Handbók
Þrekmeistarans

LEIÐBEININGAR OG UPPLÝSINGAR

S3

SPORTÞRENNA

er góð leið fyrir þá sem vilja styrkja sig til árangurs og auka getu í íþróttum og líkamsrækt. Jafnframt fyrir þá sem vilja aukafitubrennslueiginleika líkamans. Hver dagskammtur af S3 Sportþrennu inniheldur 1 fjölvítamíntöflu, 2 L-Karnitíntöflur og eitt hylki af omega-3 fitusýrum.

FITUBRENNSLA
VÖÐVAUPPBYGGING
AUKIN ORKA

Ágæti Þrekmeistari

Tilefni útgáfu Handbókar Þrekmeistarans má rekja til brýnnar þarfar á því að safna saman upplýsingum um Þrekmeistarann á einn stað. Þeir sem hyggjast taka þátt í Þrekmeistaranum ættu vonandi að finna hér allar helstu upplýsingar sem þörf er á til þess að geta tekið þátt í þessari vaxandi og skemmtilegu keppni. Í hnotskurn snýst Þrekmeistarinn um það að fara á sem skemmstum tíma í gegnum tíu mismunandi æfingar í kappi við klukkuna. Æfingarnar eru gerðar undir eftirliti dómara og er því mikilvægt fyrir keppendur að kunna góð skil á því hvernig æfingarnar skulu framkvæmdar.

Upphaf Þrekmeistarans

Fyrsta Þrekmeistaramótið var haldið hér á landi 2001 og hefur verið haldið tvisvar á ári síðan. Rekja má upphaf Þrekmeistarans til Ultra-Fit X-training Challenge keppninnar sem svo heitir í Bretlandi, en það var Charles Mays sem var upphafsmaður keppninnar þar í landi. Einar Guðmann og Sigurður Gestsson gerðu samning við Ultra-Fit í Bretlandi um að fá einkaleyfi til þess að halda þessar keppnir hér á landi en þeir halda einnig fitnesskeppnir hér á landi á vegum IFBB sambandsins.

Hentar öllum aldurshópum

Í Bretlandi hafa á þriðja þúsund keppendur tekið þátt í einni og sömu keppninni, enda er Þrekmeistarinn að mörgu leiti þátttakendakeppni á svipaðan hátt og Reykjavíkurmaraþonið. Það að komast í gegnum Þrekmeistarakeppnina er afrek út af fyrir sig, en þó getur fólk á öllum aldri tekið þátt, enda fer hver á sínum hraða í gegnum æfingarnar.

Keppnisflokkar

Keppt er bæði í einstaklingsflokki og fimm manna liðum. Í einstaklingskeppninni fer hver og einn keppandi í gegnum allar æfingarnar tíu í kappi við klukkuna án þess að stoppa. Í liðakeppninni eru fimm manns í hverju liði og gerir hver keppandi tvær samliggjandi æfingar. Þannig geta þeir sem ekki treysta sér í einstaklingskeppnina keppt í liðakeppninni og sérhæft sig í einhverjum tveimur æfingum.

Það er von aðstandenda Þrekmeistarans að tilkoma þessarar handbókar megi verða til þess að efla kynningu og áhuga á Þrekmeistaranum enda er hér komin sú íþróttagrein sem höfðar einna mest til þeirra sem stunda æfingastöðvar landsins

Keppnisgreinarnar

Nr	Æfing	Karlar	Konur
1	Þrekhjól	1500 metrar	1500 metrar
2	Róðravél	500 metrar stilling 10	500 metrar stilling 6
3	Niðurtog	50 x 40 Kg	50 x 25 Kg
4	Fótalyftur	60 sinnum	60 sinnum
5	Armbeygjur	50 sinnum	30 sinnum
6	Uppstig	100 með 10 Kg lóð	100 með 5 Kg lóð
7	Uppsetur	60 sinnum	60 sinnum
8	Axlapressa	40 sinnum með 25 Kg	40 sinnum með 15 Kg
9	Hlaupabretti	800 metrar í 10% halla	800 metrar í 10% halla
10	Bekkpressa	40 sinnum með 40 Kg	40 sinnum með 25 Kg

Hvernig á að velja saman í lið sem vinnur vel saman

Liðakeppni þrekmeistarana er einstök í sinni röð. Fimm einstaklingar þurfa að fara í gegnum sömu tíu æfingar og gert er í einstaklingskeppninni. Þeir sem eru í liðinu velja eða eru valdir til þess að gera tvær æfingar. Sá fyrsti fer á þrekhjólið og róðravélina, annar á niðurtogið og fótalyfturnar, þriðji gerir armbeygjur og kassauppstig, sá fjórði gerir uppsetur og axlapressu og sá fimmti og síðasti hleypur á hlaupabretti og gerir bekkpressu. Það er mikið álag á síðasta liðsmanninum sem ber ábyrgð á því að skila liðinu í mark. Þeir sem hafa sprengt sig á hlaupabrettinu hafa oft gefið eftir þegar í bekkpressuna er komið. Það er því ekki nóg að hafa gott þol – styrkurinn þarf að vera til staðar. Þegar síðasti liðsmaðurinn er kominn í bekkpressuna og hinir fjórir búnir er að duga eða drepast fyrir hann að klára lyfturnar með félaga sína yfir sér öskrandi og bendandi á klukkuna. Það að æfa rétt fyrir keppni sem þessa er ákveðin kúnst og lítið vit í því að æfa greinarnar með því að vaða í þær án skipulags. Hér ætlum við að stikla á stóru varðandi það hvernig æfingarnar eru gerðar og hvað hafa ber í huga fyrir þá sem stefna að því að keppa í liðakeppninni.

Oft heyrist sagt að finna þurfi rétta manninn í starfið. Þetta á við um margt. Þegar valið er í hlutverk í liðakeppni í Þrekmeistaranum þarf að skoða eiginleika hvers og eins. Sumir eru sterkir og sérlega góðir í einni æfingu á meðan þeir eru lélegir í annarri. Þannig er hægt að velja í lið og raða mönnum í hlutverk eftir þeirra sterkustu hæfileikum. Hér ætlum við að skoða nokkur atriði sem hjálpa við að velja rétta manninn í réttu æfinguna.

Nokkur orð um undirbúning fyrir einstaklingskeppnina

Þeir sem ætla að keppa í einstaklingskeppninni þurfa að æfa þannig að þeir ráði við vitt svið æfinga en samt sérhæfðir til þess að komast í gegnum greinarnar. Eftir viðtöl við fjölda keppenda virðist þetta vera kjarni málsins. Æfingarnar verða að byggjast á þolæfingum sem fela í sér styrktaræfingar.

„Keppnin snýst um þol. Þegar þolið er til staðar draga þolgreinarnar ekki úr styrknum.segir Hywel Davies. Hann ætti að vita það enda hefur hann sigrað þrisvar í röð í Bresku keppninni, nú síðast með tímann 15.13 sem var met.

Hugleiðingar hans um undirbúning fyrir keppnina eru skynsamlegar. Ef þú ert sterkur en skortir þol kemur til með að draga úr orkunni, ekki einungis í þolgreinunum heldur einnig í súrefnisóháðu greinunum eins og uppsetunum og axlapressunni. Ef þolformið er gott ertu fljótari að jafna þig á milli átaka.

Davies talar um það hvernig hann sérhæfir sig í þjálfuninni. „Þegar ég æfi fyrir styrk, æfi ég til þess að byggja upp kraft. Það snýst ekki endilega um að nota

miklar þyngdir, heldur að skipta ört um miðlungsþyngdir og ná góðri hröðun.Það virðist einnig vera skynsamlegt. Þú nærð einnig besta árangrinum með því að líkja sem mest eftir því sem gert er í sjálfri keppninni. Vöðvarnir og hæfileikar þeirra til þess að ná súrefni undir ákveðnu álagi fara mikið eftir álagstegundinni og tímalengdinni sem álagið varir. Á einföldu máli þýðir það að þó þú sért góður í bekkpressu er ekki þar með sagt að þú sért góður í axlapressu eða niðurtogi. Þú græðir eitthvað á því, en þarft að æfa allar þrjár til þess að ná hámarksárangri.

Ef þú býrð ekki yfir ákveðnum grunnstyrk gætirðu verið í vanda. Margir íþróttamenn sem koma úr þolíþróttum eins og hjólreiðum, hlaupum o.s.frv. hafa ekki náð langt í keppninni vegna þess að þá skortir styrk. 25 kg í bekkpressu kann að virðast lítið fyrir konu í æfingatíma, en við þær aðstæður sem eru í keppninni og mikla þreytu er málið allt annað. Þeir sem búa ekki yfir ákveðnum grunnstyrk verða hugsanlega að byrja á að byggja upp heildarstyrk með tækja og lóðaæfingum áður en þeir fara að sérhæfa sig í ákveðnum æfingum. Ef þú átt t.d. meira en 100 kg í bekkpressu er ekki mikið á því að græða að taka meira, en ef þitt besta í bekkpressu er 70 kg er líklegt að betra sér fyrir þig að byggja upp meiri grunnstyrk áður en þú ferð að sérhæfa þig meira. Þetta snýst í grófum dráttum um að komast sem auðveldast í gegnum alla keppnina.

ÆÐRI ORKA...

Frá **MULTIPOWER**
stærsta framleiðanda Evrópu á fæðuaukum kemur
RED KICK.
RED KICK er orkudrykkur samansettur
úr kolvetnum, koffeini og guarana extrackt.
Íkveikjulögur sem notast fyrir æfingar
eða sem orkugjafi fyrir allt sem útheimtir orku.
Ef þú þarft að halda þér vakandi,
auka úthald eða vantar aukna orku er
RED KICK ein öflugasta örvandi blandan á markaðnum í dag.

SANNKÖLLUÐ ORKUSPRENGJA!

HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

1 Þrekhjól

Hjólað er 1,5 km. Hjólað er á þrekhjóli á 160 vatta átaki. Um leið og vegalengdinni er náð má fara af hjólinu og í næstu keppnisgrein.

- Leyfilegt er að stilla hæð á sæti áður en byrjað er.
- Byrja má að hjóla um leið og hljóðmerki er gefið.
- Byrjað er í kyrrstöðu.
- Ekki má standa á hjólinu. Sitja skal allan tímann.
- Varast að fara af hjólinu fyrr en vegalengdinni er alveg náð.
- Tímavörður fylgist með veglengdinni en ekki þarf að bíða eftir merki frá honum til að fara í næstu æfingu.

Fitness Fréttir
ertu áskrifandi á fitness.is?

Hollráð

Þrekhjólið er fyrsta æfingin af tíu. Varast því að fara of hratt til að byrja með. Auðvelt er að sprengja sig á fyrstu einni til tveimur æfingunum sem getur kostað margar mínútur seinna í brautinni.

Eru æfingar fyrir liðakeppnina öðruvísi en æfingar fyrir einstaklingskeppnina?

Ef þú ert að æfa fyrir einstaklingskeppnina og ert líka í liði eru líklega búinn að átta þig á því í hvaða tveimur æfingum þú ert bestur. Ef þú ert hinsvegar einungis að æfa fyrir liðakeppni geturðu sérhæft þig meira. Þegar æft er fyrir margar mismunandi greinar er erfitt að verða sérlega góður í einni grein en hægt er að ná góðum heildarárangri í þeim öllum. Það er heildarárangurinn sem skiptir máli. Þetta er gott að hafa í huga þegar æft er fyrir Þrekmeistarann.

2 Róðravél

Róið er 500 metra í Concept 2 róðravél. Karlar róa á stillingu 10, konur á stillingu 6.

- Leyfilegt er að stilla fótafestingar áður en byrjað er.
- Í liðakeppninni má liðsmaður númer tvö hjálpa liðsmanni eitt við festingarnar.
- Nauðsynlegt er að vera sestur áður en fyrsta togið er framkvæmt.
- Ekki hætta að róa fyrr en vegalengdinni er náð.
- Handfangið á að leggjast í festinguna þegar hætt er að róa.
- Ekki má sleppa handfanginu.

NETTÓ

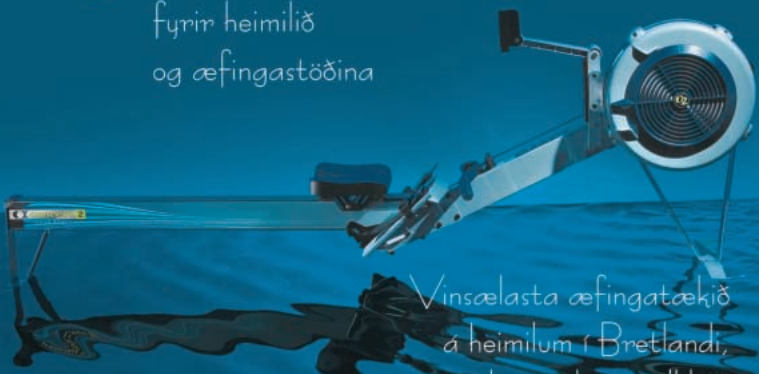
KEA Skyr

Hollráð

Ekkert hámarksátak er á róðravélinni sem þýðir að hver sem er getur sprengt sig auðveldlega á einni mínútu. Þeir sem mestu reynsluna hafa ráðleggja keppendum í einstaklingskeppninni að róa á þolanlegu átaki. Hver sekúnda sem græðist í tíma á róðravélinni getur kostað tugi sekúndna seinna í brautinni. Róðurinn er talsverð tæknigrein. Ef hann er rétt framkvæmdur tekur hann mest á fætur. Ef keðjan slæst við, er róðurinn ekki framkvæmdur rétt. Algengustu mistökin sem keppendur gera í róðrinum er að vanmeta hve erfiður hann er og ætla sér of mikið.

Snilld

fyrir heimilið
og æfingastöðina



Vinsælasta æfingatækið
á heimilum í Bretlandi,
enda eitt besta alhliða
æfingatækið sem völ er á.

Upplýsingar í síma 898 5266

Gáfaðri
Þægilegri
Vinalegri
Hljóðlátari
Ódýrari

PM3
- Sýnir átak, súlurit og margt fleira
- Vistar æfingar á kort og tengist við tölvu.
- Auðveldar valmyndir

HANDFANG
- Þægileg 10 gráðu beygja fyrir eðlilegt átak.
- Mjúkt og gott grip

HÖNNUN
- Mýkri og hljóðlátari
- Getur ekki ryðgað
- Rafall eykur rafhlöðu endingu

concept 2
RÓÐRAVÉL

www.fitness.is/concept2 www.concept2.com/MeetTheD

3 Niðurtog í vél

Karlar gera 50 endurtekningar með 40 kg, konur 25kg. Rétta þarf alveg úr handleggjum uppi og fara það langt niður að handföng nemi a.m.k. við eyru.

- Leyfilegt er að stilla hæð á sæti áður en byrjað er.
- Setjast þarf áður en fyrsta lyftan er gerð.
- Halda þarf fyrir utan merki á stönginni. (ef stöng er notuð)
- Varist að vera með hárnælur, skartgripi o.þ.h.

Fitness Fréttir
ertu áskrifandi á fitness.is?

VAXTARRÆKTIN AKUREYRI

Hollráð

Hægt er að gera þessa æfingu mjög hratt. Helst ber að gæta þess að rétta vel úr handleggjunum. Hlusta þarf vel eftir því sem dómari segir því ef hann gerir athugasemd við lyfturnar er líklegt að þær séu ekki taldar og oft eru keppendur búnir að gera margar ólöglegar lyftur þegar þeir loks leiðrétta tæknina. Hér er keppendum óhætt að taka vel á þar sem þessi æfing tekur að mestu á efri hluta líkamans sem er þegar þarna er komið frekar hvíldur. Ólíklegt er að keppendur sprengi sig og því skal hér ekkert sparað.

Það kostar ekkert

að vera áskrifandi að fréttabréfi fitness.is

Fréttabréfið er ókeypis

Þúsundir Íslendinga hafa þegar gerst áskrifendur að fréttabréfinu á fitness.is.

Mataræði

Með því að vera áskrifandi að fréttabréfi fitness.is færðu sendan fróðleik um nýjustu rannsóknir og uppgötvanir.

Æfingar

Heilræði og fróðleikur um æfingar og frá fyrstu hendi eru birtar niðurstöður rannsókna sem gerðar eru víða um heim á æfingum.

Viðtöl

Viðtöl við fremsta fólkið í líkamsræktarfaginu.

Bætiefni

Með því að vera áskrifandi að fréttabréfinu á fitness.is fylgistu með nýjungum í rannsóknum á bætiefnum.

Myndabanki

Á fitness.is hefurðu aðgang að stærsta myndabanka landsins sem snýst um líkamsrækt. Fitness, vaxtarrækt, Þrekmeistarann. Þetta finnurðu allt á fitness.is.

Einfalt að gerast áskrifandi

Veldu "nýskráningu" á fitness.is, búðu til notandaheiti að vild og gefðu upp netfang. Þar með ertu orðin/n áskrifandi.

www.fitness.is

4

ÞREKMEISTARINN

Fótalyftur

60 endurtekningar. Rétta þarf alveg úr fótum innan ramma tækisins og lyfta hnjánum upp í 90 gráður út frá líkamanum.

- Varast ber að sveifla fótunum of aftarlega.
- Neðsti hluti axla á að snerta baksætið.
- Leyfilegt er að halda hvernig sem er. Spenna má greipar eða halda um handföngin.
- Líkaminn á að vera beinn.

NETTÓ

Hollráð

Dómarar eru gjarnan tveir í þessari æfingu. Annar þeirra fylgist með því að keppandinn lyfti hnjánum nægilega ofarlega, en algengast er að keppendur gerir lyftur í þessari æfingu ógildar með því að rétta ekki nægilega úr fótum niðri, eða sveifla þeim of aftarlega. Gæta þarf þess að halla sér ekki um of fram á við til þess að neðri hluti axla snerti baksætið. Hægt er að gera þessa æfingu mjög hratt en hafa ber í huga að hlusta vel á dómarann, því ógildar lyftur eru ekki taldar. Þetta á fyrst og fremst að vera mjaðmahreyfing.

Ekki leita langt yfir skammt

Bjóðum betra verð

Alltaf tilboð í gangi

vitamin.is

verslun fyrir líkamann

Ármúla 32, Reykjavík, sími 544 8000

5

Armbeygjur

Karlar gera 50 endurtekningar, konur 30. Tvö límbandsmerki eru á gólfinu þar sem keppendur eiga að hafa hendurnar. Karlar eiga að vera með 60 cm breidd á milli lófa, en konur 55 cm.

- Einhver hluti lófans verður að vera yfir límbandinu. Svigrúm er innan lófans.
- Olnbogar eiga að vísa út.
- Líkaminn á að vera beinn.
- Hné mega ekki snerta gólf.
- Mælihólkur sem dómari er með á að snerta brjóst hjá körlum, en axlir hjá konum.
- Snerta þarf mælihólkinn á leiðinni niður.

Hollráð

Hlustaðu bara á dómarann. Ekki eyða orku í ógildar lyftur með því að rétta ekki nægilega úr handleggjunum, eða sveigja líkamann of mikið. Það gildir um allar æfingarnar nema þær tvær fyrstu og hlaupabrettið, að leyfilegt er að stoppa og hvíla sig og halda svo áfram.

Leppin mælir með

Vantar þig Góða orku

Blóðsykur í jafnvægi

Öllum líður okkur betur með blóðsykur í jafnvægi. Slen, þreyta, athyglisbrestur, einbeitingarleysi og jafnvel ofvirkni er oft afleiðing þess að blóðsykur er ekki í jafnvægi.
Hvort sem er í átök s.s. íþróttir, göngu eða erfiðisvinnu eða í námi, skrifstofuvinnu eða öðru sem reynir minna líkamlega á okkur þá líður okkur betur með blóðsykur í jafnvægi. Með blóðsykur í jafnvægi þá jafnframt erum við orkumeiri.

Leppin Energy Boost drykkurinn inniheldur flókin kolvetni og ávaxtasykur, en engan hvítan sykur né koffein eða önnur óæskileg örvandi efni. Auk þess að koma í veg fyrir vökvatap og viðhalda orku með því að halda blóðsykri í sem bestu jafnvægi, þá inniheldur drykkurinn steinefni og sölt. Drykkurinn gefur þægilega langvarandi orku. Það má segja sem svo að besta orkan úr Leppin fáist við að blóðsykur komist eða haldist í jafnvægi, en ekki úr örvandi efnum s.s. koffeini, guarana eða öðrum efnum sem margir telja óæskileg.

Leppin Energy Boost er kolvetnadrykkur. Í duftinu eru flókin kolvetni, steinefni og sölt og er duftinu blandað í kalt vatn. Drykkurinn gefur orku og viðheldur kolvetnabirgðum (glýkógeni) í vöðvum og lifur. Upptaka á drykknum er hröð sem gefur stöðugar orku fyrir vöðva líkamans og hægir ekki á upptöku vatns.

Fyrir hverja er drykkurinn góður? Frábær drykkur fyrir, í og eftir átök eða svaladrykkur hvenær sem er. Hentar öllum aldurshópum.

Drykkurinn kemur í veg fyrir vökvatap og viðheldur orku líkamans. Drykkurinn hefur jákvæð áhrif á afköst við andlega og líkamlega vinnu og íþróttaiðkun.

Skilaðu inn **Leppin** töppum eða strikamerkjum af **Leppin** og **Lepicol** vörum á næstu **OLÍS** bensinstöð eða í pósti merkt: Lukkuleikur, Pósthólf 4211, 124 Reykjavík. Þú ferð jafn oft í Lukkupottinn og fjöldi tappa/strikamerkja sem þú skilar inn.

Dregið verður um fjölda vinninga í **hverjum mánuði.**
Leiknum líkur eftir Ólympíuleikana í Aþenu í **ágúst 2004.**

olís

TAKTU ÞÁTT Í LUKKULEIK LEPPIN

MasterCard

GLÆSILEG VERÐLAUN
www.leppin.is

ÍCELANDAIR
www.icelandair.is

ALL LEPPIN PRODUCTS ARE DRUG-TESTED
DRUG FREE
GUARANTEED DRUG FREE

Leppin
- bragðast betur -

6 Kassauppstig

Notaður er 35 cm hár kassi sem stigið er upp á 100 sinnum. Karlar með 10 kg í hvorri hendi, konur 5 kg. Rétta þarf úr líkamanum þegar stigið er upp.

- Stíga þarf með báða fætur inn fyrir limbandsrönd sem limd er á brún kassans.
- Rétta þarf vel úr líkamanum þegar komið er upp á kassann.
- Skipta má um fót að vild sem fer fyrst upp á kassann.
- Krossleggja þarf lóðin á kassanum þegar uppstiginu er lokið í einstaklingskeppninni. Í liðakeppninni skiptir það ekki máli.
- Leyfilegt er að sveifla handlóðunum.

Skyr

Hollráð

Oftast eru uppstigin ógild vegna þess að keppendur rétta ekki alveg úr sér þegar upp á kassann er komið eða vegna þess að stigið er á limbandið uppi á kassanum. Þessi æfing er ótrúlega erfið og tekur púðrið úr mörgum keppendum. Tækni skiptir talsverðu og það getur borgað sig að hvíla sig á miðri leið eða svo. Hvert ógilt uppstig er dýrkeypt og ekki óalgengt að sumir keppendur þurfi að gera mun fleiri en 100 til þess að klára æfinguna.

VILTU GOTT SEM GERIR GAGN?

Easy Body er nýr kostur fyrir alla sem vilja koma línunum í lag á skjótan hátt. Fjölbreytt úrval af vörum sem innihalda lítið af kolvetnum og litla fitu, en mikið af prótínum. Prótínduftinu getur þú blandað við vatn eða mjólk. Það sem meira er að nú geturðu loksins fengið heita bollasúpu og heitt kakó sem einnig er lágt í kolvetnum og fitu. Frábært í hádeginu. Ef blandarinn hefur verið afsökun fyrir að nota ekki prótínduft hingað til, er hún farin, því nú geturðu fengið rafhlöðu knúinn blandara. Engin snúra, enginn hávaði, mjög handhægt.

Easy Body heitir og kaldir prótín drykkir. Prótínduft fæst í 8 ljúffengum bragðtegundum. Súkkulaði-, vanillu-, cappuccino-, jarðarberja- og bananabragð (í kalda drykki), **Nýjung:** Heitt súkkulaði, tómat-og grænmetissúpa. Fljótlegt og freistandi í hádeginu!

Easy Body Burner er fitubrennsluefni sem fæst í 90 hylkja glasi. Innihaldsefnin hjálpa annars vegar til við að breyta fitu í orku og hins vegar við að stöðva löngunina í nart milli mála.

Easy Body prótín blandari. Engin snúra, ekkert vesen. Otrúlegt handhægt. Blandar drykkina vel saman. Er líka fyrir heitu drykkina. Gengur fyrir AA rafhlöðum.

Easy Body prótín stykki. Fitulítil og innihalda lítið af kolvetnum. Þau eru húðuð með súkkulaði og fást í 4 freistandi bragðtegundum: vanillu-, tvöfalt súkkulaði-, jarðarberja- og bananabragð. Þau bragð bestu á markaðnum í dag!

Easy Body prótín drykkir. Prótínduftið geturðu bæði fengið í handhægum kössum sem innihalda 5x20gr. poka eða box sem innihalda 17 máltíðir.

HAGKAUP LYFJA 1000 Vegetables heilsuhúsið

PATRON PERFECT
Sími 553 1930

7 Uppsetur

Bæði konur og karlar gera 60 endurtekningar.

- Fætur eiga að vera krosslagðar í 90 gráðum miðað við gólf uppi á kassanum.
- Olnbogar eiga að snerta hnéskeljar á uppleið.
- Halda skal með þumli og vísifingri um eyru. Ekki skiptir máli hvar.
- Á niðurleið á að leitast við að fara með olnboga í átt að gólfi. Þurfa þó ekki að snerta gólf.

KEA Skyr NETTÓ

Hollráð

Þarna gefast margir upp. Þessi litla og einfalda æfing reynist mesta hindrunin fyrir flesta. Lyftur eru ekki gildar nema olnbogar snerti hnéskeljar og dómari leggur gjarnan fingur við hnéskel til þess að finna hvort olnboginn snerti nægilega hátt. Oftast eiga keppendur erfiðast með að láta olnbogana fara nægilega ofarlega og einnig fá margir ógildar lyftur þegar rassinn færist of nálægt kassanum og fætur mynda ekki lengur 90 gráður. Munið að lyfta er ekki gild nema dómari sé ánægður.

8 Axlapressa

Karlar gera 40 endurtekningar með 25 kg, konur með 15 kg.

- Stöngin þarf a.m.k. að nema við eyru í neðstu stöðu.
- Halda má hvernig sem er.
- Fætur eiga að vera á gólfi.
- Rétta alveg úr þegar upp er komið.
- Ekki sleppa, eða rykkja stönginni.

Fitness Fréttir
ertu áskrifandi á fitness.is?

VÖXTUR RÆKTIN AKUREYRI

Skyr

Hollráð

Yfirleitt framkvæma flestir þessa æfingu rétt og hægt er að gera hana mjög hratt. Hún tekur á aðra vöðvahópa en í æfingunum á undan og því aðallega spurning um að hafa gott þol til að geta gert hana hratt. Helst er að lyftur séu ógildar ef ekki er rétt nægilega mikið úr handleggjunum.

9 Hlaupabretti

800 metrar í 10% eða 6° halla. Búið er að stilla hlaupabrettið á réttan halla þegar byrjað er og keppandinn ýtir á start til að byrja, ýtir síðan á plús og mínus til að breyta hraðanum.

- Keppandinn ýtir sjálfur á start þegar byrjað er.
- Keppandinn ræður sjálfur hraðanum.
- Leyfilegt er að ganga mjög hægt. Allt nema stoppa.
- Ekki má halda í hliðarnar.
- Ekki drekka á hlaupabrettinu.
- Í liðakeppninni má ekki fara á hlaupabrettið fyrr en merki er gefið.

NETTÓ

Hollráð

Keppandinn þarf að þekkja sín takmörk nokkuð vel til þess að stilla hlaupabrettið rétt. Gæta þar þess að fara ekki of hratt til þess að springa ekki. Ef þrekið er búið er hægt að hægja á brettinu niður í hæga göngu, en ekki er víst að borgi sig að taka endasprett, vegna þess að hann getur þýtt það að ekki verður hægt að ljúka síðustu æfingunni sem er bekkpressan í einni lotu. Þess vegna borgar sig að skipuleggja hlaupin vel. Hlaupabrettið hefur mikið að segja um það hver endanlegur tími verður þar sem það getur tekið langan tíma ef ekki er hægt að hlaupa allan tímann.

Ókeypis fréttabréf

Vertu áskrifandi að vinsælasta fréttabréfi landins um líkamsrækt og mataræði

Þú getur gerst áskrifandi að fréttabréfin sem sent er reglulega til meðlima vefsins.

Fáðu sendar fréttir og fróðleik. Allt ókeypis á fitness.is.

Skráðu þig á fitness.is og fáðu sendar fréttir og fróðleik í tölvupósti.

Á fitness.is eru hundruð greina og þúsundir ljósmynda. Kynntu þér málið.

Greinar sem Birtar eru í Fitnessfréttum eru einnig birtar á fitness.is

10 Bekkpressa

40 endurtekningar.

Karlar með 40 kg, konur 25 kg.

- Rétta alveg úr uppi og fara alveg niður. Konur þurfa ekki að fara alveg niður.
- Fætur eiga að vera á gólfi.
- Ekki má fetta bakið óhóflega.
- Gæta því að hafa gott grip.
- Ekki láta stöngina hoppa á brjóstkassanum.
- Segðu "Taka" þegar dómarinn á að taka stöngina. Ekki "já" eða eitthvað annað.

NETTÓ
VAXTARRÆKTIN AKUREYRI
Skyr

Hollráð

Til þess að ná að klára bekkpressuna í einni lotu þarf að vera töluverð orka eftir. Hlaupabrettið getur komið í veg fyrir það að sumir nái að klára bekkpressuna í einni lotu, en ef þörf er á að stoppa, getur borgað sig að standa upp og hrista handleggina svolitið. Gjarnan eru lyftur dæmdar ógildar þegar ekki er rétt nægilega úr handleggjunum.

Nánari útskýringar á æfingunum

Eftir að hafa haldið nokkrar Þrekmeistarakeppnir hafa ýmis óljós atriði orðið ljósari og þykir full ástæða til að fara yfir þau hér. Skal lauslega tæpt á ýmsum atriðum varðandi framkvæmd keppninnar hér. Fyrsta atriðið sem full ástæða er til að byrja á að nefna er að reynslan sýnir að þeir keppendur sem gera æfingarnar nákvæmlega eins og dómararnir vilja að þær séu gerðar ná besta árangrinum. Það getur verið eitt að gera þessar æfingar á æfingu og annað að keppa undir ströngu augliti dómarans. Það sem einkennir hinsvegar þá sem ná besta tímanum er að dómarar þurfa lítið að skipta sér af þeim. Athugið að áður en hver keppandi fer af stað inn í brautina fer hann í fylgd tímavarðar að stilla þau tæki sem stilla þarf, eins og hæð á sætum í niðurtogi, stilla ólar í róðravél og hæð á sæti á þrekhjóli. Tímavörðurinn mun síðan fylgja honum alla leið í gegnum brautina, hvetja hann áfram og ef keppandinn er með vatnsbrúsa með sér og/eða handklæði mun tímavörðurinn halda á því fyrir hann. Ekki er leyfilegt að drekka í þraut, einungis á milli þeirra. Ennfremur er ekki leyfilegt að klæða sig úr fatnaði eftir að byrjað er í brautinni. Keppendur eiga því að fara eins klæddir í og úr brautinni.

7 mínútur líða á milli ræsinga 10 mínútur þegar skipt er um flokk. Ef svo illa fer að einhver keppandi er það seinn í brautinni að keppandinn á eftir honum nær honum er reglan sú að honum ber að yfirgefa brautina. Hinsvegar er auka hlaupabretti og auka bekkpressubekkur, sem þýðir að ef hann nær að komast á hlaupabrettið getur hann haldið áfram og hinn tekið framúr. Ef keppandi misþyrmir tækjabúnaði getur hann átt á hættu að fá 30 sek tímaviðbót í refsingu og ef búnaðurinn verður ónothæfur á eftir fær hann klukkustundar hvíld og þarf að byrja aftur.

1. æfing: Þrekhjól.
Hjólað er á þrekhjólil sem stillt er á 160 watta átak. Þar á að hjóla 1,5 km. Um leið og ræsirinn flautar og tímatakan hefst er byrjað að hjóla og klukkan tifar. Athugið að ef eitthvað kemur upp á í ræsingu er hugsanlegt að keppendur þurfi að byrja aftur eins og kemur fyrir þegar þjófstartað er í spretthlaupi. Gætið þess að stoppa ekki fyrr en vegalengdinni er náð. Sitjið allan tímann á hjólinu, bannað er að standa upp og ekki fara af hjólinu fyrr en mælirinn sýnir að vegalengdinni sé náð. Óþarfi er að bíða eftir merki tímavarðar um að vegalengdinni sé náð. Ef tímavörður hinsvegar gerir athugasemdir um að vegalengd sé ekki náð þarf að klára hana.

2. æfing: Róður 500 m
Ekki byrja að róa fyrr en búið er að setjast. Farið ekki af róðravélinni fyrr en vegalengdinni er alveg náð. Munið að áður en ræsing hefst er hægt að stilla ólar á fótafestingum ef ætlunin er að nota þær. Sama gildir hér og á hjólinu um að ekki þarf að bíða eftir merki tímavarðar þegar vegalengd er náð.

3. æfing: Niðurtog.
Hér eru gerðar 50 endurtekningar. Munið að rétta vel úr handleggjunum og fara það langt niður að handföng nemi að minnsta kosti við eyru. Dómari telur og gefur merki þegar fjöldanum er náð. Algengast að gerðar séu ógildar lyftur með því að rétta ekki nægilega úr.

4. æfing. Fótalyftur
Hér skal gera 60 endurtekningar. Varist að halla ykkur fram. Handastaðan má vera hvernig sem er. Það má spenna greipar eða halda í handföngin. Munið að rétta úr fótunum og líkaminn á að vera beinn. Þetta á að vera mjaðmahreyfing sem á að fara með fæturna upp í 90 gráðu stöðu. Menn eru mislangir og því er miðað við 90 gráður út frá mjöðm. Ekki ákveðna hæð á tækinu.

5. æfing: Armbeygjur
Það eru tvær límbandslínur á gólfinu sem sýna hvar lófarnir eiga að vera staðsettir. Einhver hluti lófans verður að vera yfir

limbandinu. Menn hafa hinsvegar svigrúm innan hans. Olnbogar eiga að fara út, líkaminn beinn, ekki má sveigja líkamann mikið né láta hné snerta gólf. Dómarinn heldur á hólk sem nemur við brjóst á körlum en axlir á konum. Hann á að snerta á leið niður. Munið að hlusta bara á dómarann. Það sem hann telur er það eina sem skiptir máli. Ekki eyða orku í ógildar lyftur. Það gildir um allar æfingarnar nema þrekhjólið og hlaupabrettið að menn mega stoppa og hvíla sig, rétta úr sér eða setjast upp og halda svo áfram.

6. æfing: Kassauppstig

100 uppstig með handlóð. Það má sveifla lóðunum. Það þarf að passa að stiga inn fyrir limbandsrönd sem er á brún kassans. Ef stigið er á röndina er uppstigið ógilt. Passa þarf að standa nokkuð beinn þegar komið er upp á kassann. Ekki boginn. Það er ógilt. Skipta má um fót að vild. Menn ráða hvort þeir stíga upp til skiptis eða hvort þeir stíga t.d. 10 sinnum með hægri fót fyrst upp og svo þann vinstri. Í liðakeppninni þurfa menn ekki að leggja frá sér handlóðin, heldur mega snúa sér að næsta manni í liðinu og sparka í hann, en í einstaklingskeppninni á að krossleggja lóðin ofan á kassanum áður en haldið er áfram.

7. æfing: Uppsetur

Hér eiga einhverjir eftir að hata dómarann. Fætur eiga að vera krosslagðir uppi á kassanum. Lærin eiga að mynda 90 gráður frá gólfi. Á uppleiðinni eiga olnbogar að snerta hnéskeljarnar. Ef þeir snerta aðeins fyrir neðan þær er lyftan ógild. Á niðurleið eiga menn að sýna viðleitni til að láta olnboga snerta gólf, rétta semsagt úr höndunum með grip um eyrun. Ekki skiptir máli hvar er haldið í eyrun. Þegar menn þreytast eiga þeir erfiðara með að láta olnbogann snerta hnéskeljarnar og hitt að halda lærunum í 90 gráðum. Þetta tvennt þarf að passa sérstaklega. Munið að lyfta er ekki gild nema dómarinn sé ánægður.

8. æfing. Axlapressa

Stöngin þarf að fara niður að höku og rétta úr. Ekki þarf

endilega að pressa fyrir aftan hnakka, heldur má pressa fyrir framan.

9. æfing: Hlaupabretti

Hlaupa skal 800 metra. Þegar keppandinn kemur á hlaupabrettið er slökkt á því en búið er að stilla það á 10% halla. Keppandinn ýtir á start takkann og strax eftir það á plústakkann sem eykur hraðann á bandinu. Takkanum er haldið inni þar til æskilegum hraða er náð. Menn mega ganga eða hlaupa að vild og hægja á sér hvenær sem þeir vilja en verða að gæta þess að fara ekki af brettinu fyrr en merki er gefið um að vegalengd sé náð. Prófið endilega takkana áður en keppni hefst.

10. æfing: Bekkpressa

Hér lyfta karlar 40 kg 40 sinnum og konur 25 kg. Leggið vandlega á minnið að nota orðin "rétta" og "taka" þegar óskað er eftir því að dómarinn rétti eða taki stöngina. Ekki segja eitthvað annað eins og "já", "ok" eða hvað það nú er. Keppandinn má láta dómarann taka stöngina þó lyftufjöldanum sé ekki náð og hann má setjast upp og hvíla sig en um leið og hann segir "rétta" mun dómarinn rétta honum stöngina til að halda áfram. Það er síðan ekki fyrr en 40 lyftum er náð og dómarinn kallar "tími" að klukkan er stöðvuð.

Um leið og bekkpressan er búin er æskilegt að keppandinn gæti þess að vera ekki fyrir næsta keppanda sem kann að vera á sömu braut. Ennfremur er keppandinn beðinn um að bíða með kvartanir eða kærur ef einhverjar eru þar til 20 mínútum eftir að hann hefur lokið keppni og kælt sig niður og beina þeim þá til keppnisstjóra. Ekki þræta við dómarana. Vonandi hefur þetta varpað ljósi á ýmislegt en keppendur eru ennfremur áminntir um að fylgjast vel með því sem keppnisstjórinn fjallar um á keppendafundinum sem haldinn er að morgni keppnisdags.

Skráningar á Þrekmeistarann

Allar upplýsingar á fitness.is

Á vefnum fitness.is er hægt að skrá sig til keppni á Þrekmeistarann og fylgjast með því hvenær næstu mót verða haldin.

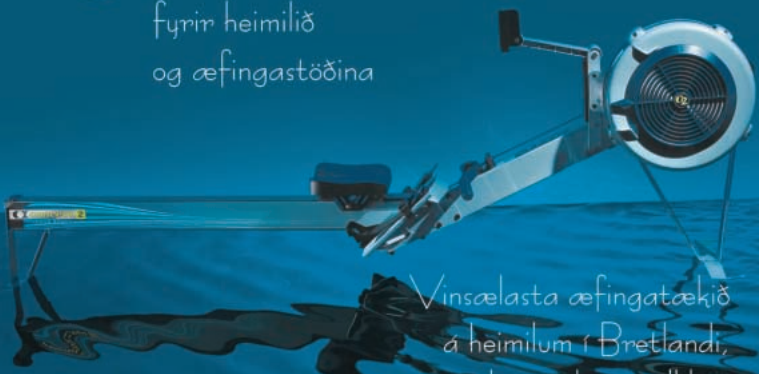
Þeir sem hafa áhuga á að keppa á Þrekmeistaranum ættu því að fylgjast vel með á fitness.is og helst að vera áskrifendur að fréttabréfinu sem er ókeypis.

Á fitness.is er ennfremur hægt að skoða úrslit eldri keppna og finna ýmis gögn sem tengjast keppninni.

Stórt og mikið myndasafn er á vefnum og skipta myndirnar þar nú hundruðum.

Snilld

fyrir heimilið
og æfingastöðina



Vinsælasta æfingatækið
á heimilum í Bretlandi,
enda eitt besta alhliða
æfingatækið sem völ er á.

Upplýsingar í síma 898 5266

Gáfaðri
Þægilegri
Vinalegri
Hljóðlátari
Ódýrari

PM3
- Sýnir átak, súlurit og margt fleira
- Vistar æfingar á kort og tengist við tölvu.
- Auðveldar valmyndir

HANDFANG
- Þægileg 10 gráðu beygja fyrir eðlilegt átak.
- Mjúkt og gott grip

HÖNNUN
- Mýkri og hljóðlátari
- Getur ekki ryðgað
- Rafall eykur rafhlöðu endingu

concept 2
RÓÐRAVÉL

www.fitness.is/concept2 www.concept2.com/MeetTheD

FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

KEA-skyr ljúffeng hollustuvara

KEA-skyrið er ein vinsælasta hollustuvaran á markaðnum í dag. Það er einstaklega próteín- og næringarríkt. Það er nánast fitulaust en mjög bragðgott og með góða áferð. KEA-skyrið er án allra aukaefna, í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni.

KEA-skyrið er góður kostur fyrir þá sem hugsa um hollustu, hreysti og gott útlit.