

Vefsíðan www.fitbyfun.com



Líkamsrækt Fyrst getur verið gott að skokka og gera síðan æfingarnar.

Þægileg heimaæfingakerfi

Mörgum finnst þægilegt að geta stundað líkamsrækt heima fyrir. Vefsíðan fitbyfun.com er einmitt tilvalin fyrir þá. En þar má finna ýmiss konar æfingakerfi sem fólk getur spilað í tölvunni sinni og fylgt eftir. Um er að ræða ólíkar æfingar en kerfin eru sett upp af fag-lærðum líkamsræktarkennurum. Kennarinn talar og leiðir fólk í gegnum æfingarnar en spörin eru auðveld og henta öllum. Á skjánum sést síðan hversu lengi fólk hefur æft og hve mörgum kaloríum það brennir. Æfingakerfin á fitbyfun.com

eru líka ókeypis sem er nú ekki verra. Tilvalið fyrir þá sem vilja gera leikfimina heima í stofu eða jafnvel fara út að ganga eða skokka og bæta síðan æfingunum við. Einfalt, þægilegt og fljótlegt!



Endilega ...



Morgunblaðið/Ernir

Leikur í dótakassanum á Klambatrúni er að finna alls konar leikföng.

... nýtið ykkur dótakassann

Það er um að gera að hafa líkamsræktina dálítið skemmtilega. Einstakt tækifæri gefst til þess á sumrin þegar daginn lengir svo um munar. Á Klambatrúni hefur nú verið komið fyrir dótakassa sem í má finna alls konar leikföng og leiktæki. Þau getur

fólk fengið lánuð og nýtt túnið til að ærslast í leikjum og púla svolítið um leið. Það er Frístundamiðstöðin Kampur sem stendur fyrir þessari skemmtilegu nýbreytni. Endilega prófið þetta í góðra vina hópi eða með fjölskyldunni.

Lífið tekið algerum stakkaskiptum

Fyrir tveimur árum var Árni Björn Kristjánsson 130 kg og með of háan blóðþrýsting. Læknir hans hafði skipað honum að fara í megrun en að eigin sögn voru nammidagar sjö daga vikunnar auk þess sem hann hreyfði sig lítið sem ekkert. Hann skráði sig í Cross fit og eftir það varð ekki aftur snúið. Hann missti 30 kg og í lok júlí heldur hann til Kaliforníu að taka þátt í heimsleikunum í Cross fit.

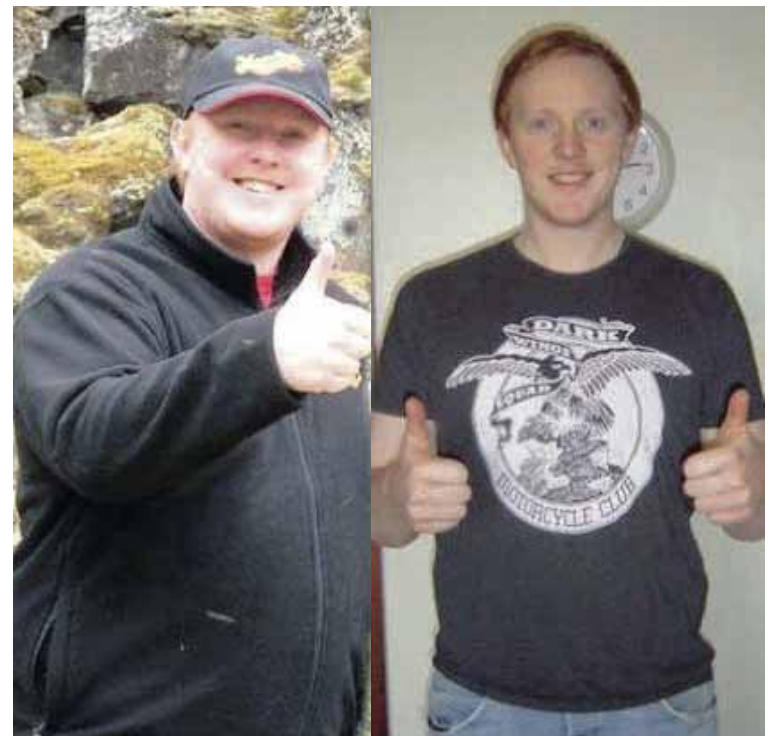
Ylfa Kristín K. Árnadóttir
ylfa@mbl.is

Árið 2009 var ég að vinna hjá Samskipum. Það var áttak sett af stað og ákveðið að halda Cross Fit-námskeið í litlum íþróttasal þar. Leifur Geir Hafsteinsson, eigandi CrossFit Sport, var með námskeiðið og við fórum nokkrir vinnufélagarnir saman. Þá var ég 130 kg, með of háan blóðþrýsting, í engu formi og heimilislæknirinn búinn að skipa mér að fara í megrun," segir Árni. Hann vann á þriðju hæð en tók alltaf lyftuna þar sem hann mældist svo við að ganga upp stigann.

Mikilvægt að taka mataræðið í gegn

„Ég hreyfði mig af og til, kíkti út í fótbolta með strákunum en var búinn á því eftir korter. Ég var búinn að reyna ýmislegt til að koma mér í gott form en ekkert gekk," segir Árni og bætir við að hann hafi margt keypt sér kort í líkamsræktarstöðvar en fundist æfingar þar svo leiðinlegar og ómarkvissar að hann hafi ekki nennt að mæta. „Ég æfði tennis í mörg ár og fannst það skemmtilegt. Ég var í ágætisformi en þegar ég hætti tútnaði ég út.“ Þegar námskeiðinu lauk í Samskipum ákvað Árni að halda áfram í Sport-húsinu. Hann var sá eini sem hélt áfram af vinnufélögnum. „Síðan þá hef ég tekið stöðugum framförum, er búinn að léttast um rúm 30 kg, styrkjast og gera hluti sem ég bjóst aldrei við að ég gæti gert.“

Árni segir að hann hefði aldrei getað náð jafngóðum árangri hefði hann ekki tekið mataræðið í gegn. „Ástæðan fyrir því hvað ég var þykkur er sú að ég var mikill matmaður og er ennþá en á þessum tíma var nammidagur sjö daga vikunnar í staðinn fyrir einu sinni í viku eins og nú. Ég leyfi mér allt á laugardögum en restina af vikunni



Mikill munur Árni Björn breyttist mikið frá júní 2009 og fram í apríl 2010.

þorða ég hreinan og góðan mat. Ég þorða mikið af kjöti, grænmeti og ávöxtum en nánast aldrei brauð.“

Árni segir það hafa hvatt sig mikið áfram hversu auðvelt er að fylgjast með árangri sínum í Cross fit. „Það er allt skrásett. Maður er alltaf að taka sömu æfingarnar aftur og aftur og um leið og maður sér árangur í æfingum og sér að kílóin eru farin að fjúka, þá langar mann ekki að skemma það heldur halda áfram. Ég setti mér það markmið að verða 100 kg og gerði hálfgerf veðmál um það við pabba minn. Hann hvatti mig mikið áfram en það hélt mér gangandi hvað þetta var skemmtilegt og árangurinn sýnilegur.“

Æfa í hot yoga sal

Árni er hluti af liði í CrossFit Sport sem vann sér inn þátttökurétt á Evrópuleikunum í Cross

fit. Keppnin fór fram í júní og gerði liðið sér lítið fyrir og vann liðakeppnina með þónokkrum yfirburðum. Keppt var í sex greinum og vann liðið þrjár og var í 2. sæti í hinum þremur. Verður hópurinn því einn 45 liða sem tekur þátt í Heimsleikunum í Cross fit í Los Angeles dagana 29.-31. júlí. „Aldrei bjóst ég við að komast svo langt. Þegar ég byrjaði horfði ég á alla í kringum mig og hugsaði: „Vá, þetta er eitthvað sem ég á aldrei eftir að geta, ég hef ekki roð við þessu fólk.“ Í dag er ég betri í Cross fit en flest fólk sem ég horfði á þegar ég var að byrja. Ég er kominn í form sem ég hélt ég kæmist aldrei í.“

Hópurinn stundar nú langar og strangar æfingar fyrir keppnina og er mikill spenningur í hópnum. Æfingarnar eru þó aðeins öðruvísi en fólk á að venjast. „Við erum búin að vera að æfa í 39 stiga

Taktu þátt
í Lukkulífi VITA
Tyrkland 16. og 26. júlí.

Lukkulíf VITA gerir þér kleift að velja áfangastað, brottfarardag og lengd ferðar en upplýsingar um gististað berast þér síðar.

Kynntu þér ferðamöguleikana og skráðu þig í netklúbbinn á VITA.is

TYRKLAND
Bodrum

Vinsælasti sólarstaðurinn í Tyrklandi

Takmarkað
sætaframboð

116.500kr.*
og 15.000 Vildarpunktur

Flug og gisting m/hálfa fæði miðað við 2 fullorðna og 1 barn í herbergi.

*Verð án Vildarpunkta 126.500 kr.

99.400kr.*
og 15.000 Vildarpunktur

Flug fram og til baka.

*Verð án Vildarpunkta 109.400 kr.



VITA er lífið

VITA | Suðurlandsbraut 2 | Sími 570 4444 | VITA.is

