

FITNESS WORLD

2016/3



**10-20%
KEDVEZMÉNY**

KERESD A KUPONOKAT
A MAGAZINBAN!

INBA VB ÉS ASO KUPA
TESTÉPÍTŐ
VERSENYBESZÁMOLÓK

SZTÁRINTERJÚ ÉS BAJNOKI
TANÁCSOK **BEREK GÁBORTÓL**

ARNOLD GERY
BICEPSZ ÉS TRICEPSZ EDZÉSE

KORUNK LEGTITKOSABB
DOPPINGSZEREI

AZ ELHÍZÁS IS LEHET OKA
A MÁJRÁK KIALAKULÁSÁNAK

MITŐL HÍZOK?
HORMONOK VAGY ESETLEG
A GENETIKA AZ OKA?

Ára: 895.- Ft



91 771589 1 100009

FITNESS WORLD

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

KIADÓ:

Proform Fitness Kft.
Pécs 7636 Polgárszőlő u 15.
e-mail: domzsolt69@gmail.com
ISSN SZÁM: 1589-1003

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36-70/948-0458 telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:

Háris Éva
Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT
FELELŐS, ARCULAT:**

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

**SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:

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

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

Kéziratot, fotókat nem küldünk
vissza és nem is őrünk meg.
A cikkek tartalmáért azok szerzői
vállalnak korlátozott mértékű
felelősséget. A lapban megjelenő
hirdetések, reklámok tartalmáért
a hirdetők vállalják a felelősséget.
A logó, a szlogen és a lapban
található minden arculati elem
felhasználása a főszerkesztő írásos
engedélye nélkül tilos!

FOTÓK:

ASO KUPA - Csák István
INBA VB - Várszegi Gábor

CÍMLAPON:

Berek Gábor
Fotó: **Várszegi Gábor**

TARTALOM

- 6** AZ EGÉSZSÉG ÉS HOSSZÚ ÉLET TÍZPARANCSOLATA
- 8** VAN E KÜLÖNBÉG SIKER, ERŐ ÉS HATALOM KÖZÖTT?
- 10** KORUNK LEGTITKOSABB DOPPINGSZEREI
- 14** AZ ELHÍZÁS IS LEHET OKA A MÁJRÁK KIALAKULÁSÁNAK
- 16** VÉDEKEZHETÜNK-E VALAHOGY A ZIKA VÍRUS ELLEN?
- 18** DOPPING AZ AGYNAK
- 22** ÉRDEKESSÉGEK TESTÜNK ANATÓMIÁJÁRÓL
- 24** SZTÁRINTERJÚ - BESZÉLGETÉS BEREK GÁBORRAL
- 28** ARNOLD GERY BICEPSZ ÉS TRICEPSZ EDZÉSE
- 30** AZ ORGAZMUS SEGÍTI A PARTNEREK KÖZÖTTI
KOMMUNIKÁCIÓT
- 31** MITŐL HÍZOK?
- 36** PILLANATKÉPEK EGY TESTÉPÍTŐ ÉLETÉBŐL
- 44** MARS ÉS A VÉNUSZ SZÜLŐTTJEI
- 48** AZ EDZÉSELMÉLET! SZÓCSÉPLÉS VAGY TUDOMÁNY?
- 52** KÜLÖNVÉLEMÉNY - TÚLEDZETTSÉG
- 54** ASO KUPA
- 58** ORVOSI FITNESZ
- 66** INBA VB
- 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.

Kedves olvasóink, sportolók, sportbarátok!

Szeretettel köszöntelek benneteket! Magazinunk 2016. évi szeptemberi számát tartod a kezében. A tőlünk megszokott tartalommal ismét a fitness-világ, az egészséges életmód és az élsport legújabb vívmányaival ismertetünk meg benneteket. E mellett olvashattok a doppingszerekről, egészséges ételkészítési receptekről, edzőmódszerekről is, - melyeket a hazai testépítő sport kiemelkedő alakjai mutatnak be nektek. Megtudhatjátok két igazán színvonalas testépítő bajnokság legjobb helyezéseit, illetve az ezeken a versenyeken készült képriportokat is láthatjátok. Remélem, sikerül ezzel a magazinnal is hozzájárulnom, hogy bővítsd tudásod, informálódj, vagy legalább kellemesen töltsd az időd olvasgatás közben.

Kellemes időtöltést kívánok!

Tisztelettel,
Domonkos Zsolt

Elérhetőség: www.fitnessworldmagazin.hu



Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu

6



31



16

58



36

AKCIÓS ÁRAINK:

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

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: +36 (70) 948 0458
e-mail: domzsolt69@gmail.com

OLIMPIAI HÍREK 2016



Bár már eltelt egy hónap az Olimpiai játékok óta, - és tudjuk, hogy nem fitness és testépítő vonatkozású a hír, - de mégis engedjék meg nekünk, hogy ezzel a rövid cikkel, eredménylistával tiszteljünk az Összes magyar sportolónak, aki részt vett az idei olimpián. Gratulálunk mindannyiuknak!

Magyarország 12. helyen végzett az éremtáblázaton! Ez azért nem semmi! Egy hazai közvélemény kutatás szerint: A felnőttek körében végzett felmérés szerint a társadalom 88 százalékából pozitív érzéseket vált ki, 66

százalékát pedig nagy büszkeséggel tölti el a magyar sportolók jó teljesítménye. A kutatás alapján a lakosság 74 százalékának általában jó véleménye van a magyar sportolókról. Én őszintén kérdezem, vajon mi van, azaz a maradék 20-30 százaléknyi emberrel, akinek még ez sem jelent örömet? Tényleg ennyire depressziósak vagyunk? Vagy irigyek? (mert, hogy a versenyek idején néhány hírportál számára a hír az volt, hogy a sportolók zsebében turkálva latolgatta, hogy mennyit kaszálnak a sportolók. Hadd ne minősítsem ezt!)



WEIDER®

**PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
SPORTÉLELMISZEREK**

WEIDER.HU



AKKOR LÁSSUK A SPORTOLÓKAT, BÜSZKESÉGEINKET

ARANY

Kozák Danuta - Kajak-kenu síkvízi, Női kajak egyes 500m

Szász Emese - Vívás, Női párbajtőr egyéni

Szilágyi Áron - Vívás, Férfi kard egyéni

Hosszú Katinka - Úszás, Női 100 m hátúszás

Hosszú Katinka - Úszás, Női 200 m vegyes

Hosszú Katinka - Úszás, Női 400 m vegyes

Női Kajak Kettes 500m Csapat - Kajak-kenu síkvízi

Női Kajak Négyes 500m Csapat - Kajak-kenu síkvízi

EZÜST

Imre Géza - Vívás, Férfi párbajtőr egyéni

Cseh László - Úszás, Férfi 100 m pillangó

Hosszú Katinka - Úszás, Női 200 m hátúszás

BRONZ

Márton Anita - Atlétika, Női súlylökés

Kapás Boglárka - Úszás, Női 800 m gyorsúszás

Kenderesi Tamás - Úszás, Férfi 200 m pillangó

Férfi Párbajtőr Csapat - Vívás

4.

Kapás Boglárka - Úszás, Női 400 m gyorsúszás

Férfi Kenu Kettes 1000 m Csapat - Kajak-kenu síkvízi

Férfi Kajak Kettes 200 m Csapat - Kajak-kenu síkvízi

Nők Csapat - Vízilabda

5.

Ungvári Miklós - Cselgáncs, Férfi -73 kg

Sidi Péter - Sportlövészet, Férfi 10 m léghuska

Bácsi Péter - Birkózás, Férfi kötöttfogás 75 kg

Lőrincz Viktor - Birkózás, Férfi kötöttfogás 85 kg

Férfiak Csapata - Vízilabda

6.

Női 4 X 200 m Gyors Váltó Csapat - Úszás



Grand Prix Hungary

powered by Pro Tan Hungary

INBA Magyar Bajnokság és
Európa bajnoki kvalifikáció

2016.10.08.
Komárom



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION

Pro Tan
Hungary Since 1987

SELFIE
TAN'N GO' SUNLESS

STEELFIT

AZ EGÉSZSÉG ÉS HOSSZÚ ÉLET TÍZPARANCSOLATA

Írta: **Domonkos Zsolt**

Ki ne vágya hosszabb életre? Ki ne szeretné minél távolabb tartani magától a betegségeket? Ki ne szeretne energikusabb, erősebb, - vagy éppen vidámabb lenni?

VAJON TESZÜNK IS ÉRTE VALAMIT?

Manapság szinte divattéma, hogyan élhetnénk egészségesen, mégis igen sokan szinte semmit nem tesznek érte. A zsírtól tocsogó ételekről, a kenyérről, az édességekről nem sokan hajlandóak lemondani, - mégis csodálkoznak, amikor a testsúlyuk az évek alatt 20-30 kg-al is több, mint „fénykorukban”. És itt még nem beszéltem a különböző betegségekről (cukorbetegség, magas vérnyomás, köszvény, magas koleszterinszint, szív és érrendszeri betegségek), melyek a túlsúlyunk közvetlen következményei. A sportokra „nincs időnk” a munka mellett, de a szappanoperákat és a valóság show-kat ki nem hagynánk a tévében. Az „antisportos” életünknek köszönhetően már attól is elfáradunk, ha a boltból haza kell vinnünk a kétnapi ételismiszermentyiséget. (Talán néha elgondolkodunk rajta, hogy a fenében tudtak az őseink vadászni, - na és még a zsákmányt haza is cipelni.)

Lássunk néhány hasznos tanácsot, melyet ha betartasz, garantáltan meghosszabbíthatod az életed!

1 **Tüntesd el a zsírokat (különösen a transzszírokat, telített zsírokat) az ételismiszerekből.**

Tipikus „selejt” ételismiszerek a gyorséttermek által kínált különböző hamburgerek, de még a saláta öntetek is. Ezek az „ételismiszerek” sokszor egyáltalán nem nevezhető „valamik” a szervezetben úgy viselkednek, hogy ennyi áron, akár műanyagot is ehetnél. Mit gondoltál, hogy lehet az, hogy akár hetekig is eltarthatod őket úgy, hogy még csak hűtőbe sem teszed? Kerüld a zsírokat és lehetőség szerint a margarint is. Használj inkább olívat mindezek helyett.

2 **Számúzd a konyhából a cukrot és a sót!** A cukor fogyasztása nem csupán közvetlen oka az elhízásnak, de súlyos betegségek előidézője is. A cukorbetegség mellett nem elhanyagolható tény, hogy a daganatos sejteket leginkább a cukrok táplálják. Ne kockáztass!

Ne sózz! Az ételismiszereinkhez hozzáadott konyhasóra (nátriumra), valójában nincs szükségünk, - éppen elég rejtett só tartalmaznak így is. A só rengeteg vizet köt meg a szervezetben, ez pedig rövid időn belül magas vérnyomást eredményezhet, ráadásul a sejteid is sokkal gyorsabban öregednek. Ha a nátrium mennyiségét csökkentet (vagy teljesen elhagyod), hamarosan teljesen megváltozik az íz-érzéked, megtanulod valóban szeretni a friss ételeket.



7 Csökkentsd a fruktózt! A különböző szirupok, gyümölcslevek és a túl sok gyümölcs is okozhat elhízást. Óvatosan velük!

8 Egyél és ne zabálj! Egyél többször keveset (kb. 3 óránként), de ne olyan mennyiséget, hogy alig tudj megmozdulni.

9 Aludj legalább 7-8 órát. Az alvás nem csupán pihentet, regenerálja a szervezeted, - hanem részt vesz a méregtelenítés folyamatában is. Sőt. Meghosszabbítja az életed! Ha nincs lehetőséged legalább 7 órát aludni éjszaka, próbálj egy kicsit „sziesztázni a délutáni órákban.

10 Sportolj az egészségedért! A sport, - hidd el, tartósít! Sejtjeid szinte folyamatosan fiatalodnak általa, izmaid tónusosabbak lesznek és karcsúbb is lehetsz. Szinte minden betegség elsődleges ellenszere a sport. Ráadásul segít a stressz elűzésében is. A sportot Te választhatod meg, a lényeg, hogy mozogj rendszeresen, legalább hetente háromszor 1-1 órát. Úszhatsz, kerékpározhatsz, vagy járhatsz edzőterembe is, a fontos, hogy szeresd amit csinálsz és legyen a napjaid fontos része. A terhelés, intenzitás mindig a saját erőszintedhez, állóképiségedhez legyen hozzáigazítva. Ne feledd, nem egy nap alatt kell megváltanod a világot!

+1 Kerüld a stresszt! A stressz beteggé tesz (a daganatos betegségek és az infarktus egyik fő okozója). Próbálj meg az „apró problémákon” és a múlton nem rágódní, azok általában maguktól megoldódnak.

3 Igyál sokat! Legalább napi 3 liter a minimum, amit le kell öblíts a torkodon. Nagy melegben, vagy ha sportolsz, lehet ennél jóval több is. Lehetőleg ez a mennyiség zömében ásványvízből álljon (ne kólából).

4 Szemétbe a mű élelmiszerekkel és ízesítővel! Próbáld kerülni (vagy elhagyni) a túl sok mesterséges édesítőszeret (pl. aszpartám). Az aszpartám állítólag neurotoxinként működik, károsítja az idegrendszert, elősegítheti a demencia kialakulását.

5 Kerüld a búzát! A búza és a belőlük készült élelmiszerek (kenyér, péksütemények, tészták) a glutén tartalmuk miatt rejtett veszélyforrások táplálkozásodnak. Nem csupán hízáshoz vezetnek, - idegrendszeri problémákat is okozhatnak, illetve számos un. civilizációs betegség előidézői.

6 Egyél több rostot! Ezzel biztosítod a jobb anyagcserét és a szervezet méregtelenítését is gyorsíthatod. A rostokat leginkább zabpehelyből és friss zöldségekből fedezd.



Jó egészséget és hosszú életet kívánok!

VAN E KÜLÖNBSÉG SIKER, ERŐ ÉS HATALOM KÖZÖTT?



A sikervágy viszonylag hamar megismerszik: aki győzelemre áhítozik, örökké kiemelkedően jól akar teljesíteni, egyre nehezebb feladatokat állít maga elé, mindig meg akarja haladni a maga, vagy mások által kitűzött szintet. A győzelemre éhesek állandóan nyerni akarnak a játékokban, mindig jó jegyet akarnak szerezni az iskolában és sikerre áhítoznak a munkájukban. Kíváncsiak, érdeklődőek és mindennek a végére akarnak járni. Mindemellett rosszul tűrik a kudarcot, - tehát az a jó nekik, ha a kitűzött feladat nehéz, de azért nem túl nehéz. Nem igazán kedvelik, ha mások tűzik ki eléjük a feladatot, inkább az esélyek latolgatása után választanak célokat. Általában, aki ilyen típusú késztetésekkel vág neki az életnek, jól (vagy kitűnően) tanul és a

hivatásában is komoly sikereket ér el. Az erő és a hatalom igénye is erős ösztönző lehet. Aki arra vágyik, hogy dominánsnak érezhesse magát, hogy nagy befolyása legyen másokra, az minden közösségben vezető akar lenni. Szeret vitatkozni, szeret főnöki pozícióban lenni, imádja a „luxust birtokolni”, akár pl. egy autó formájában, akár bármi másban, ami státusz szimbólumot jelent a számára. Szélsőséges esetben az erő, a hatalom iránti vágy rombolhat, vagy zsarnokká is tehet. A csúcstezők ezért jobban teszik, ha erőszak helyett a meggyőzést választják.

Érdekesség: versenyhelyzetben a hatalomvágyó, dominanciára törekvő ember vérnyomása és izomtónusa jobban nő, mint azoké, akik nem ilyen alkatúak.



WEIDER
Professional
Fitness Trainer

www.profiedzok.hu

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

ITT TÉNYLEG MEGTANULHATOD A HIVATÁSOD!

OKJ-S KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ, MELLYEL A FITNESS SPORT BÁRMELY TERÜLETÉN MEGÁLLOD A HELYED!

ITT PROFI SZAKEMBEREKTŐL TANULHATOD MEG A LEGAPRÓBB FORTÉLYOKAT IS!

NINCSENEK TITKOK, TABUK, HAZUGSÁGOK!

MEGISMERHETED A VERSENYZŐK FELKÉSZÜLÉSÉT, FELKÉSZÍTÉSÉT!

RENDSZERESEN PROFI SPORTOLÓK TARTANAK SEMINÁRIUMOKAT!



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.



Arnold Gergely

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója.



Haris Éva

Sportélettan oktató, anatómia oktató, dietetikus.



Szécsi Dávid

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója. Elméleti és gyakorlati oktató.



KORUNK LEGTITKOSABB DOPPINGSZEREI

MELDONIUM – NÖVEKEDÉSI HORMON – GÉNDOPPING

VAJON MERRE TART A SPORTVILÁG A TELJESÍTMÉNYFOKOZÓK HASZNÁLATÁBAN?

A közelmúlt doppingbotrányai során, amelyek nem ritkán az orosz sportolókat érintették, elég gyakran felmerült a meldonium neve. Ezt a vegyületet a múlt század 70-es éveiben a Szovjetunió az Afganisztánban szolgáló szovjet katonák számára fejlesztette ki. Ennek a gyógyszernek a hatására ugyanis a katonák teljesítménye még az extrém körülmények között is megnőtt. Mint várható volt, nem sokkal ezt követően az anyag megjelent a sportolók körében is. Az ezzel való bukásoktól azonban csak az utóbbi évben volt vízhangos a sajtó, mivel csak most kezdték ezzel mérni a sportolókat. Több sportoló védekezett azzal, hogy Ők már hosszú ideje szedik a betegségükre. 2015. Novemberében, az orosz sportolókat kizárták a nemzetközi versenyekről, mivel kiderült a központosított doppingolásuk és ennek minden erővel történő elfedése. 2016. Márciusában, Maria Sharapova, orosz származású teniszező (bukása után) beismerte, hogy olyan gyógyszert használt (meldoniumot), melyet később betiltottak.

NÉHÁNYAN A BUKOTTAK LISTÁJÁRÓL AZ UTÓBBI ÉVBŐL:

Abeba Aregawi - 1500 méteres síkfutás 2013-as svéd világbajnoka.

Az orosz **Edouard Vorganov** kerékpáros.

Az ukrán **Olga Abramova** és **Artem Tychtchenko** biatlonosok.

Endeshaw Negesse etióp maratonfutó.

Hat grúz birkózó.

Jekatyerina Bobrova olimpiai bajnok jégtáncos.

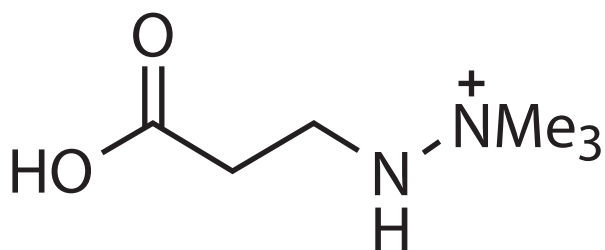
Mindnyájan a meldonium nevű szer miatt buktak meg, ami az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában engedély hiányában nem forgalmazható és 2016. január 1-től szerepel a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség tiltólistáján. A meldonium használatáért rendszerint egyéves eltiltás jár.

Kelet-Európában ez a gyógyszer vény nélkül is kapható enyhébb verzióban, erős hatóanyaggal viszont orvosnak kell felírnia. Sok ilyen esettel találkozunk január 1. óta, mivel nem minden sportoló figyel arra, hogy mi szerepel a tiltólistán. 2015-ben egy kölni kutatás 8320 élsportoló vizeletmintáját vizsgálta meg véletlenszerűen, 2,2 százalékuknál pedig meldonium nyomaira bukkantak. Oroszországban ez az arány valahol 17 százalék körül mozog.

Egy tanulmányban leírták, a szer fokozza a sportolók állóképességét, védelmet nyújt stressz ellen, stabilizálja az idegrendszert és további jótékony hatásokkal bír a szervezetre.

A meldoniumot 1975-ben Lettországból fejlesztették ki a volt szovjet köztársaságok és főként a Mildronate nevű gyógyszer összetevőjeként ismert. Használják szívinfarktus megelőzésére és annak következményeinek kezelésére. Mielőtt a WADA úgy döntött, megtiltja a sportolóknak a szer használatát, Ivars Kalvins, a meldonium feltalálója életműdíjat vehetett át az Európai Szabadalmi Hivatal ünnepségén 2015-ben. Kalvins olyan endogén anyagot szabadalmaztatott, amely nagy adagban kiváló hatással van a sejtekre. A meldonium csökkenti a toxikus maradékok lerakódását az izmokban és oxigénnel táplálja a sejteket.

Kalvins a LeMonde című francia lapnak adott interjújában nemrégiben kifejtette, miért nem tartja dopping-szernek a meldoniumot: Szerinte, ezzel nem lehet vele javítani a sportolók teljesítményét. Egyszerűen érthetetlen, miért szerepel a tiltott anyagok között. A sportolók ugyanolyan jogokkal rendelkeznek, mint mindenki más, nekik is meg kellene hagyni a lehetőséget, hogy megelőzhessék egészségügyi problémáikat. Számomra ez egy rossz döntés, rendkívül rosszhiszemű magatartás a WADA részéről. Mintha megtiltanák a húsleves fogyasztását azon az alapon, hogy a hús karnitint tartalmaz, amely serkenti az energiatermelést és a zsírsavak oxidációját. A tilalmat meg kell szüntetni, mert semmilyen bizonyíték nincs rá, hogy a sportolóknak előnyt jelent a versenyeken a fogyasztása. Dr. Sergej Illjukov, a WADA sportorvosi tanácsadója ugyanakkor meglehetősen szkeptikus a meldoniummal kapcsolatban. A meldoniumot főként terápiák részeként, más gyógyszerekkel kombinálva alkalmazzák iszkémiás szívbetegségeknel, mert önállóan meglehetősen csekély hatást gyakorol a szervezetre. Én még sosem használtam, mert úgy látom, nincs meggyőző tudományos bizonyíték hatóerejére.



A meldonium kémiai képlete

A szakember hozzáfűzte, használata nemcsak a betegek, hanem a sportolók számára is abszurd. Közel sem olyan csodaszer, mint amilyennek beállították. Mostanra a WADA tiltólistáján szerepel és ennek sokan nem örülnek, de a szabályok azért vannak, hogy betartsuk őket. Az ész orvos azt is megemlíttette, szerinte a meldonium elavult ideológián alapszik.

A SZTÁR MÉG MINDIG A NÖVEKEDÉSI HORMON

Ennek okát már a Fitness World legutóbbi számában részletesen taglaltuk. Röviden, az mind a szintizta izomtömeget (így az erőt is) jelentősen növeli, mind pedig a regenerációt gyorsítja. Valóságos fiatalító hormon, mely az izomsejtek gyarapodását is előidézheti. A népszerűsége a jelentős pozitívumai mellett, az eddigi kimutathatatlansága rejtje. „Néhány éve még ki sem tudtuk mutatni a növekedési hormonos doppingot”, állítják a szakemberek. Ma már egy-két napra visszamenően is lehetséges az ellenőrzéssel rajtkapni a pozitív mintájú sportolót. Főleg akkor, ha hibázik a sportoló, hiszen a hormon nagyon gyorsan ürül, tíz órával a beadás után – bár hatása még van – már nem kimutatható. Márpedig a profi dopping esetében gyógyszerész, orvos is segíti a megfelelő szisztémát. A tökéletesen megkomponált szerek ugyanis nagyon drágák, nem kockáztatják a lebukást. Ma az a divat,

hogy kis dózisokban, folyamatosan kapják a sportolók a hormonokat, így pedig még nehezebb kimutatni, ezért a sorozatsteteknek van értelmük, hogy ki lehessen szűrni a doppingolókat. Az újdonságot az jelenti az ellenőrzésnél, hogy már nemcsak a növekedési hormont keresik a szakemberek, hanem a hormon által kiváltott fehérjéket, a sorozatstetekkel az aránypárszinteket vizsgálják. A magyar kajakosoknál is így volt, atipikus eredményeket találtak, volt bennük tiltott szer, de jogilag nem érte el azt a szintet, hogy pozitív legyen a doppingteszt. A növekedési hormonra kifejlesztett újfajta tesztet egyébként március óta használja a WADA. Egyre tökéletesebb, így várhatóan az olimpián ez lesz az egyik szuperfegyver, ettől várják/ várták a legtöbb lebukást.

ÍGY BUKTAK LE A MAGYAROK

Dudás Miklós kajakosnak a biológiai útlevele alapján ingadozott a tesztoszteronszintje, tesztet kértek tőle a doppingellenőrök, és kiderült, hogy fogyasztott tiltott ajzószert. Dudás az elsők között volt, aki a biológiai útlevele alapján bukott le. A másik kajakos, Dombvári Bence szervezetéből sztanozololt, vagyis tesztoszteron-származékot mutatott ki a doppingvizsgálat. Pedig Ó akár három számban is kajakba ülhetett volna Rióban. Az anabolikus szteroidok – hiába számítanak régi szereknek – ma is népszerűek a nagy izomerőt követelő sportágakban. A legutolsó magyar doppingesetnél növekedési hormon használatának gyanúja merült fel. A Horváth Bence–Szomolányi Máté páros helyét így Molnár Péter és Tótká Sándor vette át a kajakosoknál. A kajak-kenu egyébként nemcsak nálunk nagyon doppingérzékeny sportág. A teljes román kajakválogatottat eltiltották, ahogy az oroszoknál és a beloruszoknál is több sportoló megbukott az olimpia előtt.

BIOLÓGIAI ÚTLEVÉL IS KELLETT RIÓBA

A WADA másik nagy dobása az utóbbi években a biológiai útlevél – amit szintén Rióra élesítettek. Egyes sportágakban már 2009 óta szűrik ilyen módon a sportolókat, Magyarországon 2014 óta használják. „Lényege, hogy minden sportolónak elkészítik a vér- és hormonprofilját, amit évekig adatbázisban gyűjtenek – mondta Tiszeker Ágnes. – Így bármikor nyomon követhető, ha változás történik a versenyző szervezetében. Amíg korábban, ha egy sportolónak verseny után negatív lett a doppingtesztje, megnyugodhatott, ma összehasonlítják akár évekre visszamenően a saját biológiai paramétereivel az aktuális véreredményét. Tehát nem egy szert vagy egy vegyületet keresnek, hanem amennyiben a vérben a szokásos értékeiben valamilyen kiugrást találnak, mert nem az élettani határok között változnak a hormonszintjei, előveszik a leggyanúsabb mintát, és kiegészítő vizsgálatok következnek. Hormonok esetében például izotóparányt mérnek, ha ugyanis a szervezet állítja elő ezeket a hormonokat, más az izotópok aránya a vérben, mint ha szintetikusán állították elő és úgy jutott a szervezetbe.” Mióta egyébként elkezdtek újraellenőrizni a pekingi és a londoni mintákat, jóval óvatosabbak a sportolók. Az illegális doppinglaborokkal mégis lehetetlen lépést tartani. Főleg a Távol-Keleten, Thaiföldön, Kínában vagy Indiában működnek ilyen helyek, de az USA-ban is találtak már „NASA szintű” labort.



GENETIKAI DOPPING VALÓBAN SPORT-E EZ MÉG, VAGY AZ ORVOSOK, KUTATÓK HARCA?

Thomas Murray a Hastings Center igazgatója kijelentette, már mai is létezhetnek olyan szervezetek, amelyek ajánlatokat tesznek a genetikai technológiák kihasználására. A géndopping több célból is „pozitív” hatást gyakorolhat a szervezetre, amit a sporttársadalom egy része előbb-utóbb sajnos használni fog. Növelheti az ellenálló képességet és a kitartást, fájdalomcsillapító hatású, használatával gyorsabban gyógyulnak a sérülések. Izomtömeg és erőszint növekedést produkálnak. Elképzelhető, hogy a jövőben a genetikai dopping kiszűrése miatt a doppingellenes vizeletminták tesztje és a vérvételek helyett, vagy mellett izomszövetmintákat is kell venni, ami valljuk be, brutális módszernek tűnik.

A MEGTERVEZETT SZUPERSPORTOLÓKÉ LEHET A JÖVŐ - ÖRÖKLETES ELŐNYÖK

Az olimpikonok gyorsabban futnak, magasabbra ugranak, nehezebb súlyokat emelnek fel, mint az átlagos emberek. A sportolók zöme természetesen nagyon sok munkával és minden tiltott segédlet bevetése nélkül éri el ezt a rendkívüli teljesítményt. Akadnak azonban olyanok, akik születésüktől fogva előnyt élveznek a többiekkel szemben: jó géneket örököltek. Egyre több bizonyíték szól amellett, hogy a világklasszis atlétákban megtalálhatók bizonyos teljesítménynövelő gének. Például minden eddig megvizsgált olimpiai sprinterben megtalálható volt egy olyan génműváltozat (az ACTN3 gén 577R allélja), amely nagyobb erő kifejtést tesz lehetővé a hordozók számára. A DNS-vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy egyes olimpiai atléták jól körülírható örökletes előnyöket élveznek, írja a Nature egy korábbi számában Steve Gullans, az egészségügyi beruházásokkal foglalkozó bostoni Excel Venture Management igazgatója. A hétszeres finn olimpiai bajnok sífutó, Eero Mäntyranta például mutációt hordozott az úgynevezett EPOR génjén, és ennek köszönhetően mintegy 25 százalékkal több vörösvérsejtet termelt, mint az átlag. Ez a mutáció jelentős előnyt nyújtott Mäntyranta számára, mivel vére sokkal több oxigént szállított, mint a mutáció nélküli embereké. Ez felveti a kérdést, mennyire jogos a teljesítményt javító géndopping vagy génterápia tiltása. "Ha valaki hordozza az EPOR receptort, ami nekem nincs, miért ne lehetne lehetőségem beadatni magamnak, hogy egyenlő pályán játszassunk?" - teszi fel a kérdést Gullans. A szakemberek azonban jelenleg szinte egyöntetűen a géndopping tiltása mellett foglalnak állást.





TUDTA?

Majd hogy nem EPO-szerű hatása van a napjainkban egyre elterjedtebb új technikának, amelynek során a sportolók xenon gázt lélegeznek be. A módszer 150-160 százalékkal emelheti az EPO-termelés szintjét.

MI IS A GÉNDOPPING?

A géndopping tulajdonképpen a génterápia egyik formája. Amíg azonban a génterápia célja bizonyos genetikai hibák, illetve az általuk okozott betegségek kiküszöbölése, addig a géndopping az egészséges sportolók teljesítményének fokozására szolgál. A betegséget kijavító vagy a teljesítményt fokozó gént egy úgynevezett vektor segítségével juttatják be a genomba. Egy gén szervezetbe juttatásához leggyakrabban valamilyen fertőzőképtelenné tett vírust használnak. "A vírusok olyanok, mint a trójai falvak". A vírus beviszi a géneket a célsejtekbe, ahol kiüríti azokat. A gének ezután elkezdnek működni és termelni a szükséges enzimeket és más fehérjéket."

A teljesítménynövelésre eritropoetint (EPO - a vörösvérsejtek termelődését serkentő hormon) használó sportolóknál is a génterápia, pontosabban a géndopping jelentheti a következő lépést. Ahelyett, hogy közvetlenül EPO-t injektálnának be magukba, az EPO-t termelő gént juttathatják be, így a szervezet "természetes" módon több vörösvérsejtet fog termelni.

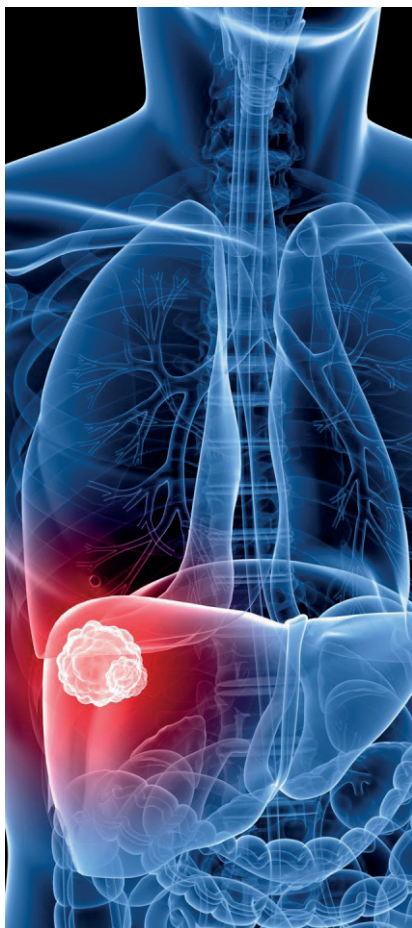
Egy másik lehetőség, hogy izomsérülést szenvedett atlétáknál is génterápiával gyorsítják meg a károsodott izmok gyógyulását és regenerációját. Ennek érdekében már folynak kísérletek olyan génekkel, amelyek 1-es inzulinszerű növekedési faktort (IGF-1) termelnek. Az IGF-1 segíti az izomnövekedést és a -regenerálódást. Az ártalmatlan vírussal a szervezetbe juttatott gének több IGF-1-et termelnek, mint amennyit a test normális esetben előállítana, így serkentik az izomnövekedést. Mások erősítésre használhatják ezt a fajta géndoppingot, például meggyengült térd- vagy más ízületet, illetve sérült szövetet kezelhetnek így, ami jelentős előnyt adna nekik a sportpályán. Bármilyen egyszerűnek és vonzónak is tűnik azonban papíron a géndopping, a megvalósítása rendkívül sok veszéllyel jár. A fokozott EPO-termeléssel járó megnövekedett vörösvérsejtszám például fokozott terhelést ró a szívre (több vérsejtet kell átpumpálnia a vékony hajszálereken), növeli a vérnyomást és fokozza a stroke kockázatát.

HOGYAN LEHET KIMUTATNI A GÉNDOPPINGOT?

A WADA 2003 óta tiltja a géndopping bármilyen formájának használatát. Noha a géndoppingot nagyon nehéz, de nem lehetetlen kimutatni. A legnagyobb probléma, hogy a bejuttatott gének által termelt fehérjék ugyanolyanok, mint amilyeneket a szervezet állít elő természetes módon. Magyarországon géndopping miatt még nem történt eltiltás. (Valójában máshol sem igazán) A gyanú ugyan már több esetben is felmerült, de a bizonyítás meglehetősen nehéz. A 2006-os torinói téli olimpiát szokták emlegetni, ahol valószínűsíthetően már használták a reboxygen génterápiát - amely az EPO kibocsátását szabályozó mechanizmus genetikai manipulálását jelenti. Ismerünk egy Thomas Springstein nevű német volt atlétika edzőt, aki után sokáig nyomoztak, figyelték a levelezését, az e-mailjeit, mert összefüggésbe lehetett hozni a nevét azzal a ténnyel, hogy reboxygent rendelt." Valószínű, hogy a jövő egyik nagy kihívása lesz a géndopping elleni küzdelem, de mivel a mintákat 8 évig megőrzi, és bármikor újraellenőrizhetik, az akkori analitikai módszerekkel. Nyolc év alatt pedig sokat fejlődhet a tudomány és a doppinganalitika, és lebukhatnak a most még kimutathatatlan doppingolási módszereket alkalmazó sportolók.

AZ ELHÍZÁS IS LEHET OKA A MÁJRÁK KIALAKULÁSÁNAK

A NASH többnyire túlsúlyos vagy elhízott emberekben alakul ki, hosszú ideig tünetmentes, ezért különösen fontos a megelőzés...



A nem alkoholos eredetű zsírmáj és az abból kialakuló steatohepatitis (NASH) a leggyakoribb krónikus májbetegség, előfordulása az elmúlt években ugrásszerűen megnőtt.

A májrák kialakulása mögött ma még többnyire a vírusos hepatitis vagy a túlzott alkoholfogyasztás áll, ám 2030-ra várhatóan már a NASH okozza majd az ilyen típusú daganatok többségét. A NASH többnyire túlsúlyos vagy elhízott emberekben alakul ki, hosszú ideig tünetmentes, ezért különösen fontos a megelőzés – hangsúlyozzák a kutatók. A máj zsírtartalmának csökkentésével, a súlyfelesleg leadásával sokat tehetünk azért, hogy ne alakuljon ki ez a betegség. A nem alkoholos steatohepatitis esetében többnyire csak akkor jelentkeznek a tünetek (pl. súlyvesztés, fáradtság, gyengeség), amikor már előrehaladott stádiumban van a betegség, mely évek, esetleg évtizedek alatt fejlődött ki. Fő jellegzetessége, hogy zsír halmozódik fel a májban, gyulladással, szöveti károsodással járhat, cirrózist is okozhat, így a máj egy idő után már nem tud megfelelően működni, és végső soron akár rák is kialakulhat. A nemzetközi tendenciákhoz hasonlóan Magyarországon is egyre több ilyen beteg van. Felmérések szerint

a májrákos esetek 56 százalékát már nem a vírusos hepatitis okozza idehaza sem.

Habár a NASH egyre elterjedtebb, kialakulásának okai még mindig nem egyértelműek. A betegek vérében megnő a lipidek – pl. koleszterin vagy a trigliceridek – szintje, gyakran társul hozzá diabétesz. Hátterében állhat az inzulinrezisztencia, az oxidatív stressz és a máj gyulladós megbetegedése is. Önmagában csak az elhízás a 3-3,5-szeresére emeli a májdaganatok kialakulásának a lehetőségét, egyéb tünetekkel társulva pedig még ennél is nagyobb a kockázat. Diabéteszeseknél 2-4-szeres a májrák előfordulása. A NASH gyakrabban alakul ki középkorú és túlsúlyos vagy elhízott emberekben, de gyermekeknél is megjelenhet. A férfiaknál és a nőknél nagyjából azonos arányban fordul elő. Mivel a tünetek többnyire már csak a betegség előrehaladott állapotában jelentkeznek, mindenképpen a megelőzésre kell helyezni a hangsúlyt. Fontos, hogy megszabaduljunk a májban felhalmozódott zsirtól, elérjük a normál testsúlyt, ehhez pedig elsősorban életmódváltásra, sportolásra, egészségesebb táplálkozásra van szükség.

MIÉRT ŐSZÜLÜNK?

Az őszülést a melanociták gyengülése okozza, amelyek például a hajhagymák sejtjeiben találhatóak. A kor előrehaladtával csökken az általuk termelt pigmentek mennyisége, így fakóbbá válik a haj és a szőrzet színe. Az embereknél általában először a fej oldalsó része kezd el őszülni, később a test többi része is. A férfiak általában a 30 éves koruk körül kezdenek őszülni, míg a nők 35 éves koruktól. Az őszülés mértéke és gyorsasága a genetikától függ.



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

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



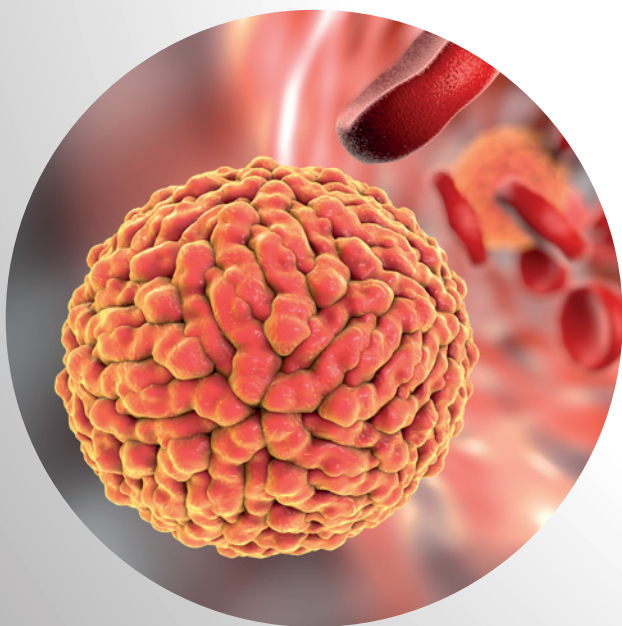
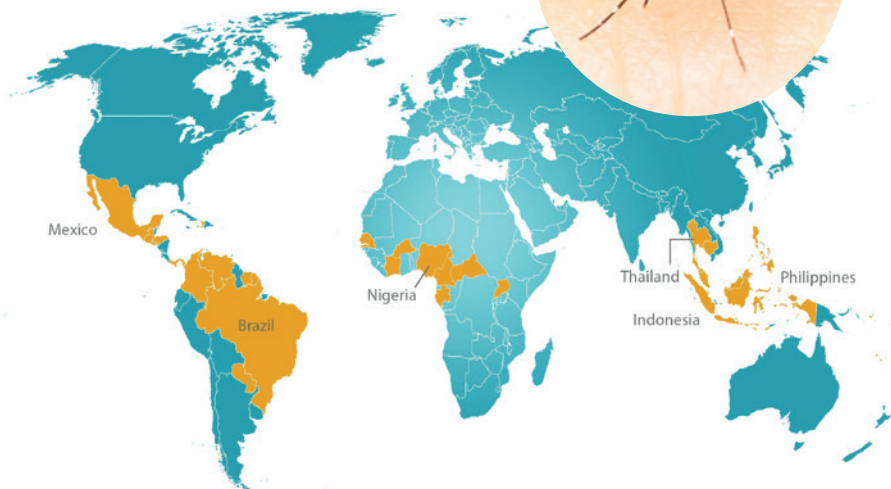
Padel-Club Hungary Kft
www.padelclubhungary.com

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



VÉDEKEZHETÜNK-E VALAHOGY A ZIKA VÍRUS ELLEN?

A Zika-vírus egyre jobban fenyeget bennünket, több országban is azonosították már az általa okozott megbetegedéseket (Brazília, Egyesült Államok, stb), hatásos ellenszere egyelőre nincs. A hazai szúnyogpopulációnak maximum egy százaléka lehet olyan szúnyog, amely a fertőzést elméletben terjeszthetné, ezért járvány nem alakulhat ki. Azt viszont megfigyelték, hogy például Floridában és Kaliforniában már elég nagy számban megjelent olyan szúnyog, ami a Zika-vírust elvileg átviheti.



MI IS A ZIKAVÍRUS?

A zikavírus-fertőzés egy rövid lappangási idő után megjelenő akut, influenzaszerű kórkép. A kórokozó egy úgynevezett flavivírus, a fertőzés pedig sokszor teljesen tünetmentes. Ha jelentkeznek panaszok, azok többnyire enyhe láz, izom- és ízületi fájdalmak lehetnek, a betegek különösebb kezelést nem igényelnek. A fertőzés problémát csak amiatt okoz, hogy terhesség idején a magzatot komolyan károsíthatja, mikrokefáliát, tehát kisfejséget okoz, ami azt jelenti, hogy a kicsik agyállománya alig fejlődik ki. Ritkán idegrendszeri, többnyire alsó végtagi átmeneti bénulások is kialakulhatnak miatta.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2016 februárjában nemzetközi közegészségügyi vészhelyzetet hirdetett. Mivel a Zika-lázat okozó vírust tudottan szúnyogok terjesztik, ezért egyesekben felmerült, hogy a terjesztők ellenfelei talán a békák lehetnek. Argentínában már fel is lendült a háziállatként való eladásuk üzlete.

Ám a Sydney-i Ausztrál Múzeum egy szakértője szerint ez azért messze nem ilyen egyszerű. A kifejlett egyedek különféle táplálékon élnek, de bármely béka vagy varangyfaj felnőttjeit nézzük, a szúnyogok nem a fő táplálékuk: „Egy hároméves német vizsgálatban bő kétezer béka táplálkozását nyomon követve megállapították, hogy étrendjük kevesebb, mint 1 szalékát képezik szúnyogok.” A szerző rámutat, egyetlen háziállatként tartott béka aligha képes visszafogni a szúnyogáradatot, de a vadon ép populációi, amelyek elérhetik a tízezer egyedet hektáronként, legalábbis egyes béka vagy varangyfajok és ebihalaik esetében már lehetséges, hogy hatással tudnak lenni a szúnyogszámra, azért is, mert a békák és a szúnyogok párzása gyakran ugyanazon a helyen (pocsolyák, árkok, mocsarak) és ugyanabban az időben zajlik.

A világ egyes területei szalamandráinak lárvái viszont valóban oly nagy szúnyogfogyasztók, mutattak rá 2006-ban a Journal of Freshwater Ecology-hogy-ban, hogy valóban képesek visszafogni a szúnyogok elszaporodását. A kutatók a mai ismeretekre alapozva arra jutottak, valószínűtlen, hogy pár béka egy lakásban gátat képes vetni a potenciálisan fertőző szúnyogoknak, de a kinti populációk hatása csakugyan nem elhanyagolható. Végkövetkeztetése: a drámai globális kétélűcsökkenés súlyos kihatásokkal jár az ökoszisztémák szerkezetét és működését illetően, ezért fontos a populációk egészséges szintjének óvása, mert a környezet mellett közvetetten az emberek egészségére is kihathatnak.

Mivel a Zika-lázat okozó vírust tudottan szúnyogok terjesztik, ezért egyesekben felmerült, hogy a terjesztők ellenfelei talán a békák lehetnek.



HASZNOS TUDNIVALÓK

Afrikában a zikavírus azért nem okozott olyan jellegű problémát, mint például Brazíliában, mert ott már az 1940-es évek óta jelen van, így sokan rendelkeznek az ellene való ellenanyaggal, míg az amerikai kontinensen élők teljesen védtelenek a vírusfertőzéssel szemben. Viszont aki nem védett, és várandósan fertőződik meg, annak magzatán sok esetben jelentkeznek a problémák.

DOPPING AZ AGYNAK

Bármennyire is hihetetlen, manapság már nem csak a sportsikerekért lehet tiltott teljesítménynövelő szereket használni, hanem jobb vizsgaeredményeinkért is.

A sportvilág a doppingvétséget csalásnak tekinti és bünteti. De vajon üldözendők vagy üdvözlendők-e az amerikai egyetemisták körében egyelőre illegálisan terjedő, szellemi teljesítményt fokozó szerek? Mielőtt mindezt eldönthetnénk, érdemes kicsit jobban körüljárni a témát.

Nem újdonság, hogy a pszichiátriai és neurológiai betegeknek felírt gyógyszerek nagy része az egészségesek szellemi teljesítményét is fokozza. Érthető módon azok a stimulánsok (mint a metifenidát vagy az amfetamin), amelyek a figyelemzavaros-hiperaktív gyerekek tanulási képességeit hivatottak javítani, hasonló hatással bírnak az e problémával nem küzdő személyek mentális teljesítményére is. Az agyi ingerület-átvitelre, konkrétan a katekolamin-rendszerre gyakorolt hatásuk révén számottevően javítják az úgynevezett végrehajtó funkciók - például a figyelem-összpontosítás és a rövid távú memóriában tárolt információkkal végzett műveletek - terén nyújtott teljesítményt, betegekben és makkegészségesekben egyaránt. Mivel az USA-ban az egyetemre készülő diákok mintegy 4-7 százaléka szenved orvosilag diagnosztizált figyelemzavar-hiperaktivitás szindrómában, és számukra ezek a gyógyszerek jelentik az elsődleges terápiát, elképzelhető, hogy a nekik felírt, ám a diáktársak körében egyre kelendőbb pirulák könnyen illetéktelen kezekbe vándorolnak.

Az említett szerek a stimuláló hatáson felül némi memóriafokozó képességgel is bírnak, csakúgy, mint az Alzheimer-kór tüneti kezelésére kifejlesztett, agyi acetilkolin-szintet emelő vegyületek. Jelenleg is számos memóriajavító szer áll klinikai fejlesztés alatt, s mivel ezeket a kipróbálásuk első stádiumában úgyis egészséges alanyokon tesztelik, a rajtuk jelentkező pozitív hatásokat nehéz nem észrevenni. Akadnak ritkább gyógyszerek, amelyek a fáradtságot segítenek leküzdeni a különféle eredetű alvászavarokban. Ezeket már maguk az orvosok is jóval szélesebb körben alkalmazzák a szoros értelemben vett javallatnál: nemcsak egy sor neurológiai és pszichiátriai kórképben írják fel őket, hanem olyan egészséges embereknek is, akiknek az alvásmegvonás ellenére is hosszú időn át figyelmesnek és ébernek kell maradniuk - mint például épp az ügyletben lévő orvosoknak.



TUDTA?

Az amerikai egyetem diákjaik mintegy 7 százaléka, egyes kintüntetett campusokon akár a hallgatók 25 százaléka is él az agyi stimulánsok nyújtotta előnyökkel.

TILTANI VAGY SZABÁLYOZNI?

A szellemi teljesítményfokozók használata körül fellángoló vitákban az ellenzők három fő érvet szoktak felváltani: hogy e szerek szedése egyszerűen csalás, hogy természetellenes, illetve hogy helytelen használathoz vezethet. Szakemberek - jogászok, pszichiáterek, elmekutatók, tudományetikával, egészségügyi ellátással foglalkozók - egy csoportja azonban úgy véli, hogy mint szinte minden emberi felfedezés, úgy ez is fordítható jó és rossz célra egyaránt. Ugyanakkor a tiltás logikus érvekkel nehezen indokolható, és nem fér össze a demokratikus jogelvekkel sem. Ők a kriminalizálással szemben amellet érvelnek, hogy elsődlegesen az orvosi szakma, másodsorban pedig az egyetemi oktatók és az emberi erőforrások fölött rendelkezők bevonásával ki kell dolgozni a szellemi teljesítményfokozók alkalmazásának átgondolt szabályozását.



A HELYESLŐK AGGÁLYAI

A legalizálás mellett kardoskodók számára a szellemi teljesítmény-fokozók használata teljesen másféle problémákat vet fel - éppen ezért látják égető szükségét a szabályozás mielőbbi kidolgozásának. Legelső és legfontosabb szempontjuk a biztonság. Gyógyszerekről lévén szó, a lehetséges mellékhatások felderítése megtörtént, azonban ezeket az előírászerű használat körülményei között, vagyis a kezelendő betegeken és nem az agyukat a végtelenségig csúcsra járatni akaró egészségeseken vizsgálták. Még az ismert mellékhatások is más elbírálás alá esnek attól függően, hogy egy súlyos demenciában szenvedő páciens szellemi képességeinek helyreállítása vagy egy egyetemi vizsgajegy feljavítása a tét. Ami el-

fogadható kellemetlenségnek tűnik az első esetben, az egy egészséges ember számára túl nagy ár lehet némi extra vizsgapontért cserébe. Gyerekeknek pedig beláthatatlanul veszélyes e szerek használata, hiszen semmit nem tudunk a fejlődő agyra hosszú távon kifejtett hatásairól.

A második fő szempont az, hogy senki se kényszerülhessen akarata ellenére a szerek használatára. Egy olyan kompetitív helyzetben például, ahol a résztvevők egy része szerhasználó, a tisztán játékosok - épp mint a sportban - versenyhátrányba kerülnek, ezért áttételesen komoly kényszer nehezedik rájuk. De előadódhat olyan situáció is, ahol a munkaadó várja el a teljesítménynövelők használatát az alkalmazottjaitól.



Az Egyesült Államok hadseregében például a tisztek régóta legálisan utasíthatják katonáikat a teljesítményfokozók bevételeire, ha ezt egy különösen nagy igénybevétellel járó küldetés teljesítése szempontjából helyesnek tartják. A kérdés, hogy ez áterjedhet-e a civil szférára is? A kérdés cseppet sem egyszerű. Ha kiderülne, hogy a sebészek egy pirula hatása alatt nagyobb biztonsággal tudnak elvégezni egy rendkívül kockázatos beavatkozást, vajon indokoltnak tartanánk-e, hogy a feletteseik és a betegek elvárják tőlük a szerhasználatot?

Végül a harmadik, az előzővel szorosan összefüggő szempont az esélyegyenlőség. A tanulás és a munka terén eleve óriásiak a családi, anyagi, szociális háttér különbözőségeiből fakadó egyenlőtlenségek. Az illegálisan árult képességfokozókhoz is nyilván inkább a tehetősek férnek hozzá, így a szerek szabályozatlan elterjedése nyomán még szélesebbre nyílna az olló a szegényebb és a gazdagabb diákok lehetőségei között.

Senki sem állítja, hogy ezekre a problémákra könnyű egyhamar megoldást találni. Azonban a szerhasználat legalizálását pártolók szerint kellően bölcs - vagyis a biztonsági, emberi jogi és esélyegyenlőségi szempontokat egyaránt figyelembe vevő - szabályozás mellett az elmét felvillanyozó drogok használatából nemcsak a betegek, de az emberiség egésze is komoly hasznot húzhatna. Meggyőződésük, hogy e szerekben ott rejlik az egyéni életminőség javításának és a társadalmi termelékenység növelésének együttes lehetősége.



PEDIG NEM A RUHA TESZI AZ EMBERT! VAGY MÉGIS?



Állítólag egyes emberek a márkás, vagy annak hitt ruhák hordásával, vagy akár sporteszközök használatával nagyobb teljesítményt tapasztaltak mind a munkában, mind pedig a sporttevékenységek végzésekor, - állítja egy friss kutatás. Persze nem állíthatjuk, hogy ez minden esetben és mindenkinél igaz lehet, de nagyon sok embernél így is működik az ún. placebo hatás. Náluk a méregdrága ruhák, sporteszközök viselésével, használatával, - mivel saját magukat is értékesebbnek érzik -, nagyobb önbizalommal rendelkeznek, ezért hatékonyabban fognak teljesíteni. A sportoló tesztanyagokat sportcipőkkel, sínadrággal, sőt még márkásnak hitt golfütőkkel is tesztelték.



ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

A következő képzés időpontja:
2017 Május 27-28
és Június 3-4.

A képzés akciós ára:

43 000.-

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

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

További információk

Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**

E-mail: **info@profiedzok.hu**

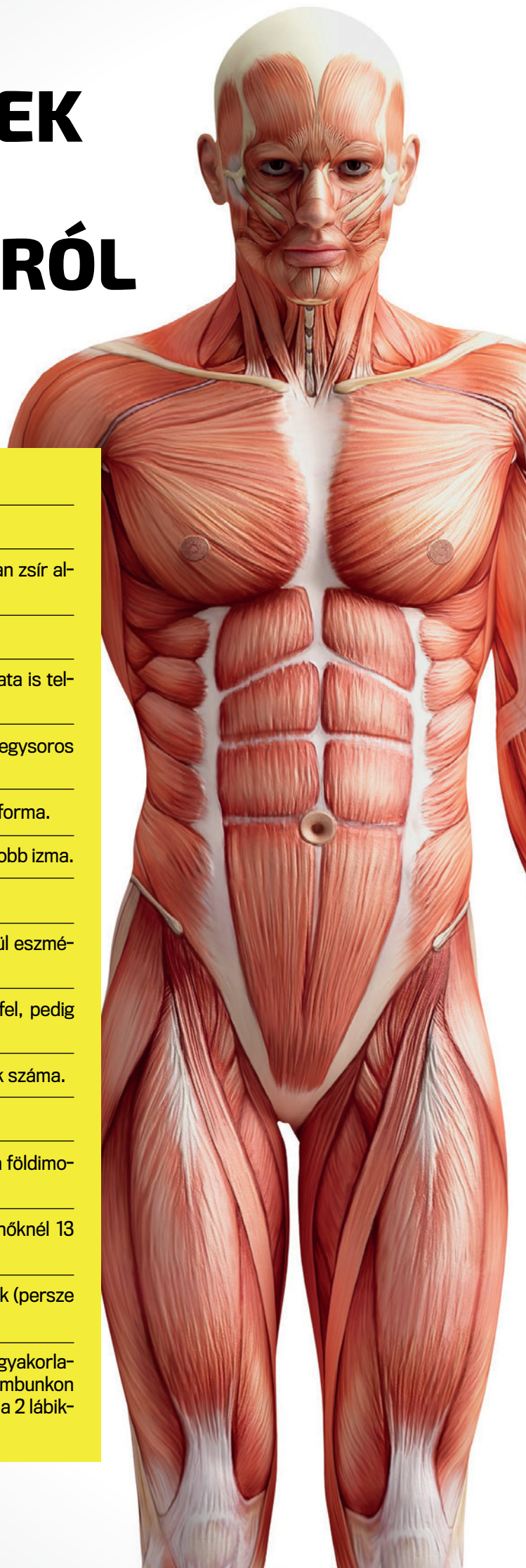
Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**

Web: **www.profiedzok.hu**



ÉRDEKESSEGEK TESTÜNK ANATÓMIÁJÁRÓL

3. RÉSZ



- A bőrünk, a testtömegünk 15 százalékát teszik ki.
- Agyműtétet már 7000 éve is végeztek.
- Agyunk a test legzsírosabb szerve: 60 százalékban zsír alkotja (ne féljünk, diétával sem fogyunk belőle).
- Hajunk átlagosan naponta 0,35 milliméternyit nő.
- Nem csupán ujjlenyomatunk, de nyelvünk lenyomata is teljesen egyedi.
- Hajszálereink olyan szűkek, hogy a sejtek csak „egysoros vonalban” haladhatnak át rajtuk.
- 99,9 százalékban minden ember génállomány egyforma.
- A nagy farizom (gluteus maximus) testünk legnagyobb izma.
- Koponyánk 22 különálló csontból áll.
- Ha az agyunk nem kap vért, 10 másodpercen belül eszméletvesztés következik be.
- Agyunk a bevitt oxigén és szőlőcukor ötödét éli fel, pedig testünk tömegének csupán ötvenedét teszi ki.
- Alvásmegvonás hatására csökken az immunsejtek száma.
- A vérünk átlagos hőmérséklete 38 °C fok.
- Az allergiás reakciók 90 százalékáért a tehéntej, a földimogyoró, a tojásfehérje, a búza és a szója felelős.
- Az anyagcsere idős korunkra férfiaknál 20, míg nőknél 13 százalékkal lassul.
- A felnőttek naponta átlagosan 14-szer szellentenek (persze a nők egyszer sem :)).
- Járás, futás közben (na meg az edzőtermi lábizom gyakorlatok alatt) lábainkban izmok sokasága dolgozik. Combunkon 4 feszítő, a kétfejű hajlító izom, -a farizmok, illetve a 2 lábikra izom „segítik” mozgásunkat.

AGYUNK CSODÁLATOS VILÁGA ÉS AGYUNK RÉGIÓI

Agyunk a testünk központi vezérlőszerve, mely minden tevékenységünket irányítja. Nagyjából másfél kilogramm súlyú, barázdált felszínű kocsonyás szövettömeg, amely 100 milliárd idegsejtet, 50 billió gliasejtet tartalmaz, - a milliószor milliárdnyi szinapszisok számáról már nem is beszélve.

Agyunk négy fő része: az agytörzs, a kisagy, a köztiagy és a nagyagy. A tudatos gondolkodásban ezek közül csak a nagyagy érintett. A gerincvelő felső végén található agytörzs az alapvető élettévékenységeinkért felelős, azok irányítója (úgy mint a légzés és a szív működés). A kisagy alapfeladata a mozgás koordinálása és az egyensúlyozás. A gyakorlásra alapuló tevékenységekért (ilyen például a zongorajáték) szintén a kisagy felelős. A nagyagy és a féltekéi között-alatt rejtőző köztiagy sok egyéb mellett a testhőmérséklet, az éhségérzet és az alvás szabályozásában is szerepet játszik. Az agy tömegének négyötödét kitevő nagyagy az értelem, az emlékezés, a képzelet és a kommunikációs készségek székhelye.

SZÍVCIKLUS - SZÍVRITMUS - SZÍVINFARKTUS

A szívét működtető elektromos jelek végigfutnak a pitvar izomzatán, összehúzódnásra készítetik a sejteket, ennek hatására a pitvarokból a vér átpréselődik a kamrákba.

Az egészséges szíven átáramló vérre is igaz, hogy mindig a magas nyomású térrészből halad az alacsonyabb nyomású felé. Az oxigénszegény vér a jobb pitvarba, onnan a jobb kamrába jut, majd a tüdőartérián keresztül a tüdőbe kerül, ahol oxigént vesz fel. Innen áramlik vissza a tüdővénán keresztül a bal pitvarba, onnan a következő szívösszehúzódnással áttolul a bal kamrába, majd az aortán keresztül a test szövetei felé távozik. Az egy szívdobbanással –egy összehúzódnással és elernyedéssel kapcsolatos eseménysor, az úgynevezett szívciklus átlagosan 0,8 másodperc alatt zajlik le és tartama alatt mintegy 70 milliliter vér jut tovább a kamrából.

Az infarktus alattomosan támad, sokszor, aki átéli, nem is veszi észre. Gyakoribb eset azonban, hogy enyhe mellkasi fájdalommal jelentkezik. A tüneteket olykor emésztési zavarhoz hasonlítják, - de gyakori a mellkasi szorítás is, és ez jelentősen erősödhet. A fájdalom kisugározhat a karokba, a válltájékra, az állkapocsra, sőt az egész törzsre is. További tünetek esetleg a hányinger, a légzési nehézségek, a bőséges izzadás és szédülés. Sajnos sokan a tüneteket elbagatelizálják, mivel nincs drámai összeesés és szívhez-kapás, - ezért túl későn hívnak orvost. A végzetes kimenetelű szívinfarktus felelő részét kórházon kívül történik, és sok esetben csak azért vezet halálhoz, mert az érintett bizonytalan és nem hív orvost. Ne tétovázunk, a legcsekélyebb gyanú esetén is azonnal hívni kell a mentőt!

HÍZÁS ÉS FOGYÁS BAKTÉRIUMOKKAL

Mint tudjuk, szervezetünk bizonyos tekintetben mikroszkópikus élőlények, baktériumok milliárdnyi tenyészetének két lábon járó tartálya. Különösen igaz ez az emésztőrendszerünkre. Szerencsére többségük hasznos, de legalábbis ártalmatlan. Ezek a mikróbak igen nagymértékben befolyásolják testünk állapotát az immunrendszer működésétől, az emésztésünkig, illetve még a lelki egészségünkig is. Egy igen érdekes és viszonylag friss kutatási téma a bélbaktériumok és az elhízás összefüggéseit helyezi górcső alá. Egy kísérletsorozatban, melyben egypetéjű ikerpárokat vizsgáltak, amelyeknek egyik tagja túlsúlyos, míg másik sovány. Bélfloóra mintát vettek tőlük, majd a baktériumokat egerekbe juttatták. Amelyik egér túlsúlyos kísérleti alanytól kapott bélbaktériumokat, nem sokára hízásnak indult; amelyik viszont a sovány ikertestvér baktériumait kapta, nem hízott el. Mi több, az elhízott egerek azonnal fogyásnak indultak, miután mintát kaptak „karcsúbb” egértársaik bélfloájából.



BAJNOKI TANÁCSOK!

Beszélgetés Berek Gáborral, hazánk egyik legkiemelkedőbb testépítő sportolójával.



Berek Gábor

Életkor:	29
Lakhely:	Jászberény
Verseny testsúly:	83 kg
Verseny kívüli időszakban:	100 kg
Legjobb helyezések, helyezések:	(csak a legjobbak) WBPF Világkupa 1. hely (2014) WBPF Magyar Bajnokság Abszolút 1. hely (2016) WBPF Európa Bajnokság Abszolút 1. hely (2016) Wabba International Világbajnokság 1. hely Wabba International Pro Class 3. hely
Szponzor:	Elite Fitness cégcsoport - Pro Nutrition táplálékkiegészítők
Edző neve:	Kokovai Andor
Munkahely, foglalkozás:	Személyi Edző
Hobby, szórakozás:	Szeretek főzni, kirándulni és versenyfelkészülés alatt Xbox-ozni
Kedvenc film:	Warrior, Mélyütés. (Motivációs filmek)

Fotó: Várszegi Gábor

FW: Gábor! Az utóbbi években jobbnál jobb eredményeket söpörhettél be a bajnokságokon! Melyikre emlékszel a legszívesebben és miért jelentett ez többet a számodra a többinél?

Gábor: Mindenképp a Wabba Világbajnokság jelentett a legtöbbit! Az volt a fő célom, hogy Világbajnok legyek Testépítésben is. 2014 őszén a N.A.C.-on megfogadtam, hogy a legközelebbi világbajnokságon dobogón kell állnom. Ekkor láttam, hogy hova is kell fejlődnöm, ahhoz, hogy világbajnok lehessenek. Ez lebegett a szemem előtt, a mostani készüléskor is. Mindig legyen egy kitűzött célod! Másképp nem működik semmi!

FW: Mióta sportolsz és mennyi ideje versenyzel?

Gábor: 14 éve kerültem a súlyzók világába. Összesen 9 éve versenyzek. A versenyzést fekvényomással kezdtem, abban 7 évig versenyeztem. 2013-ban GPC Világbajnok lettem 238kg-os nyomással. Jelenleg is világcsúcstartó vagyok benne! 2014 évben csöppentem bele a Testépítésbe.

Előtte is sportoltál valamit?

Gábor: Igen. Szokásos gyerek sportok megvoltak: Foci, Karate.

FW: Melyik versenyre volt a legnehezebb készülnöd és voltak e nemvárt akadályok?

Gábor: A legnehezebb felkészülésem a 2014-es őszi szezon volt, mert a tavaszi szezon után nem pihentem eleget. Nem is fizikailag, inkább mentálisan nem tudtam oda tenni magam. Nem voltam ott fejben. Hiába csináltam meg az edzéseket, kardiót, diétát... Minden fejben dől el! Akkor fogadtam, meg hogy nem fogok két szezont megcsinálni egymás után. Igaz, dobogós eredmények születtek akkor is, csak nem mindegy milyen hangulattal csinálsz végig a versenyt. Kell az az érzés, amikor átélem, élvezem az egészet, semmi kínlódás, semmi félrekajálás. Minden percét élvezni kell a felkészülésnek. Csak annak a pillanatnak élni, amikor fent vagy a színpadon és tiszta lelkiismerettel megcsinálni a pózokat és utána átvenni a megérdemelt díjat. Felbecsülhetetlen érzés.

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

Gábor: A tömegnövelésem 18 hétig tartott, utána indult Januártól a versenydiéta Májusig. Május elejétől pedig kezdődtek a versenyek, a szezon kitarított Június közepéig. Szeretem rávezetni a diétára magam, mert nem szeretek egyből megvonni magamtól semmit. Mentálisan szerintem nem tesz jót, ha hirtelen elveszünk azt, ami mindennapos volt. A fokozatosság elvét követem.

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

Gábor: Az éhgyomros kardióban hiszek a legjobban. Itt is a fokozatosság elvét követve hétről-hétre emelem a kardiók számát, intenzitását, idejét. Az elején heti 2-3 alkalom és 15 perccel kezdtem el, de a vége felé már mindennapos volt és 60perceket nyomtam. Taposógé-

pet használtam ebben az évben, nekem jobban bevált, mint a futópados verzió. Délután pedig a súlyzós edzés következett, 1-1,5 óra. Lehet, soknak tűnik, de szeretek edzeni.

FW: Hogyan csoportosítod az izomcsoportokat az edzéstervedben?

Gábor: A mostani tömegnövelésem alatt próbáltam felhozni a lemaradt izmokat. Nekem most a váll és hát izmait kellett felhoznom, így ezeket mindig külön edzettem, heti 2 alkalommal is. Mindig más szögből kapták a terhelést, sohasem volt két ugyanolyan edzés. Mindig változtatok, vagy a súlyok nagyságán, vagy az ismétléseken, sorozatokon. Másképp megszokjuk az edzést, és elmarad a várt fejlődés.

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

Gábor: Tömegnöveléskor alacsonyabb ismétlést 6-10 használok és nagyobb súlyokat. Szálkásításkor 10-20 ismétlés, de van, mikor elmegyek 50 ismétlésig is. A súlyokat ilyenkor is próbálok tartani, ameddig lehetséges a sérüléseket kerülve. Az izmoknak kell a terhelés, mert ahogy visszavennem a súlyt, akkor már vesztettek az izomtömegemből. Én csak igazán a verseny előtti 1-2hétben veszem vissza a súlyokat, akkor már érzem, hogy sérülhetek, az ízületekből is kimegy a víz.

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

Gábor: A szénhidrátot folyamatosan veszem el magamtól, nem is kezdek magasán: 300g. Aztán heti egyszer visszaemelek (ez függ a forma alakulásától is!) és utána a következő héten már kevesebbel indítok. 50g-onként viszem lejjebb. A verseny közeledtével már 0g a ch bevitel. De ahogy csökken a szénhidrát, úgy emelkedik a fehérje bevitel is. A fehérje bevitelt csirkéből, tojásból, tejsavóból és nagy ritkán halból viszem be. A zöldség állandó, de ilyenkor persze azt is emelem, mert az kell a megfelelő emésztéshez.

FW: MIKOR LÁTUNK LEGKÖZELEBB SZÍNPADON ÉS MIK A TERVEID A TOVÁBBIÁKBAN?

Gábor: Legközelebb 2017 tavaszán leszek látható a színpadon. A terveim között a külföldi pénzdíjas versenyek szerepelnek, előreláthatólag ezeken szeretnék indulni: Frey Classic, Franco Columbu Classic, N.A.C., Wabba.

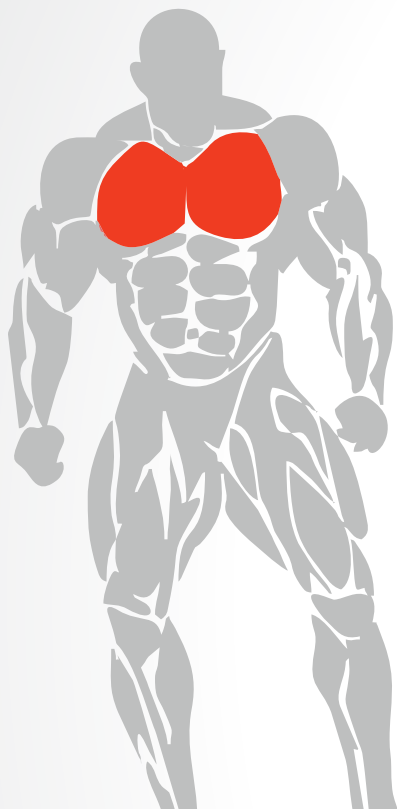
KÖSZÖNJÜK AZ INTERJÚT!

MÉG MIELŐTT „ELENEDNÉNK”, KÉRLEK ÁRULD EL NEKÜNK, HA NEM TITOK, - A MELLIZOM EDZÉSTERVEDET.

Berek Gábor mellizom edzésterve



BEREK GÁBOR MELLIZOM EDZÉSTERVE



Ezt a tervet sokat használtam a versenykészülésem alatt. Brutális durranást lehet elérni vele. Nem kezdőknek ajánlom!



Fotó: Várszegi Gábor

Gyakorlat

Ferdepados nyomás rúddal

Szett

4

Ismétlésszám

6-12

Majd szuper-szettben:

1. Fekvenyomás egyenes padon kézisúlyzóval
2. Ferdepados gép

4

10-15

4

10-15

Ezt egy triszett követi:

1. Tárogatás gépen
2. Tolózkodás
3. Áthúzás kézisúlyzóval

3

10-12

3

10

3

12

LELKÜNK DOLGAI, ÉRDEKESSÉGEI

A társaságigénylők immunrendszere erősebb az átlagosnál.

Az érzelmeikben kiegyensúlyozott embereknél lép fel a legerősebb immunválasz a hepatitisz - B ellen kapott védőoltásra.

Aki boldog, szívesebben segít másokon.

Már az ötéves gyermek is képes erkölcsi kérdésekben dönteni, ítélni.

Az önimádók általában a valóságosnál népszerűbbnek hiszik magukat társaik körében.

A szingliségre és a házassárra való hajlam is nagymérték-

ben örökletes vonás.

Az állatok többségének (a csimpánztól a pókig) van saját személyisége.

Egy egyetemi kollégiumi felmérés szerint a lányok többségének eszébe sem jutna vadidegennel nemi viszonyt létesíteni, a fiúk háromnegyedénél annál inkább.

A hatalomvágyó főnöknél hamarabb célt ér a hízelkedő beosztott.

Az idegrendszeri leépüléssel járó Huntington-kórra jellemző, hogy a beteg nem ismeri fel másokon a nemtetszés jeleit.



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, fogyókúrás módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

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

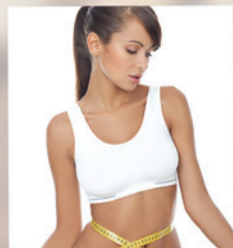
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

AKCIÓS ÁR: 3500 Ft

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

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



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

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft



Domonkos Zsolt

Érdeklődni lehet: 06 (70) 948 0458; domzsolt69@gmail.com



Bajnokok edzése - rovatunkban Arnold Gery-t faggattuk néhány „titkos” edzésmodszerről

ARNOLD GERY

BICEPSZ ÉS TRICEPSZ EDZÉSE

A bicepsz és a tricepsz edzést egy külön napra szoktam tenni, bár sokszor a hát edzésemhez bele szoktam rakni 2 bicepsz és a mell edzésemhez 2 tricepsz gyakorlatot. A karom az egyik gyengém, főleg a tricepsz része. Ezért, ha versenyre készülök, próbálom 2x megedzeni mindkét izmot 1 héten belül.

A kar napon 4-4 gyakorlatot szoktam végezni mind-egyik izomra és általában a tricepszemmel kezdek, mivel az van jobban elmaradva. A gyakorlatokat szeretem mindig váltogatni, hogy ne legyen egyhangú és unalmas, valamint az izom ne szokjon hozzá és a fejlődés biztosítva legyen.



TRICEPSZ

Gyakorlat

Szett

Ismétlésszám

Letolás fordított fogással, rúddal

4

12

Tricepsnyújtás fej felett kötéllel, felső csigáról

4

12

Tolódzkodás

4

15

Lórúgás váltott kézzel

4

12-12



BICEPSZ

Gyakorlat

Szett

Ismétlés- szám

Karhajlítás állva egykezes súlyzóval, forgatással

4

10

Kalapács alsó csigáról, kötéllel

4

12

Scott pad

4

10

Csúcstartás

4

10-10



AZ ORGAZMUS SEGÍTI A PARTNEREK KÖZÖTTI KOMMUNIKÁCIÓT

Egy új kutatás szerint, melyet az University of Connecticut szakértői bizonyítottak, az orgazmus nem „csak” a szexuális együttlét kicsúcsosodása, vagy inkább beteljesülése, hanem fontos szerepet játszik a partnerek közötti kommunikációban is.

Az orgazmus közös átélésével a partnerek sokkal nyitottabbak, jobban megbíznak egymásban, őszintébbek és jóval több fontos, illetve személyes dolgot megosztanak egymással. A szexuális együttlétet követő kommunikáció valószínűleg a szexuális és szociális igények kielégítésével függ össze. Az együttléteket követő beszélgetéseknek fontos szerepük lehet a párkapcsolat intimitásának megőrzésében. Ennek oka az oxitocin nevű hormonnál keresendő, amelyet a szerelem, - vagy boldogsághormonnak is neveznek, és amely az orgazmust követően elárasztja a szervezetet. (Ez a hormon egyébként befolyással van még a szülésre és az újszülött szoptatására is.) Nem csupán az oxitocin az egyetlen hormon, ami kedvezően hat a kedélyállapotunkra.

Az emberi szervezetre hasonló hatást fejt ki a szerotonin is, melyet boldogsághormonként szoktak emlegetni. Elegendő szerotonin esetén boldogok, kipihentek leszünk és „szerencsésnek” érezzük magunkat. Az alacsony szerotonin szint viszont depressziót, szorongást, stresszt, alvászavarokat, sőt, agressziót is idézhet elő. Minél nagyobb a szervezet oxitocin szintje, annál nagyobb

az elégedettség állapota és annál kevesebb kortizon keletkezik. A kortizon viszont, mint stressz-hormon, - ellentétes hatású. Csökkentheti az önbizalmat és a partner iránti bizalmat egyaránt.

Tévesen hisszük! Az alkohol, mint a vizsgálatok kiderítették nem feltétlenül pozitív hatású. Az alkohol oldja a gátlásokat és szabadjára engedi a véleménynyilvánítást. Ez viszont sokszor nem végződik a legideálisabban, ha a szexuális együttléttel is párosul. Az oxitocinnal szemben teljesen ellentétes hatás érhető el vele. Alkohol hatására a szexuális együttlétek után a partnerek olyan dolgokat is megoszthatnak egymással, amit nem feltétlenül kellene.





MITŐL HÍZOK?

HORMONOK, GENETIKA, BETEGSÉG, VAGY CSAK A HELYTELEN ÉLETMÓD

Szinte naponta találkozom olyan lányokkal, akik azért nem tudnak lefogyni, mert alulműködik a pajzsmirigyük, vagy inzulin rezisztensek, vagy a kettő kóros állapot egyben sújtja őket. Sokan ebbe bele is nyugszanak és viselik a plusz kilókat, vagy néha nekilendülve örült fogyókúrába kezdenek. Aztán vannak, akik gyógyszert szednek, és kezelik a tüneteiket, de az okot nem szüntetik meg. Mert nézzük csak meg, hogy mi volt előbb? A kóros elváltozástól alakult ki a súlytöbblet, vagy a súlytöbbletből alakult ki a betegség, mert ettől függ, hogy mi is lesz a megoldás.

MÁR MEGINT AZ EVOLÚCIÓ

A zsírraktározás is evolúciós örökségünk. Barlanglakó őseinket a hideg téli napokon, az éhínség idején a tartalékolt zsírok menthették meg a haláltól. Aki életben maradt az szaporodott, így adódtak tovább a legkiválóbban raktározó gének. Persze én is tudom, ma már nem kellene zsírraktárak a túléléshez, de az agyunk rettentően nehezen adaptálódik, azaz még kőkorszakiként működik. A kőkorszaki agyunk, pedig a nemeknek megfelelően raktározza a zsírt. A férfiak pocakosodnak a nők pedig „farosodnak”. Alapvető különbség még az is, hogy a férfiak - a nagyobb mennyiségű izomtömeg miatt - sokkal jobban égetik a zsírt, mint a nők. A magyarázat szintén evolúciós: A vadászathoz több száraz izom kell, ami funkcionálisan működik. A gyerekszüléshez pedig több tartalék kell, hogy biztosítva legyen a várandósság alatt a magzat élete, és a szülés után a megfelelő tejtermelés. Tehát mi nők jobban raktározunk és a szervezetünk jobban is ragaszkodik a zsírokhoz, mint a férfiaké. Minden rosszban van valami jó is, a derék és csípő elzsírosodása kisebb egészségügyi kockázattal jár, mint a hasi szerveken megnövekedett zsírraktárak.

Mielőtt még a csajok kardjukba dölnének, elárulom, van megoldás. Nem gyalog-galopp, de kivitelezhető.

Alapja természetesen a megfelelő intenzitású és rendszeres mozgás, és a megfelelő mennyiségű, minőségű és időbeosztású étkezés.

A MEGOLDÁS ELŐTT JÖJJÖN MÉG EGY KIS TUDOMÁNY

HORMONOK

Olyan speciális összetételű biokémiai anyag, amely a vér útján jut el a rá specifikusan érzékeny sejtekhez, és már alacsony koncentrációban is hatást fejt ki.

Mindössze 100 éve van tudomásunk arról, hogy a szervezetünkben munkálkodnak hormonok, és nem is akár mennyi, hiszen jelenleg több mint 200 félért ismerünk belőlük. Szükséges is ez a sok hormon, hiszen nélkülük, pillanatok alatt működésképtelenné válna a szervezetünk. A hormonok az idegrendszerrel együttműködve szabályozzák az anyagcsere valamennyi folyamatát, de hormonhatásra sírunk, szeretünk, alszunk, és ezeknek a hírvivő anyagoknak köszönhetjük a nemiségünket is. Ahhoz, hogy egészségesen működjön a szervezetünk, a hormonoknak dinamikus egyensúlyban kell lenniük, de ez az egyensúly nagyon labilis és könnyen felborul, - ekkor az anyagcsereprogramunk zavart szenved. A zavarban káosz alakul ki a szervezetben.



ÉHSÉG ÉS JÓLLAKOTTSÁG

A káosz áldozata lesz az éhségérzet is. Az éhség jelzi, hogy mikor van szükségünk tápanyagra, azaz energiára. Az éhség érzését a hipotalamusz szabályozza annak megfelelően, hogy van-e szervezetben energia hiány. A hírvivő anyagok ebben az esetben a leptin és az inzulin, akik tájékoztatják az agyat, hogyan áll a szervezet cukor háztartása – rövid távú energizálás – és zsír telítettsége – hosszú távú energia ellátás. Mi a baj? Hát, a zavar az anyagcserében. A túl sok zsír, vagy a magas inzulin szint átírja a józanész szavát, és eltűnik a jóllakottság érzés.

Na, meg itt van a leptint, a hipotalamusz és a zsírsejtek által termelt természetes étvágycsökkentő hormon. Hatalmas hátránya, hogy csak normál súlyú emberek esetében működik megfelelően. Abban az esetben, amikor a zsírszázalék a szervezetben megnő, leptinrezisztencia alakul ki, azaz hozzászokik az éhségközpont a leptin dömpinghez és figyelmen kívül hagyja a jelzéseit. Aztán egyszer csak észbe kapunk, hogy hoppá itt is ott is lóg rajtunk a zsír... és mit teszünk? Nem eszünk! Mert évtizedekig sulykolták belénk, hogy kalóriát kell csökkenteni. Amikor a fogyókúra során a gyomor szinte folyamatosan üres, a gyomornyálkahártya drámai mennyiségű Ghrelint termel – szintén egy hormon - mely anyag jelzi a szervezetnek az éhséget. Ha folyamatosan éhesek vagyunk, egyszerűen lehetetlen nem nassolni folyamatosan.

PAJZSMIRIGY ÉS HORMONJAI

A mihaszna energia hiány, beüzemeli a pajzsmirigyet is és újabb hormonok kezdenek el garázdálkodni a szervezetünkben.

A pajzsmirigy T3 (tiroxin), T4 (trijód-trionin) nevű hormonokat termel, melyek többek között, az optimális tápanyag felhasználásért felelősek. A megemelkedett pajzsmirigy hormonok gyorsítják az anyagcserét és a lebontó folyamatok túlsúlyához vezetnek, az alacsony hormonszint pedig lassítja az anyagcserét és akadályozza a zsírbontást. Mi történik, ha folyamatosan alacsony kalória bevitelre koncentrálunk? Az agy érzékeli a kalóriahiányt és válaszként csökkenti a TSH-termelést, ami fiziológiás körülmények között termelteti a pajzsmirigyvel a T3 és T4 hormonokat. Egyszerű a képlet, ha a TSH szint csökken, csökkenek a hormonszintek is, és lassul az anyagcsere, azaz nem lesz fogyás.

INZULIN

Amikor folyamatosan energia mínuszban vagyunk, és az éhségérzetünk sem az igazi, egyszer csak beüt az éhség-roham, amikor elemi erővel tör ránk a szénhidrát éhség.

A magas vércukorszinttől jóllakottnak érezzük magunkat, aztán ha a vércukor szint csökken, megjön az éhségérzet is. Ha gyorsan begyűrünk a szervezetünkbe egy nagy adag szénhidrátokban gazdag ételt, megnő az inzulin kiválasztás, és a sejteket cukorenergia áradat lepi el, és 30 percen belül a vérben a cukorszint hírtelen leesik. Mi következik ebből? A szervezetünkben – sejtszinten - még egy kohónyi plusz energia van, amikor már éhségérzet gyötör bennünket. Ha a nagy mennyiségű szénhidrát bevitel rendszeressé válik, a rengeteg

energia túlterheli a sejteket, ún. oxidatív stressz hatás alá kerülnek. A megoldási stratégiája a sejteknek a stresszre, hogy bezárják a kaput a cukor előtt, azaz inzulin rezisztenssé válnak, a vérben maradt cukrok pedig zsírként raktározódnak.

Nézzük csak át, hol is tartunk? Nincs jóllakottságérzésünk, nincs megfelelő éhségérzésünk, vannak falási rohamaink... van egy erősen ingadozó vércukorszintünk, amihez magas inzulin elválasztás társul, és van még egy béklyóba kötött pajzsmirigyünk...mind ezek a folyamatok abból erednek, hogy nem megfelelő az életvitelünk, hogy magas a zsírszázalékunk... de itt még nincs vége.

NEMI HORMONOK

A nemi hormonok életünk során különböző mennyiségben termelődnek, de a zsírsejtek telítettségének megtartásában mindig fontos partnerei az inzulinnak.

A női hormonok az ösztrogének és a gesztagének (progeszteron) a férfi hormonok pedig az androgének (tesztoszteron).

Az első számú női hormon – amitől nő a nő – az az ösztrogén. Ez a barátságos hormon, kontroll nélkül kéllehetlenné válik és számos „életet megkeserítő problémát” okoz. Az ösztrogénhatást kontrolálló hormon a progeszteron, aminek jelentősége, hosszú évekig lekorlátozódott a várandóságra, nevét is innen kapta „progestacio” azaz terhességért való hormon. De ma már tudjuk, hogy fontos szerepe van a progeszteronnak az ösztrogén egyensúly fenntartásában. Amikor a progeszteron szint lecsökken és relatíve több lesz az ösztrogén, akkor a szervezet egyensúlyi állapota kibillen és tartós hatás esetén különböző igen színes tünetekkel jelzi, hogy baj van. Ilyen tünet lesz a makacs, vízzel teli zsírraktározódás, a már említett kifejezetten nőkre jellemzően a csípőn és a popsin.

Egy picit visszatekintünk a pajzsmirigyre is - ami az éhezés miatt már behúzta a féket- ugyanis relatíve ösztrogén túlsúlyban, az agyalapi mirigyet megtéveszti a sok női hormon, és T4 hormonnak is ismeri fel, és ezzel tovább csökkenti a TSH szintet, ami további anyagcsere lassuláshoz vezet.

STRESSZ

Az élet velejárója a stressz, de nem mindegy milyen mértékben és hogy hogyan kompenzáljuk a hatásait. Adrenalin a noradrenalin és a kortizol a legismertebb stressz hormonok. Tartós stresszben a kortizol szint fog jelentősen megemelkedni, melynek keletkezéséhez progeszteron kell. Vissza is értünk a nemi hormonokhoz – mert a szervezetünkben, minden mindennel összefügg – hiszen ha sok a kortizol akkor elfogy a progeszteron, az ösztrogén meg garázdálkodhat kedvére.

Stressz hatására elmaradhat a peteérés, ami tovább rontja a hormonegyensúlyt, és szinte lehetlenné teszi a testsúlykontrollt. Itt jegyzem meg, hogy a hormonális fogamzásgátlók is anovulációt (nincs peteérés) okoznak.

MEGOLDÁS

Az anyagcsere a hormonok és a stressz egy életen át meghatározzák a nők testsúlyának alakulását, így rettenően fontos a dinamikusan változó egyensúly megőrzése. Abban az esetben, amikor az egyensúly felborul, akkor nem a tüneteket kell csillapítani vagy megszüntetni, hanem felszámolni az okot.

Nincs jó hírem! Amikor az orvos felír egy tablettát, amivel pajzsmirigy hormont jutat a szervezetbe, az csak tüneti kezelés. Amikor az inzulinrezisztenciára gyógyszer kapunk az is csak tüneti kezelés. Amikor az ösztrogén túlsúly miatt, nőgyógyászati problémák sora gyötör bennünket – PSOS, Endometriózis, PMS, fájdalmas menstruáció, pezsékelő vérzés – és fogamzásgátlót ír fel a nőgyógyász, az is csak tüneti kezelés.

A MEGOLDÁS KULCSA A TE KEZEDBEN VAN, ÉLETMÓDOT KELL VÁLTANOD

- Meg kell tanulnod táplálni a szervezetedet! – mert enni mindenki tud.
- Meg kell tanulnod észrevenni a szervezeted jelzéseit – mert a szervezeted okos, és jelez (amíg egészséges, és akkor is fog, ha újra egészséges lesz).
- Időt kell szánnod a mozgásra és a relaxálásra is! – mert a stressz elkerülhetetlen, de kompenzálható.
- Meg kell tanulnod a türelmet! – elrontani sem egyszerű a szervezet működését, de helyrehozni még nehezebb, de lehetséges.

Ahhoz, hogy jól érezd magad a bőrödben, és egészséges legyél, nem kell versenyeztetni, nem kell olimpiai csúcst szakítani, csak tudatosan kell élned. Látnod kell a célt, és apró lépésekkel megközelíteni.

ÉTKEZÉSEK

Hatalmas a káosz a makro-tápanyag bevitel tekintetében, de én munkám során azt tapasztalom 2g/tskg-nál több szénhidrátra egy hobbi sportolónak sincs szüksége. A legfontosabb alapelv a szénhidrát fogyasztás tekintetében, hogy reggel legyen a legmagasabb a bevitel – lórúgással induljon a nap – és ahogy jön az este, csökkenjen rohamosan a bevitt mennyiség. A „zsíros-szénhidrát” a legrosszabb, így kerüljük a vajas kenyeret, a sült krumplit (keményítő is szénhidrát), a süteményeket, a majonézt, pörköltet galuskával stb. Nincs olyan ember, akinek ne lenne szüksége reggelire, maximum elrontotta a szervezetét, ezért nem esik jól a reggeli, de kell.... tehát meg kell tanulni reggelizni.

Fontosak a metabolikus szünetek – az étkezések között eltelt idő -. Anyagcsere típustól függően van, akinek 3-4 óra szünetre van szüksége és olyan is van, akinek 5-6 óra kell, hogy az emésztési folyamatok befejeződjenek. Igen, igen...nem kell mindenkinek 6-7 étkezés naponta. Viszont amikor életmódváltásba kezdünk, amíg a szervezetünk nem jelzi nekünk az éhséget megfelelő módon, addig érdemes sokszor keveset enni, hogy elkerüljük az éhségrohamokat. Az ebéd legyen fehérje dús, de



HANNIBAL CROSS GYM

300 m² ■ Professzionális körülmények ■ A legnépszerűbb edzésirányzatok

Crossfit ■ Olimpiai súlyemelés ■ Kettlebell ■ Funkcionális tréning ■ Spartan ■ Köredzés

Tabata Workout ■ Erősítő - Zsírégető - Alakformáló tréning ■ Fegyencedzés ■ TRX

- Ha szereted a kihívást
- Ha tényleg le akarsz fogyni
- Ha hatékony fejlődést akarsz
- Ha unod az egyhangú edzéseket
- Ha komoly állóképességet akarsz
- Ha eddig sikertelenül próbálkoztál
- Ha valami komolyabbra vágysz


Szakíts a hagyományokkal!

Kíváncsi vagy mit bírsz? Lépj túl a határaidon!

Ezt érezned kell!

www.hannibalcrossgym.hu

A Funkcionális tréning fellegvára!

Csatlakozz hozzánk!  Érdemes...



tartalmazzon szénhidrátot is. Itt kell megemlítenem egy hatalmas tévhitet. A hús nem rákkeltő, nem is volt soha és nem is lesz. A probléma az állattartással van. Azoknak az állatoknak a húsa nem egészséges, amelyek hormonnal, antibiotikummal kezeltek, vagy szervezetükben sok a stressz hormon. Tehát az állattartással van a baj, nem a hússal! Ezért vásároljunk tudatosan.

Vacsora legyen szénhidrát szegény, azaz tömény fehérje. Míg a szervezet nappal 70% „cukorból” és 30% zsírból (kivéve ketózisban) fedezi az energia szükségletét, alvás közben ez megfordul,- és az éjszakai megfelelő zsírégetéshez fehérje kell (az izomépitéshez is).

A köztes étkezések főleg zöldséget és fehérjét tartalmazhatnak. Tízórára mehet kis mennyiségben gyümölcs, de főleg az alacsony szénhidrát tartalmúak.

FOLYADÉK

Ez biztosan egy rövid bekezdés lesz, mert a képlet egyszerű MEG KELL TANULNI INNI! 10 tskg/4dl a minimum. Amíg nem megfelelő a hidratáltsága a szervezetnek addig biztos lehetsz benne, hogy a testsúlyszabályozásod kudarcra van ítélve.

ÖSZTROGÉN MENTESSÉG

A szervezetünkben termelődő ösztrogén külső behatásra felszaporodhat. Azokat az anyagokat, élelmiszereket kell kerülni, melyek ösztrogénhatást váltanak ki a szervezetünkben.

Ilyenek a xenoösztrogének, melyek kívülről kerülnek a szervezetünkbe. Az agresszív molekulák elfoglalják a sejtek felszínén a szervezet saját hormonjainak a helyét, és ezzel azt a jelzést adják, hogy nincs szükség saját hormontermelésre, és leutánozva az ösztrogénhatást átveszik az irányítást. A legtöbb xenoösztrogén a nyálkahártyákról szívódik fel, így egyáltalán nem mindegy, hogy milyen levegőt szívunk, mit eszünk és mit iszunk, vagy a gyermekünk mit vesz a szájába.

Xeno-ösztrogének:

Öblítők - mosó és tisztítószer (főleg klór származékok), PVC, laminált parketta bevonata, festékek, oldószer, higítók, lakkok, acetone, körömlakkok, rovarirtók, permetszerek, gyomirtók, műanyagok (hő hatására BPA szabadul fel belőlük), stb...

A fitoösztrogének pedig olyan növényi eredetű vegyületek gyűjtőneve, amelyek képesek a női nemi hormonhoz hasonlóan, a szervezet ösztrogén receptoraihoz kötődni és ott hatást kiváltani.

Megítélésük nem egyértelmű. Vannak kutatók, akik azt állítják, csak akkor okoznak ösztrogénhatást, ha a saját ösztrogénünk alacsony, és ebben az esetben jótékony hatásúak. De vannak olyan kutatások is, melyek azt igazolják ösztrogén dominancia esetén, a fito-ösztrogének tovább súlyosbítják a helyzetet. Én egyszerű halandó nem tudom a teljes igazságot, de azt gondolom, rendszeresen és nagy mennyiségben fogyasztani balgaság lenne a fito-ösztrogéneket, de alkalom adtán nem tilos egy-egy adagot jóízűen belakmározni.





"A lényeg, hogy rendszeresen, életkorunknak, betegségeinknek és legfőképpen testsúlyunknak és állóképességünknek megfelelő mozgásformát választunk..."

Fito-ösztrogének: szójabab, lenmag, tea, kávé

Meg kell jegyezni, hogy növényi táplálékkal (pl. gabonával), amennyiben az bizonyos penészgombákkal (fuzárium) szennyezett, egyéb ösztrogénhatású anyagok is bejuthatnak az emberi szervezetbe. Klinikai jelentőségük, hogy folyamatosan ezzel fertőzött élelmiszer (kenyér) tartós fogyasztása elkerülhetetlenül ösztrogén dominanciát okoz.

Utoljára, de nem utolsó sorban kell megemlíteni a fogamzásgátlókat (szintetikus-ösztrogének) melyek úgy érik el hatásukat, hogy meggátolják a tüszőrepedést, és így közvetve hatnak az ösztrogénre, csökkentve a tüszőhormon, azaz a progeszteron szintet.

Semmi extrát nem kell tennünk az ösztrogénekkel, csak kordában kell őket tartani, kívülről nem erősíteni.

MOZGÁS

Külön cikket, sőt könyvet lehetne írni a hormonháborúban a mozgás jelentő-

ségéről. A lényeg, hogy rendszeresen, életkorunknak, betegségeinknek és legfőképpen testsúlyunknak és állóképességünknek megfelelő mozgásformát válasszunk. Keressünk meg személyi edzőt, és szervezzük bele az életünkbe a rendszeres mozgást.

MEGELŐZÉS

Itt is a válasz a bevezetőben feltett kérdésre. A súlytöbbletből alakult ki a betegségek jelentős része. Így a megoldás nem a tünetek elmaszatolása, hanem az életmódváltás és a megfelelő testsúly elérése. Nem a versenyforma! Nem a 16-os zsírszázalék! Egy egészséges, esztétikus test, mely megfelelő hormonműködést tud fenntartani. Olyan testsúly mely optimálisan terheli az ízületeket, és egy olyan izomzat mely funkciójának megfelelően működteti a testet.

Ne engedjük, hogy évek alatt felszunnyogjanak testünkre a zsírpárnák. Táplálkozunk tudatosan, mozogjunk rendszeresen, és pihenünk passzívan és aktívan is!

Mitől hízik?

Hormonok, genetika, betegség, - vagy csak a helytelen életmód

Írta: **Haris Éva**



PILLANATKÉPEK EGY TESTÉPÍTŐ ÉLETÉBŐL

Sokszor hallhatjuk azt a kifejezést, hogy életforma. Sportra vetítve talán a köztudatban a tradicionális küzdősportoknál használjuk leggyakrabban. Maga az edzés csak része az egyén életének. Ha viszont mindent ennek rendelünk alá és az összes gondolatunk és cselekedetünk ezt szolgálja, akkor már életformáról beszélünk. A küzdősport gyakran helyez ideológiát a tevékenységéhez. Sokszor egy kultúra, vallás, világnézet és mély meditáció kíséri. Gondoljunk csak bele, hogy a Kung-Fu iskolák mennyire egységes rendet és tisztaságot építenek fel kívül belül.

Van egy egészen egyedi életforma, amelynek tábora egyre szélesebb. **EZ A TESTÉPÍTÉS!** Mint ahogy ennek a rendszernek is megvan maga egysége, mégis a mindennapi rutin és megoldássémák merőben különböznek egymástól. Rögtön az elején merülünk a legmélyébe. Miben hisz a testépítő? Ősök szellemét követve Eugen Sandow-t és Arnold Schwarzeneggert megidézve készülnék a majdani megméretetésre? Valamit leszögezhetünk. A múltból tanul, de száz százalékgig a jelenben és jövőben él. Egy testépítő egyik legnagyobb ereje az önmagába vetett hite. Az egyre nagyobb teljesítmény és erő kifejtés a készülés egy bizonyos szakaszában elkezd szembemenni a testtel. Melyik sportágban mondunk le az erőnkéről a végső forma érdekében? Melyik sportágban zsigereli ki magát ennyire a versenyző, hogy a verseny napján az életével játszva jókedvet és erőt sugározzon? Ebben a cikkben csak néhány aspektusát vizsgáljuk a testépítőnek. Nem általánosításról lesz szó, csupán néhány tipikus nehézséget és szépséget emelünk ki.

TESTÉPÍTŐ, MINT PÁR

Képzeljünk el egy szituációt: A férj este hazajön a munkából és leül a feleségével vacsorázni. A feleség egy romantikus vacsorára vágyik már időtlen idők óta és valami apró finomságot készített. Az apró kifejezés már szó

szerint értendő, hiszen jól tudja, hogy szeretett párja versenydietázik. Leülnek az asztalhoz. Előkerül a „finomabbnál finomabb” fűszermentes párolt csirkemell egy kis sótlan brokkolival. A vörösboros pohárba kitöltik a tejsavó-izolátumot és desszertnek 14 különböző színű és méretű apró bogyó kerül terítékre. Mindehhez egy jó pohár nátriummentes víz. Már első hangzásra nem is tűnik ez szörnyűnek, csak hogy ez 70 napja így megy minden este. A mai este viszont különleges. Egy szem bonbon is az asztalra kerül. A feleség kissé félve, de jószívűen nyújtja át. Ő maga nem ért ehhez a sporthoz, de támogatja párját. Ekkor viszont egy nem várt reakció tör ki a férjből. Ingerült lesz és feláll az asztaltól, majd elvonul egyedül enni. Természetesen sokféle módon reagálhatott volna a meglepetésre, de a mi példánk egy olyan dologra hívja fel a figyelmet, ami nagyon gyakori szituáció. A sportoló férj egy versenyre készül. Ennek érdekében egy teljes éve mezociklusoknak megfelelő sporttáplálkozást folytat. Jelenleg a szállásító időszak vége felé jár. A drasztikus só és szénhidrát-megvonás kimerülté teszi és ingerlékennyé. Az idegrendszer nem képes kiegyensúlyozottan funkcionálni és számára akár csak egy erősebb hang vagy meg nem értés feszültséget generál. A bonbon számára azt az üzenetet hordozta, hogy párja egy kicsit sincs tekintettel arra, hogy ő nem ehett most ilyet és még elé is rakja, hogy még jobban szenvedjen. A sportolónak evidens, hogy van egy célja és szinte mindent ennek kell alárendelnie. Mindig ugyanakkor és ugyanolyan összetételben eszik. Nem mozog fölöslegesen, de heti 5-10 alkalommal is elmegy edzésre. Igyekszik sokat pihenni. Versenyhez közeledve, szinte minden gondolata ekörül forog. Ennek kettős oka van. Tudatosan készül egy megméretetésre, ill. a testében lezajló folyamatok folyamatosan figyelmeztetik az ő feladatára. A feleség ki van borulva, hogy hónapok óta nem voltak együtt vacsorázni, moziban, szórakozóhelyen vagy bárhol. Mert mindig ez az... edzés! Akárhogy

is nézzük, párkapcsolatban ez nem csupán a sportoló fél életformája. Természetesen ez még csak egy szerep. A versenyző, mint anyuka és apuka is helyt kell, hogy álljon a hétköznapi teendőkben is. Ennek viszont van egy nagyon pozitív része is. A szülői minta, amely egyértelműen következetességet és rendet tanít kiváló egészségügyi nevelésként érvényesül.

Társas kapcsolatokat tekintve ez egy igen bonyolult helyzet. Könnyebben elviselhető mind a két fél részére, ha együtt sportolnak. Nehéz elfogadni egy olyan dolgot, ami az egész életvitelt felborítja, ugyanakkor nem értjük a lényegét. Eleinte talán még izgalmasnak is hangzik kimondani, hogy a párom testépítő. De egy idő után mindkét félnek nagy erőfeszítéseket kell tennie, hogy ne menjen a kapcsolat rovására.

Sok esetben a barátok és távolabbi családtagok is rossz szemmel tekintenek a versenyzőre. Hiszen elhanyagolva érzik magukat. Nehéz „hétköznapi” emberként megérteni, hogy milyen fizikai és mentális fáradtság, amin keresztül megy a cél érdekében. Az élsportolók azt mondják versenyidőszakban, hogy itt megmutatkozik, hogy ki az önzetlen barát.

FORMAIDŐZÍTÉS KÜLÖNLEGGESSÉGE

A különböző sportágak sportolói egy felépített szisztematika szerint haladnak a verseny napja felé. A formaidőzítés lényege, hogy az adott órára, pillanatra a legtökéletesebb formát hozzuk. Jelen esetben egy megfelelő izomtömeg, kellően alacsony testzsír-százalék és kevés víz a bőr alatt. Ezt a tökéletes összhangot, jól begyakorolt pózokkal mutatja be a versenyző a színpadon. A riválisok keresik egymást, vagy éppen távolságot tartanak miközben az egyperces „posedown” tart. A szabadon-választott fordulónál a számukra legelőnyösebb technikai elemet mutatják, ezzel is taktikázva. Viszont van egy olyan momentum az egész színpadi versengésben, amely merőben különbözik a többi sportágtól. Túlnyomórészt minden sportág versenyén az idegtépő pillanatban, mikor az adrenalin az egekbe szökik, a versenyző felülmúlja önmagát. Olyan dolgokat hoz ki magából, ami az adott pillanatban jobb teljesítményt vált ki. Ezzel szemben a testépítésben ilyen, gyakorlatilag nincsen. A színpadon

történő teljesítmény és formai javulás sokkal nagyobb százalékban a pódium előtti időszakról szól. Nem fog nőni az izomtömeg és nem lesz szálkásabb sem ennyi idő alatt. Egyetlen dolog történhet, hogy a legoptimálisabb bedurrantság állapotában tud versenyezni. Ez akkor jöhet létre, ha a bedurrantás mértéke optimális, a vegetatív idegrendszer szimpatikus hatása érvényesül és tökéletesen a jelenben van a színpadon. Ez a három dolog, ami az adott pillanatban a teljesítményét pozitív irányba vezetheti.

A SZAKÉRTŐ

Mondhatnánk, hogy attól, hogy valaki sportol még nem lesz szakértő. Bár óhatatlanul ragad rá némi tudás vagy legalábbis tapasztalat. Erre a sportágra viszont kifejezetten jellemző a folyamatos keresgélés, tanulás. Testünk legapróbb változásai, rezdülései befolyásolják fejlődésünket. Egy testépítőnek tisztában kell lennie a csontvázával, ízületeivel és izomrendszerével anatómiai szinten. Mivel ez egy művészet, amely lényegében a fel és leépítő folyamatok játékaival történik. Ha egy adott izomnak csak az egyik része igényel még nagyobb terhelést, akkor tökéletesen tisztában kell lennie azzal, hogy az adott izom hol ered és tapad, valamint milyen mozgásokat képes végrehajtani. Ez a tudatosság különbözteti meg a konditerembe járó embereket a hivatásos testépítőktől. És persze lehetne sorolni az étkezési tudományától kezdve a nyújtási technikákon át egy rakás dolgot, ami elengedhetetlen ehhez a sporthoz. A test formálásában van egy érdekes disharmónia. A világon minden sportág funkcionálisan közelíti meg az edzést. Olyan technikákat alkalmaz, amelyek a jobb teljesítmény érdekében megfelelő izomrost összetételt alakít ki. A testépítők a funkciója, használhatósága helyett a külső megjelenési formáját helyezik előtérbe. Ennek a következménye az, hogy noha vannak sémák és elvek, mégis tapasztalhatunk merőben eltérő edzésmódszert ugyanahhoz a célhoz. A velünk született izomrost összetétel-dominancia határozza meg az edzés jellegét. Mondhatnánk, hogy ez más sportban is megmutatkozik. Ez részben igaz. De semelyik más sportág sportolója nem áldozná be erejét és rontana egy-egy funkció annak érdekében, hogy jobb legyen a külső megjelenés.



A TESTÉPÍTŐ, MINT PÉLDAKÉP

Igen vitatott kérdés, hogy miért is tekinthető példaképnek egy olyan ember, aki folyamatosan önmagával van elfoglalva. Nem teljesen arról van szó, mint amit kívülről látunk. Az előítéleteink a materiális világszemlélet hozománya. Minél látványosabb egy sportoló, annál inkább bélyegezzük meg egocentrizmussal. Nyilván ez azért nem az introvertáltak sportja. Ne kerüljünk abba a hibába, hogy teljesen át akarunk itatódni a főhősünkkel és még a beszédstílusát is átvesszük. Egy sportoló életvitelének és hozzáállásának a másolása a sportra vonatkozzon. Ha ezt már tisztán látjuk, akkor szép lassan beintegrálható életünkbe. Figyeljük meg, hogy sok testépítő foglalkozását tekintve könyvelő, jogász, rendőr, orvos... Rengeteg olyan hivatás, amelyek rendet és fegyelmet igényelnek. Példaértékű a kitartásuk és akaraterejük. A legtöbb fiatal keres magának egy képet és elképzei, hogy egyszer ő is olyan lesz. Nem vitatható, hogy még mindig élén jár Arnold Schwarzenegger. Ugyanakkor szakmán belül láthatjuk, hogy az évtizedek alatt jelentősen átfórmálódott az arányok. Ronnie Coleman szintén a Joe Weider féle Mr.Olympia képviselője és szinte össze sem lehet hasonlítani a 20-30 évvel, ezelőtti Olimpikonokkal. Azóta pedig a versenyszerű testépítés ideáljai újabb változáson mentek át. Lényegében van kik közül válogatnunk. Logikus, de téves gondolat, hogy sokan amatőr versenyzőt tesznek példaképpé, arra hivatkozva, hogy lényegesen elérhetőbb és egészségesebb az amatőr sport. Az egyik szembetűnő dolog, hogy a profi testépítők bizonyos szempontból „kevésbé szárazak” színpadon. Amatőr szinten szélsőségesen a víz kihajtásával igyekeznek feszülő bőrt alkotni, addig profi szinten a zsírtalanság jobban dominál. Talán ez is az egyik oka, hogy egyre kevésbé az erezség a meghatározó a versenyeknél. Tisztelet a profi módon felkészült amatőr versenyzőknek!

24 ÓRÁBAN TESTÉPÍTŐ

A sportágak képviselői a tevékenységük közben bizonyítják képességeiket. Az utcán járva rengeteg sportolóval találkozhatunk. Ránézésre viszont egyikről sem mondanánk meg, hogy jelen pillanatban milyen teljesítménye lehet a pályán, vagy ringben. A tudása bizonyos mértékben rejtve marad. Nem így egy testépítőnél. Ez a sportág nagymértékben magán cipeli a munkáját a nap 24 órájában. Folyamatos megítélés áldozata. Materiális világunkban a fizikai megjelenés megállás nélküli véleményalkotást provokál. Nincs olyan, hogy egy testépítő végigvonul a strandon és az emberek agyában ne fogalmazódna meg jó, vagy rossz vélemény a sportolóról. A sportágak közül ez igen egyedi. A test kinézete hordozza a teljesítményét. Ennek tükrében soha nincs megnyugvás. Fiatal sportolók között pont emiatt figyelhető meg a túledzetség negatív hatása. Sokan nehezen emelkednek felül a felkészülési időszakban jelentkező negatív közmegejtélésen.

Rengeteg dolgot lehetne mesélni erről a rendkívül egyedi és érdekes testépítő világról. Úgy gondolom, hogy sokan érteni fogják ezeket a sorokat, és akiknek még új ez a dimenzió, talán a későbbiekben nagyobb tudással felvértezve szemlélik majd sportágaink óriásait.



Pillanatképek egy testépítő életéből
Írta: Szécsi Dávid

FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK

(KÖVETKEZŐ OLDALON)

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD
MAGAZIN**

FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK



MYPROTEIN®

www.myprotein.hu
www.myprotein.com

25% kedvezmény minden termékünkre a kosárban FW25 kuponkód használatával!

(Az akció már leárazott termékekre nem vonatkozik)
Érvényes: 2016/12/31 éjfélig

TREND ZONA

Trend Zona - Köki Terminál
Telefon: +36 70/395 5585

Szoli bérletekre 30% kedvezmény

Érvényes: 2016/12/31 éjfélig

ASO

ACTIVE SPORT OUTLET

www.asosport.hu

Active Sport Outlet
Telefon: +36 30/911 3975
www.asosport.hu

Minden termékre 20% kedvezmény

Érvényes: 2016/12/31 éjfélig

WEIDER

WEIDERSHOP.HU

Weider Shop
Telefon: +36 30/915 0372
www.weidershop.hu

Kuponkód: FW2016W -20% minden WEIDER termékre

(más akciókkal nem összevonható)
Érvényes: 2016/12/31 éjfélig

HANNIBAL

CROSS GYM

Budapest, XV. ker. Szentmihályi út 171.
A China Mart bevásárló központ alsó szintjén
Telefon: +36 70/258 0416

**20% kedvezmény a havi bérletek árából,
50% engedmény a burpeeekből az első edzés alkalmával**

Érvényes: 2016/12/31 éjfélig

WEIDER

Professional
Fitness Trainer

www.profiedzok.hu

Weider Professional Fitness Trainer Iskola
Telefon: +36 70/948 0458
www.profiedzok.hu

Minden képzésből 10% kedvezmény

Érvényes: 2016/2017-es évben



FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



Mi a Fit Servicenél kizárólag tiszta alapanyagokból készült minőségi ételekből állítjuk össze menüinket

- fix kalóriás,
- szénhidrát ciklizáló
- laktóz-, tej- és gluténmentes valamint
- szigorú, versenyzői változatban.

Célok lehet fogyás, testsúlymegtartás vagy akár versenyfelkészülés.

Mindehhez ingyenes tanácsadással és folyamatos kontrollal járulunk hozzá.

Diétás desszertek valamint táplálékkiegészítők széles választékát is megtalálsz weboldalunkon.

www.fitservice.hu

EURÓPA #1 TÁPLÁLÉK- KIEGÉSZÍTŐ MÁRKÁJA

25% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION

HASZNÁLD A KEDVEZMÉNYKÓDOT: FW25

WWW.MYPROTEIN.HU

Az kedvezmény 2016/12/31. éjfélig vagy a készlet erejéig érvényes.
Más kedvezményekkel nem összevonható.

TÖBBET ESZÜNK, MINT 20 ÉVE



A mai kor embere lényegesen többet, közel 50%-al nagyobb adagot fogyaszt az ételből, mint 20 évvel ezelőtt szüleink, nagyszüleink. Nem biztos, hogy éhesebbek vagyunk, mégis a szokás hatalma befolyásol minket. Az Exeter University kutatása szerint ez igen komoly gondot jelent. Az emberből sajnos evolúciósan hiányzik a kontroll a túlevéssel szemben, hiszen a történelem során nagyobb gondot jelentett a táplálékhiány, mint a túl sok táplálék. Sajnos nem csupán az adagjaink nagyok, hanem ezzel együtt túl sok kész és gyorsételt fogyaszt-

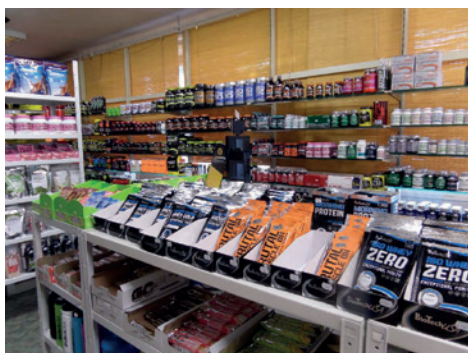
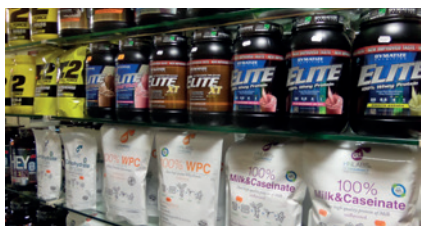
tunk, rengeteg szénhidrátot és ez cseppet sem kedvez a testtömeg-indexünknek és az egészségünknek. Minél nagyobb az elfogyasztott adag, annál inkább kitágul a gyomor és ezzel még több élelmiszert tudunk magunkba „tömni”. A gyerekek manapság több kalóriát, zsírt, szénhidrátot és sót fogyasztanak, különösen azokon a napokon, amikor pizzát esznek, - állítják. Ráadásul az étkezések között is jóval több a nassolás, mint néhány évvel ezelőtt. Ezek a szokások pedig egyenes következményei a túlsúllynak és a súlyos betegségeknek.

AZ IZMOS FÉRFIAK JOBBA VEZETŐK?

Talán igen. Egy biztos, jobbnak tartjuk őket. Manapság a jó benyomás a munkaerőpiacon erőteljesen befolyásolja a legjobb pozíciók betöltéséért vívott „küzdelmet”. Nemcsak az intelligencia, a magabiztosság és a humor számít, ha arról van szó, kit tartunk jó vezetőnek. Az izmos, kisportolt testalkat is sokat nyom a latban egy friss amerikai kutatás szerint. A szakemberek számos teszt segítségével felmérték a férfiak testi erejét, majd trikóban fotózták le mindannyiukat deréktól felfelé úgy, hogy jól látsszon a kar és a mellkas izomzata. Ez után a férfiak és a nők csoportjait arra kérték, állapítsák meg, hogy egy tanácsadó cég számára ki volna a megfelelő vezető, ki az aki elég magabiztosnak tűnik ahhoz, hogy betöltse az adott pozíciót. Mind a férfiak, mind a nők az erősebb testalkatú férfiakat választották. Ugyanakkor az is kiderült, hogy a túl izmos testalkatból az agresszivitásra következtettek és őket néhányan kevésbé alkalmasnak ítélték. Az Oklahomai egyetem kutatásából tehát arra következtethetünk, hogy karrier szempontjából igenis fontos a külső, az izmos testalkat (ami nem túl sok), de az elegáns öltözködés és a magabiztosság is sokat nyom a latba.



Kálvin Sport



www.kalvinsport.hu
1091 Bp., Kálvin tér 7.
Tel.: 70/664-6020
Nyitva: h-p. 10-18

-15%*
kupon

*A Kálvin Sport kupon beváltható 2016 október 31-ig. Vásárlásonként 1 db kupon váltható be, más akcióval-kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény a feltüntetett árból kerül levonásra. Beváltáshoz vágd ki a kupont és vásárlás előtt add át az eladónak.

A MARS ÉS A VÉNUSZ SZÜLÖTTJEI

Örök téma, a férfi és a nő. Evolúció, szocializáció, vagy egyéni fejlődés tesz bennünket olyanokká amilyenek vagyunk? A válasz nincs az írásomban, de sok minden egyéb az igen.

AZ ÉLET KEZDETÉN

Az ember örökletes tulajdonságait a kromoszómák génjei határozzák meg. A 23. kromoszómát határozza meg a gyermek nemét. A petesejtől származó női kromoszóma csak X lehet, amihez vagy X vagy Y kromoszómát ad a hímivarsejt. Tehát az alap a női kromoszóma, mely nélkül nincs élet, hiszen legalább egy X kromoszómája mindenkinek van.

Az is tény, hogy a születendő gyermek nemét a férfi határozza meg, azzal hogy X vagy Y kromoszóma csatlakozik a meglévő X-hez. Y kromoszóma jelenlétében a magzati élet hatodik hetének környékén megjelennek a herék az androgén hormonok hatására. A kutatások azt bizonyítják, hogy a magzat testének és agyának alapsémája női jellegű. A férfiaknak ezért vannak olyan felesleges női jellegzetességeik, mint a mellbimbó. A már említett első androgén „belövellés” kialakítja a férfi nemi szerveket, majd egy következő adag, a női agyszerkezetet átkonfigurálja férfivé, de az igazi macsós pasihoz kell még a magzati életben egy harmadik nagy adag férfi hormon is. Mi történik, ha nem megfelelőek a hormon adagok? A fiúk lányos külsővel, vagy lányos „aggyal” születnek, a lányok pedig szupernőiesek lesznek.

Na és akkor mi van? – kérdezheti jogosan az olvasó. A fiúk gyengébbek lesznek a tájékozódásban, a térképolvasásban, de érzelmileg gazdagabbak, beszédesebbek, mint „tesztoszteron dús” társaik. A szupernők, nagyon rosszul parkolnak, rengeteget beszélnek, sokszor idegesítően anyáskodók, de családcentrikusak, gyerekpártiak és sosem lesznek feministák.

ÉLET A MÉHEN KÍVÜL

A társadalmi sztereotípiákat megvizsgálva megállapíthatjuk, hogy a férfiak általában keményebbek, határozottabbak, racionálisabbak és agresszívebbek, mint a nők, akik szelídebbek, gondoskodóbbak, lágyabbak és emocionálisabbak. A nő feladata a meleg, békés otthon megteremtése és óvása, a férfié viszont az anyagi javak megteremtése, a tervezés és a végrehajtás. Legalább is így volt ez évszázadokon át.

A tudomány és a közvélemény is egyetértett abban, hogy a férfiak és nők jellemző tulajdonsá-

MIÉRT IS SÍR A NŐ ÉS MIÉRT NEM BESZÉL A FÉRFI

gai a biológiai különbségek természetes velünk született következményei, és a társadalomnak a nemekkel szemben támasztott elvárásai a férfias és nőies tulajdonságokból fakadnak. Aztán bebizonyosodott, hogy tulajdonságaink nagy része tanult folyamat, a szocializáció része. Ma már tudjuk, hogy vannak örökletes és tanult különbségeink is. Tehát a biológiai alap nem a végső.

A XX. század utolsó negyedétől elkezdődött a nemi szerepek tudatos mixelése. Megjelentek a feministák, akik egyenlő jogokat, egyenlő bánásmódot és masculin szerepkört követeltek a nőknek.

Vajon jó ez nekünk, nőknek? Nem lett egy kicsit félreértelmezve az egyenjogúság és az egyenrangúság? Kétségtelen, hogy a jognak nem szabad különbséget tenni a nemek között, de a szerepkörök felcserélődése komoly problémákat vet fel, de erről majd egy elkövetkező írásomban olvashatnak.

MONOGÁM VAGY POLIGÁM

A „párválasztás” szóban benne van, hogy egy embernek egy a párja. Valóban a monogámia a természet rendje? Sajnos a válasz nemleges, és több oldalról is megtámogatott. Az első, hogy a hímek – jelen esetben a férfi – evolúciós érdeke, hogy minél több utódot nemzzen, hogy tökéletes géneit tovább örökítse, és ehhez egy nőstény nem elég. A „hímek” korlátlan potenciával rendelkeznek, ezért a házasság intézményét erős korlátnak élehetik meg. A második érv a poligámia mellett nem más, mint a férfi mérete és testi ereje. Az állatvilágban megfigyelhető, hogy a nagy, erős hímek – például a szarvasbikák – egész háremet őriznek. Testi fölényüket harcra, a nőstények birtoklására használják. Napi teendőik kimerülnek a fiziológiás szükségleteik kielégítése és a szaporodás tényében, eszük ágában sincs az utódnevelés terhére is magukra venni.

Léteznek olyan fajok, ahol a hím és nőstény között egyáltalán nincs különbség (sőt a világ legnagyobb testű állata a nőstény kékbálna), mint például egyes madárfajok. Ezek az állatok tartós párkapcsolatban élnek, együtt nevelik az utódokat.



A hímek és nőstények aránya fajtán belül közel azonos és így nagy a valószínűsége, hogy időben mindenki párra lel.

Térjünk vissza az emberre, aki méretét tekintve háremtartásra született, erre rátesz még egy lapáttal, hogy a hipotalamuszuk szexualitásért felelős agyi magvai háromszor nagyobbra nőttek a nőkénel. Mindezek ellenére monogám kapcsolatba kényszeríti az erkölcs a férfiak nagy részét, és még a gyermeknevelésben is fontos szerepet szán a társadalom a teremtés koronáinak. Hát, be kell ismernünk nem egyszerű a helyzet, de azért nem szabad megfélemlíteni, hogy a gének felvértezték az embert tudattal is, ami meg kell, hogy védje az ösztönök manipulációjától.

Hiba lenne azt gondolni, hogy a nőnek a monogámia 100%-osan jó. Gondoljunk csak végig, evolúciós szempontból a tökéletes férfi-génkészlet és az otthonát őrző apatípus nem ugyanaz a kategória. Tehát kell a nőnek egy biztonságot adó, a gyerekeiről gondoskodó „közepes” génállománnyal rendelkező férj-apa. És egy „alfa-hím” aki szeretőként üzemel és gyermeket nemz. Hatalmas rizikót vállal a nő ezzel a stratégiával, de nem szabad elfelejteni, hogy a legfontosabb, a lehető legtökéletesebb génállományú utód, aki sikeres lesz, boldog és lehetőleg alfa-hím.

NŐI AGY FÉRFI AGY

A bal és a jobb agyféltekénket idegrostok nyalábjai kötik össze amit „corpus callosum-nak” nevezünk, és ez a két félteke közti információ cseréért felelős rész. A nők corpus callosum vaskosabb és 30%-al több idegrost köti össze a féltekeiket. Tudományos bizonyítékok szerint ezért tanulnak meg előbb beszélni a lányok, és használnak sokkal több és szívesebb kifejezéseket. Ha ez nem lenne elég bizonyíték, hogy a beszélőként evolúciós adottság, még azt is meg kell, említsem, hogy nekünk mindkét agyféltekénkben található beszédközpont, ellentétben a férfiakéval, akik csak a jobb félteke beszédközpontját mondhatják magukénak.

Tudományos vizsgálatok hosszú sora bizonyította be, hogy a két agyféltekénk különböző működéseért felelős, és a domináns agyfélteke működése meghatározza döntéseinket, cselekedeteinket, érzelmeinket. Természetesen a női és a férfi más és más agyfélteke dominanciával működik. A fiúk esetében a jobb agyfélteke gyorsabban fejlődik, mint a bal, ugyanis a már említett androgén hormonok gátolják a bal agyfélteke fejlődését. Így a férfi a jobb agyfélteke dominanciájával jól lát térben, jól tájékozódik, pontosabban céloz. Még a nő folyamatosan beszél.

A férfi érzelmi központja természetesen a jobb agyféltekében található, jól körülhatárolható módon, amíg a nőnek mindkét féltekéjét behálózza az emóciók kimutatására, megélésére kifejlesztett terület. Mivel a már említett féltekéket összekötő nyaláb a férfiaknál elég satnyácska, így kevés az esélye, hogy a jobb agyfélteke logikus szavakba öntött érvelése, bal agyféltekés érzelmeivel fog szövődni. Ezért vitatkozik a nő és érvel a férfi.

A két nem problémamegoldó képessége is az agyfélteke dominancia miatt más és más. A férfi racionalizál,

magányosan stratégiát készít, gondolkodik és döntést hoz. A férfi ki nem állhatja a rendszer és cél nélküli szóhalmazokat. Ezzel szemben a nő kibeszéli a problémát, így tudatosítja, aztán elkezd dolgozni, és újra beszél róla, és értelmezi, érzelmekkel átszővi. Hosszú-hosszú köröket ír le az agyunkban a komplikáció és a döntés mégsem akar megszületni.

Még jó pár oldalt teli körmölhetnék a két nem életét egy kicsit sem megkönnyítő különbségekről, de csak egyet emelnék ki így a végére, ami talán a legmarkánsabban jellemzi, milyen nehéz is egy nőnek és egy férfinak az együttlét. A férfi biológiailag arra teremtődött, hogy óvja a nőt, gondoskodjon róla, és ha a nő boldog, értékelő erőfeszítéseit, akkor teljesítette küldetését. Ha a nő boldogtalan, a férfi kudarcot vallott és kell keresnie valakit akin keresztül megmutathatja, hogy igen is alfa-hím ő is. A nő mire vágyik? Romantikára, szerelemre, beszélgetésekre, nem megoldásokra és stratégiákra. A két elvárás olyan mértékben különbözik egymástól, hogy csak a nyílt kommunikáció, a másik nem megértése, a nemi különbségek elfogadása teszi lehetővé a kiegyensúlyozott boldog párkapcsolatot.

Említést kell tenni a kivételekről is. Hiszen ismerhetünk olyan férfit, aki rengeteget beszél, kevésbé jól tájékozódik és érzelmeit is kiválóan kimutatja. Valószínűleg Ők kevesebb tesztoszteront kaptak az anyaméhben és nőiesebb agystruktúrával születtek. Persze az életük során emelkedhet az androgén szintjük akár az átlagnál magasabbra is és így könnyen megtanulnak férfihez méltón tájékozódni, gyors és racionális döntéseket hozni, de beszédképességük és emocionális énjük sosem tűnik el.



A Mars és a Vénusz szülöttjei
Írta: **Haris Éva**

HA SOKAT ESZEL ÉJSZAKA, ROMOLHAT A MEMÓRIÁD

Legalábbis erre utaló kísérleti eredményeket kaptak a University of California kutatói, akik egereken végeztek el érdekes kísérletet.

A két kontroll egércsoportot külön vizsgálták. Az egyik csoport csupán normál, aktív időben, - a másik csoport viszont állandóan, alvás időben is ehetett. Ez utóbbi csoportnál jelentősen romlott mind a rövid, mind a hosszú távú memória. A háttérben az állhat, hogy mind a tanulásához és emlékezéséhez kapcsolódó géneket, mind a biológiai órához kapcsolódó géneket ugyanaz a CREB nevű protein szabályozza. A biológiai óra által meghatározott alvásidőben való táplálással az egereknél a CREB protein aktivitása jelentősen csökken, ennek hatása azonban napal jelentkezett, mégpedig a gyengébb tanulási és emlékezési képességekkel.



CSAK HAJVÁGÁS
1690 Ft

TREND

ZONA

Bejelentkezés nélküli *
FODRASZAT

Kozmetika - Szolárium
Manikűr - Műköröm

Elvis
TATTOO
& PIERCING

HÉTFŐ - SZOMBAT: 11⁰⁰-19⁰⁰ VASÁRNAP: 11⁰⁰-18⁰⁰

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

06 70 395 55 85

[facebook.com/trendzonakoki](https://www.facebook.com/trendzonakoki)

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7⁰⁰-22⁰⁰

SZOMBAT: 8³⁰-21³⁰ VASÁRNAP: 8³⁰-20⁰⁰



Schwarzkopf
PROFESSIONAL



* Hajvágás és hajszáritás érkezési sorrendben, hajfestés időpont-egyeztetéssel

AZ EDZÉSELMÉLET! SZÓCSÉPLÉS VAGY TUDOMÁNY?

Azt hiszem ez a cím senkit nem hagy hidegen. A mozgásnak elméleti tudománya erőteljesen két táborra osztja a sportolókat. Sokan csak szófecsérlésnek tartják, mondván, hogy a sportot csinálni kell és nem beszélni róla. Ugyanakkor az egyre erőteljesebb másik tábor, kezdi bebizonyítani, hogy igenis fontos, hogy értsük a mozgás és életjelenségek összefüggéseit. Mint tudjuk, az edzésmélet egy tapasztalatokra és kutatásokra épülő rendszer. Tapasztalati szinten a kívülről látható és mérhető teljesítményjavulást elősegítő módszereket taglalja, valamint a szervezet belső működési mutatóinak értékét vizsgálja. Ezek vizsgálata az orvostudományok, kiemelve a sportorvostan a biokémia és a biomechanika. A tudományos vizsgálatok eredményeinek végrehajtó szerve a sportpszichológia és sportpedagógia. A megszerzett információk közlésének ez a legfontosabb csatornája a sportoló felé.

Elsődlegesen azt vizsgálja, hogy az egyén milyen szinten akarja úzni az adott mozgásformát.

Másodsorban, hogy alkalmas e az adott mozgás, mozgáselemeinek, intenzitásának, időtartalmának, terjedelmének kivitelezésére a kiválasztott szinten.

Harmadsorban a vizsgálat témája, hogy a szabadidős tevékenység az egészséges fitness tréning szintje, vagy a mindenekfelett álló élsport vagy teljesítménysport a kitzűzött cél.

A sportolónak az egyik legfontosabb mérhető és látható lehetősége a testalkat típusa (Ektomorf, Mezomorf, Endomorf) vagyis az ebből fakadó izomrost dominanciája. Megkülönböztetünk 3 rosttípust:

ST lassú összehúzódású vörös rostokat. Ezek összehúzódási sebessége 75 ms. Fáradtsággal szemben ellenálló. Magas mitokondrium, myoglobin és erőteljes hajszálerezetség jellemzi. Rostkeresztmetszete általánosan 3100-5000 négyzetmikron.

FTO gyors összehúzódású oxidatív fehér rost. lényegesen nagyobb sebessége 30 ms értéket mutat. Magas mitokondrium szám és foszfát jellemzi. Rostkeresztmetszete: 4400-5900 négyzetmikron.

FTG gyors összehúzódású glikolitikus fehér rost abszolút a nagy és gyors erő „királya” a maga 20 ms összehúzódásával. Kimagaslóan sok foszfát-tartalma szélsőségesen anaerob folyamatokat táplál. Rostkeresztmetszete 3500-5300 négyzetmikron között mozog.



A rostösszetétel és ezek elrendeződése az emberi fajra és tartásra jellemzően, hasonló módon helyezkednek el. Mégis egy tűréshatáron belől ezek mértéke eltérő lehet. Mindezek ismerete hihetetlen fontos az utánpótlás nevelésben. Fiatal korban a sportágválasztó eseményeknek óriási jelentőségük van. Egy sportág helyes kiválasztása azt takarja, hogy a genetikusan velünk született alkattípusnak megfelelő mozgásformát választunk. Ebben az esetben a sportoló diák sikeres lesz és fejlődése nem fog



akadályba ütközni. Felmerül a kérdés, hogy amennyiben merőben más alkatúak vagyunk, mint az általunk választott sportban társaink, akkor vajon tudunk-e megfelelő mértékben és ütemben fejlődni. Megtudjuk-e változtatni rostösszetételünket. Válasz igen egyszerű. Alapvetően nem. Az FTO és FTG rostok sejteinek sejtalkotó számaik aránya változhat. De ez kevés ahhoz, hogy merőben megváltozzon a hozott anyag. A fehér és a vörös rostok kicsérelődése mozgással, nem lehetséges. De egy adott rost folyamatos ingerlése aránytalanul nagyobbra tud nőni. Így kompenzálja a méretben kisebb többséget.

Az edzésmélet a rosttípusok meglétét ismerve módszereket dolgoz ki a kondicionális képességek fejlesztésére melyek a szív, tüdő, anyagcsere, idegrendszer és hormonrendszer együttes aktiválása révén történik. Az állóképesség, erő, gyorsaság, koordináció és mozgékony-ság fejlesztése egy jódarabig támogatják egymást. Mind az öt alap képesség az egészséges erős szervezet működését támogatja. Az aerob és anaerob folyamatok keveredése csak bizonyos ciklikus sportágakra jellemző. Ezeknél a kondicionális képességek jól megférnek egymás mellett. Ilyen például az állóképességi versenyek. Szélsőségesen aerob pl.: hosszútávfutás vagy anaerob.: erőemelés sportágaknál a kondicionális képességek megkövetelik az aránytalanságot. Sportág specifikusá kell, hogy váljon az energia befektetés szintje és az energianyerés kémiaja. Így például egy hosszútávfutó nem végez fehér rostra ható anaerob jellegű hirtelen nagyszúlyos terhelést.

Az edzésmélet egyik legnehezebb feladata, hogy nyomkövesse a módszerek által kialakult biológiai változásokat, ugyanakkor figyelembe vegye az életkor változásainak sajátosságait. A folyamatos fejlődésnek következménye, hogy szinte minden edzést új alapról, kiindulási teljesítmény nívóról kell indítani. Ez a szuperkompenzáció következménye. Egy edzést követően a szervezet védekezési reakciója, hogy magasabb szintre gyógyítja a testet. Ezzel felvértezi magát egy hasonló terhelés ellen. Így megerősödött jobb teljesítménnyel rendelkező szervezet, a következő edzésen még nagyobb ellenállás leküzdésére lesz alkalmas. Innentől már ez a magasabb szint tekinthető kiindulási teljesítmény nívónak. Ha sokszor ismétlődik egy inger, akkor az megszilárdul anyagcsere, általános biológiai és kiemelten idegrendszeri szinten. Ezt adaptációnak hívjuk. Egy mezocikluson belül vagy legkésőbb a végén mindig feljegyzéseket kell készíteni, hogy az adaptációs folyamatok mennyire stabilak. Ezeket különböző népszerűbb pl.: Hungarofit, Eurofit, Trim stb. tesztrendszerek vagy általunk megalkotott tesztekkel végezhetjük. A tesztek mindig két főbb területet vizsgálnak. Az első a szervezet jelenlegi összetételére és állapotára vonatkozik. Erre kiváló vizsgáló módszer a FunctionalMovement Systems. Kiválóan mutatja az ízületek mozgékony-ságát, stabilitását és egymáshoz való helyzetét, viszonyát. Edzőtermi körülmények között súly, körfogat és pulzusmérésekre van még lehetőségünk. A nyugalmi, terhelési, megnyugvási pulzusértékek a folyamatos edzés hatására stabil változást mutathatnak. Ezek bővelkednek információval a szív és teljes keringés állapotáról, így nem szabad figyelmen kívül hagyni. Az első vizsgálat mindig magában foglalja az anamnézist. Az alapos kikérdezést követően, jöhetnek a kondicionális képességek vizsgálatai is. Általában itt tapasztalhatunk pozitív változást, szembeváltásban.



Például egy jobb Cooper teszt eredményénél. Az edzés hatására bekövetkezett változásokat, nem csupán maximális terhelésnél vizsgáljuk. Egy tesztet úgy képzelt el az ember, hogy megpróbálja a lehető legjobbat kihozni magából. Pedig a sportorvostan sokkal előrébb jár. Nem az az első kérdése, hogy mit bír maximálisan, hanem hogy egy ilyen teljesítménnyel rendelkező ember könnyű és közepes terhelésnél, hogy működik. Az állandó határfelezetés nélkül is ki tudja számolni a lehetséges, maximál terhelési teljesítményt.

Egy egészséges ember saját magához viszonyított terhelési mutatói egyenesen arányosak. Aerob környezetben ez a következőképpen néz ki. Egy 60-70%-os terhelésnél 50-60% a VO2 max; HR/perc 130-150 bpm kb. 1,8-2,5 mmol/l tejsav-koncentrációval. Ennek viszonylagos aránya 100%-os terhelésnél 95-100% a VO2 max; HR/perc 180-200 bpm kb. 7 mmol/l tejsav-koncentrációval. A teljesítmény mutatói az inger terjedelmének viszonylatában szétcsúsznak és az VO2 max. értéke ill. a tejsav koncentráció megváltozhat jelentősen. Ezeknek az értékeknek a megváltozása jelentős teljesítményromlással jár.

Az edzésemélet számos elvet fogalmaz meg, amely igyekszik összefoglalni azokat a törvényszerűségeket és életjelenségeket, amelyek kedvezően hatnak a sportra. A folyamatosságnak és egyéniségnek, valamint az életkornak megfelelő terhelés elvek mellett kiemelt helyet kap a folyamatos és állandó specializálódás. Ez kulcsfontosságú minden sportágban. Az edzés jellege, intenzitása és a közben lejátszódó energiaszintek erősen befolyásolják a változás irányát, mértékét. A biológiai szervezet funkcionális mivolta miatt olyan irányba változik amilyen jellegű a terhelés. Folyamatos közepes és szubmaximális terhelésnél egy inasabb szálcásabb atletikus alkat alakul ki. Míg egy folyamatos anaerob jellegű maximális terhelésnél a vaskosabb kevésbé szálcás test alakul ki. Nyilvánvaló, hogy a hozott alapanyag befolyásolja a változás mértékét, de talán erre lehet mondani, hogy sportágat választani is tudni kell. Folyamatos Intervall, Tartós vagy Fartlek módszerekkel nem lehet hatalmas izmos erőt kifejleszteni. Az egyik legtipikusabb hiba több sportágban is, hogy minél több edzéssel próbálják megoldani a gyorsabb fejlődést. Pedig lehet, hogy ellentétes biokémiai folyamatok indulnak be általa és sem szuperkompenzáció, sem az adaptáció bizonyos formáihoz nem jutnak el. Ez csupán ízelítője ennek a gazdag tudománynak. Vitathatatlan viszont, hogy vízváltatója az amatőr és a tudományos és profi hozzáállású sportolóknak.

Minden edzésformának különlegessége, hogy noha fizikai természetű, mégis pszichikai ráhangoltságot követel. A stratégiai sportágak jelentős szellemi munkát igényelnek, de még ezek mentális mivolta sem fedezi a lelki vonatkozását. A teljes edzésemélet kudarcot vall, ha a sportoló csupán elszenved a cselekvést és nem próbál meg „rákapcsolódni” az idegrendszerre pszichés módszereken keresztül. A test pszichoszomatikus megnyilvánulása a köztudatban egy negatív felhanggal van jelen, mert

általában a rossz lelki állapotból következő betegségekről beszélünk. Pedig a jobb fizikai teljesítményt támogató lelki kontrol, szó szerint több ezer éve jelen van a sportban, mozgásban.

Minden sportoló rendelkezik sajátos lelki alkattal, amely valamilyen szinten befolyásolható. A sportpszichológiának rendkívül nagy feladata van egy versenyző felkészítésében és a verseny napján is. Hiába nagyon jó a teljesítménye egy atlétának egész évben, ha a versenyen a debilizációs szorongás érvényesül nála és a stresszhelyzet egy rosszabb teljesítményt hoz ki belőle. A pszichés jelenségek erőteljesen testi tüneteket okozhatnak. Fontos, hogy minden szempontból tudatos kontrol alá kerüljön. Gondoljunk csak egy edzésre, amire egész nap készülünk. Szinte minden porcikánk azon van, hogy a mai napon valami hatalmas bravúrt fog alkotni. Eljön az edzés pillanata és a bravúr nem csak, hogy elmarad, hanem kifejezetten rosszul sikerül. Mi lehet ennek az oka? Az egész napos készülés túlságosan dominánsan tartotta a szimpatikus idegrendszert és egész egyszerűen az edzésre, kimerült a test. Pszichoszomatikus hatás érvényesült. Ez szinte csak egy apróság. Mégis már itt látjuk, hogy milyen hihetetlenül fontos még a koncentráció módját és milyenségét is megtanulni, hogy az a végén ne süljön el rosszul.

A végtelenségig lehetne sorolni, hogy miként támogatja az edzésemélet a sportágak fejlődését és megszilárdulását. Talán kijelenthetjük, hogy elengedhetetlenül fontos annak érdekében, hogy egészséges, céltudatos és ténylegesen profi sportolók nevelődjenek ki.



Az edzésemélet! Szócséplés vagy tudomány?
Írta: Szécsi Dávid

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





KÜLÖNVÉLEMÉNY TÚLEDZETTSÉG

Van pár ellenvélemény, hogy márpedig ilyen „betegség” nincsen. Edzünk, mint a paraszt ameddig teljesen K.O.-ra nem csattintjuk magunkat. Nincs megállás, ha megállsz nem vagy közénk való és még sorolhatnám. Ezek nagyon jó motivációk meg minden, de a kezdőket könnyen megtéveszthetik. Nyilván ezt olyanok állítják, akik tudják, hogy mit csinálnak (értem ez alatt a megfelelő táplálkozást és regenerálódási időt). De akinek fogalma sincs ezekről, az könnyen belesúszhat egy ilyenbe.

Ez a szindróma inkább kezdőknél fordul elő nagyobb gyakorisággal, akik gyorsan akarnak elérni nagy eredményeket. Minden sportágnál megtalálhatjuk ezt a jelenséget. A sportolók és élsportolóknak egy része már belesett ebbe a hibába.

Nyilván életkortól és nemtől is függ, hogy kinél jön elő és kinél nem ez a szindróma. Más az emberek teljesítménybíró képessége és regenerálódási ideje, valamint nagyban befolyásolják az életkörülmények is (munka, család, magánélet, stressz, stb.).

KÉT FAJTÁJA VAN A TÚLEDZETTSÉGNEK

basedovoid vagy szimpatikus túledzetség, ez leginkább az anaerob sportoknál jellemző, mint például a súlyzós edzés.

addizonoid vagy paraszimpatikus túledzetség, ez pedig inkább állóképességi sportoknál, aerob mozgásnál szokott előfordulni.

A basedovoid túledzettség tünetei:

- alvászavar
- étvágytalanság
- sápadtság
- kedvetlenség az edzéshez
- csökkenő testsúly
- éjszakai izzadás
- fáradékonyság
- erőteljes szívdobogás, akár szívszűrés
- kézremegés
- nyugtalanság
- a pulzus lassabban áll vissza a nyugalmi értékre
- esetleg depresszió

Persze ez nem azt jelenti, hogy egy-egy tünet felbukkanása esetén kialakult a túledzettség. Mivel főképp a súlyzós edzést érinti a témánk, azt meg kell jegyezni, hogy az izomnak szüksége van regenerálódási időre, ami mindenkinél más időintervallumot ölel fel. Egyénenként változik. Azt mindenki tudja, hogy akkor fejlődik az izom, amikor pihen és nem edzés közben, amikor „sokkolva” van és „stressz-hatás” éri. Azért szokott ez inkább a kezdőknél előfordulni, mert abban a tudatban vannak, hogy minél többet edzenek, annál gyorsabban látszik majd az eredmény, annál látványosabb lesz. Nem egyszer látok olyat, hogy emberek napi 2x lejönnek a hét minden napján súlyzós edzést végezni, persze szépen meggyötrik a testüket és az izmaikat. A szervezetnek ebben az esetben nincs ideje a regenerálódásra, egyfolytában komoly fizikai stressznek van kitéve és a nem megfelelő pihenés és táplálkozás oda vezet, hogy egy pár hét után jelentkezik ez a tünet-együttes, mint egy intő jel a test részéről. Sajnos ebből a nehezebb kilábalni, mert akár 1 hét pihenőre, vagy ennél hosszabb időre is szükség van, míg a szervezet visszaállítja az egyensúlyt. De nagyon könnyen meg lehet

előzni. Tartsunk pihenő napokat, táplálkozzunk megfelelően, ne edzünk 1,5 óránál többet naponta (ezt a súlyzós edzésre értem), járjunk masszórhöz, kapcsolódjunk ki kicsit, hogy mindig a maximumot tudjuk nyújtani az edzéseken. Figyeljünk a test jelzéseire!

Az addizonoid túledzettség tünetei:

- reakció idő meghosszabbodik
- romlik a mozgáskoordináció
- hangulatingadozás
- magasabb a diasztolés vérnyomás
- enyhe, de nem megszokott fáradékonyság

Ezt a fajta túledzettséget könnyebb kezelni; csökkenteni kell az edzések hosszát, váltogatni kell az edzésterveket, meg kell szüntetni a monotonitást és természetesen a pihenésre és a megfelelő táplálkozásra itt is nagy hangsúlyt kell fektetni. Fontos még megjegyezni, hogy a versenyzők és élsportolók szervezete nem egyenlő egy átlagemberével, mivel sokkal nagyobb fizikai megterheléshez vannak hozzászokva. Nyilván vannak olyan időszakok az élsportban, főleg a versenyek közeledtével, hogy napi 2 edzés is van, sportáganként eltérő hosszúságú és változó intenzitású. Ez nem véletlenül van így, mindent a verseny napjára éleznék ki, a formát is és a teljesítményt is. Minden sportágnak megvan a maga „edzéstípusa” és módszere arra, hogy ezt a verseny napjára maximalizálja és arra a napra időzítse. Ebben az esetben még nagyobb figyelmet fordítanak a megfelelő táplálkozásra (versenydiétára), valamint az optimális regenerálódási időre, a túledzettség elkerülése érdekében.

Szóval csak okosan! Edzettek keményen, regenerálódjatok rendesen és táplálkozzatok megfelelően!

Írta: **Arnold Gery**



Testépítő/fitness fotózás
studióban, színpadon

f csakistipphoto

36304752072  Like us on Facebook

ASO KUPA

TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS BAJNOKSÁG

2016.MÁJUS. 14



Rendkívül jó rendezés, világszínvonalú versenyzői gárda és egyedülállóan magas pénzdíjak a döntősöknek.

Talán ez jellemezhetné leginkább ezt a valóban színvonalas versenyt, ha csak néhány szóban szeretnénk beszámolni az eseményről. A verseny rendezője Kokovai Andor volt, aki hazánk kiemelkedő testépítő alakja, valamikori többszörös testépítő bajnok, - manapság pedig elmondható róla, hogy talán a legkomolyabban felkészült testépítő sportolók edzője. Az Ő ötletét, kezdeményezését támogatta, szponzorálta egy igazi sportbarát, Szöllősi Zoltán,- az Active Sport Outlet (étrend-kiegészítő nagykereskedés) tulajdonosa. Kettőjük közös elhivatott munkájából született ez a pénzdíjas kupa, ahol hazánkban minden eddiginél magasabb pénz és tárgynyermény került kiosztásra a versenyzők között.

A verseny, bár minimális csúszással indult, de ez már szinte megszokott az itthoni rendezvényeken, - így ezt nem vette senki zokon. Sőt, - még nagyobb izgalommal várta a közönség a regisztrált sportolókat. Minden kategóriában igen erős mezőny indult, sokszor nem kis fejtörést okozva ezzel a pontozóbíróknak. Az ország minden tájáról érkeztek versenyzők. Bár elmondhatnánk, hogy szövetségektől függetlenül mindenki indult, aki épp ebben az időszakban hozta a legjobb formáját, azonban ez mégsem egészen így történt. A bajnokság, szögezzük le OPEN, tehát nyílt verseny volt, tehát a lehetőség mindenki számára adott volt, mégis, bizonyos információkból úgy értesültünk, hogy az IFBB sportolók mégsem jöttek el (és

ezt nem önszántukból tették). Szövetségi, illetve néhány klubvezető „tanácsára” maradtak távol a rendezvénytől. Ezt nagyon sajnáltuk, hiszen szerettük volna látni a teljes hazai „krémet” együtt, egy színpadon. Kíváncsi lennék, mikor fognak ezek a vezetőségi tisztviselők rájönni, hogy csupán a versenyzőkkel szűrnak ki, nem mással. Ezen a versenyen végre a legnagyobb tisztelet övezhette volna őket (is), sokkal inkább, mint eddig bárhol a hazai versenyeken. Ráadásul innen nem kellett volna üres kézzel távozniuk, mindenki megkapta volna a méltó díjazását (érem, serleg, oklevél, magas pénzdíj és táplálék kiegészítők, stb). Ettől persze még a színvonal nem lett gyengébb.

A feszültség a közönség soraiban mondhatni, szinte óráról-órára nőtt. Mindenki várta a saját favoritjait, - na meg persze az abszolút kategória döntőseit. Még nem is láttak mindenkit a színpadon, de már megkezdődtek az esélylatolgatások. Vajon ki lesz ma a legjobb? Vajon kinek sikerül legjobban a formaidőzítés? Vajon a definíció, vagy a hatalmas izomtömeg fog dominálni?

KI LESZ A NAP BAJNOKA?

A nők között vajon lesz-e Gróf Brigihez hasonló fizikumú sportoló? A férfi mezőnyben talán ismét Molnár Peti aratja le a babérokat, vagy esetleg megfogja valaki a mai napon. Dudás Ádám? Berek Gabi? Debreczeni Gábor? Brutális mezőny!

AKKOR LÁSSUK HÁT A LEGJOBB EREDMÉNYEKET

BIKINI MODELL (30 FELETT)

1. Szabados Edit
2. Szikszai Ágnes
3. Maróti Nóra
4. Koródi Edit

BIKINI MODELL (ALACSONY)

1. Farkas Gabriella
2. Szikszai Ágnes
3. Barta Lilla
4. Harasztia Lívია
5. Nemes Renáta
6. Morár Jázmin
6. Hegedűs Éva

BIKINI MODELL (MAGAS)

1. Cservenák Alexandra
2. Szabados Edit
3. Nagy Réka
4. Maróti Nóra
5. Bozsik hajnalka
6. Hágén Csilla

BIKINI MODELL (ABSZOLÚT)

1. Farkas Gabriella
2. Cservenák Alexandra
3. Szikszai Ágnes
4. Szabados Edit
5. Barta Lilla
6. Maróti Nóra

FÉRFI ATHLETIC PHISIQUE

1. Szabó Tamás
2. Lucenkó Krisztián
3. Szemenyei László
4. Gasparics Zoltán
5. Krezinger Dávid
6. Simon Tamás
6. Pávilon Attila

JUNIOR TESTÉPÍTÉS

1. Lázár Mihály
2. Mucsi Roland
3. Vitéz Richárd
4. Kardos Szabolcs
5. Kubik Zsolt

MEN'S PHISIQUE (ALACSONY)

1. Zákányi Zoltán
2. Óczán Gergő
3. Pirik Géza
4. Szepesi Gábor
4. Benkő József
6. Mandaric Markó

MEN'S PHISIQUE (MAGAS)

1. Májer Krisztián
2. Bodzás Bence
3. Barta Zoltán
4. Királymezei Tibor
5. Szabó István

MEN'S PHISIQUE (ABSZOLÚT)

1. Zákányi Zoltán
2. Májer Krisztián
3. Barta Zoltán
4. Óczán Gergő
5. Bodzás Bence
6. Pirik Géza

MASTERS

1. Bolla József
2. Sinkó Zoltán

NŐI ATHLETIC PHISIQUE

1. Gróf Brigitta
2. Puchinger Bettina
3. Debreczeni Anikó
4. Bálint Katalin

TESTÉPÍTÉS (ALACSONY)

1. Molnár Péter
2. Berek Gábor
3. Szalma Attila
4. Mucsi Roland

TESTÉPÍTÉS (MAGAS)

1. Dudás Ádám
2. Bolla József
3. Debreczeni Gábor
4. Bessenyei Norbert

TESTÉPÍTÉS (ABSZOLÚT)

1. Molnár Péter
2. Dudás Ádám
3. Berek Gábor
4. Bolla József
5. Debreczeni Gábor
6. Szalma Attila

Fotók:

Csák István
www.csakisti.hu
www.facebook.com/csakistipho





Molnár Péter

www.csakisti.hu
facebook.com/csakistipho



Harasztia Lívía

www.csakisti.hu
facebook.com/csakistipho



Dudás Ádám

www.csakisti.hu
facebook.com/csakistipho



Gróf Brigitta

www.csakisti.hu
facebook.com/csakistipho



ORVOSI FITNESS

A SPORTORVOSLÁS ÉS A REHABILITÁCIÓ GYAKORLATI INTEGRÁCIÓJA



PROBLÉMA FELVETÉSE ÉS KOMMENTJEINK

Előző cikkünkben (A sportorvoslás XXI. századi kihívásai, avagy a rekreációs orvostudomány és a fitness kapcsolata - Fitness World 2016 / 2) egy izgalmas kirándulásra, közös gondolkodásra invitáltuk a Kedves Olvasót.

Virtuális utazásunk első állomásaként körbejártuk a sportorvoslás fogalmát, megvizsgáltuk a hozzákapcsolódó sztereotíp elképzelések valóságtartalmát, majd kitekintettünk a jelenlegi nemzetközi trendekre - beleértve az anti-aging világával való rokonság elmélyülését is.

Eszmefuttatásunkat a sportorvoslás szervezeti felépítésének, problémáinak és erősségeinek elemzésével folytattuk, majd az egészségügyi kockázatok kérdéskörét boncolgattuk.

A jelenlegi eredmények és hiányosságok tükrében saját szemszögünkben fogalmaztuk meg a sportorvoslás és a fitnessipar - részben közös - feladatait, lehetséges - egyelőre sajnos leginkább elméletileg létező - közös kapcsolódási pontjait és egy fontos konklúzióra jutottunk.

A sportorvoslás „klasszikus” feladataira kitérve megállapítottuk, hogy jelenleg kizárólag az élsport igényeinek (részbeni) kiszolgálására képes és még a 'medicalfitness' kockázati csoportokba tartozók egészségügyi állapotfelmérésére és orvosi kontrollú edzéstervezésére sincsen kapacitása, nem beszélve a 'teljesítményfitness' céljait választó civil személyek igényeiről.

Utazásunk első fejezetének végén egy valóságos személy szemszögéből mutattuk be a hazai gyakorlat napi rutinját - 55 éves nagyvállalati menedzserünk egy infarktust követően kitűnő aktív és rehabilitációs orvosi kezelésben részesült, de a civil életében is folytatni kívánva az újonnan kialakított aktív és egészséges életmódját számos olyan akadályba ütközött, amely (majdnem) kedvét szegte...

Ezen a ponton megnyugtató folytatást ígértünk meg olvasóinknak, egy olyan következő részt beharangozva, amelyben bemutatjuk a sportorvoslás azon a XXI. századi szakértői és csúcstechnológiai megoldásait, amelyek bizvást visszaadják páciensünk hitét és kedvét a folytatáshoz.

A FELTÉTELEK

Először is vizsgáljuk meg egy orvosi fitness központ felé támasztott követelmények rendszerét.

TEAM

Speciálisan képzett szakorvosok, fitness trénerok, gyógytornászok, fizioterapeuták, dietetikusok, pszichológusok képezik a csoport tagjait.

TUDÁSMENEDZSMENT

A speciális képzés alatt értendő a közös szakmai tudásbázis kialakítása, amelynek fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni! Ez a gyakorlatban a szakorvosok számára nyújtott alapos edzéselméleti és edzés tervezési ismereteket jelenti, amely összekapcsolódik a fitness trénerektől megkívánt mélységi egészségügyi ismeretek elsajátításával. (rizikófaktorok, célérték menedzsment, kockázatelemzés, orvosi szaknyelv értelmezése, stb.) Mindkét csoport, vizsgával, közös esettanulmánnyal és együttesen végzett tervezési- és edzésvezetési gyakorlatokkal bizonyítja a kollektív tudásanyagban szerzett ismereteit.

ALGORITMUS ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Az egységes tudásanyag mellett a „betegutak”, zárt irányítási algoritmusok alkalmazása a folyamatvezérlés kritikus tényezője. Ennek megfelelően az első találkozástól az utolsó lépcsőig minden érintett személynek pontosan ugyanazon a rutinsorozaton kell átmennie az állapotfelmérő-, edzés-, táplálkozás- és életmódtervező szakaszban. A tényleges tréningek időszakában pedig a teendők nem esetlegesek, hanem jól meghatározott protokollok mentén és ellenőrzési csomópontok közbeiktatásával zajlanak. Adott esetben az algoritmustól el lehet térni (néha kötelező), de ez nem rutinszerűen és nem individuális módon történhet, hanem csakis a team többi tagjainak, esetleg külső szakértők bevonásával, egyetértésével. Az ilyen összetett esetek a szakmai kontroll mellett a kollektív tudásbázis körét is bővítik.

A kommunikáció szabályozottsága szintén elengedhetetlen. Ha egy intézményi ellátás esetében elvárjuk a megfelelő dokumentáltságot (zárójelentés, leletek, labor, stb.) és kommunikációs hierarchiát (ún. szakmai progresszívítást), amelynek adott struktúrája és tartalmi követelményei vannak, akkor logikus, hogy ez legyen az alapja az orvos és fitness tréner közös munkájának is – a kettőjük

közötti szakmai távolságot pedig az említett közös képzés és kollektív tudásbázis hidalja át. Legyen tehát pontosan meghatározva ki, mit, mikor, hogyan dokumentál és az is, hogy ezt milyen esetekben és milyen szinten lehetséges, vagy éppen kötelező a team többi résztvevőjével megosztani!

INFRASTRUKTÚRA

A korszerű infrastruktúra kérdéseire ugyan a teljesség igénye nélkül, de részletesebben is kitérünk. A magasfokú műszerezettség két szempontból is kritikusan fontos. A szakmai indokok maguktól értetődők, kétségtelenül van azonban egy másik pszichológiai hatása is. A színvonalas infrastruktúra és csúcstechnológiás eszközpark az orvosi fitness egyik olyan „kirakata”, amelyből a kliensek egy jelentős része az első benyomásait szerzi, majd megítéli egy szakmai műhely „színvonalát”, „hozzáértését” – néha akár tévesen!

A 'well being' – azaz 'jóérzés, jó közérzet' – az életmód iparág egyik trendi kifejezésévé nőtte ki magát. A mi olvasatunkban inkább olyan komfortos érzetet jelent, amelyhez nemcsak a szorosan vett egészség tartozik hozzá, hanem az egész személyiség harmóniájára utal. Mivel lehet a well beinget fokozni? Egy ultramodern eszköz használata mellett – a nyilvánvaló szakmai célok túl - érdekes, izgalmas, látványos is lehet, amely mai „élményközpontú” fogyasztó társadalomban az eredményesség és a well being egyik önálló katalizátora. Kevés tanulmány foglalkozik ezzel a kérdéskörrel, de a napi rutinban számos esetben látjuk ennek közvetlen hasznát az orvosi hivatásunk során.

Nézzünk néhány izgalmas példát azokból a globális, élenjáró műszaki innovációkból, amelyeket megismert hősünk esetén biztosan használatba vennének!

SZUPER-PRECÍZIÓS TESTÖSSZETÉTEL ELEMZÉS

A testösszetétel vizsgálata manapság rutinszerű. A vizsgálatból nyerhető testzsír-, testizom és testfolyadék arányait már az egyszerűbb készülékek is mérik, igaz pontosságuk sok kívánnivalót hagy maga után. A professzionális műszerek azonban ennél sokkal többet tudnak.

A példa kedvéért egy InBody 720 csúcstechnológiás testösszetétel elemző készülék esetén a következő adatok mérendők nagy pontossággal a precíz súlykontroll és személyre szabott edzésprogram kialakításához (az ebből származó szakmai feladatokkal):



Testsúly, testtömeg-index (BMI), testzsír-százalék ► orvosi diétás program tervezése

Derék-csípő arány ► testalkat optimalizáló terv kialakítása

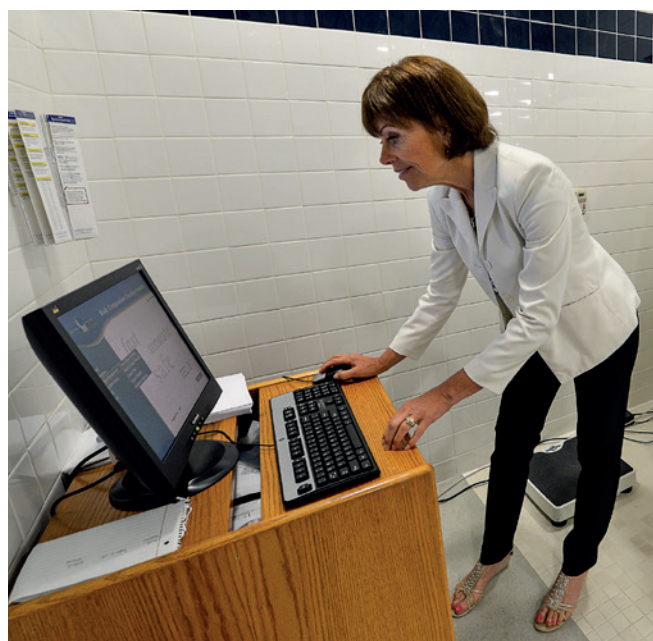
Fehérje-, ásványi anyag-, csont tartalom; sejten belüli és kívüli víz mennyisége; összes testvíz és testfolyadék ► folyadékpótlás és táplálékkiegészítők elemzése, pontos beállítása

Viscerális (hasi, zsigeri) zsír konkrét mennyisége és eloszlása ► metabolikus kockázat-elemzés, edzésterv készítés

Vázizom tömeg teljes és testrészek-, oldalkülönbségek szerinti bontásban is- aszimmetriák, tartási rendellenességek felderítése és a korrekciós edzésterv kialakítása

Fittségi mutató, testi erő, végtagok körfogata ► edzéstervek finomhangolása

Egészségi állapot ► kiegészítő életmódterv



Merre haladjunk tovább, ha már mindent tudunk a testösszetételről? Kezdjük el a részletes fizikai állapotfelmérést! Itt is számos high-tech okosság áll rendelkezésünkre, a Polar V800 csúcskészüléke, a világ jelenlegi legfejlettebb sportórája szinte ontja magából az adatokat: fitness teszt (VO2max.), erőnléti tesztek, saját zóna / regenerációs idő meghatározás, futási index, stb. – ezek már a napi rutin nélkülözhetetlen eszközei.

NON INVAZÍV LAKTÁT SZINT ÉS IZOM-OXYGÉN-ELLÁTOTTSÁG MÉRÉS

Itt az ideje kipróbálni egy igazi technológiai csemegét, kiváltképpen, mert alanyunk a korábbi időszakban túlságosan is közel került a tűszúrások világához – így nem meglepő módon meglehetősen ódzkodik az injekciós tűk látványától és érzésétől... Márpedig tejsav meghatározásra szükség van, ultrapontosan szeretnénk látni az izmok terhelhetőségét, az anyagcsere aktuális állapotát. Sőt, a laktát-szint mérést kössük össze az izmok terhelés közbeni oxigénellátottságának monitorozásával és persze mindezt kényelmesen, „tűmentesen”, sőt tetszetősen megoldva!

A BSXInsight esetében a kényelemről egy lábszára felhelyezhető speciális mandsetta gondoskodik, a ledes megoldás azonnali kijelzéssel biztosítja a mérés egyszerűségét, a részletes adatok mobiltelefonos applikációval olvashatók ki teljességükben! Mi sem egyszerűbb, máris pontosan és folyamatosan (!) látjuk az izmok tejsavas erjedési küszöbét és görbéit – mi már előre tudjuk, honnan kezdődik az izomláz.

LÉGZÉSFUNKCIÓ, MOBILSPIROERGOMETRIA

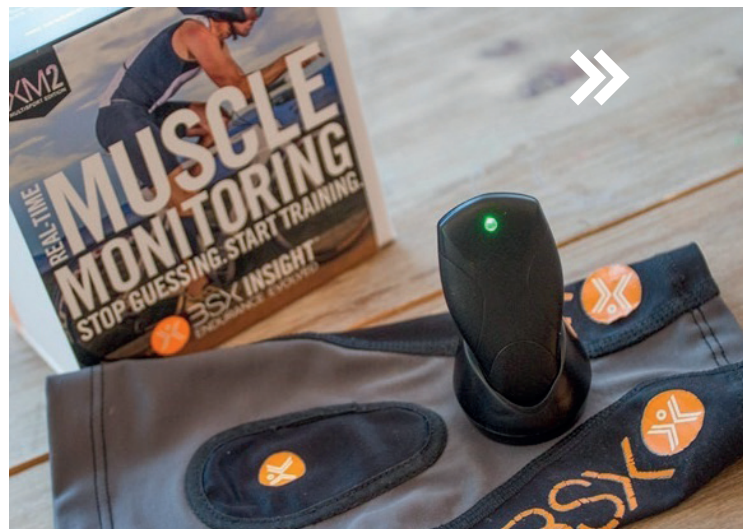
Ismerjük vállalati menedzser vendégünk pontos testösszetételét, mindent tudunk izmairól és véráramlási sajátosságairól, itt az idő, hogy bepillantást nyerjünk a légzésének rejtelmeibe. A légzésfunkciós vizsgálatról legtöbbünkben az a kép él, amikor pulmonológiai rendelésen belefűjtünk a „csőbe” és asztalnyi készülékből áramlanak az adatok egy nagyméretű számítógépbe. Tegyük egy nagy lépést,

használjuk bátran az innovációkat! A COSMED K4b2 mobil spiroergometriás készülékkel (az ún. breath by breath technológia révén) mozgás közben is képesek vagyunk a légzésfunkció adatainak mérésére, így nem csak nyugalmi (statikus) adatokhoz, hanem terhelés közbeni dinamikus adatokhoz is könnyen juthatunk, ami az edzéstervezés és eredménykövetés valóban XXI. századi eszköze – immár nemcsak élsportolóknak biztosítva!

TESTSZENZOROK ÉS A BIOMETRIKUS RUHÁZAT!

Van ennél feljebb? Van bizony! Korábban elbizonytalanodott páciensünknek immár megjött a kedve és a csúcset vette célba. Akkor adjuk rá a sporttudomány futurisztikus fejlesztését, az Athos sportruházatot! A 18 különleges érzékelővel felszerelt biometrikus „sportpóló” és 8 szenzoros „sportnadrág” komplett EKG- és elektromiográfias adatsort (izmok összehúzódásának elektromos leképezése), vérnyomást, pulzusszámot, szívfrekvencia-ingadozást (HRV), légzési paramétereket, izomfáradtságot, kalória-fogyasztást és még egy sor különleges információt küld át nekünk bluetooth-on keresztül a központba.

Még ennél is többet tud a kanadai fejlesztésű Astroskin / Hexoskin, amely nagyon kifinomult optikai érzékelőket is alkalmaz – vér oxigenizáltság, vércukor mérés, stb. Minden funkció egyben, kényelmesen, biztonságosan – és immár jelen időben!



NEXT FITNESS II.

“HA A LEHETŐSÉG NEM
KOPOGTAT BE HOZZÁD,
CSINÁLJ MAGADNAK
EGY AJTÓT!”

(MILTON BERLE)

A NEXT FITNESS II. AJTAJA MINDIG NYITVA ÁLL:

HÉTFŐ:	6 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰	SZOMBAT:	6 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰
KEDD:	6 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰	VASÁRNAP:	8 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰
SZERDA:	6 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰		
CSÜTÖRTÖK:	6 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰		
PÉNTEK:	6 ⁰⁰ – 22 ⁰⁰		

VÁRUNK SZERETTEL MINDEN SPORTOLNI VÁGYÓT
MEGÚJULT EDZŐTERMÜNKBEN
FOLYAMATOSAN BŐVÜLŐ GÉPPARKUNKKAL.

ÚJ VENDÉGEINKNEK
SZEPTEMBERI HÓNAPBAN
AZ ELSŐ ALKALOM:

INGYENES!

Gyere el és próbáld ki!



Infovonal: (+36) 30-231 8332
Bejelentkezés: (+36) 30-748 3738
E-mail: nextfitness2@gmail.com
Web: www.nextgym.hu
Cím: 6000 Kecskemét, Rezgő utca 1.
(a régi Trend Fitness helyén)



TÁVOLI FITNESSVEZÉRLÉS, MOZGÁSTERÁPIÁS TELEMETRIA

Innovatív szemléletű topmenedzserünk véglegesen meg lett győzve és le lett nyugóztatva. Már csak egy dolog nyugtalanítja – rengeteget utazva, szállodáról szállodára járva a világot, hogyan tud ugyanolyan feltételekkel és körülmények között edzeni, mint az otthoni medicalfitness centrumban? A Kedves Olvasó már sejti, hogy erre is megvan a válaszuk. Ehhez másra nincs is szükség, mint pl. egy kisméretű Luxcam PTZ HD IP hordozható kamerára, egy wifi jelre, vagy netkártyára, illetve személyes fitness fegyvertárára, pl. az említett Polar V800-as sportórára és a gyufásdoboz méretű miniatűr eMotion EKG berendezésre – mindezek a bőröndjében kényelmesen elférve.

Ezután kiválasztja, hogy edzésvezérlése automatikus legyen-e (pl. amikor nálunk éjjel van) – ilyen esetekben egy teljesen automatizált intelligens portál rendszer felügyelete mellett hajtja végre az aznapra előírt mozgásprogramot – a beépített algoritmusok figyelik minden rezdülését, miközben a gyakorlatok helyes végrehajtásában mikroszegmentált video demonstrációk is segítik. Ha a biometrikus ruházatát is felveszi, akkor a mozgásérzékelők révén a portálrendszer összehangolja a mutatott és ténylegesen elvégzett gyakorlatok ritmusát, sőt a mért munkateljesítmény alapján, - ha kell, - újratervezi a hátralévő gyakorlatok típusát, számát, intenzitását. Ügyfelünk született maximalista, így virtuális szemüvegét felvéve még kényelmesebben látja a követendő gyakorlatokat, semmi sem korlátozva őt a program végrehajtásának helyszínében, körülményeiben.

Persze úgy is dönthet (vagy a szakmai instruktora ezt javasolja), hogy aznap nem az intelligens automatikát hívja társául, hanem a távoli személyes edzésvezetést kéri. Ezesetben személyes fitness edzője és felügyelő orvosa a hazai centrum operátori termében már várja internetes bejelentkezését koncentrált figyelemmel figyelik a páciensüktől beérkező élettani, edzéssterhelési adatok, jelek sokaságát, valamint a 3D kamerák és a bionikus mozgásérzékelők révén figyelik mozgásának minden rezdülését. Ehhez neki nincs más dolga, mint a világ távoli sarkán kényelmesen elhelyezkedni és testben-lélekben felkészülni



arra, hogy különleges tudás és megbízható csúcstechnológia óvja egészségét, támogatja fejlődését és simogatja lelkét.

EGY KIS SZAKMAISÁG

Előző cikkünkben ígértünk egy további bónuszt – az elhivatott érdeklődők számára összeszedtünk néhány gyakori kórkép célzott mozgásterápiájának összehasonlító adatait – hangsúlyozva annak tájékoztató jellegét és egyéni állapotától való nagyfokú függését.



Az alábbi irányelvek az Amerikai Sportorvos Társaság (American College of Sports Medicine, ACSM) aktuális javaslatai alapján lettek kidolgozva és saját tapasztalatok alapján finomítva, bővítve.

KÓRKÉPEK ->		Magasvérnyomás		Szívbetegség		Elhízás	
Tréning főtípusa ->		Aerob (kardio)	Súlyzós tréning	Aerob (kardio)	Súlyzós tréning	Aerob (kardio)	Súlyzós tréning
Gyakoriság ->		Min. 3 alk./hét	Min. 2 alk./hét	2-3 alk./hét	Min. 2 alk./hét	Min. 3 alk./hét	3 alk./hét
Intenzitás (A/B variáns)	Maximális szívfrekvencia %-a	65-75%	(-)	75-85%	(-)	75-85%	(-)
	Szubjektív skála (Borg)	12-13	(-)	12-13	(-)	13-14	(-)
Gyakorlatok végrehajtása (A/B variáns)	Gyakorlat időtartama	(-)	Egyéni	(-)	Egyéni	(-)	Egyéni
	Ismétlés szám	(-)	A: 12-15 -> B: 15-20	(-)	A: 12-15 -> B: 15-20	(-)	A: 10-15 -> B: 15-20
	Pihenő idő (sec)	(-)	A: 1 perc -> B: 15-30 s	(-)	A: 1 perc -> B: 15-30 s	(-)	A: 1 perc -> B: 15-30 s
	Körök száma	(-)	A: 1 kör -> B: 2-3 kör	(-)	A: 1 kör -> B: 2-3 kör	(-)	A: 1 kör -> B: 2-3 kör
Össz időtartam (perc)		30-60 perc	Egyéni	20-30 -> 45-60 perc	Egyéni	> 30 perc	Egyéni
Tréning altípusa ->		Folyamatos/ szakaszos	koncentrikus- excentrikus	Folyamatos/ szakaszos	koncentrikus- excentrikus	Dinamikus/ ritmikus	konc.-excentr./ circuit

KÓRKÉPEK ->		Cukorbetegség (I.-es típusú)		Csontritkulás		Depresszió	
Tréning főtípusa ->		Aerob (kardio)	Súlyzós tréning	Aerob (kardio)	Súlyzós tréning	Aerob (kardio)	Súlyzós tréning
Gyakoriság ->		Min. 3 alk./hét	3 alk./hét	Min. 3 alk./hét	2 alk./hét	Min. 3 alk./hét	3 alk./hét
Intenzitás (A/B variáns)	Maximális szívfrekvencia %-a	A: 50-70% / B: > 70%	(-)	75-85%	(-)	65-75%	(-)
	Szubjektív skála (Borg)	A: 11-13 / B: > 13	(-)	13-14	(-)	12-13	(-)
Gyakorlatok végrehajtása (A/B variáns)	Gyakorlat időtartama	A: heti 2,5h / B: heti 1,5h	Egyéni	(-)	Egyéni	(-)	Egyéni
	Ismétlés szám	(-)	A: 8-10 -> B: 15-20	(-)	10-15	(-)	10-15
	Pihenő idő (sec)	(-)	A: 1 perc -> B: 15-30 s	(-)	1 perc	(-)	1 perc
	Körök száma	(-)	A: 3 kör -> B: 2-3 kör	(-)	2-3	(-)	2-3
Össz időtartam (perc)		> 30 perc	Egyéni	> 30 perc	Egyéni	30-60 perc	Egyéni
Tréning altípusa ->		Dinamikus/ ritmikus	konc.-excentr./ circuit	kerékpár, úszás, kocogás	konc.-excentr./ circuit	Dinamikus/ ritmikus	konc.-excentr./ circuit

Kedves Olvasó! Ha valóságos személyünk példáján keresztül Ön is felderítené az orvosi fitness izgalmas világát, akkor induljon el saját útján, kezdje el életének egyik legfontosabb utazását. Ígérjük nemcsak hasznos és eredményes lesz, hanem izgalommal és felfedezésekkel teli is. Élményekben, sikerekben és egészségben gazdag utazást kívánunk!

Dr. Englert Zoltán

Belgyógyász szakorvos, hivatásos kardiotréner, orvosi-fitness specialista

- ORVOS AZ EDZŐTEREMBEN -

A fitneszterembe járók 90%-ának:

Nincs előzetes orvosi állapotfelmérése, kockázatelemzése... (Önnek készült ilyen?)

Hiányos a tápanyag pótlása, vagy éppen túladagolja a táplálék kiegészítőket... (Tudja, hogy melyik csoportba tartozik?)

Az életmódváltó elhatározások 90%-a kudarccal végződik.
Vajon mit tesz másképpen a sikeres 10%?

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

Fontos, hogy orvos specialistavigyázza minden percét, amit a mozgással tölt?

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

Biztonságban, komfortban szeretné érezni magát?

Egészsége érdekében ne vállaljon kockázatot, ne kössön kompromisszumot!
Tapasztalja meg a szakszerűség és az orvosi kontroll megnyugtató erejét.



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

--- ORVOSI DIÉTA ÉS MOZGÁSTERÁPIA ---

TREND

ZONA


Schwarzkopf
PROFESSIONAL



Bejelentkezés nélküli *

FODRÁSZAT

Csak hajvágás

1690 Ft



**Kozmetika
Szolárium
Manikűr
Műköröm**



HÉTFŐ - SZOMBAT: 11⁰⁰-19⁰⁰
VASÁRNAP: 11⁰⁰-18⁰⁰

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7⁰⁰-22⁰⁰
SZOMBAT: 8³⁰-21³⁰
VASÁRNAP: 8³⁰-20⁰⁰

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

06 70 395 55 85

facebook.com/trendzonakoki

* Hajvágás és hajszárítás érkezési sorrendben, hajfestés időpont-egyeztetéssel

INBA VB

NATURÁL TESTÉPÍTŐ BAJNOKSÁG 2016. JÚNIUS. 11. -ÉRD



27 ország, több mint 300 versenyzője! Bátoran állíthatjuk, hogy az év legrangosabb testépítő eseménye.

Fotó: Várszegi Gábor

Estók Endre a szövetség hazai elnöke óriásit alkotott, hogy kis hazánkban egy ekkora bajnokságot hozott össze. A világ minden tájáról érkeztek sportolók és sportvezetők az Egyesült Államoktól, Dubai-ig, - Franciaországtól, Afrikáig. A verseny ráadásul zökkenőmentes, szinte percre pontos lebonyolítással zajlott. A 7 órás kezdést mindenki vállrándítással próbálta elbagatelizálni, mondván, hogy lesz vagy két órás késés, - de láss csodát az INBA rendezvényen, Endre precizitásán ez sem tudott kifogni. A bírói panel pontban 7-kor megkezdte a munkáját, az első kategória versenyzői pedig már fent is álltak a színpadon.

Több sportszakemberrel, edzőkkel beszélgetve mindannyiunk közös véleménye az volt, hogy ez a bajnokság, illetve az INBA egyre nagyobb hazai és Európai térhódítása új reményt jelenthet, hogy valami (valaki) ismét jó irányban mozgatja a fitness társadalmat. Ha még nem lennének a sport elkötelezettje, szerelmese, - ez után a nap után újra megszállott lennének, olyan sok pozitív élmény ért. Az INBA VB-n a versenyzők brutálisan jó formában álltak színpadra. Itt jegyezném meg (mielőtt negatívan ítélné meg bárki is a sportolókat), - valóban rendszeresek a versenyeken az ellenőrzések. Az idei versenyen is jelen volt és kontrollokat végzett a döntők idején a WADA. Tudom, sokan mondják, - tudják, vagy hallották, hogy ez sem igazán naturál verseny, mert valakiről ezt, vagy azt hallották, vagy, mert látják a sportolókon. Nos, úgy gondolom,

ha valaki etikátlanul akar itt eredményt elérni, az nem a szövetség hibája, de ők mindent megtesznek, hogy egyre tisztább legyen a sport. Én, magam részéről valóban hiszem, hogy a versenyzők döntő többsége tisztán állt a színpadon. Igazán nagy respect nekik. Kanyarodjunk vissza a rendezvényhez: Külön említést érdemel a felvezető bíró munkája, aki mint egy jó karmester egyedülálló tehetséggel, tökéletes angoltudással hangolta össze a versenyzők a bírók és a stúdió munkáját. Nem voltak feleslegesen mozgatva a sportolók a színpadon és a bírók minden rezdülésére figyelve koordinált mindent. Sokan tanulhatnak tőle! A bírói panelekben rendszeres voltak a cserék, ezzel is meggátolva a figyelem elkalandozását. (A panelenkénti 2-3 magyar bíró mellett pontoztak még csehek, szlovákok, olaszok, stb).

A versenyzők igen jó formában álltak színpadra, nyilván ezen nem kellett csodálkoznunk, hiszen mindenki igen hosszú ideje erre a VB-re készült. Nem meglepő módon, elég sok dobogós helyet szereztek mind a Magyar, mind a Szlovák és a Cseh versenyzők. A bajnokságon megjelent mind az INBA Európai, mind Egyesült Államok-beli elnöke, főbb vezető tisztségviselői. Mi sem bizonyítja jobban, a vezetők elégedettségét és a rendezvény sikerét, hogy hazánk rendezheti az INBA 2017. évi Európa Bajnokságát. Mi már most várjuk és sok sikert kívánunk Estók Endrének a rendezéshez, a sportolóknak pedig a felkészüléshez!

LÁSSUK A VB DÖNTŐSEINEK EREDMÉNYEIT

Junior 23 év alatt		
1.	Vladimír Pečeňa	Slovakia
2.	Richárd Both	Hungary
3.	Tomáš Jurica	Slovakia
4.	Patrik Szabó	Hungary
5.	Matthias Gattringer	Austria
6.	Ján Beňo	Slovakia

Mr. physique 178 cm alatt		
1.	Pavel Machu	Czech
2.	Adam Ábel	Slovakia
3.	Shrestha Santosh Kumar	Australia
4.	Dávid Hadler	Hungary
5.	Michal Riha	Czech
6.	Zsolt Rafai	Hungary

Masters Men II (50-60 years)		
1.	Peter Kočíšek	Slovakia
2.	Rüdiger Lang	Germany
3.	Roman Wróbel	Czech
4.	Nikollaq Muço	Albania
5.	Peter Szabo	Slovakia
6.	Jason Kleinsmidt	South Africa

Férfi 170 cm alatt		
1.	Thomas Tusore	Uganda
2.	Mubarak Kizito	Uganda
3.	Vladimír Pečeňa	Slovakia
4.	Brandon Lirio	USA
5.	Fammoe Erve	United Arab Emirates
6.	Ivan kazibwe Byekwaso	Uganda

Mr. physique 178 cm felett		
1.	NUNZIO GIANNINI	Italy
2.	Dávid Csala	Hungary
3.	Marek Lahoda	Czech
4.	Peter Chmelovics	Slovakia
5.	Márk Kardos	Hungary
6.	Marlon Kapaj	Albania

Masters Men III (over 60 years)		
1.	Koloman Tóth	Slovakia
2.	Thierry Noel Bretagne	France
3.	Milan Virág	Slovakia
4.	Luděk Dvořák	Czech
5.	Jaroslav Košinár	Czech
6.	Gábor Szijjártó	Hungary

Férfi 175 cm alatt		
1.	František Hofman	Czech
2.	Csaba Kalas	Hungary
3.	Michal Studenič	Slovakia
4.	Andrea Lauri	Italy
5.	Christian Tripp	Germany
6.	Stefanos Lainas	Greece

Férfi kezdő (novice)		
1.	Thomas Tusore	Uganda
2.	NUNZIO GIANNINI	Italy
3.	Gábor Tóth	Hungary
4.	Christopher Oketch	United Arab Emirates
5.	Patrik Szabó	Hungary
6.	Valentino Rantos	Greece

Fitness classic		
1.	Cecília Tóth	Hungary
2.	Jenileigh Sawatzke	USA
3.	Lee Wyser	South Africa

Férfi 180 cm alatt		
1.	Peter Winkler	Slovakia
2.	Gábor Tóth	Hungary
3.	Roland Filkor	Hungary
4.	Balázs Korvin	Hungary
5.	Mattia Malatesta	Italy
6.	Miloslav Nermet	Czech

Masters Men I (40-45 years)		
1.	Marek Toplanský	Slovakia
2.	Lajos Lénárd	Hungary
3.	Norbert Illés	Hungary
4.	Miloslav Nermet	Czech
5.	Stefanos Lainas	Greece
6.	Jindřich Nesrsta	Czech

Fitness bikini 23 év alatt		
1.	Laura Mária Hajdinová	Slovakia
2.	Vanessa Sedliačiková	Czech
3.	Petra Püspöki	Hungary
4.	Martina Velecká	Slovakia
5.	Lívia Harasztia	Hungary
6.	Ivana Urbančoková	Slovakia

Férfi 180 cm felett		
1.	Gabriel Engel	Slovakia
2.	Tamás Sebestyén	Hungary
3.	Christopher Oketch	United Arab Emirates
4.	Igor Vadkerti	Slovakia
5.	Pavel Čambál	Slovakia
6.	Norbert Illés	Hungary

Masters Men I (45-50 years)		
1.	Peter Winkler	Slovakia
2.	Patrick Miglioranza	Italy
3.	Radek Málek	Czech
4.	Ladislav Erős	Slovakia
5.	Slavomír Prada	Slovakia
6.	Vladan Zamarský	Czech

Fitness bikini 162 cm alatt		
1.	Silvia Karais	Slovakia
2.	Vanessa Sedliačiková	Czech
3.	Radka Szombathova	Slovakia
4.	Denisa Macková	Slovakia
5.	Orsolya Sárváry	Hungary
6.	Réka Pocsai	Hungary



Fitness bikini 168 cm alatt		
1.	Natália Švarbová	Slovakia
2.	Ivana Belková	Slovakia
3.	Dominika Gulišová	Slovakia
4.	Jana Jančariková	Slovakia
5.	Renáta Csiliga	Hungary
6.	Annamária Ondrik	Hungary

Sport model 35 év felett		
1.	Henriett Farkas	Hungary
2.	Dana Vizárová	Slovakia
3.	Šárka Čejková	Czech
4.	Melody Leung	New Zealand
5.	Pra Shrestha	Australia
6.	Julia Hubbard	Spain

Fitness children 8-11 év		
1.	Karina Kecskés	Hungary
2.	Lili Gellén	Hungary
3.	Anna Bánhidi	Hungary
4.	Réka Kiss	Hungary
5.	Laura Csuka	Hungary
6.	Valerie Jordova	Czech

Fitness bikini 168 cm felett		
1.	Dominika Gajdošová	Slovakia
2.	Diana Vargová	Slovakia
3.	Alena Bednářová	Czech
4.	Martina Poizlová	Slovakia
5.	Renáta Kovács	Hungary
6.	Dana Kiabová	Slovakia

Ms. figure Amateur		
1.	Laura Takácsová	Slovakia
2.	Lucia Nocilli	Italy
3.	ECATERINA LIFEI	Romania
4.	Ágota Colnár	Hungary
5.	Barbora Verešová	Slovakia
6.	Kata Kozma	Hungary

Fitness children 12-15 év		
1.	Luca Eke	Hungary
2.	Daniela Kohoutová	Czech
3.	Andrea Remešová	Czech
4.	Petra Csuka	Hungary
5.	Jázmin Patyi	Hungary
6.	Nati Ribet	Hungary

Fitness bikini 45 év felett		
1.	Šárka Čejková	Czech
2.	Lee Wyser	South Africa
3.	Erika Béres	Hungary
4.	Mirella Szabo	Hungary
5.	Edita Nováková	Slovakia
6.	Ethel Richardson	USA

Ms. figure Amateur 35 év felett		
1.	Lucia Nocilli	Italy
2.	Henriett Farkas	Hungary
3.	Erika Béres	Hungary
4.	Lee Wyser	South Africa
5.	Julia Hubbard	Spain
6.	Zuzana Gudaneková	Slovakia

PNBA Bodybuilding		
1.	Philip Ricardo	USA
2.	Milan Panek	United Kingdom
3.	Erik Tóth	Slovakia
4.	Patrick Teutsch	Germany
5.	Peter Hartwig	Australia
6.	MEETEI NGANGBAM	Taiwan

Sport model 168 cm alatt		
1.	Renáta Csiliga	Hungary
2.	Petra Slabá	Czech
3.	Klaudia Nagy	Hungary
4.	Gabriela Blašková	Slovakia
5.	Dana Vizárová	Slovakia
6.	Kata Kozma	Hungary

Ms. physique		
1.	Katarína Tomášová	Slovakia
2.	Kateřina Měřinská	Czech
3.	Lucia Nocilli	Italy
4.	Martina Namešpetrová	Slovakia
5.	Dáša Červenková	Slovakia
6.	Julia Feld	Australia

PNBA Mr. Physique		
1.	Jonathan Tsui	USA
2.	Shrestha Santosh Kumar	Australia
3.	Peter Chmelovics	Slovakia
4.	Irshad Ali	New Zealand
5.	Sanjeeb Chaudhary	Australia
6.	FRANCHINI Alexandre	France

Sport model 168 cm felett		
1.	Ágota Colnár	Hungary
2.	Anna Lacko	Slovakia
3.	Arielle Coleman	USA
4.	Miriam Szóke	Hungary
5.	Zsuzsanna Balla	Hungary
6.	Scarlett Jávorková	Slovakia

Women ´s Bodybuilding		
1.	Katarína Tomášová	Slovakia
2.	Niki Zamagia	Greece
3.	Kateřina Měřinská	Czech
4.	Corinna Schonert	Germany
5.	Juricová Iveta	Slovakia

PNBA Figure		
1.	Gabriella Bánkuti	Hungary
2.	Ariana Parlet	USA
3.	Veronica Malloy	USA
4.	Bridget Freeman	Australia
5.	Arielle Coleman	USA

PNBA Bikini Divas

1.	Christina Drob	USA
2.	Miriam Szóke	Hungary
3.	Sandra Van de Kamp	The Netherlands
4.	Cecília Tóth	Hungary
5.	nora Reynoso	USA
6.	Annamária Ondrik	Hungary

PNBA Ms. Physique

1.	Bridget Freeman	Australia
2.	Gabriella Bánkuti	Hungary

Mixed couples / PÁROS/

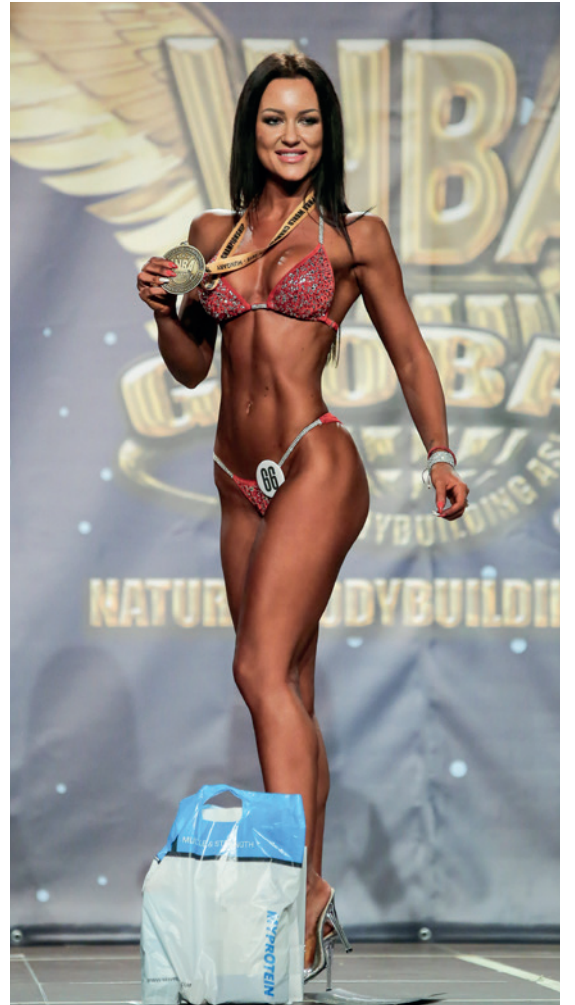
1.	Katarína Tomášová & Peter Winkler	Slovakia
2.	František Hofman & Kateřina Měřinská	Czech
3.	Ariana Parlet & David Pat	USA
4.	Matt Rad & Melody Leung	New Zealand
5.	Lajos Kovács & Bernadett Simó	Hungary
6.	Veronika Ferenci Javorka & Marek Ferenci	Slovakia

Men Physically challenged

1.	Kristóf Harnos	Hungary
2.	Róbert Balikó	Hungary
3.	Boris Benčat	Slovakia
4.	László Kotormann	Hungary



Fotók: Várszegi Gábor





Fotók: Várszegi Gábor



Fotók: Várszegi Gábor / Gabor Foto :: gaborphoto1@gmail.com :: www.facebook.com/gaborfoto1

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: +36 (70) 336 6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



74

ALMÁS-SÁRGARÉPÁS TÖNKÖLY SÜTI



75

DIÓS - MÁKOS SÜTI



76

**KELKÁPOSZTÁBA GÖNGYÖLT
CSIRKEMELL KÖLESKÁSA KÖRETTTEL**



77

**PIRÍTOTT CSIRKEMELLCSÍKOK
ZÖLDSÉGES RIZSTÉSZTTÁVAL**

ALMÁS-SÁRGARÉPÁS TÖNKÖLY SÜTI

HOZZÁVALÓK

- 6 db tojás
- 6 evőkanál tönkölybúza liszt (20 dkg-nak felel meg)
- 6 evőkanál glukonon vagy canderel granulátum
- 3 db közepes alma
- 3 db sárgarépa
- dióbél (ízlés szerint a süti tetejére szórva)
- egy sütőforma és sütőpapír
- egy aprító gép vagy reszelő



ELKÉSZÍTÉSE

- Az almát és a sárgarépát megmossuk, meghámozzuk, az almát kimagozzuk és egy aprító segítségével összeaprítjuk, vagy ha nincs, akkor egy reszelőn lereszeljük.
- Bekapcsoljuk a sütőt kis lángra vagy 180 fokra.
- Kemény habot verünk a tojás fehérjéből.
- Külön felverjük mixerrel a tojások sárgáját a 6 evőkanál glukononnal.
- A habot, a felvert sárgáját, a 6 evőkanál tönköly búzalisztet, óvatosan fakanál segítségével összekeverjük.
- Majd beleforgatjuk az aprított vagy reszelt almát és sárgarépát.
- A sütőpapírral kibélt sütőformába öntjük a tésztánkat és tetejére szórunk dióbélet.
- Betesszük a sütőbe sülni, de figyelem! kis lángon (180fokon) szabad sütni végig, mert hirtelen megsül a teteje és belül nyers marad, ha magasabb hőfokon, nagyobb lángon sütjük
- 35-40 percig sütjük; leellenőrizhetjük, hogy nem maradt nyers a tészta közepe, ha egy villával beleszúrunk és a villán nincs tészta ragadva, akkor megsült a belseje
- Hagyjuk kihűlni és ha már teljesen kihűlt, akkor kifordítjuk a formából, óvatosan lehúzzuk róla a sütőpapírt és szeletelhetjük
- Ez egy egészséges sütemény, mindenkinek ajánlom fogyasztását, de mértékkel!



Jó étvágyat!

DIÓS - MÁKOS SÜTI (KARÁCSONYRA IS JÓ MEGOLDÁS)

HOZZÁVALÓK

10 tojásfehérje

15 dkg rozsliszt (6 evőkanál)

folyékony édesítő

20 dkg máktöltelék (készen kapható)

20 dkg diótöltelék (készen kapható)

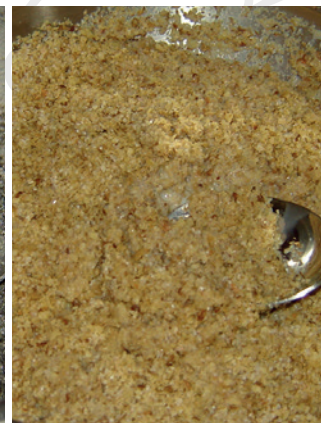
diabetikus baracklekvár

ét csokis bevonó



ELKÉSZÍTÉSE

- Bekapcsoljuk a sütőt közepes lángra (190 fokra) előmelegedni,
- a tojásfehérjéből kemény habot verünk, amibe beleforgatjuk óvatosan a rozslisztet és meglocsoljuk édesítővel, ízlés szerint,
- sütőpapírral kibélelt lapos tepsibe öntjük a tésztát és vékonyan elkenjük benne, majd a sütőbe 10 percig sütjük 200 fokon,
- kivesszük, lehúzzuk a sütőpapírt és 4 részre daraboljuk (lásd képen),
- a mák és a dió tölteléknek valót 6-6 evőkanál tejjel vagy vízzel elkeverjük ,
- a feldarabolt lapokat megkenjük a diabetikus baracklekvárral és rárétegezzük a töltelékeket,
- ha ez kész, a felolvasztott csokis bevonót rácsurgatjuk és szépen elkenjük egyenletesen,
- fél órára a hűtőbe tesszük megdermedni és már szelhető, tálalható is,
- kiváló karácsonyi édesség, ami kevésbé hizlal, és még a bejglit is pótolja.



KELKÁPOSZTÁBA GÖNGYÖLT CSIRKE-MELL KÖLESKÁSA KÖRETTTEL

HOZZÁVALÓK

- 1 nagyobb fej kelkáposzta
- 50 dkg darált csirkemell filé
- 1 egész tojás
- 1 evőkanál szójababkarbóna
- só, őrölt fekete bors, őrölt pirospaprika
- 3 dl paradicsompüré
- 2 zellerlevélke
- folyékony stevia édesítőszer
- 1 evőkanál rizsliszt

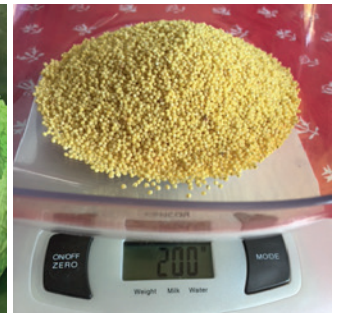
KÖLESKÁSAHOZ

- 20 dkg köles
- só
- 4 dl víz



ELKÉSZÍTÉSE

- Felteszünk vizet forni 1 evőkanál szójababkarbónával és egy teáskanál sóval.
- A kelkáposztaleveleket megmossuk, torzsáját kivágjuk és a forrásban lévő vízbe tesszük 1 percre. 1 perc után kiemeljük és félretesszük kihűlni.
- A darált csirkemellet összekeverjük sóval, borssal, pirospaprikával.
- A kihűlt kelkáposztalevelekbe göngyöljük a csirkemell masszát és egy fóliával bélelt kis tepsibe helyezzük. 2 dl vizet öntünk rá és fóliával befedjük. Sütőben 180 fokon megpároljuk 10 percig, majd fóliát levéve 5 percig sütjük.
- Elkészítjük a köleskását: szárazra törölt edényben a 20 dkg kölest kicsi tűzön aranyárgára pirítjuk. Megsózzuk és 4 dl vízzel felöntjük. Felforraljuk 3 percig nagy lángon, majd kislángon lefedve 15 percig pároljuk. Akkor kész, mikor már elpárolgott a víz belőle, azaz a köles felszívta.
- A paradicsompürét felfőzöm 3 dl vízzel, megízesítve 2 zellerlevéllel, őrölt borssal, ízlés szerint steviával és sóval. Mikor forr, habverővel besűríttem az 1 evőkanál rizsliszttel.
- A képen látható módon tálaljuk. Aki nem szereti a paradicsomszószot, anélkül is tálalhatja.



Jó étvágyat!

PIRÍTOTT CSIRKEMELLCSÍKOK ZÖLDSÉGES RIZSTÉSZTÁVAL

HOZZÁVALÓK

50 dkg csirkemell filé

2 db sárgarépa

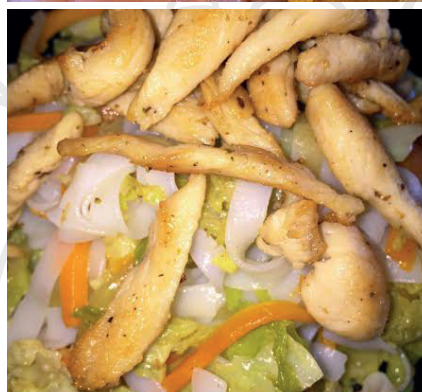
fél fej kel- vagy édes káposzta

2 fej vöröshagyma

olívaolaj

25 dkg rizstészta metélt

só, bors



ELKÉSZÍTÉSE

- A zöldségeket megmossuk, felszeleteljük. Egy serpenyőben 2 evőkanál olívaolajon minden zöldséget egyszerre összepirítunk. 5 perc pirítás után sózzuk és borsozzuk ízlés szerint, majd 1 percig készre pirítjuk.
- Serpenyőben 1 evőkanál olívaolajon megpirítjuk a vékony csíkokra vágott csirkemell filét, melyet szintén a végén sózzuk, borsozzuk.
- Amíg pirul a hús, ez idő alatt felteszünk 1 liter vizet forni. Mikor már zubogva forr a víz, beletesszük a rizstészta metéltet és 3 percig főzzük. Mikor letelt a 3 perc, tűzről levéve hagyjuk még 1 percet állni a forró vízben, majd ezután szűrőben leszűrjük hideg vizet folytatva rá.
- A tésztát összeforgatjuk a pirított zöldségekkel és tetejére a kész csirkemell csíkokkal tálaljuk.
- Ez az étel 30 perc alatt kész.

Jó étvágyat!

VICCEK

PARADICSOMI ÁLLAPOT

Éva Ádámhoz a paradicsomban

-Szeretsz, Ádám?

Mire Ádám:

-Hát ki a túrót szeretnék még itt ?!

BÖLCSESSÉG

Minden férfinak szüksége van feleségre, mert van egy csomó olyan dolog, amiért egész egyszerűen nem lehet a kormányt hibáztatni.

NEM AZ Ő BAJA

A vendéglőben egy teli üveg whisky mellett üldögélő urat szólít meg egy fiatal ember:

-Tudja maga, hogy évente harmincezer magyar hal meg az alkohol miatt?

-Engem nem érdekel. én amerikai vagyok.

ORVOSI TANÁCS

-Doktor úr, mit tegyek, hogy a kezem fehér és bársonyos maradjon?

-Semmit. De azt mindennap.



SZEMÉTSÉG

Egy pasi egyik reggel arra ébredt, hogy megérkezett a kukásautó, és ő elfelejtette este kitenni a kukát. Köntösben kirohant az utcára, ahol a kukások már a szomszéd ház előtt álltak. Emberünk megkérdezte tőlük:

- Nem késtem el?

- Dehogy! Gyerünk, ugorjon fel!

NEM MINDEGY!

Egy súlyos közúti baleset után magához térő gépkocsivezető első kérdése:

- Elnézést, hol vagyok?

Az ápolónő így válaszol:

- A tizenhatosban.

- Kórházban vagy cellában?



NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

GRAFIKA TERVEZÉS

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

Csapatunk tagjai képzett, gyakorlatlalt rendelkező, grafikusokból, web designerekből, nyomdaipari technikusokból és marketing szakemberekből áll.

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

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

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

Üdvözöljük a WINGMIX-nél!

FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



Ha szeretnéd termékeidet, szolgáltatásodat megismertetni a nagyközönséggel, - itt a lehetőség.

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: +36 (70) 948 0458
Email: domzsolts69@gmail.com

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 (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.

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.



**PROFI SPORTOLÓKHOZ PROFI EDZŐK KELLENEK!
TARTOZZ TE IS KÖZÉJÜNK!**

WEIDER
Professionál
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

Telefon:

Szabó Katalin: +36 (70) 779 6656; Domonkos Zsolt: +36 (70) 948 0458

E-mail:

info@profiedzok.hu

Web:

www.profiedzok.hu