

FITNESS WORLD

FITNESS WORLD

2016/2

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

**10-20%
KEDVEZMÉNY**

KERESD A KUPONOKAT
A MAGAZINBAN!

**BERKI KRISZTIÁNNAK
ÚJ TÁMOGATÓJA VAN**

**A SZÁLKÁSÍTÁS
MAGASISKOLÁJA**

ARNOLD GERY

KÜLÖNVÉLEMÉNY

SZTÁRINTERJÚ

BODÓ DÓRI

NŐK ÉS A SZEK

**AZ EGÉSZSÉG
TÍZPARANCSOLATA**

FÉRFIBA JOK

Ára: 895,- Ft



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
telefonszám.

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 utányomása,
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 vállalja a
felelősséget.

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

CÍMLAPON:

Arnold Gergő

TARTALOM

- 6** *FÉRFI BAJOK, NEM CSAK FÉRFIAKNAK*
- 9** *MI AZ OKA AZ AGRESSZIÓNAK?*
- 11** *MASSZÁZS, VARÁZSLAT VAGY TUDOMÁNY?*
- 16** *SZTÁRINTERJÚ - BODÓ DÓRI*
- 20** *AMIKOR HASOGAT A FEJE A MIGRÉNTŐL!*
- 22** *KÜLÖNVÉLEMÉNY*
- 24** *SIKERSZTORI BARA CSABÁVAL*
- 28** *A SPORTORVOSLÁS XXI. SZÁZADI KIHÍVÁSAI*
- 36** *SZTÁRINTERJÚ - BERKI KRISZTIÁN OLIMPIAI BAJNOK TORNÁSSZAL*
- 44** *HA ELAKADUNK IS VAN TOVÁBB*
- 48** *HORMONKALAUZ*
- 52** *A FITNESS ÉS A DIÉTA FÉLREÉRTÉLMÉZÉS*
- 56** *SZUPER KÖRET? BULGUR*
- 58** *A SZÁLKÁSÍTÁS MAGASISKOLÁJA*
- 62** *ZSÍRÉGETÉS, VAGY ÁLLÓKÉPESSÉG*
- 64** *KURKUMA*
- 66** *NŐK ÉS A SZEKUALITÁS*
- 68** *MAGABIZTOSSÁG VAGY ÖNTELTSG?*
- 70** *FÜGGŐ JÁTSZMA A HALÁLLAL, VAGY AZ ELBUTULÁSSAL*
- 72** *HALÁLOS FÉLELEM*
- 74** *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 edzőtermekben 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 második számával. Magazinunk kereskedelmi forgalomban kapható az ország számos pontján, elsősorban a nagyvárosokban, megyeszékhelyeken. 80 oldalon próbálunk informálni a legfrissebb hírekről, újdonságokról, edzőmódszerekről minden negyedévben.

Magazinunk olvasása nem csupán a fitness és testépítés legmegszállottabb hódolóinak 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.fitnessworldmagazin.hu

Kellemes időtöltést kívánok!



Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu

16



22



44



58



62

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

KAI GREENE ÚJRA NYERT!

Ezúttal az Ausztrál Arnold Classic-on. Lehengerlő formával tarolt.

A Colombus-ban megrendezett Arnold Classic után két héttel, többen is tartottak attól, hogy Ausztráliában hajszálpontosan ugyan azt az eredményt fogják kihirdetni, mint előtte.

A számítások nagyjából be is jöttek.

Ausztráliában Kai Greene többek véleménye szerint csak hajszállal bár, de mégis jobb volt és sikerült elvinnie a címet. Legnagyobb ellenfele itt a tökéletes fizikumú Cedric Mc Millan volt. Cedric klasszikus vonalaival, látványos tömegével és izom-érettségével méltó ellenfele volt Kai -nak.



Kai győzelmével minden kételyt eloszlatott afelől, hogy 2016-ban újra az Olympia címre tör.



Eredménylista:

1. Kai Greene
2. Cedric McMillan
3. Justin Compton
4. Joshua Lenartowicz
5. Evan Centopani
6. Steve Orton
7. Cody Montgomery
8. Atif Anwar Ahmed

TÓTH DANI ÚJ SZPONZORRAL KÉSZÜL

Ettől az évtől Dani a Scitec támogatásával készül. Sok sikert kívánunk neki a versenyekhez!



TUDDAD?

Hogy van olyan testrészünk, mely nem növekszik születésünk után?

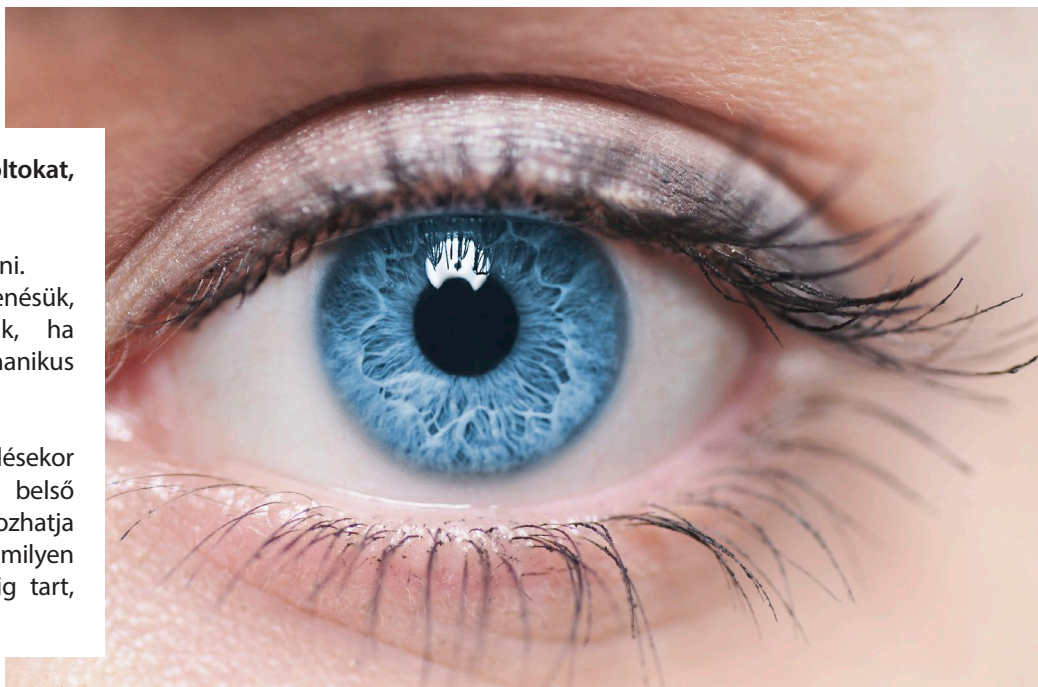
Ez a testrészünk a középfülben található. Ez a három csontból álló lánc hallócsontok, kalapács és az üllő – az emberi testben található legkisebb csontok. Mindegyikük kisebb, mint egy rizsszem. A legkisebb közülük az üllő csont, mindössze 2,8mm-es.

TUDDAD?

Hogy mi okozza a szemünk előtti foltokat, fényvillanásokat?

Ezek a látóhatárunkon szoktak megjelenni. Gyakori a rövid idejű megjelenésük, de betegségekre csak akkor utalnak, ha állandósulnak. Oka lehet például mechanikus (szem nyomása).

A foltok megjelenhetnek a fej sérülésekor is (kisebbnél is előfordul). Erről a belső szervek zavara tehet. A foltokat okozhatja a vérnyomás változása is, vagy valamilyen szemrendellenesség. Ha hosszabb ideig tart, ajánlott felkeresni az orvost.



NEMZETKÖZI TESTÉPÍTŐ & FITNESS KUPA

2016.
MÁJUS 14.



6721
SZEGED
Felső-Tiszapart 2.

ÖSSZDÍJAZÁS:
10.000 Euro

TROPICAL-ASO CLASSIC ACTIVE SPORT OUTLET 2016.

PROGRAMOK:

- 12⁰⁰ - 14⁰⁰: REGISZTRÁCIÓ
- 14⁰⁰ - 15⁰⁰: BÍRÓI ÉRTEKEZLET
- 15³⁰: MEGNYITÓ
- 16⁰⁰: VERSENYKEZDÉS
- 19⁰⁰: ABSZOLÚT BAJNOK VÁLASZTÁS

KATEGÓRIÁK (FÉRFI):

- JUNIOR TESTÉPÍTÉS
- MASTER'S
- MEN'S PHISIQUE
- ATHLETIC PHISIQUE
- TESTÉPÍTÉS

KATEGÓRIÁK (NŐI):

- BIKINIMODELL
- ATHLETIC PHISIQUE
- FITNESS PHISIQUE

Regisztrációs díj: 5.000 Ft • Belépő: 2.000 Ft • Versenyinfo: KOKOVAI ANDOR (+36) 70 544 6825

FÉRFI BAJOK, NEM CSAK FÉRFIAKNAK

Igen kényes téma – főleg egy nő tollából – a férfibajokról nyíltan írni. Ez olyan dolog, ami előfordul, de senki sem szeret róla beszélni, pedig az egyik megoldás éppen ez lehetne. Nem akarok a dolgok elébe vágni, kezdjük hát az alapoknál.

Sokszor egy kalap alatt emlegetik a nemzőképtelenséget és merevedési zavart, pedig a kettő közel nem ugyanaz. Ha közérthetően szeretnék fogalmazni, azt kell mondanom, hogy attól, hogy működik még nem biztos, hogy nemzésre is alkalmas.

Az irodalmi adatok szerint a 40-70 év közötti férfi korosztály 52%-nál előfordul valamilyen szintű erekciós probléma. Merevedési zavarról akkor beszélünk, ha a szexuális aktushoz szükséges merevedés nem jön létre, vagy nem kellő fokú, vagy nem tart megfelelő ideig, és legalább 3 hónapon át fennáll a probléma, - vagy ismételten jelentkezik.

A merevedési zavar egy olyan probléma, ami gyakran valamilyen rendszerbetegség hírnöke, tünete lehet és életkorfüggő eltérés mutatkozhat benne. A 40-60 év közötti korosztály esetében még akkor is tisztázni kell a merevedési zavar okát, ha szexuálisan nem aktív a férfi, hiszen súlyos betegségeket lehet időben felfedezni a vizsgálatok során, így ezeknek korai, érdemi kezelése lehetővé válik. A szervi tényezők igen szerteágazóak, de a rizikófaktorok között mindenképpen meg kell említeni a szív-, és érrendszeri betegségeket, a magas-vérnyomás betegséget, a metabolikus szindrómát és a cukorbetegséget. Fontosak a hormonális tényezők és a beidegzés épsége. A prosztatata betegségei és bizonyos sebészeti beavatkozások is ered-

ményezhetnek ilyen zavart, de jelentős a szerepe az életmódnak is, gondolok itt a mozgásszegény életmódra az egészségtelen táplálkozásra és a jelentős túlsúlyra. Nem szabad kifejezteni, hogy bizonyos gyógyszerek mellékhatásaként is kialakulhat merevedési zavar.

A szexuális diszfunkciók hátterében nem csak szervi okok állhatnak, hanem pszichés tényezők is, de a gyakorlatban a kettő keverten jelenik meg. Abban az esetben, ha valakinek szervi problémája van, és ebből adódóan merevedési zavara lesz, akkor a kudarcélmény tovább nehezíti a helyzetet, és pszichés problémák is társulnak a kórképhez, különböző gátlások épülnek ki. Rettentő sokat számít, hogy az ilyen esetekben milyen a kapcsolat minősége, stabilitása, mennyire türelmesek a párok egymással. Természetesen lehet az eredet tisztán pszichés is, ami a pszichológia, pszichiátria tárgykörébe tartozik, az andrológia és az urológia pedig legfőképpen a szervi problémák feltérképezésére fekteti a hangsúlyt.

HOL A SEGÍTSÉG?

Nagyon fontos a párkapcsolat, ahogy ezt már említettem is. A megértő, türelmes pár nagy segítség lehet a korai diagnózis felállításában és a terápia megkezdésében. Amikor a pár kapcsolatában a szexuális zavar problémát okoz, akkor azt együtt is kell megoldani. A szakorvosok is arra töreksenek, hogy bevonják a partnert is a kezelésbe.

Az első lépcső a diagnózis felé, a háziorvos lehetne, de a tapasztalat azt mutatja, hogy ez hazánkban még csak kis százalékban működik. Az andrológus és az urológus az a szakorvos, aki kifejezetten ezekkel a „férfi-bajokkal” foglalkozik. Az andrológiai kivizsgálás során első lépcső a szervi és a pszichés komponensek feltérképezése, mivel ez természetesen a terápiát is befolyásolja, és szükség szerint pszichológus is bevonódik a kezelésbe. Fontos leszögezni, hogy a merevedési zavar manapság jól kezelhető, így érdemes szakemberhez fordulni, mielőtt a probléma visszafordíthatatlan lelki, illetve párkapcsolati problémát okozna.

NEMZŐKÉPTELENSÉG

A mai orvostudomány állásfoglalása szerint, akinek van használható spermiuma az nemzőképes, de az az ideális, ha spontán megtermékenyítés a lehető legrövidebb időn belül létrejön.

Az elmúlt évtizedek statisztikája szerint a férfiak nemzőképességi mutatói fokozatosan romlanak, főleg a fejlett országokban. A legsúlyosabb értelemben a nemzőképesség az egészséges és a genetikai állomány átadására képes spermiumok termelését jelenti.

A spermiumok termelése egy többszörösen szabályozott folyamat, mely a herében kezdődik, és a mellékherében fejeződik be. Tehát a nemzőképességhez tágabb értelemben szükség van minimum 1 db ép herére.

A férfi nemi hormon a tesztoszteron megfelelően magas koncentrációja kell a herékben, ehhez pedig megfelelően működő központi szabályozórendszer szükséges. Az agy egyes területein a tesztoszterontermeléshez szükséges serkentő és gátló hormonok termelődnek. A szabályozás alapja, ha a vérben magas a tesztoszteron szint az agyi központok lassítják a termelést, ha alacsony, akkor pedig beindítják.

Ahhoz, hogy a spermium eljusson a petesejthez szükség van ép, merevedésre képes hímvesszőre, átjárható ondóvezetékre és húgycsőre, megfelelően működő ondóhólyagra, és egészséges prosztatára. A legtágabb értelemben a fent említett összes szervre, mechanizmusra szükség van, hogy spontán megtermékenyítés jöjjön létre.

MI ÁLLHAT A HÁTTÉRBE?

Több ok is rejtőzhet a nemzőképesség háttérében. A legkézenfekvőbb a természetes vizek női hormonnal való szennyeződése. A fiú magzatok életében rettentően fontos a megfelelő arányú hormonok jelenléte, hogy tökéletes funkcionális alapok alakuljanak ki a tesztoszteron termeléshez. Amikor a terhes anya női hormontartalmú ételt, vagy italt fogyaszt, a magzatra gyakorolt hatása több generáción keresztül, lassan fejlődik ki, egyre súlyosabb problémát okozva. Már meg is van a válasz arra is, hogy miért a fejlett országokban romlanak a nemzőképességi



cikk folytatása a következő oldalon ►►

mutatók. Ezekben az országokban rengeteg nő fogyaszt fogamzásgátlót, aminek hormontartalma a vizelettel távozik a szervezetből, és így juthat a természetes vizekbe, és akár a háztartásokba is, a nem megfelelő ivóvíz előállítás során.

Az utód neme a megtermékenyítés pillanatában eldől. Az ivarszervek kezdeti fejlődése a két nemből azonos, egészen a 6-7. hétig. Hormonhatásra a két nem fejlődése különválik. A here a hasüregben kezd kialakulni, majd a terhesség 3. trimeszterében vándorol a lágyékcsatornán át a herezacskó felé. A terhesség alatt ért magzati károsító hatások is befolyásolják a herék születés utáni állapotát. Tehát az okok között kell, hogy szerepeljen minden teratogén (magzatkárosító) tényező is: sugárzás, fertőzések, gyógyszerek.

Az életvitel szerepe is nagyon fontos. Folyamatosan vizsgálják az elektronikai eszközök hatásait a nemzőképességre, pl. a zsebben hordott telefonokat. (Még nem áll rendelkezésre megfelelő számú tényadat, mely igazolná a károsodást.) Megemlíthetem itt a nagyon szűk fehérneműt, ami szintén káros hatású a nemzőképességre.

A mindenki által sokat emlegetett stressz, az általános egészségre van hatással. Krónikus gyulladások háttérben gyakran áll fokozottan stresszes élet. A stresszhormonok a szervezet energiatartalékait gyorsabban kimerítik. Ha nincsenek tartalékok, a védekezőképesség erősen romlik, a fertőzések száma megnő. Nagyobb az esélye szinte az összes megbetegedésnek. A túlhajszoltság, a fizikai aktivitás hiánya, a rendszertelen és egészségtelen táplálkozás mind-mind rossz irányba befolyásolja a nemzőképességet. Bizonyított jó pár munkahelyi-ártalom, mely a heréket veszélyezteti: kémiai üzemek dolgozói, tartós hőhatás, azbeszt feldolgozók, kamionsofőrök, ha csak néhány példát említünk.

Az okok között kell még említeni a here vizértágulatot, de a rendszeres, kezeletlen húgyúti fertőzéseket is. Nem elhanyagolható a partner szerepe sem, hiszen először mindig a nőt vizsgáljuk. Egy gyengébb spermiummennyiséggel rendelkező férfinak és egy fertős nőnek nagy esélye van a spontán megtermékenyülésre. Az esély hatványozottan csökken, ha a pár mindkét tagjának csak egy csekély károsodása is van.

A „férfibajok” tekintetében - ahogy a leírtak bizonyítják -, jelentős szerepe van az életmódnak, sőt, nem csak a saját, hanem a szüleink életmódja is hatással van az egészségünkre. Az életmód szerves része a lélek védelme is, ezt sem szabad szem elől téveszteni. Az időben napvilágot látott problémák sokkal nagyobb valószínűséggel gyógyíthatóak, mint a halogatott elhanyagolt esetek.



- sperma térfogat: minimum 1.5 ml
- spermium koncentráció: minimum 15 millió/ml
- teljes spermiumszám: minimum 39 millió/minta
- motilitási mutató: minimum 40% mozgó
- morfológiai mutató: minimum 4% normális (ún. szigorú kritériumok szerint)
- a sperma vizsgálatnál nézzük a fehérvérsejt-számot (1 mill/ml alatti normális is (emelkedése gyulladásra utal), ilyen esetekben további vizsgálatok javasoltak.
- az ún. MAR teszt immunológiai eredetű meddőségben használható a spermában lévő ellenanyagok (immunglobulinok) szintjének kimutatására (IgG)
- A sperma térfogatának jelentős része az ondóhólyagok és prosztata váladékából áll, a teljes mennyiségnek csak kis része származik a heréből.
- Az ondóhólyagok termelik a spermiumok mozgásához szükséges tápanyagokat, a prosztata váladék pedig sperma oldódásához termel váladékot.
- A spermiumok mozgását 4 kategóriába soroljuk:
 - a: jól mozgó
 - b: lassan mozgó
 - c: helyben mozgó és
 - d: nem mozgó spermium.
- A morfológiai vizsgálat során a legpontosabb eredmény úgy kapható, hogy az ún. festett spermium kenetet 1000X nagyítással nézve 100 spermium alaki sajátosságait összegezzük.

MI AZ OKA AZ AGRESSZIÓNAK?



Általánosan elmondható, hogy az agresszió és az agresszív viselkedés inkább a férfiakra jellemző. Vajon miért van ez így? Erre keresték a választ az Oxford Egyetem kutatói.

Több magyarázat is létezik azzal kapcsolatban, hogy miért viselkednek a férfiak agresszívebben a nőknél. (Az agresszió fizikai és verbális is lehet, de mindkettő inkább a férfiakra jellemző.) Az egyik elmélet a szexualitás a másik pedig a szociális kiválasztódás elméletét részesíti előnyben.

Azt még mindig vizsgálják, hogy milyen szerepet tölt be az agresszív viselkedésben a tesztoszteron. Erről a szakértők nézetei eltérőek.

Az első elmélet szerint a férfiak azért agresszívebbek, hogy ezzel biztosítsák jobb reprodukációs képességeiket. Minél harcosabb természetű valaki, annál több nővel tud később szexuális kapcsolatot létesíteni. Ennek eredményeként egyre több utód született, - egyre több utódra örökíthette a génjeit. Más szempontból, az agresszió egy tanulandó tulajdonság, amely a szerepek felosztásából

ered. Az emberek már fiatal kortól meghatározott szociális normák szerint nevelődnek, - máshogy a nők és máshogy a férfiak. Mindkét nemtől más-más szociális szerepet várnak el. Bár sokáig úgy képzelték, hogy a két elmélet szemben áll, most úgy tűnik, mindkét elmélet érvényes lehet.

Az Oxfordi egyetem egyik pszichológusa, Ralf Wölner a közelmúltban kísérlete meg összekötni a két elméletet. A kísérletek, - melyeket összesen 10 000 diák bevonásával készítettek, - azt igazolták, hogy a fiúk általánosan agresszívebben viselkedtek a lányokkal szemben. Bár az is kiderült, hogy azokban az osztályokban, ahol a lányok voltak többen, a fiúk kevésbé voltak agresszívak, mint ott, ahol a fiúk domináltak. Ahol hagyományos fiú-lány osztályok voltak, a fiúk sokkal agresszívebben viselkedtek a lányokkal szemben.

CUTLERgold
FITNESS CENTER 0-24

CUTLER GOLD

**2016-BAN IS
A TE TERMED**

**BÉRLET AKCIÓK
9.990 FT-TÓL!**
SÁVOS BÉRLET AKCIÓK
KERETÉBEN

**LURDY HÁZ, FÖLDSZINT
WWW.CUTLERGOLD.HU**



MASSZÁZS VARÁZSLAT VAGY TUDOMÁNY?

A test és lélek egészsége mióta világ a világ mindig is egyensúlyi alapokon nyugszik. Egy egészséges és dinamikus test azáltal stabil, hogy folyamatosan mozgatva van. A használat alatt azt kell érteni, hogy tudatos felépített koncepció és tervszerűség jellemzi. A mindennapi tevékenységünk mellett sportolásra van szükségünk, hogy egy magasabb életminőséget élhessünk meg. Akár a mindennapi kötelező tevékenységeinket vesszük alapul, vagy akár egy aktív tudatos mozgást, mindkét esetben elfáradást és energiavesztést tapasztalunk. Ezt elsősorban biológiai értelemben kell érteni, de nem hagyható figyelmen kívül az érzéki, szellemi és lelki fáradtság sem. Ha fejlődni akarunk életünk során, akkor nem célravezető, hogy folyamatosan csak elveszünk tőle. Ez előbb, vagy utóbb sérülésekhez vezethet. Az egyik legősibb és legelemibb gyógyító és regeneráló terápia a masszázs.

Gondoljunk csak bele, hogy mennyire hihetetlenül ösztönös és fejlődésértani is a legősibb reakció az, hogy ha az embernek fáj valamije, vagy akár csak beüti a kezét, automatikusan odakapunk a sérült részhez és nyomást gyakorolunk rá, vagy alaposan megdörzsöljük. Ez a fájdalomcsillapításnak és a védekezésnek a legelemibb megnyilvánulása.

De mi is az a masszázs? Amit minden bizonnyal tudunk róla, hogy a test felületén végzett fogások sorozata, mely-

nek meghatározott menete és célja van annak érdekében, hogy a test egy magasabb biológiai szintre kerüljön. A test válaszreakciója a kezelésre a gyulladás. Meggyógyulhat-e egy egészséges test? Természetesen a gyulladás vagy megtisztulás végtelen körfolyamat. Az élőlényekre jellemző, hogy felépítő és bontó folyamatok mennek végbe a szervezetükben. Ezt anyagcserének hívjuk. Márpedig ahol anyagcsere történik, ott melléktermék is keletkezik, ami folyamatos terhet és plusz munkát ró a szervezetre. A masszázs ennek elvezetésére kifejezetten alkalmas. Voltaképpen láthatjuk, hogy nincs olyan, hogy hatástalan kezelés.

Számos masszázsirányzat fejlődött ki mostanra. Az egyes technikák alapjai már nagyon régen megszilárdultak. Mégis, azóta beszélünk egységről, mióta rendszerezték és publikálták az egyes területeket. Ilyen például a svéd masszázs is. Ősidőkre vezethető vissza az elve és módszere, mégis a svéd vívómester óta beszélünk a technika létezéséről. Érdekes látni, hogy hasonló manuális technikák a föld különböző területein merőben eltérő kultúrán, világnézetben és orvosi megközelítésen alapulnak. Jellegzetes az is, hogy míg egyes területek erőteljesen energiaalapú kezelést adnak, addig más régiókban konzervatív nyugati orvostudománnyal gyógyítanak mindenkit.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



EGY KIS TÖRTÉNELEM:

I.e. a 4000. –ben India már jelentős mértékben alkalmazta a jóga mellett a masszázst. Az Ókori Egyiptom I.e. 3200 körül fontosnak tartotta a fürdés, testmozgás és masszázs által nyújtott jótékony hatásokat. Herodotos Egyiptomot tartotta a legegészségesebb országnak. Kína sem maradt le a sorból. A híres Kung-Fu feljegyzéseiből kiderül, hogy I.e. 2700 körül már masszőröket képeztek. A Görög-római kultúrában (I.e.460-377) Hippokratész ír a masszázssal és az orvoslással való összefüggésekről. Galenus I.e 100 körül Hippokratészt követve a Tripsis című művében tesz javaslatokat a masszázásra. Azt jól látjuk, hogy az elmúlt több ezer évben a fejlődő kultúrák szinte azonnal ráéreztek, hogy az elemi és ösztönös mozdulat hihetetlen magas fokon művelhető. Az elnevezés eredetileg inkább gyúrászt jelentett. Nem véletlenül használjuk jelen pillanatban is az „átgyúrás” kifejezést.

I.u. kb. 1000 évvel a masszázs rohamtempóban fejlődött. IX. században az arab világ Európa elé lépett masszázs és gimnasztika terén. Galenos tanításait rendületlenül tanulmányozták és fejlesztették.

A Salernoi iskola kiemelten foglalkozott már masszázssal. A reneszánsz korban Hieronymus páduai tanár felvilágosult gondolatai kormeghatározóak lettek. XII. században Francis Fuller brit orvos már az orvostudományok közé sorolta a masszázst. De Nicolas Andry francia orvos, AmbroisePareu fízológiai és anatómiai szakember és a Német Paracelsus sem maradhat le a sorból.

Magyarországon Mátyus Pál hippokratészi elveket követve hirdette a masszázs fontosságát. Érdemes megfigyelni, hogy az elmúlt több ezer évben a masszázs messze nem volt olyan

magas szinten, mint most. Viszont nagyon nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy ezzel a mozgással, fürdőkezeléssel és étkezéssel egységet alkosson. Természetesnek vesszük azt, hogy edzés mellett eljárunk néha masszázásra. Vajon mért nem természetes az, hogy masszázásra járó ember a masszázst miatt mozog? A kérdés költői, de egy kis elgondolkodást megér. Az egység aktív és passzív cselekvésekből következik. Ez oda-vissza kellene, hogy hasson. Nem csupán az aktívából következik a passzív megnyugvás igénye.

A masszázs fejlődése fordulóponthoz ért a XIX. században. Egy svéd vívómester munkájának köszönhetően a masszázs rendszerbe lett foglalva és magalakult a klasszikus svédmasszázs. A svéd vívómester munkája (P.H. LING 1776-1839). LING módszere bejárta Európát és fokozatosan Amerika is átvette technikai elemeit. Amszterdamban Metzger rendszerezte tovább és foglalta össze tapasztalatait. Felvetette annak lehetőségét, hogy ennek a masszázstechnikának nem csupán lokális hatása van, hanem reflexes idegi jelenségről is beszélünk. A XIX. sz. végén HOFFA Németországban a svéd masszázs ízületi mobilizációját, valamint helyi és távolhatását vizsgálta. Leírta az öt alapfogást, mely a mai svédmasszázs, gyógymasszázs, sportmasszázs alapjai. Mint láthatjuk, világossá vált a svéd masszázs kialakulásának útja. Ez gyűjtőfogalomként jelenik meg és ezen technika továbbfejlődésének terméke például a gyógymasszázs és a sportmasszázs. Vajon mi alapján döntünk el, hogy melyik kezelésmódot válasszuk?

SPORTMASSZÁZS:

Elsődlegesen a sportteljesítmények fokozására, az izomanyagcsere növelésére alkalmazott masszázsfórmula. Elsődleges szempontja az izom és a keringés felkészítése a sporttevékenységre. Valamint az edzést követő regenerációs folyamatok beindítása. Feladatának tekinti az izom normál tónusának helyreállítását, az izom esetleges feszültségének csökkentését és a keletkezett méreganyagok elvezetését. A sportmasszázs alapvetően egy dinamikus kezelés, amely a test élénkítését sugallja.

GYÓGYMASSZÁZS:

A masszázs irányzatok közül elsősorban most ennek a területnek a jótékony hatásait fogjuk vizsgálni. Rengetegen tapasztaltunk már izomfeszültségeket, „csomókat”, becsípődéseket és számos fájdalmas jelenséget magunkon. Egy alapos masszázs bizony nagy csodákat tud tenni ebben az esetben. De vajon milyen lehetőségeket rejt még? Ennek a masszázs technikának két jellegzetes területe van. Az első a klasszikus svéd masszázsra emlékeztet. Ezek a mozdulatsorok helyi hatással bírnak. A másik nagy terület a reflexzóna masszázs. Ezen belül is megkülönböztetünk szegment és kötőszöveti kezelést. Ezek értelmében reflexesen, az idegrendszeren keresztül fejti ki hatását. Így a kezelt területtől egy távolabbi, például egy zsigeri szervben hat. Mit jelent az, ha egy kezelés idegi alapon történik? Az ember idegrendszere szelvényezett, ez azt jelenti, hogy egyetlen pont kezelése egy hozzátartozó távoli szervrendszerre, vagy éppen izomkötegre hat.

Hogy jobban megértsük, vizsgáljuk meg egy reflexívét. Egyetlen szelvény a test több pontjában okozhat érzésszervi vagy mozgásbeli diszfunkciót, ha sérült.

Egy Patellaín-reflex vizsgálatnál a patella-ínre ható ütésre a musculusquadriceps kontrahálódik. Szegmentális lokalizációja a L III-IV. Ez azt jelenti, hogy adott esetben egy a problémától távolabbi pontban tudjuk bemérni a sérülés pontos helyét. Itt a térd körül vizsgáltuk meg a gerinc ágyéki szakaszának épségét. A reflexzavarból arra következtetünk, hogy a L III-IV körül idegyökri nyomás lehet.

Mint láthatjuk, a vizsgálat azt mutatja, hogy a patellareflex vizsgálata során a beteg quadricepsében nem történt megfelelő izomrövidülés. Ez ebben az esetben egyáltalán nem azt jelenti, hogy a térdkalács körüli rész lenne sérült, vagy akár a combfeszítő izom fejletlen. A sérülés a gerinc lumbális szakaszán is lehet, például egy gerincsérv formájában. Ilyenkor joggal tesszük fel a kérdést, hogy vajon a térdkalács területével kell foglalkoznunk, vagy a gerinc ágyéki szakaszával.

Igen jellemző, hogy egy belső szerv megbetegedésénél egy tőle távolabban elhelyezkedő izom van feszültség alatt. Illetve az is jellemző, hogy egyes bőrterületeken furcsa érzés, vagy bőrelváltozás látható. Ez is egyfajta idegi funkciókör. Tehát egy belső szervet igenis lehet gyógyítani a neki megfelelő izompárjának kezelésével. Kicsit konkretizáljuk jobban az előző példánkat. Emeljünk ki egy

cikk folytatása a következő oldalon ►►





lumbális 4-es porckorong-sérvet. A fájdalom elsődlegesen a L III. és L IV . csigolya közt igen egyértelmű. Sok esetben a szervezet egy tömöttebb tapintatú zsírreteget hoz létre. Mintha védeni akarná a sérült terület környezetét a külvilágtól. A L III-IV közti rés nyomásra érzékeny. A combfeszítő izom elülső felszínére sugárzik és a lábszár belső részére fut tovább. A comb megfeszítésénél a fájdalom erősödik. Érzészavarok a lesugárzás mentén végig jelentkezhetnek. Motoros szinten a M. quadriceps ereje gyengül. A betegnek a lumbális csigolyáknál van a sérülése. Mégis a kezelés egy része a lábán történik, hiszen távolabbi pontban is kifejti hatását.

Az a csodálatos ebben a manuálterápiás rendszerben, hogy számtalan típusú betegség gyógyítható vele. Ide tartozik a belgyógyászat, neurológia, agyi és érbetegségek, reumatológia, ortopédia, traumatológia és még a bőrgyógyászati kórképek is. Joggal mondhatjuk, hogy a masszázs még akkor is, ha a legelemibb alapokon nyugszik, mégis határtalanul javíthatja életminőségünket.



Egy sportolónak elengedhetetlenül szükséges a rendszeres masszázs. Az izmok folyamatos lazítása és tónusban tartása segíti a teljesítményt. Az izompólyának is szüksége van kezelésre. Ezáltal az izmokban jobb lesz a keringés és látványszempontból is hangsúlyosabbá teszi az izomíveket. Testépítőknél lényeges, hogy passzív nyújtást kapjon ilyen módon is a vázizomzat. Kiemelten fontos, hogy a folyamatos prevenció mindig hasznosabb és gazdaságosabb, mint a ritkábban előforduló rehabilitációs kezelés. A gyógyítás és a meggyógyulás nagy élmény. De fájdalom nélkül mindig a maximumot nyújtani viszont bárhogy is nézzük hasznosabb. Nem érdemes ezen spórolnia annak, aki haladni akar a világgal. Ha viszont a baj megtörtént, akkor érdemes egy kis időt szentelni, hogy a minden idők legrégebb óta alkalmazott gyógy módját helyezzük előtérbe.

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

Bodó Dóri



Név: Bodó Dóri

Foglalkozás: Táplálék-
kiegészítő üzlet tulajdonos
(Aréna plaza és Dunaház)
fitness ruha forgalmazó

**Legjobb eredmények a
sportban:** Amateur Olympia
Liverpool III. hely

Testmagasság: 158 cm

Hobbi: Kiskutyáim, festés,
gasztronómia és a filmek.

Kedvenc könyv, film:
Könyvek közül a pszichológiai
könyveket szeretem. Van egy
kis gyűjteményem belőlük
© Ranschburg Jenő neves
pszichológus majdnem összes
könyve a kedvencem, legutóbb
a Jellem és jellemtelenség c.
könyvet olvastam tőle. Kedvenc
filmem a Forrest Gump.

TIPPEK ÉS TANÁCSOK A FITNESS VERSENYEK EGYIK NAGY KEDVENCÉVEL, HAZÁNK EGYIK LEGSZEBB FITNESS MODELLJÉVEL

► **FW:** Dóri, mikor álltál utoljára a színpadon? Ott milyen helyezést értél el?

► **Dóri:** Legutóbb 2015. november 1-jén álltam színpadon Liverpoolban az Amateur Olympián. Második nemzetközi próbálkozásom volt és a 3. helyen végeztem. Nagyon boldog és elégedett voltam az eredménnyel ☺.

► **FW:** Gondolom a felkészülés nálad már csupán rutin feladat! Lehet ez még kihívás a te szinteden? Van eltérés a verseny-bekészülések között, vagy az edzésed és a diétád is már a megszokott módszerekkel történik?

► **Dóri:** Jelenleg az edzésben van eltérés a megszokottnál. Váll-hát centrikus edzéseim vannak, így teljesen másképp vannak felosztva a napjaim. A diétám nagyjából ugyanolyan. Ott már sikerült kitalálnunk melyik és milyen hosszú diéta a legmegfelelőbb a formám és testalkatom alapján.

► **FW:** Ki segíti a felkészüléset, - van e esetleg szponzorod?

► **Dóri:** Felkészülésemet segíti, figyelemmel kíséri edzőm, mentorom Berkes László, akinek nagyon sokat kö-

szönhetnek. Rengeteget segít az edzésben, pózolásban és a színpadi viselkedésben, ami legalább olyan fontos a bikini modell kategóriában, mint maga a forma. A legutolsó kézmozdulat, megfordulások a pózok között, haj elvétele a hátpóznál- minden apró részletnek hatalmas jelentősége van és minden meg is van tervezve. ☺ A végeredménynek egy nagyon szép, nőies, magabiztos mozgásnak és színpadi jelenlétnek kell lennie. Ezen helyezések is múlhatnak!

Viszont szerencsésnek mondhatom magam, mert a férjem testépítő, így ő is sokat tud segíteni az edzésben és a diétában is.

Táplálék-kiegészítő szponzorom kezdetek óta a Scitec Nutrition. Magas minőségű táplálék-kiegészítőik, hatalmas választékuk lehetőséget nyújt arra, hogy a versenyfelkészülésem bármelyik szakaszában a számomra legelőkeltebb terméket válasszam. Ezúton is köszönöm nekik, hogy évek óta támogatnak. Külön Kovács Iminek, aki már akkor hitt bennem, hogy jó fitness modell lennék és versenyeznem kellene, amikor ezt még én magam sem hittem el ☺. Ő avanszált Team Scitec taggá, amit a mai napig nagy megtiszteltetésnek élek meg, hogy csapattag vagyok immár 3 éve.



cikk folytatása a következő oldalon ►►



► **FW:** Mennyit edzettél, - edzel hetente és milyen megosztásban? - ha ez nem titok.

► **Dóri:** Mint már említettem, most kicsit másképp edzek. Felsőtest domináns edzéseim vannak, ugyanis lábazni mindig is szerettem, ami aztán az erősségem is lett, vállam-hátam viszont még lehetne kerekesebb és sűrűbb, így jelenleg ezen dolgozunk. Emiatt most heti 3x vállazok egy helyett és másfél hetente lábazok. Mindig 5x edzem egy héten, csak most másképp oszlanak el az izomcsoportok. Versenyfelkészülés alatt a heti 5 edzés mellé jön az éhgyomros kardió.

► **FW:** Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak az utolsó hónapokban?

► **Dóri:** Ektomorf testalkatú vagyok, így nálam csak az utolsó 5 hétben van kardió. Heti 4x40 perc éhgyomros kardiót szoktam végezni otthon a szobakerékpáron.

► **FW:** Hogy viselted a diétát mentálisan? Mennyire hosszúra nyúlik ez az időszak?

► **Dóri:** Én azt gondolom jól viselem, de a férjem, Imi ezt biztos megvétőzná!

Magát a diétát, a kemény edzéseket jól viselem, mert mindig, minden erőmmel azon vagyok, hogy mi az amit még meg tudok tenni azért, hogy a maximumot hozzam

ki magamból. Így nem megterhelő sem a kardió, sem az alacsony ch-s napok, vagy a sok edzés. Nagyon maximalista vagyok!

Viszont gyakran előfordul, hogy egyik nap, vagy akár egyik órában elégedett vagyok magammal, vagy ahogy alakulok, - majd a következő napon úgy érzem mégsem. ☹ Ez a hullám és néha a kishitűség végig szokta kísérni a felkészülésemet, de a másokkal való beszélgetés során úgy veszem észre ez a nőknél viszonylag gyakori jelenség. ☹ Ebben tud segíteni otthon Imi, és az edzőteremben Berkes Laci, akik külső szemlélőként tudom, hogy jobban meg tudnak ítélni és igyekszem rájuk hallgatni. ☺

► **FW:** Mely étrendkiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

► **Dóri:** Verseny előtt kreatint, HMB-t és a Mastadont használtam az alap fehérje, glutamin, BCAA, vitamin és edzés utáni szénhidrát mellett. Amit még rendszeresen alkalmazok az az ízületvédő (Arthroxon) és Collagen Liquid. Amikor elkezdek kardiózni, akkor pedig carnitint szoktam pluszban szedni.

► **FW:** Mikor lesz a következő megmérettetés?

► **Dóri:** Első versenyem júniusban Spanyolországban, Marbellán megrendezésre kerülő Amateur Olympia lesz.

► **FW:** Tudnál ajánlani a női sportolóknak egy jól használható láb és „popsi” edzésprogramot?

► **Dóri:** Szép láb és fenékhez a guggolás, egylábás guggolás, kitörés és a különböző szögben döntött lábtoló gépek alkalmazása a legjobb. A súly megválasztása is fontos, bemelegítés után fokozatosan terhelve, de mindig ki kell lépni a komfortzónából. Szenvedni kell a súly alatt- persze szabályos kereteken belül. Én combhajlítót és feszítőt külön szoktam edzeni, - jól megoldozott lábedzés heti 1x elég. Combhajlítóhoz szoktam tenni két popsi gyakorlatot, amit mindig variálok.

► **FW:** Mit üzensz, milyen tanácsot adnál a most versenyezni szándékozó női sportolóknak?

► **Dóri:** A fitness örület- ha lehet így nevezni- természetesen a nők körében is hódít. Megfelelő táplálkozással, táplálék-kiegészítőkkel, intenzív edzéssel és némi türelemmel szép, formás, feszes alakot lehet elérni. Sokakban felmerül a versenyzés, mint lehetőség, ami jó dolog, kellenek az új kihívások.

A tanácsom, hogy érdemes figyelembe venni, hogy az adott forma valóban megérett-e egy színpadhoz. (Pl.van-e lediétázva is elég izomtömegünk.) Magának a versenydiétának is jól kell sikerülnie ahhoz, hogy valaki kiálljon egy színpadra. Ám, ha ezek rendben vannak és valaki érez magában versenyszellemet, akkor nem fog csalódní. Mindamelllett, hogy ez egy nagyon szép sport, megtaníta a kitartásra és türelemre, amit az élet más területén is lehet kamatoztatni.

► **FW:** Köszönjük az interjút!



AMIKOR HASOGAT A FEJE A MIGRÉNTŐL!

MIT KELL TUDNUNK RÓLA ÉS
VAJON MI LEHET AZ OKA?

A migrén nem csupán egyszerű fejfájás. Egy olyan krónikus betegség, melynek során közepesen erős és erős fejfájásrohamok váltják egymást. Ezeket a fejfájásokat pedig számos más tünet is kísérheti.

A migrén esetén gyakran csak a fej egyik felét, vagy hátsó részét érinti. A fájdalom kezdetben tompa, később viszont akár lüktethet is. Ez a betegség leggyakrabban genetikai háttérrel rendelkezik. Egyes adatok szerint a migrén családon belül az esetek kétharmadában öröklődik. Az előfordulás gyakorisága a korral változhat. Míg sok esetben serdülő korban a fiúknál gyakoribb az előfordulása, addig felnőtt korra az arány megváltozik és legalább 15%-al több nőt érint, mint férfit. A nőknél a rohamok száma a terhesség alatt rendszerint csökken.

A betegség a csúcspontot a harmincas évek során éri el az alanyoknál, majd az ötven éves korukig folyamatosan ritkulnak a rohamok.

Egy migrénes roham 2-72 órán át is tarthat és a tünetek közt az émelygés, valamint a fény- és hang érzékenység is jelentkezhet.

Amikor a migrénes fejfájással rohamai sűrűn jelentkeznek (sűrűbben, mint kéthetente), krónikus migrénről beszélünk.

A kutatók jelenleg azt is elképzelhetőnek tartják, hogy néhány specifikus zsír, mely a vérben található összefüggésbe hozható a gyakori migrénes fejfájással. Ez a felfedezés jelentős előrelépés lehet a migrén kutatásában és később a gyógyításában is.



ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

A következő képzés időpontja:
2016. május 14-15 és 21-22.
Majd 3 havonta.

A képzés akciós ára:
43 000.-

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.

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

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



NYEREMÉNYJÁTÉK!

Milyen típusú étterem a PETRA'Z?

A válaszokat a Petra'z hivatalos facebook oldalán, privát üzenetekbe várjuk
2016. május 1. és 20. között. **Sorsolás:** 2016. május. 23.

Helyes válaszadók között 3db 5000 Ft-os utalványt sorsolunk ki.

A photograph of a very muscular man, Arnold Gery, in a gym. He is shirtless, wearing black shorts and yellow sneakers. He is leaning on a piece of gym equipment, pointing his right index finger towards the camera with a serious expression. The background shows a gym with various machines and weights.

ARNOLD GERY

KÜLÖNVÉLEMÉNY

„VERSENYEZNI AKAROK”

„Most aztán versenyezni fogok!” Jön az elhatározás. De vajon tisztában vagytok-e vele, hogy ez mivel jár, mennyi mindent át kell gondolni?

Tapasztalataim alapján a kezdő versenyzők, akik nekivágnak ennek, csak ennyit tudnak: edzés, aztán diéta és majd baromi jól fogok kinézni én is a színpadon. Ez mindenképpen kell, alap, de ez csak a külső szemlélőnek ennyi és tűnik ilyen egyszerűnek első látásra.

LÁSSUK, MI KELL HOZZÁ, HOGY VALAKIBŐL JÓ VERSENYZŐ VÁLJON!

Először is kell keresnetek egy jó edzőt, akiben majd maximálisan megbíztok, s aki végigkísér benneteket a versenyig vezető úton. Mindent tud, van tapasztalata e téren, ami borzasztóan fontos, ne a vakvilágba beszéljen és főleg ne orbitális hülyeségeket. Mert gondolom, nem azért akarnátok felállni a színpadra, hogy utolsó legyetek. Bár mondjuk sokan vannak így: kipróbálom, aztán meglátjuk mi lesz, - de legalább ezt is megcsináltam! Hurrá... Szenvedni a semmiért! Megéri? -Kérem én.

Lehet, hogy csak én vagyok maximalista, de szerintem mindenki, aki elindul egy testépítő versenyen, azért áll a színpadra, hogy győzzön. Ha ez a kis szikra nincs meg benne, az nem is teszi oda magát 100%-osan! Akkor meg mi értelme van? Hogy aztán 6-7. helyeztként hivatalos oldalt hozzon létre a közösségi portálok, hogy mekkora Jani volt vagy MsPussy egy versennyel a háta mögött és mit ért el!?

Fiúk, lányok! Most őszintén! Ti, rányomnátok a tetszik gombra? Mert én biztos, hogy nem!

Rohadt nagy egoizmus! Nevetséges!

Nekem is van hivatalos oldalam, de én csak az után hoztam létre, miután világbajnok lettem és többszörös magyar bajnok voltam. Addig nem mertem megcsinálni, mert nem éreztem magam méltónak rá! Csak, hogy értsük a dolgot. Ma meg azt látom, hogy boldog boldogtalan létrehozta ezeket és osztja az ést rajtuk több, kevesebb sikerrel. De inkább kevesebb. S itt most a „versenyzőkről” beszéltem, nem másról, nehogy félreértés essék. - Most biztos sokan berágnak rám, de teljesen hidegen hagy!

Na, de kanyarodjunk vissza a témához. Az edzőválasztás után el kell gondolkodni, hogy melyik szervezetnél szeretnétek versenyezni.

Két lehetőség van:

- IFBB – a legnagyobb nemzetközi szervezet és a legelső is (Mr. Olympia, Arnold Classic és hasonló magas színvonalú versenyek lebonyolítója). Semmilyen másik szervezetet nem ismer el, ez azt jelenti, hogy ha valakinek eszébe jutna más szervezet versenyén indulni, komoly bírságra számíthat. Sőt, még akkor is fizetnie kell, ha más szervezettől akar átjönni az IFBB-hez versenyzőnek, vagy várnia kell minimum 1 évet. Én más szervezettől jöttem át az IFBB-hez, 1000 eurót kellett akkor fizetnem bírságnak, hogy tudjak itt versenyezni. Ezt nem is kommentálnám!
- A másik lehetőség a WBPF, NAC, WABBA, INBA nevű szervezetek például. Itt azt érdemes tudni, hogy bármelyik szervezet versenyein elindulhattok, nem korlátoznak benneteket és ez a jó.

Úgy gondolom, hogy a versenyző mindenhol versenyző. Ez a sportpolitika, ahol egy versenyző a szervezetek vitái miatt korlátozva van, - szégyen!

Azzal még számolni kell, hogy az IFBB-nek itthon szezonon-

ként 1-2 versenye van csak, a többi külföld, ami nem olcsó multság. A többi szervezetnél szezononként 4-6 versenyen is megmérgethetitek magatokat, ami nem mindegy.

Megmondom őszintén én azért nem az IFBB-nél kezdtem, mert kellett a versenytapasztalat, és meg akartam itt nyerni, amit csak lehet. Hosszú távra terveztem.

Mérlegelnetek kell és dönteni, de az edzőtök majd segít ebben is és javasol bizonyára.

Aztán ki kell választanotok a számotokra leginkább megfelelő kategóriát. Meg kell nézni a kategória követelményeit, amik szervezetenként változhatnak, de csak kis mértékben térnek el egymástól. Figyelembe kell venni a genetikátokat a testi-lelki adottságokat és az életkörülményeiteket is. Majd ez után a legoptimálisabbat kiválasztva indulhat is a dolog. Azért azt jó tudni, hogy egy ilyen versenyfelkészülés, ha van egy nagyon jó alap és csak a diétás időszakot nézem, minimum 12 hét az első versenyig. Ez általában, de csak ritka esetekben, a fitness modell lányoknál lehetséges. Minden más kategóriára való felkészülés minimálisan 1 év! Ez persze nagyban függ attól, hogy honnan indulsz és milyen „alappal” rendelkezzel adott időben a versenyekhez képest.

Folytassuk a diétás időszakkal, ami 12 hetet jelent optimális esetben. Ez az igazi próbatétel, inkább lelkileg, mint testileg. Arra számíthatok, hogy semmi időtök nem lesz semmire, még meghalni sem! Minden nap edzés, a verseny közeledtével már napi kettő. Szigorú étkezési szabályok, adott időpontban megszabott mennyiségekkel. Olyanok lesztek, mint a gép! Monotonitás, nincs buli, nincs szórakozás, csak a munka van. Egyetlen cél elérése érdekében 3 hónapon keresztül! Rengeteg lemondás és annál több szenvedés. Megváltozik a hangulatotok, lelki összeomlás és társai simán bekövetkezhetnek, nem egy ilyet láttam már. S mégis aki erős, az megy tovább és folytatja, mert csak egy cél vezérli, a verseny! Viszont adnék egy jó tanácsot, ha ez a hatalmas felkészülés lelkileg tényleg teljesen felőröl benneteket, s rámegegy a családi-, baráti- szerelmi kapcsolatotokra, engedjétek el. Ennyit nem ér az egész... Saját tapasztalat!

Aki pedig azt hiszi, hogy az alapozás része, ami a diéta előtti időszakot teszi ki, gyerekjáték, az hatalmasat téved. Bár két dolog különbözteti meg a diétás időszaktól, nem kell éhezni és sokkal jobb hangulatban vagytok. De itt sincs bulizás, piálás és társai. Mivel itt alapoztatok meg a diétára való felkészülést!

Még egy nagyon fontos tényező. Ez a sport nem olcsó multság, nem térül meg, ha csak nem vagy edző, vagy valamilyen nagyon kimagaslóan szponzorált versenyző! Rengeteg pénzt bele kell ölni: táplálkozás, táplálék-kiegészítők és versenyek. Vissza pedig csak elismerést kaptok cserébe, ami ideig-óráig tart, ha csak nem vagytok az élvonalban folyamatosan.

Aztán csak keményen és ésszel! A dicsőség a bátraké és a kirtóbbaké!



SIKERSZTORI BARA CSABÁVAL

A FITBALANCE RENDEZVÉNYSOROZAT
MEGALAPÍTÓJÁVAL

► **FW:** Csaba! Évek óta Te vagy az IFBB testépítő és fitness szövetség marketing igazgatója. E mellett számtalan énekest menedzselteél és menedzselisz jelenleg is, - végül, de nem utolsó sorban a Te nevedhez köthető a legnagyobb hazai Fitness expo, a Fitbalance megalapítása és lebonyolítása.

Remélem, nem hagytam ki semmit és jók az információim!

Egészen pontosan hány éve rendezed meg a Fitbalance-ot és hányadikat fogod ebben az évben?

► **Csaba:** pont 10 éve kezdtem, 2006 novemberében volt az első rendezvény, - az még nem Fitbalance néven. A Stefánia palotában rendeztük és emlékszem, kb. 170 résztvevő volt! Azóta évente 2 alkalommal rendezünk FitBalance rendezvényeket, így mára túl vagyunk a 20. eseményen is.

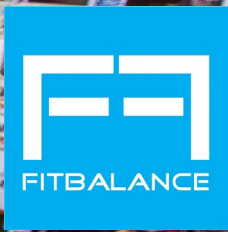
► **FW:** Hogy jött az ötlet, hogy ekkora „fába vágd a fejszéd”?

► **Csaba:** Akkor még nem tudtuk, hogy ez ekkora lesz. Előtte már a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség marketingeseként több hazai és nemzetközi fitness és testépítő verseny szervezésében voltam benne, így a Nestlé Fitness Kupa sorozat, vagy a 2002-es budapesti Fitness EB, és a 2004-es Testépítő Eb. Szerettem volna valami sajátot, ahol kamatoztatni tudom a kialakított kapcsolati tőkémet.

Így jött az ötlet, hogy kellene egy tömegsport esemény, ahol számtalan mozgásforma megtalálható. Azt tudni kell, hogy akkor, 2007-ben mi voltunk a kezdők és a legkisebbek ezen a piacon. Több hasonló és jól működő aerobik és fitness nap volt abban az időben, sokan kérdezték, hogy miért csinálom, mert úgysem tudunk komolyat alkotni már! Szerencsére az élet erre rácaffolt, mára 1 konkurencia kivételével, mindenki eltűnt a piacról és mi európai viszonylatban is jelentős eseménnyé tudtunk válni.

interjú folytatása a következő oldalon ►►





TREND ZONA

**BEJELENTKEZÉS NÉLKÜLI
FODRÁSZAT
CSAK HAJVÁGÁS 1590 FT**

**KOZMETIKA
SZOLÁRIUM
PEDIKŪR
MANIKŪR
MŰKÖRÖM**

**NYITVA TARTÁS:
HÉTFŐ-PÉNTEK: 7:00-22:00
SZOMBAT: 8:30-21:30
VASÁRNAP: 8:30-20:00**

**KÖKI TERMINAL I. EMELET
06 70 395 5585
WWW.FACEBOOK.COM/TRENDZONAKOKI**

► **FW:** Évek óta teltházások ezek az expók. Mit kell tudnunk a rendezvényről? Milyen sportesemények zajlanak le és mivel találkozhatnak még az odalátogatók?

► **Csaba:** Nem könnyű a kérdés, egy FitBalance eseményen átlagosan 20 színpad és mintegy 200 program is megtalálható, ezen kívül, több mint 100 kiállító várja a látogatókat. A tömegsport események mellett, itt a versenysporttal is találkozhatnak az érdeklődők. Van itt, zumba, cross fit, iron boks, alakreform, dance, kranking, walkenergie, spinning, spartan ,bodyART, de nemzetközi testépítő és fitness kupa, illetve felhúzó és fekvőnyomó verseny is.

► **FW:** Kik a sztárfellépők a színpadon?

► **Csaba:** Természetesen hazai fitness szakma teljes palettája megtalálható nálunk, így Béres Alexandra, Tatarek Rezső, Katus Attila, Rubint Réka és Schobert Norbi, Péntek Enikő, Borsodi Balázs, csak néhány név a nagyszínpad fellépőiből.

► **FW:** Tervezel-e még valami újdonságot? Lesz-e új program?

► **Csaba:** Igen, mindig van újdonság, több új mozgásforma, és fitness eszköz is bemutatkozik a tavaszi FitBalance-on! Ami nagyon érdekes lesz az egy „honfoglalás” nevű aktivitás, ajánlom mindenki figyelmébe!

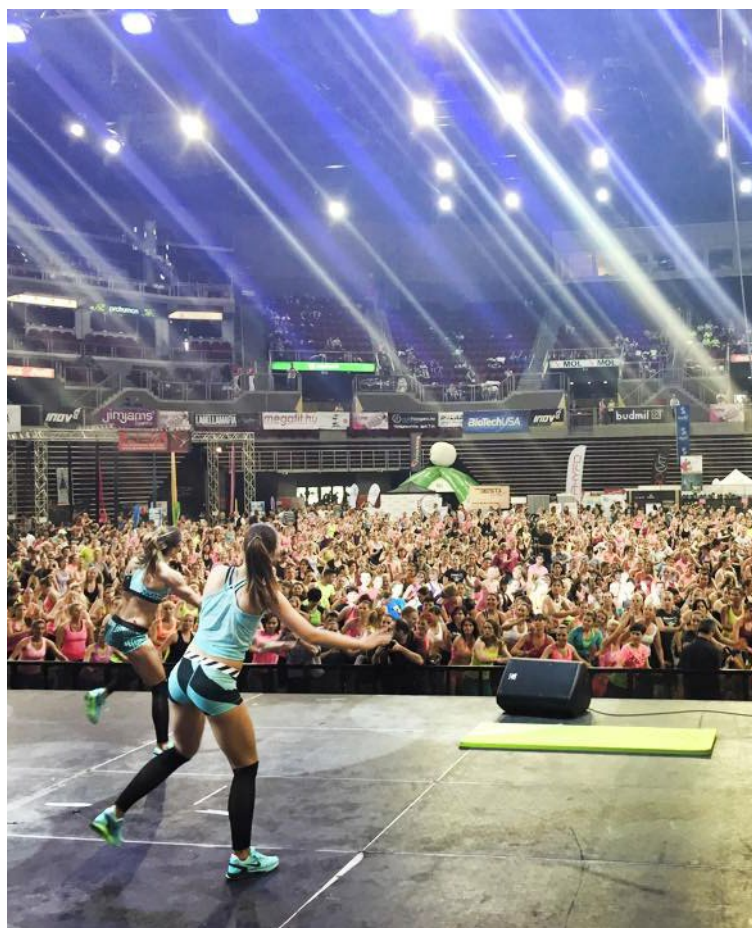
► **FW:** Igazak a hírek, hogy külföldön is tervezed a FitBalance rendezvény rendezését?

► **Csaba:** Ez egy régi és töretlen terv, egy picit talán álom is! Ami biztos, hogy júniusban lesz egy FitBalance Adria nevű eseményünk Zadarban. De nemrég voltam az Egyesült Államokban, Houstonban, ahol nagyon előre mutató tárgyalásokat folytattam, így reményeim szerint 2017-ben az első FitBalance USA rendezvény is elindulhat.

► **FW:** Kicsit más jellegű kérdés, lesz-e valami változás az IFBB szövetségnél? Tervezitek újabb nemzetközi versenyek rendezését itthon? Lesznek-e új kategóriák? Mit kell ezekről tudnunk?

► **Csaba:** 2016-ban nem lesz hivatalosan EB, vagy VB hazánkban. De az őszi FitBalance Aréna rendezvényen (2016.09.18.) tervezünk egy Joe Weider Diamond Cup versenyt rendezni. Erről jelenleg még az IFBB-vel tárgyalunk! Ha összejön, olyan versenyt tudunk Budapestre hozni, ahol az IFBB 5 db pro cardot oszt ki.

► **FW:** Köszönjük az interjút! További sok sikert kívánunk a munkádhoz!





A SPORTORVOSLÁS XXI. SZÁZADI KIHÍVÁSAI

avagy a rekreációs orvostudomány és a fitness kapcsolata



BEVEZETÉS, PROBLÉMA TUDAT

A sport medicina egyik klasszikus értelmezése szerint a „sportorvoslás az egészség és a fizikai aktivitás kölcsönhatásának stúdiuma” (Frontera).

Ennek a látszólag egyszerű megállapításnak megfelelően a sportorvoslás valójában nem más, mint a mindennapos testmozgás, a munkahelyi fizikai aktivitás, a tervezett testedzés, a rehabilitáció, és versenyszerű sport támogatása az orvostudomány eszközeivel.

Valóban így van? Vagy talán így volt – mondjuk cirka 30 évvel ezelőtt...? Mi az igazság?

A sportorvoslás fogalmáról ráadásul sokaknak egy olyan, a pálya szélén, az idő nagy részében passzívan üldögélő személy jut eszébe, aki csak akkor válik főszereplővé, ha sérülés, vagy baleset miatt be kell szaladnia a játékoshoz és a(z) első) helyszíni ellátást kell biztosítania.

De vajon igaz a fenti sztereotípa? Tényleg csak ennyi lenne a feladat, vagy jóval többre hivatott a kolléga és munkája nagyrészt láthatatlanul zajlik?

A sportorvoslás nemzetközi fejlődésében alapvetően két trend dominál jelenleg. Az olimpiai és a professzionális versenysportban rejlő óriási anyagi potenciál egyrészt közvet-

lenül generálja a sporttudomány fejlődését. A sportolók csúcsteljesítményének végső határig való kitolása, illetve a sportolók sérülésekből történő minél gyorsabb felépülése a sportorvoslásra ugyan rendkívüli terheket ró, de ennek következtében a módszertan, az eszközrendszer is óriási ütemben fejlődik – gondoljunk csak a dopping örök kérdésére, ki jár előrébb...?

Hol is állunk ebben a kérdésben, hol tart a magyar sportorvoslás?

Mi lehet a másik trend...? Első hallásra talán meglepő, de valójában a válasz nagyon is logikus!

A nemzetközi pénzügyi világ szaklapjai (pl. Wall Street Journal) évek óta hangsúlyozzák, hogy a XXI. század legnagyobb megatrendje az anti-aging technológiákhoz kötődik!

A fiatalság ígéretéhez kötődő termékekre és szolgáltatásokra fordított személyi kiadások évente szignifikánsan emelkednek, a mértékadó számítások szerint ez a következő 10 évben dollár-százmilliárdos üzletet jelent a piaci szereplőknek. Az anti-aging eszköztárának legnagyobb nyertesei a kozmetikai és szépségipari ipar, valamint hangsúlyosan a fitness iparág – különösen mióta a magas publikációs értékkel (impakt faktorral) rendelkező tudományos kutatások génexpressziós szinten is bizonyították a mozgásterápia öregedésgátló, sőt ténylegesen visszafordító hatásait! Ez utóbbi óriási lökést adott a sporttudomány rekreációs célú tréningekkel kapcsolo-

latos tudásbázisának fejlődéséhez – amiből a tömegport és a szabadidősport közvetlenül is profitálhat!
Ez vajon így van hazánkban is? Megoldódni látszik a sporttudomány és a fitness közvetlen kapcsolata?

Nos, a fenti kérdések megválaszolása több, mint időszerű. Kétrészes cikkünkben első alkalommal körbejárjuk a sportorvoslás hazai jelenét, megismerjük égető problémáit, kapcsolódási pontjait, majd a következő számban választ adva a fenti kérdésekre betekintést nyújtunk a konkrét megoldásokról, lehetőségekről, perspektívákról.

SPORTORVOSLÁS JELENLEGI SZERVEZETI FELÉPÍTÉSE, MŰKÖDÉSE ÉS HIÁNYOSSÁGAI

Hazánkban jelenleg a sportorvoslás hivatalos intézménye az Országos Sport Egészségügyi Intézet („Sportkórház” / OSEI), amely az Országos Sportorvosi Hálózaton (OSH) keresztül mintegy 200 sportorvos kolléga közreműködésével, országos hatáskörrel szervezi a hazai kutatási, oktatási és ellátási feladatokat. Túlterheltségükre jellemző, hogy kb. 250.000 amatőr és hivatásos sportoló alkalmasságának megítélése, időszakos revíziója, rendszeres kontrollja, diagnosztikája és adott esetben gyógyítási feladatai tartoznak hozzá, amelyet évi kb. 300 millió forintos keretből kell megoldaniuk, azaz egy sportolóra évente alig több mint ezer forint jut... (Az olimpikonok és paraolimpikonok felkészítésének finanszírozása közvetlen forrásból történik, a londoni olimpiára pl. 82 millió forint címzett támogatás állt rendelkezésre, 350 személyre fordítva.).

Külön hangsúlyozni szükséges, hogy a sportorvosi szakvizsga megszerzése egyáltalán nem könnyű, részben az akkreditált képzési helyek kis számából, valamint a személyi

túlterheltségéből adódóan. Emellé még nyugodtan hozzátehetjük, hogy főállásúként a sportorvosi státusz jelentős fizikai és mentális terheléssel, magas stresszel jár (időigényes tevékenységek, utazások, felelősség megosztási lehetőségének hiánya, klubok irreális elvárásai, betegségek/ sérülések magas eltitkolási hajlandósága, stb.).

Fentiek együttes következményeképpen nemcsak a sportorvosok relatív száma kevés hazánkban, hanem az átlagéletkor is nagyon magas, jelenleg több mint 60 év! Sajnos ezért nem ritka, hogy bizonyos szakmai tevékenységet ellátó kollégák (kényszerűségből) nem sportorvosi szakvizsgával rendelkeznek, így a szakmai protokollok követése nem feltétlenül garantált.

A sportorvos oktatás és továbbképzés egyik legnagyobb nehézsége a legmodernebb terhelés élettani vizsgálatok készségi szintű elsajátíttatása, jelentős részben a csúcstechnológia beszerzési lehetőségei és működtetési hiányosságai miatt (egy modern, pályateszteken alkalmazható mobil légzésfunkciós spirometer ára pl. közel 10 millió forint!).

EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZAT

A WHO adatok szerint bár az utóbbi időben a szív- és érrendszeri betegségek elfordulási gyakorisága továbbra is tartja vezető helyét a fejlett világban, ugyanakkor az általuk okozott halálozás némileg visszaesett – nem kis részben a sürgősségi (1 órán, ún. „arany órán” belüli) ellátások szakmai útvonalának biztosítása és a dohányzás fokozatos visszaszorításának köszönhetően!

Sajnos, hazánkban ez utóbbi kedvező tendencia még nem látszik érvényesülni a statisztikai adatokban, sőt a szív- és érrendszeri halálozási adatok még tovább is romlottak ebben a



cikk folytatása a következő oldalon ►►

tekintetben – az európai színvonalú sürgősségi kardiológiai ellátórendszer ellenére is.

Fenti helyzetben a korszerű táplálkozás és a testmozgás elsődlegessége megkérdőjelezhetetlen prioritás kellene, hogy legyen – elvileg! A gyakorlatban ugyan a fitness már régóta kitört az edzőtermek korábban zárt világából, a 'gyűrős' megbélyegzés köréből, de az új művelőit manapság is elég szűk körből meríti – például a megjelenés-centrikus, öntudatos menedzserek körére gondolván. Így a két véglet között hiányzik a széles réteg, legfőképpen a valódi egészségügyi prevenció / rehabilitáció céljából tornázó vendégek széles tábora...

2015-ös mérvado adatok szerint (NEFI) a magyar népesség 67%-a egyáltalán nem sportol semmit, még alkalmatosan sem, ami döbbenetesen magas szám, főleg a megbetegedési adatok tükrében. Az Eurobarometer felmérés szerint írek 23%-a ezzel szemben hetente legalább 5-ször végez aktív testmozgást (szemben a hazai alig 5%-kal), Németországban a lakosság 61%-a rendszeres sportklub látogató. Milyen meglepő, hogy a szív- és érrendszeri, és daganatos megbetegedési statisztikáik is mérőföldekkel előttünk járnak.

A rendszeres testmozgás, sőt a szabadidősport egyébiránt nemcsak magánügy, hanem egyenesen nemzetgazdasági és társadalombiztosítási érdek! Erre vonatkozóan számos mérvado vizsgálat is készült, tájékoztatásképpen álljon itt egy hiteles statisztika a „metabolikus betegségek és a fizikai inaktivitás pénzügyi terhei és megtakarítási lehetőségei” (Magyar sporttudományi füzetek –IV, Akadémia Kiadó, 2012).

A tanulmány legfontosabb mutatója szerint a fizikai inaktivitás 10 %-os csökkentésével 4,3-6,3 milliárd forint megtakarítást lehetne elérni csak az OEP költségvetésében. Ez az arány egybecseng a nemzetközi kutatási eredményekkel, íme egy rövid áttekintés (teljes táblázat az eredeti közleményben):

Országok	A fizikai inaktivitás TB terhei	Inaktivitás csökkentésével elérhető haszon	Metodika	Készült
Ausztria	n.a	254 millió €	PAR-módszer	Weiss et al., 2000
Norvégia	980 €/fő/év	n.a	Integrált	Feldere et al., 2006
Finnország	n.a	1 200 €/fő	Integrált	Feldere et al., 2006
Svájc	1,76 milliárd €	1,76 millió €+ 910 millió €	PAR-módszer	Martin et al., 2001
Egyesült Kir.	n.a	8,2 milliárd Font	PAR-Módszer	BHF 2007
USA	21 milliárd\$	1,3 milliárd USD	PRF-CA-módszer	Katzmarzyk et al., 2000
Kanada	2,1 milliárd CAD	150 millió CAD	Par-módszer	

Mit tehet a sportorvoslás a maga eszközeivel egy adott gazdasági helyzetben és egy nehéz népegészségügyi szituációban? A nemzetközi és hazai megbetegedési, halálozási, valamint a fentiekhez hasonló statisztikák összevetéséből lát-

szik, hogy olyan alapvető változásokra van szükség, amelyet nemzeti, kormányzati és legfelsőbb egészségügyi operatív vezetési szinten kell tervezni, végrehajtani, koordinálni.

Ennek jegyében született meg sok más kezdeményezés mellett korábban a Nemzeti Sportstratégia is, amelynek deklarált célja, hogy „sportnemzet” helyett „sportolói nemzet” legyünk! A szlogen mögé állított stratégia 2007 és 2020 között fogalmazza meg a célokat és eszközrendszert – ezúton kiemelnék belőle a sporttudomány és a szabadidősport jóval szorosabb kapcsolatának fontosságát.

Magunk részéről nem győzzük hangsúlyozni ennek gyakorlati jelentőségét, amely megszüntetheti azt a jelenlegi anomáliát, amelyre a rehabilitációs-, rekreációs- és szabadidősport kapcsolatait illetően hamarosan visszatérünk...

Előtte egy kis betekintés a kulisszák mögé – mivel is foglalkozik egy sportorvos a „pályán kívül”?

Dólt betűkkel szedett kommentjeink egy része részben saját tapasztalatainkon alapulnak és néhol szubjektív véleményünket, kritikai észrevételünket is tükrözik!

a.) Egészségügyi alkalmasság megítélése

Sportorvoslás szemszögéből ez a 'való világban' egyáltalán nem is könnyű – a tényleges alkalmasság és szülői vágy gyakori ellentéte miatt sokszor a sportorvos a klinikus – szülői nyomásra történő – „megengedőbb” véleményével találja magát szembe. Nem könnyű a „tenispapákkal”, a „jégtánc-mamákkal” a többfrontos ütközetet megvívni.

Szabadidősport tekintetében magunk részéről a biztonságra törekvő nemzetközi gyakorlatot támogatjuk! Optimális esetben minden újonnan mozogni kezdő személy részére olyan szakosodott orvosi-sport centrum állna rendelkezésre, ahol a választandó sportág jellegére és biztonságos, szakszerű végrehajtására vonatkozóan részletes útmutatást kaphatnának, orvosi-edzői team révén...

Néhány kiváló nemzetközi példa erre akad, Magyarországon is erre az OSEI keretében ideális szakmai háttér állna rendelkezésre, amennyiben a finanszírozást az OEP beépítené biztosítási feladatai közé, esetleg magánbiztosítói háttér vállalná fel ezt a fontos feladatot.

Ennek híján azonban jelenleg kevés számú privát centrum tudja megfelelő színvonalon felvállalni az orvosi-fitness szabadidősport igényeinek kiszolgálását.

b.) Terhelés élettani vizsgálatok tervezése, végzése, értékelése

Egyik legnagyobb szakmai rutint, csúcstechnológiás műszerparkot igénylő, de középtávon hihetetlenül jól megtérülő feladat! Az OSEI és nagy sportklubok keretei között több nemzetközi szinten is magasan jegyzett kolléga végzi, tanítja, de az országos reprezentációja – főleg szabadidősport szintjén – több mint hiányos...

cikk folytatása a következő oldalon ►►

Céljaid eléréséhez

válassz **profi** segítséget

Egy olyan ember, aki nap mint nap fizikai megterhelés alatt áll, értelemszerűen több tápanyagot igényel, mint irodában ülő és szellemi munkát végző társai. A sportolók különleges életmódot folytatnak, és étrendjüknek is ehhez a fajta plusz terheléshez kell igazodnia. Nekik fejlesztettük ki a **Vitaking Multi Sport Profi** vitamincsomagot.

Neked is szükséged van erre a profi vitamincsomagra, ha:

Élsportoló vagy hobbisportoló vagy, rendszeresen edzel (akár a konditeremben, akár a szabadban), esetleg megerőltető fizikai munkát végzel mindennap.

Mi van a dobozban?

Egy nagyon komplex, hatékony multivitamin készítmény, speciálisan sportolók számára szükséges összetevőkkel. A legalapvetőbb vitamin- és ásványi anyag készítmények (A-B-C-D-E-vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek) alkotják az alapot, amit kiegészítettünk a jobb sportteljesítményt elősegítő hatóanyagokkal.

Miért van rá szükség?

Egyes összetevői támogatják az immunrendszer normál működését, és szükségesek az idegrendszer megfelelő működéséhez.

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez intenzív testmozgás alatt vagy azt követően. Szerepe van a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Hozzájárul a fáradtság és a kimerés csökkentéséhez. A kalcium és a magnézium szükséges a csontok normál szerkezetének fenntartásához, és hozzájárulhatnak a normál vérnyomás megtartásához.



A Vitaking profi étrend-kiegészítőit keresd a bioboltokban, drogériákban és fitness szaküzletekben.



c.) Betegség- és sérülés megelőzés pihenő-, felkészítő- és verseny időszakokban

Rendkívül jól képzett, óriási hagyománnyal rendelkező hazai sportsebészet és sport belgyógyászat révén a sportorvoslás egyik biztos lába!

d.) Aktív életmód elősegítése, ártó környezeti tényezők kiiktatása, szűrővizsgálatok tervezése, kivitelezése

Tipikus „árva gyerek” – erre a versenysport szférában nincs idő, a tömegsport esetén pedig erre nincs sem intézményes megoldás, sem reális lehetőség.

e.) Korszerű mozgásprogramok, személyes spottervek kidolgozása

A rendszer egyik legnagyobb hiányosságaként aposztrofálhatjuk ezen feladatkör megvalósulásának hiányát! Az élsport oldaláról (főleg az olimpiai számokban) az edzéstervek abszolút személyre szabottak és világszínvonalúak, de a rekreációs / szabadidősport oldaláról az orvosi szempontok és személyes sportolási tervek készítésének, összehangolásának semmilyen hagyománya, intézménye sincsen, sőt az amatőr sportoló / mozgásterápia révén gyógyulni vágyó páciens legtöbbször el sem tud igazodni a háziorvos – szakorvos-edző szakmai kommunikációjának bonyolult hálójában – konkrét példánkat lásd hamarosan! (Követendő kivétel pl. a triatlonosok jól szervezett szakmai modellje).

f.) Étrend kiegészítők beállítása, kontrollja

Itt is álljunk meg egy pillanatra! Az élsport és a szabadidősport

orvostudományi oldalról történő támogatása csillagászati távolságra van egymástól – ennek egyik legszembetűnőbb példája az étrendkiegészítők helyes használatának kérdése. Amíg a versenysport kiélezett teljesítmény-centrikus státusza miatt az élsportolók táplálékkiegészítői gyakran „milligramm szinten” ki vannak egyensúlyozva, addig a szabadidősport résztvevői körében teljes az információhiány és az ebből fakadó káosz. Napi szinten tapasztaljuk, hogy a fitnessztermekben megforduló szabadidő sportolók közel 75%-a vagy konkrét hiánytünetekben szenved a fokozott testmozgással nem arányos vitamin-, illetve ásványi anyag bevitel miatt, vagy éppen igen gyakran többszörösét szedik az ajánlott beviteli mennyiségeknek (ún. RDA értékek), nem is beszélve az információszerezés kétséges csatornáiról és a nem ellenőrzött minőségű étrendkiegészítők „szürke zónájáról”.

g.) Dopping ellenes tevékenység (információs és technológiai hátrányok)

A kérdéskör szerzteágazó jellegéből, érzékenységből kifolyólag erre jelen tanulmányban nem térünk ki, a magazin előző lapszámában kiváló külön cikk volt olvasható a témában!

h.) Tudományos tevékenység, kutatás, publikáció

A sportorvosi munka darálójában nagyon kevés az érdemi idő kutatási tevékenységre, publikálásra és a releváns, legfrissebb szakirodalmi adatok is jórészt angolul érhetőek el. Nagy szükség lenne jóval több PhD értekezésre, elméleti kutatásra, valamint gyakorlatorientált alkalmazott kutatásra is.



TÖMEGSPORT, REKREÁCIÓ, REHABILITÁCIÓ ÉS FITNESS

Az orvostudomány mozgással kapcsolatos álláspontja óriási változásokon megy keresztül. A korábbi általános ajánlásokkal megelégedő szemléletet egyre inkább felváltja az evidenciákra alapuló, részletes precíz protokollok kidolgozása. Ezen szükségszerűséget részben a gyógyszerekkel kapcsolatos közfelfogás drasztikus megváltozása okozta, de nagyban hozzájárult a tudományos vizsgálatok mozgásterápia elsődlegességét alátámasztó kutatási eredményei is. Ezen fejlődés elvileg nagy lendületet és méltó szakmai háttér adhatna a rekreációs és szabadidő sportolás robbanásszerű elterjedéséhez, ugyanakkor ennek gyakorlati megvalósulása még óriási akadályokba ütközik.

Jelenleg még arra sincs egyértelmű szakmai álláspont, hogy pontosan hol húzódik a határ a rehabilitációs orvoslás, a sport célú orvosi utógondozás, valamint a rekreációs és szabadidő jellegű sportprogramok orvosi vonatkozásai között, pedig a kompetencia és felelősség eldöntése miatt ez kulcskérdés lenne.

Ugyanakkor a rekreációs és szabadidősport iparágban további alapvető probléma a gyakorló orvosok és a fitness tréner munkája közötti távolság, amelyet sem az orvosképzés, sem a testnevelési szakemberek oktatása nem tudott még megfelelően áthidalni. Egyrészt a fitness edzőknek nincs kompetenciája az orvosi dokumentációk szakszerű ér-

telmezésére, másrészt a kezelőorvosok sem tudnak érdemben szakmailag bekapcsolódni a pácienseik fitességi állapotfelmérésébe, edzéstípusának kiválasztásába, annak pontos megtervezésébe, követésébe.

A sportorvoslás pedig - ahogy említettük - az élsport fogságában nem képes sem szervezeten, sem módszertanilag kielégíteni a rekreációs- és szabadidősportban jelentkező tömegigényeket, így a gyógyulni vágyó páciens / megelőzést fontosnak tartó egészséges vendég legtöbbször elveszik az orvosi szempontoknak is megfelelő sportprogramok tervezésének és megvalósításának útvesztőjében!

Modellezzünk most egy konkrét, kifejezetten gyakori valós esetet! Adott egy 55 éves, nagyvállalati menedzser, aki a munkájából adódó magas stressz szint, következményes mozgáshiány és egészségtelen étkezés együttes hatására heveny szívizom infarktuson esik keresztül. Szerencsére kiváló kardiológus szakembereink időben beavatkoznak és elvégzik az életmentő szívkatéteres vérrögoldást.

Betegünk az akut ellátást követően gyorsan javulni szeretne, teljes életmódváltást határoz el, és mint fegyelmezett ember ezt végre is kívánja hajtani. A modern szemléletnek megfelelően már az akut osztályon elkezdik az óvatos fizikai terheléseket, amelyet igen jól tolerál.

A gyors javulásokon fellelkesedve azonnal megkezdik a 6 hetes rehabilitációs programját a balatonfüredi szívkórházban. Itt ellenőrzött körülmények között, pontosan beállított sportprogramot végez, rendszeres kontrollvizsgálatokkal és étkezésvezetéssel, kalóriamenedzsmenttel – ezek együttese további gyors javulást eredményez, alanyunk már kezdi majdnem jól érezni magát, energiával telve alig várja új, aktív életét! A kibocsátó zárójelentés pontosan tartalmazza a diagnózist, az alkalmazott gyógyszeres terápiát, mozgásprogramot és diétás protokollt, továbbá szigorú ajánlást is tesz ezek további szoros követésére, külön kiemelve, hogy



cikk folytatása a következő oldalon ►►

a mozgásprogram rendszeres orvosi ellenőrzés mellett kell, hogy történjen!

Nos, az eddigi sikertörténetünk rendszerint ebben a fázisban szokott léket kapni! Továbbra is motivált hősünk elballag a házi orvosához, aki „kiírja” az előírt gyógyszerek receptjeit, de a mozgásprogram végrehajtásában nem tud kellő szakmai segítséget nyújtani („ez nem a gyógytorna köre...”, „nem értek a fitnesshez...”), azt javasolja, hogy forduljon jól képzett fitnessz edzőhöz...

Barátunk egy kissé csalódott, de meglátogatja az egyik legjobban felszerelt hazai centrumot, megkeresve az egyik kiváló fitnessz edzőt. Azonban megoldást itt sem talál, mert a tréner – szakmailag helyesen – úgy ítéli meg, hogy a kockázat kezelése messze túlmutat jelenlegi kompetenciáján. („Ilyen eseteket nem szoktunk vállalni... Nem is értem mi szerepel az orvosi dokumentációkban. Mi is az a célérték pontosan?”). A tréner sportorvos bevonását javasolja, de nála elkeseredett hősünk már az időpont egyeztetésnél elakad („Van egyesületi tagsági igazolványa?”). Pedig még nem is beszéltünk a

kalóriaszámlálás és étkezés nehézségeiről – amely egy külön történet, vagy mégsem?

Nos, fenti példamesénket sajnos nem a fantázia szülte, nagyon is valós és gyakori az eset lefolyása – de hogy milyen folytatása lehet a történetnek, milyen megoldást találhat végül főszereplőnk és hasonló cipőben járó több ezer fős sors társai – ezt megtudhatjuk a cikk következő részéből – immár egy új szakterület a ‘medicalfitness’ és a sportorvoslás XXI. századi lehetőségeit boncolgatva...

Mire számíthatunk még a befejezés mellett a következő részben? Szuperprecíziós vizsgálatok, avagy a lézerpontoságú tervezés alapjai; a telemetria, telemedicina lehetőségei a sportorvoslás és a medicalfitness határterületein; gyakori kórképek célzott mozgásprogramjainak összehasonlító elemzése; távoli fitnessvezérlés – beköszönt a jövő...? Hamarosan találkozunk!

Dr. Englert Zoltán

Belgyógyász szakorvos, hivatásos kardiotréner, orvosi-fitnessz specialista



- ORVOS AZ EDZŐTEREMBE -

A fitneszterembe járók 90%-ának:

- 1.) Nincs előzetes orvosi állapotfelmérése, kockázatelemzése... (Önnek készült ilyen?)
- 2.) Hiányos a tápanyag pótlása, vagy éppen túladagolja a táplálékkiegészítőket... (Tudja, hogy melyik csoportba tartozik?)
- 3.) Az életmódváltó elhatározások 90%-a kudarccal végződik... (Vajon mit tesz másképpen a sikeres 10%?)

A 'medical fitness' által nyújtott biztonság és orvosi háttér végre a hazai fitnesz termekbe is beköltözött...

Szív- és érrendszeri, vagy mozgásszervi betegsége, gyógyszeres kezelése miatt speciális edzésre van szüksége?

Fontos lenne, hogy orvos specialista vigyázza minden percét, amit a mozgással tölt?

Nem szeretne bajlódni a kalóriaszámolgatással, a „veszélyek és mellékhatások” böngészésével?

Teljes biztonságban, komfortban szeretné érezni magát?

Ha érintett a fenti kérdésekben, akkor egészsége érdekében ne vállaljon kockázatot, ne kössön kompromisszumot!

Ragaszkodjon a tökéletes megoldáshoz!

Orvosok, szakedzők, dietetikusok egymással kommunikálva, team munkában határozzák meg a célértékeiket, a személyre szabott testedzési, étkezési útmutatásait és együttesen segítenek a végrehajtásban, motiválásban!

Tapasztalja meg a szakszerűség és az orvosi kontroll megnyugtató erejét.

Regisztráljon a Fitness World Magazin és a MediFitness™ Központ közös meglepetésére itt:
www.medicalfitness.hu/fw



Mozgásban a Tudomány - Pihenésben az Erő...

Medi*fitness*

www.medicalfitness.hu

ORVOS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI KÖZPONT

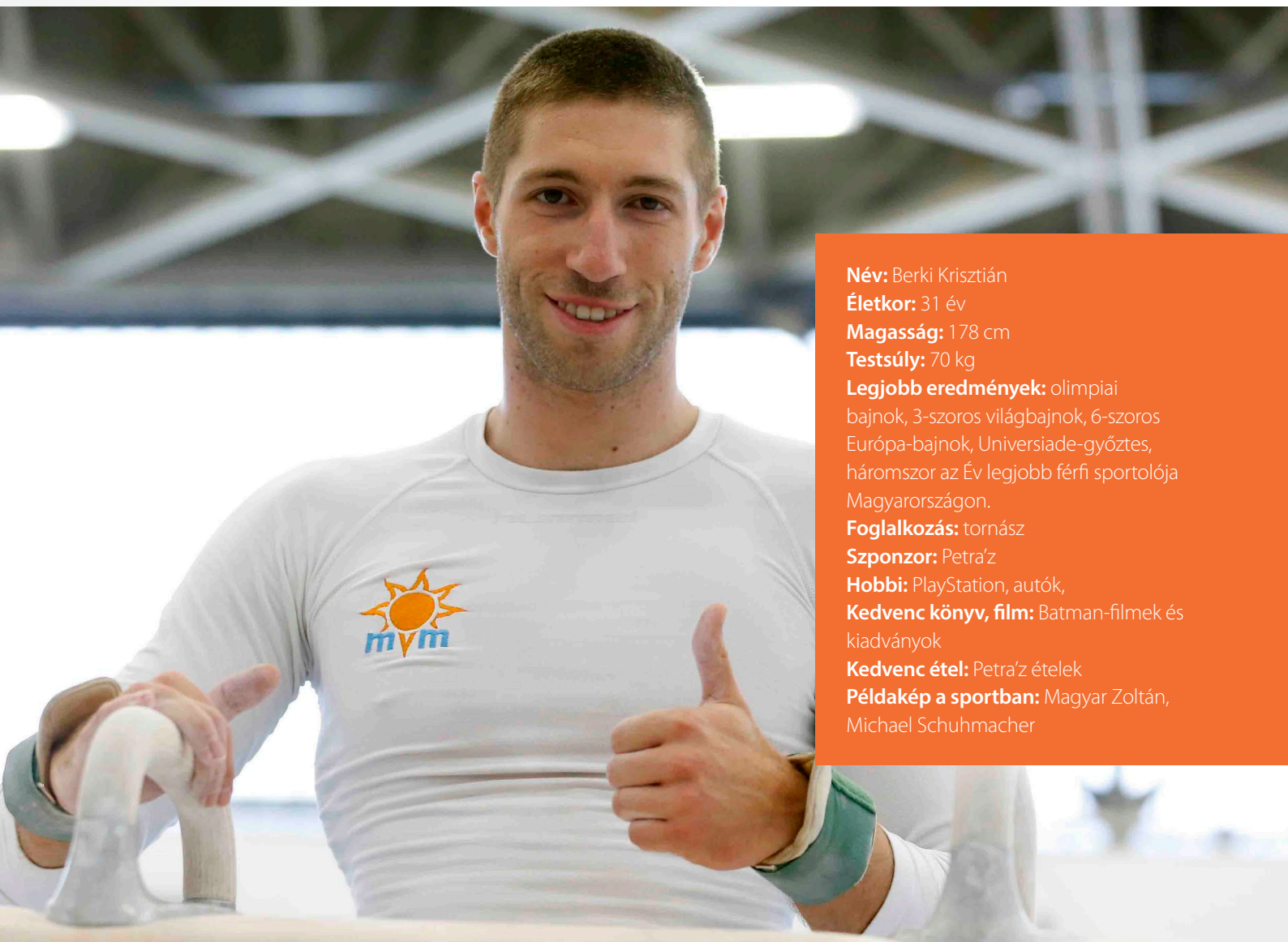
'Medical Fitness' integrált mozgásterápia - KardioRelax stressz menedzsment

Módszertan és kutatás - Oktatás - Anti-Aging - Tudományos rekreáció

A LÓLENGÉS KORONÁZATLAN KIRÁLYA

SZTÁRINTERJÚ

**BERKI KRISZTIÁN OLIMPIAI BAJNOK
TORNÁSSZAL**



Név: Berki Krisztián

Életkor: 31 év

Magasság: 178 cm

Testsúly: 70 kg

Legjobb eredmények: olimpiai bajnok, 3-szoros világbajnok, 6-szoros Európa-bajnok, Universiade-győztes, háromszor az Év legjobb férfi sportolója Magyarországon.

Foglalkozás: tornász

Szponzor: Petra'z

Hobby: PlayStation, autók,

Kedvenc könyv, film: Batman-filmek és kiadványok

Kedvenc étel: Petra'z ételek

Példakép a sportban: Magyar Zoltán, Michael Schuhmacher



► **FW:** Krisztián! Olimpiai bajnok, többszörös világs és Európa-bajnok vagy. Nemzetünk egyik legnagyobb büszkesége. Mi történt veled az utóbbi időben? Ritkán hallunk mostanában rólad.

► **Krisztián:** Januárban, ahogyan szoktuk, elkezdtem az idej felkészülésemet, sok-sok edzéssel, gyógytornával, kondicionálással. Ebben az évben újraépítjük a gyakorlatomat, ha szükséges, korrigáljuk a mozgásomat, ezért mostanában az edzések kötik le minden figyelmemet. Ezekből pedig van bőven, legtöbbször napi kettő, s még szombatoként is ott vagyok a Tornacsarnokban.

► **FW:** Úgy értesültünk, volt egy vállsérülésed és műtéted. Ez azt jelenti, hogy idén nem indulsz az olimpián?

► **Krisztián:** A kettőnek nincs köze egymáshoz. A vállműtétemre még 2015 márciusában került sor, amolyan tisztító jellegű beavatkozás volt, amely nagyon jól sikerült. Ezt követően jól haladtunk a munkával, ám aztán nyár végén, egy másik helyen jött egy izombecsípődés, amely miatt ki kellett hagynom a felkészülésben. Kifutottunk az időből, az októberi világbajnokságra nem tudtam száz százalékos formába kerülni, emiatt a vb-n nem jutottam be a nyolcas döntőbe. A fura kvalifikációs szabályok miatt dobogón kellett volna végezniem, hogy ott legyek az olimpián, ami így nem sikerült, nem leszek ott Rióban.

► **FW:** Mostanában láttunk felbukkanni némelyik konditeremben is. A súlyzós edzés mennyiben szerves része egy tornász éves felkészülésének? Hogy néz ki

amúgy egy tornász éve a felkészülés tekintetében (pihenés, alapozás, stb.)

► **Krisztián:** Ez sem újdonság, évek óta az alapozás része a konditermi erősítés is, elsősorban az év első két hónapjában kerül sor rá, természetesen a tornatermi gyakorlatok mellett, s nem helyette. Évek óta segíti személyi edző a felkészülésemet, akit általában követek oda, ahol éppen dolgozik. A torna nagyon kemény sport, rengeteget kell dolgozni, nem lehet hosszú heteket kihagyni. Egy átlagos évben az év első két hónapja szól az alapozásról, a versenyekre pedig legalább 4 hónapos a felkészülési idő. Pihenésre nem sok idő marad, általában 2 hét nyáron és 2-3 hét télen fér bele.

► **FW:** Egy világversenyre való felkészülés mekkora időszakot ölel fel? Ebben a szakaszban napi szinten mennyit edzel és hogy néz ki ekkor a napod – edzésbeosztás szempontjából?

► **Krisztián:** Nekünk általában 4-5 hónapra van szükségünk egy világverseny előtt, hogy tökéletesre csiszoljuk a gyakorlatomat, s éles formába kerüljek. Egy héten tíz edzés van, szerdán és szombaton egy-egy, a hét többi napján kettő, vasárnap pedig pihenő. Általában 3 óras egy edzés, s időnként van még masszáz, gyógytorna, különféle regeneráló kezelés. Mint látható, egy tornásznak nagyon kevés szabadideje marad.

► **FW:** Mennyit és hogyan kell diétáznod? - csak nagy vonalakban.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



► **Krisztián:** Nem kell diétáznom, sosem kellett. Évek óta van táplálék-kiegészítő partnerem, ahol odafigyelnek a vitaminokra, a prevencióra, az egyensúlyra. 2015 tavasza óta pedig mellettem van a Petra'z is, amely az egészséges és megfelelő étrendet biztosítja számomra, ami óriási segítséget jelent.

► **FW:** Mik a terveid a közeljövőben?

► **Krisztián:** Ebben az évben a nagy verseny az olimpia, így nekem most ez egy átmeneti esztendő, ami tökéletes lesz arra, hogy felépítsünk egy új gyakorlatot. 2017-ben szeretnék minél több rangos világversenyen indulni, de a fő cél, hogy ott legyek a 2020-as tokiói olimpián, ahol az éremszerzés lesz a cél.

► **FW:** Van-e valaki, aki támogat, szponzorál a felkészülésedben?

► **Krisztián:** A legnagyobb támogatóm a családom, a feleségem, Marcsi és a kislányom, Lia, valamint Kovács István edzőm, akivel több, mint 22 éve dolgozunk együtt. Vannak mögöttem egyéni szponzorok, s sokat köszönhetnek a klubomnak, az UTE-nek és a torna-szövetségnek is. Szerencsére sokan bíznak bennem, ami jó érzés, s nagy erőt a folytatáshoz!

► **FW:** Köszönjük az interjút!



FITNESS WORLD EXTRA
KEDVEZMÉNYES KUPONOK
(KÖVETKEZŐ OLDALON)

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD EXTRA



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

**Szolárium
50 Ft/perc**



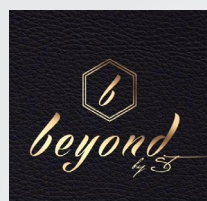
Petra'z
Telefon: 06-70/665-7459
www.ptrz.hu

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**



Beyond by ST

Beyond Fitness Kft.
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt.12-14. Fsz.
Email: beyond.fitnessclothing@gmail.com
Web: www.beyondbyst.com

**Ryderwear termékek
-10%**



Full Life Shop

Cím: Lurdy Ház
Könyves Kálmán krt. 12-14.fsz.
185. Üzlet

**-15 % kedvezmény
minden termékre
3 hónapig**



ART OF BODY GYM
1203 Bp., Lajtha László u. 2; FB: Art of Body Gym,
Pesterzsébet
www.artofbody.hu

20% kedvezmény
minden Perfect Phisique
bérlet árából.

KEDVEZMÉNYES KUPONOK



Vitaking Supplements

Telefon: +36 (88) 590 410; email: info@vitaking.hu
www.vitaking.hu

**Profi Multi Sport (60db) pack
10% kedvezmény Június 15-ig.**



Beyond by ST

Beyond Fitness Kft.
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt.12-14. Fszt.
Email: beyond.fitnessclothing@gmail.com
Web: www.beyondbyst.com

**Labellamafia
termékek -10%**



Beyond by ST

Beyond Fitness Kft.
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt.12-14. Fszt.
Email: beyond.fitnessclothing@gmail.com
Web: www.beyondbyst.com

**Beyond by ST
termékek -20%**



Weider Professional Fitness Trainer Iskola
Telefon: 06-70/948-0458
www.profiedzok.hu

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



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

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

FITNESS WORLD
MAGAZIN

Érvényes 2016. Július 20-ig.

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

HA ELAKADUNK IS VAN TOVÁBB

Minden fitness és testépítő sportoló életében eljőhet az a pillanat vagy időszak, amikor azt érzi, hogy nem megy tovább. Elakadt a fejlődésben és nincs motiváció. Ennek számos oka lehet. Egy biztos. A megoldások tárháza áll rendelkezésünkre, mégis valahogy bent rekedünk ebbe a helyzetbe elég sokáig. Fontos felmérni azt is, hogy vajon a megrekedésünk valós problémán alapszik-e? Egyáltalán mit értünk azon, hogy „megálltunk a fejlődésben.” Vajon reális célt tűztünk-e ki. Hiszen egy dolog, hogy szeretnénk egy bizonyos fejlődési ütemtervet tartani, de ez lehet, hogy biológia óra szerint nem megalapozott. A fejlődésnek számtalan belső és külső mutatója lehet. A biológiai test fejlődési ütemterve nem csupán egy egyenes ív. Hiszen számos alkalmazkodási folyamatnak kell végbemennie ahhoz, hogy a saját szempontunk szerinti fejlődés végbemenjen. Hiába szeretnénk hatalmas izmokat a legrövidebb úton. Az izomfejlődés mikrosérülések, ingerek, stresszek és regenerációk sorozata. Ha a lépcsőzetesség nem érvényesül, akkor valami le fog maradni. A szervezet praktisan gondolkodik. Az izomgyarapodás mértékével az ízületi struktúrák erősödnek. Ha erre nem adunk elegendő időt, akkor rövid úton sérülések, gyulladások alakulhatnak ki. Nem véletlen, hogy sokszor mindenféle magyarázat nélkül stagnálunk egy adott helyzetben. Ha egy edzés éppen nem megy úgy, mint az előző héten, az nem azt jelenti, hogy elkezdtünk „visszafejlődni”, csupán arról van szó, hogy egy rakás egyéb járulékos tényező még nincs felkészülve erre. Még nem tudott adaptálódni ahhoz, hogy ezt a hatalmas terhelést elbírja és fenntartsa.

Nem véletlen kezdődött ez a leírás a nem létező probléma fejtegetésével. A problémát fel kell ismerni, de fel kell ismerni a „nem problémát” is. Fontos tudni, hogyha mindenképpen meg akarunk oldani egy jól működő rendszert, akkor előbb vagy utóbb létrehozzuk a bajt. Ha valaki egyenletesen fejlődik, nem feltétlen kell azt egy gyorsabb folyamatra kényszeríteni. Persze ez nem azt jelenti, hogy ne törekedjünk a maximumra, de tartsuk tiszteletbe testünk törvényszerűségeit.

MILYEN VALÓS PROBLÉMÁK GÁTOLHATJÁK FEJLŐDÉSÜNKET VAGY LEHET OKOZÓJA MEGTORPANÁSUNKNAK?

Ami a legalapvetőbb probléma, hogy egész egyszerűen nem jól edzünk. Nem adekvát a módszer a kívánt elváráshoz képest. Probléma lehet, hogy nem érzük el azt az ingerküszöböt, ami változásra kényszerítené testünket. Ha túl alacsony



a terhelés, akkor nincs mihez adaptálódunk. A terhelésre a válaszreakció az, hogy védekezik a következő hasonló hatás ellen konkrétan úgy, hogy megvastagodik az izom. Ha nem elég nagy a terhelés, akkor nincs mi ellen felvértetni magunkat. Így az izomtömeg változatlan marad. A túlterhelés sem előnyös. Ha valaki mindig maximumon él, akkor egyszerre jön az adósság törlesztése. Mindent elveszünk a testtől és nem kap elég pihenőt. Így kiég és leépül. Ezzel sem jutunk előrébb.



A MONOTÓNIA:

Fontos, hogy színesen állítsuk össze edzéstervünket. Még ha súlyok nagyságát időnként változtatjuk is, egy idő után beragad a gépezet és küszöb alatti inger lesz, ami hajdanán még fejlesztett. A gyakorlatok kivitelezésétől kezdve a sebességen át a merőben újszerű módszerek kibillenthetik a beragadt gépezetet.

PSZICHÉS RÁHANGOLTSÁG:

Alapvetően két pszichés tényező határozza meg edzésünket, ami pszichoszomatikusan megnyilvánul. Az első az alap vérmelegletünk és az ehhez társuló egész napos környezeti tényezők. Ez nagyon fontos, mert az egész napod súlyát hozod a terembe. A másik rész az edzésre történő ráhangolódás. Fontos egy mentális előkészület egy jó edzéshez. Kezdő sportolóknál figyelhető meg, hogy szinte folyamatosan ezen gondolkodnak. Ez alapvetően nem baj. A baj ott kezdődik, ha túlságosan pozitív stressz hatást tartanak fent edzés előtt. Emiatt sok órán keresztül emelkedett lesz az izomzat nyugalmi tónusa. Ez egy jobb véráramlással és emelkedett szimpatikus idegrendszeri működéssel jár. Ebből következik a jelentősebb kalóriaégetés és egy idő után az elfáradás. Az ilyen sportoló úgy megy le a terembe, hogy majd szét robban a vélt energiától. Nagyjából a második széria után teljesen ki fog merülni. Nagyon sok hónap edzés szükséges, hogy megtanuljunk higgadtan készülni az edzésre, de nem fog elmaradni a pozitív változás.

ÉTKEZÉS ÉS TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTÉS:

„Az vagy amit megeszel.” Ennek elég nagy valóságtartalma van. Az edzés alapvetően elvesz a testtől. Viszont az elszennvedett ingerek sorozata miatt próbál többet beépíteni, mint amit elvesztett. Ez a szuperkompenzáció. Ha a pihenő idő alatt nem biztosítjuk a megfelelő mennyiségű és minőségű aminosavakat, szénhidrátokat, zsírsavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket akkor nem lesz miből felépíteni a testet. Gyakori hiba, hogy elakadás estén nem a felépítő tápanyagokon módosítunk, hanem a stimuláló szerek összetételén és mennyiségén. Azt gondoljuk, hogy, ha még jobb lesz az edzésünk, akkor beindul a tömegnövelés. Sajnos ez pont fordítva fog elsülni. Hiszen arra készítjük fel a testet, hogy még jobban ki tudjuk zsákmányolni. A test igen kifinomult szerkezet. A finomhangolás néha többet ér, mint egy drasztikus tápanyagemelés. Néha egy-egy nyomelem emelése teljesen megváltoztatja a test működési energiáit. Ennek átgondolására, felkutatására mindig szánjunk időt.

LAPPANGÓ BETEGSÉGEK:

Nem mindenki egészséges, aki annak látszik. Ez így erős kijelentés volt tudom. Egy egészségesen működő test, ha vírust vagy bakteriális fertőzést kap el, akkor védekezik ellene. A betegség leküzdése érdekében egy rakás védekező mechanizmus lép működésbe. A betegség megléte orvosilag talán kimutatható, de a tünetek jelentkezéséig nemigen szoktunk orvoshoz fordulni. Hatalmas harcot vív szervezetünk és mi lehet, hogy csupán fáradtságot, levertséget, kedvetlenséget tapasztalunk. Egy erős szervezet sokáig küzd. Hosszú hetekig

cikk folytatása a következő oldalon ►►

folyó csaták alatt a fő tapasztalatunk az, hogy nem megy az edzés. Ilyenkor még jobban erőltetjük, pedig nem kéne. Figyeljünk oda testünk jelzéseire! Ha nincs indoka annak, hogy nem megy az edzés, akkor vegyük számításba, hogy lehet, belül sokkal hevesebb tréning megy. Ez viszont pihenést és erőt igényel.

ÉLETKOR ÉS HORMONSZINT:

Az általános ténymegállapítások és sablonok fontos kapaszkodók. Ezeket sosem szabad figyelmen kívül hagyni. Az életkor a nem és a hormonszint folyamatos változásban van. Ezek a tények egyértelműen irányítják és determinálják lehetőségeinket. Életünk szinte minden pillanatában értékelnünk kell és reális elfogadásokat és megoldásokat kell keresni arra, hogy az adott helyzetből a legjobbat hozzuk ki. A fiatal sportolóknál gyakori probléma, hogy hihetetlen akarás és türelmetlenség arra ösztökéli őket, hogy befolyásolják külső hormonnal teljesítményüket, ha elakadás éreznek. Tisztázzuk le a dolgot. Egy problémát meg lehet oldani vagy át lehet ugorni. A megoldás ott rejlik, hogy biztosítom mindazokat a tápanyagokat, amelyek egy amúgyis aktív hormonműködéshez szükségesek. A probléma átugrása, amikor rögtön külső hormonnal próbálja pótolni a vélt hiányt. Ilyenkor belekerülnek egy ördögi körbe. Hiszen a külső hormon, elnyomja a saját termelést. Ha már nincs külső, akkor viszont a belső még csak éledezni próbál, ami újabb lehangoltságot eredményez. A lényeg a lényeg,- nem kell megjavítani azt, ami működik. Minden kornak megvan a maga előnye és hátránya. A reális elfogadás vezet ahhoz, hogy egész életünkben sikeres és pozitív gondolkodású sportolók lehessünk.

Rengeteg oka lehet annak, hogy azt tapasztaljuk, hogy már nem megy úgy, mint azelőtt. Rengeteg külső és belső tényezőt lehetne sorolni még. A legfontosabb, hogyha a probléma felmerül, igyekezzünk a legtöbb aspektusból vizsgálni és értékelni a helyzetet annak érdekében, hogy a legmegfelelőbb módszert találjuk meg a kialakult helyzet orvoslására.



EGÉSZSÉGES ÉTRENDDEL A RÁK ELLEN

Újabb bizonyíték, miért érdemes egészségesen táplálkozni! A Pittsburghi Egyetem kéthetes vizsgálatának köszönhetően – melynek során a táplálékkal kapcsolatos veszélyeket vizsgálták – kiderült, hogy a „nyugatias” táplálkozás, mely híresen magas zsír és cukor tartalmú, de ugyanakkor kevés rostot tartalmaz, mennyire káros a szervezetünkre.

A kísérletben 20 amerikai önkéntes vett részt, akik mindössze 14 napos időszak alatt mérhetően javítottak egészségi állapotukon azzal, hogy több hüvelyeset és zöldségeket fogyasztottak. Ellentétben a 20 afrikai bennszülött kísérleti alannal, akik feladata az volt, hogy hamburgert és hasábburgonyát egyenek. Az afrikai önkéntesek egészsége már ilyen rövid idő alatt is jelentősen romlott.

A kiegyensúlyozott, egészséges étrenddel bizonyíthatóan csökkenthető a vastagbélrák kialakulásának kockázata.



EGYEDI MOZGÁSKÖZPONT CSAK SZABADTESTSÚLYOS EDZÉSEK, EXKLUZÍV SZOLGÁLTATÁSOK

Megnyílt az Art of Body Gym (Test művészete) 700 négyzetméteren, 2 szinten, csak szabadtestsúlyos edzésekkel.

Minden korosztály számára, 3-tól 70 éves korig, 15 különböző típusú mozgáslehetőséggel, exkluzív szolgáltatásokkal tudják a mozogni vágyók igényeit kielégíteni.

Az Art of Body zászlóshajója a **Perfect Physique** (Tökéletes fizikum) nevű edzésprogram. A program nem külföldi licenz, hanem teljes mértékben magyar vonatkozású, az ereje és hatékonysága a komplexitásában rejlik

A PP. (Perfect Physique) egy olyan edzés módszer, mely globálisan öleli fel az emberi fizikum kihasználható lehetőségeit. A PP. önmagában képes csúcsra járatni a testet minden tekintetben. Nincs szükség külön erőnléti, kondicionáló, gyorsasági, stb. edzésre, mert egy olyan program, amely magába foglalja mindezt. Felépítése és összetettsége miatt kihozza a testből a maximumot. A cél legyen akár alakformálás, szárazizom tömegnövelés, egészségmegőrzés, egészségjavítás, teljesítménynövelés, kondicionálás vagy egyéb, a PP. alkalmas rá. Nem csak újra ébreszti a szervezetet, de meg is újítja. Javítja a megfáradt ízületeket, segít a sérülések regenerálódásában, segítséget nyújt a mozgásszervi rehabilitációkban, szív - és érrendszer javító hatása van. Átfogó mozgáslehetőség mindenki számára, legyen akár kezdő vagy komoly kihívást kereső élsportoló, ugyanis két irányzatra van bontva, a light és a hard változatra.

Most kedvezményesen kipróbálható az újságban található kupon felhasználásával.

Elérhetőség:

www.artofbody.hu

Facebook: Art of Body Gym Pesterzsébet

Cím: 1203 Bp., Lajtha László u. 2

Tel: 0620/433-57-52, 0620/946-51-29

Szolgáltatások: Infraszauna, Szolárium, Sósza, Masszázs, Csontkovács, Gyermekmegőrző

HORMONKALAUZ

Mi is jellemezhetné jobban a hormonokat, mint hogy testünk és lelkünk titokzatos, láthatatlan irányítói, - melyek szervezetünk teljes kémiai egyensúlyáért felelnek.

Lássuk, mit kell róluk tudnunk és mivel jár az esetleges hormonális egyensúlyunk felborulása!

HIPOTALAMUSZ

Az agy része, mely a szervezet működéséért és további hormontermelő szervek irányításáért felelős. Szabályozza az éhség és szomjúság érzetet, a testhőmérsékletet, az érzelmeket, a szexuális aktivitás.

Ha nem működik helyesen

Ez a betegség leggyakrabban genetikai eredetű. Ennek eredményeként táplálkozási, hőszabályozási, valamint szexuális zavarok is kialakulhatnak.

AGYALAPI MIRIGY

Az agyunk hipotalamusz által irányított része, amely felelős a növekedési hormon termeléséért, a tejtermelésért, illetve a spermiumok kialakulásáért.

Ha nem működik helyesen

A hipofízisben viszonylag gyakran alakulnak ki daganatok, melynek hatására általában megnő valamilyen hormon termelése. Ennek következtében olyan növekedéssel elváltozások jelentkezhetnek, mint pl. a gigantizmus, vagy a Cushing – kór.

A PAJZSMIRIGY

A legérzékenyebb belső elválasztású mirigyek egyike, amely működése befolyásolja a növekedést, az oxigén felhasználást, az anyagcserét, illetve a helyes fejlődést.

Ha betegség alakul ki

Alacsony termelés esetén a test működése lelassul, az ember fáradtabb. Koncentrációs zavarok, memóriazavarok, súlyproblémák alakulhatnak ki.

Túltermelés esetén a tünetek éppen az ellenkezők. Felgyorsul a szívverés, a beteg idegessé és érzékennyé válik. Károsodik a haj és a köröm. Még rendszeres táplálkozás mellett is a beteg folyamatosan fogy. Nők esetében rövidek a menstruációs ciklusok.

HASNYÁLMIRIGY

Főleg az emésztés során játszik fontos szerepet. Az általa termelt inzulin és glükagon a vércukor szintjéért felelős.

Leggyakoribb problémája: hogy ha nem termel megfelelő mennyiségű inzulint, cukorbetegség alakulhat ki.

MELLÉKVESE

A mellékvese által termelt hormonok főleg a szervezet megterhelésekor és stressz esetén stimulálják a szervezetet. Az általa termelt adrenalin és kortizol az anyagcserét, a szív és az izmok működését befolyásolják.

Ha nem működik helyesen

A leggyakoribb betegség, mely a mellékvese működését befolyásolja az Addison – kór, amely gyulladással járó betegségek vagy AIDS következtében alakul ki főképp. Ekkor krónikus gyengeség, étvágytalanság, alacsony vérnyomás és hasmenés a jellemzőbb tünetek. A mellékvese helytelen működése azonban magas vérnyomást, gyakori vizeletelési ingeret, izomgörcsöket és fáradtságot is indíthat.

CSECSEMŐMIRIGY

Elsősorban a limfociták termeléséért felelős, melyek az immunrendszerünket támogatják. Főleg korai gyerekkorban aktív.

Ha nem működik helyesen

Főleg a pajzsmirigy és a nemi szervek működését befolyásolja. Betegség esetén a káros anyagok kiválasztása is csökkenhet.

PETEFÉSZEK

Az ösztrogén és a progeszteron termeléséért felelős, melyek a női nemi jelleget és a menstruáció helyes működését szabályozzák. Hatással vannak továbbá a növekedésre, az anyagcserére és az izmok fejlődésére is.

Helytelen működés esetén a hormonok negatívan befolyásolják a menstruációs ciklust. E mellett terméketlenséget, vagy férfias jellemzők kialakulását is eredményezhetik. Probléma esetén hóhullámok, depresszió, a nyálkahártya kiszáradása és csonttrikulás is kialakulhat.

HERÉK

Olyan fontos nemi hormonok termeléséért felelősek, mint a tesztoszteron, mely a férfi nemi jellegét és a nemi szervek fejlődését is befolyásolja. Igen nagy hatással van az izmok fejlődésére. A magasabb tesztoszteron szint nagyobb önbi-zalmat, agresszívebb viselkedést és jobb térbeli orientációt eredményezhet.

Helytelen működés esetén

A herék és a mellékherék működését az idő előtti pu-bertás, vagy épp annak hiánya befolyásolhatja. Ez nőket és férfiakat egyaránt érinthet. Tesztoszteron külsődleges alkalmazása (szteroidok) időszakosan, vagy teljesen blokkolhatják a szervezet saját termelését.

MIT „TESZNEK” A HORMONOK?

ADRENALIN

Hol keletkezik: A mellékvesékben

Hatása: Elsősorban a szervezet sztrészhelyzetekben való reagálása, beindítása. Ekkor a szív gyorsabban kezd verni, megnövekszik a vérnyomás és növekszik a szervek vérellátása. Felgyorsul a légzés, a pupillák kitágulnak (hogyan jobban lásson). Az adrenalin arra ösztönzi a testet, hogy hozzányúljon az energiatartalékaihoz. A szervezet gyakorlatilag egy készülségi állapotba kerül, így próbálja óvni a szervezetet. Az adrenalin többlet érzését az extrém sportok hívei jól ismerhetik.

ENDORFIN

Hol keletkezik: Az egész testben

Hatása: Az endorfinok csoportjába kb. 20 vegyület tartozik, melyek hatása az ópiumra és a morfiúmra emlékeztet. Mivel ezek jó kedvet okoznak, boldogsághormonoknak is nevezük őket. A boldogságérzet keltése mellett, fájdalomcsillapító hatásuk is van. Stressz hatására és erős megterhelés (edzés, verseny) közben és után árasztják el a szervezetet. (pl. A sportolók a győzelem pillanatában nem érznek fáradtságot)

NÖVEKEDÉSI HORMON:

Hol keletkezik: Agyalapi mirigy

Hatása: Legfőbb feladata (főleg gyerekkorban) a test helyes növekedésének biztosítása. Minél idősebb az ember, sajnos annál kevesebb termelődik belőle. A hormont a „fiatalság

forrásának” is nevezik. Jótékony hatásai, hogy egészségesen tartja a bőrt, csökkenti a ráncok mennyiségét, tónusban tartja az izmokat, zsírt éget. Szintetikus előállításra igen drága és bizonyos esetekben káros mellékhatásokkal járhat a használata.

FENILETILAMIN

Hol keletkezik: Agyban

Hatása: Egyfajta természetes „drog”, melyet a szervezet saját maga képes előállítani. Ez a hormon, szinte szerelmi bájitalként is hathat. Segíti a párválasztást és a szaporodást. Felszabadulása euforikus élménnyel jár.

TESZTOSZTERON ÉS ÖSZTROGÉN

Hatása: Nemi hormonok. Ezek a hormonok alakítják a férfit férfivé és a nőt nőé. Ezek felelősek a nemi jellegek kialakulásáért.

INZULIN

Hol keletkezik: Hasnyálmirigy

Hatása: Fő feladata a vércukorszint csökkentése. A szervezet a hormon hatására a cukrot energiává alakítja, - illetve elraktározza. Szerepe igen jelentős. A magas vércukorszint cukorbetegség kialakulását okozhatja, mely inzulin használata nélkül halálos is lehet. Az utóbbi évtizedekben a sportolók, testépítők is alkalmazzák, mivel az egyik leganabolikusabb hormon és segítségével nagyobb izomtömeg építésére képesek.

HIV HÍREK

ÚJ GYÓGYYSZER A HIV VÍRUS ELLEN

Az Új antivirotikum ugyan nem gyógyítja ki a pácienseket a HIV vírus okozta AIDS-ből, de jelentős mértékben javítja a betegek életfeltételeit. A tervek szerint a piacon az új gyógyszer már ebben az évben megjelenik. A gyógyszer kifejlesztésén európai és amerikai kutatók egyaránt közreműködnek. A kutatás során olyan hatóanyagot is sikerült kifejleszteni, ami meggátolja a szervezetben belül a HIV vírus szaporodását. Ráadásul, az előző készítményekhez képest kevésbé toxikus, kevesebb mellékhatással jár, és nem terheli annyira a veséket sem.

FEHÉRJÉVEL A HIV ELLEN

Egy Michigan-i kutatócsoport egy olyan új módszer kifejlesztésén dolgozik, amely segítségével sikeresen felvehetik a harcot a HIV vírussal szemben. A kutatók szerint mindenben az ERMani nevű fehérje játszik kulcsfontosságú szerepet, amely meggátolja a HIV vírus szaporodását. Nincs szó tehát ez esetben csodaszerről, viszont a fehérje segítségével a vírus szintje a szervezetben belül olyan alacsony szinten tartható, aminek köszönhetően az AIDS tünetei nem jelentkeznek. A legtöbb vírus felületén olyan glikoproteinek találhatóak, amelyek segítségével a vírusok képesek kapcsolatba lépni a szervezet sejtjeivel és megfertőzik azokat. Az amerikai kutatóknak elsőként sikerült bebizonyítani, hogy az ERMani fehérje csökkenti a glikoproteinek hatását, meggátolva ezzel a vírus terjedését. A fehérjék gyakorlatban való kihasználása még hosszú időt és rengeteg tesztelést fog igényelni, de a kutatók biztosak abban, hogy helyes úton járnak. A közeljövőben várhatólag megkapják az engedélyt a klinikai tesztekre is.

AZ ANTIBAKTERIÁLIS SZAPPAN SEM HASZNÁL

Amerikai kutatók kiderítették, hogy a triklozánt tartalmazó antibakteriális szappanok sem hatékonyabbak a klasszikus szappanoknál. A kísérletek során Petri-csészékben egy húsféle baktériumot tartalmazó tenyészetet készítettek, amelyek között ott volt az escherichia coli, a Listeria monocytogenes, valamint a Salmonella enteritidis is. A mintával ezt követően 16 személy kezét vonták be, majd 30 másodpercen keresztül, 40 C-fokos vízzel és klasszikus, valamint antibakteriális szappannal mosták kezüket. A kísérlet során olyan antibakteriális szappant használtak, amely a legmagasabb engedélyezett szintű triklozánt tartalmazta (0,3%). Az eredmények kiértékelését követően a kutatók semmilyen eltérést nem fedeztek fel két szappantípus között, így a kutatás nyilvánosságra hozatalát követően egyes cégek befejezték a triklozán tartalmú szappanok gyártását.



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:

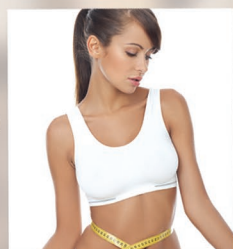
Katus Attila, Katus Tamás,
Pati Nagy Attila, Dömötör Edit,
Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

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 Csúcforma, szállás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



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

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

ÉRDEKLŐDNI LEHET: 06-70-9480-458; DOMZSOLT69@GMAIL.COM

írta: **Domonkos Zsolt**

A FITNESS ÉS A DIÉTA FÉLREÉRTELMEZÉSE

Az eddig megszokottól eltérően, az edző válaszol rovatunkat kicsit kibővítjük egy új résszel. Néhány „morzsában” olykor vicces, olykor ijesztő megközelítésben mutatom meg, hogy mind az átlag sportolni vágyó, diétázó, vagy akár a „szakembernek” hitt tanácsadó milyen alapvetően hibásan értelmezi akár az edzést, akár a diétát.

Figyelem! Az itt szereplő személyek és történetek nem a képzelet szüleményei. Ha ráismeresz valakire a környezetből, az semmiképpen nem a véletlen műve ☺.



Domonkos Zsolt

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

A KARDIÓZÁS, HOGY SZÁLKÁSODJUNK!

Manapság egyre elterjedtebb az edzőtermekben a kardió gépek használata. A nagyobb stúdiók, alkalmazkodva az igényekhez, mind nagyobb kardióparkot állítanak csatasorba. Nem ritka az elitebb termekben, hogy akár 100 gép is rendelkezésünkre áll erre a célra. A kardiógépek használata azonban néha-néha nem igazán rendeltetésszerűen történik (és itt most nem arra gondolok, hogy láthatunk hátra felé futó, lépcsőző, vagy akár négykézláb mászó eminenseket a gépeken ügyeskedni, - hanem, hogy valójában még sokszor versenyző szinten sem tudják, mit mért csinálnak). Ezeket az eszközöket (futópadokat, bicikliket, ellipszis trénereket, lépcsőzőket, stb.) az adott célnak megfelelő intenzitással kell végezni. Más pulzusszámmal kell dolgoznod, ha zsírégetés a cél, más pulzussal, ha a kardió-vaszkuláris rendszert akarod fejleszteni, vagy az állóképességedet javítani. Ez az intenzitás azonban semmiképpen nem a saját komfortzónádban kell, hogy legyen. Amikor profi testépítőket látsz a youtube-on kardiózni lassú tempóban, akkor mérlegeld azt is, hogy lehet, az ő saját zsírégető zónájuk ott van, mivel 120-130kg-os tömeggel rendelkeznek. Ha Te egy 45-50kg-os fitness modell versenyző vagy (vagy leszel) és épp versenyre készülsz, semmiképpen nem elegendő, ha úgy sétálgatsz a futópadon, mintha a Váci utcában nézegetnéd a kirakatokat. Ez így csupán felesleges időpazarlás! Inkább készíts újabb selfie-t magadról.



ÚGY EDDZ, MINT A PROFIK! - VAGY MÉGSE?

Sajnos a különböző edzővideók, amik a neten keringenek, kissé rossz hatással vannak az átlagos kezdőkre (különösen a fiatal korosztályra). Amikor egy profit látsz a súlyokat, vagy a csigasort rángatva edzeni, - ne utánozd Őt, míg nem vagy ugyan azon a szinten! Tudomásul kell vened, - Te nem vagy Kai Green, vagy Branch Warren! Egy profi tudja úgy használni a testét, izmait, hogy minden mozdultában létrejőjön az un. agy-izom kapcsolat. Így is megfelelő a koncentráció és hidd el Ő még egy seprűnyéllel is tudna úgy edzeni, hogy fejlődjön. Ha Te a saját teherbírásod 2-3szorosával edzel, szabálytalanul, abból nem növekedés, maximum izomszakadás lehet. Ha csattanást hallasz, - na,- az volt az. Az edzés és a befektetett energiád kárba vész, legalább 3 hónapra kényszerpihenőre mehetsz,- az esztétikus test illúziójáról pedig le is tehetsz.

A FOLYADÉK FONTOS!

Általános hiba, különösen a lányoknál, hogy nem kellő mennyiségű a napi folyadékfogyasztásuk. A nők legtöbbször magyarázkodnak: „nem kívánok többet”, „nekem a 2 pohár víz bőven elég” vagy „túl sokat kell járni pisilni” – magyarázkodnak, amikor az edzőjük próbál rájuk hatni. Vegyük tudomásul, - ha kevés a folyadék, romlik a teljesítmény, lelassul az anyagcsere (tehát fogyni sem tudunk) és még az a fránya narancsbőr és karfiol is, „megtelepszik” a combokon és a popsin.



A KENYÉR NEM, - ÉS A TÖBBI?

Amikor edzőként az anamnézis alatt az értelmiségi (vagy annak hitt) alannyal a szokásoshoz híven szóba került az életmód és a táplálkozás helyes beállítása és ennek az útnak a folyamata,- még reménykedtem...Az edzés megkezdésétől számított második hónapban alanyunk, - nevezzük Lacinak (mert, hogy így hívják) kissé elégedetlenül kérdezte: „már elég sokat erősödtem és kicsit fogytam is, „de még mindig van egy kis hasam”, „Miért nem ment ez még le?”

„Nos”, - próbáltam megválaszolni: „Többször említettem, hogy fehér lisztes készítmények, kenyér, cukor kizárva a diétában!...”

„De hát nem eszem ilyet” - mondja Ő

„Lacikám!” – folytattam, „amikor megkésve beérkezel a terembe és felpattansz a biciklire, még ott tolod le az óriásfilis szendvicsed felét”!

„De hát azt sem lehet? Hiszen az nem kenyér!”

Neeee! :)



A FAGYI

Amikor a „diétázó felhív telefonon, - hogy, „citromos fagyi ugye mehet? - De hát ez csak citrom!” – mondja :).



cikk folytatása a következő oldalon ►►

EDZÉSTERVEK A CÉLJAIDRA

Mint oly sok edzőt, engem is számtalanszor hívatgatnak telefonon, vagy írnak rám e-mailben különböző tanácsadások vonatkozásában. Amennyiben időm és lehetőségem engedi, próbálok segíteni az ésszerűség határain belül, - főleg ha tudok is. Vannak azonban számomra is megoldhatatlan feladatok:

Amikor felhívnak telefonon: hogy „most vásároltam egy kreatint, írd már nekem ehhez egy edzéstervet”.

-„Milyet vettél? Weidert, Bio Tech-et, vagy Nutrendet?- mert nem mindegy ám, hogy milyet és melyikhez írok”! :)

A MÁSIK ALANY, ÍRÁSBAN:

„Légsz, írd edzéstervet nekem!”

Én: -„gyere be egy személyes találkozóra, - így látatlanban nem tudok írni. Nem tudom, hogy nézel ki, mik a céljaid, stb”

-„Elég, ha olyan leszek, mint Te!” – mondja Ő

Én: - „Kösz, rendes vagy!” (még jó, hogy nem tette hozzá, hogy nem akarok túl izmos lenni!)



NÉHÁNYSZOR A „KOLLÉGÁKTÓL” IS HALLUNK ARANYKÖPÉSEKET

Sőt, többet a kelleténél! (ne vedd magadra, ha a párbeszédben nem Te vettél részt)

Edző faggatja a kliensét az étkezésről (és ez nem vicc)

Kérdi: -„Mennyi szénhidrátot eszel?”

Vendég: -„100-at”

Edző: -„grammot?”

(én hallgatom, - nem b..meg kilót! - gondoltam)

Vendég: ...?!

Edző: „-na, azt akkor cseréld inkább rizsre!”



ORVOSI BAKLÖVÉSEK ÉS „DIAGNÓZISOK”. - CSAK ERŐS IDEGZETŰEKNEK

Nem szeretném általánosságban bántani az orvostársadalmat, mivel vannak köztük értelmes, jól képzett, sőt még a sportokban is tájékozott szaktekintélyek. Van azonban egykét díszpéldány, akiknél nem igazán értem, miről szólt valójában az orvosi diploma megszerzéséig eltöltött hat év (vagy még több), vagy miért is nincs igénye, hogy kicsit is tájékozottabb legyen a tőle elvárható témákban.

SOHA NE VALLD BE, MIT SPORTOLSZ

Sajnos a negatív példák miatt jómagam kissé fenntartásokkal fogadom az általános anamnézisüket és tilalmaikat. A közvetlen ismeretségemnek és a nálam sportolóknak rendszeresen elmondom (mint egy jó tanácsot), hogy soha, semmilyen körülmények között ne mondják el az orvosuknak (bármilyen problémájuk is van), hogy edzőterembe járnak, főleg hogy étrendkiegészítőket esznek, mivel ebben az esetben már nem is keresik tovább a betegségek okát. Attól vagy beteg, hogy fitness teremben edzel és/vagy fehérjéket eszel meg vitaminokat szedsz.

VÉRCSOPORT

Kliensemmel hónapok óta dolgoztunk együtt, de az irányított diétája nem igazán vált be. Emiatt tudni szerettem volna a vércsoportját, - hátha a vércsoport diéta egészében, vagy annak egyes elemeit felhasználva jobb eredményeket érhetünk el. Mivel kliensem sem tudta a vércsoportját, elküldtem az orvosához, kérdezzen rá (ott regisztrálva voltak az adatai). Az orvostól azt a választ kaptam, - „megvan ugyan az adatlapján, de inkább nézesse meg újra, hátha azóta megváltozott”.

FEHÉRJE - A LEGSÚLYOSABB KÓR

A fehérjéhez való orvosi hozzáállás borzalmasan negatív. Bármikor és bárkinek is ajánljuk a legjobb minőségű alapanyagból előállított készítményeket, - ezeket az egyszerűen elkészíthető, jól emészthető turmixitalokat, - azokat az or-

vosok zöme mindig szinte az ördögtől valónak tartja. A legtöbb betegség, tünet közvetlen forrásaként tekintenek rájuk, amint megtudják, hogy használod. A máj és vesebetegség, a vér különböző kóros változásai, vagy akár a rák előidézője is lehet (ne)... Talán a legkülönösebb mégis az volt, mikor egyik kliensem egy látásjavító vizsgálaton esett át és a műtét után érdeklődtem nála, mikor kezdhettek tréningezni. Mondtam neki: „gondolom, a műtét miatt 2-3 hét kimarad, hogy ne erőltessük a szemet.” A válasz meglepetésként ért „már másnap kezdhettek a súlyzós edzést, ez nem gond, - de fehérjét, azt nem ehettek” - mondta, - „mivel akkor megvakulok”.

- „A fehérjétől?” - kérdeztem. „Akkor tojást, húst és halat sem ehetsz.”

- „De azt igen, de turmixot nem!”

- Na, erre varrjál gombot!

MÁJDAGANAT

Még ifjú koromban, több éves aktív sportolással a hátam mögött gyomorrontás tipikus tüneteivel orvoshoz fordultam. (Bár ne tettem volna!) Az orvos a hányás és a hasmenés hallatán rákérdezett, mire gyanakszom. Mondtam, talán mosatlan volt néhány gyümölcs, amit este megettem és lehet, maradt rajta némi permet. Ő, miután levetkőztetett (na, ne gondoljunk rosszra) és megvizsgált, kitapogatta a hasfalat és már írta is a beutalót belgyógyász kollégájának, - mégpedig hogy súlyos tojásnyi nagyságú májdaganat!

Mondhatom, jól besz...tam. Az akkori kollégáim elmondták, hogy mire számítsak: szövettani elemzésre ki fognak csípni a májamból egy darabot. Na, ekkor már tényleg fájta a májam.. Rövidre fogva, - bementem a belgyógyászatra. A kedves doktornő szintén levetkőztetett, lefektetett az asztalra és végigtapogattam :) . Kitapogatta szintén a hasfalat és írta a választ a kollégának. „a tojásnyi nagyságú daganat a másik oldalon is megtalálható, úgy hívják, hogy hasizom... :)

Akinek nem inge,...

Folytatjuk :)



SZUPER KÖRET? Bulgur

Nagyszerű alternatívája a diétás köreteknek, gyorsan elkészül és kiadós a bulgur, amit neveznek búzatöretnek is. Többféle méretben is kapható, készülhet belőle köret, tehetjük salátába, de még desszert is lehet.

MI IS AZ A BULGUR?

A bulgur tört búza. Előfőzött, szárított búzaszemek, melyek különböző méretben kaphatók a rizsszemnyitől az egészen apróra őrölt változatig. A búzaszemeket általában hántolják, majd előfőzik, és sok helyen még mindig a napon szárítják.

BULGUR TÖRTÉNELEM

Bulghur, burghul néven is találkozhatunk vele a világban. Fogyasztják Dél-Európában, az arab országokban és Indiában is. Az emberiség régi tápláléka, archeológusok a közelmúltban 8000 éves bulgurt találtak egy bolgár ásatáson.

Élettanilag a bulgur gazdagabb rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban, mint a rizs vagy a kuskusz. Glikémiás indexe 46, míg a sima rizsé 70-90 körül van. B-vitamin és vas tartalma magas, ezért nagyon sok dietetikus javasolja a fogyasztását. Átlagos diétába bátran beilleszthető (kivéve, ha glutén érzékenyek vagyunk), de azért egy fitness versenyző felkészülési szakaszában, esetenként (főleg az utolsó hetekben) kerülni kell.

A bulgurral mindenféle főtt, sült és nyers zöldség fogyasztható és keverhető. Készülhet belőle piláf, mely egy rizsből vagy bulgurból készülő egytálétel, Oroszországtól Latin-Amerikáig, Görögországtól Iránig szinte mindenhol fogyasztják más-más néven. A bulgur nagyobb szemű fajtáit köretnek készíthetjük el, a kisebbre őrölt bulgur kiválóan feldobhatja a salátákat.



TÚLÓRÁZZUNK?



Már többször hallottuk a régmúltból idézett mondást, - mi szerint a munka nemesít. Vajon megéri-e, - és ha igen megnyit?

Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy mindenből, - így a munkából is megárt a sok. Bár tudom, nem túl sokan tehetik meg manapság, hogy annyit dolgozzanak, amennyit jónak éreznek. Igen sokan vannak, akik az ajánlott 8 órás munkaidőt is jóval túllépik. Nem feltétlenül azért, mert munkamániások, vagy, mert hajszolnák a sok pénzt, - leginkább, mert valóban a megélhetésük múlhat ezen, illetve a társadalmi normák ezt kívánják meg mindenkitől.

A túlzott munkavállalás (vagy kényszer) ma már nem csak olyan országokban jellemző, mint például Kína, ahol az emberek nem is álmodhatnak a szimplán 8 órás munkanapról. Hazánkban is, de még nálunk fejlettebb társadalmakban is

előfordul a 12-16 órás munkamennyiség.

Nem árt tudnunk, hogy a túl sok túlóra, a kevés pihenés és a stressz szívinfarktushoz vezethet. Egy brit kutatócsoport legújabb felmérése szerint, ha valaki több mint 55 órát dolgozik hetente, 35%-al nagyobb az esélye a szív és érrendszeri betegségek kialakulására. A kutatásban több mint 600 ezer európai, amerikai és ausztrál lakos vett részt. Mint kiderült, a káros hatások kortól és nemtől függetlenül jelentkeztek annak arányában, hogy a napi nyolc órás átlag munkanapot mennyivel lépjük túl. Állítólag az infarktus veszélyének csökkentéséhez, a mellett, hogy csökkentjük a stresszt okozó tényezőket, heti maximum 41-48 órát szabadna dolgoznunk. Ezzel ellentétben csak Közép-Európában a férfiak 12%-a és a nők 5%-a dolgozik heti 50 óránál többet. Hazánkban még ennél is magasabbak az adatok.



WEIDER®

**PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
SPORTÉLELMISZEREK**

WEIDER.HU



írta: Domonkos Zsolt

A SZÁLKÁSÍTÁS MAGASISKOLÁJA

Mielőtt elkezdenéd olvasni ezt a cikket, egy dolgot tisztázzunk: Nem ígérünk egy-két hét alatti gyors programot, amivel csodákat művelhetsz. Ha hiszel a mesékben, inkább maradj a pletykalapok hazug ígéreteinél.

A szálkásítás kifejezése manapság igen elterjedt és nem csupán a fitness körökben. A lényege a teljesen zsírmentes (és sokszor vízmentes) izomtömeg kialakítása, mondhatnánk, - egy versenyforma létrehozása speciális diétával és edzésmódszerrel. (Ha csupán „diétáztatunk” a fogyás érdekében, de ugyanakkor zéró az izommennyiség rajtunk, akkor maximum soványak lehetünk, szálkásak biztosan nem.) A szálkáság, a zsírmentesség, tehát az alacsony testzsír-százalék kialakítása az évek alatt rengeteg pozitív változáson ment keresztül. 40 évvel ezelőtt még bátran pózolhattál volna 15%-os testzsír-százalékkal, manapság azonban már abszolút nem számít extrémnek a 6,- vagy néha (főleg férfiaknál) a 4%-os testzsír-százalék sem. Manapság nem meglepő, hogy a versenyzők színpadi formája leginkább egy anatómiai tanulmányhoz hasonlítható. Ahogy a versenyek és versenyzők színvonala emelkedik, úgy finomodnak a módszerek is.

Mivel hamarosan megkezdődik a strandszezon, - na meg a fitness és testépítő sportolók számára a versenyszezon is, talán érdemes kicsit foglalkoznunk a témával.



A LEGFONTOSABB A TÁPLÁLKOZÁS

Tudnod kell, bármi is legyen a célod, - jelen esetben a szálkásítás, - a táplálkozás és az edzés aránya fontossági szempontból 60-40, de sokak szerint 70-30 a táplálkozás javára. Tehát, ha mindent jól csinálsz az edzéseiden, még akkor is csak maximum 30-40%-ot tettel meg a csúcsforma érdekében.

Talán az egyik legfontosabb szabály a minőségi, száraz izomtömeg megtartásához, hogy mindenképpen hagyjunk kelő időt a csúcsforma eléréséhez. Ha túl gyorsan szeretnénk célba érni és túl radikális diétába fogunk, ami teljesen lenullázza a szénhidrátok mennyiségét, - jelentős izomtömeg vesztéssel számolhatunk. Nyilván ez függ a testsúlyunktól is. (Egy nehézsúlyú profi férfi sportolónál jóval magasabb az alsó szénhidráthatár, mint egy 50kg-os modell lánynál.) A definiált izomzat eléréséhez szükségünk van kb. 12-16 hétre.

Az élelmiszerek „tisztasága” itt is elengedhetetlen, ugyan úgy, mintha az egészséges táplálkozást próbálnád követni, - de itt kicsit tovább kell mennünk annál, hogy egyszerűen kipucoljuk a konyhánkból a „szemét élelmiszereket”. Nem elég csupán azzal beérni, hogy elhagyjuk a cukrokat és a fehér lisztes készítményeket, illetve a túlzottan zsíros tápanyagokat. Mondanom sem kell, a rostok folyamatos bevitele (zabpehely és zöldségek formájában), illetve a magas folyadékbevitel egy sportolónál (főleg versenyzői szinten) alapvető.

A hűtő „kipucolása” után az első lépés, hogy részlegesen lecsökkentsük a szénhidrátok bevitelét. Most már csak összetett szénhidrátok mehetnek, a gyümölcsöket radikálisan csökkentjük (vagy teljesen megvonjuk). Este már semmiféle szénhidrát nem megengedett. Csak fehérjeforrásokból válogassunk és a zöldségekből.

Következő lépésként elveszük a hüvelyeseket, illetve a tejtermékek zömét. (Bár sok versenyzőt ismerek, akik a laktózmentes túró, cottage cheese-t, illetve a mozzarellát az utolsó hetekig bent hagyják a diétában és ez nem okoz különösebb gondot számukra a fogyásban.)

A zöldségek aránya jó, ha több a húshoz és a tojáshoz képest, - ezzel tudunk egy lúgosabb táplálkozást biztosítani, - így lesz igazán gyors az anyagcserénk és így segítjük leginkább a méregtelenítést is.

Ha nem elég gyors a fogyás, szálkásodás üteme, érdemes többször sovány halat fogyasztanunk és egy-egy súlyosított (alacsony) szénhidrátos napot beiktatnunk. Igen gyakori és jól bevált módszer a versenyzőknél a szénhidrátok mennyiségének „hintáztatása” három napra ciklizálva. Alacsony-közepes és magas napokat tartva (a magas sem túl magas ebben az időszakban). Az, hogy kinek, mennyi az elegendő a szénhidrátból (grammban kifejezve) teljesen változó lehet. Ezt személyre kell szabnunk. Lehet, hogy valakinek (kisebb súlyú testépítőknél, illetve női sportolóknak) többször van teljesen lenullázott (zéró Ch-s) napja, míg egy nagyobb súlyú sportolónak extrém esetben néha még a 300g Ch is kevésnek



cikk folytatása a következő oldalon ►►

tűnhet. Ezt ki kell „sakkoznunk”, hogy ne legyen túl sok az izomvesztésünk.

Bár tudom, többen próbálkoznak az úgynevezett heti egyszeri „selejt töltéssel”, - én mégsem ajánlanám. Aki teljesen tisztán eszik, semmiképpen nem tesz jót az emésztésének, vagy az egész szervezetének, ha hirtelen (minden héten 1x) bezabál sült krumpliból, hamburgerből, pizzából, fagyiból... Ne magyarázzuk meg a fegyelmezetlenségünket a diétában azzal, hogy ez jót tesz az izommegtartásnak. Aki nem tud diétázni, nem érdemli meg a győzelmet sem a színpadon. Ráadásul, sosem tudhatod, hogy aki „félreeszik” lehet, hogy irtózatoss dózissú növekedési hormonnal, inzulinnal és pajzsmirigyhormonnal tud csak kompenzálni, formát hozni.

Az igazán radikális szénhidrátcsökkentés (főleg nagyobb súlyú sportolóknál) a csúcsformánk elérésére kalkulált időszak előtt (pl. verseny előtt) 1-2 héttel történik. Ekkor esetenként akár 2-3 napig is zéró, vagy nagyon alacsony a szénhidrátbevitelünk. A verseny előtt 1-2-3 nappal (szintén egyéni tényezők befolyásolják), történik a „töltés” időszaka. Vagyis extra nagy dózisban (bár alkalmanként egyszerre csak kisebb mennyiségekben) visszük be az addigi szénhidrátmennyiség akár többszörösét napi szinten.

VÍZTELENÍTÉS, VÍZHAJTÁS

Itt a diétában a legfontosabb változtatás, hogy a versenyt megelőző 4-6 napban teljesen szüntesd meg a nátrium (konyhasó) fogyasztását.

Figyelem! A vízajtás igen veszélyes is lehet. Tudnod kell, minden sejtednek nagy szüksége van a folyadékra (az izomsejteknek is), ráadásul a víz az életfolyamataidhoz feltétlenül szükséges. Az erősebb vízajtók használata életveszélyes!

Sokan a verseny előtt már egy héttel alig-alig isznak, hogy elérjék a csúcsformát. Sőt, van, aki a legerősebb diuretikumok szedését jóval az ajánlott idő előtt megkezdik. Ez rendkívül veszélyes. A súlyos folyadékhiány halához vezethet. Valójában a folyadékmegvonás történhet óvatosan is. Először egy héttel a verseny előtt „túltöltjük a szervezetet akár 8-10 liter/nap vízzel, majd kb. 3-4 nappal a verseny előtt ezt csökkentjük felére, majd negyedére. A teljes vízmegvonásra elegendő lehet a 24-28 óra a verseny előtt.



KIEGÉSZÍTŐK, MELYEK SZINTE KÖTELEZŐEK A SZÁLKÁSÍTÁS ALATT

- Vitamin és ásványi anyag komplex. - A csökkentett és kis- sé egyoldalú táplálkozás miatt, illetve a méregtelenítés és az immunitás fokozásának gyorsítása érdekében használd őket. a komplexeken kívül nagyobb dózist használj a C vitaminból (3-4g), az E vitaminból, a Kalciumból és a Mag- néziumból.
- Fehérje: - minél magasabb fehérjetartalmú és a legjobb minőségű és tisztaságú készítményeket használj (Ezen nem szabad spórolnod). Az étrend-kiegészítőből és a termézetes táplálékokból bevitt fehérjemennyiség érje el a napi 3g/tskg-ot.
- Nagyon sok jó minőségű fehérjekészítményből válogat- hatsz (pl. Muscle Tech ISO Whey, Weider CFM Whey, Natur's Best Isopure)
- Glutamin és BCAA amino – az izomleépülés gátlása, a mi- nőségi izomtömeg növelése érdekében.
- L- Carnitin (legalább napi 1500-2000mg) reggel vagy edzés előtt.
- Termogenikus zsírégetők közül több igen jó minőségű kapható a fitness shopokban (Lipo 6, Hidroxi Cut, Weider Super Nova, Weider Extreme Thermo Stack, Revex-16, stb)
- Növényi vízajtó (természetes hatóanyag tartalommal) az utolsó pár hétben. Használatával csökkentheted a bőrvas- tagságot, - még jobb érezettség és definíció érhető el vele. (pl. MHP Xpel)

AZ EDZÉSMÓDSZEREK VÁLTOZNAK

A verseny közeledtével folyamatosan változtatnod kell az edzésmódszereiden is.

Eddzünk hetente 6 napot,- majd esetleg ha lehetőségeink engedik naponta 2x (súlyzós edzés és kardió edzés).

A tömegnövelő időszakhoz képest nagyobb ismétlésszám- mal kell dolgoznod, ami egyértelműen a súlyok akár 20-30%- os csökkentését fogja megkívánni. (Próbáljunk meg nem az egónkkal foglalkozni és kicsit megalkudni magunkkal.) Né- hány gyakorlatnál nem ritka a 15-20-as ismétlésszám, amit ráadásul a megszokottnál rövidebb pihenőkkel kell végrehaj- tanod.

Igen jól bevált módszer lehet a formába hozáshoz a szu- per-szettek, triszettek, - néha az óriássorozatok beiktatása. Növeljük folyamatosan az edzés utáni kardió mozgást (ese- tenként a kora reggeli éhgyomorral végzett kardiózást is).

A kemikáliák esetleges használatával majd egy későbbi szá- munkban foglalkozunk.

Ha mindent betartasz, nincs okod szegyenkezni! Mindent megtettél a célok érdekében!

Sok sikert!

MEGNYITOTTUNK!

NEXT FITNESS II.



Gyere el és próbáld ki!

Infovonal
Bejelentkezés
E-mail
Cím

(+36) 30-231 8332
(+36) 30-748 3738
nextfitness2@gmail.com
6000 Kecskemét, Rezgő utca 1.
(a régi Trend Fitness helyén)



ZSÍRÉGETÉS, VAGY ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS

VAJON TISZTÁBAN VAGYUNK A LÉNYEGI KÜLÖNBSÉGEKKEL?

A módszertanok, melyeket felsorolunk elsősorban a futásra, vagy az edzőtermi ún. kardió-gépek használatára vonatkoznak, de természetesen beilleszthetők más sportok, sportágak módszerei közé is. Nagyon fontos, hogy bármilyen mozgást is végezzünk, kontroláljuk az intenzitásunkat, pulzusunkat a saját terhelhetőségünkhöz, állóképességünkhöz.

A lényegi különbség, hogy milyen célból futunk, kardiózunk, stb.- befolyásolható azzal, hogy milyen pulzustartományban tesszük ezt. A túl magas pulzusszámmal végzett mozgások leginkább az állóképességünket javítják. **Lássunk néhány módszert!**



A felsorolásban szereplő edzőmódszerek és pulzusértékek futásra vonatkoznak, de természetesen más sportágakra is átültethetők.

TARTÓS MÓDSZER

Hosszan tartó, egyenletes, pihenő szakaszok nélküli terhelés. Kifejezetten ajánlott kezdőknek. Edzettségi szinttől és edzescéltől függően a tartós módszert párosíthatjuk:

- alacsony intenzitással (max.pulzus 50-70%-a)
- közepes intenzitással (max. pulzus 70-80%-a)
- közepes/magas intenzitással (max. pulzus 80-92%-a)

pl: gyaloglás 135 bpm pulzusszámon 40 perces időtartamban.

INTERVALL (SZAKASZOS) MÓDSZER

Jellemzője a magasabb és alacsonyabb intenzitású szakaszok váltakozása. Haladók számára javasoljuk.

ANAEROB INTERVALL: a versenysport módszere, edzésterhelés HR%: 60-100%

pl: futás 30 mp-ig 95%-on, majd lassú futás 2 percig 70%-on.

AEROB INTERVALL: a preventív edzés módszere, edzésterhelés HR%: 60-80%

pl: 200 m lendületes futás, 400 m lassú futás.



ISMÉTLÉSES MÓDSZER

Haladóknak ajánlott edzésmódszer. Speciális versenyképességet fejleszt (robbanékonyság, rajterő, gyorsasági állóképesség, stb). A terhelést teljes pihenés követi, a pulzus mindig visszaesik a kiinduló értékre. pl: 4x200 m vagy 2x800 m futás.

FARTLEK (IRAMJÁTÉK – „ÉRZÉSRE” EDZÉS)

Váltakozó intenzitású szakaszokból áll, melyek időtartama és terhelési szintje nincs pontosan meghatározva. Ha jól bírja, beleerősít, ha elfárad, lelassít. Függhet a terep adottságaitól is.

pl: labdarúgók 50-100 méteres sprintjei, - támpontok a focipálya vonaljai.

PIRAMIS MÓDSZER

A terhelést fokozatosan növeljük az edzés során, és az edzetségi szinttől függően a csúcsterhelést bizonyos szintig megtartjuk, majd csökkentjük az intenzitást. Haladók módszere. Nem kell szimmetrikusnak lennie.

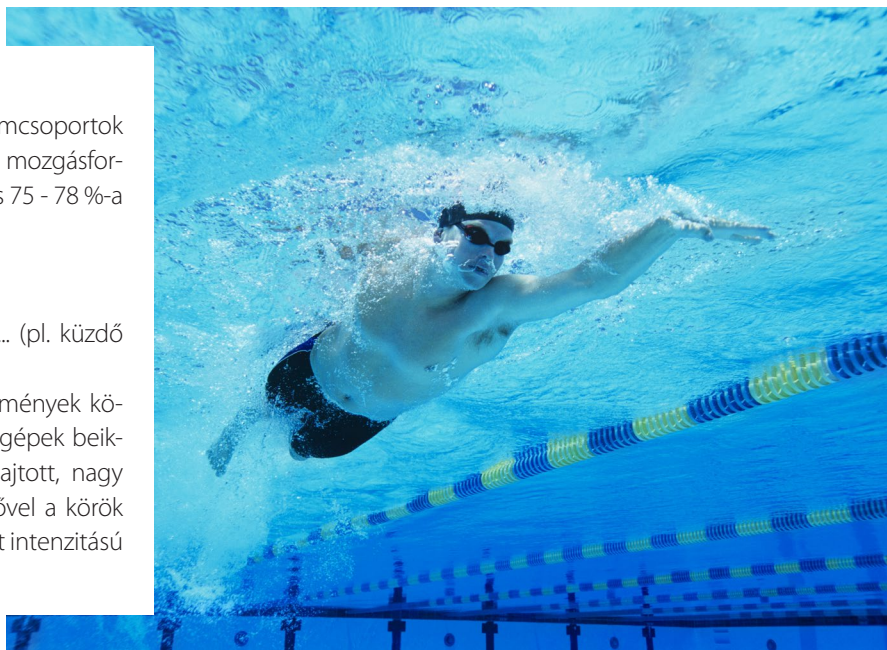
pl: - 3 perc (70%), 3 perc (75%), 3 perc (80%), 3 perc (85%), 2 perc (92%), 1 perc (95%), 2 perc (92%).

KÖREDZÉS

Egy edzésen belül a munkában résztvevő izmok és izomcsoportok változatos terhelése. Nincs pihenőidő, csak annyi, amíg mozgásformát vagy gyakorlólékhelyet váltunk. A max. pulzus 62 - 65 és 75 - 78 %-a közötti pulzustartomány a legmegfelelőbb.

pl:

- 2 hossz úszás után 1 kör futás
- ugráló kötél - kötélmászás - gurulóátfordulás előre... (pl. küzdő sportolóknál)
- A köredzést bátran alkalmazhatják edzőtermi körülmények között is, sőt, súlyzók, csigasorok és egyéb edzőtermi gépek beiktatásával. Itt 6-8 különböző izomcsoportra végrehajtott, nagy ismétlésszámú gyakorlatot használunk rövid pihenővel a körök végén. (Itt beiktathatók a körök végén meghatározott intenzitású és idejű kardió gépen történő mozgások is).





TERMÉSZETES GYÓGYÍTÁS NÖVÉNYEKKEL, FŰSZEREKKEL KURKUMA

Kurkuma, a „szent por” a gyömbérfélék családjához tartozó fűszernövény. Trópusi és szubtrópusi vidékeken termesztik, különösen Indiában, Kínában és Indonéziában.

TÖRTÉNETE

Indiában már évezredek óta ismerik és használják, innen indult világhódító útjára. Sokáig a jómód jelképének tartották, és az egész test megtisztítását várták tőle. Indiából kereskedők által jutott be Európába és az ókori Görögországba.

A kurkumin változó mennyiségi korlátozások mellett, különféle élelmiszerekben engedélyezett.

Az „élet fűszereként” tartják számon és ez nem véletlen. Hatóanyagait igen sokrétűen használhatjuk a gyógyításban és a megelőzésben.

- A kurkumin erős antioxidáns, terápiás alkalmazása nagyon hasonló számos bioflavonoidéhoz. Hatékony gyulladáscsökkentő, antikarcinogén (daganatellenes), antibakteriális, vírusölő, immunstimuláló vegyület.
- Növeli a májban és egyéb szövetekben a glutationszintet, mely testünk egyik legerősebb antioxidánsaként ismert. Képes kisöpörni a szabadgyököket a testünkből, és küzd azok károsító hatásai ellen. Valószínűleg ezért alakult ki a tudósok körében az a nézet, amely szerint a test legerősebb gyógyító anyagaként tekintenek rá.
- Hatóanyagai erősítik az epehólyagot. Hatásos az epekő megelőzésében és kezelésében, ugyanis a kurkumin növeli az epe oldhatóságát, s ez gátolja az epekő kialakulását, ez segíti a már meglévő kövek kiürülését.



A kurkumin csökkenti a bélben lévő toxinok szintjét. A kurkumin kemoprotektív (vegyi anyagokkal szembeni védő) hatású, különösen azoknál, akiknek testnedveiben (nyálában) nincs szabadon keringő A-, illetve B-vércsoportra jellemző antigén (ezek az úgynevezett non-szekrétor egyének). A kurkumin ugyanakkor a bélrendszerben történő poliamin-szintézis hatékony inhibitora (blokkolója) is. Lényeges kiemelni, hogy a kurkumin minden vércsoport számára hasznos és jótékony hatóanyag.

Ezen kívül még jótékony tulajdonságai között említhetjük, hogy a kurkumin gátolja a fájdalommal kapcsolatos, prosztaglandinoknak nevezett anyagok szintézisét a szervezetben. Kiváló diuretikum (vízhajtó), ezért támogatja a vesék munkáját is. Csökkenti a vér LDL koleszterin és a triglycerid szintjét is. Hatóanyagai serkentik a zsírsavcsereket (a súlycsökkenést

is). Nagy mennyiségben fokozza a szervezet kortizol termelését, amely hatékonyan csökkenti a szervezetben zajló gyulladásos folyamatokat, mivel gátolja az úgynevezett leukotrién képződést (ez az anyag gyulladásokkeltő hatású).

A kurkuma gyógyászati célú alkalmazása, illetve a kutatók már az 1970-es évektől folyamatosan zajlanak és igen jelentős sikerekről számolhatnak be a rákos sejtek elleni lehetőségként. (Bizonyos esetekben elpusztítják azokat, illetve gátolhatják a burjánzásukat). Pozitív eredmények vannak továbbá a cukorbetegség és az Alzheimer-kór esetében is.

A kurkuma teljes joggal tekinthető az egyik legsokoldalúbb gyógyhatású élelmiszernek (vagy kiegészítőnek), tehát megérdemli, hogy ne csupán egzotikus fűszerként és olcsó festékanyagként használjuk.



**VILÁGSZERTE
SIKERES ÉS KEDVELT
SPORTTEVÉKENYSÉG
MAGYARORSZÁGI
BEVEZETÉSÉHEZ
PARTNEREKET
KERESÜNK!**

**Bővebb információért
látogassa meg weboldalunkat
vagy keressen minket telefonon.**



Padel-Club Hungary Kft
www.padelclubhungary.com

Telefon: +36 70 39-58-691
info@padelclubhungary.com





NŐK ÉS A SZEXUALITÁS



A női szexualitás annyira összetett, hogy szinte beskatulyázni is lehetetlen. Egy amerikai tanulmány nemrégiben azzal foglalkozott, hogy vajon milyen tényezők befolyásolhatják a szexualitást.

Állítólag bizonyos esetekben, amikor az ellenkező nem erősen érdeklődik az adott hölgy iránt és ez a visszajelzés esetleg több helyről is megerősítést nyer (attraktívabb kategóriában érzi a hölgy saját magát is), - nagyobb a valószínűsége, hogy az illető hölgy teljesen heteroszexuális kategóriába sorolja magát. Azok a hölgyek, akik kevésbé tartották vonzónak magukat, nem „féltek” annyira a más hölgytársaikkal való szexuális kísérletezéstől. A tanulmányok arra mutatnak rá, hogy a nők sokkal „rugalmasabban” kezelik a szexuális beállítottságukat, mint a férfiak. A nők háromszor gyakrabban érezték, hogy változtatniuk kellene a szexuális beállítottságukon, mint a férfiak.

Az University of Notre Dame szociológusa szerint ez nem azt jelenti, hogy a nők azért válnak biszexuálissá vagy leszbikusá, mert az összes valamire való férfi már foglalt lenne.

MEGFELELNI A „NORMÁLIS” KÍVÁNALMAKNAK

Nem egyenes következménye a saját nem iránti vonzódásnak, ha valaki nem érzi a férfiak részéről a kellő visszajelzést. Sok nő például sosem fog szerelmi, vagy szexuális kapcsolatba bocsátkozni egy másik nővel, ugyanis sok helyen még mindig a hetero-normatív értékek hatása alatt állunk. A tanulmány mindössze arra mutat rá, hogy azok a nők, akiket kevésbé vonzónak találnak, nem érzik annyira a „normálisság” nyomását.

A nyilvános női csók egymás közt egy szórakozóhelyen sokszor csupán figyelemfelkeltés a férfiak számára, vagy kíváncsiság, nem pedig tényleges lesbikus, vagy biszexuális kapcsolat.

A POPULÁCIÓ HÁNY SZÁZALÉKA HOMOSZEXUÁLIS?

Alfred Kinsley amerikai pszichológus és biológus (1894-1956) szerint a 4 %-os érték-re tippelhető ez a szám, - bár manapság ez kissé alulértékeltnek tűnik és sokan inkább a 10%-os értéket tartják reálisabbnak.

Egy másik tanulmány azt vizsgálta, hogy több száz nő pupillái hogy változnak és milyen egyéb fiziológiai reakciók történnek, amikor egy kísérlet során attraktív férfiak és nők felvételeit mutatták meg nekik. Az eredményből kiderült, hogy a kizárólag heteroszexuálisnak vallott nők is valamilyen mértékben érdeklődtek a saját nemük iránt és nem csupán a férfiak keltezték fel az érdeklődésüket.

Természetesen a tényekhez hozzá tartozik, hogy sok minden befolyásolhatja a nők szexuális érdeklődését és ennek felvállalását. Függhet akár az életkortól, a lakóhelytől a családi normáktól, a munkahelytől, stb.

A nők flexibilitását e téren például olyan tényezők is befolyásolhatják, hogy férjeik elhagyták őket, vagy meghaltak, - vagy ha esetleg megerőszakolták őket. Ezekben az esetekben sokkal nagyobb volt az esélyük arra, hogy idővel egy másik, hasonló nővel kössék össze az életüket.



MAGABIZTOSság



Valójában sok ember nem tud különbséget tenni valódi önbizalom és a nagyképűség között. Mások megítélésénél is tévedhetnek, de sokszor még saját maguk sem mernek magabiztosnak látszani, mert hátha nagyképűnek bélyegzik őket.

A magabiztosság nem jelenti persze, hogy úgy kell közlekedned, mintha port rúgnál a szembejövők szemébe. Egy magabiztos ember is lehet közvetlen és barátságos.

HA MAGABIZTOS VAGY:

- Jól érzed magad a bőrödben.
- Nyitott vagy mások véleményére.
- Hiszel a saját képességeidben.
- Rajongsz a versenyzésért.
- Nincs szükséged dicsekvésre.
- Erős vagy mentálisan.
- Jól kezeled az elutasítást.



A NAGYKÉPŰSÉG JELLEMZŐI:

- Csak úgy teszel, mintha jól éreznéd magad a bőrödben.
- Tartasz mások véleményétől
- Kétkelkedsz saját képességeidben.
- Rémit a versenyzés.
- Dicsekszel, hogy milyen jó vagy.
- Valójában bizonytalan vagy.
- Félsz az elutasítástól

Ha eredményes és ráadásul megbecsült sportoló szeretnél lenni, - nem kérdés, melyik utat kell választanod.

Egy sportoló, ha beképzelt, valójában törékeny önbizalommal rendelkezik és ezt próbálja palástolni. Ha azonban egy valóban magabiztos sportolóval találja szembe magát, - lehull az álarc.

Ne feledd a magabiztosság körforgásához elsősorban pozitívan kell gondolkodnod, sokszor kockáztatnod kell és nem utolsó sorban meg kell tapasztalnod a sikert is. Ezek egyike nélkül sem lehetsz igazán magabiztos sem a sport, sem az élet más területén.

VAGY ÖNTELTÉSÉG?

FÜGGŐ JÁTSZMA A HALÁLLAL, VAGY AZ ELBUTULÁSSAL

MÁMORÍTÓ KOKAIN

Ami valamikor az Andokban élő indiánok vallási hagyományaként kezdődött, később a személyiség mindennapos példátlan destrukciójába fordult. A kokain az egyik legrégebbi, leghatékonyabb és egyben a legveszélyesebb természetes anyag, amely az inkákat már Krisztus előtt 3000 évvel stimulálta. Akkor azért rágtak koka levelet, hogy a szívük működését élénkítsék és a légzésüket gyorsítsák. Bizonyos ünnepeken rendszeresen fogyasztották közép és Dél-Amerikában. Felmérések szerint a kokaint legalább egyszer élete során 7,5 millió fiatal próbálja ki Európában és 35 millió amerikai. Sokan nem is sejtik, hogy milyen mértékben képes a kokain deformálni az agyat.

Egyetlen kokain adag elfogyasztása a klub WC-jén pár órán belül megváltoztatja az agy szerkezetét. Ez az elő lépés a függőség felé. Egy San Franciscó-i tudóscsoport kutatásai rámutattak, hogy pl. az egerek agyára kifejtett hatás, már két óra múlva jelentkezik. Az agyon új struktúrák mutatkoznak. Azok a sejtek is változnak, amelyek az emlékezet kialakításával vannak kapcsolatban. Az agy tulajdonképpen „megtanulja”, hogyan legyen függő a drog hatására.



Kolumbiában, - Bogotában kokaint szerezni kb. annyi fáradtságba kerül, mint fagyaltot venni.



A történelem során minden társadalmi rétegben (ahol megtehték) szórták és szívták a fehér port a teába, borba, különböző más italokba. Javasolták depresszióra, impotenciára és sok minden másra. Nem kisebb tudósok is éltek a mámorító hatásával, mint Sigmund Freud, vagy Thomas Edison. Persze akkor még sejtelmük sem volt a függőségről, vagy az egyéb káros hatásokról. Érdekes tény, hogy az eredeti Coca-cola receptúrájában is szerepelt a kokalevél.

A kokain, a metamfetamin, vagy speed közös metszési pontja a dopamin hormon, mely a jutalom központot sti-

mulálja. Az agy ezektől az anyagok bizonyos mennyiségétől dopamintermelést indít be, de mindegyiknél különböző értékekben. Tanulmányok szerint míg a cukros és zsíros ételek fogyasztása a dopaminszint 50%-os emelkedésével járhat, addig a marihuána 175%-os, az alkohol 200%-os-l, a nikotin 220%-os, - a kokain 400%-os a met kristály pedig akár 1000%-os növekedést okozhat a dopaminszintben. Minél magasabb a dopaminszint, annál több idegsejt reagál a drogra és minél több idegsejt reagál, annál nagyobb a boldogságérzetünk (és annál könnyebb függővé válnunk).

HALÁLOS FÉLELEM

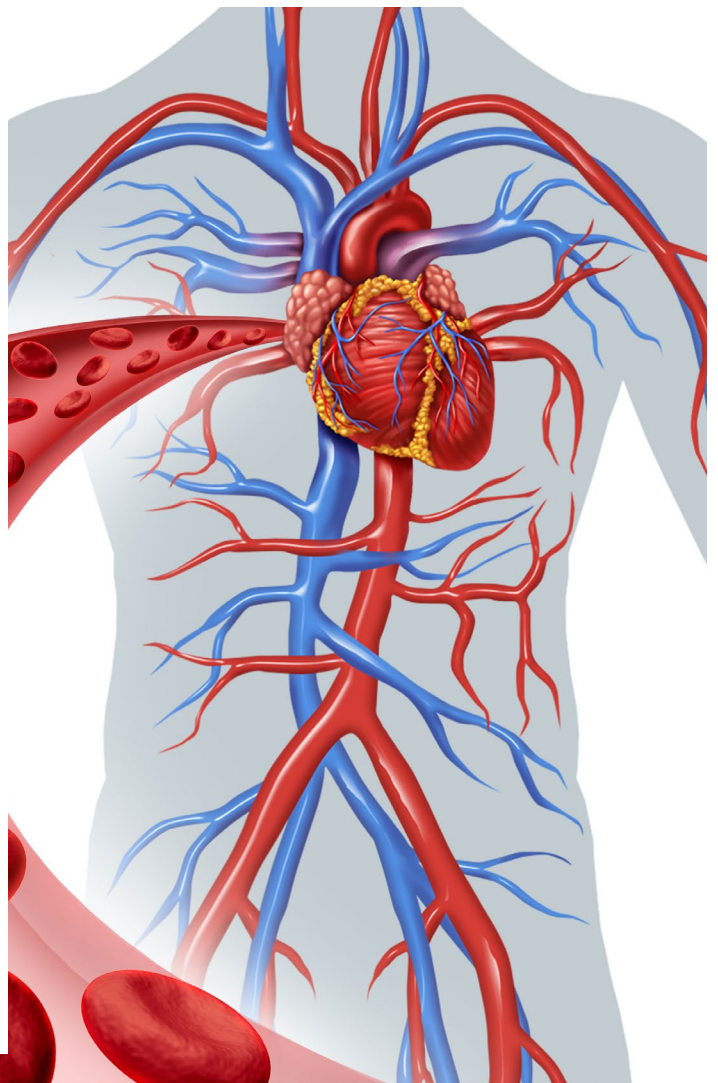
Félni, szinte mindenki szokott valamitől. Még a legbátrabbak is. Sokan mégis saját maguk keresik a félelmet.



A félelem erős stresszhatás következtében alakul ki, amikor a szervezet adrenalin-szintje hirtelen megemelkedik. Ezt a reakciót őseinktől „örököltük”, akik sokszor igen nagy veszélynek voltak kitéve. Ez az úgynevezett „küzdj, vagy menekülj hormon”. Ennek hatására dönt el, hogy őseink szembeszálltak-e a támadójukkal, vagy inkább elmenekültek. Adrenalin hatására a pupillák kitágulnak, megnövekszik az izmok vérellátása, megnő a tüdőkapacitás, felgyorsul a szívverés.

A nagy mennyiségű adrenalin károsíthatja a szervezetet. Rossz hatással van a szívre, tüdőre, májra és a mellékvesékre is. Védekezésképpen a szervezetünk egy másik hormont termel, a kortizolt. Sok esetben a túlzott adrenalin termelés káros hatásait a kortizol már nem képes visszafordítani.

Az adrenalin például szerepet játszik abban, hogy a hirtelen halálozások többségét a szívbetegségek okozzák. (A szíven kívül egyetlen belső szerv hirtelen leállása sem okoz azonnali halált a legtöbb esetben.) Erős adrenalin hullám esetén a szívizom nem képes elernyedni, ennek eredményeként pedig aritmia és a szívkamrák fibrillációja jön létre. A szív szabálytalan és rendszertelen összehúzódásokat végez, aminek eredményeként csökken a vérnyomás és mivel az agyba nem jut elegendő mennyiségű vér, ez eszméletvesztéssel jár.



A FÉLELEM VÁLTOZATAI:

Létezik velünk született félelem, amely még őseinktől öröklődött ránk. Ezek génjeinkben a mai napig megtalálhatók. Ebbe a csoportba tartozik például a sötétségtől, a vihartól, vagy valamely állattól való félelem is. A másik csoportba az úgynevezett tanult félelem tartozik. Ez életünk során alakul ki. Ilyen például az öregedéstől, a munkánk elvesztésétől, vagy akár az egyedüllétől való félelem. Van a félelemnek specifikus csoportja is. Ebbe a csoportba a fóbiák tartoznak. Több száz különböző fóbia létezik, melyek közül a leggyakoribbak a pókiszony (arachnofóbia), vagy a zárt terektől való félelem (klausztofóbia).

A túlzott adrenalin-löket bárkire veszélyes lehet (nem csupán szívbetegekre). A komplikációk kialakulásához nem kell különösebb életveszélyes szituáció sem. Elég egy nagyon váratlan hanghatás, vagy ijedség. Az aritmia kialakulásához pedig még félelem sem kell, a reakciót egy erősebb érzelem is kiválthatja.

Talán nem is gondolnánk, de az adrenalin akkor is veszélyekkel járhat, ha azt egy sportmérkőzésen történő szurkolás, vagy esetleg extrém szexuális, illetve vallási extázis váltja ki.



PREDATOR FIGHT

SPORTEGYESÜLET 1000 M²
WWW.PREDATORFIGHTGYM.HU

TÁPLÁLÉK-
KIEGÉSZÍTŐK
SZEMÉLYIEDZŐK
EDZÉSTERVEK

MMA
JIU JITSU
SAMBO

THAIBOX
BOX
KICK BOX

KETTLEBELL
KARATE

MASSZÁZS
SZOLÁRIUM

KONDITEREM
SÚLYEMELÉS

FUNKCIONÁLIS
TRÉNING
CROSSFIT
AEROBIK

NYITVATARTÁS: H - P: 06:00 - 21:00 | SZ: 10:00 - 16:00 | V: 14:00 - 20:00

DOMOKOS NÁNDOR - INFOLINE: +36 30 260 6917

PREDATOR FIGHT & GYM - 1135. LEHEL ÚT 70.

DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



Messe Zsuzsanna

Corpus Se elnöke
IFBB- Testépítő 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

ÁFONYÁS TÚRÓS SÜTEMÉNY

HOZZÁVALÓK:

- 500 g zsírszegény túró
- 6 db tojás
- 4 evőkanál rizsliszt
- 200 gr áfonya (friss vagy aszalt)
- Ízesíteni: reszelt citromhéj és folyékony édesítőszer ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

1. Először bekapcsolom a sütőt 4-es fokozatra (160 fok).
2. A túrót összekeverem 1 egész tojással, az áfonyával, a 4 evőkanál liszttel, reszelt citromhéjjal és az édesítőszerrel.
3. A maradék 5 tojást kettéválasztom és a fehérjéből kemény habot verek.
4. Óvatosan összeforgatom a túrós masszát a tojásfehérje habbal.
5. Sütőpapírral kibélelt formába öntöm és 180 fokon 15 percig sütöm
6. Nagyon gyors, zsírszegény, finom és tápláló!



MÁKOS PITE DIÉTÁSAN

HOZZÁVALÓK A TÉSztÁHOZ:

- 40 dkg rozsliszt
- 2 egész tojás
- 1 csomag sütőpor
- 1 csomag szárított élesztő
- 4 evőkanál glukonon édesítő granulátum
- 3 dl zsírszegény tej

HOZZÁVALÓK A MÁKTÖLTÉLEKHEZ:

- 7 dl zsírszegény tej
- 20 dkg darált mák
- 6 evőkanál glukonon
- 10 dkg búzadara (lisztérzékenyeknek 10dkg rizsliszt)
- 1 citrom reszelt héja és kifacsart leve

EGYÉB HOZZÁVALÓ:

- diabetikus lekvár
- 1 tojás
- 1 tepsi
- 1 sodrófa
- sütőpapír
- 1 kenőecset

ELKÉSZÍTÉS

1. lépés elkészítjük a tésztát: egy tálba összegyűrjük a 40 dkg lisztet + 2egész tojást + az 1 zacskó sütőport + az 1zacskó szárított élesztőt + a 4 evőkanál glukonont + a 3dl tejet , majd egy meleg helyre tesszük keleszteni egy konyharuhával letakarva – 30 percig.

2. lépés elkészítjük a máktöltelékét: a 7dl tejet felfőzzük a 6 evőkanál glukononnal, a 20dkg mákkal, a 10dkg búzadarával és a reszelt citromhéjjal és a kifacsart levél- habverővel simára kikeverjük, félretesszük.

3. lépés bekapcsoljuk a sütőt közepes lángra (180 fokra)

4. lépés összeállítjuk a pitét:

- a megkelt tészta 2/3-át vesszük és kicsit meglisztezett asztalon vagy deszkán sodrófával kinyújtjuk, beletesszük sütőpapírral kibélelt tepsibe, villával megszurkáljuk, és betesszük a sütőbe és 15 percig sütjük.
- A maradék 1/3 tésztát szintén kinyújtjuk és vékony csíkokat vágunk belőle
- Kivesszük a sütőből a félig sült tésztát, megkenjük diabetikus baracklekvárral, ráhalmozzuk a máktöltelékét és keresztcsíkosan (rácsosan) rátesszük a tésztacsíkokat
- Megkenjük ecset segítségével 1 (villával felvert) egész tojással és mehet vissza a sütőbe.
- 30 percig sütjük végig a közepes lángon, ha kész hagyjuk kihűlni és szeletelhetjük.

JÓ ÉTVÁGYAT! **Tipp:** cukorbeteg, lisztérzékeny és diétázók is mértékkel fogyaszthatják!



CSIRKERAGU ÉDESBURGONYÁVAL

HOZZÁVALÓK:

- 0,5 kg csirkemellfilé
- 0,5 kg édesburgonya
- 20 dkg zöldborsó
- 20 dkg gomba
- 4 fej vörshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- Ízesítéshez: só, bors
- Díszítéshez: friss petrezse-lyemzöld és paradicsom

ELKÉSZÍTÉS

1. A finomra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát megpirítjuk a 2 evőkanál olívaolajon.
2. Mikor már üvegesre pirult, hozzátesszük a kockára vágott csirkemellfilét.
3. Mialatt megpirul a csirkemell is, feltesszük a megtisztított, meghámozott és felkockázott édesburgonyát vízbe főni
4. A csirkemell ha megpirult hozzákeverjük a zöldborsót és a feldarabolt gombát. Megízésítjük sóval és őrölt fekete borsal. Készre pirítjuk.
5. A megfőtt édesburgonyát leszűrjük és összekeverjük a raguval.
6. Friss finomra vágott petrezselyemzölddel és paradicsommal tálaljuk.



FŰSZERES PULYKASÜLT, PIRÍTOTT GYÜMÖLCCSEL ÉS BURGONYÁVAL

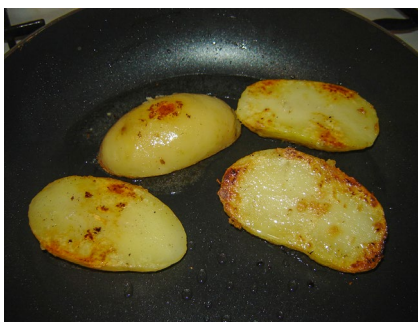
HOZZÁVALÓK:

- 1 kg pulykamellfilé
- pulykasült fűszerkeverék
- fél kiló burgonya
- 1 nagyobb narancs
- 10 dkg magozott aszalt szilva
- fahéj
- olívaolaj
- sütőzacskó a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. a pulykamellet megmossuk, befűszerezzük és sütőzacskóba téve a tepsibe helyezük, majd 40 percig sütjük
2. a burgonyát megmossuk és héjában főzzük
3. a narancsot meghámozzuk és nagy kockákra daraboljuk
4. a megsült pulykamellet felszeleteljük
5. kevés olívaolajat egy serpenyőben felhevítünk és megpirítjuk benne a főtt – félbevágott burgonyákat, majd azonnal a tálaló tányérra halmozzuk
6. ugyanebben a serpenyőben megpirítjuk az aszalt szilvát és a darabolt narancsot, amire kis fahéjat szórunk
7. melléteesszük a felszeletelt pulykamelleket és a gyümölcsökkel együtt átpirítjuk
8. azonnal tálaljuk

Gyors, zsírszegény karácsonyi fogás. Jó étvágyat kívánok!



VICCEK

MIKOR BIZTOS A MEGCSALÁS?

- Mond csak, biztosan tudod, hogy megcsal a feleséged?
- Hát biztosan nem, de már két éve nem jött haza.

ISMERETLEN TÁJAKON

Férfi kérdi a feleségét:

- Hová mennél a házassági évfordulónkon?
- Valahová, ahol még nem jártam – mondta.
- Akkor a konyhát ajánlanám.

ÖTLET

- Doktor úr! Nagyon hullik a hajam! Mit tud ajánlani, hogy megmaradjon?
- Egy kis karton dobozhoz mit szólna?

NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

GRAFIKAI TERVEZÉS



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

Csapatunk tagjai képzett, gyakorlatlaltal rendelkező, grafikusokból, web designerekből, 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!

2016

FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD EXTRA MAGAZINBAN!

HA SZERETNÉD TERMÉKEIDET, SZOLGÁLTATÁSODAT MEGISMERTETNI A NAGYKÖZÖNSÉGGEL, - ITT A LEHETŐSÉG.

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, a táplálkozással, az étrend-kiegészítéssel, a szépségiparral, és mindezt kedvezményes áron szeretnéd reklámozni, mindenképpen vedd fel velünk a kapcsolatot!

TERJESZTÉS

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvásóink zöme), felvevő piaca lehet termékednek, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, - INGYEN REKLÁMOZOL!

Minden reklámozó partnerünknek a megjelentetett reklám mérete, árfekvése arányában ugyan abban az értékben magazinokat adunk, melyet a partnereinek, vásárlóinak értékesíthet, vagy különböző akciókhoz ajándékként adhat.



Oldalszám: 80 oldal
Méret: A/4
Példányszám: 10 000 db

Akciós áraink:
1/1 oldal: **150 000.- Ft**
½ oldal: **80 000.- Ft**

További infó:
Tel: 06-70/948 0458
Email: domzsolt69@gmail.com

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 fitnessz edzőtermi gyakorlatokat.
- 2 napos intenzív funkcionálistréner 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