

Þjálfun og fasta



Sigurjón Ernir Sturluson

Hver er maðurinn

- ⚙ Íþróttافرæðingur
- ⚙ Eigandi og yfirþjálfari
UltraForm ehf
- ⚙ Utanvega- og
ultrahlaupari
- ⚙ Hlaupaþjálfari
- ⚙ Mikill áhugamaður um
mataræði og allt sem
við kemur heilsu



Fastan – Mín saga



2007 - Fyrir föstu tilraunir

- ⊗ Byrjum söguna 17 ára 2007
- ⊗ Miklar og stífar æfingar
- ⊗ Mataræði snérist um að svara orkuþörf lítil sem engin áhersla á gæði matar
- ⊗ Alltaf kolvetnaríkur morgunmatur
- ⊗ Mjög mikið hungur fyrir hádegismat (10:30-11:00)
- ⊗ Orkusveiflur gerðu reglulega vart við sig
- ⊗ Þekking á áhrifum matvæla á orkulevel/blóðsykur engin

2010 - Föstu tilraunir hófust

- ⦿ Kringum 2010 vakti áhugaverð grein um föstu mikinn áhuga
- ⦿ Til þessa jafngildi fasta fyrir mér orkuleysi, hungri, skort á einbeitingu, minni vöðvavexti og svo mætti lengi telja
- ⦿ Prófaði mig rólega áfram 10 klst, svo 12 klst o.s.frv.
- ⦿ Mikla hungurtilfinningin hvarf ásamt orkusveiflum kringum mataræði og ákefð/æfingar
- ⦿ Samhliða tilraunum las ég mér mikið til og prófaði allt á sjálfum mér (mislanger föstur og mælingar á blóððsykri)

Fastan í dag – Mín rútína og tilraunir

- ⦿ Fasta öllu jafna 16-18 klst og borða 6-8 klst
- ⦿ 24 klst fasta einu sinni til tvisvar í viku
- ⦿ Lengstu föstur: 3x2 dagar og 1x3 dagar (vatnsföstur)
- ⦿ Hef farið 5 daga með 1 máltíð yfir daginn = kvöldmatur
- ⦿ Líkamleg vellíðan alltaf gífurleg eftir 18-20 klst fastandi
- ⦿ Aldrei þreyta yfir daginn yfir 24 klst föstu

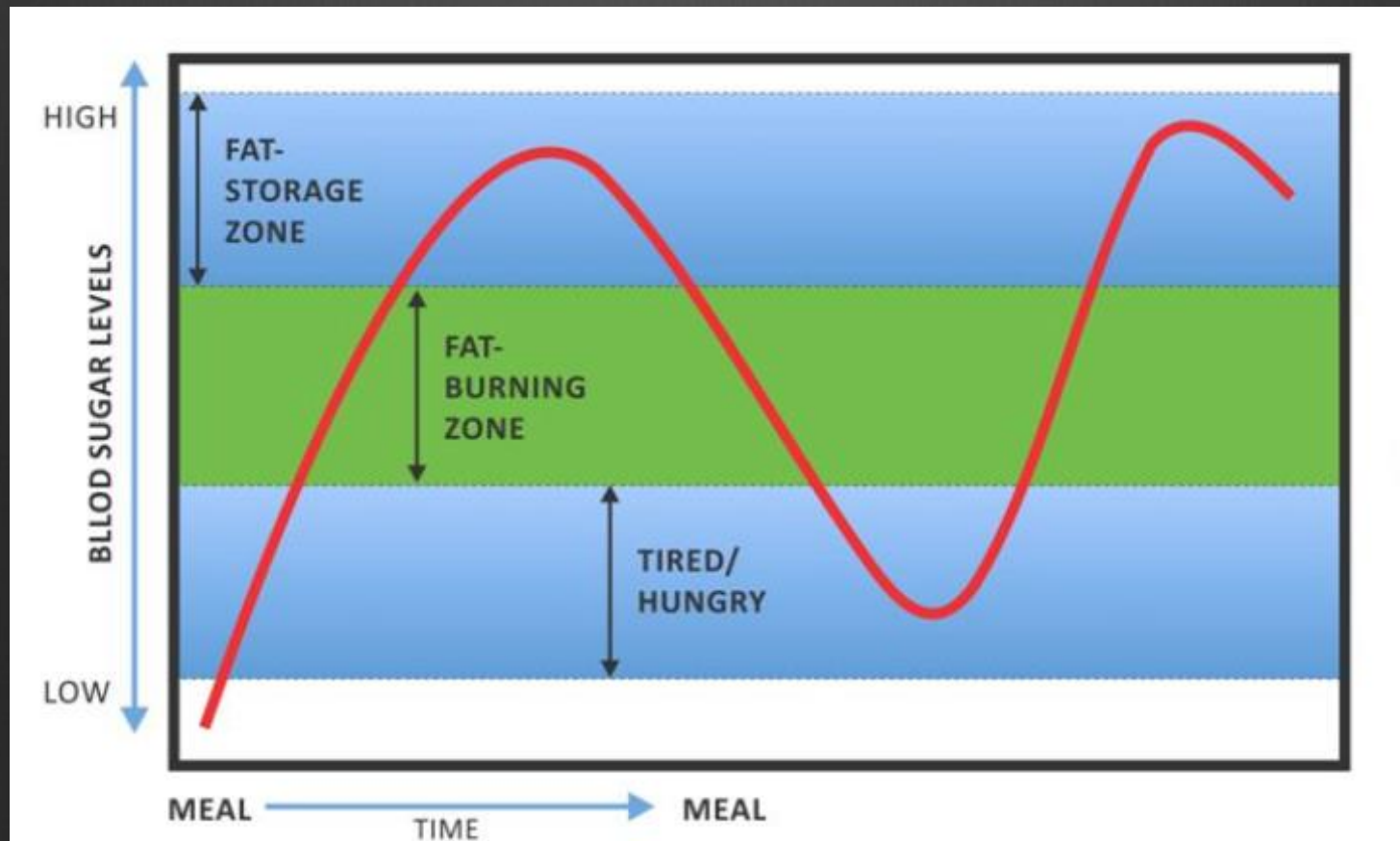
Fastan í dag og æfingar

- ⦿ Fjöldi æfinga: 8-12x í viku
- ⦿ Lengd æfinga: frá 40 min – 4-5 klst
- ⦿ Allar styttri morgunæfingar fastandi
- ⦿ Lengsta æfing fastandi = Marabon (42,2 km) (eingöngu vatn)
- ⦿ Ræð vel við 2-3 klst æfingu á meðal/góðri ákefð fastandi í dag
- ⦿ Góð blóðsykurstjórn = Góð orka



Blóðsykur, orka og fitubrennsla

- ⦿ Háar blóðsykursveiflur valda líkamlegu ójafnvægi, orkuleysi, blokkar fitubrennslu og gera líkamann mjög viðkvæman.



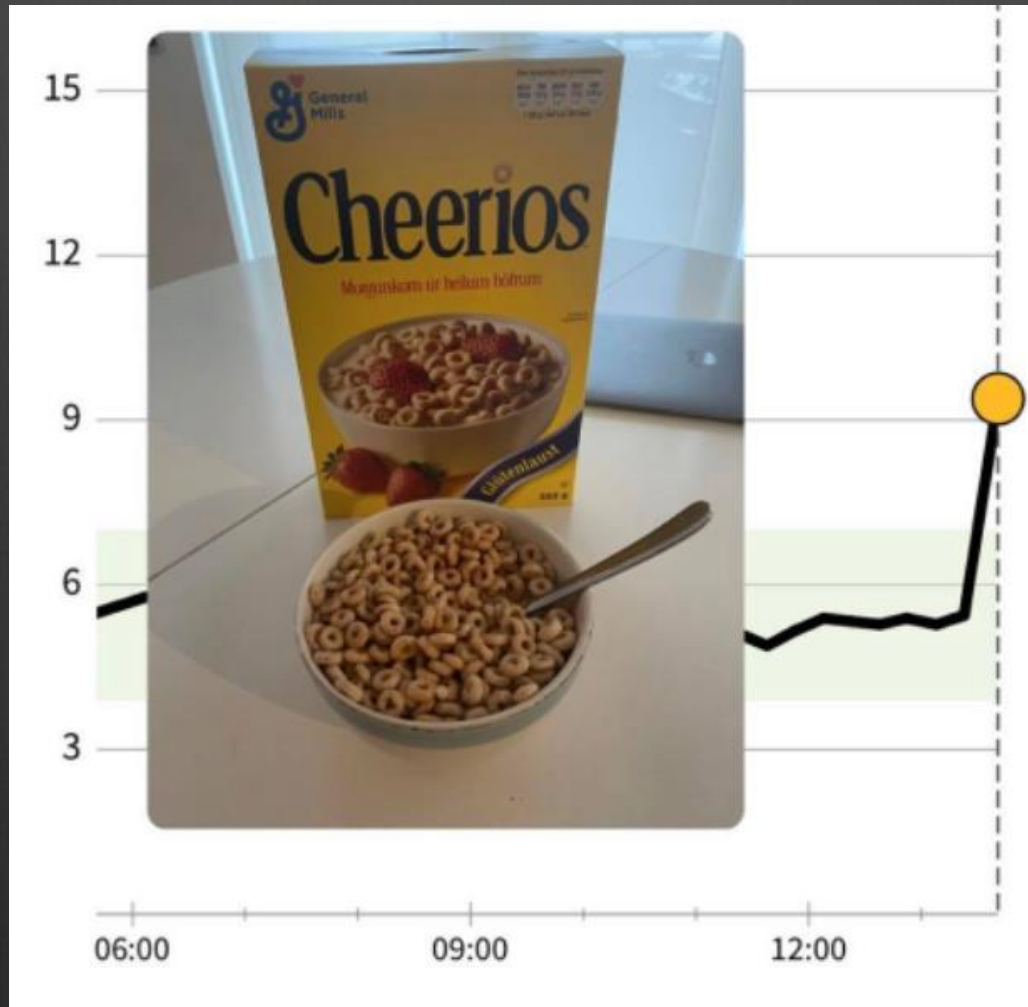
Fastan og blóðsykur



Fasta fyrir hádegi + góður hádegismatur fyrir blóðsykur



Fastan + slæmur morgunmatur (Fyrir minn blóðsykur)



Breytingar eftir föstu

- ❶ Orkulevel mikið betra = bætt blóðsykurstjórn
- ❷ Mikil svengd yfir daginn ekki til staðar
- ❸ Máltíðaskipan/mátlíðamynstur
- ❹ Borða til að næra ekki eingöngu svara orkuþörf í takt við hreyfingu
- ❺ Borða matinn í réttri röð
- ❻ Bætt afkastageta yfir þjálfun/keppnir í takt við bætt orkulevel



Mín sín á föstu

- ❁ Fastan hefur verið okkar mikilvægasta tól til að lifa af sem dýrategund
- ❁ Fastan gefur líkamanum mikilvægt frí
- ❁ Líkamleg hreinsun (Erum umvafin eiturefnum alla daga)
- ❁ Bætt efnaskiptaheilsa (blóðsykur, fitubrennsla og nýmyndun frumna (Autophagy))
- ❁ Mín sín á öfgar (vinna, æfingar og mataræði/fasti)



Takk fyrir mig

