

FITNESS WORLD

FITNESS WORLD

2016/1

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

**10-20%
KEDVEZMÉNY**
KERESD A KUPONOKAT
A MAGAZINBAN!

**SZABÓ KATI:
TÚLSÚLYOS LÁNYBÓL
FITNESS BAJNOK**

**EDZÉSTIPPEK:
KISS JENŐTŐL
TÓTH DANITÓL
ARNOLD GERGŐTŐL
LANTOS JOHNNY TÓL**

SZUPERKISMAMA

SZEX ÉS A VERSENYSPORT

**KIJÁTSZHATÓ-E
A DOPPINGKONTROLL**

Ára: 895.- Ft

ISSN 1589-1003



9771589-100009 16001

KIADÓ:

Proform Fitness Kft.
Pécs 7636 Polgárszőlő u 15.
e-mail: domzsolt69@gmail.com

ISSN SZÁM: 1589-1003

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36-70/948-0458 telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
fitnessworld6@gmail.com

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

Szécsi Dávid

NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT
FELELŐS, ARCULAT:

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu
+36 1 249 2748

SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitness-world.hu

TERJESZTÉS:

Magyar Lapterjesztő ZRT,
alternatív lapterjesztőkön
keresztül, illetve edzőterem
hálózatokban.

A közölt cikkek utánnymása,
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 hirdető vállalják a felelősséget.

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

CÍMLAPON:

Szabó Kati

TARTALOM

- 6** ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ PÁRIZSTÓL LAS VEGASIG
- 8** SZABÓ KATI INTERJÚ
- 11** EDZÉSTIPPEK LANTOS JOHNNY-TÓL
- 14** NŐI BAJOK, NŐI FÁJDALMAK
- 18** BESZÉLGETÉS KISS JENŐVEL
- 22** EDZÉSTIPPEK, TANÁCSOK PROFIKTÓL - TÓTH DANI
- 28** GONDOLJ A GERINCEDRE IS!
- 32** MILYEN ÉLELMISZEREKKEL „MÉRGEZZÜK” MAGUNKAT?
- 33** BUKÁS AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ PIACON
- 34** AMIKOR A NÉV KÖTELEZ, HOGY BAJNOK LEGYÉL!
- 38** ELKÉPESZTŐ BETEGSÉGEK
- 44** HIHETETLEN ÉS ÉRDEKES TÉNYEK AZ EMBERI TESTRŐL
- 48** AZ EDZŐ VÁLASZOL
- 50** CSODÁLATOS ÉS NÉLKÜLÖZHETETLEN D-VITAMIN
- 52** HOGYAN ÜZEMELTESS JÓL EDZŐTERMET?
- 56** MEG NEM ÉRTETT TESTÉPÍTŐK
- 58** AMIKOR AZ ÉLETED A SPORT!
- 60** SZUPERKISMAMA
- 68** SZEK ÉS A (VERSENY) SPORT
- 70** DOPPING KONTROLL
- 75** DIÉTÁS RECEPTEK - MESSE ZSUZSITÓL

HIRDESSZEN NÁLUNK!

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

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

Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőterekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

AJÁNLÓ

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

Tisztelt Olvasóink! Kedves Sportbarátok!

Szeretettel köszöntelek benneteket Fitness World magazinunk 2016 évi első számával. Magazinunk kereskedelmi forgalomban kapható az ország számos pontján, elsősorban a nagyvárosokban, megyeszékhelyeken. 80 oldalon próbálunk informálni a legfrissebb hírekről, újdonságokról, edzés módszerekről minden negyedévben.

Magazinunk olvasása nem csupán a fitness és testéptítés legmegszállottabb hódolójának nyújthat kellemes időtöltést, hanem mindazoknak, akiket érdekel a táplálkozás, az edzés, az egészséges életmód legújabb vívmányai. Újságunk mindenképpen hiánypótló a piacon, hiszen csak mi foglalkozunk hazai sportolókkal, illetve nálunk olvashatsz leplezetlenül olyan hírekről, melyek még nem jelentek meg máshol.

Magazinunk megjelenésével egy időben már weboldalunkat is meglátogathatod, ahol még igen sok információhoz juthatsz hasonló témákban.

Elérhetőség: www.witnessworldmagazin.hu

Kellemes időtöltést kívánok!



Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu

34



18



8



28



60



AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000Ft+ Áfa.
1/2 oldal: 85 000Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

SHAWN RAY VÉLEMÉNYE A TESTÉPÍTÉSRŐL ÉS AZ IFBB JELENLEGI ÁLLAPOTÁRÓL



Shawn Ray mindig kissé szabadszájú sportolóként ismerhettük meg, aki sosem titkolta a véleményét a nyilvánosság előtt. Nemrég elárulta a véleményét a testépítés és az IFBB jelenlegi állapotáról.

Shawn Ray (1988-ban debütált profiként, és számtalan olyan legendával állt egy színpadon, mint a nyolcszoros Mr. Olympia bajnok Lee Haney, Bob Paris vagy éppen Lee Labrada. Ő maga az akkori testépítőket mindig is művészeknek látta, akik a saját testüket formálták azzá, amit aztán a színpadon a saját, egyéni stílusukban mutattak meg.

Elmondása szerint ma ez már hiányzik a sportból. Véleménye szerint a mai testépítő versenyzők eredményei sokkal kevésbé csupán a saját sikerük, mint egy team munkája. Az eredményekhez, a sikereik eléréséhez (a diétához, edzéshez, szabadon választott pózokhoz) sokkal gyakrabban kérnek fel másokat segítségül. Így azonban gyakori, hogy a sportoló már nem saját magát fejezi ki a színpadon sem.

A megoldást abban látná, hogy valamilyen módon újra megemelnék a szabadpózok értékét. A fizikumokat pedig az új classic physique kategória és a testépítés szintje közé állítaná be. Ezzel gyakorlatilag a korai 90-es évek testépítését szeretné visszahozni, amit sokan még mindig a sport legjobb korszakaként tartanak számon.

KAI GREENE TAVASSZAL ÚJRA A SZÍNPADON

Kai Greene hivatalos forrásokból máig meg nem erősített okból kihagyta a 2015-ös Mr. Olympia-t. Ezzel gyakorlatilag egész évben nem versenyzett, így a 2016-os kvalifikációt is meg kell szereznie.

Nemrég bejelentette, hogy részt vesz a tavaszi Arnold Classic-on, ahol korábban már kétszer bajnok tudott lenni. (Később teljesen az Olympia győzelemnek rendelte alá felkészülését és a karrierjét.)



Kai fizikumával okkal számíthat arra, hogy jövőre is nyerni tud az Arnoldon. A testépítés rajongói már alig várják, hogy újra csúcsmórában láthassák a „Predatort”.

SZERVEZETT DOPPINGOLÁS OROSZORSZÁGBAN

Fenyegetések és kenőpénzek kormány szinten

Nemrég hatalmas botrány robbant ki az Orosz Atlétikai Szövetség háza táján. Kitalálhatják az orosz szövetséget az atlétikából, az összes versenyzővel együtt. Valószínűsíthető, hogy az orosz kormány keze is benne lehet a doppingolásban, - a titkosszolgálattal nyomást gyakorolt a korrupció ellenőrökre.

A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) háromtagú vizsgálóbizottsága a tavaly kirobbant doppingbotrány miatt az Orosz Atlétikai Szövetség és az ország atlétáinak eltiltását javasolja a Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek (IAAF).

A független testület az után alakult meg, hogy az ARD német televízió tavaly decemberben az orosz atléták szervezett doppingolásáról sugárzott dokumentumfilmet.



ÖRÖKÖS ELTILTÁSOK

A korábbi WADA-elnök vezette bizottság majd egyévnnyi vizsgálódás után döntött úgy, hogy kéri az orosz szövetség eltiltását, illetve a moszkvai doppingellenes laboratórium akkreditációjának visszavonását, valamint öt versenyzőre és öt edzőre örökös eltiltást javasol. Közük van a 2012-es londoni olimpia női 800 méteres bajnoka, Marija Szavinova és a szám bronzérmese, Jekatyerina Pojstogova is.

A bizottság állítja, hogy miután a WADA-tól írásban figyelmeztették őket, hogy őrizték meg a mintákat, a labor egyes munkatársai több mint 1400 mintát szándékosan megsemmisítettek. Ebben részt vett az orosz doppingellenes ügynökség vezetője is, aki kenőpénzeket is elfogadott. Emellett figyelmeztették a sportolókat az ellenőrzések időpontjára, és eltussolták az elmulasztott tesztek.

A bizottság vádjai közül az egyik legsúlyosabb az, hogy az orosz kormány megfélemlítette a moszkvai és a szocsi laboratóriumot, például az orosz titkosszolgálat (FSZB) ott jelen lévő munkatársain keresztül.

VAJON CSUPÁN FELTÉTELEZÉS A „TÚL JÓ EREDMÉNYEK”-BŐL DOPPINGOLÁSRA KÖVETKEZTETNI?

A WADA-bizottság szerint a 2012-es olimpián sok orosz sportolónak már el sem lett volna szabad indulnia. (Londonban az orosz csapat

24 aranyéremmel, 25 ezüsttel és 32 bronzal az éremtáblázat negyedik helyén végzett az Egyesült Államok, Kína és a házigazda Nagy-Britannia mögött.)

ELKÉPZELHETŐ AZ ÁLLAMI DOPPING?

Olyan vád, hogy valahol állami támogatású doppingprogram működne, legutóbb a kínaiakat érte, még a kilencvenes években, az úszók megmagyarázhatatlan sikerei nyomán. (Az NDK-ban a szocializmus évtizedeiben működő, gyakran tragikus következményekkel járó doppingprogram léte ma már jól ismert. Az ötvenes években pedig állítólag az NSZK-ban is hasonló rendszer működött.)

A jelentés szerint írásos bizonyíték nincs arra nézve, hogy az orosz állam tevékenyen részt vett volna a sportolók doppingolásában, de „extrém naivitás lenne azt gondolni, hogy a feltárt esetek megtörténhettek volna az orosz hatóságok kifejezett vagy hallgatóságos jóváhagyása nélkül”.

SZANKCIÓK

A szövetség vezető testületei meg fogják tárgyalni az Oroszország elleni szankciók, köztük az eltiltás lehetőségét. Több vezető tisztségviselő a jelentés után valószínűleg kénytelen lesz az oroszok kizárása mellett állást foglalni.

AZ OROSZOK TILTAKOZNAK

Az orosz szövetség (ARAF) viszont még nem törődött bele a legsúlyosabb szankcióba, mindenekelett a doppingügyi protokollok felrúgásával vádolja a WADA-t. „Az eltiltáshoz be is kellene bizonyítani, hogy a vétségeket a szövetség követte el, nem pedig egyes emberek. Meg kell kapnunk az esélyt, hogy tisztázhassuk a nevünket” – mondta Vadim Zelecsenok, az ARAF vezetője.



ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ PÁRIZSTÓL LAS VEGASIG

MI IS AZ A MUSCLEMANIA VERSENY? HOGY JÖTT AZ ELHATÁROZÁS?

Az idei, 2015-ös év elején, mint oly sokan az országban a versenyzők közül, meghívást kaptunk a Párizsban megrendezésre kerülő MuscleMania Europe versenyre.



Erről a versenyről annyit kell tudni, hogy immár 25 éve rendezik meg ezt a versenysorozatot (mely egyben show műsor is) a világ számos nagyvárosában. Az Egyesült Államok néhány nagyvárosán (Las Vegas, Miami) kívül Európában, - Párizsban, Rómában és Londonban rendezik meg és mindenhol igen nagy népszerűségnek örvend (ezért nagy médiatámogatást is kap a rendezvény). Az utóbbi időben már Ausztrália, Korea, sőt még Egyiptom is csatlakozott a versenyek lebonyolításának helyszíneire. Korea például olyannyira, hogy rendszeresen a legnépesebb sportolói csapattal utazik a VB-re, Las Vegasba. Egyébként ők is viszik el legtöbbször a csapatverseny fő díját, hiszen a top 5-ös mezőnyből 3 fő, szinte mindig Koreai.

A kérdésre válaszolva, hogy mennyiben is más a verseny, egyeb hasonló rendezvénytől, - nos, ez egy valóban természetesen természetes verseny. A doppingmentességet minden versenyen dopping tesztekkel (vizelet mintából) ellenőrzik, már a regisztráció előtt az összes versenyzőnél. A lányoknak tilos a túlzottan kihívó, izléstelen mozgás és pózolás (ez akár eltiltással is járhat). A műsorszámok és jelmezes fellépések elképesztően látványossá teszik magát a műsort. Gyakorlatilag bármit felvihetsz és használhatsz a színpadon a biciklitől a szőrf deszkáig, a rögbi jelmeztől a szamuráj kardig. Van, aki vámpírnak öltözik és van, aki farkasembernek.

Kiseb tanakodást követően a versenyző lányinkkal (5 fős csapattal és a kíséreléssel), úgy döntöttünk, hogy részt veszünk ezen a versenyen. Gyakorlatilag a vesztesek nyugalmával indultunk, bár vitathatatlanul reményekkel teli :). Részből azért nem aggódtunk a helyezések miatt, hiszen ez a verseny merőben új és merőben más volt az eddigi versenyekhez képest, amin részt vettünk (PI: itt szinte minden kategóriában külön műsorszámot kellett előadni, sokaknak

jelmezben, illetve a modelleknek volt egy estélyi ruhás fellépésük is.) Mivel a pontozás ezek miatt az eltérések miatt kicsit még új volt számunkra, így betudtuk egy próbának, „mit veszhetünk” alapon. A sportág és a pontozások amúgy is szubjektív mivolta miatt, még az itthoni versenyekhez képest sem csalódhatunk nagyot, - gondoltuk kicsit bizakodóan ☺.

Magáról a csapatunk (a Weider Trainer Team) helyezéseiről röviden csak annyit, hogy szinte mindenki kiválóan helytállt és a top mezőnybe került. Néhányan még az elért eredményénél is jobbra számíthattak volna, ha csupán testforduló van és a megszokott normák szerint pontoznak, de a műsoros számok ezt kissé lehetetlenné tették.

Itt emelném ki, hogy Kati ezen a versenyen megnyerte a Fitness Figure abszolút kategóriát, méghozzá elsőprő fölényel. Már a színpadra lépésekor látszott, hogy a zsűrit lenyűgözte. Öröm volt nézni, amint a színpad szélére lépett és már akkor mindenki felkapta a fejét (a pontozók közül is), majd néhányan közülük összesúgtak. A mezőnyben sok jól felkészült lány volt, mind izomtömeg, mind pedig szálkasság tekintetében, azonban a színpadi „varázs”, a kellően bár, de nőiesen izmos test mindent eldöntött Kati javára.

Az igazán nagy meglepetés akkor ért minket, miután az abszolút kategória győzelem kihirdetése után megtudhatta, hogy jogosultságot nyert a Las Vegas-i Fitness Amerika Weekendre, ahol már a profik között kell színpadra állnia. A még sokkal jobb hír pedig, hogy Ő már profiként áll ott a profik között, hiszen a győzelmével automatikusan Profi státuszba lépett. A hír szinte letaglózott minket, az örömünk határtalan volt. Újabb tervek, újabb célok jöttek, újabb és kicsit más diéta és edzés módszer.

LAS VEGAS SZÁMUNKRA NEM A BŰNÖK VÁROSA

A versenyzés Vegasban olyan, mintha itthon egy tehetségkutató versenyre mennél. Ennek van jó és rossz oldala is. Élvezheted a csillogást és a pompát, de Te csupán egy apró láncszem vagy ebben az óriási gépezetben. A színpadi fények és a hangtechnika olyan, mintha már sztár lennél a legnagyobb Hollywoodi műsorban. Nem véletlenül. Ezt a rendezvényt több tv csatorna is közvetíti, van, amelyik élő egyenes adásban. Nem ritka, hogy az Egyesült Államokban a sportolók itt találnak szponzort maguknak, vagy akár innen hívják be őket különböző műsorokba, filmekbe. A rendezvény promótere ezt a meetingeken ki is hangsúlyozza: Úgy kell viselkedned a színpadon, mint egy sztárnak, - mindig mosolyogj, kápráztasd el a közönséget, a nézőket és természetesen a zsűrit. Soha ne látsszon rajtad, hogy feszült vagy és ideges, - hogy görcsölsz, vagy leblokkolsz a színpadon! Add el magad!

Szabó Kati kitűnő formát hozott, sajnos mégsem sikerült a döntőbe kerülnie. Az eredmény bár kissé, lehangolt minket (egy kicsit jobbra számítottunk), de tudtuk, ennél többet nem tehetett volna. A profik között versenyezni már magában is nagy szó (európaiként egyedül a mezőnyben), ráadásul a profi kártya már így is meg van.

Élete legjobb formájával állt a színpadra egy közel 10 hónapos verseny-felkészülési időszakot lezárva. Kőkemény diéta, igen sokszor zéró szénhidráttal, napi 2, - nem ritkán 3 edzéssel. Láttuk, van keresnivalónk a legjobbak között, - tehát rövid pihenő után, energiával, motivációval és reményekkel felvértezve kezdjük el a 2016-os évet ©.

(Kati versenyző társa Berzi Laci, aki testépítésben indult sikeresen bekerült a top 5-ös mezőnyben, de az Ő helyezése is vont némi kérdőjelet maga után. Jómagam kicsit jobbra számítottam az Ő esetében is.)

HOGY, MI A NEGATÍV TAPASZTALAT?

Versenyzőként lépsz fel, de csak a műsorszám kicsiny része vagy. A háttérben a kinti csillogás ellenére kissé kapkodás jellemző. A versenyzőket sokszor úgy lökik fel a színpadra, hogy bemelegíteni sem tudnak. A back stage-ben csak addig lehetsz, míg le nem

megy a saját kategóriád, oda pedig úgy kell, érkezz, hogy a ruhától, a sminkig és a frizuráig, minden rendben van rajtad. Mindennek másodpercre pontosan kell történni (a versenyző részéről), maximum 30 másodpercet van fent az egyéni bemutatkozásra a sétával pózolóval együtt, - sokszor a következő fellépőt már „lökik” fel utánad, aki ott toporog a hátsódban.

Itt is jellemző, mint más szövetségeknél, hogy ha bár már profi vagy, első versenyeként ne várj túl nagy sikert. Meg kell, hogy ismerjenek! A verseny inkább szól az üzletről, mint a versenyzőkről. Ez, sokszor a helyezéseket, csapatversenyt is befolyásolja. A versenyzők nevezési díja 125 dollár. A belépőjegyek 2 napra átlagosan (nem VIP) 100dollár. Erre a rendezvényre senki nem mehet be ingyen, - nincs kísérő, nincs edző, aki ingyen nézheti a műsort.

Tehát, ha Korea visz 100 versenyzőt és 100-150 kísérőt, - számoljunk egy kicsit. Az Ő jelenlétükre szükség van és lesz jövőre is. A mi kis 2 fős magyar csapatunk, hogy ott lesz-e jövőre, vagy bármikor, - sejtethető, hogy mennyire érdekli a házigazdát.

Mindentől függetlenül, a pozitív és a negatív tapasztalatokat mérlegelve, - igen színvonalas versenynek tekinthető a MuscleMania és a Fitness Amerika Weekend versenysorozat. Aki érez magában kellő lelkesedést, kitartást és vállalja a doppingmentes felkészülést, - mindenkinek ajánlani tudom. Az, hogy a helyezések néha nem úgy alakulnak, ahogy terveztük és el-, elcsúsznak, 1-2 helyet ez mindenhol megtörténhet a sportág szubjektivitása miatt vagy, mert épp az adott ország, vagy bírói kar más trendet követel meg. Ha teheted, versenyzőként járj többször külföldre versenyezni. Szerezz tapasztalatot, építs kapcsolatokat és köss barátságokat. A „kinti” versenyeken a hazaiakkal ellentétben a versenyzők szeretik, tisztelik és segítik egymást. Ott nem ellenségek, csupán ellenfelek vagytok (néhány percre). Ne csodálkozz, hogy külföldön mindenki barátságos veled, gratulálnak és rendszeresen felkérnek 1-1 közös fotóra. Meggyőződésem, hogy ennek itthon is így kellene lennie és egy összetartóbb testépítő társadalom részesei lehetnének. Az hogy ez nem így van, az hogy itt ellenségek „nevelik” a sportolókat, akik csupán riválisok és esetleg barátok is lehetnének, - az sokszor az edzők, csapatvezetők hibája.



interjú Szabó Katival a következő oldalon ►►



SZABÓ KATI MUSCLEMANIA FIGURE PRO

Hogyan lesz egy enyhén túlsúlyos lányból
Európa egyik legszebb fitness versenyzője és
egyben profi sportoló

Cikkünk elején érdemes megemlítenünk, hogy néhány évvel ezelőtt még Szabó Kati igencsak túlsúllyal küzdött, ami közel 20kg súlytöbbletet jelentett a mostani versenyformájához képest. Ez az eredmény tehát, amit idén ősszel elért nem csupán egy sportsiker, hanem többek számára igen komoly motivációt is jelenthet.

FW: Kati! Mennyi ideje is edzel?

Kati: Tudatosan és célravezetően közel 5 éve. Előtte is eljártam edzőtermekbe, de inkább csak „bohóckodtam”, hiszen semmi fogalmam nem volt arról, hogy kellene nekem egy edzésterv, egy étrend, persze ezt egy szakembertől kérjem. Csináltam, amit láttam a terembe mástól és meg voltam róla győződve, hogy ezzel eredményt is fogok elérni. Persze csalódás lett mindig a vége és feladtam.

FW: Mikor jött az elhatározás, hogy versenyző legyél?

Kati: Mondhatni, szinte egy időben azzal, hogy megismerkedtem párommal, - Domonkos Zsolttal-, hiszen vele mentem ki életem első fitness- és testépítő versenyét megnézni, ahol leestem az állam meglátva a gyönyörű bikinibe bújó lányok tökéletesen kidolgozott testét.

Nem kis félelemmel kérdeztem meg a verseny után hazaérve Tőle, lát e bennem annyi fantáziát, hogy bekészüljek én is egy ilyen versenyre, de ha nem is állok színpadra, legalább egy ahhoz közel

formát hozzak. A válasz, hogy kezdjünk bele és meglátjuk, mit lehet kihozni belőle, megpecsételte a jövőmet, - pedig nem jelentette ki, hogy „persze, simán” -, mégis olyan lendületet adott, amit máig nem vesztem el! ☺

FW: Gyorsan alakult a formád, vagy hosszú, gyötrelmes volt az „út”?

Kati: Attól függ, kinek mi a hosszú ☺ 1,5 év szerintem optimális idő ahhoz képest, hogy honnan indultam. Vannak persze lányok, akik tökéletes genetikával rendelkeznek és lehet, hogy egy könnyed diétával és egy jó edzésmódszerrel fél év alatt lazán bekészülnek egy bikini model kategóriába, de én elég keményen megküzdöttem, hogy a lehető legjobbat hozzam ki magamból.

Gyötrelmesnek pedig nem mondanám, mert élveztem, sőt mai napig élvezem a felkészülés szakaszát, amikor látod napról-napra változni a tested, de tényleg nem volt egyszerű eljutni a színpadig.

FW: A mostani versenyformádhoz mennyit kellett készülnöd, diétáznod (intenzíven)?

Kati: A jelenlegi versenyformám több év munkája már. Közben kategóriát is váltottam, hiszen én is bikini model-ként kezdtem a versenyzést, de ezt 2 év alatt „kinőttem” és váltanom kellett, így idén már Figure mezőnyben indultam, ami nem bizonyult rossz döntésnek. Ez kissé izmosabb, szálkásabb forma, mint a bikini, de még sportosan nőies.

A diétám eléggé elhúzódott az őszi szezonra készülve, mondhatni szinte egész évre, de kellett ahhoz, hogy az új kategóriában is megálljam a helyem. Hál' istennek jól is bírtam, szerencsére nem viselt meg túlzottan a nélkülözés, de volt is mi motiváljon! Nem hiába, hiszen a profi kártya megszerzésével azt hiszem feltettem az i-re a pontot. Számomra ez nagy szó, nem is álmodoztam ilyenről, főleg ha azt nézzük, honnan indultam!

FW: Csak röviden, - el tudnád mesélni, hogyan, miként edzettél és milyen edzéstervet használtál az utóbbi időszakban?

Kati: Az igazat megvallva, kicsit másképp kellett készülnünk az eddigiekhez képest. Egyrészt a kategóriaváltás miatt, más részről pedig pont a felkészülés megkezdésénél kiderült, hogy van egy nyitott sérvkapum lágyékrészen, ami először is felvetette a kérdést, hogy akkor be tudok e így készülni ősze. Szerencsére össze tudtuk úgy rakni az edzéseket, hogy kerültem azokat a gyakorlatokat, ami esetleg tovább rontaná a helyzetet, így ha nem is volt teljesen fájdalommentes minden edzés, de jól viseltem a felkészülést.

A cél az volt, hogy kicsit több izom maradjon meg rajtam, ne fogyjak el nagyon a végére, így, amíg csak lehetett, „tömögölősebb” edzéseket nyomtam (nagyobb súlyok, kevesebb ismétlésszámmal), majd a verseny közeledtével már a szálkásítást helyeztük előtérbe (kisebb súlyok, magasabb ismétlésszámmal).

Viszont rengeteget cardioztam a fogyás érdekében, persze ott is figyelve, hogy ne fogyjak el a legvégére, így az elején inkább futottam, a vége felé pedig nagyobb részt lépcsőztem vagy tapostam gépen.



FW: Vannak titkok? Titkos receptek?

Kati: Igen is és nem is ☺. Hiszen mindenki számára ugyan úgy rendelkezésre állnak azok az információk vagy lehetőségek (akár egy ember személyében is), amik az én számomra álltak. Persze rettentő szerencsésnek mondhatom magam, hogy Zsolt személyében én mindenre egyben rátaláltam, hisz nem túlzok, ha azt mondom, hogy az ország egyik legjobb szakemberével élek együtt lassan 5 éve. Lényegében mindent neki köszönhetek!

Ha nem kérsz segítséget egy jó szakembertől, egyedül nagyon nehéz és akkor tényleg minden információ, amit hallasz, az valami borzasztó nagy titoknak tűnik, pedig nem az!

Recepteket, illetve a diétát illetően pedig sokszor számomra is titok a versenyfelkészülés elején, hogy „mivel fogok készülni” (pl.: több csirke vagy több hal inkább), ugyan is a tapasztalat az, hogy szezonról szezonra is máshogy reagál a szervezetem ugyanarra a táplálékra. Így szerintem nincs hatalmas titok, mert ezt „sajnos” mindenkinek ki kell tapasztalnia és tesztelnie magán, hogy mire, hogy reagál.

FW: Mennyiben más ez a rendezvénysorozat más testépítő és fitness versenytől?

Kati: Egészen egyedi és sajátos vonalat követ a Musclemania!

Ez egy naturál szövetség, ami annyit jelent, hogy doppingellenőrzés van minden egyes versenyen, mégpedig nem csak az első x helyezetteknek vagy pár embert kiemelve szűrőpróba szerűen, hanem mindenkinek és már a regisztráció előtt!

A másik különbség, hogy az egész verseny egy show műsor. Több kategóriánál is van úgynevezett fellépő ruhás forduló, amikor bárminek beöltözhetsz és egy pár perces előadást kell, előadj, ami szintén pontozásra kerül. Ráadásul ilyenkor rengeteg tv csatorna jelenik meg a rendezvényen, hiszen ez sokszor kint egy családi program, amit akár otthon a tv-ben is nézhetnek az emberek. Sőt, ha valaki nagyon ügyes és jól el tudja magát adni a színpadon, akkor szponzorok is felfigyelhetnek rá.

Az én kategóriám, a Figure csak bikini fordulós, így nekem nem kell külön előadással készülni.

FW: Most, hogy lezajlott a verseny, mit ettél? Mi az, amire már hosszú ideje nagyon vágytál?

Kati: Mondhatom, hogy mindenre? ☺

Szerintem a legtöbb versenyző a felkészülés alatt felsorol majdnem mindent, hogy majd ezt is, meg ezt is fogok enni, ha vége a versenynek, de úgy sem így lesz. Illetve attól függ, milyen hosszúra tervezzük az „off szezon”. ☺ Én most a Decembert hagytam meg pihenőnek, ami pont elég volt ahhoz, hogy kicsit regenerálódjak, és ne szedjek fel túl sok plusz kilót. Ez a hónap elég volt arra, hogy a kedvenc ételeimet akár többször is elfogyasszam: sushi, túrós csusza, sok-sok gyümölcs és tejtermék... és akkor még ott volt a Karácsony. ☺

Január elejével pedig újult erővel ugrottam bele a 2016-ba, ami remélem legalább ennyire sikeres lesz, mint az előző.

FW: Mint tudjuk a sport egyben a munkád is. Hol lehet téged elérni? Tartasz még személyi edzéseket?

Kati: Igen, ez a sportszerelem egy ideje már a munkámmal is egybeforrt, hiszen Budapest legjobban felszerelt edzőtermében tartok személyi edzéseket, a Cutler Gold Gym-ben.

Imádom ezt csinálni, emberekkel foglalkozni, segíteni nekik

cikk folytatása a következő oldalon ►►



megvalósítani az álmaikat, céljaikat, hiszen tudom milyen érzés elérni valamit, én is végig csináltam újra és újra.

FW: Csak versenyzők felkészítésével foglalkozol, vagy úgymond „hétköznapi” emberek is felkereshetnek a hétköznapi céljaikkal?

Kati: Teljes mértékben! Nagyobb részt vannak nálam hétköznapi emberek, átlagos célokkal, mint rögtön versenyezni akarók. Sokan akarnak változtatni az életmódjukon, ami jó dolog, hiszen akkor már elhatározta magát, tett egy lépést az egészsége érdekében, azzal, hogy felkeresett. Szerencsére már eljutottunk arra a szintre itthon, hogy mindenhol csak azt hallani, hogy táplálkozz egészségesen és sportolj sokat.

A versenyzők felkészítése már egy következő fokozat, amit együtt a párommal csinálunk. Van egy szuper jó kis csapatunk, a Weider Trainer Team, ami évről évre bővül. Sokszor az átlagos célokkal induló emberekből lesz versenyző. Mondhatni kicsit fertőző ez a sport, hiszen látványos és szemmel láthatóak az eredmények. Jól kinézni pedig ki ne szeretne? ☺

Én azt mondom, mindegy mi a cél, ha elszántak és kitaróak vagyunk, biztos, hogy sikerül!

FW: Köszönöm az interjút!

TREND ZONA

BEJELENTKEZÉS NÉLKÜLI

FODRÁSZAT

CSAK HAJVÁGÁS 1590 FT

KOZMETIKA

SZOLÁRIUM

PEDIKÚR

MANIKÚR

MŰKÖRÖM

NYITVA TARTÁS:

HÉTFŐ-PÉNTEK: 7:00-22:00

SZOMBAT: 8:30-21:30

VASÁRNAP: 8:30-20:00

Elvis
TATTOO

KÖKI TERMINAL I. EMELET

06 70 395 5585

WWW.FACEBOOK.COM/TRENDZONAKOKI



Edzéstippek

LANTOS JOHNNY-tól

Lantos Johnny IFBB pro Testépítő, aki már hosszú évek óta foglalkozik versenyzők felkészítésével segítségünkre lesz néhány a felkészüléssel kapcsolatos kérdésben.

FW: Valójában mióta is foglalkozol versenyzők felkészítésével?

Johnny: Üdvözlöm a Kedves Olvasókat! Atyaé! Hogy mikor is. Valamikor a múlt században. Ami sajnós most nem is vicc, hiszen még fiatal versenyző koromban kért fel egy lány, hogy segítsen szakmailag, mert szeretne fitnessversenyző lenni. Aztán nagyon jól sült el a dolog, mert rohamosan változott, alakult, úgy hogy meg is nyerte az IFBB Fitness Magyar Bajnokságot. 1996-ot írunk! A hölgy pedig Fonyó Tímea volt, aki az IFBB Profi státuszáig is eljutott a későbbiekben. Egszóval sikeresen kezdtünk ☺.

FW: Mivel nem csupán férfiak, de női sportolók felkészítését is segíted, szeretnénk megtudni, mit látsz alapvető különbségnek a felkészülés szakaszaiban? Mennyiben kell másként dolgozni egy női, mint egy férfi sportolóval?

Johnny: Nagyon változó és személyfüggő. Úgy érzem, a női sportolóknak talán többet kell foglalkozni a lelki világukkal is, talán több önmegerősítő tréningre van szükségük, hogy elhiggyék, hogy a legjobb úton vannak a siker felé. Ez megnyilvánulhat egy motiváló közös

edzésben vagy egy jó beszélgetésben edzés előtt vagy után. De ha ez rendben van, akkor megítélésem szerint és a tapasztalataim alapján bizton állítom, hogy nincs az a kemény „gyúros csávó”, akinek akarata és motiváltsága felér egy minden tekintetben „egész és teljes” női versenyző elszántságával ☺.

FW: A diéta és az étrend-kiegészítés vonatkozásában is vannak eltérések?

Johnny: Természetesen vannak, bár ezek a tényezőknek nagyrészt az anyagcsere a fő meghatározója.

FW: A színpadi mozgást gondolom nem Te mutatód be a lányoknak. Vagy a T-sétát is veled próbálják el? ☺

Johnny: Na persze, az szép lenne! Sajnos nem állnak jól ezek a fitness göncök és valahogy a magas sarkú cipőkkel sem tudok megbarátkozni. Természetesen segítségemre van ilyenkor a Lantos Johnny Fitness profi női edzője és koreográfusa, Koós Kata, aki IFBB nemzetközi bírói passzussal is rendelkezik, így mindig naprakész az aktuális trenddel, változtatásokkal, szabályokkal. Őt sok más klubbeli versenyző is megkeresi, pózolás, mozgáskoordináció tanulásában.

FW: Sokszor úgy tűnik némely kategóriánál, hogy folyamatosan változnak a trendek és a követelmények. Mi a véleményed erről? Szerinted milyen irányba indult el a testépítés? Mennyiben más ez, mint a 20 évvel ezelőtti versenysport?

Johnny: Nézd, ez a világ rendje, hiszen minden mozgásban van, változásban, a világban, ebben a sportban miért ne lenne így. Elfogadjuk és képezzük magunkat, hogy mindig képben legyünk az aktuális követelményekkel és e szerint hozzuk ki a legtöbbet tanítványainkból.

- Egy nagyobb comb rendel?

- Hmm... Rendben van, kérem, akkor lesz egy nagyobb comb ☺.

Viccet félre téve, ha engem kérdezel, a kedvenc időszakom az a 90-es évek eleji-közepi volt. Úgy tudom, sokan vagyunk ezzel így, ott a kondíció, az arányok és a szimmetria dominált. Aki ismer, tudja, hogy ízig-vérig Labrada fan vagyok, de csodáltam ettől függetlenül mindig Dorian Yates tömegét és minőségét is.

FW: Köszönjük, hogy a segítségünkre voltál.

Johnny: Én köszönöm a lehetőséget.

A HOSSZÚ MAGÁNY VESZÉLYEI

Kezdetben „csupán” az idegek, aztán már az egészség is felmondják a szolgálatot.

A nagy társágkedvelők kivételével, szinte mindenkinek szüksége lehet egy kis magányra. Csakhogy ebben az esetben a túl sok veszélyes lehet. Tudományos kísérletek igazolták, hogy az egyén számára a hosszantartó egyedüllét nagyon káros lehet. A hosszabb ideje egyedüllétben élő embereknek magasabb a vérnyomása, gyakoribb náluk az Alzheimer-kór, gyakrabban kapnak fertőzéseket. Ezen kívül már rövidebb elszigetelődés után gyengül az ember vizuális emlékezete, logikai verbális gondolkodása, illetve az időérzéke.

Nem mindegy azonban, hogy magányunkat magunk válasszuk-e, vagy egyáltalán van-e lehetőségünk másként élni. Nemcsak az emberi közösségektől való elszigeteltség az, ami leginkább károsítja az emberi elmét. Ismertek olyan esetek, amikor hajótörtek elhagyott szigeteken tíz évig is éltek és, amikor megmentették őket, nem voltak erőteljes tünetek, ami az idegrendszer károsodására utalt volna.



A fő dolog a szabadság. Az észlelés, mozgás, kapcsolatok szabadsága. Minél kevesebb van belőle, annál gyorsabban csúszik le az ember az örültség mélységeibe és annál nehezebb a visszatérés.

Bár a hosszú időn át fennálló magány felgyorsítja az öregedést, leépíti az immunrendszert és növeli a stressz-hormon szintet még abban az esetben is, ha az illető egészséges életmódot folytat, mégis a szabadság hiánya az, ami még erőteljesebben rombolja az egészségünket. Bizonyított tény, hogy a bezártság (szélsőségesen elszeparált helyen, pl. börtönben) talán még erőteljesebb stressz-faktor, mint a munkahely elvesztése, vagy a házastárs halála. Az ilyen fokú stressz pedig hosszú távon még az élettartalmunkat is csökkenti.

Scitec Nutrition és a Mens Mentis Group bemutatja

24h
NYITVA

Szolgáltatásaink

3000nm-en edzőterem
aerobik, cross fit,
szauna, merülő medence,
szolárium, masszázs

**Professzionális
edzők**

Több mint 20 személyi edző
és csoportos óraadó

Elfogadóhely

AYCM kártya Sportkártya
OTP és MKB Szépkártya
Bankkártya

**Ingyenes
parkolás**

Vendégeink számára
ingyenes parkolást biztosítunk
1097 Budapest
Könyves Kálmán krt 12-14

CUTLERgold
FITNESS CENTER 0-24

Magyarország legjobban felszerelt edzőterme

SCITEC[®]
NUTRITION

WWW.CUTLERGOLD.HU
+3630/997-6421

Mens Mentis Group

NŐI BAJOK NŐI FÁJDALMAK



A nő és a férfi eltérő külső és belső tulajdonságait a nemi hormonok különbsége határozza meg. Amíg a férfi testben legfőképpen a tesztoszteron vezényli az életet, ami ugyan napi ingadozást is mutat és az évek múlásával a mennyisége csökken mégis állandóságot biztosít. A női szervezetben az ösztrogén a progeszteron ciklusos harca dúl, melybe még beleszólnak hormonszerű anyagok is (prostaglandinok).

MENSTRUÁCIÓS CIKLUS ÉS A HORMONOK

A menstruációs ciklus a vérzés első napján veszi kezdetét, a méhnyálkahártya ekkor leválik, és kezdetét veszi a regenerálódás, melyért a tüszőhormon (ösztrogén) a felelős. A 14. napon jön létre a peteérés (ovuláció), és ekkor átveszi az irányítást a sárgatest hormon (progeszteron), melyet a kiszabadult petesejt helyén képződött sárgatest termel. Ez a hormon minőségben átalakítja a méh nyálkahártyáját, megfelelővé teszi a megtermékenyített petesejt befogadására. Abban az esetben, ha nincs megtermékenyülés a sárgatest-hormon szint leesik, és a méhnyálkahártyája leválik, és ekkor jönnek a prosztaglandinok is segíteni, a méh kitisztulását.

A ciklus alatt a méh simaizomzata is szinkronban van a hormonális változásokkal. Az ovuláció idején olyan mozgást végez, amivel szinte beszippantja a hímvarsejteket, utána a beágyazódást elősegítve a mozgások megszűnnek. Aztán a sárgatest-hormon szint megszűnésével kifelé préselő mozgásokat végez, hogy a nyálkahártya leválás tökéletes legyen.

FÁJDALMAS MENSTRUÁCIÓ

Dysmenorrhoea, a latin elnevezése a fájdalmas menstruációnak, melyre a kifejezett görcsös fájdalmak a jellemzőek, melyek a menstruáció első napján a legerősebbek, és általában a peteéréssel járó menstruációkor jelentkeznek - tehát nem mindig az első vérzéssel együtt – és 1-2 napig tart ez az erős fájdalom.

Vannak olyan elméletek is, hogy pszichés tényezők is elősegítik a fájdalmas menstruáció kialakulását, mint a nőiesség elutasítása, és a családi halmozódás szocializációs eredetű, és nem genetikus. Igazán mindegy, hogy milyen okból alakul ki a fájdalom a lényeg, hogy az életvitelt megnehezíti, és ezért mindenképpen kezelni kell.

MIÉRT IS FÁJ?

A méhnyálkahártya leválásához, ritmusos összehúzódásra van szükség, melyhez prosztaglandinok szükségesek és ezek a szöveti fájdalomkeltő anyagok okozzák a görcsöket is. Általános tüneteket is produkálnak az imént említett anyagok, mint a vérnyomásesés, a hányinger a hasmenés és még a hidegrázás is. Sokszor még kórházi kezelés is szükséges a tünetek enyhítésére.

KEZELÉS

A terápia azért is fontos, mert ezek az összerendezetlen, erős görcsök a menstruációs törmelékét kinyomhatják a hasüreg felé és az endometriosis nevű betegséghez is vezethetnek, mely akár meddőséget is okozhat. Több fajta kezelési mód is létezik. Az egyik az ízületi gyulladásokra alkalmazott szerek szedése, a menstruáció előtt egy héttel. Ezek a gyógyszerek csökkentik a fájdalmakat, de nem szüntetik meg. (Itt kell megemlítenem, hogy mennyire fontos a menstruációs naptár vezetése, melyből a nőgyógyász sok hasznos információt kaphat.)

Amikor a görcsök már elkezdődtek, sokkal nehezebb a fájdalom csillapítása, enyhébb esetekben lehetséges fájdalomcsillapítókkal, görcsoldókkal. Ebben az esetben sem jó próbálkozni azzal, hogy „majd kibírom” és csak akkor veszek be gyógyszert, amikor már tűrhetetlen a fájdalom, mert az olyankor már kevésbé hat. Vannak hölgyek, akiknek a meleg-terápia is segít, de ez sem mindig hatásos. A sportos hölgyeknél hasznosnak bizonyul a közepes intenzitású sport, mondjuk a kocogás, vagy gyorsgyaloglás, mely endorfinokat szabadít fel és enyhítheti a tüneteket. A leghatékonyabb ebben az esetben a megfelelő fogamzásgátló szedése, sokszor nem is a fogamzásgátló hatása miatt írjuk fel a fiatal lányoknak, hanem a kedvező mellékhatások miatt, melyek megszüntetik a görcsöket és egy élhető menstruációs időszakot biztosítanak. A nagyszüleink is szenvedtek ettől a tünet együttestől, de ők kénytelenek voltak elviselni, de nekünk már van megoldás a kezünkben, és nem szabad, hogy egy élettani folyamat meggátolja havi szinten a munkavégzésünket, a teljesítményünket és megkeserítse az életünket.

PMS AZAZ A MENSTRUÁCIÓT MEGELŐZŐ FÁJDALOM

A premenstruációs szindróma egy testi és lelki tünetekből álló kórkép. A testi tünetek, alhasi puffadásban, mellfeszülésben

nyilvánulnak meg. A nők több, mint fele tapasztalja ezeket a tüneteket. A PMS lelki tünetei pedig a fáradékonyság a levertség az idegesség és a rossz hangulat. Legsúlyosabb formája az úgynevezett premenstruációs diszforia, ami súlyos depresszióval, ingerlékenységgel jár és mindig a menstruáció előtt 7-10 nappal kezdődik. A nők 5 százalékát érinti. Ezzel a formával sürgősen orvoshoz kell fordulni

MIÉRT IS FÁJ?

Mind a lelki mind a testi tüneteket hormonváltozások okozzák. A testi tünetekért a prosztaglandinokat vádoljuk. A lelki tünetekért, pedig a ciklus második felében lecsökkenő szerotonin szintet tesszük felelőssé.

KEZELÉS

A peteéréssel nem járó ciklusok esetén – például fogamzásgátló szedése esetén - sokkal ritkábban jelennek meg a testi tünetek. A leghatékonyabbak azok a fogamzásgátlók, melyek egy fázisúak, vagyis minden tablettá ugyanannyi hatóanyagot tartalmaz. A drospirenon tartalmú tabletták további jótékony hatását mutatták ki, feltehetően az enyhe vízhajtó hatás miatt

Alhasi fájdalmak kezelésére ebben az esetben is a reumás megbetegedések kezelésére ajánlott fájdalomcsillapítók ajánlottak. Fontos tudni, hogy ezeket a gyógyszereket 4-5 nappal a tünetek megjelenése előtt kell elkezdni szedni, hogy megfelelő legyen a hatás, és a lelki tüneteket nem befolyásolják. Érdemes még figyelni a táplálkozásra: a szénhidrát-éhség ellenére nem szabad nagy mennyiségű finomított szénhidrátot enni, mert az a puffadást és a rossz közérzetet egyaránt fokozza.

Leleki / pszichiátriai tünetekre a szerotonin szintet az antidepresszánsok emelik és ezek jó hatásúak a PMS-nél is, ezt azoknak a nőknek ajánlják, akik a premenstruációs diszforia súlyosságát elérik. A lelki tünetcsoportra hatással vannak a drospirenon tartalmú fogamzásgátlók az agy úgy nevezett neurosteroid rendszerének áthangolásának köszönhetően.

Dr. Gyovai Gabriella

Szülész-nőgyógyász szakorvos, szexuális medicina szakember
www.intimzona.hu



A BETEGSÉG, MELY A „TESTÉPÍTŐK ÁLMA”



A sportolók, elsősorban a testépítők vágya, hogy minél nagyobb izomtömegre tegyenek szert.

Az izomtömeg növeléséhez vezető út, a jól bevált módszer a rendszeres súlyzós edzés és a különböző étrend-kiegészítők (néha egyéb más hatóanyag tartalmú kemikáliák) alkalmazása.

Létezik azonban egy másik lehetőség is. Abban az esetben, ha valaki az ún. hipertrófiában szenved, nem igazán kell edzenie és kiegészítőket szednie sem, ahhoz, hogy izmosodjon. Az izmok ugyanis önmaguktól nőnek. A betegségek hátterében a miosztatin nevű fehérje áll, amely szabályozza az izomszövet növekedését. Egy genetikai rendellenesség következtében

azonban egyes személyek szervezete nem termel miosztatint, ami miatt izmaik ellenőrzés nélkül növekednek. Ezzel egyidejűleg az ember nem képes a nagyobb zsírréteg felhalmozására. Más mellékhatása azonban nincs, vagy egyelőre nem találtak.

Ne reménykedjünk, - mint említettem ez egy genetikai rendellenesség. „Sajnos cseppfertőzéssel és egyéb más módon nem tudjuk „elkapni”.

Állítólag már létezik olyan irányú kutatás és kísérlet, amivel mindezt a hatást (genetikai beavatkozással) már el lehet érni...

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNKAT?

- Mert itt tényleg megtanulhatsz a hivatásod!
- Mert OKJ-s képesítést szerezhetsz, mellyel a Fitness sport bármely területén megállod a helyed!
- Mert itt profi szakemberektől tanulhatsz meg a legapróbb fortélyokat is!
- Itt nincsenek titkok, tabuk, hazugságok!
- Itt megismerheted a versenyzők felkészülését, felkészítését!
- Itt rendszeresen profi sportolók tartanak szemináriumokat!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu



ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



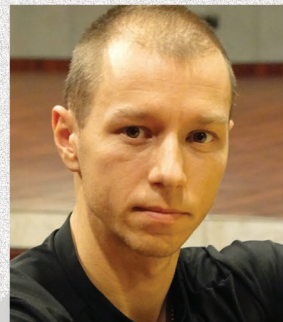
Domonkos Zsolt

- 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 sporttapasztalatait osztom meg veled – válogatott szakemberekből álló oktatóimmal karöltve – ha nálunk tanulsz!

Haris Éva

- Sportélettan oktató.
- Anatómia oktató.
- Dietetikus.



Baricz Loránd

- Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója.
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója.
- Funkcionális tréner.

Szécsi Dávid

- Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója.
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója.



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

E-mail: info@profiedzok.hu
Web: www.fitnessiskola.hu

A NAGY VISSZATÉRÉS



BESZÉLGETÉS KISS JENŐVEL, A HAZAI TESTÉPÍTŐ VILÁG EGYIK LEGNAGYOBB LEGENDÁJÁVAL!

Név: Kiss Jenő

Életkor: 43 éves

Magasság: 174cm

Testsúly: versenyen: 120 kg
tömeg növeléskor: 142 kg

Sport sikerek, legjobb helyezés, helyezések: IFBB Mr. Univerzum súlycsoport és Abszolút győztes. Sok nemzetközi győzelem, országos bajnokság első hely, Abszolút Magyar bajnok, Profik között 6-16. helyezések között

Szponzor: Biotech USA, STAR-TRAC, MECCA GYM, JÓ ISTEN!

Munkahely foglalkozás: Kiss Jenő STORE táplálékkiegészítő és Sportruházat.

Hobby szórakozás: Hobby autómmal való foglalkozás, vezetés (Honda Prelude)

Kedvenc könyv: Osho Bátorság, Müller Péter Kigyó és Kereszt.

Kedvenc film: Argo, Csinibaba, Csapd le csacsi, Legény anya.

FW: Kiss Jenő, egy valóságos sportlegenda a testépítésben. Tehetsége, szorgalma már fiatal korában megmutatkozott. Nem csupán az akkori hazai mezőnyt uralta, de mint IFBB világbajnok, sőt, - abszolút világbajnok azon kevés testépítők közé tartozott, akik eredményükkel profi kártyát szereztek. Ez akkor is és most is egyedülálló teljesítménynek számít.

Jenő, a profi kártya megszerzése után, volt egy időszaka az életednek, mikor nem versenyeztél. Mi történt az alatt veled? Mivel foglalkoztál?

Kiss Jenő: 1996-ban nyertem meg az IFBB Mr. Universe-t ezzel jogot szereztem a profi liszenszre, és magyarként első alkalommal kaptam lehetőséget a Mr. Olympián való indulásra egy alkalommal. Az Olympián való részvételemet, sajnos az akkori szövetség, nem vette elég komolyan, és elfelejtettek benevezni a versenyre, amire gőzerővel készültem. A profi kártyámat is 97-ben kaptam meg, hasonló okok miatt. 97-ben már a Profik között indultam egy Német Grand Prix-n ami egy héttel volt az Olympia után. Az első 15 helyezett és még sok profi induló között a 7. helyet sikerült elhoznom. (Elöttem Ronnie Coleman, Kevin Levrone, Nasser El Sombaty, Flex Wheeler, Günter Schlierkamp, Milos Sarcev végzett.)

99-ben indultam még az IRON MAN-en ahol az akkor még feltörekvőben lévő Cutlerrel többször is egy kihívásban voltam, majd pár hónappal később a Night of Champion versennyel fejeztem be az akkori pályafutásom.

Ekkor teljes erőbedobással, az edzőteremünkkel kezdtem el foglalkozni, amit Izzi Giovanni legjobb barátommal csináltunk. Azt az energiát, amit a versenyzésbe ölttem, most át tettem az üzleti világba. Itt fogtam fel, hogy az élet, sokkal nagyobb küzdelem, mint a versenyzés. Megszülettek a kislányaim, lakást vettünk, stb... Természetesen az edzést nem hagytam abba, ugyan úgy heti hatszor edzettem, csak más felfogással.

FW: Mióta visszatértél, milyen versenyeken indultál és milyen sikerekről tudnál beszámolni?

Kiss Jenő: 2013-ban álltam újra színpadra.

Mivel az álmom nem vált valóra, hogy a Mr. Olympia színpadára felállhassak, ezért úgy döntöttem itt az idő, hogy megvalósítsam. Mostanra tudtam olyan háteret biztosítani, hogy nem a kislányaimtól kell megvonjak bármit is a készülés miatt.

Azóta az őszi szezon versenyeit céloztam meg minden évben. 6-16. hely között sikerült helyezéseket elhoznom, ami nem keserít el, mert a HITEM tovább visz.

Sokat változott azóta a sport, és ez egy külön kihívás, hogy a mostani kritériumoknak meg tudjak felelni.

FW: Mik voltak a pozitív és negatív tapasztalataid? Mennyiben változott a mostani testépítés a 10-12 évvel ezelőttihez képest?

Kiss Jenő: Régebben nem számított ennyire a comb és farizom szeparáltsága. A legtöbb pózt egészen máshogy kell megfogni, de hát az ember, alkalmazkodó lény.

Kemény dolog volt ezt a 12-13 év lemaradást felhozni, de úgy érzem, és látom, hogy összejött. Nyilván van még mit csiszolnom magamon, de abszolút beillem a felzárkózni kívánó profi testépítők közé.



cikk folytatása a következő oldalon ►►

FW: Szemmel láthatóan sokkal érettebb, szálkásabb az izomzatod, mint annak előtte. Mit érzel, mi az, amin esetleg még szeretnél javítani, - ha egyáltalán van, amin lehetne?

Kiss Jenő: Az izomérettségem a korom, és az elvégzett rengeteg munka miatt, sokat számít a színpadon. Mivel régen nem volt ennyire fontos a combhajlító és a farizom szeparáltsága, ezért itt még elmaradásom van, de évről évre javul ez is.

Avállam volt, még amin javítanom kellett, de mivel ott csak izomtömegem kellett hoznom, ez sikerült is. A jövő évi versenysorozatomra, nem a tömegnövelésre, hanem a még mélyebb izom elválasztásokra a még keményebb definícióra fogok rámenni.

FW: Mi a véleményed a mostani hazai amatőr testépítésről?

Kiss Jenő: Ugyan a versenyzők színvonala sokat javult azóta, hogy én kiestem a képből, de sajnos a sok szövetség létrehozása miatt eléggé felhigulttá vált. Olyan versenyzőnek nevezett emberek is versenyt tudnak nyerni, vagy a dobogó valamelyik fokára tudnak állni, akiket nem szabadna testépítőnek nevezni.

Sok kategória alakult azóta, ami jót tesz a sport marketingének. Nyilván ez nem a kőkemény testépítés, ezek olyan kategóriák, amik jobban elérhetőek. Ezáltal sokkal többen üzik versenyszerűen, sőt ezekben a kategóriákban, sokkal többen versenyeznek.

FW: Úgy hallottuk edzősködsz is. Hol tudnak téged elérni, megtalálni a sportolókat, ha személyi edzést szeretnének kérni tőled?

Kiss Jenő: Nem tartok már személyi edzést. Nyitottam egy Kiss Jenő STORE-t és azzal foglalkozom. Táplálékkiegészítő (BIOTECH USA), sport ruházat saját tervezéssel. Jency wear márkanevvel, ill. a hölgyek ruházata Jency Wear Kiss névvel!

FW: Mik a jövőbeni terveid? Mi a következő célállomás? Hol szeretnél legközelebb indulni?

Kiss Jenő: Jövőre is folytatom a versenyzést. Az őszi szezont nyomom végig újra!

FW: Szeretnénk a sportoló olvasóinknak némi ötletet és motivációt adni. Ha nem titok, kérlek adj némi támpontot a Te edzéseiddel kapcsolatban!

Hogyan csoportosítod az izomcsoportokat az edzéstervedben?

Kiss Jenő: Minden nap egy izom csoportot edzem.

Mell,
Trapéz-Hát-Has,
Váll,
Triceps-Biceps,
Vádli-Combhajlító-Feszítő-Has

Többnyire szettek, óriás szettek alkalmazok edzéseim során. Heti hat napot tolok, és minden vasárnap pihenek.

FW: Mennyiben változnak a módszereid a tömegnövelés és a szálkásítás alatt?

Kiss Jenő: Csak az étrendemen változtatok tömegnövelés és szálkásítás alatt, ill. a kardió edzés növelésével.



„JÖVŐRE IS FOLYTATOM A VERSENYZÉST.
AZ ŐSZI SZEZONT NYOMOM VÉGIG ÚJRA!”



FW: Ekkora izomtömeggel mennyit szoktál kardiózni hetente/naponta a versenyeket megelőzően?

Kiss Jenő: Tömegnövelésnél heti 2-3-szor szoktam kardiózni fél órát, verseny előtt hat héttel emelem fel az adagot heti hat alkalomra, és napi két órára.

FW: Milyen étrend-kiegészítőket használsz a versenydőszakban?

Kiss Jenő: Az alap, amit mindig fogyasztok, az a glutamin, fehérje, vitamin pack BCAA. Időszakosan edzés előtti energizáló, nitrogén oxid fokozó, kreatin, tesztoszteron fokozó.

FW: Mennyi az ajánlott fehérje-szénhidrátbevitel naponta? Hogy néz ki egy átlagos napod az étkezések terén?

Kiss Jenő: Nem számolom, és nem is számoltam soha. Mivel ez a sport arról szól, hogy ráérez a testedre, szervezetedre, ezért abszolút érzésre viszem be a nekem megfelelő mennyiségeket.

FW: Hatalmas tömegű és nagyon szeparált a mell-izmod. Kérlek, áruld el, milyen edzéstervvel dolgozol erre az izomcsoportra!

Kiss Jenő: Az edzéstervem is ösztönös, tehát nincs megszabott edzéstervem. Általában 5-8 gyakorlatot végzek mellizomra, 3 sorozatban. Az ismétlés számot 6-16 között lövöm be! Ketté szoktam bontani az edzést. Van egy felső mell koncentrált napom, és egy alsó mell koncentrált. A felső mell napomon, 3-5 gyakorlatot végzek a felső részre, tehát pozitív ferde padokon végzem a gyakorlatokat, majd 2-3 gyakorlat az alsó részre. Alsó mell napon, pedig fordítva, tehát vízszintes és negatívban döntött padokon nyomok, tárogatok 3-5 gyakorlattal, majd 2-3 gyakorlatot végzek felső részre.

PL: Felső mell nap
fekve nyomás 45-fokos padon: 20-16-14-2x8
nyomás 30-fokos padon kézi súlyzóval: 3x10

SZETT
nyomás 30-fokos padon smith gépen: 3x8
tárogatás 30-fokos gépen: 3x12

TRISZETT
tolódkodás: 3x14
fekve nyomás gépen: 3x10
mell-csiga: 3x12

Alsó mell nap
fekve nyomás kézi súlyzóval: 20-16-3x10
fekve nyomás szűk fogással: 3x8

SZETT
fekve nyomás: 3x10
tárogatás: 3x8

SZETT
nyomás 45-fokos padon smith keretben: 3x12
mell tárogató gép: 3x14

FW: Köszönjük az interjút és a jó tanácsokat!

Edzéstippek, tanácsok profiktól

Tóth Dani IFBB Pro tanácsai a



A kar izmainak edzésére számtalan megoldást ismerhetünk, sokszor azonban még versenyzői szinten is vannak kételyek, vajon mit, - milyen gyakorlattal kombináljunk, vagy éppen mikor eddük meg a bicepsz és a tricepsz izmait. Jelen cikkünkben Tóth Dani, Magyarország egyik legeredményesebb profi testépítője ad tanácsot a sportolók számára.

Tóth Dani: Sziasztok! Az első és legfontosabb tanácsom a következő: Hmm... Vagy inkább kérdezz!

FW: Dani, Te azonos gyakorlatokkal dolgozol a tömegnövelés és a szálkásítás ideje alatt? Hogy változnak az ismétlésszámok a két említett izomcsoport esetében? Hány gyakorlat ajánlott ezeknek az izmoknak az edzésére?

Tóth Dani: Tulajdonképpen igen. Nincs olyan gyakorlat, amit kizárólag az egyik, vagy a másik időszakban alkalmaznék. Általánosságban elmondhatom, hogy 8 és 25 között változik az ismétlésszám. Legtöbbször 3-4 gyakorlattal bombázom őket, de előfordulhat akár 5 is izomcsoportonként.

FW: Mennyire fejlődött gyorsan a bicepszed és a tricepszed még amatőr sportolói időszakodban? Szükség volt a kar izmait izom-elsőbbiséggel edzened?

Tóth Dani: Nagyjából azonos ütemben fejlődtek a többi izommal együtt, így szükségtelen volt elsőbbiségben részesítenem őket. Viszont, mivel a kar minden edzőterembe járónak fontos, így gyakran kapott egy kis extra edzést. Pl. a kar napon felül egy másik izomcsoport edzésekor beiktattam/beiktatok 2 tricepsz, vagy bicepsz gyakorlatot.

FW: Egyszerre edzed le a bicepszed és a tricepszed, vagy inkább különválasztod? Hetente hány alkalommal van szükség a kar izmainak edzésére?

Tóth Dani: Már jó ideje ugyanazon a napon edzem őket, külön a többi izomcsoporttól. Heti egy edzés elegendő kellene, hogy legyen.

bicepsz és a tricepsz edzésére

FW: Ha valaki külön tréningezi a két izomcsoportot, Te mit tartasz jó megoldásnak, - milyen izomcsoporttal kombinálják azokat?

Tóth Dani: Ebben az esetben valamelyik nagyobb, lehetőleg antagonistá izomcsoport mellé tenném a bicepszet, illetve a tricepszet.

FW: Van-e szerinted jelentősége, hogy külön gyakorlattal dolgozzuk meg a bicepsz csúcsát? Te milyen gyakorlatot használsz, hogy ennyire csúcsos a bicepszed?

Tóth Dani: Inkább a csúcsösszehúzódásnak van jelentősége, amire minden gyakorlatnál kellene figyelni. A bicepsz formája viszont nagy részben genetika, amin nem tudunk (illetve én nem tudok) változtatni.

FW: Alkalmanként, vagy esetleg rendszeresen dolgozol-e bizonyos időszakban szuper-szettekkel a két ellentétesen ható (antagonista) izomra?

Tóth Dani: Egy időben rendszeres volt, most inkább alkalmanként jellemző. Nem kötném időszakhoz, bármikor előfordulhat.

FW: Kérlek, ajánlj nekünk egy általad is bevált programot a bicepsz és a tricepsz edzésére!

Tóth Dani:

Koncentrált bicepsz kézisúlyzóval 3x20-15-12
Karhajlítás állva egyenes rúddal 3x12-10-8
Scott pad francia rúddal 3x12-10-8
Karhajlítás alsó csigán kötéllel 3x15

Letolás kötéllel 3x20-15-15
Fej fölé nyomás gépen 3x12-15
Homlokra engedés fekve kézisúlyzóval 3x12
Tolzkodás saját súly vagy gép 3x10-15

FW: Köszönjük a tanácsokat és az interjút!



VILÁGSZERTE
SIKERES ÉS KEDVELT
SPORTTEVÉKENYSÉG
MAGYARORSZÁGI
BEVEZETÉSÉHEZ
PARTNEREKET
KERESÜNK!

Bővebb információért
látogassa meg weboldalunkat
vagy keressen minket telefonon.



FÉL MAROKNYI DIÓ AZ EGÉSZSÉGÉRT



Egy hollandiai egyetem 10 éves kutatási eredményei azt bizonyítják, hogy azok az emberek, akik naponta legalább 10 g diót esznek, tovább élnek. A diófélék többszörösen és egyszerűen telített zsírsavakat, különféle vitaminokat, antioxidánsokat, rostokat tartalmaznak. (Diók közé nem tartozik az amerikai mogoró, amelynek semmilyen haszna nincs, mert sok sót és telített zsírsavat tartalmaz.) A diófogyasztóknál kisebb a rizikója annak, hogy idő előtt halnak meg cukorbetegségben, vagy rákbetegségben, illetve csökken a légzőszervi betegségek kockázata is. A kísérletben több mint 12 000 55 év feletti holland nő és férfi vett részt.

A KATONÁKNAK NEM KELL ENNI KÜLÖNÖS TÁPLÁLKOZÁS A JÖVŐBEN ÉLELMISZERTAPASZOKKAL

Anikotintapaszkok és egyéb speciális tapaszok után, amelyek a bőrön keresztül gyógyszert adagolnak, már abszolút nem számítanak újdonságnak. Az Amerikai Védelmi Minisztérium azonban további felhasználását fontolgatja a táplálék bőrön keresztüli szállítórendszer lehetőségeinek kiaknázásában. Az élelmiszertapaszkok a legfontosabb tápanyagokat tartalmazzák. A tapasz részét alkotja egy mikrochip is, mely kiszámítja pl. a katona tápanyagszükségletét, és azt megfelelően adagolja. A hadsereg irányítói úgy gondolják, hogy ez a megoldás olyan esetben is működhet, ha nem áll rendelkezésre igazi élelmiszer. A programtervezői azt remélik, hogy ez a technológia a civil szférában is felhasználásra talál olyan szakmákban, mint például a bányászoké, vagy az űrhajósoké. Becslések szerint a technológia már 2025-től rendelkezésre állhat.





ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

A következő képzés időpontja:
2016. február 20-21 és 27-28.
Majd 3 havonta.

A képzés akciós ára:
38 000.-

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.

Nélünk megtanulhatsz a táplálkozás, a diéta alapjait, az élelmiszerek, alaptápanyagok szervezetünkre gyakorolt hatásait, a legjobb és legújabb fogyókúrás, diétás módszereket. Megismerheted a táplálék kiegészítők széles választékát és azok szervezetünkre gyakorolt hatásait és a sportolók teljesítménylokozását.

További információk

Szabó Katalin: +36 70 779 6656

Domonkos Zsolt: +36 70 948 0458

E-mail: info@profiedzok.hu

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

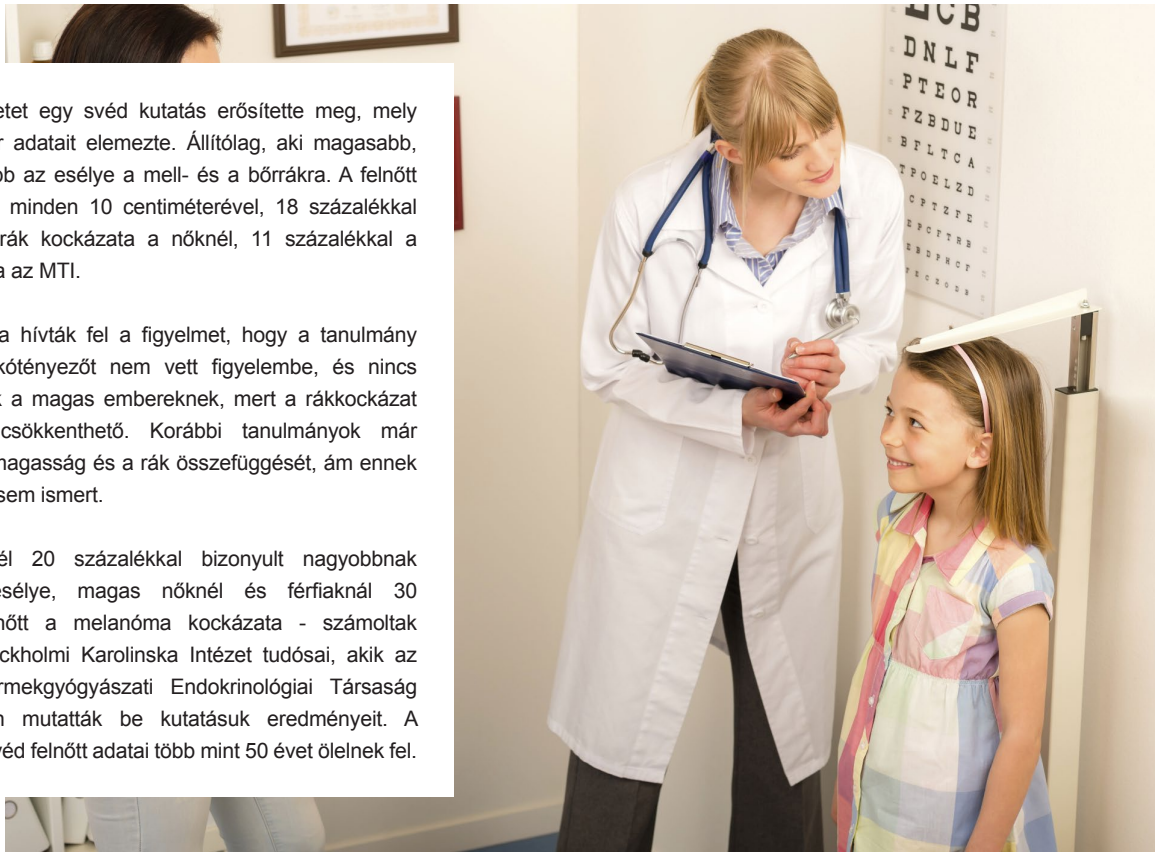


ÖSSZEFÜGGHET A TESTMAGASSÁG ÉS A RÁK KOCKÁZATA

Ezt az elméletet egy svéd kutatás erősítette meg, mely ötmillió ember adatait elemezte. Állítólag, aki magasabb, annak nagyobb az esélye a mell- és a bőrrákra. A felnőtt testmagasság minden 10 centiméterével, 18 százalékkal emelkedik a rák kockázata a nőknél, 11 százalékkal a férfiaknál – írja az MTI.

Szakértők arra hívták fel a figyelmet, hogy a tanulmány sok más rizikótényezőt nem vett figyelembe, és nincs mitől tartaniuk a magas embereknek, mert a rákkockázat mindenkinél csökkenthető. Korábbi tanulmányok már kimutatták a magasság és a rák összefüggését, ám ennek oka továbbra sem ismert.

Magas nőknél 20 százalékkal bizonyult nagyobbak a mellrák esélye, magas nőknél és férfiaknál 30 százalékkal nőtt a melanóma kockázata - számoltak be róla a stockholmi Karolinska Intézet tudósai, akik az Európai Gyermekegyógyászati Endokrinológiai Társaság konferenciáján mutatták be kutatásuk eredményeit. A nagyszámú svéd felnőtt adatai több mint 50 évet ölelnek fel.



A felnőttkori testmagasság ugyan nem sorolható a rák okai közé, mégis úgy vélik, más, a gyermekkori növekedéssel kapcsolatos kockázati tényezőkre utalhat. A kutatók szerint a magasabb embereknél több, növekedési faktornak nevezett molekulaféle van jelen, ezek szerepet játszanak a rákos daganat növekedésében. Testük több sejtből áll, ez is növeli annak az esélyét, hogy valamelyikük rákossá váljon.

Sarah Williams, a brit Rákkutató Intézet munkatársa elmondta a BBC-nek, hogy a svéd tanulmány nem vett figyelembe egyéb kockázati tényezőket, többek között a dohányzást, és nem szerepelt benne, hogy a nők jártak-e mellrákszűrésre. Mindegy, ki milyen magas, sokféle módja van annak, hogy csökkentse a daganat kockázatát. Ilyen a füstmentesség, az alkoholfogyasztás mérséklése, a testmozgás, az egészséges testsúly elérése és megőrzése vagy a biztonságos napozás.

A FÜVEZÉSTŐL MEGUGORHAT A VÉRCUKORSZINT, VAGY MÉGSEM?



A marihuána növelheti a prediabetes kockázatát, vagyis a cukorbetegség előszobáját. A vércukorszint ilyenkor abnormálisan magas, de még nem eléggé ahhoz, hogy kialakult cukorbetegségről lehessen beszélni.

Egy új tanulmány szerint a fiatal felnőttkor során sokat „szívó” emberek 40 százalékkal esélyesebbek arra, hogy később a vércukrukkal problémáik legyenek. (A kutatás ugyanakkor csak a prediabetes kockázatával talált összefüggést, magával a cukorbetegséggel nem.)

A tanulmány vezető szerzője, Michael Bancks szerint a korábbi kutatások ugyan arra jutottak, hogy a fűvezők között kevesebb a cukorbeteg, mint a nem fűvezők között, ezek a kutatások azonban csak a pillanatnyi állapotot vizsgálták, arra nem figyeltek, hogy az alanyok a betegség kialakulása előtt vagy után kezdtek-e el szívni.

Az új eredmények azonban nem csak ellentmondanak korábbi kutatásoknak, az sem világos egyelőre, hogy a marihuána hogyan tudná növelni a prediabetes esélyét úgy, hogy a diabéteszre nincs hatással. Bancks szerint ezt módszertani sajátosságok is okozhatják, például hogy kimaradhattak azok az alanyok, akiknél nagyobb eséllyel alakulhatott ki cukorbetegség már a vizsgálati időszak előtt. Egy másik lehetséges ok, hogy a marihuána egyszerűen nagyobb hatással van a vércukorszintre abban a tartományban, amelyet még prediabetesnek tekintünk.

Bancks szerint is további vizsgálatokra van még szükség, de úgy gondolja, az orvosoknak már most is érdemes jobban odafigyelniük a pácienseik vércukorszintjére azokon a helyeken, ahol legális az orvosi célú használat.

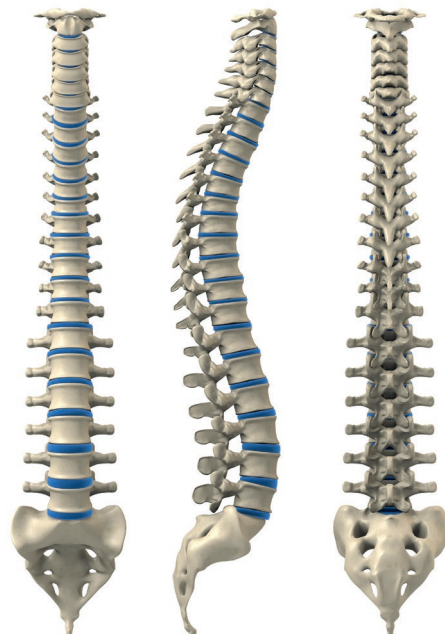


(Haris Éva)

GONDOLJ A GERINCEDE RE IS!

EDZÉSTERVEZÉS NEM CSAK GERINCBETEGEKNEK

Van, akinek már fáj a háta, és van, akinek majd fog! Lehet ezt ríogatásnak venni, de érdemes tényként kezelni. Ha sportolsz, túlterhelheted, ha nem sportolsz, akkor pedig elsorvaszthatod a gerincet tartó izomzatot, ami fájdalmas elváltozásokat fog okozni. Nem mindegy, hogy a fájdalom/fájdalmak mikor jelentkeznek, mennyire súlyosak és mivel orvosolhatóak.



A PROBLÉMA GYÖKEREI

Az életkor előrehaladtával a porckorongok rugalmasságukat elvesztik és elkopnak. Amennyiben a gerincet túlságosan terheljük, a porckorong-elváltozások már fiatal korban is komoly panaszokat okozhatnak.

A szalagrendszer rendszeres túleröltetése (pl. versenysport gyermekkorban) olyan mértékű szalaglazulást eredményezhet, mely fokozott mozgathatóságot okoz, és ez is hozzájárulhat a porckorongsérv kialakulásához. Ezt a megfelelő izomzat ellensúlyozza, azonban az izmok gyengülése esetén panaszok jelentkeznek.

MEGOLDÁS

A CORE izmok edzése! Azaz a mély gerincfeszítő izmok – melyek stabilizálják az alsó háti szakaszt – a hasizmok – melyek támasztják a lumbális gerinc szakaszt – és a fenéki izom mely a stabilizálásban segít.

Először is tisztázni kell, hogy egy imponáló méretű hátizmossal rendelkező sportolónak is lehetnek renyhék a mély hátizmai, és egy vékonyka testalkatú sportos életű embernek is lehet a mély hátizma optimálisan fejlett.

A gerincet merevítő szalagok és izmok nagyon gyorsan elfáradnak, így érdemes a „gerinctornával” kezdeni az edzést, majd egy kimerítő hasazással folytatni. Egy jól összeállított gerinctorna, simán felér 10 perc szív-, és érrendszeri bemelegítéssel (azaz 10 perc közepes tempójú sétával).

A mély hátizmok rövidülésre hajlamosak, amit a gyenge hasizom még tovább ronthat, ezért a hipernyújtás – A PONTOSAN KIVITELEZETT – az egyik legfontosabb eleme lesz a bemelegítésnek. Sokszor látom edzőteremben, hogy próbálkoznak a gyakorlat kivitelezésével, de több kárt csinálnak, mint hasznot.

MIT NE!

Felesleges súlyt használnod, a hipernyújtáshoz hiszen a mély hátizmok, picikék és bőven elég nekik terhelésnek a gravitáció. Nagyon látványos, ha a felsőtested hiper-nyújtás közbe feleleled az égig, de a gerinc hátrafele nem hajlik. A merevlábás lábemelést nem a hasizmodat edzi. SOHA ne emeld el a gerincet a földről, ha lábemelést végzel, a gyakorlathoz gördülni kell. A Planket csak

akkor nehezítsd instabil alátámasztással, ha 60 másodpercig rezzenéstelenül ki tudod tartani. A haskerék használatakor a hátad NEM lehet homorú, végig domborúnak kell lenni. Felejtsd el a jó reggelt gyakorlatot!

HOGYAN?

Nyújtással:

Arccal lefelé fekvő padra, a tested ágyékban legyen megtámasztva, hogy a felsőtest szabadon mozoghasson. A kezét mellkas előtt tartva engedd le a törzsed, egészen mélyre, majd LASSAN emeld fel, míg tested ki nem egyenesedik. Ereszkedj vissza, és ismételd a mozdulatot az előírt számban.

Hason fekvésben kéz a váll alatt, alkar a talajon a törzs mellett. A könyököt nyújtva a törzset lassan, fokozatosan az alátámasztási felületről emeljük el oly módon, hogy a medence felső szélé is elemelkedjen, de a szeméremcsont, csípőízület és az egész alsó végtag a talajon maradjon. Ereszkedjünk vissza a talajra és lazítsunk úgy, hogy csúsztassuk vissza a kart a fej mellé, nyújtózzunk meg mindkét karral és lábbal, miközben a medencénket jól billentsük hátra. A gyakorlatok alatt mindvégig fejtetővel nyújtózzunk (ne hajtsuk hátra a fejet).

MOBILIZÁLÁSSAL

A legegyszerűbb mobilizáló gyakorlat a gerinc homorítása és domborítása. Itt is lassú és koncentrált mozdulat, és mint egy hullám halad végig a testen.

Hason fekvésben a kezünket húzzuk a vállunk alá és alkartámaszban a derekat domborítva a medence hátra billentésével emelkedjünk el a talajról, majd emelkedjünk tovább, amíg a comb a lábszárral derékszöveget zár be, a két kar a talajon előre nyújtott, és a hát egyenes lesz. Majd a két kart csúsztassuk a talajon félkörben a lábszárak mellé, közelítsük a homlokot a térdhez. A nyakat, hátat, derekat gömbölyítsük és így emelkedjünk a függőleges helyzetbe, sarokülésbe. Majd innen derékkal indítva gerincszakaszonként egyenesedjünk ki. Ugyanezeket a mozdulatokat fordított sorrendben megismételve kerüljünk vissza hason fekvésbe.

ERŐSÍTÉS

A hipernyújtáshoz hasonló terhelést jelent a hason fekvő lábemelés, melyet lehet talajon és fitballon is végezni. Ennek a gyakorlatnak a lényege, hogy a mozdulat lassú és rövid, miközben a has és a medence a földhöz van préselve. Fitballon a gyakorlat a talajjal párhuzamosan indul, összeszorított lábfejekkel és 10-15 fokos emelés lesz a végpont. Közben a fenék izmokat megfeszítjük.

Az alapgyakorlat a plank. Menj le a földre alkartámaszba. Szorítsd össze a far és hasizmokat, az egész test alkosson egy vonalat a fejedtől a lábfejig. A pozíciót megtartva húzd magad alá a könyököket a lábfejek irányába amennyi ideig tudod tartsd itt, majd engedd vissza.

Haskerék használata. Ráteszed a kezed a haskerés fogójára, a térdeden támaszkodva, végig domború háttal kiengeded magad előre. Nem hagyod, hogy a törzsed elveszítse ezt a domború formát! Utána a hasizom erejével felhúzd magad négykézlábra. Olyannak kell lennie az egésznek, mintha egy daru húzna téged felfelé a hasadnál fogva, és így közeledne egymáshoz a kezed és a térded. Ha nem megy haskerékkel, kezd fitballal.

Nagyon jól kivitelezhető, funkcionális hasizom erősítő, akinek a haskerék nem megy: Háton fekvésben, nyújtott lábbal, a

kezünket tegyük tarkó alá és a könyökünket szorítsuk a talajra. Mindkét lábunkat húzzuk talpra, majd hashoz, innen nyújtjuk fel függőlegesen (nyújtott térdel, visszafeszített lábfejjel) úgy, hogy a törzsünk és az alsó végtagjaink egymással 90 fokot zárjanak be. Majd húzzuk vissza hashoz, tegyük talpra és innen nyújtjuk ki a talajra. A láb kinyújtása során a derekunkat mindvégig szorítsuk a talajhoz.

Csípőemelés, nem csak nőknek: Feküdjünk hanyatt, lábainkat húzzuk fel talpra, karokat helyezzük kényelmesen a talajra, a test mellé. Emeljük meg csípőnket a talajtól kb. 20-30 cm-re, úgy, hogy derekunkat a gyakorlat során végig egyenesen tartsuk. Lábunkat tehetjük step lépcsőre vagy haladóként fitballra is.

Számos gyakorlatot bele lehet még tenni a gerinctornába. Kérj segítséget gyógytornásztól, gerinctrénertől. Amikor az emberek megbámulnak egy teremben, mert másféle gyakorlatokat végzel mint ők, mindig arra gondolj, a láthatatlan izmok tesznek erőssé, ezek őrzik a megfelelő tartást és segítenek a sérülések és a fájdalmak elkerülésében.

Haris Éva

Egészségügyi szaktanár

EGY KIS ANATÓMIA

Az emberi gerinc egy dupla S betűhöz hasonlít, melyen nyaki-, háti- és ágyéki szakaszt különböztetünk meg. A nyaki és ágyéki gerincszakasz területén előrefelé kidomborodást, lordosistnak hívjuk. A háti gerincszakasz, ill. a kereszt- és farkcsont területén elhelyezkedő hátrafelé hajlást pedig kiphosistnak. A gerinc tartását és mozgását a hát- és hasizmok megfelelő együttműködése teszi lehetővé. Álló helyzetben a gerincnek tartó és stabilizáló szerepe van.

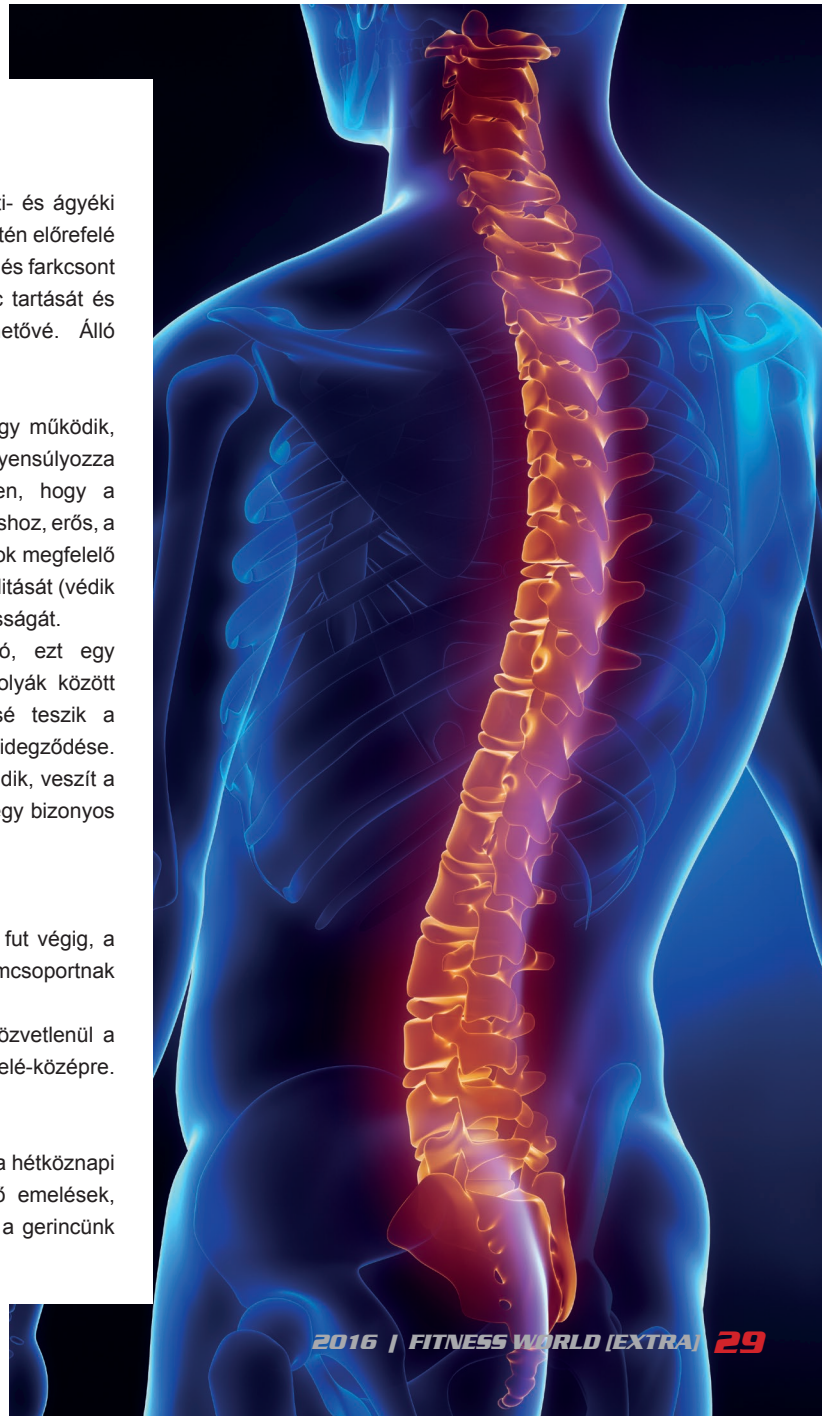
A gerincet szalagok, izmok támasztják és erősítik, segítségükkel úgy működik, mint egy apró egységekből összerakott rugalmas oszlop, amely kiegyensúlyozza a függőleges tartásból adódó igénybevételeket. Azon túlmenően, hogy a csigolyatesteket és a megfelelő nyúlványokat szalagok rögzítik egymáshoz, erős, a gerinc hosszában végigfutó széles szalagok biztosítják a porckorongok megfelelő helyzetét a csigolyák között. A csigolyatestek biztosítják a gerinc stabilitását (védik a gerincvelőt), míg a közöttük elhelyezkedő porckorongok a rugalmasságát.

A porckorongok belsejében zselészerűen puha anyag található, ezt egy erős, szívós, kötőszövetes gyűrű veszi körül. A szomszédos csigolyák között lökhárítóként működve kiegyenlíti a rázkódásokat, egyenletessé teszi a gerinc mozgásait. A porckorongoknak nincs vérellátása, sem beidegződése. Anyagcseréjük ún. szivacs elmélet alapján jön létre. Ha összenyomódik, veszít a hidratáltságából, ha megszüntetjük a gerincre ható terhelést, akkor egy bizonyos idő után elkezdődik a vízvisszaszívás így visszatöltődik.

A mély hátizmoknak két csoportját különböztethetjük meg:

1. az egyik (felületesebb) csoport a gerinccel szinte párhuzamosan fut végig, a keresztcsonttól egészen a tarkóig. Ezt szokás gerincfeszítő izomcsoportnak hívni.
2. a másik (mélyebben fekvő) réteg „karácsonyfaszerűen” tölti ki közvetlenül a csigolyák melletti kis területet, azaz lenről-oldalról húzódnak felfelé-középre. Ezek az úgynevezett rotátor izmok.

Ez a bonyolult szerkezet igencsak nagy erőbehatásoknak van kitéve a hétköznapi életben. A tartós ülés, egy rosszul beállított íróasztal, megterhelő emelések, féloldalas terhelés, rossz edzéstechnika mind-mind tovább nehezítik a gerincünk életét és rontják az élet-kilátásainkat.



MIÉRT ÉS MENNYIRE VESZÉLYESEK A GYÓGYSZEREK A KÖRNYEZETÜNKRE?

Mindannyian hallottunk már a különböző gyógyszerek mellékhatásairól. Isten óvjon bennünket, hogy elolvassuk, amit a gyógyszeres dobozokba tesznek tájékoztatóként, - különösen, ha van némi hipochondriánk. Sok esetben egy erősebb gyógyszernél az eszméletvesztést, vagy akár a halált is említik a mellékhatások következményeként. Nyilvánvalóan ezzel védekeznek a későbbi pereskedésektől a gyógyszer gyártók. Ha ez nem lenne elegendő veszély, lássunk néhány példát (a teljesség igénye nélkül), hogyan hatnak a gyógyszerek a természetre.

A világon orvosi és állatorvosi használatra több, mint 4000 gyógyszert alkalmaznak. Ezek egy része, - kis mennyiségben ugyan, - de a vízzel együtt bekerül a szennyvízbe, vagy néha egyenesen a környezetbe is. Ezek, ahelyett, hogy segítenének, gyakran jelentős károkat okozhatnak a környezetben.

VESZÉLY A NÖVÉNY - ÉS ÁLLATVILÁGRA

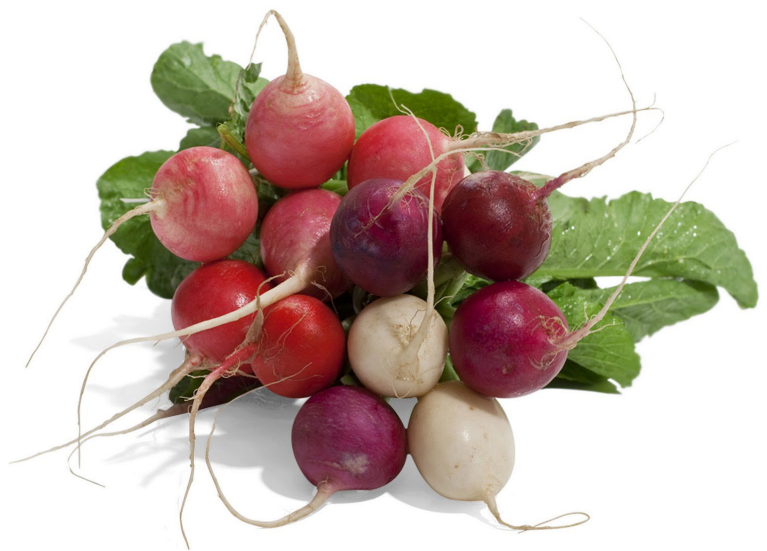
A diklofenák és az ibuprofen, melyet az emberek a fájdalomcsillapításra használnak, problémát okozhatnak, konkrétan lassíthatják jónéhány növény fejlődését (pl. retek, fejes saláta).

A diklofenák veszélyezteti a keselyű fajokat is. Jelenleg három fajuk áll a kipusztulás szélén ennek a gyógyszernek köszönhetően. (Ázsiában gyakran használnak a szarvasmarhák gyógyítására diklofenácot, mint láz és gyulladáscsökkentőt.)

Az antidepresszánsok, mint pl. a prozac, vagy a margilan használata az utóbbi években egyre jobban emelkedik. Amerikában a lakosság 13%-a használja, míg Közép-Európában (hazánkban is) 15%-ra emelkedett és ezzel az utóbbi években megháromszorozódott a fogyasztók száma. Nem örülnek ennek a garnélarákok sem, mivel ez veszélyezteti a populáció fennmaradását.

A gyógyszerek pusztítják a planktonokat. Itt a koleszterinszint csökkentők és az antibiotikumok az elsősorban felelőssé tehető gyógyszerek. A planktonok pusztulása a tápláléklánc megbomlása miatt végzetes következményekkel járhat, a halak pusztulását okozhatja.

Gyorsan a hermafroditizmushoz! A vízben már kis mennyiségű ösztrogén hatására is a hím halak hermafroditává válhatnak. Olyan fehérjéket kezdenek termelni, amelyeket a nőstény egyedek az ikrák fejlődésének biztosítására használnak, és egy idő után maguk is ikrák termelésébe kezdenek. A felborult szaporodási ciklus a populáció csökkenését idézi elő.



TUDDAD?

28 éve nincs új gyógyszer! Ezzel együtt a baktériumok folyamatosan fejlődnek, amivel egyre ellenállóbbakká is válnak. A vízben oldott baktériumok (mert, hogy bekerülnek oda is) a folyamatot csak még inkább felgyorsítják. Európában a baktériumok antibiotikumokkal szembeni ellenállása jelentős problémának számít, és a szakértők szerint csak idő kérdése, hogy emiatt mikor válnak a könnyebb megbetegedések is halálos kimenetelűvé.



TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS

6000 Kecskemét, Deák Ferenc tér 6.
(Alföld Áruház külső üzletsora)
(+36) 30/380-8881
(+36) 30/959-5027
www.bodyhouse.hu

NYITVATARTÁS:

Hétfő – Péntek 10⁰⁰ – 19⁰⁰
Szombat 10⁰⁰ – 17⁰⁰
Vasárnap ZÁRVA



ACTIVE SPORT OUTLET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS

1126 Budapest, Márvány utca 25.
(+36) 30/911-3975
www.asosport.hu

NYITVATARTÁS:

Hétfő – Péntek 10⁰⁰ – 17³⁰
Szombat ZÁRVA
Vasárnap ZÁRVA



ACTIVE SPORT OUTLET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ NAGYKERESKEDÉS

1134 Budapest, Lőportár utca 20/B.
(+36) 30/380-8881
www.asosport.hu

NYITVATARTÁS:

Hétfő – Péntek 10⁰⁰ – 18⁰⁰
Szombat 10⁰⁰ – 12⁰⁰
Vasárnap ZÁRVA



MILYEN ÉLELMISZEREKKEL „MÉRGEZZÜK” MAGUNKAT?

Szinte mindenkinek a családjában, ismeretségi körében van, vagy volt olyan ember, aki meghazudtolva az egészséges étkezés és életmód pozitív mivoltát, szalonnával, kenyérral, cukorral táplálkozva és mindezt leöblítve néhány deciliternyi pálinkával, szinte láncdohányosként 80-90 évig élnek. A másik véglet, mikor valaki egészségesen él, sportol, minden kalóriát számlálva, soha életében nem dohányzik, és nem fogyaszt alkoholt, - mégis meghal szívinfarktusban. Mi lehet ennek az oka? Talán a sors furcsa fintora, hogy aki fittyet hány az egészséges étrendre, mégis tovább élhet!

Tudomásul kell vennünk, hogy mindenki szervezete más, - rengeteg biológiai, genetikai, szellemi és fizikai tényező befolyásol bennünket, így élettartalmunkat is.

FINOMSÁGOK, MELYEK AZ ÖREGEDÉST GYORSÍTJÁK

A piritós és a hasábburgonya (jónéhány egyéb ételmisszerrel együtt)elősegíthetik a szervezet öregedését és annak biológiai igénybevételét, mivel magas hőmérsékleten, illetve olyan módszerrel készülnek, amely leterheli a szervezetet. Olyan ételmisszerekről van szó, amelyeket magas hőmérsékleten pirítanak (állítólag a kávé is ide tartozik). Ezt állítja a Lille egyetem biológiai öregedéssel foglalkozó egyik professzora.

AZ AKRILAMID VESZÉLYES LABIRINTUSÁBAN

Azoknál az ételeknél, amelyek 120 °C feletti hőmérsékleten készülnek, olyan kémiai reakcióra kerülhet sor, amelynek következtében a biológiai öregedést elősegítő káros anyagok szabadulhatnak fel. Ezt egy franciaországi Nemzeti Gyógyszerészeti Akadémiai kutatómunka is igazolja. Az odaégett ételekben, a hasábburgonyában (a gyorséttermiben is), a burgonyaszíromban, a pirított kenyérben, illetve a kávéban nagy mennyiségű akrilamid keletkezik. Ez egy fehér, kristályos állagú szerves anyag, mely erőteljes rákkeltő vegyület. Ezt az anyagot alkalmazzák például a papír, - textil, - és építőiparban. 2010 óta ez az anyag szerepel az European Chemicals Agency veszélyes anyagokat tartalmazó listáján. ma már több kutató és orvos óva int az ilyen ételek fogyasztásától. Egy nemrég elkészült tanulmány szerint, az ilyen ételek gyakori fogyasztása hozzájárulhat az Alzheimer-kór és további neurodegeneratív betegségek kialakulásához. Az akrilamid ugyanis nem csak karcinogén, de jelentős mértékben károsítja az idegrendszert és az érrendszert is.

SÓTLANUL SZÉP AZ ÉLET

A mai felgyorsult világunkban szinte lehetetlen 100%-osan betartanunk az egészséges étkezés alapszabályait, ha nem készülünk fel mindig alaposan az aznapi étkezéseinkre. Nagyon ritkán tudjuk megoldani, hogy munkánk közben, vagy csak a nagyvárosokban jártunkban-keltünkben azt együk, amit tényleg szeretnénk (és ami abszolút nem káros, esetleg nem is hizlal). Próbáltál már egy plázában párolt húst, vagy rostonsültet kérni, főleg, ha sómentesen szeretnél étkezni? Add fel a próbálkozást, - idegbajt fogsz kapni!

A SÓ VESZÉLYEI

A fitness és testépítő sportolók már természetesnek veszik, hogy nem sóznak, különösen a verseny előtti időszakban. Ezt elsősorban a fogyás gyorsabb elősegítésére, a fizikumuk jobb megjelenése miatt, a szálkásítás céljából teszik. Ez által ugyanis, a bőr alatti víztelenítés velejárójaként a bőrük szinte papírvékony lesz, szeparáltabbak lesznek.

Nem csak e miatt kell azonban tartózkodnunk a nátrium-kloridtól. A konyhasó nagymértékű és rendszeres fogyasztása a sejtek gyorsabb öregedéséhez és az ezzel kapcsolatos egészségügyi problémákhoz, például szív-és érrendszeri betegségekhez vezethet. A kutatók már korábban is rámutattak, hogy a kromoszómáink végén található telomerek életünk során természetesen is rövidülnek. Ezt a tényezőt azonban több tényező is gyorsíthatja (például a dohányzás, a kevés testmozgás, vagy a túlsúly). Amerikai kutatók munkája azt bizonyítja, hogy e tényezők közé sorolható a só is. Már fiatal korban is mérhető a telomerek erőteljes rövidülése (ezt egy közel 1000 fős kontrolcsoporton végzett tesztelés igazolja).

Túlsúllyal kombinálva, a sok só bevitele, szinkronban erőteljesebben hatnak a sejtek öregedéséért. Ennek oka lehet, hogy a túlsúlyos emberek testében különböző gyulladások alakulhatnak ki. Ez magában is rövidíti a telomereket, ráadásul a szervezet még érzékenyebb lehet a sóra.

Nem szabad azonban túl szélsőséges következtetéseket levonnunk. Ezekről a tényektől még ugyan úgy fogunk találkozni igazi „túlélőkkel”, akik selejt ételmisszereket fogyasztanak és 90 évig élnek (bár lehet, hogy 120-ig is élhetnének ☺).

A fontos, hogy mindent csak mértékkel!



BUKÁS AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ PIACON



A kép csak illusztráció!

Ha az Egyesült Államokban vásárolsz egy gyógyszert, akkor biztosra veheted, hogy az van benne, ami az FDA (Food and Drug Administration) előírásainak megfelel, amit alaposan teszteltek, amin az összetevők felsorolása a címkén megegyezik a tényleges hatóanyag tartalommal.

Sajnos, ugyanez nem igaz a táplálék-kiegészítők forgalmazásakor. Nagyon sok cég ezért megtalálja a „kiskapukat”.

Az amerikaiak több mint 30 milliárd dollárt költenek kiegészítőkre évente. Mivel ez egy óriási üzlet, a gyártók és forgalmazók sok esetben a marketingfogásaikban nem létező ígéretek tesznek a hatásmechanizmusokról és a valós pozitívumokról mind az izoméptéssel, a zsírégetéssel, vagy akár a memória javításával kapcsolatban.

Az utóbbi időszak tudományos vizsgálatai nagy pofont adtak néhány étrend-kiegészítő gyártónak és forgalmazónak. A most feltárt szabálytalanságok miatt több mint 850 termék forgalmazását tiltották be, vagy korlátozták. Mint kiderült, ezen termékek között nem ritkán illegális hatóanyag tartalmúakat és/vagy rejtett összetevőjűeket is találhatunk. Hogy milyen hatóanyagokról is beszélünk? A repertoáron már betiltott gyógyszerhatóanyagok, antidepresszánsok, illetve egyéb szintetikus vegyületek is szerepeltek, melyeket soha nem vizsgáltak embereken. Találtak többek között a fogyást segítő kiegészítőket, melyek hatóanyagtartalmát a rákkeltő hatás miatt már kivonták a

piacról, illetve több mint 100 terméket mely DMAA (kábitószernek minősülő anyagot) tartalmazott, melyet az Egyesült Államokban, Angliában és több más országban kapcsolatba hoztak a strokeal, a szívelégtelenséggel és a hirtelen szívhalállal.

Ezekmiattaszabálytalanságokmiattszigorú szabályozást sürget a főállamügyész a döntéshozókkal. Hamarosan az FDA a Védelmi Minisztériummal egy adatbázist fog létrehozni (vagy már létre is hozott időközben) a veszélyes kiegészítőkről.

Ez az adatbázis nem teljes körű, csak olyan termékek kerülnek fel, amelyeket már bevizsgáltak, vagy különböző panaszok voltak rá.

A lista a tiltott kiegészítőkről és a hatóanyag tartalomról hihetetlenül hosszú (mint említettük, több mint 850 termék). Némelyik már kábitószernek minősülhetne, némelyik vényköteles hatóanyagot tartalmaz. Ezeket a termékeket illegálisan hozták forgalomba, a gyanútlan vásárló pedig nem tudhatja, milyen veszélyei, mellékhatásai lehetnek a fogyasztásuknak.

Ez nem azt jelenti, hogy mostantól ne szedjünk C vitamint, vagy, hogy nem lenne egészséges a D vitamin. Inkább a nagy izomtömeget ígérő, vagy a gyors fogyással kecsegtető termékek akadtak fent a rostán. Volt rá példa, hogy a szexuális vágyfokozóként ajánlott, természetesnek mondott kiegészítő valójában sildenafil (a Viagra hatóanyagát) tartalmazta.

Az ízületi problémák kezelésére némely kiegészítő nem érte be a hagyományosnak (és

engedélyezettnek) mondható glukozamin-kondroitin-msn kombóval. Némely termékbe klórozoxazon, és diclofenacot is tettek (biztos, ami biztos).

A Szibutramin hatóanyag fogyókúrás készítményeknél volt jellemző a „bukott” termékekénél. Ezt a gyógyszer hatóanyagot 2010-ben biztonsági okokból kivonták a piacról, mivel növelheti a vérnyomást és a pulzust, így a koszorúér-betegséget, szívelégtelenséget, szívritmuszavart, stroke-ot, és akár halált is okozhat. A Szibutramin volt a legnépszerűbb drog az adatbázisban: 240 termék tartalmazta ezt az összetevőt.

Szintén a fogyást elősegítő kiegészítők tartalmaztak vényköteles vízajtókat is. 2013-ban például az FDA figyelmeztetett a kiegészítőként alkalmazott Hydravax-ról. Bár nem szerepelt a dobozon, de a Hydravax vízajtót tartalmaz (méghozzá az egyik legerősebbet). A vízajtók, mint tudjuk elektrolit egyensúlyzavart okozhatnak a folyadékvesztés miatt. Nagy dózisban kiszáradást, hányingert, hányást, gyengeséget, és alacsony vérnyomást okoz. Ráadásul a WADA listán is szerepel, mint doppingszer.

Az anabolikus szteroidok is felbukkantak a termékekben. Nem kevesebb, mint 81 izomtömeg növelést ígérő kiegészítőben találtak nyomokban szteroid hatóanyagot. A konzekvencia, - csak megbízható, ellenőrzött terméket vásároljunk, mert bár lehet, hogy nem jár közvetlen egészség károsodással a termék használata, de elképzelhető, hogy élsportolóként megbukunk a doppingvizsgálaton!

ARNOLD GERGŐ

Név: Arnold Gergely
Életkor: 35 év
Magasság: 173cm
Testsúly: 86kg jelenleg

Legjobb helyezés, helyezések: IFBB Olimpiai bajnok, NAC világbajnok, 3-szoros Superbody abszolút bajnok, többszörös magyar és nemzetközi bajnok.

Szponzor: Weider Global Nutrition Magyarország

Munkahely, foglalkozás: Edzőterem szakmai vezető, Személyi edző. A Weider Professional edzőképzés szakmai oktatója

Hobby, szórakozás: mozi, gasztronómia, edzés és minden, ami ezzel kapcsolatos.

Kedvenc könyv, film: Robert E. Howard – Conan a kimmériai, Az utolsó szamuráj, 300, Intouchables.

AMIKOR A NÉV KÖTELEZ, HOGY BAJNOK LEGYÉL!

BESZÉLGETÉS ARNOLD GERGELLYEL, HAZÁNK EGYIK LEGEREDMÉNYESEBB TESTÉPÍTŐ SPORTOLÓJÁVAL

FW: Gergő! Az utóbbi években sorra nyerted a versenyeket, vagy legalábbis döntős voltál! Melyikre emlékszel a legszívesebben és miért jelentett ez többet a számodra a többinél?

Arnold Gery: Talán ami számomra a legemlékezetesebb az, az első Superbody abszolút bajnoki cím megszerzése volt 2013-ban. Gyerekkori álmom vált ezzel valóra, s olyan neveket sikerült legyőzőm, akik akkor már a legnagyobbak közé tartoztak. Azóta is ezt a versenyt szeretem a legjobban és jobban izgulok előtte, mint akár egy olimpia, vagy egy világbajnokság előtt. Nagyon erős mezőny van mindig, színvonalas a verseny és kemény. Minden pillanatát élvezem.

FW: Úgy hallottuk számtalanszor volt akár a kiutazásokkal, akár a nevezésekkel probléma. Többször becsúszott valami nem várt akadály. Mondhatni, elég kalandos utakat jártál időnként be. Mesélnél nekünk röviden valamit ezekről?

Arnold Gery: Ez a külföldi versenyeimet szokta inkább jellemezni. Egy baj van csak, ha nem tudok valamiért elindulni az nagyon bosszantó tud lenni. Például 2014-ben világbajnoki címvédésre készültem Spanyolországban. A főbíró elmérte a magasságom ezért nem tudtam elindulni. Amikor ott állsz és tudod, hogy a maximumon vagy és nyerhetsz, benne van a levegőbe, erre készültél hónapokon át, aztán egy ilyen miatt nem tudsz elindulni az hatalmas érvágás. De fel kell állni és továbbmenni, ha feladod véged. Aztán még jártam úgy is Franciaországban, a Top de Colmar-on, hogy a főszervező nem engedte, hogy elinduljak a kategóriámban, mert megnyertem volna és berakott a +100 kg-os kategóriába, arra hivatkozva, hogy ez egy nemzeti francia verseny és nem nyerheti meg külföldi. De például ragadtam már ott New-Ark-ban is egy napra, mert elrontották a jegyfoglalást. Kötöttek már bele a póznadrágomba, a zenembe és legutóbb az olimpián majdnem diszkvalifikáltak, mert nem tetszett a bírónak, hogy kámforos olajjal vagyok befújva. S még sorolhatnám.

FW: Hány hétig tartott ebben az évben a versenyszezonod és mennyi volt a tényleges felkészülési időszakod?

Arnold Gery: 2015-ben a tavaszi és az őszi szezont is végig csináltam, 11 versenyem volt összesen. Ha jól számolom, akkor 20 hét volt a versenyszezon és a tényleges felkészülési idő pedig 12 hét a tavaszra és 12 hét az őszi szezonra. Mondhatjuk, hogy idén majdnem 10 hónapot diétával töltöttem és azzal, hogy formába legyek. Ez elég hosszú idő és hatalmas elszántság, akarat kell hozzá, a lemondásokról nem is beszélek.



cikk folytatása a következő oldalon ▶▶

FW: Ahhoz, hogy ilyen szálkás fizikumot szerezz, mennyit kell kardióznod?

Arnold Gery: Ahogy közelednek a versenyek, egyre többet. Az utolsó pár hétben napi szinten kardiózok, mindig éhgyomorral 35-60perc között. Attól teszem függővé az időintervallumot, hogy mennyire vagyok formában és mennyi felesleg van még rajtam. Nyilván senki nem szeretne még plusz izmot égetni, ezért kell figyelni ezekre a dolgokra.

FW: Hogyan csoportosítod az izomcsoportokat az edzéstervedben?

Arnold Gery: Diéta alatt 6x edzek egy héten, 5 napos bontásban. Az elosztást attól szoktam függővé tenni, hogy melyik testrészemre kell inkább felhözni. A karomat tartom gyengébbnek, de most nagyobb hangsúlyt fektetek a lábédzésekre is. A heti elosztás a következő képpen néz ki: 1. nap Láb – 2. nap Triceps; mell – 3. nap Hát; bicepsz – 4. nap Váll; has – 5. nap Triceps; bicepsz.

FW: Van jelentősebb változtatás a tömegnövelés és a szálkásítás időszakában az edzéstervedben?

Arnold Gery: Lényegében igen. Diéta alatt sokkal intenzívebben edzek, kevesebb pihenővel, magasabb ismétlésszámmal (12-15), szuper-szettekkel megtűzdelve. Mindig próbálok máshogy sokkolni az izmokat. Tömegnövelés alatt többet pihenek, de ez nem jelenti, hogy nem intenzív az edzés. A pihenőidőket a gyakorlatoktól szoktam függővé tenni. Például lábédzésnél a combfeszítőt és combhajlítót kevesebb pihenővel tolom le, mint egy nagy súlyos guggolást. Az ismétlés szám 10-12 szokott lenni ilyenkor. Nem igazán csinálók 6-8 ismétléseket, mint egy klasszikus tömegnövelés alatt szokták. Viszont a nagy súlyos gyakorlatoknál, az alapgyakorlatoknál fel szoktam menni addig súlyban, hogy csak 8 ismétlés menjen.

FW: Tudjuk, a felkészülés alatt mindenkinél a kőkemény diéta az alap. Mennyire erősek a szénhidrát-megvonások az étrendedben a versenyhez közeledve?

Arnold Gery: Elég jelentősen le szoktam vinni a ch-t (szénhidrátot). Az utolsó pár hétben ciklizálunk már, ez azt jelenti, hogy az alacsonyabb és magasabb ch-s napok váltják egymást, mindig forma függő. Ilyenkor a ch bevitel naponta 150g - 100g - 50g körül szokott lenni, ami valljuk meg őszintén majdnem , hogy nulla a napi 2 edzés mellett. Egy minimálisabb izom-visszatöltésre elég. A nulla ch-s napok nem jellemzők, kipróbáltam, de rosszul reagálok rá, ha teljesen elveszem a szénhidrátot.

FW: Úgy hallottam, már egy jó ideje a Weider Shop.hu támogat az étrend-kiegészítőiddel. Te melyeket használod leginkább a felkészülés szakaszaiban?

Arnold Gery: Diéta alatt edzés után mindenképpen Prémium wheyt szoktam inni, ez egy izolátum-koncentrátum keverék, magas biológiai értékekkel, BCAA-val és Glutaminnal megtűzdelve. Reggeli kardió után Protein 80 plusz megy, ez egy 4 komponensű fehérje, lassú és gyors felszívódású protein tartalommal. Lefekvés előtt természetesen Kazein a nyerő. Egyébként ezt a napi 3 fehérjetermixot a verseny közeledtével fokozatosan el szoktam hagyni, hogy minél kiélezettebb legyen a forma. BCAA-t és Glutamint használok még pluszban edzések előtt és a turmixokhoz is, egy lépést se nélkülök! Edzések előtt zsírégetőket (X tremethermostack, L-carnitineLiquid),

HMB-t, beta-alaninit és Arginint szoktam használni, hogy teljes legyen a paletta. De ne feledkezzünk meg az alapokról sem: Omega3, multi-vitamin, C-vitamin és E-vitamin. Aztán betaecdysterone-t (spenót kivonat) használok diéta és tömegnövelés alatt is. Nekem nagyon bevált! Nyilván a tömegnövelés fázisában játszanak még a kreatin tartalommal bíró termékek, természetesen zsírégetőket nem használok ilyenkor, mert nincs rá szükség.

FW: Mikor látunk legközelebb színpadon és mik a terveid a továbbiakban?

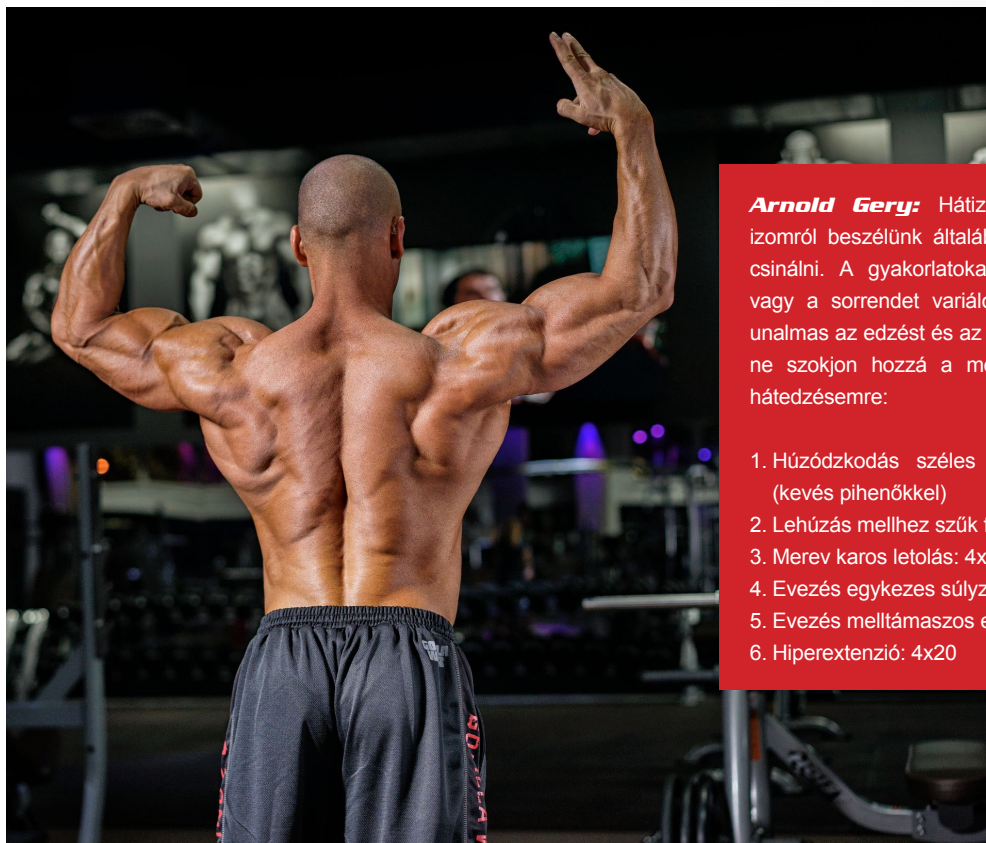
Arnold Gery: 2017 tűnik esélyesnek a színpadot illetően. Nagyon sokat gondolkodtam, folytassam-e a versenyzést vagy ne. Még most sem döntöttem el igazán. Ennek több oka is van, nagyon sok lemondással jár és a költségvonzata, valljuk be őszintén nem kicsi. Ez a sport, csak viszi a pénzt ezen a szinten. Profitálni csak akkor tudsz belőle, ha edző vagy, esetleg találsz valami támogatót, vagy van 2 csöcsöd és luk a lábad között. Klasszikus testépítésben a legjobbak között mondhatom magam a világon és mégsem sikerül támogatót találni. Ilyen ez a popszakma. S ilyenkor elgondolkodik az ember, hogy vajon megéri-e ennyit szenvedni azért, hogy a világon a legjobb legyél. Elismerés van, megbecsülés nincs. Ezt így látom. S most eljutottam arra a pontra, hogy fontosabb lett végre foglalkozni a saját életemmel, mint versenyezni. Ha indulok 2017-ben, akkor feljebb lépek egy kategóriát, de ez attól is függ, hogy ténylegesen sikerül-e szponzort találni vagy nem.

FW: Köszönjük az interjút!

Még mielőtt „elengednék” kérlek, árulj el egy „titkot”! A versenyeken nagyon jók az arányaid és a szimmetriád, - de sokszor a mezőny fölötti fölényedet leginkább a hát-pózok hangsúlyozzák ki. Milyen edzésmódszerrel és gyakorlatokkal dolgozol a hátizom fejlesztésére, ha ez nem titok?



ARNOLD GERY HÁTIZOM EDZÉSE



Arnold Gery: Hátizomra, mivel egy elég nagy izomról beszélünk általában 5-6 gyakorlatot szoktam csinálni. A gyakorlatokat folyamatosan változtatom, vagy a sorrendet variálom, hogy soha nem legyen unalmas az edzést és az izom mindig sokkolva legyen, ne szokjon hozzá a monotonításhoz. Egy példa a hátedzésemre:

1. Húzódkodás széles fogással mellhez: 4x max (kevés pihenőkkel)
2. Lehúzás mellhez szűk fogantyúval: 4x12
3. Merev karos letolás: 4x12
4. Evezés egykezes súlyzóval (fűrészelés): 4x10-10
5. Evezés melltámaszos evező gépen: 4x10
6. Hiperextenzió: 4x20



WEIDER®

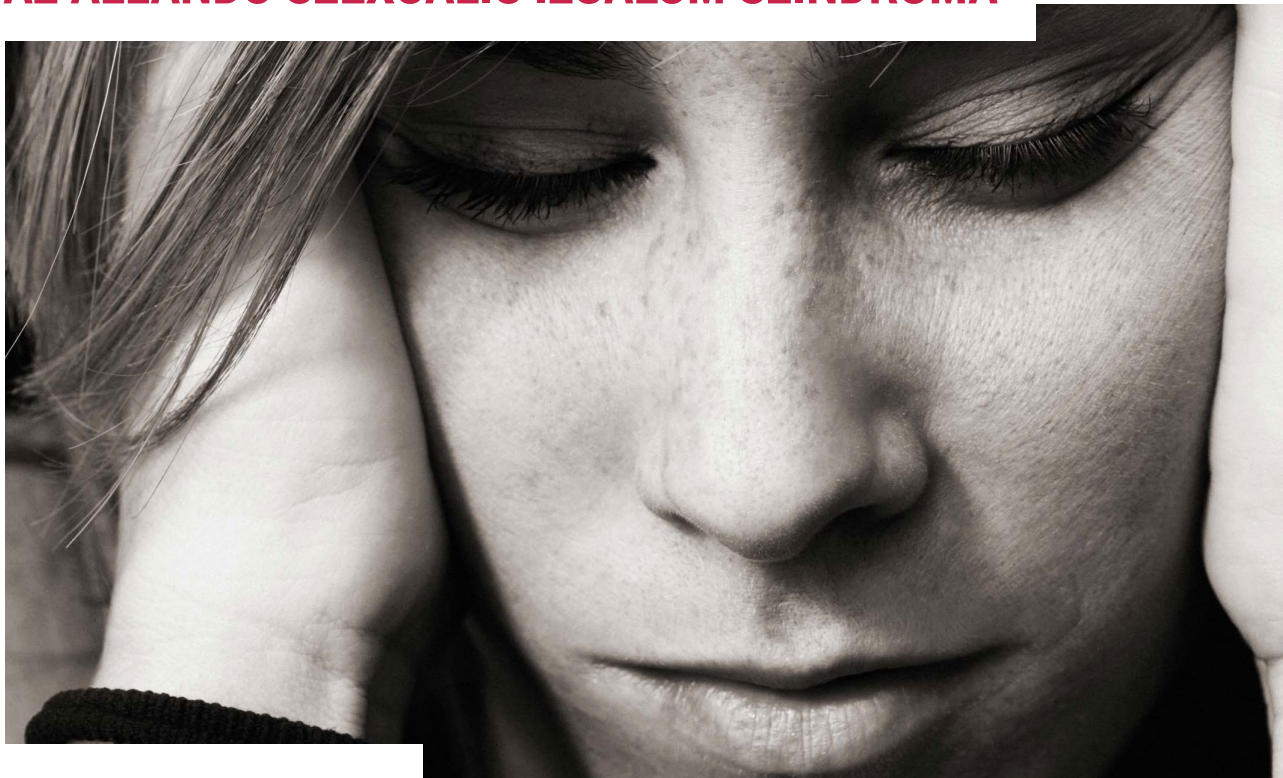
PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
SPORTÉLELMISZEREK

WEIDER.HU



ELKÉPESZTŐ BETEGSÉGEK I.

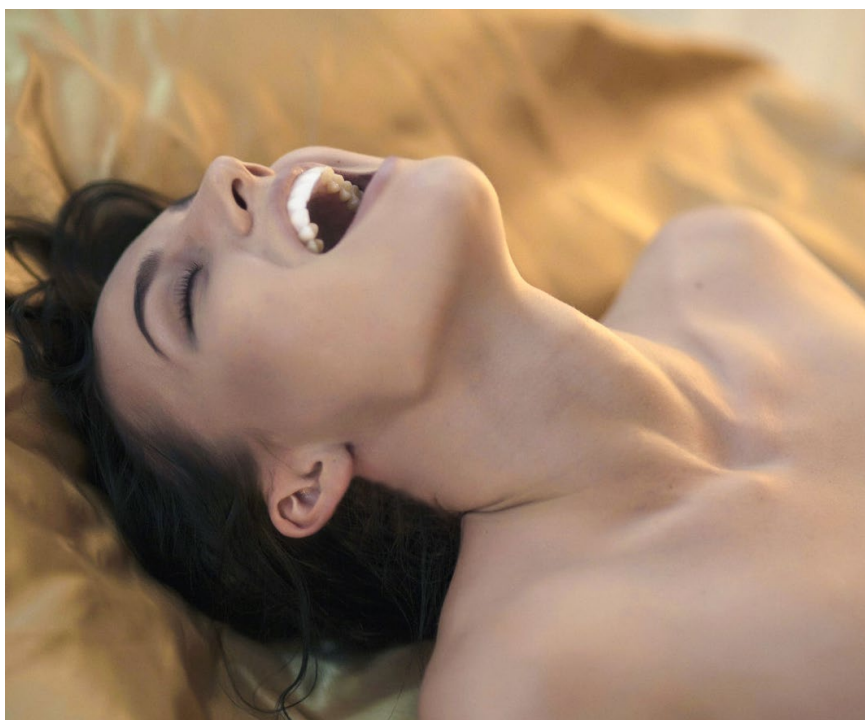
AZ ÁLLANDÓ SZEXUÁLIS IZGALOM SZINDRÓMA



Egy betegség, ami olyankor is orgazmust idéz elő a nőknél, amikor arra nem igazán lenne szükség.

Vannak olyan nők, akik nagyon nehezen képesek eljutni, sőt vannak, akik egész életük folyamán nem élnek át orgazmust.

A **PSAS- szindrómában** szenvedő hölgyek elmondásai szerint akár minden 30 másodpercben orgazmusai lehetnek, legalább napi nyolc órán keresztül. Bár ez egyeseknek viccesnek tűnhet, de a PSAS-szindrómában élő nők életét eléggé megnehezítheti. Az orvosok ma még nem tudják pontosan a szindróma kialakulásának okát, elképzelhető, hogy a betegség az érzékelő idegsejtek „meghibásodásával” van összefüggésben. Megfigyelték, hogy a PSAS elsősorban a menopauzás korban lévő nőket érinti, előfordulhat azonban fiatalabb, akár harminc évnél fiatalabb nőknél is.



FITNESS WORLD EXTRA
KEDVEZMÉNYES KUPONOK
(KÖVETKEZŐ OLDALON)

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD EXTRA



Trend Zona - Köki Terminál
Telefon: 06-70/395-5585

**Szolárium
70 Ft/perc**



Petra'z
Telefon: 06-70/665-7459
www.ptrz.hu

Minden ételre 20% kedvezmény a Béke utca 21-27. szám alatt található Petra'z étteremben, 2 hónapos érvényességgel.



Active Sport Outlet
Telefon: 06-30/911-3975
www.asosport.hu

**Minden termékre
20% kedvezmény**



Frey Nutrition
www.freynutrition.hu

Termék: Protein pancakes
Akcio 15% január-március.
Kuponkód: pancakes15



Trend Zona - Köki Terminál
Telefon: 06-70/395-5585

A kupon felmutatója, 2016.01.01-2016.03.31-ig két szolgáltatás egymás utáni igénybevétele esetén nyereményjátékra regisztrálhat. Nyeremény: Kétszemélyes belföldi Wellness hétvége.



MasterSport
Telefon: 06-30/313-7700
www.elitefitness.hu

**Kardió Gépekből
-10% kedvezmény**

KEDVEZMÉNYES KUPONOK



Life1

Telefon: 06-70/331-6607 vagy 06-70/331-3133, 06-1/951 1789

www.life1.hu

Ha most vásárolsz 10 alkalmas fitness vagy aerobik bérletet, akár egy év alatt is lejárthatod!*

*A tájékoztatás nem teljes. További info: www.life1.hu



Amix

Telefon: 06-20/969-3200

www.amix-nutrition.hu

**Minden termékre
10% kedvezmény**



Trend Zona - Köki Terminál

Telefon: 06-70/395-5585

**Angel Professional
hajápolási termékekre
10% kedvezmény.**



www.profiedzok.hu

Weider Professional Fitness Trainer Iskola

Telefon: 06-70/948-0458

www.profiedzok.hu

OKJ-s képzésekből 10%
kedvezmény, március 20.-i
befizetésig.



www.profiedzok.hu

Weider Professional Fitness Trainer Iskola

Telefon: 06-70/948-0458

www.profiedzok.hu

Okleveles képzésekből 10%
kedvezmény, március 20.-i
befizetésig.



Weider Shop

Telefon: 06-30/915-0372

www.weidershop.hu

Kuponkód: FW2016W
- 20% minden WEIDER termékre
(*más akciókkal nem összevonható)
Érvényes: 2016. március 31-ig.

FITNESS WORLD EXTRA
KEDVEZMÉNYES KUPONOK
(ELŐZŐ OLDALON)

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

FITNESS WORLD
MAGAZIN

ELKÉPESZTŐ BETEGSÉGEK II.

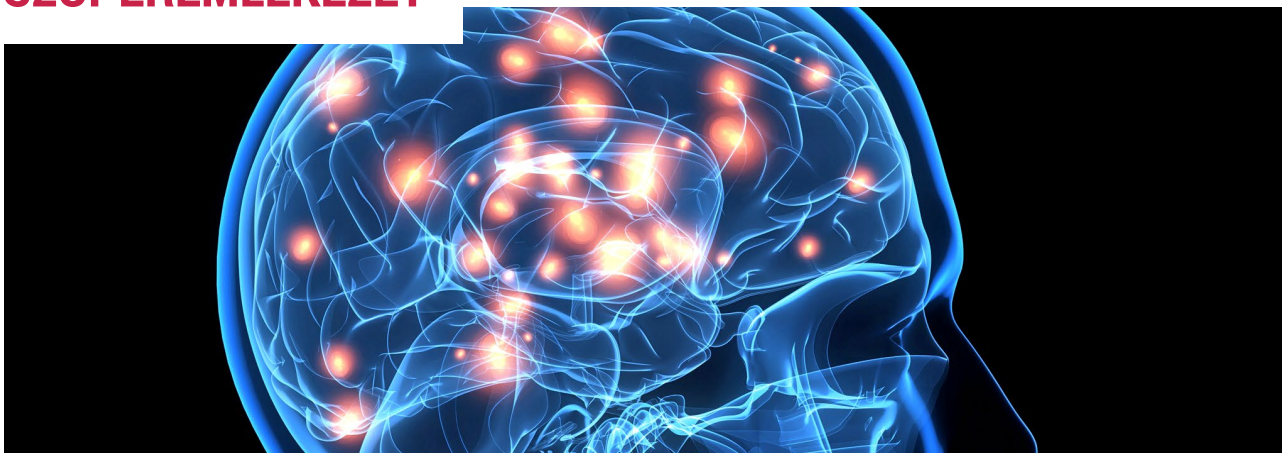
EXTRÉM KITARTÁS



A **polycythemia vera** nevű betegség következtében a szervezetben a vörösvértestek mennyisége a normális fölé emelkedik. Ennek köszönhetően a vér sűrűbbé válik, ami miatt nagyobb a vérrögök és érelzáródások kialakulásának esélye, ami akár szívleálláshoz is vezethet. A betegség kísérő tünetei közé fejfájás és émelygés is tartozhat. Ennek a betegségnek lehet pozitív tünete is. A

vörösvértestek fő feladata folyamatosan oxigénnel ellátni a test összes részét, így az izmait is. Ebből az következik, hogy magasabb vörösvértest mennyisége esetén az ember nagyobb kitartásra, állóképességre tesz szert. Amennyiben sportolóknál jelentkezik a betegség, nincs szükségük oxigénsátras kezelésre, állóképesség javításra. A betegség negatív tünetei azonban sajnos túlsúlyban vannak.

SZUPEREMLÉKEZET



Vannak olyan emberek, akik memóriáját leginkább az elefántokéhoz lehetne hasonlítani. Vagy talán még őket is felülmúlják. Szuperemlékezettel rendelkeznek.

A **hipermnéziás betegeknek** azonban ez elég nagy problémát okozhat, ők ugyanis szinte mindenre emlékeznek. A betegséget csak 2006-ban diagnosztizálták először, azóta pedig mindössze 20 esete ismert.

A hipermnéziás betegek agya egy bizonyos diszfunkcióval rendelkezik. Az összes átélt élmény, adat és tény ugyanis elraktározódik a halántéklebenyben, annak ellenére, hogy ezeknek az agy másik részébe kellene kerülnie. Ennek köszönhetően viszont a személyek fantasztikus autobiográfiai emlékezetre tesznek szert.

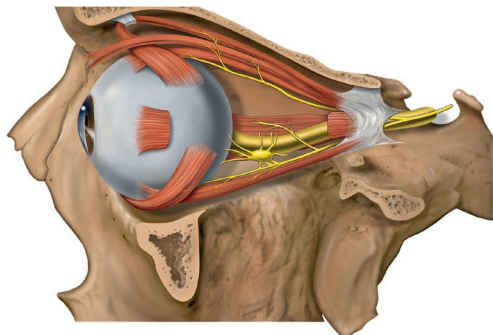
HIHETETLEN ÉS ÉRDEKES TÉNYEK AZ EMBERI TESTRŐL



Magazinunk előző számában már bemutattunk jónéhány hihetetlen adatot, melyekkel mi emberek élettanilag rendelkezünk testünk működése folytán. Mivel az érdekességek adathalmaza szinte kimeríthetetlen (hiszen az emberi test olyan csodálatos), ezért ismét rávilágítunk néhányra.

100 000 ÖSSZEHÚZÓDÁS EGYETLEN NAP ALATT.

Igen a szem izmairól van szó ☺ . A szem izmai, amelyek irányítják a látásunkat és befolyásolják annak flexibilitását, egy nap alatt közel 100 000-szer húzódnak össze. Ez a mennyiség megegyezik a munkavégzéssel, amelyet izmaink egy 75 kilométeres táv megtételekor hajtanak végre. A szemmozgató izmokat 7 harántcsíktal izomköteg alkotja, amelyek a szemgolyók koordinált mozgásával binokuláris látást tesznek lehetővé.





SPRINT AZ EREKBN

A vérkeringés életben tart bennünket. A vérésejtek 60 másodperc alatt képesek végigérni a vérkörön. Az emlíősök véreben három alakos-részecske található, a vörősvértetek, a fehérvérésejtek és a vérelemezkek. A vérben a vörősvértestből van a legtöbb, amelyek körülbelül hét napig fejlődnek, majd 100-120 napig életképesek. A vérkeringés sebessége azonban szinte eltörpül az idegi impulzusok gyorsasága mellett. Ez utóbbiak sebessége elérheti a 400km/h sebességet.



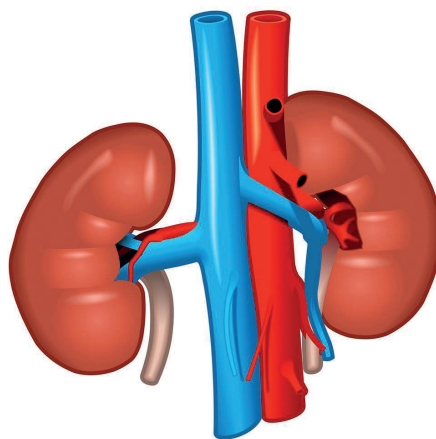
ÁLMOS VAGYOK, - EZÉRT LEHET, HOGY KISEBB IS

Tudtad, hogy este, lefekvés előtt, közel egy centiméterrel kisebbek vagyunk, mint reggel? Ez annak köszönhető, hogy a nap folyamán a gravitáció hatására rövidülnek a csigolyák közti porcok és a kötőszövet.



1 MILLIÓ SZŰRŐ

A vesénk nemcsak létfontosságú, de igen hatékony szervünk is. Egy vese megközelítőleg 1 millió „szűrőberendezést” tartalmaz, melyekkel percenként 1,3 liternyi vért tisztít meg. Ennek eredményeként 1,5 liternyi kiválasztott szennyeződés keletkezik, amelyet naponta vizelet formájában választ ki a szervezetünk.



OXIGÉNT AZ AGYNAK!

Agyunk az oxigén és a kalóriák együttdét veszi igénybe – csak ezzel képes garantálni helyes működését. Az agy energiájának nagy részét éppen az oxigénnek köszönhetően, a vérben található cukor metabolizmusával nyeri. Az oxigénbevitel amiatt is fontos, mivel csak az agykéreg 35 milliárd neuront tartalmaz.



ÉLETET MENTHET A DÉLUTÁNI ALVÁS



Manolisz Kallisztratosz görög kardiológus tanulmánya szerint akár életmentő is lehet a délutáni alvás.

Egy tanulmány szerint a délutáni alvás vérnyomáscsökkentő hatású lehet, és csökkentheti a szívroham kockázatát.

A vizsgálat során 386 magas vérnyomású páciens esetében mérték a délutáni alvás hatását. A résztvevők átlagos életkora 61,4 év volt. A nap közben alvók vérnyomása napi

általában 5 százalékkal alacsonyabb volt, mint azoké, akik nem pihentek le. A délutáni alvók körében ráadásul a magas vérnyomás kevésbé károsította az artériákat és a szívet.

A tanulmányban a magas vérnyomást befolyásoló egyéb faktorokat, a kort, a nemet, a testtömeg-indexet, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, a testmozgást és a koffeinbevittelt is figyelembe vették.



A kardiológus kutató szerint lehet, hogy az észlelt vérnyomáscsökkenés alacsonynak tűnik, de korábbi tanulmányok azt igazolták, hogy már ez is mérsékelheti a kardiovaszkuláris események kockázatát. Az új kutatás kapcsolatot talált a délutáni alvás hossza és a hipertónia között is: azoknál mérték az egészségesebb vérnyomásértéket, akik délután legalább egy órát aludtak. Kallisztratosz elmondta, hogy a nappali alvás szokása manapság, a kilenctől ötig tartó munkakultúra korában szinte privilégiumnak számít. A tanulmány nemcsak azt mutatta ki, hogy a délutáni alvás kapcsolatba hozható az alacsonyabb vérnyomással, de azt is, hogy a hosszabb alvás még jótékonyabb hatású.

ÚJÉVI DIÉTA?! MI SEGÍTÜNK!

NINCS TÖBB KIFOGÁS!



Veled is előfordul, hogy a hétköznapi rohanás közepette nem tudsz a diétád szerint étkezni? Többé már nem kell kompromisszumot kötnöd, mostantól gyorsan juthatsz friss és tápláló fogásokhoz. A Petra'z gyorsétermekben segítünk, hogy az étkezés ne csak szükségszerű, hanem egészséges és élvezetes is legyen!

A Petra'z Fresh & Quality™ 2015 nyarán tört be a gyorsétermek piacára, és kezdett dinamikus terjeszkedésbe. Népszerűségünk titka a szellemiségünkben és az összetevőkben rejlik. A legjobb minőségű, gondosan válogatott hozzávalókból készítünk egészséges és isteni finom fogásokat, melyek nem tartalmaznak sem adalékanyagokat, sem pedig ízfokozókat. Ételeink zsiradékmentesek, vagy minimális mennyiségű, hidegen sajtolt olaj hozzáadásával készülnek. A tészták és wrapek választhatók teljes kiőrlésű tésztával, a hamburgerek közül pedig választhatsz szénhidrátmentes, *protein-style* változatot is. Nálunk az édesszájúak is kiélhetik vágyaikat: az édességeket hozzáadott cukor nélkül készítjük, de glutén- és laktózmentes desszert is kérhető.

A Petra'z Fresh & Quality™ gyorsétermekben a legfontosabb célkitűzésünk, hogy minőségi alapanyagokból egészséges, intenzív ízvilágú fogásokat alkossunk, korszerű konyhatechnológiai eszközök alkalmazásával. A menüsört profi sportolók és táplálkozás-szakértők segítségével fejlesztettük ki, így a már elkészült ételekben garantáltan megmarad a húsok, halak és zöldségek fehérje-, rost-, vitamin- és nyomelem tartalma. Éttermeinkben pedig részletes tápanyagtáblázat segít téged a diétádnak megfelelő étel kiválasztásában.

A kiemelkedő minőségről a saját szemeddel is meggyőződhetsz: látogass el éttermünkbe, és kövesd végig a rendelésed elkészültét látványkonyhákban. Az ételeket szakácsaink előtted készítik el.



MIT KÍNÁL NEKED A PETRA'Z?

A legkedveltebb gyorsétermi fogásokat, egészséges ételeket, válogatott hozzávalókat, valódi ízeket, friss alapanyagokat.



Büszkék vagyunk arra, hogy **Berki Krisztián** partneréül választott minket az olimpiai felkészüléséhez!

Ő tudja, hogy mennyire fontos az egészséges étkezés, és ezért bizalmat szavazott nekünk.

ÉTTERMEINK

Petra'z Pest
Béke utca 21-27.

Petra'z Buda
Móricz Zsigmond körtér 11.

Petra'z Debrecen
Debrecen Plaza



Kövess minket Facebookon és Instagramon is!

www.ptrz.hu

AZ EDZŐ VÁLASZOL

AKI A KÉRDÉSEKRE VÁLASZOL: DOMONKOS ZSOLT

Személyi edző, táplálkozási tanácsadó,
A Weider Professional Fitness Trainer
edzőképzés vezetője, gyakorlati oktatója,
könyv szerző

Ebben a rovatunkban megpróbálok válaszolni a
gyakran elhangzó kérdésekre.



► **Jelige:** Melyik kiegészítő a legfontosabb?

Kérdés férfi érdeklődőtől: Tisztelt Zsolt! Érdeklődnék, melyik étrend-kiegészítő a legfontosabb ahhoz, hogy elérjem a céljaimat? Sajnos az anyagi lehetőségeim eléggé korlátozottak.



Válasz: Kedves Gábor! Az étrend-kiegészítők megválasztása attól függ, hogy mik a céljaid. A legfontosabb egy nagyobb dózisú vitamin és ásványi anyag komplex és egy jó minőségű, magas fehérje tartalmú turmix ital. Ezek mellett, ha minőségi izomtömeget szeretnél érdemes Glutamint használnod, illetve Kreatint, vagy Kre-Alkalynt. Ha még marad ezen felül pénzed, használj BCAA amino-t,

NO fokozót és esetleg valamilyen tesztoszteron-szint fokozót. Ha inkább fogyás a cél, akkor a vitamin és a fehérje mellé ugyan úgy használhatsz aminosavakat és a fogyás elősegítéséhez L-Carnitint, illetve valamilyen termogenikus zsírégetőt. Természetesen az étrend-kiegészítők valóban „csak kiegészítők” legyenek. Fektesz nagyobb hangsúlyt a „tisztá”, minőségi táplálkozásra.

► **Jelige:** Étrend-kiegészítők fogyasztása terhesen

Kérdés női érdeklődőtől: Kedves Zsolt! Érdeklődnék, hogy szabad-e valamilyen étrend-kiegészítőt fogyasztanom terhesen? 14. hétnél vagyok, és már régóta sportolok, de nem szeretnék ártani a babának. A zsírégetők is érdekelnének.

Válasz: Kedves Ágnes! Igen szabad bizonyos termékeket fogyasztani. Amit ajánlok egy jó minőségű vitamin és ásványi anyag komplex, illetve egy magasabb fehérje tartalmú turmix ital. Zsírégetők közül az L-carnitin használható, ami bizonyosan nem okoz mellékhatásokat, - semmiféle veszélye nincs. Természetesen, minden kiegészítőnél tartsd be az ajánlott adagolásra vonatkozó utasításokat.

► **Jelige:** Edzői munka

Kérdés férfi sportolótól: Kedves Edző! Érdeklődöm, mi a véleményed a mai edzők munkájáról, illetve arról, hogy sokan

képesítés nélkül tartanak edzéseket. Sajnos Én azt látom a különböző termekben, hogy 10-ből jó esetben maximum csak 1-2 hozzáértő tart edzéseket. Sokszor azt sem tudom megkülönböztetni, ki az edző és ki a tanítvány ☺.

Válasz: Kedves Dávid! Természetesen én magam is annak vagyok híve, hogy egy edző, mindenképpen rendelkezzen képesítéssel, ha lehet, minél magasabb szinten. Jómagam is épp emiatt alakítottam saját iskolát (Weider Professional Fitness Trainer), mivel szinte minden teremben tapasztalható, hogy 1-2 kivételtől eltekintve az edzői munka nem igazán kellő felkészültséggel jár. Némely edzőképző iskola is csupán papírt ad, de tudást nem. Nagyon sokszor sajnos az sem elegendő, ha az adott edző versenyzői tapasztalattal rendelkezik, ha saját magát legalább autodidakta módon nem képezte. Ezért is fogadtam örömmel a pár éve megújított és szigorított törvényi előírásokat, amik az edzők oktatására és az alkalmazására vonatkoznak.

► **Jelige: gyógyszerek az edzéshez**

Kérdés női sportolótól: Kedves Zsolt! Egy nagyobb edzőterembe járok erősítő (súlyzós edzésre) hetente 3-4 alkalommal. Diétázom is keményen. Egy barátnőm elkezdett személyi edzővel dolgozni és sokkal gyorsabban alakult, mint én, pedig csak 2 hónapja tréningezik és a diétája sem olyan kemény, mint az enyém. Állítólag az edzője javasolta neki, hogy szedjen pajzsmirigy hormont a fogyás elősegítésére, illetve egy fajta injekciót is kapott tőle, hogy azt használja az izmosodáshoz. Én úgy látom, hogy eléggé megváltozott a külseje és nem csak pozitív irányban. Ráadásul a bőre (főleg a hátán) tele lett kelés-szerű pattanásokkal. Mit tanácsolsz? Szerinted ez nem lesz így káros?



Válasz: Kedves Éva! Alapvetően elítélem, ha egy edző erőlteti a doppingszerek használatát, különösen nőknél. A nem kívánt mellékhatások még hatványozottabbak, mint férfiak esetében. Nem ritka a tesztoszteron származékokat használóknál a hajhullás, a pattanásos, zsíros bőr, a hang mélyülés és persze a belső szervek károsodása. A pajzsmirigy hormonnal való „játék” pedig egyenesen életveszélyes. Mondhatnám, „kardélen táncol” aki Tyroxinnal akar fogyni, mivel ha az adagolását elszámítják, vagy a szervezet nem jól tolerálja a gyógyszer hatását, akkor lehet, hogy később élete végéig szednie kell majd a gyógyszert, különben erőteljes hizással számolhat. Szóval, ha lehet, próbáld lebeszélni a barátnődet.

► **Jelige: Mikor kardiózzak?**

Kérdés női olvasótól: Tisztelt Edző! Érdeklődnék, hogy mikor érdemes kardióznom? Edzés előtt, vagy után hatékonyabb, - illetve milyen intenzitással végezzem?

Válasz: Kedves Erika! Az edzés előtti kardiómozgással a bemelegítést segítheti. Ebben az esetben elegendő, ha 5-15 percet végez. Természetesen azért a gimnasztika is lényeges a bemelegítéshez. Az edzés előtti kardió még lehet mérsékelt intenzitású. Jelentősége a tényleges bemelegítés, az, hogy megelőzzük az esetleges sérüléseket, illetve a szervezetünk edzésre hangolása. Súlyzós edzések utáni kardiózással több célt is elérhetünk. A zsírégetéshez általánosságban a 130-150-es pulzusszám a megfelelő. Itt az abszolút pontos méréshez és a saját pulzus-zónánk beállításához ajánlom a pulzusmérő órákat (pl. Polar), mivel az adott optimális pulzusszámunk naponta, vagy akár napszakonként is változhat. Függetlenül a pihenésünk mennyiségétől, milyenségétől, a stressz-helyzetektől, az elfogyasztott élelmiszerektől és folyadékfogyasztástól, a kávézástól, stb.

Nagyon fontos, hogy edzés közben ne együnk és igyunk semmiféle szénhidrát tartalmú élelmiszert. Így tudnak a súlyzós edzés hatására a glikogén (szénhidrát) raktárak kiürülni a májból és az izmokban és az adott pulzusszámú kardiózással már ténylegesen zsírt égetünk. A kardiózás hosszát folyamatosan növelhetjük 20-50 percre is akár. Hatékony lehet az intervallumos tréning is a zsírégetéshez.

Ha a célunk inkább az állóképesség javítása, emelt pulzusszámmal kell dolgoznunk, ami mindenképpen 150 felett kell, hogy legyen, de élsportolók esetében elérhetjük a 180-as pulzusszámot (esetleg többet) is. Hamar észrevesszük, hogy már ebben a tartományban dolgozunk, hiszen itt már kissé „kapkodósabban” vesszük a levegőt, gyakoribb az „oxigénhiányos” állapot.

Kardiózással egyébként jelentősen javíthatjuk a teljes kardióvaszkuláris rendszert, egészségesen tartjuk a szívünket.



CSODÁLATOS ÉS NÉLKÜLÖZHETETLEN D-VITAMIN

A magyar orvostársadalom ajánlása szerint a jelenleg ajánlott D-vitamin-mennyiség közel tízszeresének bevitelét kellene szednie felnőtt ember számára a novembertől márciusig terjedő időszakban. (Ráadásul tudjuk, hogy hazánkban az orvosok eléggé „óvatosan” ajánlják a vitaminok adagolását.)

„Valójában a D-vitamin nem is vitamin, semmi köze a vitaminokhoz, szerencsétlen az elnevezése. Ez egy hormonszerű előanyag, amely hozzájárul az aktív D-hormon termelődéséhez a szervezetben” – állította jónéhány orvos egy nemrég lezajlott szakmai konferencián.

A D-vitamin elsődleges forrása a bőrt érő napsugárzás, annak is UV-B spektruma (ezért nem alkalmas a döntően UV-A sugarakat tartalmazó szolárium a D-vitamin pótlására). Valójában a napfényrel bejuttatott D vitamin raktározása maximum 60 napig tart ki a testünkben. Kreol bőrűeknek még nagyobb a D vitamin igénye a téli hónapokban. Mivel itthon késő ősztől kora tavaszig a napsugárzás nem elegendő a szükséges mennyiségű D-vitamin termelődéséhez, hiányállapot lép fel, ami számos betegség kockázatát növeli.

A SZOLÁRIUMOZÁS NEM ELÉG

VÁRANDÓSOK ÉS TÚLSÚLYOSAK MÉG TÖBBET

Bár hivatalosan még mindig napi 200 nemzetközi egység D-vitamin bevitelét ajánlják, azonban a most megfogalmazott állásfoglalás 1500-2000 nemzetközi egység bevitelét fogja javasolni táplálék-kiegészítő formájában felnőtt embernek a téli hónapokban. Túlzsúlyosok esetében ez az érték még magasabb, akár 3-4000 egység D-vitamin is indokolt lehet.

Mivel magzati korban a D-vitamin-ellátottság az anya vitaminszintjével arányos, a várandósság alatt különösen fontos a megfelelő pótlása. Az új hazai szakmai ajánlás szerint a várandósság alatt az ideális D-vitamin-szint fenntartásához legalább napi 2000 egységnyi vitamin bevitelére van szükség.

ITTHON SZINTE MINDENKI D-VITAMIN-HIÁNYOS

Bár a szakemberek szerint itthon a lakosság legalább 70 százaléka biztosan vitaminhiányos, ha valaki erről tényszerűen is meg szeretne győződni, ezzel foglalkozó laboratóriumokban jelenleg 4-7 ezer forint közötti összegért mérhető meg D-vitamin-szintjét.

A hamarosan megjelenő konszenzusos ajánlás javasolni fogja a meghatározott rizikócsoporthoz egészségbiztosítás által támogatott szűrését is.

A D-VITAMIN PÓTLÁSA

A hagyományos magyar konyhát követők maximum 80 egységnyi D-vitamint fogyasztanak naponta. A vitamin nagy mennyiségben található meg a tengeri halakban, a csukamájolajban, kis mennyiségben pedig a tojásban, májban fordul elő. Kapható már D-vitaminnal dúsított joghurt is, illetve többféle táplálék-kiegészítő, amelyhez recept nélkül is hozzá lehet jutni. Míg a D-vitamin-hiány megelőzése mindenkinek a saját felelőssége, a kialakult hiánybetegség kezelése már az orvos dolga.



SZÁMTALAN BETEGSÉG KIALAKULÁSÁBAN SZEREPE VAN A D-VITAMIN-HIÁNYNAK. LÁSSUNK NÉHÁNYAT:

- A D-vitamin-hiány csontvesztéshez, csontritkuláshoz vezet, súlyos hiánya esetén pedig csontlágúgyalás is felléphet. D-vitamin-hiányosoknál megnő a csonttörések kockázata, a csontritkulásra szedett készítmények hatásossága csökken (Kalciummal adagolva még jobb a hasznosulása).
- Az autoimmun betegségek közül az alacsony D-vitamin-szint növeli a reumás ízületi gyulladások, az inzulinfüggő cukorbetegség és a sclerosis multiplex kialakulásának esélyét.
- Akutatók szerint a D-vitamin hiánya hozzájárul a szívelégtelenség kialakulásához, súlyosbodásához, megnöveli a magas vérnyomás és az érelmeszesedés kockázatát.
- Vesebetegségek esetén a D-vitamin-hiány kockázata fokozott, ezért a megfelelő D-vitamin-pótlás kiemelt jelentőségű.
- Emlőrák és vastagbél-daganatok kialakulása és lefolyása szempontjából a D-vitamin-hiány bizonyítottan erős rizikótényező.
- A D-vitamin-hiány nagy valószínűséggel kedvezőtlenül befolyásolja a teherbe esést.
- Magzati és csecsemő-, illetve kisgyerekkori D-vitamin-hiányban az 1-es típusú cukorbetegség kockázata fokozódik.
- Felnőttkorban a D-vitamin-hiány növeli a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát.
- A máj- és epeúti betegségek fokozzák a D-vitamin-hiány kockázatát.



MECCA GYM

HOZD KI MAGADBÓL A MAXIMUMOT!

A Mecca Gym a 13. kerületben a Béke útca 21-29. alatt található testépítő-fitness megaterem. 2200 nm-en várja a sportolni vágyókat a Kathi Béla által összeállított és a Men's Mentis által beszállított csúcsszintű géppark. A Cybex, Hoist, Flex, Hammer, Life Fitness és egyéb gépcsaládok legjava teszi élvezetessé az 1200 nm küzdőtérrel rendelkező komplexumot. Hatalmas öltöző, recepció, klimatizált környezet, ingyenes parkoló teszi vonzóbbá a helyszínt.



„Az edzői gárda Magyarország leghozzáértőbb sportolóiból tevődik össze. Világbajnokok, Superbody győztesek és mesteredzők teszik teljessé a palettát.”

A terem folyamatosan fejlődik és szeretne továbbra is maximumot nyújtani a sportszerető vendégeknek. A jövőben CrossFitness és aerobik teremmel fog bővülni, fokozva a szolgáltatások számát. Ezúton is megköszöni a Mecca Gym eddigi és jövőbeni vendégeinek, hogy bizalmat szavaztak nekünk.

Domonkos Zsolt

HOGYAN ÜZEMELTESS JÓL EDZŐTERMET?

Bárki, aki már egy havi bérletnél hosszabb időszakot eltöltött egy edzőteremben véleményt fog formálni arról, mi a jó és mi a kevésbé szimpatikus az adott helyen. Ha a mérleg egyensúlya felborul és a túl sok negatívum irányába tolódik, az edzőterem látogató otthagya a stúdiót.

Legtöbb esetben ezt a döntést már jóval később fogja meghozni, mint valójában szeretné, - mivel már kicsit érzelmileg kötődik a teremhez, megszokta a légkört és az edzőtermi felszerelést, barátságokat alakított ki a sporttársaival és az edzőkkel, - jól eligazodik a helyi közlekedésben. Manapság azonban, mivel úton-útfélen nyílnak a színvonalasabbnál színvonalasabb edzőtermek (ráadásul igen közel egymáshoz), könnyebben elvándorolnak még a törzsgárdának számító tagok is. Főleg, ha már néhány ismerősük átment valahova és a másik helyről jó véleményeket hallott.

Talán a legnagyobb hiba, amit edzőterem üzemeltetésében el lehet követni, az elfogultság. Soha ne gondoljuk, hogy a mi termünk a legjobb (még, ha ez így is van)! Próbáljuk kritikus szemmel nézni a stúdiót! (Mivel életem egy jelentős részét töltöttem el a vendéglátóiparban, megtanultam, hogy mindig a vendég szemszögéből kell látnom az adott helyet és természetesen a hibákat.)

Az, hogy milyen a terem felszereltsége valójában csak addig számít, amíg a vendég megveszi az első bérletét. Addig számít mekkora a „lábpark”, hányféle hátgép van, hány kilóig vannak az egykezes súlyzó garnitúrák, stb.

Ezek, mondhatni, jó esetben is csak másodlagos dolgok. Ha csalódások sorozata éri a vendéget a későbbiek folyamán, még a legfelszereltebb edzőtermek, a csúcstechnológiájú gépparkjukkal sem tudják ott tartani őket.

HOL DÖLNEK MEG ELŐSZÖR A „MUTATVÁNYOK”?

Szerintem, ha ezt a kérdést egy edzőterembe bekiabálnánk, a látogatók kórusban kiabálnák: A pultnál! A recepciósnál! Sajnálatos módon, ez egy általánosságban említhető hiba (a termék 99%-ában). Természetesen, tisztelet a kivételnek! A baj az, hogy hiába van 4-5 nagyon jó pultos-recepciósnk, ha 2 nagyon rossz. A vendégek csak a rosszat fogják látni és említeni. Azt fogják mondani, – „bunkók a pultosok”, vagy „nem hozzáértők”.

Talán azt gondolnánk, hogy felesleges is arról beszélni, hogy milyen fontos a köszönés, a megköszönés, - vagyis az alapvető udvariassági formulák. Pedig, igen is kell róla beszélni!

Vagy, megemlíthetjük itt a mosolygást is! Ha egy dolgozó úgy áll a pult másik felében, mintha fegyvert tartanának a fejéhez, nem szívesen kérünk tőle semmit. Ha pedig udvariatlan, szemtelen, flegma, - biztosan megfordul a fejünkben, hogy nem jó edzőtermet választottunk.



EGY EDZŐTEREM ESETÉBEN IS IGEN FONTOS DOLOG A MELLÉKHELYSÉGEK TISZTASÁGA. ►►

A BETÉRŐ VENDÉGEK JOGOSAN VÁRJÁK EL, HOGY AKI AZ EDZŐTEREMBEN EDZŐKÉNT, SZEMÉLYI EDZŐKÉNT DOLGOZIK, - ANNAK MEGFELELŐ KÉPESÍTÉSE VAN... ►►

ALAPVETŐ SZABÁLYOK:

- Ez egy szolgáltatás, ahol a vendégek a pénzükért jól akarják érezni magukat.
- Nem a vendég van értünk, hanem mi vagyunk a vendégekért.
- Mindig legyünk udvariasak (még ha otthon problémáink vannak is). Az udvariasság nem jelent megalázkodást!
- Mosolyogjunk többet, ezzel a vendégeket is jobb kedvre derítjük. Ők ide „szórakozni” járnak, nem pedig a mi depresszióinkat kezelni.
- Végül, de nem utolsó sorban: legyünk ápoltak és jó megjelenésűek.
- A számlási készséget szándékosan nem említettem (hiszen jó esetben pénztárgép és számológép áll a rendelkezésünkre).

Ugye, milyen egyszerű az egész? ☺

Érdemes tudni, hogy egy hozzáértő pultos recepciós csapattal az edzőteremi profit is jócskán emelkedik. Durván számítva, az ott eladott étrend-kiegészítők, egyéb termékek hasznából, szinte kigazdálkodható a teljes alkalmazotti kör fizetése. Ehhez, persze, mint említettem, - hozzáértő csapat kell, akik ajánlják a termékeket.

A TISZTASÁG

Itt nem csupán a géppark rendszeres takarítására és a szőnyegek porszívózására gondolok. Hadd példálózzak ismét a vendéglátással!

Régen azt tanácsolták, „ha egy étterem színvonalára vagy kíváncsi, nézd meg először a WC-t”!

Egy edzőterem esetében is igen fontos dolog a mellékhelységek tisztasága. Gondoljunk csak bele, - ha csak edzeni járunk is le és nem is szaunázunk, akkor is legalább 2 órát eltöltünk a gym-ben, a hétnek 3-6 napján. Elkerülhetetlen, hogy alkalmanként legalább 2-3-szor ne forduljunk meg a mellékhelységekben. Ha nem kellő a tisztaság, rendszeresen nincs wc-papír, szappan, - összeomlik a színvonalas terem mítosza.



AZ EDZŐK

Na igen, ez a következő sarkalatos pont az edzőterem üzemeltetésénél.

A betérő vendégek jogosan várják el, hogy aki az edzőteremben edzőként, személyi edzőként dolgozik, - annak megfelelő képesítése van,- és teljes felelősséggel tartozik a vendégek fejlődése és természetesen egészsége iránt. Ők nem is sejtik, hogy jónéhányan csak a „kapcsolatainknak”, vagy egy „jóbaráti szívességnak köszönhetően” dolgoznak ott, mindenféle képesítés és hozzáértés nélkül. Nagyon sok esetben még az sem elegendő, ha egy versenyző szintű sportolót alkalmazunk edzőnek (akinek nincs háttértudása). A legtöbbször ebben az esetben azt tapasztaljuk, hogy szinte minden klienssel (idősebb, túlsúlyos, kezdő, sérült, fiatalos, stb) ugyan azt a módszertant alkalmazza, mint ami számára anno bevált a felkészülés alatt...A képesítés mellett (ismerve jónéhány edzőképző silány oktatási és vizsga anyagát), fontos lenne a felvételiztetés is. Ezzel (ha egy jó szakmai vezetőt bízunk meg, vagy esetleg egy céget) rögtön elkerülhető lehetne a sértődés, - nem kellene kötelezően felvenni az ismerősöket, hiszen bátran mondhatnánk, - ez nem a mi reszortunk, ez más feladatköre.



Beszélnünk kell ugyanakkor az edzők bizonyos szintű védelméről is. Meg kell határoznunk, hogy a stúdiókban mekkora a maximális edzői és személyi edzői létszám. Csak a lemorzsolódások után vegyünk fel új embereket. Ha indokolatlanul sok edző dolgozik, egészen biztosan senki nem jár jól. Részben az edzők anyagi elégedetlensége miatt, részben mert Ők maguk sem érzik a munkájukat kiemelten fontosnak. A személyi edzők alkalmazásánál bátran szabjunk meg (egy tisztességes) terembérleti díjat, vagy vendégek utáni leadót. Természetesen a legnagyobb nevű és hozzáértésű edzők mindig részesülhetnek kedvezményben (akár teljes díjmentességben), hiszen havi szinten legalább 10-30 vendéget hoznak be a gym-be, akik rendszeresen hagynak ott komoly összegeket a szolgáltatásokért és a fogyasztásaikért. Egy átlagos edző ugyan ezt a kiváltságot nem élvezheti. Érdekes is lenne, ha valaki edzőként, zéró anyagi befektetéssel többet keresne, mint aki, akár 100-200 millió forintot beinvestál a vállalkozásába. Tudomásul kell venni edzői oldalról is, hogy ez egy vállalkozás, amiért bizonyos befektetéssel tartozunk. Az edzőteremk adják meg a hátteret a munkánkhoz. Ráadásul egy középszintű edző csupán nyerhet azzal, hogy a terem folyamatos vendégkörét biztosít a számára.

AZ EDZŐTEREM VEZETÉSE

Nem feltétlenül a tulajdonos(ok) kell, hogy döntsenek a fontosabb kérdésekben. Nyilvánvaló, hogy a tudomásukkal kell, hogy történjenek, de előfordulhat, hogy egy jobb üzemeltetési vezető, csak úgy vállalja a munkát, ha teljes szabad kezet kap. Manapság, mikor szinte hónapról-hónapra nyílnak a színvonalas és „giga” méretű edzőteremk, nem kötelező a tulajdonosnak azonosnak lennie a terem üzemeltetőjével, vagy szakmai vezetőjével, -sőt. Ha valaki beinvestál egy ilyen hatalmas összeget, mindenképpen meg kell, hogy találja a megfelelő vezetői körét. Erre nem szabad sajnálni a pár százezer forintot, hiszen ez nem csupán költség, hanem egyben befektetés is. Attól, hogy pénzünk van, közel sem biztos, hogy mi vagyunk a legjobbak a számvitelben, üzemeltetésben, marketingben, - és itt még a tényleges szakmaiságot nem is említettem. Számtalan termet láttam már becsődölni amiatt, hogy egy 100 milliós befektetésnél nem alkalmaztak például jól képzett szakmai vezetőt. Az edzők és pultosok bármit megtehettek, hiszen nem volt kontroll felettük. Ez a vendégek folyamatos elégedetlenségét generálta, majd pedig az elvándorlásukat.



MILYEN LEGYEN EGY JÓ VEZETŐ?

Valószínűleg több könyvtárat töltenek meg a vezetéssel foglalkozó szakirodalmak. Vezetők, vezetettek évezredek óta léteznek, mint

ahogy vezetési problémák is. Napjainkban is születnek olyan munkák, s válnak belőlük nemzetközi bestsellerek, amelyekben különböző történelmi nagyságok vezetési titkait igyekeznek megfejteni. A vezetést tulajdonképpen úgy határozhatjuk meg, mint olyan tevékenységet, amely egyének vagy csoportok viselkedésének befolyásolására irányul. A vezetés, mások befolyásolása azért, hogy valamilyen feladatra közös megoldást találjunk. Fontos tehát, hogy a vezető hiteles, tehetséges, és elkötelezett legyen, rendelkezzen kellő tapasztalattal, hogy el tudja fogadtatni magát. A vezetés középpontjában az ember áll és minden eredmény és hiba, ami a vezetésből származik, az a vezető eredménye és hibája. A vezetésnek nagyon sok összetevője van, sok szempontból értékelhető egy vezető tevékenysége, de a legfontosabb aspektus az, hogy hogyan bánik az emberekkel. Mondhatnánk: egy csapat olyan vezető nélkül, mint egy hajó kormány nélkül.

Három tényező eredményéből határozható meg a vezetés sikeressége, eredményessége:

1. Az emberek múltjának kielemezése, múltbeli viselkedésük megértése, azaz mit, miért tettek, hogy viselkedtek, mi motiválta és gátolta őket a különböző célok elérésekor.
2. Az emberek jövőbeli viselkedésének meghatározása, azaz hogy fognak viselkedni változó környezetben, de ugyanolyan körülmények között.
3. Az emberi viselkedés irányítása, ellenőrzése és befolyásolása célok elérése érdekében.

Ebből a három tényezőtől látszik, hogy ahhoz, hogy egy vezető jól tudjon emberekkel együtt dolgozni, rendelkeznie kell társadalmi és humán ismeretekkel. A vezetés felelősséget is jelen, hiszen mind az emberi, mind a gazdasági célok teljesüléséért felelős.

A vezetésben az egyik legcsodálatosabb dolog, hogy különböző életvitelű, különböző beállítottságú embereket sikeresen összehangoljunk, s a cég ezáltal elérje kitűzött céljait és az emberek is elégedettek legyenek.

A VEZETÉS FŐ FUNKCIÓI

- tervezés
- ösztönzés
- nevelés
- szervezés
- ellenőrzés
- szabályozás
- minősítés

A fent említett funkciók közül egyik sem értésesebb, mint a másik, mindig az adott helyzet dönti el, hogy melyik funkció kerül előtérbe. Mindegyik funkció ellátásához szükség van bizonyos ismeretekre, megfelelő információkon alapuló döntésekre. Ha a vezető tudatosan cselekszik, akkor célirányos tevékenységről beszélünk, ha azonban csak ösztönösen cselekszik, akkor előfordulhat, hogy a funkciók összehatása nem lesz hatékony.

MAGATARTÁSTUDOMÁNYI MEGKÖZELÍTÉS

Ezen elmélet nem a vezetői tulajdonságokat veszi alapul, hanem a vezetők cselekedeteit, viselkedését vizsgálja. A vezetői magatartásformák tanulmányozása folyamán arra keressük a választ, hogy az egyes magatartásformák befolyásolják-e a beosztottak teljesítményét, beállítódását.

Két főcsoport van:

1. döntésközpontú elméletek
2. vezető személyiségén alapuló elméletek

Autokratikus (tekintélyelvű) vezetési stílus: ahol a vezető tesz mindent, vagyis ő osztja ki a feladatokat, ő ellenőríz, ő jutalmaz mindenki más megkérdése nélkül. Ebben a felállásban általában a csoport (a dolgozók) addig teljesít, amíg a főnök jelen van és ellenőríz, - amint félrenéz, vagy elhagyja a helyiséget, a tevékenység megszűnik. A hangulat a vezető jelenlétében legtöbbször nyomott és szorongással teli (mindent összevetve a teljesítmény magas, de elég nagy a fruktuáció, mivel túl sok a szorongás és feszültség).

Demokratikus vezetési stílus: itt a legfontosabb a minőségi munka. Ennek érdekében a vezető bevonja munkatársait, beosztottait a döntéshozatali folyamatokban. A vezető a csoport tagjaival együtt osztja el a feladatokat, majd együtt ellenőrzik és értékelnek. A beosztottak

nem igénylik a közvetlen ellenőrzést, maguktól is dolgoznak. A közérzet jó, bár a munka nem feszített tempójú, mégis igen jó a teljesítmény, -gyakoriak a kreatív ötletek.

Laissez faire passé (megengedő) stílus: ahol a vezető teljes szabad kezet ad az alkalmazottainak és csak szükség esetén avatkozik be. A vezető nem ad közvetlen feladatokat, nem állít fel szabályokat. A csoport ennek következtében előbb-utóbb széthullik. Sokszor a csoporttagok közül valaki átveszi a vezetést és összefogja a többieket. A munka ebben az esetben kevés, nagy a káosz, rendtelenség. Gyakori az agresszivitás és a rossz közérzet.

Összességében elmondható, hogy az autokratikus vezetési stílusban agresszívan viselkednek az emberek és nagyobb a munkateljesítmény, míg a demokratikus vezetési stílusnál jobb a munka minősége.

A demokratikus vezetési stílus talán a leghatékonyabb, míg a laissez faire stílus a legrosszabb, - egyszerűen ezt „nemvezetés”-nek hívják.



**elite
Fitness**

Profi kardió és kondi gépek értékesítése

Edzőtermek létesítése,
több mint 10 év
tapasztalattal!

**ELITE GYM
E-LINE**



**MASTER
FC100
FUTÓPAD**



Edzőtermi használat,
2 év garancia

Telefon: +36 30 313 77 00

www.elitefitness.hu

MEG NEM ÉRTETT TESTÉPÍTŐK



A cím hallatán mindenki, aki komolyabban foglalkozik a testépítéssel szinte azonnal gondol valamire. Nem véletlenül. És elég szomorú, hogy ez egy negatív, nyomasztó érzés. Nem akarom kirekeszteni a cikkből azokat, akik csak most kóstolgatják a testépítés csodálatos és zárt világát, de tudni kell, hogy ez az életérzés némi múltat követel. Sok végig szenvedett évet, alázatot és életformát. Ha életformáról beszélünk, mindenkinek egy távol keleti küzdősport irányzat jut eszébe. Pedig közel sem erről van szó. Olyan emberekről beszélünk, akik tökéletesen megtanulták és megvalósították a biológiai lehetőségek kiaknázását. Egyfajta jóleső rabság. A tökéletességre való törekvés. Amit bizony nagyon sokan lenéznek merő tudatlanságból. Szörnyű látni és tapasztalni, hogy szakemberek ostoba előítélet mögé rejtőzve szapulják ezt a rendkívül értékes világot. Elég csak egy orvosi vizsgálatra elmenni és azonnal előítélettel támadják le a testépítőt. Még a megszólalás előtt diagnózist kap még a tökéletesen egészséges sportoló is, csupán azért mert az adott „szakember” nem hiszi el, hogy valaki a sport által erőteljesebb fizikumra tesz szert. Tisztelet a kivételnek. Sőt! Megbecsülés és tisztelet jár azoknak az orvosoknak, szakembereknek akik foglalkoznak is a témával és elfogadják, hogy létezik sport és élsport. Ők látják és támogatják, hogy az élet nem csupán mozdulatlanságból és állandó „nagyon vigyázásból” áll.

Ha megkérdezzük úgymond „átlagembereket”, mindenkinek lesz egy saját véleménye. Ez így még rendben is volna. A szubjektív megítélés pusztán a kinézetre vonatkoztatva egy saját emberképet, emberideált takar és nem a sportoló megítélését. Minden férfi és nő megtudja fogalmazni, hogy milyen az a fizikum, ami tetszik neki.

Sokan azt is megfogalmazzák, hogy ő maga milyen szeretne lenni, vagy éppen neki túl sok már egy testépítő-kategóriás forma.

A probléma ott kezdődik, hogy sok esetben az első mondatot már rögtön egy pejoratív megítélés követi. Azonnal arra veszi az irányt, hogy biztos „szúrja magát” és ezért ekkora. Több diplomával rendelkező emberek egy rövid interjú keretében azt nyilatkozták, hogy úgy gondolják, hogy „ezektől a poroktól” (táplálék-kiegészítő) pár hónap alatt „fel lehet fújódni” színpadi formára. Véleményük szerint magas hormontartalmú, rengeteg ismeretlen eredetű testidegen anyagot tartalmaznak. És határozottan elvi és etikai megközelítéssel szemlélik ezt a jelenséget. Sajnálatos módon az emberi butaság és tudatlanság futótűzként terjed. Nem a véleményalkotás helyessége a kérdés, hanem hogy kellő információ tudatában tesszük e meg.

A TESTÉPÍTÉS, MINT BETEGSÉG

„Álljunk meg egy szóra”. Sokan látjuk, olvassuk, tapasztaljuk, hogy rengeteg testképzavaros ember él a világban. Ennek lehet túlzott hiúsági oka, de lehet pszichés eredete is. Próbáljunk meg különbséget tenni aközött, hogy téves önismerete van valakinek és aközött, hogy sportoló és célja van. Ha valaki meghalja azt a szót, hogy anorexia nervosa rögtön egy csupa csont és bőr emberre gondol. Ha valaki anorexiás, akkor ténylegesen keveset eszik és a háttérben többnyire lelki eredetű gond is lehet. Ez egy betegség ebben a formában. Ha valaki kórosan sovány annak ellenére, hogy eszik, az is lehet betegség, de az nem anorexiás. Az kórosan vékony. A kettő merőben más.

MIRE IS KELLET EZ A BEVEZETŐ?

Az új közismert kifejezés az inverz anorexia nervosa. Vitathatatlanul nagy port kavart ennek a szónak a használata. A legtöbb szaklap, amely ezzel foglalkozik, a testépítőket szinte azonnal „beteg embereknek” diagnosztizálja. Tehát, mit jelent az inverz anorexia nervosa? Olyan emberekről van szó, akik betegesen csak azzal és kizárólag azzal vannak elfoglalva, hogy milyen a külsejük. Az ő megítélésük szerint kevés az izomzatuk a saját magukról alkotott képhez képest. Annak érdekében, hogy ezen javítsanak, képesek bármit megtenni. Az imént leírt definíció a helyénvaló. A legtöbb helyen rögtön a testépítőkkel vonják párhuzamba. A kettő közötti különbség. A testépítésben nincs mértéktelenség. A céltudatosság és az állandó formaidőztetés már eleve determinálja, hogy a test méretei és arányai korlátok közé van szorítva. Egy inverz anorexia nervosa-s soha nem tud jól felkészülni egy versenyre. A közelmúltban hallottam, hogy egy testépítő nőt azzal küldött el az orvos, hogy ők csak egészséges emberekkel foglalkoznak. Eleve az egész életét tönkretette ezzel a sporttal. Csupán azért, mert neki nem tetszenek a testépítők, - megalázta. Természetesen egy másik intézményben mikor megvizsgálták, hibátlan eredményeket értékeltek ki.

El kellene fogadni lassan, hogy kezd tömegsporttá emelkedni a súlyzós tréning. Egyre jobbak a feltételek és egyre több a jó fizikumú ember. Lehet irigykedve nézni, vagy lenézni őket, attól még ez az ő életük.

Egy kis kitérő a korábban említett orvosi hozzáállásról. Egyértelműen két tábor jelenik meg. Szerencsére egyre többen foglalkoznak azzal, hogy a sport által megjelenő életjelenségek nem a kóros állapotot, hanem a szervezet adekvát adaptációját takarja. Egy kicsit eltérő laboreredmény háttérében nem mindig „a szteroid” áll, hanem egyes életformák, mozgások és táplálkozási szokások igenis befolyásolják az eredményeket. Szóval egyfelől hatalmas pozitív fejlődés tapasztalható. Másik részről még mindig ott van a negatív megítélés. Számtalan testépítő számol be arról, hogy az orvosi vizsgálat során megalázzák, kifigurázzák. Sok esetben már a vizsgálat előtt véleményt alkotnak, az orvos azonnal „agresszív kokszosnak”, titulálja vendégét. A sportoló lehet a világ legegészségesebben élő embere. Ha ránézésre izmosabb a páciens, mint, amit el tud képzelni a kezelő, onnantól hazugnak is nevezi a testépítőt. Ha véletlenül sikerül meggyőznie az orvost, hogy nem drogos, akkor második lépésként jöhetnek a „porok” (táplálék-kiegészítők). Ez egy elkeserítő, sok évtizedes tapasztalata mindenkinek, aki ebben a körben mozog. Bízunk benne, hogy egyre többen csatlakoznak a felvilágosult, sportban járatos orvosok, szakemberek táborához.

Mit is csinál egy testépítő a mindennapokban? Az életét tervszerűen irányítja. Következetes és tudatos. A jelenben valósítja meg a jövőt. Ezek nagy mondatoknak tűnek. És tényleg azok. A napi következetesség az egész életüket rendben tartja. Megtervezik az étkezést és tudatosan állítják össze tápanyag centrikusan.

Intenzív edzést folytatnak, amelynek szabályrendszere több száz oldalnyi lexikális tudást igényel, mégis kívülről csak monoton sportolásnak tűnhet. Tudatosan irányítják a pihenés és ébrenlét minőségét. Szinte alig hallani olyat, hogy egy testépítő ne foglalkozna külön a vitaminokkal, ásványi anyagokkal és esszenciális zsírsavakkal. Olyan apró részleteknek van birtokába, amit sokan egész életükben észre sem vesznek. Egy testépítőnek társas kapcsolatait, családban való helyzetét szintén tudatosan

kell ápolnia. Az általa képviselt következetességet sokan nehezen tolerálják. Így hosszútávon neki kell megteremteni egy harmóniát, hogy szociális együttlétei ne sérüljenek, adott esetben egy versenyfelkészülés során. Egy készülés során embert próbáló fegyelmre és kitartásra van szükség. Nagyon konzervatív és szénhidrát szegény diéta hónapokon keresztül. Ez idő alatt, napi több óra edzés, akár kétszer is egy nap. Ami talán még fontosabb, hogy közben pénzt is kell keresni saját és környezete megélhetésének érdekében.

Miről is van itt szó? A testépítők szentek és mindenki más csak bántja őket? Közel sem erről. Csupán néha észre kell venni, hogy nem minden veszélyes és rossz, amit nem ismerünk. Mostani kis beszámolómnak a lényege, hogy rávilágítson a problémákra és némi megértéssel tudjunk közeledni egy sajátos, de csodálatos sporthoz.



AMIKOR AZ ÉLETED A SPORT!

Siker Story **Messe Zsuzsival**



Messe Zsuzsi, -akit az utóbbi több mint 10 évben szinte minden IFBB versenyen pontozni látunk

Messe Zsuzsi, - akit minden versenyző (még a kezdők is) úgy ismernek, hogy az a pontozóbíró, akinek mindenkihez van egy kedves szava, - aki mindenkit reálisan, elfogulatlanul pontoz

Messe Zsuzsi, - aki számtalan versenyző munkáját segíti felkészítő edzőként és a pózolás gyakorlásában, a színpadi mozgások elsajátításában is (még akkor is, ha a sportoló más klubnál edz)

Messe Zsuzsi, - aki rendszeresen tart táplálkozási tanácsadást, segítve a diétázókat, - és különböző receptekkel gazdagítja a hallgatóit

FW: Jól összefoglaltam, Zsuzsi? Kimaradt esetleg valami az utóbbi idők munkásságából?

Zsuzsi: 13 éve vagyok nemzeti pontozó és 10 éve vagyok nemzetközi pontozó bíró az IFBB-nél. A Modern Táncsoportok Magyarországi Szövetségénél is nemzeti és nemzetközi táncbíró vagyok, immár 4 éve. 11 éve dolgozom a Jump Fitnessben és 13 éve irányítom - melynek elnöke és alapítója vagyok – a Corpus testépítési és fitness sportegyesületemet.

FW: Volt, mikor a sport más területein jeleskedtél. Konkrétan én az élsportolói múltadra gondolok. Meddig is tartott életed ezen időszaka?

Zsuzsi: A 21 éves versenyzői múltamban sok minden belefért, mivel a fitness összetett sportág, értem itt azt, hogy sok helyre kellett járnom, hogy képezsem magam és a legjobb legyek. Felsorolom miket csináltam 21 év versenyzés mellett: a BVSC-nél voltam junior válogatott röplabdázó 3 évig; majd jazz balettre jártam szinte végig a 21 év alatt; tornáztam a Fradiban; koreográfusokhoz jártam folyamatosan a gyakorlataim összerakása miatt; street dance táncos is voltam és nem utolsó sorban mindig jártam úszni.

FW: Melyik eredményeidre vagy a legbüszkébb?

Zsuzsi: Az első eredményemre vagyok a legbüszkébb, életem első nagy versenye, azaz 15 évesen junior Magyar Testépítő bajnok

lettem. Biztos furán hangzik, hogy nem valami nagy nemzetközi versenyt emelek ki, de azért fontos ez nekem, mert ez a lépés határozta meg az egész életemet, és ráadásul, mert régen 3-szor kellett megnyerni a tehetségkutatót, ahhoz hogy elindulhass egy Magyar Bajnokságon. Nekem ez elsőre sikerült! Ezt sosem feledem :)

FW: Azóta folyamatosan edzősködsz és bíraskodsz?

Zsuzsi: Személyi edző vagyok jelenleg, és versenyfelkészítő. A bíraskodás az folyamatos úgyszintén, rengeteg meghívást kapok, így sokszor nehéz mindkét helyen lenni egyszerre, de amit megtanultam ez csak szervezés kérdése.

FW: Most, hogy felkészítő edző vagy, mennyi tanítványod van, akik rendszeresen versenyeznek?

Zsuzsi: A Corpus SE-ben jelenleg 104 tag van, melyből 95 leigazolt versenyző. Személyi edzéseket tartok napközben és hétvégén tartom a versenyfelkészítést.

FW: Kezdőkkel is foglalkozol?

Zsuzsi: Nagyon szeretek kezdőkkel foglalkozni, mert jó látni, ahogy figyelnek az utasításaimra, ellentétben azokkal a versenyzőkkel, akik közt van olyan, hogy azt hiszi, mindent tud. Én mai napig tanulok, aminek szerintem sosem lesz vége ☺. Ezért jó kezdőkkel dolgozni, mert bennük megvan még az elhivatottság és még nem annyira helyezés orientáltak, még élvezik az utat a színpadig!

FW: Mint a cikkünk elején említettem, nagyon elfoglalt vagy. Jut azért másra is időd? Család? Hobby?

Zsuzsi: A kislányommal, Rebekával töltöm a szabadidőmet, sokat utazunk és rengeteget járunk moziba. Ami a hobbyt illeti azok a filmek és az utazás minden mennyiségben. Nyelveket tanulok folyamatosan, mert rengeteg külföldi barátom, ismerősöm van a világ szinte minden tájáról.

FW: Célok a közeli és a kicsit távolabbi jövőben?

Zsuzsi: Közeli célom, amit mindig kitűzök: az egyesületemben lévő versenyzők sikerre vitele. A távolabbi célom: nemzetközileg elismert, megbecsült szakember és profi bíró lenni az IFBB-ben.

FW: Nagyon köszönjük az interjút!





Szécsi Dávid

SZUPERKISMAMA

Nem mindennapi időszak egy gyermek születésének várása. A világ legtermészetesebb és talán egyik legfontosabb történése. Mióta létezésről beszélünk, ez a folyamat alappillére az emberiség fennmaradásának. Számos kutatás készült erről. Rengeteg szakirodalom foglalkozik a folyamat fizikai és lelki vonatkozásával. Az itt olvasható cikk nem a terhesség folyamatáról szól, de ennek ellenére sok információt kapunk a leendő anyuka szemszögéből. A mai napig megoszlanak a vélemények arról, hogy a terhes nő milyen szinten foglalkozzon saját magával. Mennyire sportolhat és milyen mozgásformákat végezhet vagy nem végezhet. Sajnos a megközelítés a köztudatban elég rossz irányt vett fel. A 9 hónapot csupán néhány szempont szerint értékeljük. Ahhoz lehetne hasonlítani, mint amikor valakinek fáj a háta és csupán egyetlen információ alapján akarjuk megmondani, hogy mit tegyen ellene. Pedig egy hátfájásnak rengeteg és merőben eltérő oka lehet. Így a gyógyítási folyamatok is különbözőek. A gyermeket váró nő nem

beteg! De nagyjából 40 héten keresztül folyamatos változáson megy keresztül a teste és a lelke. Amennyiben edző szemmel közelítjük meg a dolgot, látni fogjuk, hogy közel negyvenszer kell felülvizsgálnunk 9 hónapot. Persze most nem kell pánikba esni, hogy ez lehetetlen és akkor inkább ne is beszéljünk háromnegyed évig edzésről. Viszont tudomásul kell vennünk. Ezt komolyan kell venni és nincs helye a tudatlanságnak.

A most nézzük át, hogy milyen külső és belső változások történnek a kismama szervezetében. Miket tapasztal, érez kilenc hónap alatt. Ennek tükrében már könnyebb lesz megérteni és megtervezni az edzés menetét, tervét és világosabbá válik, hogy a helyes táplálkozással, hogy juthatunk egy magasabb szintre. A cikk a teljesség igénye nélkül egy útmutatót ad a sportoló hölgyeknek és edzőknek.



BELSŐ VÁLTOZÁSOK

A fogantatás pillanatától változások sora indul be annak érdekében, hogy táplálja a kisbabát az anyai szervezet. Első pillanattól jelentkeznek a tünetek, mint például elmarad a menzesz, mellfájdalom, rosszullét stb. A hormonok ugrásszerűen megemelkednek és új hormonok is bekapcsolódnak. Ez emelkedett hormonszint miatt a nő sugárzó, „tündöklő”, de ezzel egy időben igen fáradékony is lehet.

HORMONOK

Human chorionic gonadotropin (HCG)

A placenta termeli és ezt a hormont mutatja ki először a terhességi teszt. „Terhességi hormonnak” is szokták nevezni. Ez a hormon felelős a terhesség fenntartásáért és a rosszullétek egy jelentős részéért.

Progeszteron

A petefészkek, majd a 8-9. héttől a méhlepény által termelt progeszteron a terhesség fenntartásában segít. Megakadályozza a méh erősebb összehúzódását. Ez igen fontos a magzat védelme érdekében. A progeszteron felelős a méhlepény működéséért és erősíti a medence falát. Ugyanakkor lazítja is a szalagokat és izmokat. Az izomlazító hatásnak vannak nem kívánt mellékhatásai. A belek renyhévé válnak ami székrekedést okoz. Lazítja a záróizmokat. A nyelőcső és a gyomor között gyomorégést okozhat. Az erek tágulata meg visszernességhez vezethet. Kulcsfontosságú, hogy a mellékcsatornárendszerét fejleszti. Már a második trimeszterben termelődhet előttej.

Ösztrogén

Az ösztrogén többek között a korai szakaszban a méhnyálkahártyát készíti elő. Növekszik a vér mennyisége ami jellegzetes arcpírít „ragyogást” kölcsönöz. Az erőteljesebb vérellátottság foginnyvérzést és orrvérzést okozhat.

Természetesen még sok más hormon aktívan szerepet játszik a terhesség ideje alatt. Ilyen például a HCS vagy HPL, Calcitonin, Tiroxin (T4 és T3), Relaxin, Inzulin, Oxitocin, Erythropoetin, Cortisol, Cortisol, Prolaktin.

A belső változások összefoglalva a hormoneltolódásokon kívül megjelenik a keringésben, vérnyomásban, légzésben és az anyagcserében. Ha végiggondoljuk, ez igen csak befolyásolja az edzésciklusunk folyamatosságát.

A TERHESSÉG SORÁN FELMERÜLŐ TÜNETEK, AMELYEK BEFOLYÁSOLJÁK AZ EDZÉST, SPORTOLÁST

Émelygés, hányás és rosszullét: (1-6. hét)

Jellemzően az 5-6. hét környékén jelentkezik és az első trimeszter végére jelentősen csökken vagy meg is szűnik. Elsősorban a humán chorionic gonadotropin (HCG) hormont tartják felelősnek a rosszullétek miatt. Ezt a hormont a méhbe beágyazódó fejlődésben lévő placenta termeli. A terhesség fenntartásáért és a menstruáció megakadályozásáért felelős. Mivel a terhesség első trimeszterénél járunk, feltehetőleg a sportmúlittal rendelkező leendő anyukák még mindig igyekeznek aktív sporttevékenységet folytatni. Így tehát nem szabad figyelmen kívül hagyni ezt a fizikai tünetet, ami bármikor jelentkezhet edzés során. Egy erőteljesebb és elhúzódó rosszullét sorozat jelentősen legyengítheti az általános erőnlétet. A mozgás ebben az időszakban lehet, hogy háttérbe szorul. Étezzünk többször, de keveset, ilyenkor az üres gyomor és a diéta kétszeresen is kontraindikált. Javasolt a könnyed diétás étel. Fűszermentes pirítós, burgonya. A citrom és gyömbér sokat segíthet. Ez nem azt jelenti, hogy innentől vége a sportnak és a sporttáplálkozásnak. Csupán egy átmeneti időszakról van szó.

Szédülés, ájulás: (1-40. hét)

A terhesség első szakaszában a véráram igyekszik bekapcsolódni a felgyorsult keringésbe. A terhesség későbbi szakaszában a méhnek a vastagabb erekre gyakorolt nyomása okozza a szédülés vagy az esetenkénti ájulást. Nem maradhat figyelmen kívül a vérnyomás és a vércukor ingadozás sem. Ezek a tünetek mind jelentős odafigyelést igényelnek sportolói megközelítésben is. Edzőtermi sportolás során a koordináció igen fontos. Egy esetleges megbotlás, esés sem a sportoló nőnek sem a magzatnak nem tesz jót. Ügyeljünk arra, hogy fekvésből felülést ill. felállást, mindig lassan és szakaszosan végezzük. A sport mellett a prevenciós intézkedések igen fontosak. Legyen lehetőség minden helyzetből biztonságosan lefeküdni és legyen kéznél energiát biztosító tápanyag koncentrátum, ill. folyadék.

Fáradtság (1-14. hét) (30-34. hét től)

A hormonszintek ugrásszerű emelkedése erőteljes fáradtságot okozhat. 12-14. hét környékén általában megszűnik. 30-34. héttől megint jelentkezhet egy általános fáradtság. Itt a szervezet átalakulásán kívül, a többlet súlycipeléssel is számolni kell. A fizikai fáradtság egy folyamatos tornával csökkenthető. Mivel az egész terhesség egy fizikai és egy pszichés átalakulás egyben, így nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy ezekben az időszakokban szükség van erős motivációs tényezőkre. Sokan itt ezekben az időkben döntenek úgy, hogy abbahagyják a sportot, mozgást. Ez nem jó döntés, mert pont egy leépülő testtel készülnek egy olyan időszakra ami többletenergiát igényel.

Inkontinencia (37-40. hét)

Az utolsó hónapban jelentkező tünet, melyet a megnövekedett méh okoz. A hólyagra gyakorolt nyomás váltja ki.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



Ne tévesszük össze a magzatburok repedéssel. Az folyamatos szivárgást okoz. Az inkontinenciajelenség köhögésnél, tüsszentésnél, nevetésnél jelentkezik leggyakrabban. Ha ebben az időszakban aktívabban mozog, akkor a hirtelen mozdulatok, helyváltoztatások is kiválthatják. Nagy szerepet kell kapniuk a medencefenék gyakorlatoknak. Ezek az izmok támasztást és függesztést képeznek a medencében. Körülveszi a húgycsövet, a hüvelyt és a végbélet. A medencefenék záróizmainak a megfeszítésével és a megtartásával fejleszthetők. Arnold Kegél orvos nevéhez fűződik ez a gyakorlat.

Aranyér

A progeszteron hormon lazítja az ereket, melyek ezáltal könnyebben tágulnak. A méh nagyobb vérerekre gyakorolt nyomása az alapvető probléma. Mindezek következménye, hogy feldagadnak és kitágulnak az aranyerek, melyek a végbél visszerei. Ha minimális hajlamunk van rá kerüljük a nagyon megerőltető mozgást. Emellett, figyelmet kell fordítani a székrekedés kiküszöbölésére.

Ligamentum teres uteri szindróma

Ez egy ijesztő érzés amit sokan a megerőltetésnek tulajdonítanak, pedig egy természetes reakció. 18-24. hét között az alhas ill. a lágyékhajlat környékén jelentkező éles fájdalom. A méh növekedéséből fakadó a szalagok kellemetlen érzése. Fontos információ ez, hiszen 6 hétig jelentkezik és nem egyértelmű a sportoló számára, hogy miért csak ekkor fáj ez a terület.

Hátfájás

A probléma igen komplex. Érdekes több szempontból figyelni erre a tünetre. Ha csupán a terhesség velejárójaként nézzük, akkor a növekvő has többlet súlya és súlyponteltolódása okozza egyrészt. Másfelől, a progeszteron lazító hatása érvényesül a gerinc kisízületeinél, ami szintén fájdalmat okozhat. Másfelől a gerincproblémák népbetegség szintre emelkedett. Statisztikailag nézve a terhes nők nagy százaléka eredetileg is fájós háttal indul neki ennek a kilenc hónapnak. Sportolás ideje alatt ezt nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Folyadék-visszatartás és dagadás

Ez a folyamat bármilyen kellemetlen is, valamilyen szinten normális. A terhesség ideje alatt a szövetek között folyadék gyülemlik fel. Ennek megoldása a sok mozgás. Ha lehet naponta többször is polcoljuk fel a lábunkat és bármilyen hihetetlenül is hangzik bevezesedve, igyunk sokat.

Természetesen, még rengeteg tünetet lehetne sorolni. A lényeg, hogy hétről hétre kövessük nyomon azokat a tényezőket, ami a terhességből fakadóan megtörténhetnek. Az egyik kulcsa a jó és hatékony edzésnek, hogy tudatában vagyunk annak, hogy amit éppen tapasztalunk az normális reakció vagy sem.

KÜLSŐ VÁLTOZÁSOK

Miért is kell külön tárgyalnunk a külső változást? Hiszen egy anyagi világban a külsőség és megjelenés rettenetesen sokat számít. Pláne, ha az illető sportol és figyel teste változásának apró részleteire. A terhesség egy egész sor külső szemmel is jól észrevehető változást indít el. Vannak dolgok, amik logikussal és érthetőek, de vannak változások, melyek kétséget ébresztenek a nőben, hogy nem e az edzés kontráz rá jobban.

Has

Ami talán a leg szembetűnőbb folyamatos változás, a has növekedése. Néha egészen hihetetlennek értékeljük, hogy

mekkorára tud megnőni. Ez egyfajta kíváncsiságot és egyben félelmet is generál. Pszichikailag a külső jelek közül ez hangolja legjobban rá a nőt arra, hogy édesanya lesz.

Mell

A mellék teltebbek és érzékenyebbek lesznek. A 16. hét körül a mellbimbó udvara (areola) sötétebb lesz. Az aerolákon apró dudorok, Montgomery féle mirigyek jelennek meg. Ez a libabőrösségre hasonlít.

Haj, köröm növekedése: Az emelkedett hormonszint miatt a köröm gyorsabban nő. A haj is jóval gyorsabban növekszik és dúsabb hatású. Nem ritka jelenség, hogy a hason és az arcon szőrnövekedés indul meg.

BŐRELVÁLTOZÁSOK

Bőrünk jelentősen több vizet tart vissza. Ennek köszönhető a bőr puhasága.

Chloasma: Arc, orr és szem körül a bőr színe sötétebbé válik. Kicsit maszkyszerű megjelenést kölcsönöz. A májfoltok tónusa is jelentősen változik.

Lineanigra: Sötét tónusú csík jelenik meg a szeméremcsont és a köldök között.

Pókfoltok: Piros meglehetősen apró foltok. Nyomásra elfehérednek.

Pattanások: Olyan nőkön is megjelenhetnek, akiken nem szokott jelentkezni.

Terhességi csíkok: A kötőszövet nem tudja követni a gyors növekedést. Először lilásvörösek. Későbbiekben ezüstszürke és fehér árnyalatúvá válnak.

EDZÉS, TORNA

Néhány dolgot le kell tisztáznunk, ha edzeni szeretnénk terhesség időszakában. Ez a cikk azt tartja szem előtt, hogy az leendő anyuka a legjobb fizikai állapotnak örvendjen úgy, hogy semmilyen szinten ne szenvedjen kárt a magzat. Meg kell értenünk azt, hogy ezt az időszakot egy jó kondíció fenntartására tudjuk felhasználni, de a jelentős fejlődést nem most kell megvalósítani. Hasonlóképpen a diétázásra és fogyókúrázásra sem ez a legmegfelelőbb időszak. Ugyanakkor, mégis elérhetünk egy magasabb szintet a terhesség végső időszakára. Fontos szempont az is, hogy a tüdő, szív és az izomrendszer állóképessége felkészült legyen egy hosszabb vajúadásra és szülésre. Bizonyított tény, hogy akik rendszeresen edzettek terhesség alatt, azok sokkal könnyebben vették az akadályokat és jóval gyorsabban épültek fel szülés után.

MILYEN ELŐNYEI VANNAK AZ EDZÉSNEK?

Javul a tüdő és szív erőnléte. Az aktívabb keringés miatt a jobb anyagcsere gátolja a kóros hízást. Csökkennek az izomfájdalmak és a görcsök. Az edzett izomrendszer könnyebben megbirkózik az eltolódó súlypont problémájával, ami hosszantartó derékfájást eredményez.

A folyamatos edzés hatására az agy különböző anyagokat választ el. Ilyen például a dopamin, szerotonin és az endorfin. Ezek a vegyületek segítik az állandó hangulatváltozások kiegyenlítését. Alapvetően pozitív gondolkodást és jóleső hangulati érzést biztosít. Ha elhatároztuk, hogy elkezdünk edzeni, vagy már eleve sok éve sportolunk, az első és okos döntés, hogy folyamatosan tájékoztassuk orvosunkat. Amennyiben minden a maga útján halad, semmilyen ok nincs rá, hogy ne vágjunk bele. Az edzés fő mottója az óvatosság. Ez elsősorban a körülmények megteremtésére vonatkozik. Kerüljük az esetleges esési lehetőségeket. Ez most nem az az időszak, amikor lovagolni vagy görkorcsolyázni kell elkezdni. Talán keveseket érint, de a bűvarkodás a legtiltottabb kalandok közé tartozik. A magzat véráramlatában gázbuborék keletkezhet.

MIKOR ÉRDEMES ELKEZDENI AZ EDZÉST?

Amennyiben folyamatosan edzettünk eddig és nincs ami indokolná, hogy ne folytassuk, akkor az edzés kellő körültekintéssel mehet tovább. Ha most kezdenénk el egy mozgásformát akkor javasolt megvárni a második trimesztert. Ez az időszak már kevésbé kockázatos a magzatra nézve és nekünk is több lesz az energiánk.

MILYEN INTENZITÁSSAL EDZÜNK?

Téves köztudat, hogy az első trimeszter időszakában még bátran és intenzíven lehet edzeni. Ilyenkor kifejezetten kerülni kell a magasabb pulzustartományokat.



Pulzustáblázat		
Életkor	Javasolt terhelés minimális pulzusa	Javasolt terhelés maximális pulzusa
20	140	155
25	137	147
30	135	145
35	133	143
40	130	140
40+	125	139-nél alacsonyabb

cikk folytatása a következő oldalon ►►



A táblázat csak egy támpont. A pontos számításhoz fontos a sportoló edzettségi állapota, amihez támpont lehet a terhességi előtti nyugalmi pulzus ismerete.

Az edzés közben a testhőmérsékletünk megemelkedik. Terhesség alatt az alap testhőmérséklet is magasabb. Figyeljünk a megfelelő folyadékfogyasztásra és a helyes öltözködésre. A testnek szüksége van olyan öltözékre, amin keresztül a hő leadás optimálisan tud történni.

Edzésen tartsuk be a helyes sorrendet! Először mindig egy bemelegítéssel indítunk, mely ráhangol az edzésre testileg és lelkileg is. Ezt követően könnyed kardió mozgás következik. Harmadik szakaszban erősítő gyakorlatokat végezhetünk, melyeket izomcsoportonként bonthatunk. Negyedik szakaszban könnyed nyújtással és légzéstechnikákkal zárjuk az edzést.

AZ IZOMERŐSÍTÉS

Az izmoknak ellenállásra és folyamatosságra van szükségük, hogy fejlődjenek. Terhesség alatt az izom állóképességének és emelkedett alaptónusának megtartása az elsődleges szempont. A nagyobb súlyok eröltetése, a határral való játék ebben az időszakban egyáltalán nem tanácsolt. Ha ez kicsit elvontnak tűnik, akkor olyan súlyokat válasszunk amellyel minimum 12 ismétlés végezhető.

Nagyon fontos a helyes technika elsajátítása. Erre számtalan lehetőség nyílik. Érdemes edző tanácsát kikérni. Ha bizonytalanunk érzünk egy gyakorlatot, akkor nem kell eröltetni. Számtalan gép áll rendelkezésünkre manapság. Ennek köszönhetően, a mozdulatsor kötött pályán történik, ami jelentős biztonságot nyújt.

HASAZHATUNK E?

Természetesen igen. A kocka hasat ne mostanában akarjuk megvalósítani. De természetesen fontos izomrendszer és nem

elhanyagolandó. Az első időszakban ezt tegyük nagyon óvatosan. Has gyakorlatot általában hanyatt fekvésben végezzük. A negyedik hónaptól viszont ideje testhelyezetet váltani. Ülve, állva és oldalt fekvé is kiváló koncentrált gyakorlatok végezhetőek.

HELYES TARTÁS EDZÉSEN ÉS EDZÉSEN KÍVÜL

A helyes testtartás terhesség előtt és után is hasonló szabályokon alapulnak. Ami viszont jelentős különbség, hogy a növekvő has miatt a test súlypontja előrekerül. Gyakori hiba, hogy a medence túlzottan előre tolódik. A deréktáj folyamatos erősítésével és kellő tudatossággal ez befolyásolható. A has növekedésével a deréktáj egyre inkább előrebillen. Az emelkedett progeszteron hormon a gerinc kisízületeit is lazítja, sokszor ez is okozza a túlzott előrebillenést és fájdalmat.

MILYEN JELEKRE FIGYELJÜNK, AMELYEK AZ EDZÉS BEFEJEZÉSÉT KÖVETELIK?

Ezek a tünetek indokolhatják az edzés felfüggesztését, amíg orvosi szakvélemény elkészül. A szakvélemény kiértékelése ad útmutatót a további mozgásokhoz.

Nem indokolt szédülés

Nem indokolt hasi fájdalom

Erős és állandó fejfájás

Látászavar

Kéz, boka és arc jelentős feldagadása

A vádli bedagadása és vörösödése

Erős szívdobogás

Mellkasi fájdalom

Hüvelyi vérzés (különösen rizikófaktor)

Bármilyen folyadék amely a hüvelyből jön (különösen rizikófaktor)

PIHENÉS

Pihenésre mindenkinek szüksége van. Terhesség alatt megkülönböztetően fordítsunk rá nagy hangsúlyt. Számos alternatív kezelés ad felüdülési lehetőséget. Ilyen például a masszáz, reflexológia, aromaterápia, akupunktúra, vagy egy kellemes fürdő.

PSZICHOLÓGIA

Alapvető és lényeges információ minden leendő anyukának és edzőnek, hogy a várandóság ideje alatt rengeteg hormonális változás megy végben a szervezetben. Ha ezeket figyelmen kívül hagyjuk, még akkor is marad az a tény, hogy hamarosan szülni fog egy kisbabát, aki innentől kezdve az egész életét befolyásolja. Ez a komplex csomag hatalmas pozitív és negatív lelki folyamatokat indít be. Az ezekből fakadó érzelmi reakciók a legváratlanabb pillanatban törhetnek elő. E mellett, számolnunk kell a pszichoszomatikus tényezőkkel is, ami igen erőteljesen mutatkozik meg fizikális szinten. Alapvetően azt képzeljük el, hogy minden ember különböző pszichés jelenség. Jelen állapotban viszont sokkal kiszámíthatatlanabban nyilvánul meg a lélek temperamentuma. Ezt megfelelő tudatossággal kell kezelni és terelni.

TORNAGYAKORLATOK

Tiszteletbe tartva a mindenkit, ki sportol nem térnek ki méltatlan módon egy-egy gyakorlat ismertetésére. Aktív sportolók feltalálják magukat mindezek ismeretében. Kezddőknek tanácsként mit javasolhatok, hogy nagy hangsúlyt fektessen a csípőizmokra és a medencefenék erősítésére. És feltétlen kérjék ki szakemberek véleményét. Az edzés hatalmas élmény és rengeteg segítséget nyújt a lelki megpróbáltatások áthidalásához és a szülés fizikai nehézségeinek leküzdéséhez.

TÁPLÁLKOZÁS



VÁRANDÓSÁG ALATT KIFEJEZETTEN NAGY AZ IGÉNY ARRRA, HOGY EGÉSZSÉGESEN ÉS TÁPANYAGBAN GAZDAGON TÁPLÁLKOZZUNK.

Az egészséges életmód kulcsfontosságú momentuma a helyes táplálkozás. Várandóság alatt kifejezetten nagy az igény arra, hogy egészségesen és tápanyagban gazdagon táplálkozzunk. Jelen aspektusban azt vizsgáljuk, hogy milyen módon hangoljuk össze a terhesség alatt bevett étkezési szokásokat a sportolással.

Ebben az időszakban a legtöbb kismama készletét érez arra, hogy változtasson étrendjén, ugyanakkor maga számára is megmagyarázhatatlan módon kíván meg ételeket vagy éppen undorral tekint eddigi kedvenceire.

Fontos, hogyha változtatni akarunk, mindig tegyük folyamatosan és kis lépésekben. A drasztikus átállás nem tesz jót sem nekünk, sem a magzatnak. Próbáljunk meg kialakítani egy egyenletes étkezési szokást. Igyekezzünk napi több mint három, de sportolóként inkább 5-7 étkezést elkülöníteni. A többi étkezés a hiányosabb időszakokban is előnyt élvez. A harmadik trimeszterre már szükségszerűvé válik a többszöri étkezés, mivel a megnövekedett hasunk miatt telítettség érzetünk lesz.

Azt együk e amit kívánunk? Egyes elméletek szerint az első trimeszterben a leendő édesanya szervezete tudja, hogy mire van szüksége. A fagyalt talán még megmagyarázható, ami a hőmérséklete miatt lesz vonzó. A többi is elméletileg indokolt lehet, de vizsgáljuk meg közelebbről a dolgokat. Ha egy bizonyos ételt kívánunk, akkor vajon melyik alkotó eleme, amit eddig kisebb dózisban fogyasztottunk. Nem arról van szó, hogy ne kövessük az ösztöneinket, de fel kell ismerni, hogy mi az, ami hosszútávon mégis árt, ha ilyen mennyiségben esszük.

VAJON MOST TÉNYLEG KETTŐ HELYETT KELL ENNI?

A válasz igen egyszerű. Elnagyolt számítással, a harmadik trimeszterben ez kb. 180-220 kalória többletbevitt jelent. Ez körülbelül két vajjas pirítós. Joggal lehetne érvelni azzal, hogy nem vagyunk egy súlycsoportban. Ez a többlet bevétel a babának szól. Márpedig ők hasonló súlyban vannak.

Természetesen különböző energiaszükségleteink vannak. Ezeket figyelembe kell venni.

MIT KELL TUDNI ÉTELEINKRŐL?

Ha kifejezetten azt a sorrendet vizsgáljuk, hogy miből kell a legkevesebb és miből a legtöbb, akkor egy egyértelmű táplálékpiramist fogunk látni. Az egyes anyagok különböző funkciót látnak el. Attól, hogy valamiből nagyon kevés kell még nem jelenti azt, hogy jelentéktelen. Továbbra is szem előtt tartjuk, hogy sportoló leendő anyukákról beszélünk. A nyomelemek, ásványi anyagok és vitaminok a teljes test irányításáért és egészségéért felelősek. Így ők kiemelt szerepet kapnak. Rögtön utánuk az olajok, zsírok következnek. Ügyeljünk arra, hogy a napi energiaszükségletünk 30-25% alatt maradjon ez az érték karöltve az egyszerű cukrokkal. A fehérjefogyasztás szintén létfontosságú. Ezek a test téglái. Ebből épül fel minden élőlény. Napi igény eltérhet sportágtól és energia befektetéstől függően. Ügyeljünk arra, hogy minimum napi 1,5 g fehérje meglegyen testsúly-kilógrammonként. Kiváló fehérjeforrás a csirkehús, hal és a túró. Ezzel rögtön egy következő családhoz értünk, a tejtermékekhez. Ezek, azért vannak külön említve, hiszen fehérje és zsírforrásnak a keveredése. Szintén vitatott téma, hogy a tej vagy tejtermékek mennyire hasznosak. Alapvetően, ha nincs kifejezett ok, amiért nem fogyaszthatjuk akkor nyugodtan legyen étkezésünk része.

A szénhidrátok jelentik számunkra az energiát. Persze nem mindegy, hogy milyen. Fontos, hogy ragaszkodjunk az összetettebb szénhidrátokhoz. A szervezetnek szüksége van energiára. De arra is, hogy folyamatosan és egyenletesen táplálja a testet és ne szakaszosan, nagy dózisban. Kerüljük a cukrokat és az egyszerűbb édességeket!

cikk folytatása a következő oldalon ►►



VITAMINFORRÁSOK

A - Napi szükséglet: 700 mcg – Néhány vitaminforrás: halolaj, vese, tejtermékek, tojássárgája, sárga és piros gyümölcsök

B₁ - Napi szükséglet: 09 mg (utolsó trimeszterben). Néhány vitaminforrás: tej, tojás, teljes kiőrlésű kenyér

B₂ - Napi szükséglet: 1,4 mg – Néhány vitaminforrás: tej, teljes kiőrlésű kenyér, sajt, zöld levélzöldségek

B₃ - Napi szükséglet: 13 mg – Néhány vitaminforrás: teljes kiőrlésű kenyér, sovány húсок, diófélék

B₆ - Napi szükséglet: 1,2 mg – Néhány vitaminforrás: húсок, csirkehús, hal tojás gabonapehely, teljes kiőrlésű kenyér

B₁₂ - Napi szükséglet: 1,5 mcg – Néhány vitaminforrás: sovány hús, olajos hal, tej, sajt, tojás

Folsav - Napi szükséglet: 600 mcg első trimeszter végéig, 300 mcg utolsó trimeszter – Néhány vitaminforrás: banán narancslé, bogyótermékek, száraz borsó, bab

C - Napi szükséglet: 50 mg – Néhány vitaminforrás: citrusfélék, csipkebogyó, kivi, áfonya, eper, karfiol, paprika

D - Napi szükséglet: 10 mcg – Néhány vitaminforrás: olajos halak, tojás, vaj

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Kalcium – Napi szükséglet: kb. 800 mg – Néhány ásványi anyag forrás: tej, sajt, joghurt, lazac, tofu, zöldség

Jód – Napi szükséglet: 140 mcg – Néhány ásványi anyag forrás: tengeri hal, tejtermék, jódzott só

Vas – Napi szükséglet: 14,8mg – Néhány ásványi anyag forrás: sovány vörös húсок, hal, tojássárgája, hüvelyesek

Magnézium – Napi szükséglet: 250-300 mg – Néhány ásványi anyag forrás: hüvelyesek, diófélék, hántolatlan gabonafélék, spenót

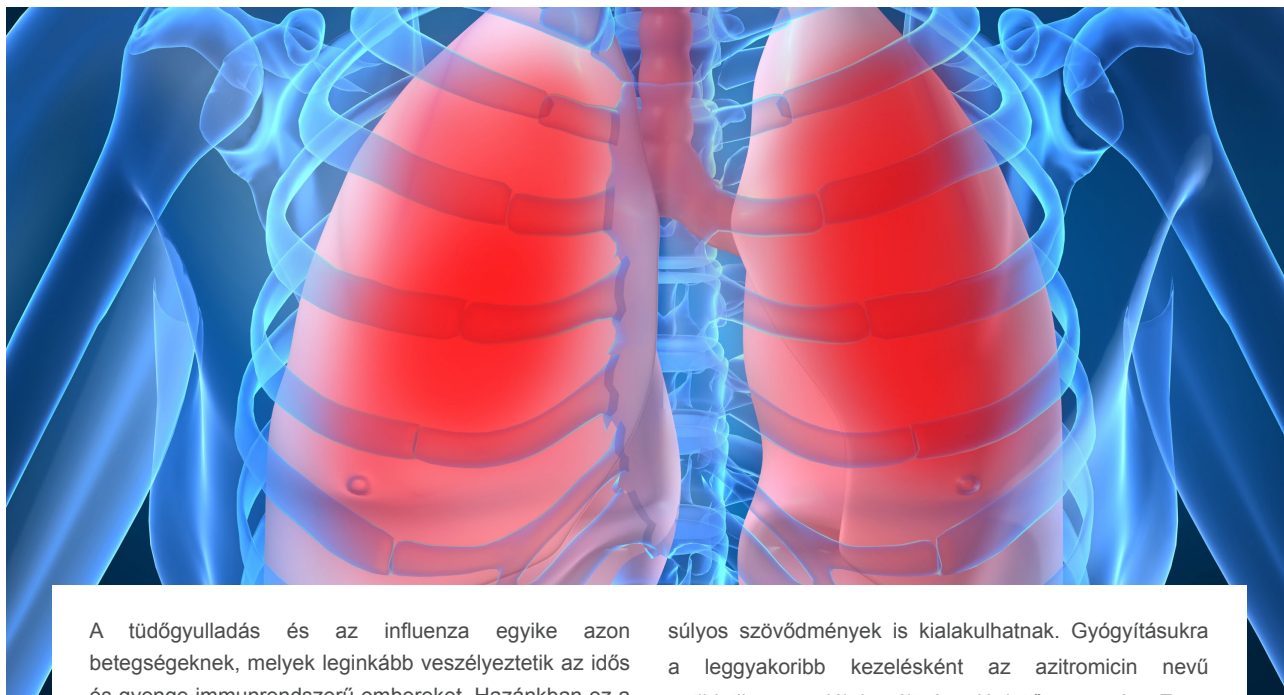
Szelén – Napi szükséglet: 60 mcg – Néhány ásványi anyag forrás: olajos halak, húсок, teljes kiőrlésű lisztek

Cink – Napi szükséglet: 7 mg – Néhány ásványi anyag forrás: sovány vörös hús, tojás, szardíniakonzerv, teljes kiőrlésű gabonák

A végtelenségig lehetne folytatni a táplálkozás rejtjelmeit. A gyermekvárás különlegességeit, sajátosságait és a végtelen sok apróságot, ami befolyásolja és támogatja a sportolás szépségét a leendő édesanyáknak. Mindenkinek csak javasolni tudom, hogy ne elégedjen meg a fél információval. A fejlődés az egészség és a szebb fittebb jövő kulcsa a soha véget nem érő tanulásban rejlik.



AZ ALÁBECSÜLT GYLKOS: A TÜDŐGYULLADÁS



A tüdőgyulladás és az influenza egyike azon betegségeknek, melyek leginkább veszélyeztetik az idős és gyenge immunrendszerű embereket. Hazánkban ez a betegség a tizedik leggyakoribb halálok.

Ráadásul, most még az is kiderült, hogy a betegség gyógyítására használt azitromicin egyes pácienseknél akár szívinfarktushoz is vezethet.

Hihetetlen adat, de Magyarországon tüdőgyulladással, vagyis pneumóniával évente körülbelül 100 000 új beteg fertőződik meg. A leginkább veszélyeztetettek az idősek és az öt évnél fiatalabb gyermekek. Az időseknél igen

súlyos szövődmények is kialakulhatnak. Gyógyításukra a leggyakoribb kezelésként az azitromicin nevű antibiotikum a „jól bevált és ajánlott” orvosság. Ez a gyógyszer, mint kiderült több betegnél szívritmus zavart, szívinfarktust és egyéb rendellenességeket idézett elő. A gyógyszert továbbá használják még: légcsőgyulladás, bőrbetegségek, petefészek gyulladás, Chlamydia okozta húgyúti gyulladás kezelésére. Mellékhatásai lehetnek: hasmenés, hányás, gyomorgörcs, allergiás bőrkiütések, -na és az említett szívbetegségek.

SZÁJSZAG, MINT DIAGNÓZIS

Figyelem! Akár komoly betegségekre is utalhat!



Egyes vizsgálatok szerint légzőrendszerünk többet is elárulhat rólunk, mint gondolnánk. Ha például valakinek a körömlakk eltávolításához használt acetona hasonlít a szájszaga, az cukorbetegséget jelezhet. A nyers hal szagára emlékeztető lehelet májproblémákra utalhat.

A kutatók úgy vélik, hogy a közeljövőben a betegségek diagnosztizálására elegendő lehet a lehelet, a vizelet és a verejték vizsgálata.

Nemrég olyan tanulmány jelent meg, amely a szagok szerinti betegségek egész sorát indikálhatja. A frissen sült kenyér illata hastífuszt, - a henteseknél érezhető hússzag sárgalázat, míg az ecetre emlékeztető savanyú testszag skizofréniát indikálhat.

Ezekről a diagnosztizálásokról azonban megoszlanak a vélemények. Van, aki csupán szenzációhajhászásnak tartja az egészet. Emiatt ma nagy erővel vizsgálják, vajon igazak-e a feltételezések. Vizsgálják még továbbá a kontrollcsoportoknál az egészséges és a beteg szervezetű emberek kipárolgásának milyenségét. Ebből az derült ki, hogy a beteg ember izzadságszaga sokkal visszataszítóbb, mint az egészségeseké.



SZEX ÉS A (VERSENY) SPORT

Írta: Domonkos Zsolt

A csúcsteljesítmények eléréséhez, az aktuális formaidőzítéshez rengeteg összetevőnek klappolni kell. Ahhoz, hogy akkor, azon a napon, – órában, - percben a legjobbat tudják kihozni magukból nem egyszerű dolog és sokszor bizony olyan lemondásokkal jár, amibe mi „átlagemberek” bele sem tudunk gondolni. Egy sportolóval szemben az elvárások: legyen fejben ott, hozza ki magából a legjobbat, figyeljen az étkezésére/súlyára, legyen jó taktikus. Már a versenyt megelőző minden edzésen teljesítsen, legyen csapatjátékos, fitt, edzett, és legyen jó az állóképessége.

Ez utóbbi képességünk, az állóképességünk az, ami sokszor a versenyzők és edzők központi témája, -azaz legyen szex vagy ne a megmértetés előtt.

Ez az okfejtés állítólag még Platóntól indult, aki szerint a szex hiánya, az önmegtartóztatás növeli a sportolók teljesítményét, így a leendő olimpiáknak nem ajánlott az ilyen irányú tevékenység. Ezt az állítást bár később többen cáfolták (még a filozófusok is), azonban ez a több évszázados vita még mind a mai napig nem teljesen tisztázott.

VAJON KINEK VAN IGAZA?

Muhamad Ali egy bajnokság előtt 6-8 héttel már nem ért az asszonyhoz, nehogy elvonja a figyelmét és persze az erejét. Bob Beamon, csak egyszer élte ki ösztöneit a verseny előtt, amikor 1968-ban megugrta a világbajnoki csúcst. Alexander Ovechkin

is esküszik a szexre, mind a verseny előtt, mind utána.

Romario ha tehette, minden meccs előtt áldozott a szenvedély oltára előtt, mert ettől sokkal könnyebbnek, légiesebbnek érezte magát. Ha meg nem volt meg a „kötelező” szex, úgy érezte, hogy valami hiányzik.

Egy valamikori krikett bajnokságon, az indiaiak edzője Gary Kirsten bátorította a játékosait, hogy éljenek az élvezetnek, akár akkor is, ha nincs a közelben partner ☺.

MI TÖRTÉNT A LABDARÚGÓK HÁZATÁJÁN?

Egy sportkonferencián Luiz Inacio Lula da Silva a Brazil Szövetségi Köztársaság elnök kijelentette, hogy nagyon örül annak, hogy Maradona (az edzők között egyedül) engedélyezi a csapatában a hancúrozást, mert így a brazil csapatnak nem kell túlságosan félni, ha az Argentinok, az előző éjszaka miatt kissé zihálva, kimerülten, kerülnek az útjukba. Maradonának orvosa csak annyira szabályozta le a dolgot, hogy ne délután 2 után történjen az aktus egy kubai szivar és jéghideg pezsgő kíséretében.

Chile és Anglia megtiltotta játékosainak, hogy a VB alatt összegyűrjék a lepedőt, a brazilok is csak a szabadnapjaikon vethetik be magukat aktívan az ágyba. Dunga megengedte játékosainak, hogy szabadidejükben, a kemény munka után úgy vezessék le a gőz, ahogy és akivel ők azt szeretnék.

Dr. Tommy Boone szerint (aki a „Sex Before Athletic Competition - Fact or Myth.” című könyv szerzője) abszolút nincs negatív irányú

hatással az erotikus tevékenység a teljesítményre, - sőt. Segíti a játékost, hogy jobb kondícióba kerüljön, hiszen egy menet felér azzal, mintha kétszer-háromszor megmászott volna egy lépcsősort, és még jelentős kalóriát is eléget (nyilván ez a ráfordított idő és intenzitás arányában számolható ki, - Fitness World).

A szeretkezéssel csökken a stressz hatása, nő az önbizalom és fejlődik a testkép. Ha játékosunk stresszel küzd, nem fogja kihozni magából a maximumot, ugyanis a testének izmai nem lesznek elég lazák hozzá. Egy jó menettel viszont le lehet eresztani a gőzt, és a játékosnak nemcsak az izmai lesznek elég lazák, hanem a pályára is tud koncentrálni. A szex növeli a tesztoszteron szintjét, ami által a játékos erősebbnek fogja érezni magát, versengőbbnek és asszertívabbá is válik. Különösen azok számára káros a szexuális aktus teljes megvonása, akik rendszeresen éltek nemi életet. Ez kb. olyan hatással van az emberi szervezetre, mint egy alkoholistának az, hogy holnaptól nem ihat.

A szakértők körében ez a vita a mai napig tart. Az viszont biztosnak látszik, hogy más-más tanácsokkal kell ellátni a női és a férfi versenyzőket. Számos tanulmány szerint azok a nők, akik a sportesemény előtt szexuálisan aktívak voltak, gyorsabban teljesítették a versenytávot, mint hasonló tudású versenytársuk. Az aktus után ugyanis a nők tesztoszteronszintje (férfi nemi hormon) megnövekszik. Az endorfin (boldogsághormon) mellett ez a dominánsabb hormon ilyenkor, így ettől jobb teljesítményre lesznek képesek. A nők orgazmusa során sokkal több oxitocin termelődik, mint a férfiaknál, amelynek szintén teljesítményfokozó hatása van. A férfiak esetében az aktus után csökken a tesztoszteron szint, ami a fizikai teljesítőképességet is csökkenti. Emellett a felszabaduló boldogsághormonok ellazulást, nyugodtságot okoznak, így a sportoló férfi esetleg gyengébben teljesít. Hogy meddig tart így ez a legyengült állapot, arra még nem találunk ideális választ.

A lényeg, hogy a szexuális aktus mennyi idővel a verseny előtt történik. Van-e kellő időnk visszanyerni az energiánkat, regenerálódni.



Kutatásokkal ugyanis bebizonyították, hogy bármelyik sportban a versenyzés előtti estén (és nem közvetlenül a verseny előtt, ez nagy különbség) a szexuális együttlét nincs negatív hatással a másnapi teljesítményre – sem mentális, sem fizikai téren – de még az is előfordulhat, hogy valamelyest javít azon. Persze, egy verseny előtt közvetlen pár órával már ne vírgonckodjunk, hiszen az fizikailag és rövidtávon hormonálisan is lemeríti az embert.

NA, ÉS VAJON MI A HELYZET A TESTÉPÍTÉS ÉS A FITNESS SPORT ELSZÁNT HÍVEIVEL?

Ebben a sportágban, mivel nem kifejezetten állóképességi sportról van szó, - valójában bármikor szexelhetnénk (amikor a szervezetünk megkívánja). Na, azért ha statisztikát végeznénk, hogy egy épp versenyre készülő sportoló az utolsó héten vajon hányszor végez „lepedő-akrobatikát”, akkor nem lenne túl sok a visszaigazolható aktivitás. Gondoljunk csak bele, - aki a napi 2-3szori edzését ilyen intenzitással, néha zéró szénhidráttal és minimális folyadékkal letolja, az örül, hogy túléli az adott versenyt, nem hogy még eljátssza a „szürke ötven árnyalatát” ☹.

AZONBAN, HA CSUPÁN A SPORTRÓL, AZ EDZÉSEKRŐL VAN SZÓ

Vágjunk bele! Akkor (és ott), ahol épp megkívánjuk. Különösen igaz ez, ha Te tulajdonképpen „hobbistaként” sportolsz, súlyozól. Gyakorlatilag az edzőterem látogatók 90%-a ebbe a körbe tartozik. Eszedbe ne jusson kihagyni az élet (és a partnered adta) örömeit!



A szexnek rengeteg pozitív hatása van szervezetünkre, sőt személyiségünkre. Lássuk a legfontosabbakat:

Az orgazmus során jóval több tesztoszteron termelődik. A tesztoszteron pedig, mint tudjuk jobb teljesítményt fog eredményezni.

Nők esetében pedig az orgazmus során olyan fájdalom transzmitterek termelődése csökken a szervezetben, melyek hiányában az edzés utáni izomfájdalmak mérséklődnek.

A szex (különösen, ha hosszabb) - égeti a kalóriákat. Szakértők szerint 5 km közepes iramú futás felel meg egy átlagos, fél órás nemi aktusnak. Érdekesen hangzik. De vajon megfordítva is igaz a dolog? Mert akkor sok nő vívhat hatalmas harcot egymással egy ultrafutó férfi kegyeiért ☺.

A szexnek stressz-mentesítő hatása van és javítja az önbizalmat.

Még egy fontos információ: A sport javítja a szexuális teljesítményünket. A sportolók jobban megélik a szex okozta örömeit és partnerük örömét is. Bát tudjuk (már Arnold Swarzenegger is lenyilatkozta), - az intenzív edzés boldogsághormon felszabadító hatása miatt felérhet egy jó szexel, - azonban ha mindkettőt „gyakoroljuk” sokkal teljesebb lesz az életünk és boldogabbak leszünk ☺.

DOPPING KONTROLL

Vajon kijátszható-e?

„Sohasem tudjuk igazán visszaszorítani a tiltott szerek használatát, mert a csalás az ember veleszületett hajlama.”
- Ezek voltak Alexander de Merode herceg szavai a pekingi nyári olimpiai játékok előtt, de a kijelentés aktualitása örök érvényű.



A kimagasló sporteredmények mellett a doppingbotrányoktól is rendszeresen hangos a sajtó. Ki kokszolt? Hol kokszolt? Mivel kokszolt? És egyáltalán: Miért? Nos, a kérdést több nézőpontból is meg lehetne közelíteni (másként látja a néző, a sportvezető, a szponzor, a média, a sportoló és főleg a profi sportoló). Sokak véleménye szerint a teljesítmény-sportágak jelentős részénél a természetes módon elérhető sporteredmények, világsúcsok már több 10 évvel ezelőtt be lettek írva a történelembe. Ami azóta történik, az sok esetben a kemikáliák, az orvosok, kutatók harca. Ez, természetesen nem azt jelenti, hogy már nem fontos a sportoló adottsága, tehetsége, szorgalma – sőt.

A témának annál is inkább van aktualitása, hiszen az utóbbi hónapokban sorra kerülnek nyilvánosságra pl. a súlyemelők, atléták, kerékpárosok doppingbotrányai az utóbbi 10-15 évre visszamenőlegesen,- ráadásul nyakunkon az újabb nyári Olimpiai játékok.

Talán még ennél is érdekesebb téma lehetne az, hogy vajon hogyan próbálják, vagy próbálták a múltban kijátszani a WADA árkus „szemeit” és eltitkolni a doppingolást.

KIS DOPPINGTÖRTÉNELEM

A dopping szó a Dél-Afrika délkeleti partján élő Xhosa törzs nyelvjárásából származik. A törzs tagjai a rituális és vallásos szertartások közben egy nagy alkoholtartalmú borpárlatot ittak, aminek a dope nevet adták. Később a brit gyarmatosítók átvették ezt a szót, amit a szeszes italok általános megnevezésére használtak.

Az olimpiák történetében a versenyzők már az ókorban is megpróbálták teljesítményfokozó szerekhez jutni, jobbára növényekből, illetve hallucinogén hatású gombafélékből. Az ókorban Egyiptomtól Rómaig nagy divatja volt az ópiumnak, amely élvezeti cikként és teljesítményfokozó szerként is használatos volt. Hasonló okból használtak ginzeng gyökeret, kokaleveleket, maté- és kava-teát is. Az első drognak a heroin és a morfium bizonyult. Az újkori játékok kezdetekor a kis adag sztrichnin (mely nagyobb adagban erős mérég), majd az 1950-es években az amfetamintartalmú szerek váltak népszerűvé. A doppingvizsgálatok a hatvanas években kezdődtek (miután a tour de france-on halálos áldozatot követelt az amfetamin használat).

Pesszimista vélemények szerint a doppingszerek felhasználói és a mögöttük felsorakozó orvosi és kutató gárda éveken az őket üldözők (WADA) előtt járnak.

EGY KELETNÉMET SZTORI A MÚLTBÓL

Egy legendás mondat az NDK-úszónők edzőjétől, Rolf Glásertől, aki a következő választ adta, amikor egy nyugatnémet riporter a montreali olimpián az úszónők mély hangja felől érdeklődött: „Azért jöttek, hogy ússzanak, nem azért, hogy énekeljenek.”

Hadd említsem meg itt (név nélkül) egy elhíresült magyar élsportoló kijelentését a sportok tisztaságáról és a doppingolásról! Az ő véleménye szerint:

„Mindenki tiszta, aki nem bukott le a dopping-kontrollon”.

Már 1968-ban, a Mexikóban rendezett Nyári Olimpiai Játékokon doppingellenőrzést tartottak. 1976-ban a montreali olimpián már megjelenik a NOB tiltott szerekéről szóló listája. A dopping elleni küzdelem lassan egy fél évszázada napirenden van tehát.

A szedők és az ellenőrök közötti rabló-pandúr harc napjainkban is folyik. A tudomány és az analitika legmodernebb eszközeit alkalmazzák a doppinganyagok és bomlástermékeik kimutatására, rendkívül jól felszerelt, nemzetközileg akkreditált laboratóriumokban. A doppingvizsgálatok ára az analitika módszerek és a reagensek drágulásával együtt változik és jelentős anyagi ráfordítást igényel - többek között a NOB-tól és a WADA-tól.

A teljesítményfokozás tartalmának vizsgálatokor felmerül az első kérdés: mit értünk magán a doppingon vagy doppingoláson?

A dopping definíciója az évek során nagymértékben változott. Az olimpiai mozgalom Antidopping Kódexe szerint a dopping „a sportoló egészségére potenciálisan káros és/vagy teljesítményének növelését elősegítő, a sportoló szervezetében kimutatható, bizonyítottan alkalmazott eszköz (módszer vagy anyag)”. Mivel a doppingolás a sportoló számára tilos, az alkalmazott gyógyszerek egy része pedig - például a központi idegrendszeri izgatók vagy a kábítószeres - közősek a drogfogyasztók szereivel, bizonyos értelemben a drog és a doppingszer fogalma valóban összekapcsolódik.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) a tiltott szerek fogyasztását doppingként tartja számon. A doppingot úgy definiálják, mint „bármilyen testidegen vagy pszichológiai anyag abnormális mennyiségű használata abnormális módszerekkel egészséges emberek által, olyan kitűzött cél érdekében, hogy a versenyen nyújtott teljesítményük mesterségesen és igazságtalanul nagymértékben javuljon.”

A DOPPINSZEREK CSOPORTOSÍTÁSA

- A központi idegrendszer stimulánsai (amfetamin származékok, koka, alkohol).
- Szimpatomimetikumok (ephedrin-fenil származékok, koffein, pervitin, coramin).
- Idegrendszeri izgatók (sztrichnin-származékok, jumex, nialamox).
- Fájdalomcsillapítók, narkotikumok, analgetikumok (ópium-, morfin származékok, kodein származékok, hidroklorid, kortikoszteroidok vegyítései.)
- Hormonkészítmények, tesztoszteron származékok (nandrolon, stanozolon, tesztoszteron különböző fajtái).
- Béta blokkolók.
- Vérdopping (EPO).
- Peptid hormonok: (ACTH, TSH, IGF, stb).
- Diuretikumok (különböző vízajtók).
- Gén dopping.



Sokan nem is gondolnák, de a tiltott szerek listája, nem csupán az általunk oly gyakran hallott, vagy emlegetett szerekből állnak. A lista több ezer gyógyszer nevét és hatóanyag-tartalmát közli a WADA oldalán. Ezekről a gyógyszerekről minden sportolónak és sportvezetőnek tájékozódnia kell. Pozitív minta esetén nem lehet kifogás, hogy nem ismertük a gyógyszer hatóanyag tartalmát és esetleg egy egyszerűnek tűnő betegségre, náthára, influenzára, vagy különböző fájdalmakra beszedett (még akár vény nélkül is megkapható) gyógyszer miatt akadtunk fent a kontrollon. Bármennyire is hihetetlen, de akár nagyobb dózisú koffein (300mg, ami kicsivel több, mint 3 kávé) is eltiltással járhat, hiszen a koffein nagyobb adagban szintén dopping-szernek minősül.

A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség hivatalosan is felvette a tiltott szerek listájára a xenon és argon gázt, amelyekről vizsgálatok bebizonyították, hogy belélegzésük teljesítményfokozó hatással bír.

Ez a módszer nemrégiben szerepelt a hírekben, orosz atlétákról röppent fel a hír, hogy a téli olimpiára készülve az említett gázokat lélegezték be teljesítményük fokozásának céljával. Külön doppingteszt nem létezik, amely kimutatná, ha az atléta ilyen gázkeveréket „fogyasztott”, de a használat olyan változásokat okoz, amelyek nyomon követhetők az atléták biológiai útvelében.

(A WADA döntésének értelmében, amennyiben a Szocsiban szereplő atlétákról bebizonyosodik, hogy ilyen szerrel éltek, nem kell büntetéstől tartaniuk, ugyanis a verseny idején még nem volt érvényben a tiltás.)

A tesztelés, a sportolótól vett mintavétel nem csupán a versenyeken történhet, hanem (olimpiai sportágaknál) még a felkészülés szakaszaiban is (váratlanul). A támogatott olimpiai sportolók éppen ezért 30 nappal előre meg kell határozniuk a tartózkodási helyüket. Sok esetben a WADA képviselői váratlanul az otthonukban, vagy edzéseiken keresik fel a sportolót a mintavétel céljából. Természetesen, a kontroll is szigorú szabályokhoz kötött és meghatározott "menetrend" szerint zajlik.

LÁSSUK, MI IS A KONTROLL "MENETRENDJE"

1. Értesítés

A mintát vevő ellenőr megkeresi a sportolót, igazolja magát és tájékoztatja a sportolót, hogy kiválasztották őt egy véletlenszerű doppingtesztre. Ettől a perctől kezdve az ellenőr (vagy egy kijelölt őt helyettesítő kísérő) a tesztelés befejezéséig nem hagyja magára a sportolót, vele megy akkor is, ha pl. TV interjút ad, vagy érmet vesz át.

2. Beleegyezés

A sportoló aláírja a tesztelés hivatalos formanyomtatványát (a dopping ellenőrzés bejelentő lapját), megadja nevét, a számot, amiben éppen versenyzett, valamint az értesítési címét, ahova a teszt eredményét kiküldhetik számára.

3. Gyűjtő edény választása

A kijelölt dopping ellenőrző állomáson a sportoló kiválasztja a gyűjtő edényt, melybe a vizeletmintáját fogják tárolni. Általában legalább 3 felkínált edényből választhat.

4. Mintaadás

Kézműködés után a sportoló vizelet mintát ad az edénybe. Eközben a deréktájéka és a nemi szerve jól látható kell, hogy legyen az ellenőr számára, aki ellenőrzi, hogy a vizelet a sportoló szervezetéből manipuláció nélkül, közvetlenül a mintatartó edénybe kerül.

5. Lezárás

A sportoló az általa kiválasztott tetővel az ellenőr felügyelete mellett lezárja az edényt.

6. Minta mennyisége

Legalább 75 milliliternyi vizelet szükséges egy érvényes mintához. Ha a sportoló nem tud ennyit produkálni egyszerre, úgy a mintavételt felfüggesztik, és várnak, amíg képes nem lesz rá.

7. Mintavételi szett

A sportoló kiválaszt egyet a lezárt, lepecsételt mintavételi szettek közül (dobozokból).

8. "A" és "B" mintatároló üvegek

A dobozt kinyitva, a sportoló kivieszi a két celofánba csomagolt üveget, a piros címkés üveg az "A" minta tárolására, a kék címkés a "B" minta tárolására szolgál. A sportoló ellenőrzi a celofánborítás sértetlenségét, majd kicsomagolja az üvegeket.

9. Mintafelezés

Az ellenőr felügyelete mellett a sportoló ketté önti a vizeletmintát: egyforma mennyiségű kerülnek az "A" és a "B" minta üvegeibe, illetve egy kis mennyiség marad az eredeti edényben is.

10. Lezárás

A sportoló rátekeri a zárófedeleket a két üvegre, és felfordítva azokat ellenőrzi, hogy nem eresztenek-e.

cikk folytatása a következő oldalon ►►

11. Koncentráció ellenőrzése

Az ellenőr ezután megvizsgálja az eredeti edényben maradt mintát, hogy annak koncentrációja és pH-ja megfelelő-e, azaz nem túl híg-e a minta.

12. Gyógyszerek felsorolása

Ezután a sportolónak fel kell sorolnia minden gyógyszert, a recept nélkül kapható készítményeket is ideértve (pl. paracetamol), melyet a tesztelést megelőző 7 nap során beszedett, megadva azok fajtáját, a bevett mennyiséget és a bevétel idejét.

13. Aláírás

A sportoló ellenőrzi a formanyomtatványt és aláírja azt. A formanyomtatvány másolatait elküldik a nemzeti szövetségnek, a nemzetközi szövetségnek, és a sportoló is kap belőle egy példányt.

14. Dopping ellenőrző lap

Az ellenőr kitölti a dopping ellenőrző lapot, ez egy formanyomtatványt, ami a mintát kíséri majd. A mintákat csak egy vonalkód azonosítja, semmilyen utalás nincs rajtuk a sportolóra vonatkozóan.

15. Csomagolás

Az ellenőr beteszi a mintákat egy lezárható szállító dobozba, lezárja azt, majd vagy futárszolgálat viszi el a mintákat az akkreditált laboratóriumba, vagy az ellenőr maga teszi ezt meg.

LABORATÓRIUMI ELEMZÉS

A minták elemzése kizárólag akkreditált laboratóriumokban történik, ahol a mintákat már csak a vonalkód kíséri, így a laboratóriumi dolgozók számára beazonosíthatatlan, hogy melyik minta melyik sportolóhoz tartozik. Az elemzésekről jegyzőkönyvet vesznek fel. Azon igen ritka esetekben, amikor az "A" és "B" minta eltérő eredményt ad, a laboratóriumtól részletes jelentést kérnek minden körülményről és a lehetséges okokról.



„A” ÉS „B” MINTA

Nézzük hát, hogyan mutathat egyazon sportoló egy időben levett "A" és "B" mintája eltérő eredményt? Nos, az egyik lehetőség természetesen a szabálytalan tárolás/kezelés, melynek következtében a minta kémiai tulajdonságai módosulhatnak, így a minta használhatósága romlik. És persze nem zárható ki a manipuláció sem, ez azonban ma már egyre kevésbé jelenti a más személy vizeletének leadását, hiszen erre már különösen odafigyelnek az ellenőrök a mintavétel során, illetve ez ma már egyéb módszerekkel is könnyen kimutatható (pl. nyálkeneten alapuló genetikai elemzéssel).

A TESTÉPÍTŐ SPORT ÉS A DOPPINGKONTROLL

Többször felmerül több különböző kérdés a testépítők doppingolásával kapcsolatban. Ennek nyilvánvaló oka, hogy a sportág képviselői igencsak szem előtt vannak (még csak eltitkolni sem tudnák fizikai megjelenésüket). A versenyző szintű sportolók a 100-120 kilogrammos szintizsta izomtömegükkel, 50cm-es

bicepszükkel eléggé feltűnő jelenségek. Pedig, ha jól belegondolunk (ezt már Arnold Swarzenegger is említette) pl. a 100m-es távot lefutni 9,8 alatt sem hétköznapi dolog. *(Bár a testépítésben a különböző szteroidok, peptid-hormonok használata valóban szinte velejárója a sportnak, de sajnos egyre inkább azt láthatjuk, hogy valóban „tiszta” élsport már alig-alig létezik. Erről tanúskodnak az egyre többször felbukkanó botrányok a különböző szövetségeknél).*

A testépítők, mint oly sok sportág esetében a sportolók, több, különböző szövetség színeiben tudnak versenyezni (már, ha az adott szövetség ezt nem tiltja). Ebben a sportban a kontroll leginkább a versenyek alkalmával történik, - és csak néhány szövetségnél. Ilyen szövetségek az IFBB (szűrőpróba szerű ellenőrzés, csak a kiemelt versenyeken), az INBA (ahol poligráfós vizsgálat van, nemzetközi szinten pedig vér és vizeletvizsgálat is), illetve a MuscleMania rendezvénysorozat (minden verseny előtt kötelező tesztelés vizeletmintából). A többi szövetségnél nincs doppingellenőrzés.

Érdekességként, - a profi IFBB legkiemelkedőbb versenyein is volt időszak, hogy kötelező volt a tesztelés. Azonban itt nem szteroidokat vizsgáltak, hanem különböző vízajtókat (mivel az ezt megelőző években többen haltak meg a vízajtók miatt).

MANIPULÁCIÓK AZ ÉLSPORTBAN A LEGKÜLÖNFÉLEBB MÓDSZEREKKEL

A tiltott szereket használó sportolók és az irányító szakemberek számos manipulációs lehetőséget találtak és alkalmaznak a doppinganyagok és bomlástermékeinek elfedésére, a laboratóriumi kimutathatóság megzavarására. Bizonyos gyógyszerkészítményekkel manipulálni lehet(vagy lehetett) a tiltott listán lévő doppingszerek anyagcseréjét és kimutatását. A NOB az ilyen gyógyszereket tiltott szerként kezeli és használatukat korlátozza vagy tiltja. Ilyenek a probenicid, a bromantán, az epitesztoszteron, a plazmapótszerek, a penicillin, a kefalosporin stb.

- A probenicid hatása a vese visszaszívó képességének gátlásán keresztül érvényesül. Maszkírozó hatása egyrészt a penicillinnel kombinált kiválasztás gátlásán keresztül érvényesül. A penicillinürülés csökkentése mellett a doppinganyagok bomlástermékeinek kiválasztását is gátolja.
- Az epitesztoszteron adása a tesztoszteron alkalmazása mellett gyakori, a NOB által megállapított 6:1 arány biztosítását szolgálja: amennyiben külső tesztoszteronnal az arány növekszik, a mellékesen adott epitesztoszteron az arányeltolódást kompenzálja.
- A nagy molekulású plazmapótszerek, mint például a hidroxil-etil keményítő a vese által lassan ürülő és vérkeringésben hosszabb ideig bennmaradó anyag. Ezáltal a gyógyszer a bomlástermékek kiválasztását is lassítja.

A FIZIKAI MANIPULÁCIÓ

A kémiai manipulációk mellett a vizeletgyűjtéssel és -leadással kapcsolatos fizikai manipulációk is ismertek. Ezt a sportolók „öntésnek” (vagy töltikézésnek) nevezik.

Az öntés célja, hogy az ellenőrzésre küldött vizeletgyűjtő edényben a gyógyszert szedő sportoló vizelete helyett idegen, gyógyszert vagy bomlásterméket nem tartalmazó vizelet kerüljön. Az öntésnek többféle módja van. Az egyik az, hogy a hónaljba vagy láb közé helyezett tasakból ügyes mozdulattal ürítik az idegen vizeletet a gyűjtőedénybe egy csövön keresztül. Előfordul a verseny utáni katéterezés, amikor a húgyhólyagot idegen, doppinganyagot nem tartalmazó vizelettel töltik fel. (Utóbbi próbálkozás is haszontalan, ha kicsit csúszik a tesztelés és a hólyag tartalma összekeveredik a saját vizelettel.)

VICCES PÉLDÁK A BUKÁSOKRÓL

- Volt időszak, hogy a sportolók megpróbálták idegen vizeletet leadni a mintavételkor. Ennek több „veszélye” lehet. Jó tudnunk, hogy a barátunk, vagy a lelkes kísérő, néző, akitől az idegen vizeletet kapjuk nem használt-e jóval több „anyagot”, mint mi.
- Vagy, (amire szintén volt példa) – a férfi súlyemelő tesztelése után kiderült, hogy Ő valójában terhes ☹.
- Szintén emlékezetes, amikor egy sportolónak nem volt ideje leszerelni a „töltikét” és a dobogón szétfolyt a vizelet, - díszítve ezzel a melegítő alsót. Sejtették, hogy nem inkontinenciáról van szó :).

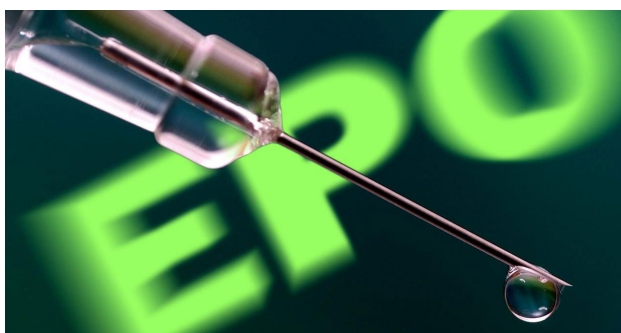
A VÉRDOPPING

Bizonyos sportágokban a gyógyszerekkel létrehozott teljesítményfokozás mellett éveken át a vérdopping alkalmazása gyakori volt. Elsősorban a saját vér visszaadás, az úgynevezett autológ transzfúzió terjedt el, főleg futó számokban, például síkfutásban. A módszer lényege, hogy a sportolótól a legedzettebb állapotban vénapunkcióval kb. 900 ml vért vesznek. A levett vért alacsony hőfokon (-70, -80 Co) hűtik, és a verseny előtt visszamelegítve a versenyzőnek beadják. A visszajuttatott vér jelentősen megemeli a keringő vörösvértestek számát és az oxigént szállító hemoglobin koncentrációját. A vér oxigénszállító képességének fokozódása növeli a teljesítményt. A saját vér mellett az idegen vér beadása is előfordult. A fertőző betegségek, különösen az AIDS megjelenése és terjedése, és egyéb víruseredetű, főleg a májműködést veszélyeztető gyulladások azonban kérdésessé tették a vérdopping alkalmazását. A módszer bonyolultsága és a jelentős anyagi ráfordítás, és különösen a fertőzésveszély akadályozta a vérdopping elterjedését. Az rHuEPO megjelenése és alkalmazása gyakorlatilag szükségtelenné tette a vérdoppingot.

AZ EPO TESZT

Az EPO* kimutathatósága a vizeletben az idő előre haladtával minden manipuláció nélkül is csökken. Az IAAF 3 napos doppinggal foglalkozó szimpóziumának egyik előadója elmondta, hogy ma már az EPO szerekből is számos variáció létezik, és egyes feltételezések szerint a piacon már elérhetőek olyan új, nagyon kis adagokban (un. mikrodózisokban) bejuttatható szerek, melyek a korábbiaknál gyorsabban kimutathatatlaná válnak a vizelet mintákban. Ezért egy jóval később elvégzett "B" minta elemzés már adhat bizonytalanabb, netán ellenkező előjelű eredményt is.

Néhány szakértő szerint a WADA által jelenleg használt EPO teszt eredménye önmagában nem ad világos, egyértelmű választ. A kiértékelés során ugyanis nem különböztethető meg 100%-os bizonyossággal, hogy az eredmények külsőleg, mesterségesen bejuttatott, vagy természetes úton, a sportoló szervezetében "magától" termelődött EPO jelenlétére utalnak-e. Ezen felvetésekre a WADA elnöke úgy reagált, hogy szerinte "a jelenleg használt EPO teszt megfelelő, csak tudni kell helyesen értelmezni".



cikk folytatása a következő oldalon ►►

AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
**TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON**
VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...
KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

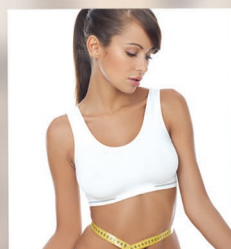
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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 úszóóvvel!
- A sikeres testsúlycsökkentés alapelvei.
- Lássunk hozzá a diétánkhoz lépésről-lépésre!
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcsforma, szállás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).



Domonkos Zsolt
Gyors és hatékony diéta mindenkinek
vs
A fitness versenyzők diétája

AKCIÓS ÁR: 1500 FT

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

AMIKOR A SZTÁRSPORTOLÓK PRÓBÁLKOZTAK SIKERTELENÜL

A sztáratléták doppingügyeitől az utóbbi években gyakran hangos a média. Olyan nagynevű sportolók, mint a két vágztzó, az amerikai Tyson Gay és a jamaicai Asafa Powell pozitív tesztsje is napvilágra került. Ennek kapcsán összegyűjtöttük, hogyan buktak el más sportágak csillagai.

Shane Warne

Az ausztrálok krikettversenyzője 2003-ban az édesanyja maflasága miatt bukkott le, Brigitte mama ugyanis vizelethajtó tablettával segített a fiacskáján. Csakhogy ez a vízajtó is doppingszernek minősült.

Kolo Touré

A Manchester City védője is a hozzátartozójának köszönhetette 2011-es bukását, állítólag a felesége fogyókúrás tablettáját szedte be tévedésből. A fegyelmi bizottságot ez nem hatotta meg, az elefántcsontparti focistát fél évre kivonták a forgalomból.

„Big” Ben Johnson – Kép a sportolóról



1992-ben a Barcelonai olimpián, a 100 méteres síkfutás döntőjében a toronymagas esélyes Carl Lewis csak második helyezést ért el egy addig ismeretlen futó, Ben Johnson mögött. Mint később kiderült ez sem a véletlen műve volt. A szenzációs új világcsúcsot egy ősrégi anabolika (stanozolon) segítségével érte el. A szakértők megdöbbenek, hiszen lényegesen és jobb „cuccokat” találtak már ki.

Rio Ferdinand

Nyolc hónapra meszelték el a Manchester United válogatott futballistáját, aki ráadásul 50 ezer fontot (20 millió Ft) is befizetett. A védőjátékos megtagadta a doppingvizsgálaton való részvételét, s bár azzal védekezett, sohasem kokszolt, a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség is helyeselte az angol szövetség döntését.

LaShawn Merritt

Az amerikaiak 400 méteren olimpiai bajnok futója 2009 és 2010 között háromszor bukkott meg anabolikus szteroiddal, huszonegy hónapra függesztették fel versenyzési jogát. Védője hiába érvelt azzal, hogy Merritt csak pénisznövelő szerekkel élt.

Lance Armstrong



Éveken keresztül uralta a profi országúti kerékpárosok versenyeit az amerikai sztár, nemrég bevallotta, folyamatosan tiltott

teljesítményfokozó szerekkel élt. Emiatt, - többek között hét Tour de France összetettbeli elsőségétől is megfosztották.

Andre Agassi

Az egykori amerikai teniszező önéletírásában vallotta be, 1997-ben doppingolt, de megúszta. Erről értesülve az orosz teniszező, Marat Szafin arra kérte, mivel csalód, utólag mondjon le valamennyi címéről, és adja vissza a pénzdíjait is.

Diego Maradona



Az 1986-os világbajnok argentin válogatott ásza 1994-ben tett pontot válogatottságára, az akkori vb-döntőben efedrin-használaton érték. Azzal védekezett, a FIFA is tudott a fogyasztásához szükséges szerről, ám ettől a nemzetközi szövetség közleményben határolódott el.

Adrian Mutu

A román futballista kilenc éve kirobbanó formában futbalozott a Chelsea-ben, mígnem kiderült, a sziporkázást a kokainnak köszönhetette. Hét hónapra megvonták játékengedélyét Angliában, és a Chelsea később átadólístará tette.

Kéznefekvő kérdés: Usain Bolt tisztán verte a kokszosokat? Vagy úgy, mint a bringás Lance Armstrong? Mario Thevis, a kölni egyetem doppingszakértője szerint Bolt tiszta, amit az is bizonyít, hogy tíz éve folyamatosan fejlődik, pályájában nincsenek ingadozások. A svájci Blick szerint azonban a jamaicai sztár az IAAF védelmét élvezzi csakúgy, mint annak idején Carl Lewis, Szergej Bubka vagy éppen Jelena Iszinbajeva.



CSALÁDI ADÓZÁS HELETT CSALÁDI DOPPIN

A visszavonult, és címeitől megfosztott Marion Jones, a háromszoros ex-olimpiai bajnok amerikai atléta elismerte, a sydneyi olimpián szteroidokkal érte el szenzációs eredményeit. A dolog pikantériája, hogy akkori férje, a világbajnok súlylökő C. J. Hunter maga is dopping miatt bukkott le. Sőt Jones új férjét, a százméteres világcsúcsot tartó Tim Montgomeryt szintén kokszoláson kapták. Na, erre mondhatjuk, hogy Jones feltalálta a családi doppingot! Még nem volt érvényben a tiltás.

Tovább is van, - mondjam még? ☺

DIÉTÁS RECEPTEK - MESSE ZSUZSITÓL



Messe Zsuzsanna

Corpus Se elnöke
IFBB- Testéptető és Fitness Szövetség
magyar és nemzetközi bíró
Modern Táncsoportok magyar és
nemzetközi szövetségi bíró
Jump Fitness szakmai vezetője
Presenter of the year 2009
Az év női személyi edzője

Tel: 06-70/336-6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



EPRES KIWIS TAVASZI SÜTI

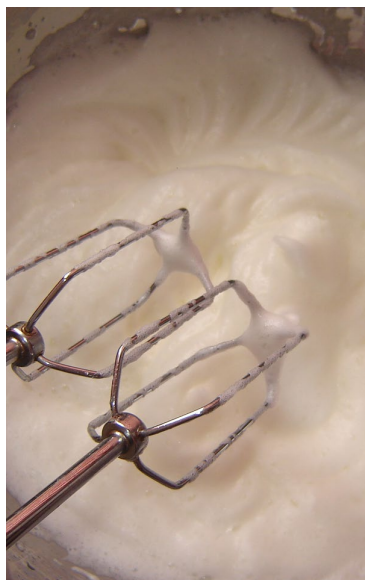
HOZZÁVALÓK:

- 8 tojásfehérje
- 10 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
- Folyékony édesítőszer
- Fél kiló eper
- Fél kiló kiwi
- 600 gr natúr joghurt
- 3 tasak instant zselatin fix
- Egy sütőforma és sütőpapír

ELKÉSZÍTÉS

- Begyűjtjük a sütőt előmelegedni 180 fokra
- A tojásfehérjékből kemény habot verünk és hozzáadunk ízlés szerint édesítőszer
- Óvatosan beleforgatjuk a rozslisztet és beleöntjük a sütőpapírral kibélelt formába
- 15 perc alatt 180 fokon készre sütjük
- Kivesszük és félretesszük kihűlni
- A joghurtba belekeverjük a 3 tasak zselatin fixet
- A kihűlt tésztára szépen rétegezzünk egy réteg szeletelt kiwit és egy réteg szeletelt epret, majd erre ráöntjük a joghurtos masszát és megint rétegezzük a gyümölcsöket
- Betesszük a hűtőbe dermedni kb. 3 óra múlva összeáll
- Gyors finom és üdítő sütemény

Jó étvágyat!



CSIRKEMELLEL TÖLTÖTT PADLIZSÁNHAJÓK

ELKÉSZÍTÉS

1. a megmosott és végétől megtisztított padlizsánokat kettévágjuk hosszában
2. kikaparjuk a magos belsejét, amit felaprítunk és összekeverjük az 1 egész tojással, majd fokhagymagranulátummal és sóval beizesítjük
3. a megmosott csirkemellfilét, felszeleteljük vékony csíkokra és teflon serpenyőben, zsiradék nélkül megsütjük, barbecue fűszerkeverékkel ízesítjük
4. az alufóliával kibélelt tepsibe tesszük a padlizsánhajókat, amikbe behelyezzük a sült csirkemellcsíkokat, ráhalmozzuk a tojásos padlizsán belsejét, erre rá a paradicsomot (karikára vagy kockára vágva), végül a tetejére zsírszegény sajtot teszünk (reszelve vagy kockára vágva)
5. 40 percig sütjük, 200 fokon a sütőben
6. főtt rizsszel tálaljuk, de önmagában köret nélkül is nagyon laktató

Jó étvágyat!



HOZZÁVALÓK: (4 adagra)

- 2 nagyobb darab padlizsán
- 6 darab paradicsom
- 80 dkg csirkemellfilé
- 1 db tojás
- 15 dkg zsírszegény sajt
- Fűszerezéshez: só, barbecue fűszerkeverék, fokhagyma granulátum
- Tálaláshoz: fél kiló rizs
- Sütéshez: tepszi és alufólia

NAGYON EGYSZERŰ ROZSLISZTES BARACKOS PISKÓTA

30 perc alatt kész



HOZZÁVALÓK

- 6 tojásfehérje
- 6 púpozott evőkanál rozsliszt
- folyékony édesítőszer
- 1 doboz felezett barack konzerv (de lehet nyers, meghámozott félbevágott barack is)
- sütőpapír és egy kisebb tepszi a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. a sütőt bekapcsoljuk, hogy előmelegedjen
2. a tojásfehérjékből kemény habot verünk
3. óvatosan beleforgatjuk a rozslisztet és ízlés szerint hozzáadunk édesítőszert
4. kibéleljük sütőpapírral a tepsit, beleöntjük a masszánkat és szépen ráakasztjuk a felezett barackokat
5. betesszük a sütőbe és 20 percig készre sütjük kis lángon (180 fokon)
6. ha kész és kihűlt tálalhatjuk

Tipp: ha bodysokat vagy fitnesszeseket várunk vendégségbe ezzel a gyors süttel kedveskedhetünk nekik, mert ezt „büntetlenül” fogyaszthatják

PARAJOS-TOJÁSFEHÉRJÉS CSIRKEMELLTEKERCS VADRIZZSEL

ELKÉSZÍTÉS

- Kisütjük a két tojásfehérjét egy serpenyőben.
- A pritamin paprikát megmossuk kicsumázzuk, majd vékony csíkokra szeleteljük.
- A parajt összekeverjük az összezúzott fokhagymával, majd ízesítjük sóval és borssal.
- A csirkemellfilét szeleteljük, kiklofoljuk, sózzuk és borsozzuk ízlés szerint.
- Egy darab fóliára tesszük a csirkemellfilét és először rátesszük a parajt, majd a tojásfehérjét és a csíkokra vágott pritaminpaprikát.
- Feltekerjük és becsomagoljuk a fóliába, két végét jól megcsavarjuk.
- Kis tepsibe helyezük a tekercseket, 3 deci vizet öntünk alá, és 180 fokban sütjük, megpároljuk.
- Hagyjuk kihűlni, majd kibontjuk a fóliából és felszeleteljük.
- A rizst megfőzzük és a tekercsekkel tálaljuk. Kitűnően illik hozzá vegyes saláta!

Jó étvágyat!



HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg csirkemellfilé
- 20 dkg friss vagy mirelit paraj
- 1 db piros pritamin paprika
- 2 db tojásnak a fehérjeje
- 125 gr vadrizses rizs /1 zacskó/
- 4 gerezd fokhagyma
- tengeri só
- őrölt fekete bors
- alufólia a tekeréshez
- egy kis tepsi



NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

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

Csapatunk tagjai képzett, gyakorlatlalt rendelkező, grafikusokból, web designerekből, nyomdaipari 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!

VICCEK

SÚLYOS BETEG

Éjszaka sürgős beteghez hívják az orvost.

Megvizsgálja, majd intézkedik:

- Hívják legyenek szívesek a beteg ügyvédjét, a plébános urat, a hozzátartozókat és egy közjegyzőt!
- Olyan súlyos az állapotom? - hüledezik a beteg.
- Nem, kutya baja, de legalább nem én leszek az egyetlen balek, akit potyára felébresztenek az éjszaka közepén.

KORAI MAGÖMLÉS

Házaspár a szexológusnál. Feleség:

- Doktor úr, a férjem korai magömlésben szenved!

Az orvos a férjhez fordul:

- Igaz ez? Tényleg korai magömlésben szenved?
- Nem egészen. Én nem szenvedek, csak a feleségem...

ÉDES MOSOLY

Friss apa, miközben barátaival a kórházban az újszülött gyereket nézi:

- Nézzétek, milyen szépen mosolyog! Hát nem édes?
- De a fiad nem is mosolyog - mondja az egyik barátja.
- Én nem a kölyökről, hanem a nővérkéről beszéltem.

EDZŐTERMI GÉPEK

Pasi a konditeremben odamegy az edzőhöz:

- Melyik gépet kell használnom, hogy fel tudjam szedni azt a szőke csajt?
- A bankautomatát a bejáratnál!

MEGÚSZTAM!

Képzeld, tegnap leestem a létráról!

Úristen! És nem lett semmi bajod?

Semmi az égvilágon. Képzeld, tegnap leestem a létráról.

MIT KÉPZEL?

Egy bomba nő nyaral Velencében. Javában gondolázik, mikor a gondolás szemet vet a nőre.

Egy kissé elhagyott helyen megkérdi tőle:

Remélem szereti a szexet?

Hová gondol, maga szemtelen? – fakadt ki a csaj.

Mire a gondolás:

De úszni csak tud?!

THE BEST
INSTANT
VERY EASY & FAST MIXING

Anabolic Monster

WITH TRIPLE WHEY PROTEIN MATRIX

Whey®



2,000 mg

LEU PepForm™
Leucine Peptides

1,000 mg

PURE L-LEUCINE

100 mg

DigeZyme®
Multienzyme Complex

500 mg

PURE L-TRYPTOPHAN

- ✓ SUPPORTS FASTER RECOVERY
- ✓ ACCELERATES MUSCLE GROWTH
- ✓ THE BEST INSTANT FORMULA
- ✓ CONTAINS INFUSION OF PEP-FORM™
- ✓ CONTAINS TRIPLE WHEY MATRIX (CONCENTRATE, ISOLATE, HYDROLYZATE)
- ✓ ASPARTAME FREE
- ✓ SWEETENED WITH SUCRALOSE SPLENDA®
- ✓ LOW IN FAT AND SUGAR



NEW
SPECIAL PACK with ORIGINAL AMIX™
DOUBLE SERVING SHAKER!

WWW.AMIX-NUTRITION.HU



powered by
LargeLife™
nutritional

Sports Nutrition Revolution
LargeLife Ltd., United Kingdom

SPECIÁLIS EDZŐKÉPZÉS FITNESS TRAINER & SPECIALIST

- *GYORS, INTENZÍV EDZŐI TOVÁBBKÉPZÉS
A LEGKEDVEZŐBB (BEVEZETŐ AKCIÓS) ÁRON!*
- *MAGAS SZINTŰ TUDÁS A LEGJOBB OKTATÓK
SEGÍTSÉGÉVEL!*
- *JÁRTASSÁG A FITNESS SZAKMA
LEGHASZNOSABB, LEGPIACKÉPESEBB
KÉPZÉSEINEK EGYÜTTES MEGISMERÉSÉVEL!*
- *ANGOL NYELVŰ OKLEVÉL A MÉLTÁN HÍRES
WEIDER PROFESSIONAL FITNESS TRAINER
ISKOLÁTÓL!*



Domonkos Zsolt
a Weider Professional Fitness Trainer honosítója

***Gyors, intenzív képzés, -hogy Te lehess a Fitness szakma
legelismertebb szakembere!***

Mindössze 4 hónapos képzéssel megismerheted:

- A legfontosabb elméleti ismeretanyagot (magas szintű élettan, anatómia, edzéselmélet).
- A legspeciálisabb fitness edzőtermi gyakorlatokat.
- 2 napos intenzív funkcionálistrénér képzést.
- Táplálkozástani, sporttáplálkozás és táplálék-kiegészítő ismeretanyagot 3 napban.

Mindezt úgy, hogy semmilyen felesleges tantárgyat nem testálunk rád!

TOVÁBBI INFÓ:

Weider Professional Fitness Trainer
Domonkos Zsolt - 06 70 9480 458
Szabó Katalin – 06 70 779 6656

WEIDER
Professional
Fitness Trainer 

www.profiedzok.hu