barni og hefur það vakið mikla lukku.“ ■

Hlaupastyrkur: rmi.is/hlaupastyrkur/godgerdamal/370-gleym-mer-ei-styrktarfelag

Vefsíða: gleymmerei-styrktarfelag.is

Instagram: gleymmereistyrktarfelag

Facebook: Gleymmerei Styrktarfelag

SORE NO MORE

Natural Pain Relieving Gel

Fyrir æfingu



Eftir æfingu



SORE NO MORE

Náttúrulegt hitagel

SORE NO MORE

Náttúrulegt kæligel

Árangur er engin tilviljun

Fyrirtækið Greenfit hefur það markmið að bæta heilsu og lífsgæði Íslendinga. Þjónusta fyrirtækisins er jafnt fyrir þá sem eru að stíga upp úr sófanum og þá sem stefna á heimsmeistaramót.

Fyrirtækið Greenfit hefur skýrt markmið: Við bætum heilsu og lífsgæði. Greenfit notar nýjustu tækni-lausnir í samstarfi við erlenda og innlenda sérfræðinga til að hjálpa íþróttafólki og öðrum landsmönnum til að ná hámarksárangri þegar kemur að hreyfingu og heilsu.

Ástandskoðun Greenfit skiptist í þrjá hluta að sögn Lukku Pálsdóttur, annars stofnenda fyrirtækisins; grunnfaskipti, álagspróf og blóðmælingu. „Þetta er í raun 360 gráðu sýn á heilsuna sem byggir á þessum þremur mælingum. Við setjum grímu á fólk og mælum samsetningu súrefnis og koltvíoxíðs í andardrætti, skoðum öndunartíðni, hjartsláttartíðni, lungnarýmd og fleira. Út frá þessum tölum fæst mat á orkunotkun einstaklings bæði í hvíld og undir álagi ásamt því hvernig líkamsstarfsemin er dag frá degi og við getum þá hjálpað fólk að bæta almenna heilsu og ná markvissum árangri. Við skoðum líka blóðið, hver er vítamín- og steinefnastaða þess, blóðsykur, blóðfitur, bólgur og fleira.“

Koma auga á tækifærin

Hún segir að með þessum hætti geti þau eftt heilsu fólks sem um leið nær meiri árangri í íþróttum. „Við getum þannig hjálpað fólk að hlaupa betur og hraðar með því að skoða hver sé takmarkandi þáttur og koma auga á tækifærin. Stundum sjáum við t.d. að einhver er með takmarkandi þátt í öndun, mælist kannski með sex lítra lungu en notar bara tvo lítra í álagsprófinu. Þá þarf að kenna viðkomandi að dýpka öndun, styrkja öndunarvöðvana og auka þannig árangurinn. Það að finna þennan takmarkandi þátt hjá hverjum og einum og stilla æfingaálagið að hans persónulegu niðurstöðum skiptir því mjög miklu máli.“

Greenfit var stofnað fyrir tæplega einu og hálfu ári síðan af Lukku og Mára Þórarinssyni, flugvirkja, GMB hreyfiflæðiþjálfara, MBA nema og alhliða íþróttamanni. Sjálf er Lukka sjúkráþjálfari, MBA, einkaþjálfari og jógakennari og stofnandi heilsuveitingastaðarins Happs og var um leið frumkvöðull í notkun næringar til heilsuefingar.

Brúin á milli líkamsræktar og læknisfræði

Hún segir þau Má hafa stofnað fyrirtækið saman eftir að hafa rekist alls staðar á vegg þegar þau fengu ekki þær mælingar í heilbrigðiskerfinu sem þau óskuðu eftir. „Svo áttuðum við okkur á því að hlutverk lækna í heilbrigðiskerfinu er að gripa okkur þegar eitthvað fer úrskeiðis en það vantaði aðila á markaðinn sem hjálpar okkur að halda í heilbrigði og fyrirbyggja vandann. Því er okkar fókus á að hámarka heilsu og koma í veg fyrir lífsstílgengd sjúkdóma. Það sést ekki endilega utan á fólk hversu heilbriggt það er og við höfum fengið til okkar tvituga atvinnuþróttamenn með forstígg sykursýki og það gefur vinnu okkar mikið gildi þegar við sjáum fólk ná árangri og snúa lífsstílgengdum sjúkdómum við.“

Fyrirtækið var stofnað í mars á síðasta ári, rétt áður en heimsfaraldurinn skall á. „Þetta var kannski ekki besta tímasetningin til að stofna fyrirtæki en þrátt fyrir allt hefur gengið lygilega vel. Þörfin



Lukka Pálsdóttir, önnur frá vinstri, og Mára Þórarinsson, fyrir miðju, eru stofnendur Greenfit. Með þeim á myndinni eru starfsmenn fyrirtækisins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sumir tengja okkur við afreksfólk og langhlaupara en góð heilsa á auðvitað að vera í boði fyrir alla.

Lukka Pálsdóttir.

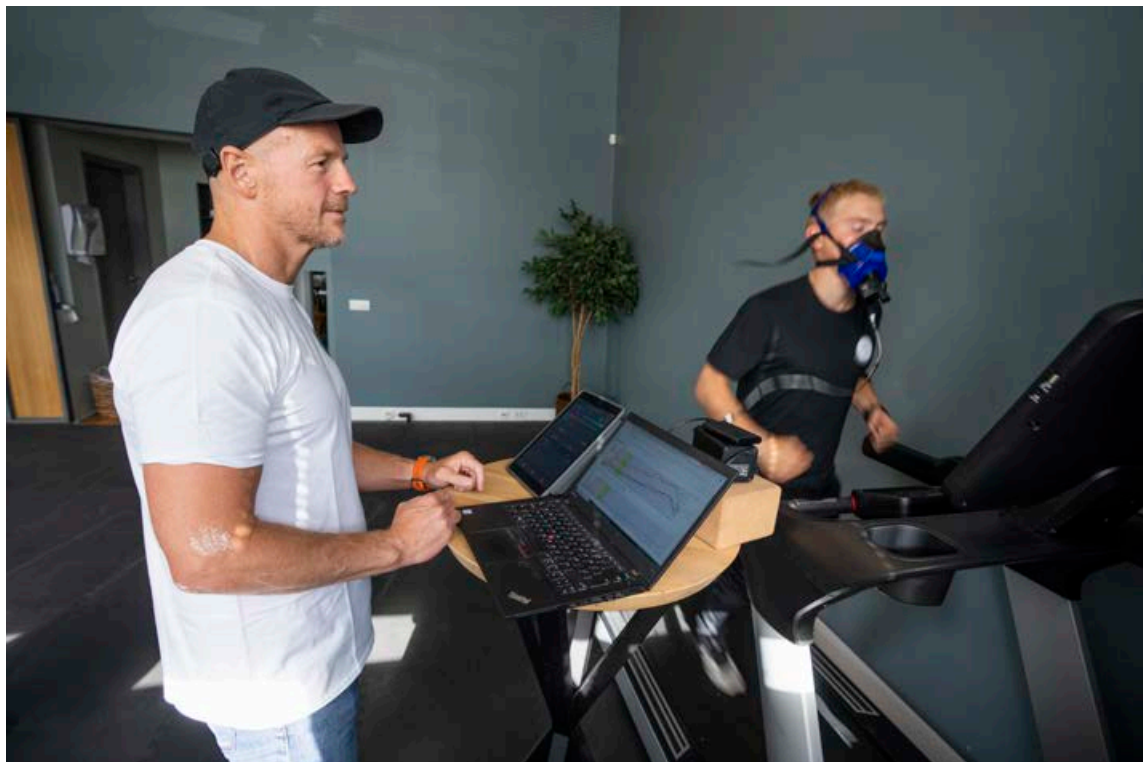
fyrir bæta heilsu hefur sjaldan verið meiri og ef það er eitthvað jákvætt sem faraldurinn hefur kennt okkur er það aukin vitund um að við verðum að vera sterk til að standast alls kyns árásir á borð við þessar veiru.“

Fékkstu skoðun í ár?

Langstærsti hópurinn sem leitar til Greenfit kaupir ástandsskoðun að sögn Lukku. „Við teljum að allir Íslendingar ættu að fara í slíka skoðun, svipað eins og þeir setja bílinn sinn í ástandsskoðun. Hugsunin með ástandsskoðun bíla er að koma í veg fyrir slys og óhöpp. Það sama ætti auðvitað að gilda um okkur mannfólkið. Við viljum breyta þessu hér á landi, þannig að í stað þess að takast á við veikindi og sjúkdóma seint viljum við reyna að stunda fyrirbyggjandi aðgerðir og lagfæra snemma í ferlinu og auka þannig bæði langlífi og lífsgæði. Þannig vinnum við stærstu sigrana.“

Fyrir hverja er Greenfit?

Góð heilsa er fyrir alla segir Lukka og bætir við að þjónusta Greenfit sé jafnt fyrir þá sem eru að stíga upp úr sófanum og þá sem stefna á heimsmeistaramót. „Sumir tengja okkur við afreksfólk og langhlaupara en góð heilsa á auðvitað að vera í boði fyrir alla. Við



Álagsprófið er einn þriggja hluta ástandsskoðunarinnar sem er vinsælasta þjónustan hjá Greenfit.

getum alltaf haft áhrif á heilsuna óháð því hvar við erum stödd í lífinu. Ólympíufari vill kannski bæta sig um eina sekúndu meðan hversdagsmaðurinn vill stundum bara auka vellíðan og lífsgæði. Við þjónum báðum hópunum.“

Hún segir þau hafa kynnst því gegnum tíðina hvað margir eru duglegir að hreyfa sig en standa þó í stað og ná ekki þeim árangri sem þeir vonast til og eiga skilið. „Stundum sjáum við augljósar ástæður sem hægt er að vinna markvisst með svo sem of hátt insúlín sem getur hamlað þyngdarstjórnun eða rangt æfingaálag sem getur dregið úr árangri í hlaupum og aukið meiðslahættu. Stundum þarf að æfa hægur til að ná að hlaupa hraðar.“ ■



Mælingar Greenfit gefa í raun 360 gráðu sýn á heilsuna.