

EGÉSZSÉG TÁPLÁLKOZÁS EDZÉS LÉLEK TESTKULTÚRA TUDOMÁNY SZELLEM

FITNESS WORLD

2013/1

**EDZÉS „40”
FÖLÖTT**

**MÉREGTELENÍTSD
A MÁJAD
RENDSZERESEN**

**A FÉRFI, HA
TESTÉPÍTŐ**

**VÁGYFOKOZÓ
ÉLELMISZEREK,
KIEGÉSZÍTŐK**

~~490,-~~
**INGYENES
PÉLDÁNY!**

***SZABÓ MELINDA
SZTÁRINTERJÚ***



IMPRESSZUM

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
fitnessworld6@gmail.com

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

ARCULAT:

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu

SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitness-world.hu

TERJESZTÉS:

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül.

A közölt cikkek utánnyomása, fordítása, felhasználása kizárólag a főszerkesztő engedélyével történhet.

Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza és nem is őrünk meg.

A cikkek tartalmáért azok szerzői vállalnak korlátozott mértékű felelősséget. A lapban megjelenő hirdetések, reklámok tartalmáért a hirdetőik vállalják a felelősséget.

A logó, a szlogen és a lapban található minden arculati elem felhasználása a főszerkesztő írásos engedélye nélkül tilos!

CÍMLAPON:

Szabó Melinda



HIRDESEN NÁLUNK!

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke, szolgáltatása kapcsolódik az egészséges életmódhoz, sporthoz, tartalmass és kulturált kikapcsolódáshoz.

Hirdessen, ha a 20-45 éves igényes, ugyanakkor az átlagnál jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának.

Magazinunk **több mint 5000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 100 000Ft+ Áfa.
1/2 oldal: 60 000Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: 06 70/9480-458
e-mail: domzsolt69@gmail.com

Tisztelt olvasóink! Kedves sportbarátok! Magazinunk negyedik, - ebben az évben az első kiadását tartjátok kezetekben.

Beköszöntött a 2013-as esztendő, - annak ellenére, hogy a múlt évben a Maja jóslat alapján el kellett volna jönnie a világ végének. Mivel szerencsénkre nem így történt, az idei évben is hasonlóan sok információval szeretnénk szolgálni számotokra, mint ezt megelőzően. Jó hír számotokra, hogy lapunk megújult, ha szabad ezt állítanom, sokkal színvonalasabb lett, mint korábban. Arról nem is beszélve, hogy még mindig ingyenesen terjesztjük az ország elit fitness stúdióiban, a különböző fitness shopokban és a szépségszalonokban.

Amennyiben valamelyik ismerősöd mégsem jutna hozzá lapunkhoz, úgy számukra is kedvező hír, hogy májustól már magazinunk interneten is olvasható lesz.

Hamarosan itt a tavasz!

Információink szerint szinte minden hétvégén sportos programokat tervezhetünk. Rendszeres lesznek a különböző aerobik rendezvények, fitness és testépítő versenyek, szakkiallítások. Ha időd engedi, látogass el és vegyél részt azokon a programokon, melyek kedvedre valók. Hidd el ez plusz motivációt fog adni a sportos, egészséges életmódhoz és ráadásul, mivel hasonló gondolkodású és ízlésű emberekkel találkozhatsz, feltölthetsz némi extra energiával is.

Domonkos Zsolt
Főszerkesztő

Egy magazin sportolóknak, sportszakembereknek, edzőknek és mindenkinek, akit érdekel az egészséges életmód és testkultúra.

TARTALOM

HÍREK A FITNESS VILÁGÁBÓL	4
A FÉRFI, HA TESTÉPÍTŐ	7
MÉREGTELENÍTSD A MÁJAD RENDSZERESEN	8
SZABÓ MELINDA SZTÁRINTERJÚ	12
FLÖRT AZ EDZŐTEREMBEN	18
EDZÉS „40” FÖLÖTT	20
BIOLÓGIAI ÓRÁNK, BIORITMUSUNK	24
CURLING HAZÁNKBAN	26
SPORT-E A TESTÉPÍTÉS?	29
FLÖRT AZ EDZŐTEREMBEN – FOLYTATÁS	30
VÁGYFOKOZÓ ÉLELMISZEREK	34
KOCKAHAS, AVAGY A LÁTVÁNYOS HASIZOM TITKA	36



1. Úgy hallottuk, hamarosan visszatérsz a versenyzéshez. Mikor és hol láthatunk legközelebb?

Nagyon kemény volt a tavalyi versenyzőidőszakom, sok versenyen indultam. Visszatekintve valamennyi hazai verseny, valamint a Nemzetközi Ausztria Kupa és főleg az IFBB Bikini Modell Világkupa megnyerése után azt mondhatom maximálisan megérte a kitartó munka. Ugyanakkor szükségem volt egy hosszabb pihenőidőszakra. Ezért is határoztam úgy, hogy egy pár hónapot az egészséges életmódot népszerűsítő promóciós tevékenységnek és az önmegvalósításnak szentelek. Innentől csak IFBB nemzetközi versenyeken indulok majd, legfőbb céloom pedig az Arnold Classic megnyerése.

2. Mostanában hallhattuk, hogy a magánéletedben is változás történt. Mondanál erről egy pár szót és hogy milyen egyéb elfoglaltságaid vannak?

A versenyfelkészülés mellett most valóban sok egyéb elfoglaltságom adódik a mindennapokban, riporterként is dolgozom, műsorvezetéssel és életviteli tanács-adással is foglalkozom, ha pedig akad szabadidőm azt kedvesemmel, Müller Attilával töltöm.



Fotó: Kellessy Tibor



SZENVEDÉLYÜNK AZ EGÉSZSÉGED...

WWW.GASTROYAL.HU
WWW.FITBALANCE.HU



ZSUPPÁN FANNI



Fotó: Hirling Bálint Body-foto.com

1. Gratulálunk az 2012 őszi szezonban elért sikereidhez! Sikerült kipihened magad? Áru el az olvasóknak, hogyan regenerálsz, hogyan pihened ki a fáradozaidat illetve mennyiben lazítasz a diétádban és edzéseden?

Köszönöm a gratulációt. A felkészülés utáni időszakban lazítok a szigorúan betartott napirendemen, de túl nagy eltérés nem mutatkozik a két időszak között. Az edzések tekintetében szinte semmi változás nem áll be, ugyan úgy heti 6-7 alkalommal edzem, bár az intenzitáson és gyakorlatsoron változtatok. Az étrendem 80%-a is egyezik a versenydiétával alkalmazott módszerekhez. A pihenés számomra abban nyilvánul meg, hogy nem érzem magamon a nyomást, sokszor már ez is elég.

2. Mik a terveid a 2013-as évben? Szeretnél e idén is versenyezni?

Egy-egy szezon után mindig számot vetek az elmúlt időszakról, illetve ennek függvényében gondolkodom a jövőbeni terveimről is. Konkrét terveim most leginkább a munkámmal és szakmámmal kapcsolatban van, mely szorosan összefügg a versenyzéssel is. Számomra nagyon fontos, hogy az életem más területei is a maguk tempójában haladjanak előre. Heteken belül szeretném elkezdni a dietetikus képzést, hosszabb távú terveim között szerepel a diplomámhoz kapcsolódó mesterkurzus elvégzése is.

3. Mivel foglalkozol jelenleg? Tartasz e valahol most edzéseket?

Jelenleg személyi edzőként dolgozom a Jump Fitnessben és életmód tanácsadó vagyok a Dollhouse stúdióban.



Fotó: Végh Zoltán www.fitnessexposure.com

CZINE SZILVIA



1. Gratulálunk az eddigi sport sikereidhez! Tavaly láthattunk többször is itthon a színpadon, de ha jól tudom, külföldön is fantasztikus eredményeket értél el! Mesélnél erről pár szóban?

Igen, szerencsét próbáltam Miami-ban ősszel és szerencsére a kítűzött versenyeket meg is nyertem. Az egyik Musclemánia Floridai versenye volt, ahol a Ms Fitness és Figure kategóriát is megnyertem... nagyon jó érzés volt két kategóriában is nyerni. Mindenki kedves volt, a gyakorlatom nagyon nagy sikert aratott, imádok az USA-ban versenyezni, ott olyan pozitívak az emberek. És szurkolnak lelkesen! A másik verseny egy NPC verseny volt. Egy profi figuras Amanda Marinelli megrendezésében. Ez is nagyon jó szervezésű verseny volt, ahol az abszolút fitness kategóriát nyertem és ezzel kvalifikáltam magam 2013-ra, ez volt a célom... Úgy hogy abszolút pozitív élményekkel tértem haza.

2. Tervezed 2013-ban is a versenyzés folytatását? Láthatunk e ismét itthoni színpadon, ha igen, mikor és hol?

Az idei évem még nem teljesen állt össze, de valószínűleg tavasszal csak szintén az USA-ban indulok. Hogy mikor és hol azt még pontosan nem tudom, de lehet hogy maradok a Musclemánia versenyeinél... van még egy titkos tervem,

de arra meg nem kaptam választ a szervezőktől. Ősszel elképzelhető hogy színpadra lépek itthon is, de szerintem maximum a Fittparádén. De ahogy említettem az elején is... még nem tudom pontosan az ideit terveket, ez függ a szponzoromtól, az időmtől és főleg a motiváltságomtól. Így 10 év versenyzés után nem mindig tudom rávenni magam egy újabb felkészülésre. És tudjuk hogy egy ilyen felkészülés sok lemondással jár!

3. Úgy hallottuk, hogy edzőtermet váltottál! Kérlek áru el, jelenleg hol tréningezel illetve hol tartasz edzéseket?

Igen valóban edzőtermet váltottam... nyílt egy új terem a XIII. kerületben, ez pedig a Gym City! Februártól itt edzem és itt is tartok edzéseket... igazából nem akartam teljesen eljőnni az előző helyről, hisz 5 éve ott edztem... de úgy vélték, hogy ez az új terem elég nagy konkurencia a számukra úgy hogy nem igazán mehetek még a terem közelébe sem a jövőben, amit nem teljesen értek, na de mindegy. A Gym City egy nagyon jól felszerelt terem, nagyon jó gépek vannak, inkább a gyúros vonalat képviselve. De természetesen az aerobic és a funkcionális terem is megtalálható... és persze a jó társaság, nagyok az öltözők, jó a cardio park is és minden! Úgy hogy egy kipróbálást mindenképp megér, legyen az illető sportoló vagy csak hobbista...



NEMCSAK AZ EMBEREK DOPPINGOLNAK!

Bár nem önszántukból, de a versenylovakat is rendszeresen rajtakapják a tiltott teljesítményfokozók használatával. A versenylovak tesztjei kimutatták, hogy az USA-ban egy dermofin nevű, a dél-amerikai kétszínű levelibéka bőrváladékából kivont anyaggal doppingolják az állatokat. A lovak a fájdalomcsillapító szertől gyorsabban futnak. Egyébként az említett hatóanyag 40-szer erősebb a morfiumnál és több mint 30 versenyló szervezetében kimutatták.

Az USA-ban a trénerok fájdalomcsillapító kobraméreg-készítményeket is adnak a versenylovaknak, így sérülten is versenyeznek. Craig W. Stevens farmakológus szerint a dermofintól a versenylovak jobban teljesítenek. Véleménye: „Ez segíti a lovat. Nem érez fájdalmat, csak izgalmat és eufóriát.” Sajnos még nem történt vádemelés, de csak idő kérdése.

**Megnyitottuk új Dilemma
sportruha és divatáru üzletünket!**



**A kollekciónk gyermek fitnessruhával
bővült, így várjuk további csapatok és
sportegyesületek megkeresését!**

**Cím: 1064 Budapest, Podmaniczky utca 61.
Elérhetőségek:
www.dilemma.hu
dilemma.hydro@gmail.com
0670 776 0267**



FITNESS WEAR
HYDRO TEAM

A FÉRFI, HA TESTÉPÍTŐ

Amikor még kislány voltam, azt gondoltam: olyan lesz a szerelmem, mint az apukám. Magas, fekete hajú, barna szemű, nyugodt és szeretetteljes. Aztán később rájöttem, hogy inkább a szőke, kék szemű pasik tetszenek, mint például Udó, a Kórház a város szélén című német filmsorozatból. Utána jött a fürtös hajú Christopher Atkins, a Kék Lagúnából, és valamikor a 80-as évek vége felé megláttam Kevi Levrone-t egy fotón, és éreztem: a FÉRFI csak egy ilyen formában létezhet.



Eltelt jó pár év és már 35 is elmúltam, mire ráleltem a testépítő hímre. A látványa lenyűgöző, igazi kemény izmok, formás fenék, vastag lábak... minden, ami elengedhetetlen a tökéletes látványhoz. A heti 10-15 óra az edzőteremben nem jelentett kihívást, szívesen edzettem mellette. Aztán megtapasztaltam, hogy a tömegnövelés és az állóképesség fordítottan arányos. Ahogy nő a súly, úgy fogy a sé táknál a szufla. Furcsán nézték az emberek a telitömött túrahátizsákunkat, akik a nyaralás 1 napos, buszos kirándulására retiküllel érkeztek. A mi málhánkban a 3 liter ásványvíz nemcsak a méretet, de a súlyt is jócskán megdobta. A méregető szemek akkor is ránk tapadtak, amikor úton-útfélen enni látták a kedvesemet, de ugye nem a megszokott szalámis zsemlet, hanem dobozott sült csirkét rizzsel. A közös ebédnél pedig csak üldögélt a húsleves és a spagetti fölött

és ásványvizet szűrcsölt, lassan lecsukódó szemekkel. A rendszeres fehérjedús étkezések és a hatalmas mennyiségű folyadék a kiválasztás folyamatát is felgyorsítják, így az illemhely keresése is abszolút meghatározója lett a kirándulásainknak. Mikorra már belejöttem a „mackós” életbe, elérkezett a szálkásítás. Rövid időn belül hatalmas pozitív változások következtek. A sejtek között megbújó folyadék és zsírfelesleg leválása után a pasim felpörgött, kiegyensúlyozott vidám férfiúvá változott... pár hétre, de rövidesen érkezett a fekete leves. Ahogy a szénhidrátok egyre inkább eltűntek az étkezésekből, a gyönyörű hatalmas emberemből egy szürkés színű, ér- és izomhálózat maradt. Ilyenkor már nincs valódi élet, csak diéta, minimális mozgás és a lehető legtöbb pihenés, pózolásokkal tarkítva.

Aztán eljön a várva várt nap, és a hőn szeretett férfim szólanul, kutyafejre soványodva, talpig barnítózva, száját nyalogatva, feltett lábakkal fekszik a színpad mögött. Én véresre rágom a körmöm, és a hisztis nagyroham határán nézem, ahogy pózol a színpadon. A szeretet, a félelem és sokszor a harag bujkál bennem. A színpad mellett nehéz megérteni, miért is jó ez az embert és kapcsolatokat próbáló versenyzés. Aztán amikor lejön a színpadról totálisan kiszáradva, az arcán feltűnő apró mosoly megérteti velem: NEKI EZ AZ ÉLET, legyőzte önmagát, 100%-osan uralja a testét. Erre én és mellettem még sok millió ember képtelen volna. Hát ezért szép egy testépítő mellett élni.

Írta: Haris Éva



NE CSAK AZ IZMOK ÉPÍTÉSE LEGYEN A CÉLOD!

Sok testépítő és egyéb más élsportoló szinte elvakultan, mindent a csúcsteljesítmény elérése mögé rendelnek. Nem is lenne ezzel semmi gond, hiszen mindenki, aki már találkozott az élsporttal, az tisztában van nem csak az edzéseken történő emberfeletti teljesítményekkel, nem csak a rengeteg lemondással (amit a diéták és az életmód megkövetel), hanem azzal is, hogy milyen rengeteg kiegészítőt kell mindemellett elfogyasztani ahhoz, hogy gyorsabban regenerálódjunk, meggátoljuk a katabolizmust, illetve izmainkat, erőszintünket még gyorsabban tudjuk fejleszteni. És itt még nem beszéltem a „sötét oldal” rejtelméről, vagyis a doppingszerek fogyasztóiról. Gondolom, nem árulok el titkot, de a rendszeresen és hosszú időn keresztül doppingszert fogyasztók sajnos nem csupán a szteroidok „áldásos” hatásával kell, hogy számoljanak. Téves azt gondolni, hogy izmaik növekedése, a még nagyobb tömeg és a szálkás, erezett izomzat csupán a hozadéka az amúgy roboráló szerként használt gyógyszerek használatának. Sajnos a súlyos mellékhatásokkal is számolni kell. Különösen a szájon át szedhető, tabletta készítmények jelentenek a méregtelenítés szempontjából óriási megterhelést a májunk számára. (Nem beszélve az egyéb mellékhatásokról, pl. candida, tesztoszteron szint csökkenése, erős androgén kopaszodás, pattanásosodás, vérnyomás emelkedés, agresszió, stb. Ezekről majd egy másik cikkben olvashattok.) A májunk végzi ugyanis a „piszkos” munkát. Az próbálja méregteleníteni az egész szervezetet. Érdemes tehát odafigyelni, és betartani a játékszabályokat. Segíts rá és könnyítsd meg a máj méregtelenítését egy évben akár többször.



(Ha szteroidokat szedsz és kételkedsz a leírtakban, menj el a kúrád közben egy vérvételre és nézd meg a különböző eredményeket, elváltozásokat. Aztán ne csodálkozz, hogy néhány érték a többszörösére emelkedett.)

A májról, amit tudnunk kell.

A máj a szervezet legnagyobb tömör szerve, egy hatalmas mirigy,- tömege körülbelül 1,5- 2 kilogramm. A hasüreg jobb felső részében található, a rekeszizom alatt. Kulcsszerepet játszik az anyagcserében. Szinte kémiai üzemként tekinthetünk rá, csaknem minden kémiai vegyületet át tud alakítani. Hatásos méregtelenítő szerv, amely lebontja a legkülönbözőbb toxikus molekulákat, és ezáltal azok veszélytelenné válnak. Vértárolóként is működik, továbbá az A- és D-vitamin, valamint a megemésztett szénhidrát (glikogén) raktára is. Utóbbit lebontva és a vérkeringésbe juttatva biztosítja a normális vércukor szintet. Számos enzimet, fehérjét állít elő. A májban képződik a koleszterin, az A-vitamin (a karotinból), itt szintetizálódnak a véralvadás különböző faktorai.

A máj egyik fő feladata az epe képzése. Az epe olyan sókat tartalmaz, amelyek detergens hatásuk révén emulgeálják a zsírnemű anyagokat, és ezáltal elősegítik a hatékony emésztésüket.

A máj, mint méregtelenítő központ

A máj a szervezet metabolizmusában központi szerepet tölt be, a legnagyobb mirigyszervünk.

Fontos a szénhidrát anyagcserében, glikogénként raktározza a szénhidrátot majd szükség esetén leadja, ami a vércukorszint szabályozásában lényeges. Az aminosavak anyagcseréjében, a fehérjesszintézisben és lebontásában is nélkülözhetetlen. Méregtelenít, ideális esetben hatástalanítja és kiválasztja a mérgeket a szervezetből, segíti eltávolításukat. Az alkoholtól és a gyógyszerektől felvett káros anyagoktól is megtisztítja a vért. Hormonokat szintetizál és bont le (például GH-növekedési hormon hatására IGF-et juttat a vérbe). Az epét elválasztva, a zsírfelvételben működik közre. A májban kreatin is szintetizálódik.

Normális esetben a máj minden nehézség nélkül lebontja a méreganyagokat. Ha viszont túl nagy mennyiségű káros anyag kerül be a szervezetünkbe, akkor jelentős része egyszerűen „meglóg” előle és a test különböző területein található szövetekben halmozódik fel. Azok a méreganyagok, amelyeket a szervezet nem tud lebontani vagy kiválasztani a szervezetben szabályszerűen elraktározódnak. Ilyen raktárak a zsigeri szervek és zsírszövetek. Mivel az állatoknál is ilyen szerepe van a zsírnak, gyakran óvják az embereket attól, hogy állati zsírt és belsőségeket fogyasszanak. (a setés, marha vagy szárnyasok májával és veséjével koncentráltan veszünk magunkhoz káros anyagokat).

MÉREGTELENÍTSD A MÁJAD RENDSZERESEN!



A MÁJ MÉREGTELENÍTÉSE

A vitanutriensekkel és egyéb kiegészítőkkel fantasztikus hatást érhetünk el a méregtelenítés területén. A következő termékek egészen biztosan segítségedre lehetnek a máj méregtelenítésének folyamatában: gyermekláncfű gyökér, vöröshere, fodros sóska gyökér, cascara sagrada kéreg, édesgyökér, száracsagyökér, zellermag, lapugyökér, kasvirág, stillinga, tüskés sárgafa kéreg, varjútövis kéreg, cayenne bors, tengeri hínár, vad yam gyökér. Ezeknek keveréke is beszerezhető.

Vegyél be ebből a keverékből naponta 3x 2 szemet, minden főétkezés előtt fél órával, 30 napon át. Amennyiben probiotikus készítményt is szedsz, akkor a májvédő készítményt azzal együtt vedd be. Ez a kezelés segíthet a májgyulladás, májsugor és a sárgaság esetén is.

Ha bőven fogyasztunk olyan táplálék kiegészítőket, melyek erős antioxidáns hatással bírnak, elfojtván a szabadgyökök romboló hatását szintén jó megoldásnak bizonyulhat. Ezek a kiegészítők: a N- acetil-cisztein, a liponsav, a szelén, a glutation. Szintén hasznos a magas C- és E-vitamin bevitel, valamint a cink is.

A cink különösen fontos a rákkeltő anyagok méregtelenítés

közbeni aktiválásának megakadályozásához. Nagyon fontos továbbá, hogy olyan étrenddel kell támogatnunk a májunkat, hogy optimális szinten, túlerőltetés nélkül működjön. Ezen a téren érdemes egy szénhidrátzegény, de ugyanakkor fehérjékben és zöldségekben gazdagabb diétát folytatni. A fehérjehiány bizonyos esetben zavarja a detoxifikálást, mert nem jutunk elegendő aminosavhoz, különösen a ciszteinhez, amely a glutation szintéziséhez kell. A májnak az epe képzéséhez is szüksége van a fehérjére, az epe pedig a zsírban oldódó tápanyagok felszívásához nélkülözhetetlen.

A cukor bármely formája gátolja a méregtelenítési folyamatokhoz szükséges enzimek termelését, ennél fogva gyöngíti a májfunkciót. A detoxikáló enzimek termelésének fokozására illesszünk be étrendünkbe minél több keresztesvirágú zöldséget. A káposztafélék közül a brokkoli, kelkáposzta és a kelbimbó nagyon gazdagok szulfuránban, amely létfontosságú ahhoz, hogy a májból nem mérgező, hanem a szervezetünkben könnyebben eltávolítható salakanyagok alakuljanak a toxinokból.

A méregtelenítéshez nélkülözhetetlen a rengeteg tiszta víz fogyasztása is (legalább 2,5-4l). A máj és az epe „átöblítéséhez”, méregtelenítéséhez legalább 3-7 napra van szükség, és ezt a procedúrát érdemes többször, akár félévente ismételni.



A TERMÉKENYSÉG ÉS A VÉRCSOPORT

Összefüggést mutattak ki a nők vércsoportja és a termékenység között.

Amerikai kutatók azt bizonyították, hogy az „A” vércsoportú nőknek a legjobb a petesejtjei. A New York-i Albert Einstein Orvosegyetem kutatása összesen 560, átlagosan 35 éves nő vizsgálatával azt igazolta, hogy míg a nullás vércsoportú nőknél átlagosan kevesebb és gyengébb minőségű petesejt termelődik, az „A” vércsoportba tartozóknál mind a petesejtek száma, mind minősége meghaladja az átlagot. Az eltérés oka a tüszőserkentő hormon eltérő szintje lehet.

A nullás vércsoportú nőknél ez magasabb, így gyorsabban kimerül a petefészek petesejttermelő kapacitása, míg az „A” vércsoportnál alacsonyabb. A kutatók kiemelték, hogy a különbség csak az életkor előrehaladtával válik szembetűnővé, így azt javasolják, hogy a nullás vércsoportú nők fiatalabb korra tervezzék a gyerekszülést.



A CSECSEMŐK IS HALLJÁK AZ ÉRZELMI KÜLÖNBSÉGEKET

Brit kutatók eredményei szerint a csecsemők már három hónaposan is különbséget tudnak tenni a különböző hangok által közvetített érzelmek között.

21 alvó csecsemőt vizsgáltak MRI segítségével. A

csecsemőknek lejátszott hangok, például nevetés vagy sírás egyértelmű válaszreakciókat váltottak ki az agyuk limbikus rendszerében, amely érdekes módon különbséget tett a negatív, szomorú és az összes többi hang között, de nem tett különbséget a semleges és a pozitív hangok között.

SZERELEM PÁR MÁSODPERC ALATT

A Syracuse University egyik kutatócsoportja az első látásra kialakuló szerelemmel kapcsolatban közölte legújabb kutatási eredményeit.

Az amerikai tudósok azt vizsgálták, hogy milyen folyamatok játszódnak le az agyban, amikor két ember azonnal erős szimpátiát érez egymás iránt, mondhatni, első látásra egymásba szeret. Az eredmény azt mutatja, hogy sorsunk mindössze két tized másodperc alatt eldől. Ennyi idő szükséges ugyanis ahhoz, hogy az agyban olyan folyamatok játszódjának le, amelyek a szokatlan érzéshez vezetnek.

Az agyban egyéb hormonok mellett dopamin, oxitocin és adrenalin termelődik és összesen 12 agyi terület mutat aktivitást egyszerre. Az agyi folyamatok hatására azonnal megemelkedik a vérnyomás és szívünk dobogása erősebbé válik, gyomrunkban nyomást érzünk. A kutatók további vizsgálata szerint, ami a szeretet egyéb megnyilvánulásait és az agyi tevékenységek összefüggését vizsgálta, kiderült, hogy például az anya-gyermek kapcsolat esetén más agyterületek aktívak, mint a szenvedélyes szerelemnél.



FOGYÓKÚRA, EGÉSZSÉG ÉS SPORTTÁBOR

Túlsúlyosnak érzed magad? Nem találtad eddig meg a számodra tökéletes sportolási és diétás módszereket? Szeretnéd a szabadságodat hasznosan eltölteni, úgy hogy közben jelentős súlyfeleslegtől szabadulhatsz meg?

ITT A LEHETŐSÉG SZÁMODRA!

**JÚNIUS ÉS JÚLIUS VÉGÉN
TÁBORT SZERVEZÜNK!**

- A tábor időtartalma: 1 hét.
- Helyszín: az ország különböző pontjainak színvonalas Wellness szállodáiban.
- Sportolási lehetőség: napjában többször különféle edzési lehetőségeken vehetsz részt profi edzőink segítségével (legalább három féle különböző módszer).
- Étkezés: Csak diétás, egészséges élelmiszerekből, dietetikus által összeállítva. Éhezned nem kell.
- Egyéb programok, szolgáltatások: masszáz, dietetikai tanácsadás, pszichológiai tanácsadás és mentál tréner. Gyógyteák és étrend-kiegészítők, melyek elősegítik a fogyásod, segítik a méregtelenítéset és javítják az immunitásod.
- Egészségügyi felügyelet.

Kérünk, ha valamilyen betegségben szenvedsz, feltétlenül hozd magaddal az orvosi papírjaidat és egy ajánlást a háziorvosodtól, hogy részt vehetsz a táborban.

**További információk április végétől a következő honlapon: www.profiedzok.hu
Várunk szeretettel!**



Szabó Melinda

Névjegy

Név: Szabó Melinda

Életkor: 22

Foglalkozás: Profi sportoló

Legjobb sporteredményei

2010

- Spanyolország, Valencia: FitnessWoman Európa bajnokság I.hely
- Országos magyar bajnokság I.hely

2011

- Spanyolország, Santa Susanna IFBB Junior Fitness Világbajnokság I. hely
- IFBB Champion of the Year Fitness Dance Kupa I. hely
- Szerbia, Novi Sad IFBB felnőtt Világbajnokság I. hely
- Spanyolország, Madrid Arnold Classic Europe I. hely
- Spanyolország, Alcalá de Henares Európa bajnokság I. hely
- Fitbalance, Magyar Kupa I.hely

2012

- Magyarország, Budapest Ifbb Fitness Women világbajnokság I. hely (abszolút)
- Horvátország, Zágráb Ifbb Fitness Woman Európa bajnokság I.hely (abszolút)
- Columbus, Ohio állam, USA: Arnold Classic I. hely (abszolút)

Testmagasság: 158cm

Mottó: „A nagy művek nem erőből, hanem kitartásból születnek.”

Hobby, kedvenc időtöltés: Nagyon szeretek táncolni és kirándulni.

Kedvenc film: Másnaposok

Kedvenc étel: Rakott krumpli



FW: Mióta sportolsz és kinél, - melyik csapatnál, egyesületnél kezdted edzeni és menni ideje?

Melinda: Kisgyerekkorom óta az életem meghatározó része a sport. Egészen pontosan 2001-ben Béres Alexandra Váci úti termében kezdődött el a fitness sportággal való megismerkedésem. Ekkor 10 éves voltam, azóta erről szól az életem, nem tudnék e nélkül létezni. Példaképem Béres Alexandra és az edzőm is ő volt a kezdetek kezdetén. 11 éve foglalkozom a fitnesssel és 13 éves korom óta versenyzem folyamatosan. A Gilda Max egyesület színeit képviselem mind a mai napig.

FW: Sportoltál előtte valamit, vagy rögtön a fitnesssel kezdted?

Melinda: A fitness előtt szinte minden rokonsportággal foglalkoztam. Szüleim 4 évesen beíratk akrobatikus-gyerek tornára, mert látták, hogy milyen izgómozgó gyerek vagyok. Majd ritmikus sportgimnasztikáztam, szertornáztam és persze aerobicoztam is. Ezek a sportágak kitűnő alapokat biztosítottak számomra a fitness mozgásanyagához.

FW: Mennyire számított az eredményeid elérésében a genetika és a szorgalom, kitartás? Gyorsan fejlődöttél?

Melinda: Nem győzök hálát adni drága szüleimnek, hogy egy ilyen rendkívüli genetikával áldottak meg. Nagyon szerencsésnek mondhatom magam ezért is. Rengeteget köszönhetek a családomnak. A kezdetek óta mellettük vannak, támogatnak, segítenek mindenben. Mindig hittek bennem.

FW: Mi kell még a sikerhez?

Melinda: Ahhoz, hogy valaki sikeres legyen a sportban és az élet bármely területén szüksége van szorgalomra, kitartásra, szerencsére, alázatára, egy biztos anyagi háttérre, szerető családra és nem utolsósorban a hitre. Az önmagadban való hit, hogy céljaidat, álmaidat, amiket kitűztél magad elé képes vagy megvalósítani.

FW: Hetente hányszor edzel és ez alkalmanként mennyi időt jelent?

Heti hatszor, két órát edzem. Előfordul, hogy naponta két edzésem is van, mivel két helyre járok edzeni. A konditerem részét és a gyakorlat részét máshol végzem.

FW: Mennyire kell év közben szigorúan diétáznod? Mennyi idővel a verseny előtt válik még erősebbé a diéta és intenzívebbé az edzés?

Melinda: Ami a diétát illeti, - ahogy említettem, - szerencsés genetikai adottságokkal rendelkezem. Míg versenyző-társaim három hónapokat diétáznak, nekem mindössze három hetet kellett jobban odafigyelnem az étkezésre, ami igen nagy előny.

FW: Ki az edződ és ki segíti még a felkészülésed?

Melinda: Jávor Annamária és Jávor István az edzőim, akik tízéves korom óta foglalkoznak velem. István az akrobatika részében segít, Anca pedig a koreográfiában és minden másban. Előre megbeszéljük, hogy milyen elemeket szeretnék beletenni, és úgy állítjuk össze közösen a gyakorlatot. Minden évben új gyakorlattal indulok, egy gyakorlathoz minimum két-három hónap felkészülés

kell.

FW: Milyen táplálék kiegészítők fontosak számodra a felkészülés alatt?

Melinda: Verseny felkészüléseim során fehérje turmixot, BCAA-t, Aminosavat és Glutamint fogyasztok, valamint Multivitamin.

Ki a szponzorod jelenleg?

Melinda: Jelenlegi szponzoraim a BioTech USA és a Protein-vitamin.

FW: Legközelebbi verseny, ahol láthatunk?

Melinda: Az amerikai Arnold Classic-ra készülök minden erőmmel. Ezen kívül tavaszra még két versenyt tervezek, a Junior és a felnőtt Európa Bajnokságot, amelyek Santa Suzannaban kerülnek megrendezésre, egy időben.

FW: Mik a jövőtervek? Itthon folytatod, vagy külföldön?

Melinda: Sportolóként még sok-sok évig szeretnék versenyezni. A profi versenyzők közé szeretnék bekerülni mihamarabb. Lassan egy éve fontolgatom a nagy lépést. Úgy érzem nincs mire várnom, - legkésőbb ősszel már köztük szeretnék versengeni. Ehhez, nagyvalószínűséggel ki kell költözni az Egyesült Államokba. Egyelőre még csak szoktatom magam ehhez a gondolathoz.

Távolabbi célom, hogy edzőként tevékenykedjek. Boldogan fogom átadni tudásom és tapasztalataim összességét a gyerekeknek és a felnőtteknek. Remélem, hogy megszeretik majd a mozgást és a sportot, -na meg persze az egészséges táplálkozást.

Abban bízom, hogy munkámmal segíteni tudom őket, hogy vágyaikat és céljaikat könnyebben éri el. Az emberi kapcsolatok, a személyes kontaktus számomra nagy jelentőséggel bír, így ez is motivál abban, hogy a későbbiekben személyi edzőként is kipróbáljam magam és saját fitness termem legyen.

FW: Had kérjünk néhány személyes jó tanácsot a hölgy olvasóink számára! Milyen láb-és fenék gyakorlatokat ajánlasz a lányoknak?

Melinda:

- Guggolás keretben
- Kitörés, hátsó láb feltéve stepp-padra, +kézi súlyzó kézben
- Láblendítés hátra, csigán beakasztott lábbal
- Combfeszítő
- Ülő combhajlító
- ülő vádli

Mindenből 4x15-20 ismétlést végezzenek. Természetesen ez nem egy kezdő program.

FW: Köszönjük az interjút. További sok sikert kívánunk!





Fotó: Végh Zoltán www.fitnessexposure.com



Fotó: Végh Zoltán www.fitnessexposure.com

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

WEIDER Professional Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

Miért válaszd az iskolánkat?

- Mert itt tényleg megtanulhatod a hivatásodat!
- Mert OKJ-s képesítést szerezhetsz, mellyel a Fitness sport bármely területén megállod a helyed!
- Mert itt profi szakemberektől tanulhatod el a legapróbb fortélyokat is.
- Itt nemcsak könyvből, hanem az élettapasztalatokból merítve, a tényleges életszerű munkára is rálátásod lesz.
- Itt nincsenek titkok, tabuk, hazugságok!
- Itt megismerheted a versenyzők felkészülését és felkészítését!
- Itt rendszeresen profi sportolók fognak különböző szemináriumokat tartani!

És még sorolhatnánk...

ÚJ TREND A FITNESS PIACON!

Telefon:

Szabó Katalin – 06-70-779-6656 Domonkos Zsolt – 06-70-948-0458

E-mail:

info@profiedzok.hu

Web:

www.profiedzok.hu :: www.fitnessiskola.hu



Domonkos Zsolt

- Fitness- és Testépítő edző képzés gyakorlati oktatója
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója
- Edzéselmélet oktató
- Életmód- és Táplálkozási tanácsadó képzés oktatója
- Sporttáplálkozás- és Teljesítményfokozás képzés oktatója

22 év edzői- és sport tapasztalatait osztom meg veled - válogatott szakemberekből álló oktatóimmal karöltve - ha nálunk tanulsz!

Képzéseinket a nagy érdeklődésre való tekintettel egyszerre négy nagyvárosban indítjuk. Tetszőlegesen kiválaszthatod a lakhelyedhez legközelebbi lehetőséget, hogy hol szeretnél tanulni. Az oktatások Budapesten, Pécsen, Szegeden és Debrecenben folynak, mindenhol ugyanolyan magas színvonalon. Külön jó hír lehet számodra, hogy minden kurzusunkra most akciós áron jelentkezhetesz! Még most jelentkezz, ha viszonylag gyorsan szeretnél OKJ-s képesítést szerezni, mert fél év múlva várhatólag a törvénymódosítások miatt minden képzés magasabb áron és sokkal hosszabb ideig fog tartani.



Katus Tamás

- Az aerobik edzők oktatási programjának szakmai vezetője, koordinátora.
- Aerobik edző képzés gyakorlati oktatója

www.profiedzok.hu



Baricz Lóránd

- Fitness- és Testépítő edző képzés gyakorlati oktatója
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója
- Funkcionális tréner

www.profiedzok.hu



Haris Éva

- Sportélettan
- Anatómia
- Dietetika

WEIDER
Professional
Fitness Trainer

www.profiedzok.hu



Vörös Zsófia

Sportpszichológia

WEIDER
Professional
Fitness Trainer

www.profiedzok.hu

FLÖRT AZ EDZŐTEREMBEN II. RÉSZ



Előző, flörttel kapcsolatos cikkemben említettem az ismerkedés jónéhány változatát. Most leginkább a tényleges edzőtermi flörtölésről, ismerkedésről szeretnék néhány szót ejteni.

Az edzőtermi ismerkedésnél sok mindent egészen másként kell csinálnod, mint egyéb más helyszíneken.

Itt nincs zsákbamacska. Sem férfiként, sem nőként nem igazán tudod takargatni a takargatni valót. Ez persze nem azt jelenti, hogy, ha esetleg nem vagy egy topmodell, vagy fitness versenyző ne tudnál „összejönni” a kiszemelt és szerinted tökéletes alakú emberrel. Hidd el, ők is emberek. Ha pedig mégsem jönne össze, flörtölni akkor is szabad, azzal nem veszthetsz semmit. Egy kis flörtöléssel, a kimondatlan szavakkal még csak a büszkeségeden sem eshet csorba, - ha esetleg ettől tartanál.

Másrészt, ha jól körülnézel, nagyon sokszor a legtökéle-

tesebb alakú hölgyek és urak esetleg duci, vagy ellenkezőleg sovány partnerrel találják meg a boldogságot. Tehát ne legyél kishitű és bátran flörtölj, ismerkedj. Lehet, hogy éppen Te tetszel meg a kiszemeltednek.

Ugye, már Te is láttál számtalan olyan példát, hogy egy csodálatos hölgy egy nem éppen hozzá illő férfival van párkapcsolatban. Mondhatnád, - persze, a pénze miatt...-de ez nem feltétlenül van így. Sok esetben Ő (az átlagos férfi) merete egyáltalán megszólítani a nőt.

Persze, vannak a férfiak közt is olyanok, akik szimplán csak a statisztikára játszanak.

Hogy ezt hogy értem?

Nos, 10 ismerkedési próbálkozásból, ha már kétszer-háromszor „összejön valami”, Ő már akkor is jól jár.

Ha flörtölni akarunk, az edzőteremben tartózkodjunk a következő módszerektől.

FÉRFIAK FIGYELMÉBE

Kulcspörgetés

Kedves férfitársaim! Ezt a módszert csak a discokban tudjátok bevetni (talán), ha van rá megfelelő alany. Ebben a közegben, az edzőteremben ez a „flörtölési” módszer meglehetősen furcsa és szokatlan lenne.

Továbbmegyek. Sok nő szerint (szerencsére, vagy sajnos – ezt dönts el magad) a túl nagy autó az a bizonyos szerünk meghosszabbításának eszköze csupán.

Pózolás

Amennyiben nem vagy testépítő versenyző, nem valószínű, hogy ez a megfelelő flörtölési módszer számodra az ismerkedésre. A testépítő versenyzők sem ezért teszik (Legtöbbször). – Hanem, mert így ellenőrzik saját fizikai megjelenésüket, izom-érettségüket, vagy izomtömegüket, szálkásságukat.

Az állatvilágban a „pózolás”, a figyelemfelkeltés jól bevált szokása. A szaporodásra való felszólításnál és a párválasztásban való előny kovácsolásához sokszor nélkülözhetetlen eszköz, - nálunk, embereknél ez kissé „kiment a divatból” az evolúció során.

Ráadásul kevésbé vagyunk színekben pompázóak, mint egy madár és még „farok tollunk” sincs, - olyan hosszú. Tehát ezt a flörtölési módszert is elfelejthetjük.

Telefonok

Bár még mindig lehet státuszszimbólum, de a különböző telefonfarsaságoknak (és az „élethosszig” tartó szerződéseknél) hála már szinte bárkinek lehet nagy értékű mobilja, - akár több is. Attól pedig, hogy az edzőteremben is hangosan beszélsz a mobilodon, nem a saját fontosságodat fogod hangsúlyozni.

HÖLGYEK

Smink

Kedves Hölgyeim!

A smink és a különböző kencék használata az arcon edzés közben nem éppen előny. A bőr nem szellőzik kellően és igen kellemetlen az is „ha esetleg kiizzadnál” és szétfolyna. Így a flörtből hamar kabaré lehetne.

Az sem kevésbé ciki, ha valaki az edzés után szeretne meginvitálni egy közös szaunázásra és e miatt le kellene mondanod (mert ugye mégsem mutakozhatsz smink nélkül).

Kényelmes ruha, cipő

Nem feltétlenül a legújabb divatot kell követned. Ruhád legyen jól szellőző és kellően szívja a nedvességet. Kerüld a műszálas anyagot.

Cipőkből igen nagy a választék. Szerencsére az edzőtermek megkövetelik a tiszta EDZŐCIPŐT.

Talán az edzőterekben valóban csak edzőcipőben mozognak a sportolni vágyó hölgyek, mégis van néha egy-két szélsőséges eset.

Nem is olyan rég egy edzőtermi gépeket bemutató szakkiállításán egy hölgy (aki mellesleg a gépek forgalmazásában vett „tevékenyen” részt a futópadon magas sarkú cipőben próbált kedvet csinálni a kardió mozgásokra).

A legmodernebb divat is akadály lehet a flörtölésben, ha az nem hozzád illő

Manapság néhányan követve a divatot nem csak az utcai viseletben, hanem az edzőtermi nadrágok között is hordják az Mc Hammer féle „trottyos” nadrágot. Tudod, amelyiknek úgy lóg a fenéke az üleprésszél, mintha már lenne benne valami, - a fenekeden kívül is.

Tudom, ízlések és pofonok különbözőek. Mégis megemlíteném, hogy a pasik zöme nem rajong ezért a viseletért. Sokszor még a formás hátsóval rendelkező hölgyek is hordják ezt a mókás nadrágot, nem sejtve, hogy ezzel megfosztják a férfiakat a vizuális gyönyörtől. Nem hiszem, hogy újdonságot mondok, de a férfiak nem csak a szép pofitokra kíváncsiak. Ha flörtölni akarsz és szép kerek a popsid, azt „mutasd” meg. Hidd el sikered lesz.

Összefoglalva:

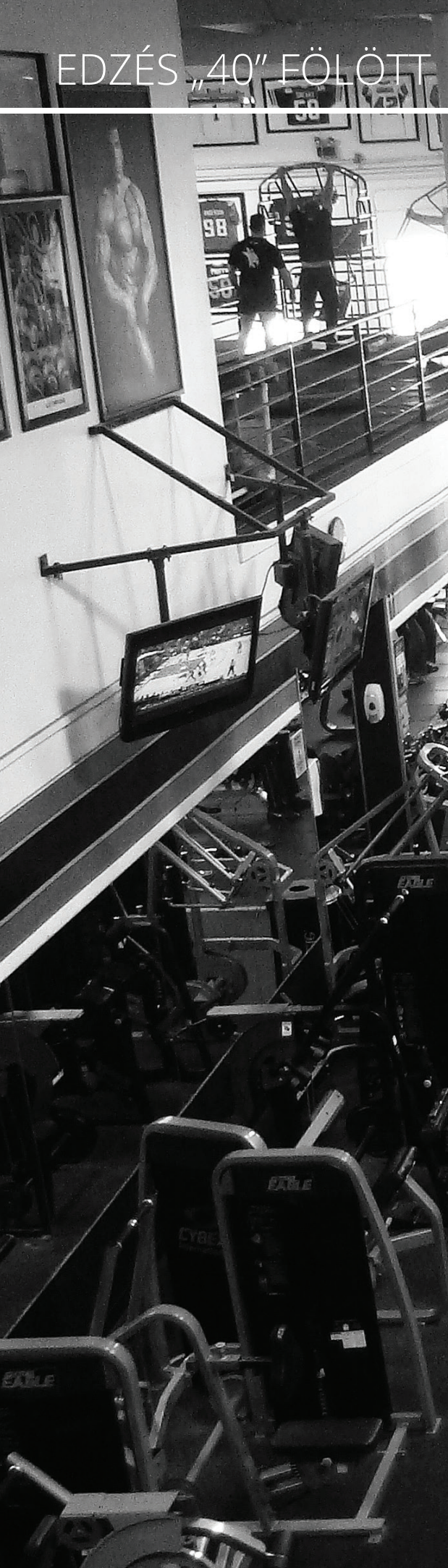
Ha flörtölsz, ne „vetíts”, nem vagy te Cinema!

Ha flörtölni akarsz, ne akarj másnak látszani, mint ami valójában vagy!

Ha mégis így akarsz flörtölni, - gyakorolj (elsősorban színészkedni)!

Írta: Domonkos Zsolt





FORMÁBA HOZÁS ÉS ANNAK MEGTARTÁSA, MINIMÁLIS IDŐRÁFORDÍTÁSSAL!

Már évek óta többen kérdezik tőlem, hogyan sikerül szinte egész évben egy viszonylag jó formát hoznom (ez persze nem egy testépítő versenyző formája), hogy sikerül viszonylag zsírmentes lennem, illetve hogy sikerül megtartanom az erőszintem úgy, hogy az állóképességem is javul mindeközben. Annál is inkább kíváncsiak erre az ismerősök, akik tudják, ismerik az életmódom, a munkám, - mivel nem titok, hogy naponta csak kb 1 órát tréningezek és mindössze csak 6 óras alvásra van lehetőségem. A tréning természetesen súlyzós edzést jelent, ha tetszik, - fitness edzést, - a szó legkömolyabb értelmében. Itt azért még be kell valljam (bár kicsit szégyellem), hogy kardió edzést nem, vagy csak nagyon ritkán végzek. Na, nem azért mert nem értek egyet a gyakorlati hasznával! Tudom, mennyire fontos lenne a zsírégetéshez, az állóképesség javításához illetve a keringési rendszer egészségének megőrzéséhez. Lustaságomnak egyszerű az oka, - ez már tényleg nem fér bele az időmbe! A mindennapi személyi edzéseim mellett és amellet, hogy edzőket tanítok és tartok számukra továbbképzéseket, a kardióedzés már az időhiány miatt tényleg luxus lenne. E miatt ezt csak egy évben két időszakban kb. 3-4 hétig végzem és csak maximum 30 percben.

Mielőtt nekikezdenél a cikk olvasásának, had szögezzem le: ezek a gyakorlati tanácsok nem mindenkinek alkalmasak arra, hogy a legjobb formát kihozzák magukból. Ez nem egy kezdők számára ajánlott program, amitől majd az ígéreték szerint „csodák” fognak történni veled. Ehhez a programhoz kell némi edzés-előélet és némi ismeret, - már ami



a saját testedet és annak működését illeti. Nem titok, hogy én magam sem kezdőként végzem ezt a programot. Eltöltöttem a sportvilágban már jónéhány évet. Ezt az utat azonban lerövidítheted, - bár a legfontosabb állomásokat nem hagyhatod ki. Hidd el, már több sportolón kipróbáltam és a tapasztalat ezt igazolja. Akkor is csalódnai fogsz, ha ezzel a programmal testépítő versenyre akarsz bekészülni! Ahhoz más sémákat is követned kell. Ott nincs megalkuvás az edzések megváltoztatásában. Ott mindent az izomtömegednek, vagy éppen annak mély definiáltságának kell alárendelned.

Lássuk a tényleges programot!

Ha már eltöltöttél a súlyzók világában egy kis időt és kipróbáltad szinte az összes lehetséges gyakorlatot, kipróbáltad a Weider módszerek zömét (piramisok, erőltetett ismétlések, negatív edzések, súlycsökkentéses gyakorlatok, szuper és triszettek) - már biztosan van kellő rutinod, hogy belefogj ebbe a programba. Ez, ha mindent beleszámítunk, kb 6-12 hónap után ajánlott, edzettségűtől függően.

Ha végigzongoráztad a „kezdő és a haladó programot, már legalább hetente négyszer edzel, az ismétlésszámokat már gond nélkül tudod emelni 8-ról-12-re, és már a kevesebb pihenő is elegendő, hogy visszaálljon a nyugalmi pulzusszámod, - biztos, hogy felkészült vagy.

Lássuk az általános szabályokat:

- Hetente minden izomcsoportodat dolgozd meg kétszer.
- Az ismétlésszámok soha nem lehetnek 12-15 alatt, izomcsoporttól függően.
- Minden edzésnapon hasazz intenzíven. Elég, ha csak 8-10 percet hasazol, de azt szinte megállás nélkül csináld.
- Minden edzésen végezz szuper-szettek, triszettek, vagy akár köredzést.
- A pihenőidő maximum egy perc lehet a szettek végén.
- A pihenőidőben mindig nyújts.
- Ha már elég edzett vagy, csak maximum 2 napot pihenhetsz hetente.

Mit tegyél másként, mint mások, ha te is elmúltál már 40 éves?

- Természetesen a bemelegítéseid legyenek még hosszabbak, és fokozatosabbak. Minden súlyos gyakorlatot, minden izomcsoportot először egy könnyebb súllyal mozgass át, ami kb. a tervezett széria-súlyod 60-70%-a legyen.
- Soha ne kapkodj, ne legyél meggondolatlan a súlyok megválasztásánál és ne végezz hirtelen mozdulatokat.
- Ne feledd, ebben a korban már az izmaid és egész szervezeted sokkal nehezebben regenerálódik egy esetleges sérülésnél, mint még 10 évvel korábban.

Hogyan táplálkozz?

- Talán nem árulok el titkot, de ez sokkal lényegesebb a szálkás, zsírmentes fizikumodhoz, mint maga az edzés.
- Mindenekelőtt tartózkodnod kell az egyszerű cukroktól, fehér lisztes készítményektől.
- Gyümölcsöket is csak keveset fogyaszthatsz és csak a kora délutáni órákig.
- Az összetett szénhidrátokat részesítsd előnyben (rizs, zöldségek)
- A szénhidrátok mennyisége maximum 300g lehet (de csak edzésnapon). Érdemes ingadoztatnod a mennyiséget 100-300g között.
- Minden étkezésed tartalmazzon teljes értékű fehérjét. Naponta legalább 2-2,5g-ot egyél, testsúly-kilogrammonként.
- Minden nap egyél rostokat zöldség és zabpehely formában.
- Ügyelj a folyadékfogyasztásodra. Igyál napi 3-5l folyadékot legalább. Ez függ a testsúlytól, edzettségtől, edzés intenzitásától, hőmérséklettől, stb.

Néhány tanács a táplálék kiegészítésről:

Mint tudod, a kiegészítőkre igenis szükség van. Csak természetes élelmiszerekből nem tudjuk fedezni a legfontosabb makro és mikro-tápanyagainkat sem. Igaz ez az átlag-, hétköznapi emberekre is és még inkább a sportolókra. Naná, hogy a 40 év fölötti sportoló korosztálynak oda kell figyelni a nélkülözhetetlen kiegészítőkre.

Személyes ajánlásom:

Szeretek különböző kiegészítőket összeválogatni és ezeket néha-néha cserélni, illetve más-más „kúrakkal” kombinálni. Mit is jelent ez?

Használok egy általános egészségvédő összeállítást, amit egész évben, minden nap szedek. Ez áll egy komplex vitamin ásványi anyag csomagból. Nem a legerősebb dózist használok, egy közepkategóriás bőven elegendő. Számomra például a profissionális Animal Pak szinte egy reggelinek beillene a maga 11 darabos napi kiszerezésével, ezért inkább egy kisebb pakkot, 5-6 szemes kiszerezést fogyasztok (váltogatom a gyártó cégeket). Ehhez szedek még fokhagyma kapszulát, illetve izom egy kis grape-fruit mag olajat. Ezekkel javítom az immunitásomat, kiölöm a kórokozókat, baktériumokat a szervezetemből. Kúraszerűen, egy évben legalább kétszer használok ízületi regenerálókat (glukozamin, kondroitin, MSM, stb). Erre mindenképpen szükség van, hogy elkerüljük a különböző porcsérüléseket, illetve gyorsabban regeneráljuk azokat.

A sport miatt:

Egész évben használok egy jó minőségű fehérjét (de fontos, hogy jó ízű legyen). Jelenleg a MyoFusion a befutó nálam, de bátran választhatsz a Weider, az Optimum és egyéb minőségi termékek közül is.

Edzés előtt egy jó fajta NO fokozó, ami beválik számomra. Ezzel, mindamelllett, hogy könnyebben bedurrantom az izmaidat, fokozom a vérellátásomat, javítom az állóképességem, meggátolom a túl gyors savasodást. Némelyikük ráadásul jó minőségű kreatinokat is tartalmaz, melyek igazán jó izomsejt tápláló hatásúak.

Edzések után mindenképpen Glutamint használok, napi 10-15g-ot. Mivel a 40 év feletti korosztály hormonszintje igen érzékenyen reagál minden külső és belső hatásra, változásra, és mivel mind a minőségi edzéshez, mind a jó minőségű élethez nélkülözhetetlen a hormonális egyensúly, ezért erre érdemes külön gondot fordítani. Mindenképpen érdemes a Zinc bevitt növelni. Alkalmasszerűen használj Ginsenget, Tribulus terrestrist, illetve más jó minőségű tesztoszteron szint fokozót.

Írta: Domonkos Zsolt





Stílus, Hagyomány, Innováció

HAJÁPOLÁS FELSŐFOKON

Hajunk a test és lélek tükré. A stressz, a nem megfelelő táplálkozás, a környezeti ártalmak mind-mind nyomot hagynak hajunkon; fénytelené, életteleenné, színtelenné teszik azt. Lassan újra itt a jó idő, lekerülnek a fejedők és láthatóvá válnak a tél által igénybe vett hajkoronák.

keraplanit®

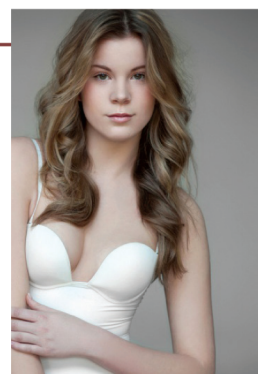
termékekhez ajánlott kezelési terv

Diagnózis: hajhullás



Sampon X-Factor Ampulla

Hajmosás KERAPLANIT samponnal hetente legalább 2X, illetve KERAPLANIT ampulla bemasszírozása a fejbőrbe 6 alkalommal. A 6. alkalom után X-Factor használata.



Diagnózis: zsíros haj és fejbőr



Sampon Hajszesz

Hajmosás KERAPLANIT samponnal hetente 2x, majd egy hónapig KERAPLANIT hajszesz használata minden nap. A tünetek megszűnése után hajszesz használata hajmosás után.



Diagnózis: korpás fejbőr



Sampon Hajszesz Peeling

KERAPLANIT sampon használata, illetve egy hónapig KERAPLANIT hajszesz használata minden nap, a tünetek megszűnése után használata minden hajmosás után.



Termékeink megvásárolhatóak a kiemelt
fodrászoknál vagy keress minket:



KOROM GYULA ÉS TÁRSA KFT.
1181 Budapest, Üllői út 589.
Telefon: 061-294-2660
Fax: 061-291-2346
info@lisap.hu
Webshop: <http://shop.lisap.hu/>

www.facebook.com/LisapMilano
www.lisap.hu



TÁPLÁLKOZÁSSAL AZ ALZHEIMER ELLEN

Egyen halat, diót és olívaolajat!

Amerikai tudósok szerint egy speciális étrend az Alzheimer-kór veszélyét akár 40%-kal is csökkentheti. A Columbia Egyetem kutatói négy éven át figyelte mintegy 2148, 65 éven felüli ember étrendjét. A kísérletek előtt egyikük sem szenvedett Alzheimer-kórban. A tanulmány során azonban a betegség tüneteit 253 személynél tapasztalták. E tekintetben a legkisebb kockázattal jártak azok, akik bőségesen ettek halat, baromfit, diót, paradicsomot, brokkolit, spenótot és gyümölcsöt a salátáikra pedig olívaolajat tettek. Ők kevés vörös húst és zsíros tejterméket ettek.

A kockázat csökkentésének legvalószínűbb módja minden bizonnyal az étrend. Figyelembe véve, hogy a betegség nem gyógyítható, a megelőzés a legfontosabb. Egészséges táplálkozással talán elkerülhető lehet a szellemi hanyatlással és elbutulással járó súlyos betegség.

Viap SUPERMODEL OF THE YEAR 2013

trendattack
model agency

KÖZÖSSÉGI PARTNERÜNK: ONLINE PARTNERÜNK:



general media
sales house

JELENTKEZZ!

19 casting az ország nagyvárosaiban
értékes ajándékok
nemzetközi modellszerződés
ingyenes jelentkezés
online közvetítés



facebook.com/modellverseny



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL



TIMEX



HOLMES
PLACE



INGATLANOK.HU

USTREAM

FUZINE



MODELLONLINE

Szallas.hu

GoPro

Be a HERO.



TESTÜNK BIORITMUSA ÉS A MELATONIN

A bioritmus az aktivitás periodikus ingadozását jelenti. A periodus lehet napi, havi, vagy éves. Fontos szerepet játszik a 20-28 órás biológiai, vagy cirkadián ritmus. Ezt az embernél és az emlősöknél az ún. szuprakiazmatikus mag irányítja, ami a hipotalamusz elülső részében található, közvetlenül a látóidegek kereszteződése fölött. Közvetlen kapcsolatban áll a retinával, ezért a fény és a sötétség hatására a külvilággal szinkronba hozható. A bioritmus egy olyan folyamat, mely a Nap és a Hold ciklusától függően állandóan szabályozza a szervezet energiakeringését. Hasonlóan a dagályhoz, illetve az apályhoz, az ébrenlét-höz és az alváshoz szükséges időszakok is változnak.

SEGÍT A MELATONIN

Mi történhet az agy tobozmirigyében (epifízis)?

Ebben a belső váladékkal rendelkező agyalapi mirigyben képződik egy nagyon fontos hormon, - a melatonin. Mindez éjszaka történik (a nappali és az éjjeli fajknál is). Hasonló a szerotoninhoz (boldogsághormon), -ami nappal működik, míg a melatonin éjszaka fejti ki hatását, -ekkor aktív.

A melatonin hiánya alvászavarokat, elalvási nehézségeket, a szem korai öregedését, depressziót, félelmet, emlékezetvesztést okozhat, mindemellett az agyműködés lassulását is előidézhetheti. A hormon normál szintje csökkenti a félelmet (főleg éjjel). Sajnos a kor előrehaladtával a melatoninképzés fokozatosan csökken. Ennek oka a koraszülött vagy alacsony melatonin szintű embereknél főleg az alvászéptelenség. Az új klinikai kutatások szerint, e hormon állapotának optimális szabályozása segít visszaállítani a rendes működését. (Ezt a készítményt amúgy már legálisan

árúsítják. Sokan a harmadik évezred egyik csodaszerének tartják, mivel javítja az alvás minőségét, javítja az immunitást, a nemi aktivitást, lassítja az öregedést és védelmet nyújthat néhány rákos daganattal szemben).

A cirkadián ritmus lefolyása egyénenként változó. Tény azonban, hogy a nappali fény csökkenése a melatoninszint növekedését okozza, mely megkönnyíti az alvást. Minden belső szervünknek is megvan a saját „belső órája”, amely szerint reggel vagy este aktív.



Lássuk a tudósok milyen „órarendet” fedeztek fel testünk mechanizmusában:

A máj: 1-3óra között a legaktívabb (tehát ekkor legintenzívebb a méregtelenítés folyamata is).

A tüdő: 3 és 5 óra között, a vastagbél reggel 5-től 7-ig, a gyomor 7-től 9 óráig, a hasnyálmirigy és a lép 9-11 óra között, a szív 11 és 13 óra között van a csúcson, a vékonybél 13 és 15 óra között, a vesék és a húgyhólyag 17 és 19 óra között, a vér 19-21 óra között a legaktívabb.

TESTÜNK 24 ÓRÁJA

1 óra: A fájdalomra nagyon érzékenyen reagálunk, éber alvás közben sokszor felébredünk.

2 óra: Ha éppen nem alszol, ne igyál kávét és alkoholt. A fizikailag kimerült test ekkor intenzíven pihen.

4 óra: Minden apró zajra felébredhetünk. Az agy vérellátottsága és a vérnyomás alacsony. Legtöbbször ebben az órában halnak meg!

5 óra: A vesék nyugalomban vannak. Akik ilyenkor kelnek, éberek és frissek.

6 óra: Bár mi még aludnánk, testünk ébredszik. A vérnyomás növekszik, a vér erősebben lüktet.

7 óra: Az immunitásunk szintje igen magas a szervezetünkben. Ekkor a legkönnyebb legyőzni a baktériumokat és a vírusokat.

8 óra: A test megpihen. A máj már teljesen elvégezte a feladatát. (Ne terheljük alkohollal.)

9 óra: A szív teljes erővel dolgozik. Az érzékenység és a fájdalomérzet csökken. Nő a pszichikai aktivitás.

10 óra: Állítólag ekkor vagyunk a legjobb sportformában, ez a lendületesség kb. délig megmarad.

12 óra: Most van itt az ideje, hogy minden erőd mozgósítsd! Érdemes legkésőbb 13 óráig megebédelni.

13-14 óra: Kezdjük érezni, hogy elfáradunk, pihenésre van

szükségünk. Reakcióidőnk mindinkább csökken. Ha tehetjük, ez a legalkalmasabb idő a sziesztázásra.

15 óra: Az érzékszervek észrevétlenül felélénkülnek. Újra formába kerülünk.

16 óra: Az átmeneti felélénkülést kisebb csökkenés követi.

17 óra: Még elég magas a munkaképesség, ezért a sportolók még képesek az intenzív tréningekre.

18 óra: Fizikai fájdalmat még kevésbé érzünk, de csökken a pszichikai frissesség.

19 óra: Pszichikai stabilitásunk nullán van, emelkedik a vérnyomás, idegesebbek, ingerlékenyebbek vagyunk. Gyakori a fejfájás. Az allergiásoknak nagyon kedvezőtlen ez az időpont.

20 óra: A reakcióképességünk hirtelen javul. Ritkán van ebben az órában közúti baleset.

21 óra: Az esti emlékezet sokkal fogékonyabb, ezért ez kiváló időpont a diákoknak a tanulásra.

22 óra: Csökken a testhőmérséklet.

23 óra: Rohamosan romlik a fizikai és szellemi teljesítő képesség. A test és a lélek pihenésre vágyik.

24 óra: Az elalvás után kb. két órával megjelennek az álmok. Feldolgozzuk, egyensúlyba hozzuk az egész napos élményeket, tevékenységeket és kizárunk minden felesleget.

MELATONIN

A tobozmirigy vagy toboztest, gl. pinealis s. epiphysis cerebri, barnásvörös színű, tömör szerkezetű, kicsi szerv, amely a harmadik agyvelőkamra tetején, a köztiagyvelő hátulsó végén található. A mirigy melatonint termel, ami felszabadítja a gonadotrop hormont és ezáltal serkenti a nemi mirigyek fejlődését. A szerotonin- és a melatoninképzés függ a fényhatástól, ezáltal a tobozmirigy fölérendelt serkentőhormont termelő szerve a hormonális rendszernek. A harmadik agykamra mögött elhelyezkedő corpus pinealie jelentőségére, melyet három évszázada Descartes még a lélek székhelyének tekintett, először 1899-ben figyeltek fel: a kórosan korai nemi érést mutatóknál a pinealis régióban mindig találtak daganatos elváltozást. Az is kiderült, hogy a kor előrehaladtával csökken a mirigy hormontermelése, ekkor indul meg az ivarmirigyek fejlődése, s alakulnak ki a másodlagos nemi jellegek.

Hatékonysága:

- javítja a szív-keringési rendszer munkáját
- egyes rosszindulatú daganatos betegségek kezelésében megfigyeltek adjuváns hatást
- fokozza (serkenti) a szervezet immun-védekezését
- szabályozza az élettani alvásfolyamatokat
- megkönnyíti az időzónák átlépését (jet-lag), illetve a több műszakos munkavégzésből adódó zavarokat
- növeli a szexuális cselekvőképesség gyakoriságát és minőségét
- tüneti szerként mérsékli, lassítja az Alzheimer-kór lefolyását
- véd az O₂ szabadgyökök sejtkárosító hatása ellen

[A melatonin segítségével a „fiatalosság” a kronológiai életkortól függetlenül fenntartható. A kor előrehaladtával jelentősen csökkent a melatonin szintje. A gerontológusok az öregedés folyamatában nagy szerepet tulajdonítanak annak, hogy az öregedő szervezet mind kevésbé képes az O₂ szabadgyökök sejtkárosító hatását kivédeni.]



CURLING

Egy hazánkban kevésbé ismert sport, - mely nemzetközi sikerekben bővelkedik.

Mit kell tudnunk a Curling-ről?

A sport származása Skócia. A XVI. századra tehető a kialakulása. A nemzetközi szövetség, a World Curling Federation megalapítása 1966-ban történt és már 1968-ban megrendezték az első világbajnokságot. 1998 óta hivatalosan is téli olimpiai sportág. Jelenleg 56 nemzet vesz részt a versenyeken, köztük Magyarország is.

Érdekességként megemlíthető, hogy például Kanadában 1 milliónál is több igazolt játékos van, akik 300 klubnál vannak leigazolva.

Mit tekinthetünk fontos mérföldkönek a hazai Curling-sportban?

A hazai sport fejlődésének igazi lökést adott, hogy 2005 tavaszán megnyílt a kamaraerdei pálya. Azóta folyamatosan nő a Curling népszerűsége. Jelenleg 16 egyesület, 32 csapata, - több mint 200 igazolt játékos vesz részt az országos bajnokságon. Mi sem bizonyítja jobban a hazai sikereket, mint hogy a magyar válogatott 2011 decemberében, mind férfi, mind női csapatban feljutott az „A” ligába. Így már a világ 10 legjobb csapata közé tartozunk.



A NŐI VÁLOGATOTT CSAPAT TAGJAI:



Skip: Szekeres Ildikó; **Vice skip:** Béres Alexandra; **Second:** Patonai Ágnes; **Lead:** Ádám Boglárka; **Alternate:** Páthy-Dencső Blanka



SKIP-SZEKERES ILDIKÓ - A CSAPAT KAPITÁNYA

Két kislányom van. A férjemmel együtt curlingezünk. Ő a magyar férfi válogatott csapatkapitánya. A pécsi Tudományegyetem Természettudományi karán végeztem testnevelő tanárként. Gyermekkorom óta tornáztam, kosárlabdáztam és atletizáltam. Diákként rendszeresen indultam szépségversenyeken, ahol többször sikeresen szerepeltem.

Ebből adódott a lehetőség, hogy manökenkedéssel és reklám-fotózásokkal keressek némi zsebpénzt. Később, felnőtt Fitness versenyzőként Világbajnoki 5. helyezést szereztem (101 indulóból). Ezt követően az EB-n kétszer lettem ezüstérmes és Miami-ban egy nemzetközi versenyen pedig arany érmes szereztem. 2002 októbertől vagyok a magyar női válogatott csapatkapitánya (skipje). 20 szoros magyar bajnok (10 a női csapattal, 4 vegyes csapattal, 5 vegyes párosban és 3 egyéniben). Az EB-n a női csapattal arany és bronzérmesek is voltunk már. Vegyes párosban Világbajnoki ezüstöt szertünk férjemmel, Nagy Györggyel.

CÉLJAINK A JÖVŐBEN

- Európai A-ligában való fennmaradás, pozíciónk megerősítése.
- Világbajnoki részvétel 2013-ban.
- Olimpiai kvalifikáció 2014-re.
- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- A sportág további népszerűsítése.



GYERMEK SPORTTÁBOR

Eldöntötted már kire tudod bízni gyermeked felügyeletét a nyáron?

Talán túl sokat dolgozol, de mégis szeretnéd a gyermekednek egy tartalmas és hasznos programot szervezni?

EGY NAGYON KEDVEZŐ MEGOLDÁST AJÁNLUNK A SZÁMODRA!

Amennyiben gyermeked 8-12 éves, szeretettel várjuk a Balaton parton egy színvonalas gyermek sporttáborban.

- A tábor időtartalma: 1 hét.
- Ideje: Július eleje és Augusztus eleje.
- Sportolás: Naponta többször, különböző edzésmódszerekkel, profi edzőink segítségével.
- Oktatás: Rendszeres angol nyelvoktatás
- Igény esetén: önvédelmi tanfolyam gyermekek számára
- Étkezés: Csak egészséges élelmiszerekből, dietetikus és táplálkozási tanácsadó segítségével összeállítva.
- Egyéb programlehetőségek.
- Edzői, nevelői és egészségügyi felügyelet.

**Ha tetszik a lehetőség és további információkra van szükséged, kattints a: www.profiedzok.hu-ra
További információk április végétől a honlapon.**

**Ha már eldöntötted, hogy szeretnéd gyermekedet elhozni, kérlek a tábor kezdete előtt hozz magaddal
egy orvosi igazolást, engedélyt a háziorvostól, mely ne legyen 10 napnál régebbi.**

EPERREL AZ ALKOHOL KÁROS HATÁSAI ELLEN

A túlzott alkoholfogyasztás is megbosszulja magát, ráadásul hosszú távú károsodásokkal. Kutatók most kimutatták, hogy az eper kivédheti az alkohol okozta káros hatásokat. Mondjuk ehhez legalább napi fél kilónyt meg kell ennünk.

Az olasz, szerb és spanyol kutatók nem kevesebbet állítanak, mint hogy az alkohol által igénybe vett gyomor-nyálkahártyát az eper fogyasztása regenerálhatja. A tudósok azt is remélik, hogy a kísérleteik eredményei, amelyeket patkányokon végeztek el, korszerűbb módszerek kidolgozásához vezet a gyomorfekély és más gyomorbetegségek kezelésére.

A kísérleti patkányok 1 milliliter etil-alkoholt kaptak, ám egy részük az alkoholkezelés előtt tíz napon át eperkivonatot fogyasztott. Mégpedig 40 mg/nap/testsúlykilogramm mennyiségben, ami egy 70 kilogrammot nyomó embernél napi fél kilónyi eper fogyasztásának felel meg. A kivonatot fogyasztó állatok gyomor-nyálkahártyáján kevesebb fekély alakult ki az ivászat után, mint azoknál, akik nem fogyasztottak epret.

Az eper hatása valószínű, hogy a benne található antioxidáns vegyületek és antociánok nagy koncentrációjának köszönhető, másrészt annak, hogy aktiválják a szervezet védekező rendszerét.

A napi fél kilónyi eperfogyasztás segíthet a más okból kialakuló gyomorproblémák megelőzésében is. A legismertebb az alkoholfogyasztás okozta gyomornyálkahártya-gyulladás (azaz gasztritisz), amelyből gyomorfekély, de akár rák is kialakulhat. Az eper fogyasztása mérsékelheti a gyomorkárosító hatást.

A szerzők ugyanakkor siettek leszögezni, a kísérlettel elsősorban nem az volt a céljuk, hogy gyógymódot találjanak a alkohol okozta bajokra, hanem azt szerették volna kideríteni, milyen vegyületek védik a gyomor amúgy érzékeny nyálkahártyáját.



SPORT-E A TESTÉPÍTÉS?

Ha ezt a kérdést már feltetted, valószínűleg Te nem tartozol a súlyzók megszállottjai közé. Ez nem kérdés. Természetesen sport, még hozzá a legjavából. Bár hosszú időt töltöttem már a fitness és testépítés világában és több mint egy évtizedig versenyeztem, mégis megpróbálok (csak most) elfogulatlanul nyilatkozni. Ezt a kérdést csak azok teszik fel, akik csak annyit látnak a body-buildingből, hogy nagydarab pasik pózolnak a színpadon mutogatva magukat és izmaikat. Valószínű, hogy a kritikus tábor túlzott exhibicionizmussal, beképzeltséggel és hatalmas önbizalommal vádolja a sportolókat. Lássuk be, ahhoz, hogy valaki a színpadra álljon egy szál pőznadrágban, kell némi önbizalom. Higgyétek el azonban, ez nem jön rögtön az első fellépésre. Szokni kell a színpadot és a fellépéseket. Ráadásul itt sokszor akár tucatnyi hasonlóan izmos, vagy még izmosabb alakkal vetnek össze, ami cseppet sem könnyű. És még akkor is azt kell mutatnod, hogy nyerő vagy és jól érzed magad. A mosoly, bár sokszor erőltetettnek tűnhet (a pózolásból), mégsem hervadhat le az arcodról. Tegyük fel, igazad van és ez a „mutogatósdí” nem igazi sportteljesítmény! Neked nem tetszik, hogy olykor „vágóállat súlyú” embereket látsz, sok olyan szupermant, akiket eddig csak képregényekből ismerhettél meg...Oké, ezt aláírom. Ezt a megmérettetést nem lehet centikkel és stopperrel mérni, itt nincs 90 perces játékidő, - de hát itt ez a lényeg. Ezek az emberek csak így tudják összemérni a felkészültségüket. Csak ezzel tudják bizonyítani ki a jobb, ki fejlődött többet és ki az igazi showman. Arról nem is beszélve, hogy a versenyzésig elvezető (sokszor igencsak rögzös) út sokkal inkább teszi a testépítést versenysporttá, mint bármilyen más sportot attól, ami. Gondolj csak bele ezek az emberek edzésenként akár több száz tonnát megmozgatnak. Na, nem úgy, hogy odébb gurítják a vasakat, és nem is emelődaruval.

Ez persze csak egy része az Ő életüknek. El sem hinnéd, hogy ez csak 30-40 %-ban számít a fizikai megjelenésükben. A többi az életmódjukon, táplálkozásukon és genetikai adottságaikon múlik.

Hogy mit értek ez alatt?

Hiszed vagy sem, ezek a profik grammra pontosan kiszámítják a teljes kalória bevitelüket, a fehérjék és szénhidrátok pontos arányát, a folyadék mennyiségét. Itt nincs félreelés, nincs megmagyarázás. Nincs olyan, hogy a diétát majd jövő héttől, hónaptól kezdem. Ezt percre és grammra pontosan be kell tartani. Nincs több kakaós csiga, kolbász, pörkölt, vagy éppen sör. Ha mindent betartasz és edzel, mint egy állat, akkor is még ott van a genetika. A genetikai állományunk, izomsejtjeink száma, bizonyos mértékig behatárolja, determinálja fejlődésünk maximumát. Lehet, hogy egy

évtizede edzel és mégis csak örök második lehetsz. És mégsem adod fel. Lehet, hogy a zsúri épp lehúzott (mert ez egy szubjektív sport) és lehet, hogy letörtél, abba akarsz hagyni (pár napig), mégis inkább megrázod magad és jobb akarsz lenni. Annyival jobb, hogy ne legyen kérdés, hogy ki a bajnok. Na, ettől, ezektől sport ez igazán!

Tudom, most jön majd a megmagyarázás:

„De ezek mennyi kiegészítőt esznek!”

Valóban. Ekkora megterhelés mellett egyszerűen muszály. Ha nem tennék, folyamatosan lerombolnák a saját immunitásukat és saját testüket, szöveteiket élnék fel. Tudomásul kell venni, semmiből nem lesz valami. Ilyen egyszerű az egyenlet. Még átlagemberek számára is jótékony az egyes kiegészítők rendszeres fogyasztása, hiszen csupán az élelmiszereinkből nem tudjuk fedezni a legfontosabb alaptápanyagokat és a vitaminokat sem... A kiegészítőket úgy kell tekinteni, mint az élelmiszerfogyasztást, a „normál” táplálkozást.

„De hát Ők tiltott „szereket” is szednek, kokszoznak!” – mondhatnád.

Először is, ne általánosítsunk! Ennyi áron minden sportolót vádolhatnánk azon az alapon, hogy lebuktak már kerékpárosok, súlyemelők, nehéz atléták, sprinterek és még sorolhatnám a végtelenségig. Itt, ebben a sportágban is számtalan versenyen van doppingkontroll. Valóban van, aki használja a doppingszerek egyes változatait, de számtalan más sportot is fel lehetne sorolni, ami legalább ennyire „szennyezett” a doppingszerektől. Csak épp itt a testépítők rögtön szemet szúrnak a nem hétköznapi megjelenésük miatt. Ha testépítőt látsz, rögtön feltűnik, mit sportol. Nem kell megkérdezned tőle. Ugyanakkor, ha esetleg egy atléta szed valamit, sosem tudod meg. Nem kérdezel rá, miért fut úgy, mint egy zerge. Nem akarom szépíteni a doppingszerek használatát (erről már több fórumon nyilatkoztam), de ne gondold (mint oly sokan), ha beszedsz valamit, akkor az izmok majd maguktól megnőnek. Szép lenne. Csak megkapjuk az „adagot” és lepihenhetünk pizzát majszolgatva a barátok közt-et nézni.

Tehát kedves kritikus barátom, ha végképp nem tudtam kicsit sem megintgatni a véleményed, - kérek, kísérd végig magad is egy versenyző testépítő hétköznapiját. Tedd azt, amit Ő. Eddz úgy, mit ő és edd is azt, amit ő. Nem veszthetsz semmit (még ha a véleményed gyökeresen nem is változik), de legalább jobb fazonod lesz a strandon!

Írta: Domonkos Zsolt



FLÖRT AZ EDZŐTEREMBEN - FOLYTATÁS

Egyéb flörttel kapcsolatos tippek.

A flörtölés az edzőteremben is flörtölés. Ismerkedést, kacérkodást jelent. Az, ha valaki flörtöl veled, annak nyilvánvaló jelei vannak. Ezeket a jeleket neked is észre kell vened.

HÖLGYEKNEK FIGYELMÉBE

A férfiak flörtölési szokásait jóval könnyebb kiismerni, hiszen mi jóval „egyszerűbbek” vagyunk. A férfiak kevésbé tudják leplezni a tetszésüket. Ők jól megnézik maguknak a kiszemelt hölgyet. Tovább megyek, némelyikük, ha tehetné, már a tekintetével is megtermékenyítené a hölgyet. – Ez azért elég nyilvánvaló jelzés a flörtölési szándékra, nem?

Ha folyamatosan melletted végzi a gyakorlatait, pedig az edzőterem focipálya méretű, akkor is kezdhetsz gyanakodni. Valószínű, hogy neki nem ugyan az, az edzésterve, mint a tiéd. Flörtölne szegénykém, csak még nem meri. Ha melletted tüsténkedik, segítkezik, beállítja neked a gépeket, bemutatja a gyakorlatokat - s persze nem ő az edző a teremben, akkor Ő is kinézett magának. Ő így flörtöl.

Megszólítások.

Ha valamelyik pasi megszólít az edzőteremben, az is lehet a flörtölés jele. Na persze, ha csak „beszállna” a gépre, ahol edzel, az még nem biztos, hogy kezdeményezés. A „Jó formában vagy, versenyre készülsz?” – már kicsit nyilvánvalóbb bók, kivéve, ha tényleg versenyző vagy. Persze, akkor is elismeri a tehetséged, de lehet, hogy csak tisztel, mint sportolót és nem flörtöl. Ha folyamatosan felajánlja a segítségét, az biztos, hogy akar valamit. Ha megkérdezi elvigyen-e edzés végén autóval, mert éppen arra van dolga, amerre te mennél...hát persze, hogy próbálkozik nálad, tehát flörtöl.

FÉRFIAK FIGYELMÉBE

Ha még nem tudnád, a nők már akkor észrevesznek, mikor te még csak pislogni kezdtél a teremben. Ráadásul, mindezt a szemük sarkából teszik, nem kell hozzá forgolódnuk, mint neked. Tehát, ha nem fordul utánad, még nem jelenti, hogy nem vett észre.

Ha rendszeresen, akár csak 5-10 percenként rád néz, már jók az esélyeid, hogy flörtöl veled (azért ellenőrizd a ruhátárad is). Ha már beszélgetsz vele, a hajpödörgetés, csavargatás, itt is flörtölést jelent, nem csak a disco-ban. Ha a beszélgetésnél megérint, már reménykedhetsz (még akkor is, ha a bicepszed csak 30cm-es és nem azt tapogatja.) Az egyszerű érintés, „véletlen” tapintás is flörtölés.

Megszólítások, ha csajoznál.

Ne kérdezzünk a beszélgetés kezdeményezésekor nyilvánvaló dolgokat.

Pl: „Te is ide jársz edzeni?” - ugye milyen bután hangzik? - persze, hogy ide.

Helyette kérdezzük például:

Mennyi ideje edzel itt?

Hányszor jársz edzeni hetente? – látom már jó formában vagy.

Látom, Te már rutinos vagy, - régóta jársz ide?

Kinek az aerobik óráit szereted a legjobban?

Ha valakin fülhallgató, mp3, mp4-es lejátszó, stb van, ezt vedd észre. Ne kezdj feleslegesen szerelni, flörtölős monológokba. Amúgy is lehet, hogy az illető inkább edzene, mint flörtölgetne.

Ha fel akarsz hívni a figyelmét egy aktív sportoló nőnek, akkor ne edzés közben beszélj vele (legalábbis ne sokat). Ídóztis edzés előttre, a pihenőidejére, vagy edzés utánra, - esetleg a kardiózás közbeni időre). Ezeknek a lányoknak jobban imponál, ha te is aktívan, szorgalmasan és szabályosan edzel. Náluk lehet ez a legjobb módszer a flörtre.

Ha kinéztél egy szép nőt, mielőtt flörtölnél vele, ellenőrizd, nehogy a kétméteres, kigyúrt, tetovált ketrecharcos pasija ott tréningezzen tőletek három méternyire. Flörtölés előtt próbálj „cinkostársként” egy edzővel beszélni a nőről. Sok információt megtudhatsz róla.

Sok sikert a flörtölésre!

Írta: Domonkos Zsolt



FITNESS AEROBIC SPINNING WELLNESS MASSÁZS FITT-BÁR SZOLÁRIUM

MF
MEGAFITNESS
Trendet teremt!



KÖKI Terminál 2. emelet
1191 Budapest, Vak Bottyán u. 75/A-C.
Telefon +36-1-210-6398 +36-20-4122-669
www.facebook.com/megafitness.koki
E-mail: info@megafitness.hu

Honlap: <http://www.megafitness.hu>

AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSOROLÁSOKON



- A táplálék-kiegészítőkről
- A sporttáplálkozásról
- A diétákról, fogyókúrás módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

És még sok más érdekes témáról. Mindezt egy könyvben megtalálod.

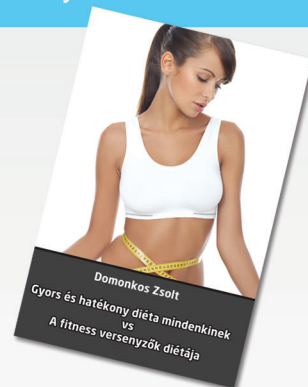
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:
Katus Attila, Katus Tamás, Pati Nagy Attila, Dömötör Edit
Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

Akciós ár: 3000 Ft

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

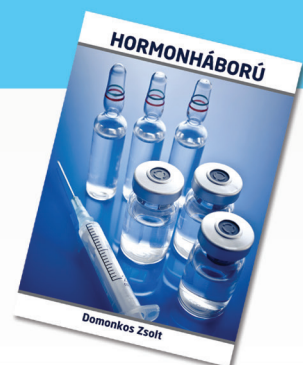
- Hogyan ne diétázzon?
Le az úszóövvel!
- A sikeres testsúlycsökkentés alapelvei.
- Lássunk hozzá a diétánkhoz lépésről-lépésre!
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcsforma, szálkás izomzat kialakítása
(fitness és testépítő versenyzőknek).

Akciós ár: 1500 Ft



HORMONHÁBORÚ

Akciós ár: 1500 Ft



ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

Az igazán szembetűnő különbség a jó szakemberek között, ha az edző nem csupán az edzőtermi munka típusait és a mozgások különböző fajtáit ismeri. A legjobb trénernek megfelelő szaktanácsot tudnak klienseiknek adni a táplálkozásra és a táplálék kiegészítésre vonatkozóan.

Nálunk megtanulhatod a táplálkozás, a diétetika alapjait, az élelmiszerek, alaptápanyagok szervezetünkre gyakorolt hatásait, a legjobb és legújabb fogyókúrás, diétás módszereket. Megismerheted a táplálék kiegészítők széles választékát és azok szervezetünkre gyakorolt hatását és a sportolók teljesítményfokozását.

Képzés ára: 29 900.-

Telefon: Szabó Katalin – 06-70-779-6656 :: Domonkos Zsolt – 06-70-948-0458

E-mail: info@profiedzok.hu

Web: www.profiedzok.hu :: www.fitnessiskola.hu

NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

GRAFIKAI TERVEZÉS

A **Fesztnet Kft. WingMix** teljes körű nyomdai gyártással foglalkozik.

Csapatunk tagjai képzett, gyakorlatlaltal rendelkező, grafikusokból, web designerekből, nyomdaiipari technikusokból és marketing szakemberekből áll.

Nálunk minden „egy kézben egy helyen” megoldható, így nem szükséges ügyfeleinknek több alvállalkozóval kapcsolatban lenniük.

Ezáltal: **SPÓROLHAT IDEJÉVEL • KÖLTSÉGEIT JELENTŐSEN CSÖKKENTHETI • A LEGIDEÁLISABB, SZEMÉLYRE SZABOTT MEGOLDÁST NYÚJTJUK ÖNNEK**

www.wingmix.hu :: iroda@wingmix.com :: +36 1 249 2748

Üdvözöljük a WINGMIX-nél!

IGAZ E, HOGY AZ ELHÍZOTT FÉRFIAK TERMÉKENYSÉGE CSÖKKEN?

Igaz. A bostoni Massachusetts General Hospital egyik friss tanulmánya szerint a zsíros és egészségtelen táplálkozás erősen csökkenti a spermiumok számát. A vizsgált résztvevők körében a legmagasabb zsírbetétellel táplálkozók 43%-ának csökkent a spermaszáma, ami főleg a telített zsírok fogyasztásával függött össze. Azoknál, akik több egészségesebb pl. halban és növényi olajban gazdagabb élelmiszert fogyasztottak (főleg a magas omega-3 zsírsav tartalom miatt), a spermiumok száma sokkal magasabb volt.



A FÉRFIAK EGYENEK TÖBB CURRYT!

Az amerikai Thomas Jefferson Egyetem tudósainak tanulmánya szerint a kurkumin gátolhatja a prosztatatarák-aktivátorok szaporodását. Egereken végzett kísérletek igazolták, hogy nemcsak a növekvő tumor gyorsaságát, hanem a tömegét is jelentősen befolyásolja. A prosztatatarák ellen a kurkumin ígéretes terápiás szernek tűnik. A természetes kurkumin az egyik fő összetevője a keleti fűszerkeveréknek, a currynek.



VÁGYKELTŐK A TERMÉSZETBŐL ÉS NAPJAINK KEDVELT KIEGÉSZÍTŐI KÖZÜL

Az emberiség hamar rájött, hogy a táplálkozásával fokozhatja a szexuális vágyát. Az ókori lakomák során a válogatott csemegék mellett a vágyfokozók is helyet kaptak. Sőt, ezekkel olykor-olykor nem is spóroltak. Az sem volt ritka, hogy a lakomák orgiákká fajultak. Ezek az ismert vágykeltők még a mai napig is (ha csak legenda szinten is) fennmaradtak, étlapunk részét képezik.

A királyok kiváltsága

A CSOKOLÁDÉ



II. Montezuma azték uralkodó (kb. 1465-1520) szinte minden este a háremével eltöltendő éjszakára készülődve az általa megszokott rituálét követte, hogy hajnalig bírja a „párnacsatát”. A recept a következő: állítólag 50 csésze gondosan felvert csokoládét fogyasztott el, - természetesen eredeti kakaócserjéből készült csokoládéból. Állítólag ugyan ezt a receptet követte Cortez kapitány is, akivel ezt a receptet az indián szeretője, Malinche ismertette meg. - talán ez volt a csokoládé hódító útjának kezdete.

A csokoládéból készült szerelmi bájjalt a francia felső tízezer is hamar megkedvelte, élükön XV. Lajos királlyal. Számára szeretője, madame du Barry szolgálta fel, hogy szeretője az ágyban is királyi teljesítményt nyújtson. Mint azóta már tudjuk, a tényleges eredeti csokoládé igen magas fenilalanin tartalma miatt valóban pozitívan befolyásolja a szexuális vágyat. Néhány tudós nem kevesebbet állít, mint hogy a csokoládé szerelmesei könnyebben és akár többször érnek el orgazmust.

AZ ATHÉNIÁK A BORRA ESKÜDTEK



Már az ókori görögök is tudták, amit a ma tudósai bizonyítanak, miszerint a bor (mérsékelt mennyiségben) fokozhatja a vágyat, illetve feloldja a szexuális gátakat. A jobb hatás elérése érdekében a görögök mandragórát, kakukkfűvet is adagoltak, amelyek az acetyl-cholinnak és a muskarinnak köszönhetően fokozzák az izmok ingerlékenységét és felerősítik az erotikus élményeket.

A GINSENG

Melyet az ázsiai férfiak sokszor, mint titkos „receptet” az apjuktól kapták, hogy méginkább helyet tudjanak „állni”.

Ginseng (Panax ginseng):
"A kínaiak embergyökérnek vagy férfigyökérnek hívják" – mivel e növény gyökere valóban hasonlít az emberi testre.

Hatóanyagai: A növény értékes hatóanyagokat tartalmaz, melyek a következők: szaponinok, olajok, fitoszterol, szénhidrát, aminosav, vitaminok és peptidok.

Fontosabb alkalmazási területe:

- segít a stresszhez való alkalmazkodásban
- normalizálja a szervezet működését
- enyhe serkentőként is hat
- fokozza a fizikai és szellemi aktivitást
- csökkenti a vér koleszterinszintjét
- esetleg csökkentheti a rákos daganatok növekedését. (a szapoin tartalma egyes esetekben nemcsak meggátolja a ráksejtek szaporodását, hanem állítólag normális sejtekké alakítja őket.)
- betegség utáni lábadozásokban, fáradtság, kimerültség esetén is alkalmazható
- immunerősítő hatású
- az izmok működésére és azok energiafelhasználására is kedvező hatással bír, ezért sok sportoló használja a ginseng-gyökeret

Egyéb: Nőknél növelheti a libidót, az emlőbimbók megduzzadását idézheti elő, csökkenti a menopauza tüneteit. Férfiak számára pozitívum, hogy serkenti a hímvivarmirigyek működését, sőt az impotencia bizonyos típusai ellen is eredményes szernek bizonyult.

Általánosságban elmondható, hogy még a hosszú ideig történő szedése sem okoz mérgezést, hozzá szokást.

Egy 1969-es tanulmány szerint, melyet szovjet katonákkal végeztek, - a tesztalanyok a ginseng hatására gyorsabban és kitartóbban futottak le a 3 kilométeres távot, mint a placebót használó társaik. Jelentősen javítja a belső elválasztású mirigyek működését, ezáltal javítva a teljes anyagcserét, fokozva a fizikai és szellemi aktivitást. Kutatók a ginseng adaptogénnek tartják, vagyis szedésével könnyebben ellenállunk a stressznek. Ennek a tulajdonságának köszönhetően bizonyos mértékben normalizálja a vércukorszintet és a vérnyomást. Japánban végzett állatkísérletek igazolják, hogy a tanulási képességek javulnak, csökkennek a hibalehetőségek a szedésével.

Az afrikai módszer: hogyan szeresd a nőt! Yohimbe

A Nyugat-Afrikai sámánok már ember emlékezet óta a szexuális étvágy javítására és gyógyításra használják. A fa kérgéből készült főzetet, mely erős afrodisiakum, - a törzsi vezetők férfiúi akkor is használták, amikor tanúk előtt kellett bizonyítaniuk a férfiasságukat. Hatása bizonyított mind a libidó, mind a potencia, a tesztoszteron szint fokozásában, ezért manapság Európa számos országában használják.

Figyelem! Hazánkban a Yohimbe forgalmazása engedélyhez, illetve recepthez kötött, bár beszerezhető. Szedésével mindenképpen körültekintően kell eljárni. Szívbeteg, magas vérnyomásban, illetve prosztata bántalmakban szenvedők ne használják, csak ha orvos javasolja!



ABSZOLÚT HASZONTALAN SZEX- INFORMÁCIÓK

1. Vibrátorral a hisztéria ellen

A vibrátort eredetileg gyógykezelési céllal használták a női "hisztéria" kezelésére a XIX. században. A vibrátor-keltette orgazmus segített az orvosoknak "meggyógyítani" a szorongás által kiváltott hisztéria tüneteit.

2. Ok az orális szexre

A sperma cinket és kalciumot tartalmaz, melyek segíthetnek megelőzni a fogszuvasodást. Ráadásul igen magas aminosav tartalma is.

3. A mosoly a legjobb cégér

Mára ikonikussá vált a Rabbit nevű vibrátor, mely két dologról híres: kiváló eredményeiről az orgazmus elérésében és a rajta díszelgő szmájliról. Ez a mosolygós arcocskja a konzervatív japán vásárlási szokások miatt került a kis huncutra. Mint kiderült, a távol-keleti vásárlók nem értékelték az olyan szex-játékszerkeket, amik túlságosan hasonlítotnak a hímvesszőre.

4. Óvakodj a törpétől!

Az átlagos pénisz erekció közben 12-15 cm hosszú, míg ernyedtt állapotban 7-8 cm.

5. Sajna, de való

Nem vicces ugyan, de tény, hogy az Amerikai Pszichiátriai Társaság 1973-ig mentális betegségként tartotta számon a homoszexualitást.

6. Nem ígérhetek mást csak vért, verítéket és könnyeket...

Az Egyesült Államok kormánya napjainkban a harcoló katonák támogatására felhívó csetreszekkel önti el a piacot. Ugyanakkor a Második Világháború idején kiadott brosúrák és videók egy része egészen más üzenetet hordozott a harcoló hősök számára: "Ne feledd - Jobb ha felteszed, mielőtt beteszed." Ennek oka, hogy a háború végeztével rengeteg katona érkezett haza szexuális eredetű betegségekkel, melyeknek kikúrálása sok-sok millió akkori dollárba került az államnak.

7. Szexelj a fogyásért

Utárod a konditermet? Fél óra aktív szex nagyjából 200 kalóriát éget el.

8. Ápol és eltakar

A legjobban Dita Von Tesse művész nő által képviselt burlesque műfaj erotikus ruhadarabjai rendkívül izgatóak, annak ellenére, hogy eredetileg egészen más célt szolgáltak. A ruházat alsó része egyfajta "szemérem paróka" funkciót töltött be a XV. század prostituáltjainál, mert kiválóan alkalmas volt a tetvek és a szifilisz áruklódó jegyeinek eltüntetésében.

9. Üssd a csalfát!

Hong Kong-ban a félrelépő férjeknek nem csak jelentős asszonytartással kell számolniuk, ugyanis a megcsalt feleségnek jogában áll megölni hitlen házastársát, viszont csakis pusztá kézzel.

10. Scarlet O'Hara bánata

A néha elképesztő törvényekre, amiket az USA tagállamaiban hoznak, remek példa, hogy mind Alabama mind Mississippi megtiltotta a szexuális játékszerek árusítását.

ÉS MOST LÁSSUK A 20 LEGMEGHÖKKENTŐBB SZEX-TÖRVÉNYT A NAGYVILÁGBÓL

1. Hirdetés

Állásajánlat: Álommunka? Vagy talán mégsem? Az óceániai kis szigeten élnek olyan emberek, akik hivatásszerűen veszik el a fiatal lányok szüzességét. Leutaznak vidékre, és megteszik, amit kell. Az indíték: szigorúan tilos szűzekkel házasságot kötni.

2. Közel-kelet, ahol a bárányok hallgatnak

Sok közel-keleti ország elismeri a következő iszlám törvényt: „Miután szexuális kapcsolatot létesítesz egy báránnyal, halálos bűn, ha eszel húsból.”

3. Libanoni állatbarátok



Libanonban az ember és állat közötti „szoros viszony” elfogadott, ha az állat nőtény. Azonban a hímnemű példány becserkészése akár halállal is büntethető.

4. Szex és New York

Habár nem csak New Yorkban, hanem az Egyesült Államokban egész területén, de él egy olyan törvény, miszerint veszélyeztetett fajokat kivéve rovarokat- illegális bevonnai akár privát, akár nyilvános szexuális aktushoz, illetve tilos a fajok közötti üzekedést nyilvánosság elé tárni (például erotika kiállítás keretein belül)

5. Na, de doktor úr!

Bahrain orvosai szabadon megvizsgálhatják a női paciensek nemi szerveit, azonban bámsz-kodniuk tilos. Maximum egy tükörrel nézheti meg a nőt, annak háttal állva.

6. Csalárd férjek

Állítólag még létező törvény, hogy Hong Kongban a megcsalt asszony jogot kap arra, hogy házasságtörő férjét megölje, de csak akkor, ha azt pusztá kezével teszi. (Nem utolsó sorban a férj szeretőjét szintén hidegre teheti)

7. Édeshármás

Santa Cruzban, Bolíviában egy férfi testi szerelemmel szeretheti a nőt... és a lányát. Egyszerre, egy időben, egy ágyban.

8. Balga szűzek

Washington államban létezik egy törvény a szűzek szexuális élete ellen. Beleértve az olyan zavaró körülményt is, mint a nászéjszaka.

9. Kukkoló anyuka

Kolumbiában a nő szabadon szerelmeskedhet a férjével. Az első alkalommal azonban az anyja jelen lehet, mint szemtanú.

10. Mentőautó

Teremonton határain belül a nő nem szeretkezhet a férfival a száguldó mentőautóban. Ha mégis, a nő elarulhatja a nevét, de a férfi nem fedheti fel azt.

11. S lón világoasság...

Rombochban, Virginia államban, törvénytelen a szexuális együttlét világoassban.

12. Fő a védelem

Nevadában nem lehet óvszer nélkül szeretkezni.

13. Jelmezből

Szintén Nevadában a törvényhozó szervek dolgozói nem mondhatnak beszédet pénisz formáló jelmezből. – Vajon ez a törvény azután született, hogy valaki vicces kedvében megette?

14. Álva nem „ünneplhetnek” a férfiak

Számos államban törvénytelen, ha az erekciót nem rejti véka alá a férfi.

15. Szaglás

Minnesota-ban a férfiak nem szeretkezhetnek a feleségükkel, ha búzlik a szájuk a fokhagymától vagy a szardíniától. Ha a nő úgy utasítja, a férfinak törvénybeli kötelessége fogat mosni.

16. Halgatag halak

Szintén Minnesota-ban a férfi törvénybe ütközött követ el, ha élő hallal közösül.

17. Végtisztesség

A muszlimok betiltották a nemi szervek vizsgálatát a holttesten. Mindenkoron el kell takarni vagy egy téglával, vagy egy darab fával.

18. Fagyosan

Egy wyomingi előírás szerint a párok nem szeretkezhetnek hűtőházban. -Talán, mert még kisebb lesz a kis virgonc.

19. Önkielgítés

Indonéziában lefejezhetik azt, aki önmagát kényezteti.

20. Ágy nélkül

Sioux Fallsban, Dél-Dakotában, a hoteltek duplaágyas szobát kínálnak. Ha egy pár csak egy éjszakára vesz ki egy szobát, akkor legalább 2 lábnyira kell lennie a két ágynak egymástól. És hogy mi lesz az ágyak közti hézaggal? Tilos a két ágy között a földön szeretni egymást.

KOCKAHAS, AVAGY A LÁTVÁNYOS HASIZOM TITKA

Hasizomunk edzése ma már nem korlátozható a nyári „strandszezon” előtti időszakra és nem csupán a versenyfelkészülés utolsó nyolc hetében aktuális edzésprogram. A célok között, hogy miért fontos az edzése, ott szerepelhetne például, hogy segíti a gerincet stabilizálni és egyenesen tartani a testtartás javítása céljából, - vagy, hogy helyükön tartásuk szerveket a belső hasi nyomás szabályozásával... és a többi, és a többi.

Vajon tényleg ezért hasazunk? Hallottunk már olyan kijelentést, hogy „hasazom kicsit, hogy helyén maradjanak a belső szerveim”? Ugyan már! Azért hasazunk, mert az látványos jele a minőségi, szálkás izomzatunknak, zsírmentes formánknak. Ettől leszünk igazán esztétikusak, ettől lesz jó a szimmetriánk, ettől és e-miatt (is) nyerünk testépítő, vagy fitness versenyeket. Illetve ez is jó módszer a csajozásra. Higgyük el, a nők is megnézik a hasizomokat, illetve értékelik a karcsú derekat is. (Persze megnyugtathatjuk magunkat azzal is, hogy a mi kedvesünk a mackósabb típusokat szereti, vagy, hogy az Ő számára tényleg a belső értékek számítanak. Lehet. Egy azonban biztos, a sörhas nem túl népszerű. Még akkor sem, ha mi magunk anekdotázgatunk vicceseket róla.)

Mindenki válassza ki a számára megfelelő okot, hogy miért fontos számára a „kockahas”. Tény, hogy a hasizom testünk szimmetria tengelyének középpontja, középvonala. Ha ez nem ledolgozott, szeparált, máris megkapjuk a fricskákat, még ha izmosabbak vagyunk is az átlagnál. Ugye hallottunk már ilyen megjegyzést, hogy: „izmos igaz, de hát pocakos”? Vagy, „látszik, hogy sportol, de a hasát is szereti”... Oktatói pályafutásom során találkoztam már számos kérdéssel, felvetéssel és fél-információkkal. Ebben próbálok most kissé rendet tenni, illetve eloszlatni a tévhiteteket.

KEZDJÜK A TÉVHITEKKEL!

Ismétlésszámok és koncentráció

„Hiába edzek hasra akár több száz ismétlésszámmal, nem érzek semmit.” Akkor valamit nem jól csinálsz! Nem tanultál meg koncentrálni a gyakorlatra és magára az izomra, vagyis nálad még nincs agy-izom kapcsolat. Ha megfelelően végzed a gyakorlatot, kellően koncentráltan, biztosan elegendő lesz a 30-50-es ismétlésszám. Különösen igaz ez, ha több gyakorlatot kombinálsz szuper-szettben, vagy triszettben. Különösen a csapat-sportoknál, illetve a több sportoló közös edzése idején lehet megszokott, (pl. ha a hasazást büntetésre használják), hogy ilyenkor nem figyelnek a pontos, szabályos végrehajtásra. Akkor is igaz ez, ha a sportolók csak túl akarnak lenni a kiadott mennyiségen, vagy időn az edzések végén.

Hasazás és fogyás

Szögezzük le mindenképp! Lehetetlen szálkás hasat, karcsú derekat kialakítani végtelenszámú felüléssel. Ha nem alakítod át az életmódod, nem pucolod ki a hűtőd a „selejtektől” és nem iktatsz be megfelelő pulzusszámmal végzett kardió-gyakorlatot, soha nem fogod elérni a célot. A felülés persze bizonyos mértékig feszessé teszi a hasat, de a zsírpárnákat nem tűnteti el a derék környékéről. Képzeld el, erre még a TV shopok által reklámozott ötperces masinák sem képesek.



Diéta

Ki kell, ábrándítsalak! Ha nem diétázol (ez nem egyenlő a koplalással), soha nem fog meglátszani a hasizmodon a hosszú hónapok, évek munkája sem. Izmosodni, erősödni fog a hasad, de ez kellőképpen takarásban lesz a jó pár centis zsír és bőrreteg alatt. A diéta, a tervszerű, esetenként a szénhidrátcsökkentett módszer legalább 50-60%-ban számít. Mondhatnák magasabb százalékot is, de lehet, hogy nem hinnéd el, vagy azt mondanád, hogy akkor minek edzeni.

Folyadékfogyasztás

Kérdezhetnétek, hogy mi köze a hasizmotoknak az iváshoz. Nos, nagyon is sok. Nyilván nem arról beszélünk, hogy a többszöri poháremelgetéstől izmosabb lesz a hasatok. Tény azonban, ha nem kellő mennyiségű folyadékot fogyasztasz, lelassul az anyagcseréd, ami gátolja az eredményes fogyást, testsúlycsökkentést.

Pihenés

A pihenésről is elmondható, hogy ha nem elegendő, a fogyásunk sem lesz kellő mértékű. Meg fogunk torpanni és soha nem lesz „kocka hasunk”. A nem elegendő pihenés ugyanis lelassítja az anyagcserét és így gátolja a zsírégetést is. Ennek legfőbb oka, hogy gátoljuk a megfelelő hormonok optimális mennyiségű felszabadítását (tesztoszteron, növekedési hormon, stb). Ezzel együtt izomzatunkra és fogyásunkra „káros” hormonok szabadulnak el (pl. kortizon), ami anyagcsere lassuláshoz, sőt az izmok leépüléséhez vezethet. Mindemellett elmondható, hogy a pihenés hiánya megnöveli a regenerációs időt és előbb utóbb sérüléshez vezet, vagy a sérült szövetek nem kellő regenerációját idézi elő.

Hasizomgyakorlatok súlyzóval

Ne ragaszkodjunk hozzá. Még akkor sem, ha már könnyűnek, megszokottnak érezzük a gyakorlatokat. Dolgozzunk nagyobb koncentrációval és több ismétlésszámmal inkább. A súlyzóval végzett néhány hasizomgyakorlat nem csak izmosítja a hasat, hanem vastagíthatja az egész törzset, - ez pedig a derékfájdalom szélességét is növelheti. Ezt ugye nem akarjuk?

A nők tipikus kérése: „Csak a comb belsőről, az alsóhasról és a fenékről szeretnék fogyni!”

Na, ez sajnos nem fog menni! A test nem szelektíven égeti a zsírt. Ha hasazunk, és megfelelő pulzusszámmal kardiózzunk, valamint egy hatékony diétát alkalmazunk, akkor sem tudjuk szeparáltan leolvasztani csak innen-onnan a zsírpárnákat. A fogyás a teljes testen be fog következni. Más kérdés, hogy az aktívabban igénybe vett területek a nagyobb vérbőség miatt lehet, hogy gyorsabban reagálnak, illetve tónusosabbak, látványosabbak lesznek.

TÉRJÜNK A LÉNYEGRE!

Lássuk a legismertebb és a leghatékonyabb hasizom gyakorlatokat! A hasizomgyakorlatok sora szinte végelethetetlen. Több tucat ismert és még legalább annyi kevésbé ismert módszert ismerünk ennek az izomcsoportnak a tréningezésére. Általános nézet, hogy a két fő csoport a hasizomgyakorlatok edzésére a hasprés, illetve a lábemelés típusú gyakorlatok. A lábemelés leginkább az alsó, míg a hasprés inkább a felső rész edzésére a legideálisabb. Azért ezeket az állításokat ne tekintsük köbe vésett szabályoknak. Valójában mindkét típusú gyakorlat megdolgozza a hasizom egészét, csak némelyik kevésbé, vagy erőteljesebben az egyik részét, míg más gyakorlatok nyilvánvalóan a másik részére hatnak erősebben.

A leggyakoribb hasizomgyakorlatok:

- Felülés
- Lábemelés függeszkedve, vagy könyöklő padon
- Hasprés gépen
- Felülés „római széken”
- Hasprés földön fekve
- Hasprés kötéllel csigán (harangozás)
- Törzsdöntögetés oldalra súlyzóval, vagy hiper-extenziós padon
- Oldalforgás gépen, vagy seprűnyéllel

Néhány jó tanács

Amennyiben jól fejlett és szálkás hasizmot szeretnénk, ezt az izmot is úgy kell kezelnünk, mint az összes többi izmot. Nem elegendő, ha csak a nyári „strandszezon előtt” látunk neki az edzésnek. Egész évben tréningezzünk kell. Sőt! Ezt az izmot legalább hetente háromszor dolgozzuk meg!

Természetesen lehet különbség az egész éves és a versenyek (vagy nyár) előtti has-programban. Végezhetünk akár más gyakorlatokat, vagy más szériákat, ismétlésszámokat is, de lényeg, hogy eddük a hasunkat folyamatosan.

Ha formába szeretnénk hozni a hasizmot érdemes edzésenként legalább 3-4 gyakorlatot kombinálni. Ezeket a gyakorlatokat, akár edzésenként válthatjuk, vagy más kombinációkat, sorrendeket állíthatunk össze. Nem árt ha „összezavarjuk az izmot”. Soha ne szokhassa meg az adott módszert! Ne csüggedj, ha a hasad felső részén már megindul az izmok kirajzoltága, de oldalt, vagy éppen az alsó has-tájon ez még nem látszik. Sajnos ez később, az utolsó szakaszban fog bekövetkezni.

BEMUTATOM NÉHÁNY „KEDVENCEMET” ÉS AZOK KOMBINÁCIÓIT

I. Felülés döntött padon, - lábemeléssel kombinálva, szuper-szettben végezve.

Felülés döntött padon

Nem szabad teljesen leengedni, mert az túlságosan is megterhelné a hát alsó részét. Ne feledd: A fájdalmat a hasizmodban kell érezned és nem máshol. Soha ne dolgozz lendületből!

Lábemelés

Ezt a gyakorlatot legtöbbször a könyöklő padon végzem. Szeretem nehezíteni a gyakorlatot úgy, hogy ismétlésenként váltva, hol hajlított térdrel, hol pedig nyújtott lábbal végzem a lábemelést.

II. Hasprés fekve (gépen), - lábemelés, - felülés „római széken” – triszettben végezve

A hasprésnek mindegyik variációjánál figyeljünk a kasú koncentrált végrehajtásra. Alkalmanként végezzük úgy a gyakorlatot, hogy minden préselésnél teljes feszülést és mindeközben teljes kilégzést végezzünk.

A „római széken” történő felülés

Igen gyakori a lendületes végrehajtás és az egyenes törzssel végrehajtott gyakorlat.

Figyelem! A test többi részének edzésével ellentétben itt nem kell egyenes tartásban ülnünk. Hajoljunk előre kissé és már ekkor feszítsük a hasizmunkat. Ha jobban szeretnénk közben az oldalsó hasizmot dolgoztatni, akkor a felüléseknél a könyököt mindig az ellenkező térdhez próbáljuk érinteni, miközben a törzset elfordítjuk.

III. Oldalt döntögetés hiper-extenziós padon, - oldalforgással (seprűnyéllel). – szuper-szettben végezve.

Ez a kombináció kiváló módszer az oldalsó hasizmok teljes átdolgozására, illetve a karcsúbb derék elérésére.

Az oldalt döntögetés

A gyakorlatot padon úgy végezzük, mint a hasprését, csak itt az oldalsó hasizmot feszítsük, préseljük.

Az oldalforgás

A mozgás legyen viszonylag gyors, ütemes. Ugyanakkor a forgó, rotáló mozdulat utolsó fázisában blokkoljuk a forgást erőteljesebben és így feszítsük meg oldalsó hasizmunkat. Mindig előre nézzen a tekintetünk, így nem szédülünk el.

IV. Felülés döntött padon,- hasprés földön fekve, - gyertyába láb-feltolás földön fekve (tenyértámasszal) – triszettben végezve

A gyertyába feltolás

Nevezhetjük egy fordított hasprésnek is, Itt ugyanis nem a vállakat, törzset emeljük, hanem a hát alsó szakaszát, a csípőnket és így természetesen a lábunkat is. Végrehajtás közben a lábakat majdnem teljesen nyújtjuk ki. A lábak leengedésénél a sarok nem érheti a talajt. Csak enyhe lendületet vehetünk.

Alkalmanként nagy előszeretettel használom és használatom sportolóimmal a medicin rollert (hasizom kereket), illetve sokkolom a hasizmot különböző ollózásokkal, vagy alkartámaszos statikus tartással is.

Hasizom kerék

Ezt a gyakorlatot bár évtizedek óta ismerjük és jónéhányan használ-tuk is, mégis kissé kezd kimenni a divatból. A modern edzőtermekben ez talán már túl „konzervatív” számít. Nos, aki ezt mondja, az még nem próbálta. Ez egy valóban kemény gyakorlat (már, ha szabályosan végezzük), ezért ezt csak haladó, edzett sportoló végezze. A végrehajtásnál helyezzük a kereket a térdek elé. Az előregurításnál a karok lehetnek enyhén hajlítottak. Figyeljünk arra, hogy szinte az egész felsőtestet tónusban kell tartanunk. (érezni fogjuk a mellkas, a váll és a karizmok munkáját is). A mozdulatot lassan végezd, és a hasat folyamatosan tartsd feszített állapotban. A mozdulat alsó szakaszában a testet kb. 15 centiméterrel állítsd meg a talaj fölött.

Ha kellő elhivatottsággal követitek az ajánlásaimat és ezt a programot, higgyétek el a hatás sem marad el! Sok sikert, és kockahasat kívánok!

Írta: Domonkos Zsolt



NAGYERDŐ

Fiatal újságíró utazik Székelyföldre, interjúra. Kérdezi is az öreg székelyt:

- Bátyám! Tudna egy történetet mesélni?
- Persze fiam! Ecce eltűnt a szomszéd felesége a Nagyerdőbe.
- És? Mi történt?-kérdi az újságíró
- Mi férfiak összegyűltünk a falu főterén, fogtunk egy üveg pálinkát, oszt megkerestük.
- És meglett? - kérdi az újságíró
- Meg fiam. Megittuk az üveg pálinkát, és mindannyian a magunkévá tettük.
- Hát ez nagyon vidám történet! Van valami más is?
- Persze fiam! Ecce eltűnt a szomszéd birkája a Nagyerdőbe.
- És? Mi történt?-kérdi az újságíró
- Mi férfiak összegyűltünk a falu főterén, fogtunk egy üveg pálinkát, oszt megkerestük.
- És meglett?-kérdi az újságíró
- Meg fiam. Megittuk az üveg pálinkát és mindannyian a magunkévá tettük
- Hát, ez egy kicsit morbid történet! Van valami szomorú is?
- Van fiam! Ecce én is eltűntem a Nagyerdőbe...

- Kedves utasaink! Köszönjük, hogy a mi légitársaságunkkal utaznak. Amint látják az ég kék, a felhők is gyönyörűek, vagyis csodaszép időnk van, és a géppel is minden rendben...

- Ó, A FRANCBA!!!

Az utasok halálra váltan ülnek helyükön, moccanni se mernek, amikor is újból a kapitány hangja hallatszik :

- Elnézésüket kérem, de magamra öntöttem a kávémat. Látniuk kéne a nadrágom elejét!

Erre az egyik utas:

- Az enyémnek meg a hátulját.

ÖTLET

-Ha lopnál 1-2 milliárd forintot, hol bújnál el?

-A parlamentben, ahol a többiek..

ELRAGADÓ MOSOLY

Valahányszor meglátom önt mosolyogni, asszonyom, mindig arra gondolok, hogy fel kellene csábítanom a lakásomra.

-Nocsak, nocsak! Ekkora nagy nőcsábász?

-Nem asszonyom, fogorvos vagyok.



HÁZASOK

Férj:

- Drágám, ma kerekén egy hónapja, hogy nem szeretkeztünk.

Feleség:

- Te.

REPÜLŐN

A repülőn a légikisasszony megkérdi a harmadosztályon utazó utast:

- Uram, kér vacsorát?
- Miből lehet választani?
- Igen vagy nem!

FÉLREÉRTÉS A REPÜLŐN

Felszáll a repülőgépre, a kapitány a pilótafülkéből mikrofonon keresztül beszél.

KÍVÁNSÁGMŰSOR

Egy férfi betelefonál a helyi rádióba:

-Jó napot! Találtam egy pénztárcát itt a főterén egy padon. Van benne 1000 euró meg 100 ezer forint. Találtam még benne egy személyit is amin az áll, hogy Nagy András, lakcím: Kossuth Lajos utca 13. Na, szóval Nagy Andrásnak a Kossuth Lajos utca 13-ba küldeném a Bonbon, Köszönöm, hogy vagy nekem című számát!

FÉRFI A KOCSMÁBAN

Férfi bemegy a kocsmába.

- Kérek egy sört.
- Alkoholmentes jó lesz?
- Játékpénzt elfogad?

KARDIOTRÉNER KÉPZÉSI RENDSZER

LÉGY TE A LEGMAGASABBAN KÉPZETT KARDIOTRÉNER!

A Polar lehetőséget kínál számodra edzői karriered kiteljesítéséhez.

A kardiotrénér szakember képzést egy magasszintű, széles területet átfogó, naprakész, tudományos és gyakorlati háttérrel biztosítjuk számodra.

Használd ki a lehetőséget, alapozd meg jövődet és lépj szakmád legmagasabban képzett edzői közé!

Tanfolyamvezető: Dömötör Edit
Polar mesteroktató, pulzuskontroll szakértő

Képzési indőpontok:

2013.03.09.	CrossTrainer (2.szint)
2013.03.23.	Basic (1.szint)
2013.04.06.	Basic (1.szint)

KARDIOTRÉNER TANFOLYAM TEMATIKA ÉS KÉPZÉSI SZINTEK

1. szint	Basic	Egyéni felhasználói rutin megszerzése és pulzuskontroll alapok elsajátítása
2. szint	GroupTrainer CrossTrainer CyclingTrainer	Csoportos (zenés) edzésvezetési ismeretek Egyéni/kiscsoportos edzésvezetési ismeretek A pulzusvezérelt indoor-cycling módszertana
3. szint	RaceTrainer	Haladó szintű vendégek pulzus alapú edzésvezetése
4. szint	CardioCoach	Pulzus-alapú állapotfelmérés, edzéstervezés, versenyfelkészítés
5. szint	MasterCoach	Pulzusgörbe- és HRV-analízis, terhelés-élettani ismeretek, laborgyakorlat

**SMART
COACHING**
since 1977

➤ A képzések részleteiről érdeklődj a **management@polarhungary.hu** címen.



MINDENKINEK SZÜKSÉGE LEHET KÉPZÉSEKRE!

**PROFESSZIONÁLIS EDZŐKÉPZÉS!
WEIDER PROFESSIONAL FITNESS TRAINER.**

**WWW.FITNESSISKOLA.HU
WWW.PROFIEDZOK.HU**