

FITNESS WORLD

2017/1

**10-20%
KEDVEZMÉNY**KERESD A KUPONOKAT
A MAGAZINBANI**SILYE BETTI**

IZMOSAN IS NŐIES!

**SZUPER SPORTOLÓT
LÉTREHOZNI****A LEGHATÉKONYABB
POPSI GYAKORLATOK****ÖSSZEHASONLÍTIJUK
A LEGISMERTEBB DIÉTÁKAT****FUNKCIONÁLIS EDZÉS****A HORMONOKRÓL, - FÉRFIAKNAK****SZEMÉLYI EDZŐNEK LENNI**

Ára: 895.- Ft

KIADÓ:

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

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36-70/948-0458 telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:

Haris 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 őrzünk 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!

CÍMLAPON:

Silye Bettina
Fotó: Végh Zoltán

TARTALOM

- 4 HÍREK A TESTÉPÍTÉS ÉS A FITNESS VILÁGÁBÓL**
- 6 FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOK**
- 10 MÉG TÖBB OK A SPORTOLÁSRA**
- 11 ÉLETMENTŐ MÉRGEK**
- 12 A LEGISMERTEBB DIÉTÁK ÖSSZEHASONLÍTÁSA**
- 16 A LEGHATÉKONYABB POPSI GYAKORLATOK**
- 18 AZ IQ NÖVELHETŐ?**
- 21 HALÁLOS ÁLMATLANSÁG**
- 22 KIÉGÉSI SZINDRÓMÁD VAN?**
- 25 A CUKORBETEGSÉG A SZÁZAD NÉPBETEGSÉGE**
- 26 MIÉRT SÍRNAK KEVESEBBET A FÉRFIAK?**
- 28 ARNOLD GERY MELL EDZÉSE**
- 30 ATP ÉS CP KÍVÜL - BELÜL**
- 32 TÉVHITEK, FÉLREÉRTÉSEK A DIÉTÁBAN**
- 34 INTERJÚ, -TIPPEK, TANÁCSOK SILYE BETTITŐL**
- 42 KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 46 SZEMÉLYI EDZŐNEK LENNI HIVATÁS**
- 50 ALKOHOLRÓL PRO ÉS KONTRA**
- 52 MÉG MINDIG A HORMONOK**
- 58 2016-BAN SEM PIHENT A TUDOMÁNY!**
- 60 AZ EDZŐ VÁLASZOL**
- 64 SZUPERSPORTOLÓT LÉTREHOZNI!**
- 68 PÁR CSEPP SEM INDOKOLT**
- 71 VAJON VALÓBAN AZ ÉVSZÁZAD TALÁLMA NYA?**
- 73 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, sportolni vágyók!

Szeretettel köszöntelek benneteket a 2017 évi magazinunk első számával. Szokásunkhoz híven kortól, nemtől függetlenül szeretnénk nektek tanácsot adni az egészséges életmódhoz, a táplálkozáshoz és a sporthoz, - illetve egyre több friss hírrel szolgálunk az egészség és a tudomány legkorszerűbb vívmányairól.

Sok sikert, erőt és nagyon jó egészséget kívánok nektek!

Tisztelettel,
Domonkos Zsolt

Elérhetőség: www.fitnessworldmagazin.hu



Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu



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

LETAROLTÁK EURÓPÁT A MAGYAR TESTÉPÍTŐ SPORTOLÓK



Az őszi versenyszezon után elmondható, hogy a Magyar testépítő és fitness sportolóink a világ legjobbjai között vannak. Azt már eddig is biztosra vehettük, hogy a Bikini-fitness modell versenyzők minden nemzetközi versenyen a legeredményesebbek között szerepelnek, de 2016-ban az izmosabb kategóriákban is taroltak a magyarok. Az IFBB szövetség őszi nemzetközi versenyein így az Arnold Classic-on is a Body-Fitness versenyzőink és néhány testépítőnk is a dobogó legmagasabb fokára állhatott. Többen (az eredményeiknek köszönhetően) Pro kategóriára válthatják amatőr státuszukat.

Néhányan a legeredményesebbek közül:

Body-Fitness:

Hidasi Szandra, Mercz Melinda,
Urbán-Zsilák Eszter

Testépítés:

Kökény Béla



Kökény Béla immár Pro kategóriás versenyző



Fotók: Varszegi Gábor



KATHI BÉLA, CSUHAI JANCSI ÉS BOHOS KORNÉL ÚJRA „RINGBE” SZÁLL.

Céljuk nem kevesebb, mint a tavaszi Arnold Classicra csúcsformát hozni és ott Pro kártyát szerezni.

Kathi Béláról elmondható, hogy sikeres vállalkozó (edzőterem hálózat tulajdonosa), de a mai napig is folyamatosan keresi a kihívásokat a sportban. Bár már eddig is világbajnok több sportágban (testépítés, erőemelés, világ legerősebb embere), de ha terve sikerül és Pro kártyát szerez, akkor Ő lehet Európa legerősebb Professzionális testépítője.

Sok sikert kívánunk neki(k)!

TAVASZI VERSENYNAPTÁR (NEM TELJES)

EZEKET A VERSENYEKET SEMMIKÉPP NE HAGYD KI!

Április 22.

Testépítő és Fitness Magyar Kupa - Budapest

Április 30.

ASO kupa pénzdíjas nyílt verseny – Kecskemét

Április 30.

FitBalance Kupa (Szabadidős nyílt verseny) – Budapest

Május 6.

Body Sport Kupa – Budapest

Május 20.

INBA OB és VB kvalifikáció – Tatabánya



FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOK



Hobbid a testépítés? Versenyző vagy?
Lássuk, hogyan támogatják a legjobb formád elérését a funkcionális gyakorlatok.



Ha testépítéssel foglalkozol, akár hobbi, akár versenyző szinten, akkor te is, mint ahogy a cikk írói is, a súlyzók és konditermi gépek bűvöletében élsz. Mi is rajongunk a vasakért, kár is lenne tagadni. De ugyanilyen fontosnak tartjuk a funkcionális edzés elemeit is, melyek egész egyszerűen nem hagyhatók ki a klasszikus testépítés edzéseiből sem. Ha eddig nem volt része az edzéseidnek, a cikk elolvasása után reméljük az lesz! Meg fogsz lepődni, mekkora fejlődést érhetsz el a funkcionális gyakorlatok beépítésével.

A klasszikus testépítés edzéseiben gyakoriak az izoláltabb, egy-két izomcsoportra irányuló gyakorlatok. Ezzel szemben a funkcionális gyakorlatok jóval összetettebbek, és szinte az egész testet igénybe veszik. Funkcionális gyakorlatokat lehet végezni számtalan eszközzel (pl. TRX, G-Flex, kettlebell, gumiszalag, fitlabda, stb.), de akár saját testsúlyal is. Az eszközök és a gyakorlatok sokszínűsége miatt a lehetőségek széles tárháza nyílik meg és így

az edzések is változatosabbak, játékosabbak lesznek. A hagyományos testépítés funkcionális gyakorlatokkal fűszerezve egy izgalmas és hatékony kombináció, mely tudatosan alkalmazva hozzásegítheti a testépítőt a leglátványosabb strand-, vagy színpadi forma eléréséhez.

A testépítés, mint sport egyik fő mozgatórugója a lehető legarányosabb, legkidolgozottabb izomzat elérése. A cél az izomtömeg növelése, a lemaradt izomcsoportok felzárkóztatása, jellemzően kifejezetten nagy súlyok mozgatásával. De mi történik, ha kitartó, kemény munkával növelni tudod az izomtömegedet? Azon túl, hogy esztétikailag eléred, amit szeretnél... Ha nem ügyelsz arra, hogy azokat az izmokat is fejleszd, amelyek a külső szemlélők számára rejtve maradnak, és csak a tükörben látottakra fókuszálsz, számolnod kell azzal, hogy sérülékenyebb leszel. Ízületi- és gerincproblémák léphetnek fel, romolhat a testtartásod, megrövidülhetnek és merevőbbek lehetnek az izmaid, stb.



”... definiált izomzatot és stabil tartópillért el tudsz vele érni.”



És itt jön a képbe a funkcionális edzés! Ha a súlyzóknak köszönhetően fejlődnek az izmaid, de fittyet hánysz a nem feltétlenül látható, mégis kulcsfontosságú izmok edzésére, az hasonlóan nagy terhet jelent a tested számára, mintha súlyfelesleget cipelne. A funkcionális gyakorlatok tökéletesen alkalmasak arra, hogy segítsd velük a testedet felkészülni egy nagyobb izomtömeg viselésére. Mint ahogy egy építkezésnél is nagyon fontos a teherbíró, stabil alap, ugyanígy gondold a testedre is; erős tartószerkezetre van szüksége ahhoz, hogy elbírja az izomtömegedet, vagy rosszabb esetben a túlsúlyodat.

A funkcionális gyakorlatokkal tehát nem fogsz látványos izomtömeget magadra pakolni, arra ott vannak a vasak, - de arányos, definiált izomzatot és stabil tartópillért el tudsz vele érni. Ez a bizonyos tartópillér az, ami csak kemény munkával erősíthető meg, mégis ezeket az izmokat szokták leginkább elhanyagolni a hagyományos testépítő edzések során, hiszen „úgysem látszanak”.

Hiába edz azonban minden erejét beleadva egy testépítő például mellizomra, karra, vagy lábra, ha a test közepe, vagyis a törzsizmok fejletlenek maradnak. Ilyenkor ugyanis nő a sérülésveszély, de még az erő kifejtés is kisebb lesz. Gondold csak végig, mi történik, ha a széles hátizmodat kényszeres munkával hatalmasra növeszted, de nem fordítasz kellő energiát a gerincedet körülölelő mélyhát-izmaid erősítésére... Szinte determinálható a rossz tartás, derék- és hátfájás, súlyosabb esetben akár gerincproblémák is.

A fentebb leírt központi, stabilizáló izmokat - melyek többek közt a helyes testtartásban is komoly szerepet játszanak - összetett nevükön CORE izmoknak nevezzük. Ez érinti a hát, a far, valamint a has izmait. Négyféle hasizmot különböztethetünk meg egymástól. Ez a külső, ill. belső ferde hasizom, a haránt, és az egyenes hasizom. Ezek mindegyike együttesen járul hozzá a tartó szerep kiépítéséhez. A farizomnál egyértelműen a nagy-farizmot



kell kiemelnünk, míg a hátnál a gerincfeszítő izmokat, valamint a sokba hasadt izmokat, melyek többek közt a törzs elfordításáért is felelősek.

Így tehát ha végiggondoljuk ezen izmaink elhelyezkedését a testben és mozgás közbeni szerepüket; könnyen rájöhetünk, hogy alap gyakorlataink helyes végrehajtásáért épp úgy felelősek lehetnek, mint a fejlődés elősegítésért.

Gondoljunk például egy guggolásra, mely során az egyes háttal való mozgás sokak számára nem csak nehézséget okoz, hanem a gyenge Core izmok a mozgástartomány rövidülését is eredményezhetik, mely erőteljesen befolyásolja a gyakorlat eredményességét, az egyéb izmokra gyakorolt hatását, és a későbbi fejlődés mértékét mind súly, mind pedig esztétikai szempontból.

Ha egy komolyabb gerincet érintő sérülésről beszélünk, mint például a gerincsérv, akkor fontos tudnunk, hogy ilyen jellegű sérülés a mozgásszegény életmód okozta gyenge Core izmoknak épp úgy köszönhető, illetve előidézője lehet, mint egy hirtelen, rosszul, nagy súllyal elvégzett mozdulat.

Ha tehát, egy semmilyen sportot nem űző, egész nap ülőmunkát végző embernek állandó derékfájása, vagy akár gerincsérve alakulhat ki, akkor gondoljunk azokra a sportolókra, akiknek több mint hobbi a nagy súlyokkal való munka, és „tartószervezetüket” tekintve azonos mezőről indulnak, mint egy egész napját irodai munkával töltő ember. Ha ebből - morbid gondolat ugyan – de versenyt csinálnánk pusztán csak elméleti síkon, akkor a start mezőt elhagyó két ember közül, egyértelműen a testépítőnek van nagyobb esélye célba érni, mely jelen esetben nem érmet, hanem egy komolyabb gerincproblémát jelentene a számára, mint nyereség.

Ha pedig az eszközök gyakran puritán jellege az, ami elkedvetlenítené az embert, a hívogató és látványos nagy súlyokkal szemben, akkor idézzük fel a testépítő versenyeken, a színpadra lépés előtti percek, ahol gumiszagokkal, vagy sajáttestsúlyos gyakorlatokkal igyekeznek a versenyzők izmaikat a lehető leglátványosabb állapotba hozni. Ezen eszközök és/vagy mozdulatok, legtöbbször a funkcionális edzésből észrevétlenül átívódott, „átadaptálódott” elemek a testépítés világába. Ezek már a mindennapi edzések részeként is alkalmazandó azoknál, akiknél nem is feltétlenül funkcionális jellege miatt tudatos a választás.

Így tehát, összegezvén a fentebb leírtakat, a funkcionális gyakorlatok ugyan nem kötelezően alkalmazandók a testépítésben, de lényegesen egyszerűbben lehet megerősíteni azon izmainkat, melyeket más körülmények közt sokkal több gyakorlattal, sokkal több idő alatt edzhetnénk csak meg. A funkcionális gyakorlatok komplexitása bőven elegendő indok ezen edzésforma alkalmazására – még ha csak kiegészítés szintjén is. Más sportág űzésével egyetemben -, az eszközök sokszínűsége pedig motiváció a mindennapi edzéshez, hisz garantáltan nem lesz unalmas egyetlen edzésnapunk sem.



funkcionális gyakorlatok
Írta: **Mádai Emese és Pálincás Éva**
Személyi edzők, funkcionális trénerek



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 SZEMINÁRIUMOKAT!



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.

Akik hosszú időn át ülő munkát végeznek, gyakran elégedetlennek érzik magukat. Számukra a mindennapi élet nehézségei szorongást is kiválthatnak.



MÉG TÖBB OK A SPORTOLÁSRA

**ÉLJÜNK AKTÍVAN ÉS NEM
FOGUNK SZORONGANI!**

Azoknál a személyeknél, akik munkahelyükön, vagy otthonukban hosszú időt ülve töltenek (pl. a számítógép, vagy a televízió előtt), nagyobb eséllyel alakul ki a szorongás, mint aktívabb társaiknál. A szorongás és a passzív élet összefüggéseit ausztrál kutatók 1990 és 2014 között vizsgálták összesen kilenc tanulmányban.

A tanulmányok elsősorban a klinikai szorongás és az azzal kapcsolatos betegségek tüneteinek kialakulását vizsgálta. Ezek a személyek gyakran és alaptalanul szoronganak a mindennapi életben eléjük kerülő kisebb akadályok miatt is. A kutatók kiderítették, hogy a szorongás légzési és keringési zavarokat, gyomorégést, izomfeszültséget, túlzott izzadást és émelygést is kiválthat. A szorongást kiváltó tényezők megértésével olyan egészségügyi stratégiák dolgozhatóak ki, amelyek segítségével az érintett személyek könnyebben leküzdhetik a félelmeiket.

Az ülő életmód és a mentális betegségek közti összefüggésekkel csak nagyon kevés tanulmány foglalkozik. Többségük olyan fizikai betegségek kialakulását elemzi, mint az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a keringési rendellenesség és a csontritkulás.

A szorongás a modern civilizációs betegségek egyikeként tekinthető, és ma nagyjából 27 millió embert érinthet. Az USA-ban a lakosság több mint 18%-a küzd vele.



Egy torontói egyetem tanulmánya szerint az ülő életmód növeli a cukorbetegség, a rák, a szív-, és érrendszeri betegségek, illetve a korai halál esélyét. Még abban az esetben is, ha néha tornázunk. A hosszú ideig ülő munkát végzők átlagosan 24%-al nagyobb eséllyel halnak meg a fent említett betegségek valamelyikében. A tanulmány rávilágít, hogy leginkább a napi 8 óránál több időt „ülve eltöltők” a veszélyeztetettek. További összefüggések mutatkoznak a csontsűrűség csökkenése, az érszűkület és a magas vérnyomás között is az ülő munkát végzőknél.

ÉLETMENTŐ MÉRGEK

Sok dologról azt halljuk, hogy rendkívül mérgezőek számunkra. Nem árt tudnunk azonban, hogy ezek a mérgek, melyek normális körülmények között súlyos betegséget, vagy akár halát is elidézhetnek, - kontrollal alkalmazva - bizonyos esetekben gyógyíthatnak, vagy életet is menthetnek. Lássunk néhányat ezek közül.



ATROPIN

Hatás: pszichikai változások, agybénulás, légzőszervek leállása.

A halálos adag gyermekeknél 10mg, felnőtteknél 100mg körül mozog. A mérgezés tünetei közé tartoznak az izgalmi állapot és a pszichés változások. A száraz száj, a szívverés felgyorsulása és a pupilla tágulása jelzi még a veszélyes tüneteket. Hallucinációt és agresszív viselkedést is okozhat. A túladagolás agybénulást és a légutak leállítását váltja ki.

Az atropint a gyógyászatban széles körben alkalmazzák, elsősorban a szemgyógyászatban. A szemészek pupillatágító hatása miatt alkalmazzák, illetve szemcsepp formában gyógyít néhány látáskárosodást. A kardiológiában atropin-injekciókkal gyógyítják a csökkent szívfrekvenciát. Emellett alkalmazzák a sebészetben, az aneszteziológiában, vagy akár a Parkinson - kór gyógyításánál is. A hadviselésben az ideggázokkal való érintkezés után adagolják.

Ez a hatóanyag a természetben, növényekben is előfordul. Ilyen növények pl. a maszlaga, a fekete csucsor, stb.

A KÍGYÓMÉREG (PL. AMERIKAI MOKASSZINKÍGYÓ)

Hatás: Extrém fájdalom, bénulás, erős rosszullét.

Ez a kígyófaj, mely rokona a csörgőkígyónak erős méreggel rendelkezik, bár nem tekinthető agresszív fajtának. Mérgeének halálos adagja 100mg körülre tehető. (Családjában ő rendelkezik a leggyengébb méreggel.) A mérgezés tünetei közé tartozik a nagy fájdalom, bénulás, erős rosszullét.

Érdekessége, hogy mérgeiben egy speciális proteint fedeztek fel, amely a kontrosztatin nevet kapta. Beigazolódott, hogy ez a hatóanyag gátolja a rákos sejtek burjánzását (egyelőre még csak egereknél tesztelték, a humángyógyászatban történő alkalmazáshoz még kb. 8-10 év szükséges).



ANYAROZS

Hatás: hallucinációk, a test egyes részeinek elhalása, ideiglenes vakság.

Olyan toxikus anyagokat tartalmaz, amely az emberi szervezetben hallucinációt okozhat. Emellett irracionális viselkedést, rosszullétet, erős húgyúti rángásokat, tudatvesztést és néha halált idézhet elő. Ma az orvostudomány kontroláltan alkalmazza a nőgyógyászatban, a szülészetben és a belgyógyászatban is. A migrén elleni orvosságok egyik alap hatóanyaga, de a Parkinson-kór kezelésénél is használatos.



A LEGISMERTEBB DIÉTÁK ÖSSZEHAISONLÍTÁSA MELYIKET VÁLASZD?

Ebben a rövid diétamustrában szeretném bemutatni a legismertebb diéta típusokat és megpróbálok rávilágítani az esetleges hibákra, problémákra, amik adódhatnak, ha feltétel nélkül követed az ajánlásokat. Manapság, mint láthatod az egészséges életmóddal, a fogyókúra tanácsokkal „üzérkedni” rendkívül népszerű és ebből adódóan igen nagy üzlet, mely mondhatni már ipari méretek ölt. Ha körülnézel, egy-egy könyves bolt, vagy újságos stand palettáján, szinte heti szinten próbálnak téged „jobb útra téríteni”, vagy egy újabb fogyókúra örvületet rád sózni. Megvalom, a tájékozódás nem egyszerű, még számunkra, szakemberek számára sem. Jómagam is szinte minden adott irodalmat elolvasok, még ha haszontalannak tűnik is, hátha az adott több száz oldalon felfedezek némi féligazságot. Egy laikus számára sokkal nehezebb a helyzet. Ők nem tudnak a „sorok között olvasni”, nincs különleges szűrőprogramjuk, hogy szelektáljanak, - és lássuk be a fogyás utáni vágy mindent felülír számukra. Mindent kipróbálnának, csak hasson.

ENGEDD MEG, HOGY SEGÍTSEK EGY KICSIT!

Az első és legfontosabb szabály, amit be kell tartanod, - ha valami túl nagy butaságnak tűnik, - akkor az is. Ha már első hallásra is veszélyes, hallgass az ösztöneidre és felejtsd el azt a módszert. (Ennek megfelelően itt még csak röviden sem fogom taglalni a vattaevést, a bélféregfogyasztást, de még a káposztaleves diétát sem. Nem beszélem rád a békételeket, a napi 1-2 tojást, vagy az 1000 kalóriás étrendet.) A második szabály: ne hidd el, hogy csodálatos alakot formálhatsz, vagy hirtelen több tíz kilóktól is megszabadulhatsz gyorsan és tartósan. Ha hosszú ideig romboltad a szervezeted, „hízaltad” magad évekig, ne várj csodát néhány hét alatt.

Az itt felsorolt rövid diétatípusok nem nevezhetők rossznak, sőt, bizonyos esetekben, az adott embereknél valóban hatékonyak. Ettől függetlenül nem árt tudnunk néhány extra információt róluk.

A legfontosabb fegyvered a jobb alak eléréséhez a saját akaratod és kitartásod. Ha ez megvan, már fél sikert el is értél.

Lássuk akkor a diétákat dióhéjban



VÉRCSOPORT DIÉTA

A diéta lényege a betegségek megelőzése és az egészségesebb élet biztosítása. A diéta követői az élelmiszerek un. lektin tartalmát, milyenségét figyelve állítják össze az étrendjüket. Bizonyos élelmiszerek ugyanis az adott vércsoporthoz tartozó embereket megbetegíthetik, míg mások bátran fogyaszthatják őket. A szelektálással ellenállóbb lehet a szervezet még a súlyosabb betegségekkel szemben is. A vércsoport diéta néhány esetben a fogyást, a kívánt testsúly elérését is segítheti. Erről számos fitness és testépítő sportoló is beszámolt. Nem árt tudnunk azonban, hogy ezek a sportolók szinte kivétel nélkül vagy az „A”-s, vagy a „0”-ás vércsoporthoz tartoznak. Ezek a típusok eleve egy diétás étrendet követve táplálkoznak. Az A-s vércsoport, majdhogynem egy teljes zöldség alapú diétát követ, halakkal, és csak minimális hússal. Nem fogyaszthat tejet és egyéb más olyan élelmiszert, melyek hízáshoz vezetnének. A 0-ás vércsoportúak pedig egy hús alapú táplálkozással szintén elősegíthetik a fogyásukat. Ha csúcsdiétát szeretnél követni, akkor egészen biztosan nem lesz számodra optimális a „B” és az „AB” vércsoport étkezési ajánlása. Ezek a diéták jóval megengedőbbek. Van, amelyik a zsírosabb tejterméket, van, ami pedig még a belsőségeket is megengedi.



VEGETÁRIÁNUS DIÉTA

Egészséges lehet abban a tekintetben, hogy javíthatja az anyagcserénket és a zömében lúgos irányba tolódott táplálkozással (ha a gyümölcsöket is megválogatjuk) még méregteleníthetünk is némiképpen. Ha kicsit kontrolláljuk a szénhidrátokat, még akár fogyhatunk is tőle (szintén a gyümölcsök korlátozásával). Érdeemes azonban tudnunk, ha valóban kiegyensúlyozottan szeretnénk táplálkozni, nagyon oda kell figyelnünk, mivel nehezen jutunk teljes értékű fehérjékhez (komplettálnunk kell), illetve előbbutóbb B12 és kalcium hiány alakulhat ki. Ha tehát teljes vegán életmódot folytatnál, kérd ki egy hozzáértő szakértő tanácsait.



90 NAPOS, VAGY VÁLASZTÓ DIÉTA

A diéta lényege, hogy a 4 napos ciklizálással minden nap más élelmiszer típusokat juttathatsz be a szervezetedbe. A fehérje nap, a szénhidrát nap, a gyümölcsnap és a keményítő nap váltakoznak (nem feltétlenül ebben a sorrendben). A diéta mindenféle megalapozottságot és szakmaiságot nélkülöz, - meglepő módon azonban, ha mértékkel táplálkozunk, - a testsúly bizonyos szintű csökkenését láthatjuk (esetenként). Ha jól átgondoljuk, bárhol is nevezzük az adott napokat, valójában a csupán egy fehérjenapot, 3 szénhidrát nap követi. Ez semmiképpen nem jó megoldás sem a fogyáshoz, sem pedig az egészségünk fenntartásához. Fehérjére napi szinten és meghatározott mennyiségben szükségünk van. Sok esetben a fogyás valójában a jelentős izomvesztésből is adódhat, ami a fehérjehiány következménye. Sportolók még inkább tartózkodjanak ettől a módszertől, a várható katabolizmus miatt.



KETON DIÉTA

Az egyike a jelenleg legismertebb diétáknak. Nagyon alacsony szénhidrát, magas fehérje és igen magas zsírtartalom jellemzi. (Az általános ajánlás szerint bőségesen fogyaszthatunk zsírosabb tejtermékeket, vagy zsíros húsokat, szalonnát is.) A fogyást sok esetben gyorsan megindítja és egészen a diétánk utolsó szakaszáig nem kell túl sokat finomítani rajta. Érdemes tudni azonban hogy az erős szénhidrát megvonás (hasonlóan az Atkins diétához) ingerlékenységet, esetenként fejfájást okozhat, különösen az első 1-2 hétben. Érdemes sok folyadékról, kiemelt vitamin és ásványi anyag bevitelről gondoskodni a diéta alatt. Versenyző testépítők a diétát annyiban módosítják, hogy a teljes Keton diétát ciklizálják. 5 nap keton után feltöltik 1-2 napra a szénhidráttraktárok, ezzel is gátolva az esetleges izomleépülést.

Személyes tanácsom, ha még egészségesebben követnéd ezt a módszert, hogy a nagyon zsíros tejtermékek, belsőségek és a magas transzzsír tartalmú húsok helyett inkább egész tojással, magvakkal és rengeteg lazaccal, valamit tenger gyümölcseivel emeljük a megfelelő szintre az étrend zsírtartalmát. Nyilvánvalóan ez egy költségesebb módszer, de ha tehetjük, próbáljuk ki.



PALEO DIÉTA

Mint tapasztalhatjuk, a paleo módszerek olyan népszerűek, hogy ezzel a névvel manapság minden eladható (még edzés módszerek is). Érdemes tudnunk azonban, hogy mindamellett, hogy egy egészséges módszer, ami tiltja a teljes glutén tartalmú élelmiszerek fogyasztását (és egy ideig valóban megindíthatja a fogyásunkat), valójában nem egy kifejezett erős fogyást garantáló program, hiszen nem javasol erősebb szénhidrát megvonást. Csak akkor javasolnám a diétához, ha figyelnünk mellette a szénhidrátok bevitelére. Egyébként inkább egy egészséges életmód programként, vagy a diétánk bizonyos ideig történő szinten tartásához lehet még megfelelő ajánlás.



Bár tudom, most csak némi betekintést nyújtottam számotokra a diéták "világába" (hiszen a téma szinte kimeríthetetlen), de remélem ezzel is segíthettem kicsit az eligazodásban.

Sok siket a diétádhoz!

Amennyiben többet szeretnél tudni az adott témáról, rendeld meg a Táplálkozási tanácsok felső fokán c. könyvemet, vagy iratkozz be következő életmód és táplálkozás tanácsadó kurzusunkra. www.profiedzok.hu

Írta: **Domonkos Zsolt**
Táplálkozási Szakértő
Mester-edző
A Weider Professional Fitness Trainer
edzőképző hazai megalapítója



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

Nálunk megtanulhatod a táplálkozás, a dietetika alapjait, az élelmiszerek, alaptápanyagok szervezetünkre gyakorolt hatásait, a legjobb és legújabb fogyókúrák, diéták módszereket. Megismerheted a táplálékkiegészítők széles választékát és azok szervezetünkre gyakorolt hatását, valamint 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**





A LEGHATÉKONYABB POPSI GYAKORLATOK!

A PROFIK AJÁNLÁSÁVAL

A női sportolók (még a kezdők is) a legnagyobb hangsúlyt a farizom (gluteusz-maximus) fejlesztésére, javítására fordítják. Amellett hogy az egész testet heti szinten a testarányokhoz igazítva megdolgozzák, egészen biztos, hogy a láb (különösen a combhajlító izom) és a farizom legalább kétszer edzésre kerül. Ráadásul ezek az izmok meg is hálálják a „törődést” és kitartó munkával rendkívül jól formálhatók. Nem árt tudnunk, hogy a női sportolók számára az edzéseken az intenzitás fokozására nem feltétlenül a súlyok nagyságát kell emelnünk. Sokszor hatékonyabb módszer az ismétlésszámok növelésével „legyilkolnunk” a comb és a farizmot.

Ha már haladó sportolók vagyunk, érdemes egy teljes láb programunk után (néhány nappal később) egy újabb lábnapot beiktatnunk, amikor a hajlítókat és a popsikat eddük meg.



Lássunk néhány példát



LÁB NAP:

Gyakorlat	Szett	Ismétlésszám
Combfeszítés	4	12-15
Combhajlítás	4	15
Guggolás	4	10-12
„Hack” guggolás	3	15
Kitörés stabilan, vagy kilépéssel	3	12-15



COMBHAJLÍTÓ ÉS FARIZOM PROGRAM:

Gyakorlat	Szett	Ismétlésszám
Combtávoltítás + Farizom gépen tolás (szuper-szettben)	4	15
Combhajlítás + Merevlábas felállás (szuper-szettben)	4	15
Fordított „Hack” guggolás + Sétáló kitörés (szuper-szettben)	4	12
Csigán, bokapánttal emelés farizomra (izoláltan)	4	12

Sok sikert és formás popsit kívánunk!



AZ IQ NÖVELHETŐ!?

Egészen a XXI. századig az IQ-szint az emberi képességek értékelésének alapjává vált. Pszichológusok azonban arra figyelmeztetnek, hogy az IQ-ra csupán, mint egy számra tekintsünk, – ráadásul némi igyekezettel jelentősen növelhető is.

A XIX. században még nem beszéltek intelligencia-hányadosról. A tudósokat és az orvosokat akkoriban kezdte foglalkoztatni, hogy vajon mérhetővé lehetne-e tenni az emberek szellemi képességeit. Vagyis, hogyan lehetne meghatározni, hogy ki okos, és ki az, aki intellektuális téren alul marad.

SZÁMÍT-E AZ AGY MÉRETE?

Kezdetben a kutatások elége bizarak voltak, ugyanis az akkori orvosok úgy gondolták, hogy a szellemi képességek az agyunk méretétől függenek. A koponya méretéből, - esetenként az agy térfogata alapján próbáltak következtetni, - értelmes kísérletek helyett. A kezdetleges eljárások során az akkori legnagyobb elmék (pl. Anatol France, vagy Ivan Szergejevics Turgenyev írók) sem úszták meg a kísérleteket. Haláluk után ugyanis kioperálták és megmérték az agyukat.

A kezdetleges eljárásokat, kísérleteket a XX. században lényegesen megbízhatóbb mentális képességmérő tesztek váltották fel. Ekkor már mentális életkormérő skálát állítottak fel. Ez már a kronológiai életkortól eltérően, a mentális életkor pszichikai fejlettségét mutatja meg.

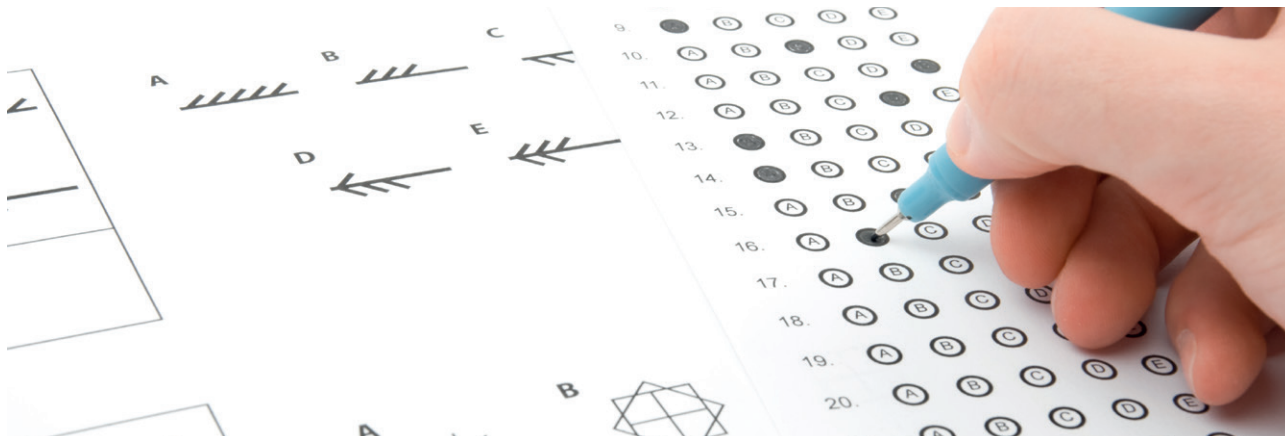
Az intelligencia eloszlása a következőképpen alakul: az emberek kb. 70%-a a teszten 85-115-ös IQ értéket ér el, 13%-uk rendelkezik 115-130-as értékkel és 130 fölötti IQ-val pedig a föld lakosságának mindössze 2%-a.

Az első tényleges IQ tesztet Alfred Binet és Theodor Simon hozták létre és ezt a mai napig is használják némi átdolgozással (Stanford-binet-teszt).



MIT JELENT AZ IQ ÉRTÉK?

IQ 140 felett	Zseniális
IQ 110 felett	Átlagon felüli intelligencia
IQ 90-110	Átlagos Intelligencia
IQ 80-90	Átlagon aluli intelligencia
IQ: 70-80	Határzóna
IQ: 50-69	Enyhe mentális retardáció (debilitás)
IQ: 35-49	Közepesen súlyos mentális retardáció (imbecillitás)
IQ: 20-34	Súlyos mentális retardáció (idioimbecillitás)
IQ 19ig	Mély mentális retardáció (idiotizmus)



Az intelligenciamérés területének fejlődése mostanában a biológiai mérés, pl. az agy fizikai aktivitásának mérésére irányul, melynek során az aktuális ingerre reagáló agyi hullámot jelenítik meg. A magas IQ-val rendelkezőknél jelennek meg és terjednek a leggyorsabban a hullámok. (Még ez a tesztelés sem mutat 100%-os eredményt, csupán következtethetünk az IQ esetleges magasságára).

AZ IQ NEM ELÉG, NE PÁNIKOLJUNK!

Pszichológusok szerint az IQ tesztek csak keveset árulnak el az emberről. Az IQ érték nem feltétlenül függ össze azal, hogyan tudunk érvényesülni a munka területén, vagy a kapcsolatainkban. Sok esetben az érzelmi intelligencia sokkal fontosabb.

A fluid intelligencia az, amit a hétköznapi életben IQ tesztekkel is mérhetünk. Ismerünk azonban kristályos intelligenciát is, mely a művelés és tapasztalatok útján fejlődik. A fluid intelligencia lényegében az agy biológiai kapacitása. Lehetővé teszi az absztrakt és gyakran új kapcsolatok megértését, ami logikus érvelésre, különböző számsorok kiegészítésére és az analógiára irányuló tesztek során fontos. A

kristályos intelligencia lényegesen rosszabbul mérhető. A gyakorlatban az általános ismereteket felmérő tesztekkel határozzák meg.

FÉNYEZNÜNK, EDZENÜNK KELL A MEMÓRIÁNKAT!

Kutatók véleménye szerint a kristályos intelligenciánk növelésének legegyszerűbb módszerei, ha néha tudományos folyóiratokat olvasunk, érdeklődünk a körülöttünk lévő dolgok iránt, kulturális eseményekre járunk. A fluid intelligenciát fejtőrőkkel, keresztretjvényekkel fejleszthetjük, illetve nagyon hasznos a memória edzése. Akinek jó a memóriája, jobb eredményeket ér el a teszteken.

Sajnálatos módon a memória, ha nem használjuk, veszíthet a kapacitásából. Az egye több elektromos eszköz használata sem segíti a memória fenntartását (okos telefonok, elektromos napló, stb) hiszen, szinte semmit nem kell megjegyeznünk.

TREND ZONA

TREND

MEGÚJULTUNK!

Ha kíváncsi vagy az
átalakulásunkra, nézd a
SzalonSkicc adásait!


Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Bejelentkezés nélküli *

FODRÁSZAT

Csak hajvágás

1690 Ft



**Kozmetika
Szolárium**

**Elvis
TATTOO
& PIERCING**



NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ - PÉNTEK: **7⁰⁰-21⁰⁰**

SZOMBAT: **8³⁰-21³⁰**

VASÁRNAP: **8³⁰-19⁰⁰**

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

06 70 395 55 85

facebook.com/trendzonakoki

* Hajvágás és hajszáritás érkezési sorrendben,
hajfestés időpont-egyeztetéssel



HALÁLOS ÁLMATLANSÁG!

Vajon mennyi alvás az elegendő? Tényleg olyan veszélyes, ha nem alszunk eleget?

A rekorder

Az eddigi leghosszabb időt, amit alvásmegvonással töltöttek, egy amerikai 17 éves fiatalnál regisztrálták hivatalosan. Ő 11 napig nem aludt és szerencséjére semmilyen maradandó károsodást nem szenvedett.

Ne kísérletezzünk!

Patkányokon végzett kísérletek azt igazolják, hogy 2-3 heti nem alvást követően az élőlények elpusztulnak.

AGY

Megfelelő alvás nélkül az agyunk nem képes feldolgozni az új információkat. Nem tudunk logikusan gondolkodni. Esetenként akár még beszédzavarok is jelentkeznek.

LÁTÁS

Ha valaki bármilyen okból nem képes aludni 40 órán keresztül, hallucinációi lehetnek.

ELME

Az alváshiány súlyosabb esetben hangulatingadozásokat, agressziót is kiválthat.

EMÉSZTŐRENDSZER

A kevés alvás következményeként a testünk kénytelen az energiatartalékaihoz nyúlni. Sokkal nehezebb (ha nem lehetetlen) a fogyás, anyagcserénk lelassul, testünk több zsírt raktároz.

SZÍV

A kóros álmatlanság legalább 45%-al növeli a szívinfarktus kockázatát. A szív és érrendszeri betegségek egyik oka lehet a kevés alvás.

DEGRENDSZER

Már 16 órányi álmatlanság után az idegrendszer úgy kezd viselkedni, mintha 0,5 ezreléknyi alkohol lenne a vérkeringésünkben. 20 óra után ez elérheti az 1 ezreléket.



KIÉGÉSI SZINDRÓMÁD VAN?

Érezted már, hogy indokolatlanul fáradt vagy, nem tudsz kellőképpen koncentrálni a feladataidra, fásultnak érzed magad? Kevésbé tolerálsz a környezetedből érkező ingereket? „Üresnek”, netán kicsit depressziósnak érzed magad? Lehet, hogy Te is túlestél már ezen a betegségen, vagy jelenleg is ettől szenvedsz.



MI IS EZ VALÓJÁBAN? MODERN CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉG TALÁN?

Ha stresszes életmódot folytatsz, munkád vagy magánéleted (esetleg mindkettő) folyamatosan nagy terheként nehezedik a válladra, keveset pihensz és nem szánsz kellő időt a pihenésedre, kikapcsolódásodra, téged is utolérhet. Tanuld meg kezelni a problémát!



EGY KIS TÖRTÉNELEM

Valójában ezt a betegséget már a történelem során többször is diagnosztizálták, legfeljebb nem kiégésnek nevezték, mint napjainkban.

- Egy római orvos (Galén 129-216) már írt róla. Ő ennek a betegségnek az okát a négy alapnedv (epe, fekete epe, vér és nyirok) kiegyensúlyozatlanságával magyarázta. Az ő elmélete szerint ez a betegség a fekete epe működésével van kapcsolatban.
- Később egy szerzetes (Evagrius Pontius 345-399-ig) az elme gyengeségének tartotta ennek a betegségnek a tünet-együttesét.
- A későbbi orvostudomány hajnalán az orvosok ezt a betegséget neuraszténiának nevezték és az ipari forradalom által okozott változásokat okolták a kialakulásáért.
- Valójában még a mai napig is kutatják, mivel még nem teljesen ismert, hogy mi áll a kiégési szindróma mögött.

LÁSSUK A TÜNETEKET, AMIK JELEZHETIK A BETEGSÉGET

- A testi-szellemi kimerültség jelei. (Megfelelő mennyiségű többletpihenéssel, például a délutáni alvással sem szűnik meg).
- Munkában megfelelési-bizonyítási kényszer.
- Általánossá válik a közömbösség, az empátiás készség visszafejlődése, fásultság, visszahúzódás vagy védekező viselkedés.
- Az intolerancia növekedése. Fokozott érzékenység a stresszre.
- Az egyén saját „belső világával” való kapcsolat elvesztése. Pl.: idegennek érzik testüket.
- Depresszió, belső üresség érzése, reménytelenség.
- Alacsony önértékelés, a munkateljesítmény csökkenése.
- Szélsőséges esetben a végső kiszállás vágya.
- A személyközi kapcsolatokban negatív, cinikus, rosszindulatú kommunikációs stílus. Megfigyelhető még közöny, érzelemmentesség, visszahúzódás, fásultság vagy túlérzékeny, védekező viselkedés.
- Nem korlátozódik a szakmai tevékenységre, hanem élet-érzéssé alakul. A magánéletben is kiábrándulttá, cinikus-sá, negatív szemléletűvé, rosszindulatúvá válik az egyén.



A KIÉGÉS OKAI LEHETNEK PÉLDÁUL

- Kialakulásában szerepet játszhat az elismerés hiánya, mely vonatkozik az anyagi jellegű juttatásokra, az alacsony jövedelemre, illetve az erkölcsi elismerés elmaradására.
- A túlságosan hosszú munkaidő, az extra igénybevétel melletti nagy felelősség is kockázati tényező.
- Veszélyeztetettebbek az egyedül dolgozók, akiknek nincs lehetőségük szakmai tapasztalatcserére, és nem kapnak visszajelzést tevékenységükről.
- Az elégtelen intézményi támogatás, a vezetőség segítő-motiváló jelenlétének hiánya, a karrierépítési lehetőségek korlátozottsága, az adminisztratív terhek nagy aránya az effektív munkához képest szintén probléma forrása lehet.
- A munkahelyi stressz (túlzásba vitt munka, kontroll hiánya, kevés jutalom, közösség összeomlása, nem egyenlő feladatvégzés).



ELŐZZÜK MEG A BAJT, VAGY KEZELJÜK A PROBLÉMÁT MEGFELELŐEN!

Sportoljunk rendszeresen!

A különböző relaxációs-meditációs technikák elsajátítása és alkalmazása is hatékony a kiégés megelőzésében, illetve kezelésében, mely elősegíti a stresszes mindennapokban a pihenést, a „befelé” tekintést, a bensőséges elmélyülést.

Tanuljunk meg „nem-et” mondani! – Ne mások rakják tele a naptárunkat a „kisebb” kérésekkel, melyek nem is annyira fontosak, a mi pihenésre szánt időnket viszont elrabolják!

Megelőzhetjük a kiégést megfelelő idő-menedzsmenttel. A munkaidő és a szabadidő éles elkülönítésével, a határidők betartásával, a különböző programok és a napi rutin megtervezésével.

Fontos a szünetek beillesztése, melyekben próbáljunk kikapcsolni, nem a munkával foglalkozni, és időt szakítani kellemes, megnyugtató levegőzésre, melyekből akár 10 perc is felemelő lehet.



EGYÉB ÖTLETEK

A munkaköri terhelést a szabadidő számunkra hasznos eltöltésével ellensúlyozhatjuk. Ha szigorúan ellenőrzött rutintevékenységet folytatunk. Keressünk kalandos kikapcsolódást, túrázzunk a természetben, menjünk el vadvízi evezésre, vegyünk részt közéleti programokon. Kreativitásunkat kiélhetjük a főzésben, különböző alkotások létrehozásában (rajzolásban, zeneszerzésben, hímzésben stb.).

Ha unalmas, elismerést nélkülöző munkát végzünk, válasszunk versenysportot. Ha egyedül kell dolgoznunk, munka után éljünk társas életet, játszunk csapatjátékokat. Ha mozgalmas, stresszel teli munkánk van, vonuljunk ki hétvégenként a természetbe, horgásszunk, olvassunk, hagyjunk időt az egyedüllétre, a regenerálódásra.

A munkahelyi nehézségek elviselését segítik a munkahelyen kívüli támogató kapcsolatok, a megfelelően funkcionáló, támogató családi légkör, a konstruktív baráti kapcsolatok, melyek a kikapcsolódást teszik lehetővé.

Tanuld meg ÉLNI AZ ÉLETED és lazíts kicsit!

A CUKORBETEGSÉG A SZÁZAD NÉPBEDEGSÉGE



HOGY MILYEN PROBLÉMÁKAT OKOZHAT A CUKORBETEGSÉG?

Agyi erek károsodása.

Retinakárosodás, felnőttkori vakság.

Szívinfarktus és egyéb más szívproblémák.

Vesekárosodás.

Magas vérnyomás.

Diabéteszes láb (az alsó végtagok vékony ereinek károsodása).

A cukorbetegség (diabétesz) több különböző betegséget is magába foglal. Minden esetben megnő a vér cukorszintje (hiperglikémia jelentkezik). A cukorszintünket a szervezetben az inzulin nevű hormon szabályozza, amelyet a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteinek sejtjei termelnek.

A 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők száma hazánkban évről-évre erőteljesen emelkedik. Érdekes tudnunk mik a kialakulásának veszélyei.

- Életkor (45 éves kor felett fokozottan nagyobb az esély a kialakulásra)
- a családban már volt ilyen betegség (öröklődés)
- túlsúly, elhízás
- magas vérnyomás
- kevés testmozgás
- magas koleszterin és triglicerid szint a vérben
- dohányzás.

Míg az 1-es típusú cukorbetegség lényegében egy autoimmun megbetegedés, amely során a szervezet saját hasnyálmirigyének sejtjeit károsítja, így nem képes inzulint termelni (rendszerint már fiatal korban jelentkezik), addig a 2-es típusú cukorbetegség (mely sokkal elterjedtebb) kialakulását az egészségtelen életmód jelentősen befolyásolja. Utóbbinál a betegség fokozatosan alakul ki és legtöbbször 30 éves kor körül jelentkezik. A betegek minimum 7%-a saját magának köszönheti a rossz egészségi állapotát, betegségét. Minimális odafigyeléssel a táplálkozásunkban és rendszeres testmozgással elkerülhető lenne.

MIÉRT SÍRNAK KEVESEBBET A FÉRFIAK? TALÁN ÉRZÉKETLENEN?



A sírást legtöbbször a gyengébbik nem képviselőivel hozzuk kapcsolatba. A férfiak gyakran még a legtragikusabb, vagy legmeghatóbb szituációban is rezzenéstelen arcot vágnak. Vajon tényleg igaz ez? Ezeknek a megállapításoknak mind kulturális, mind biológiai alapjai is lehetnek.

A kutatások azt igazolták, hogy a férfiak valóban kevesebbet könnyeznek a nőknél, azonban a két nem ugyan olyan érzelmi hatások következtében válik szomorúvá és ezt a nők sokkal intenzívebben élik meg. Holland kutatók szerint a nők ötször gyakrabban sírnak a férfiaknál. Ráadásul, ha a férfiak el is érzékenyülnek, az ő sírásuk rövidebb ideig, mindössze 2-3 percig tart (nőknél ez átlagosan 6 perc, de akár órákig is eltarthat).

SOK ESETBEN A HORMONOK A FELELŐSEK

A férfiak esetében a rövidebb, kevésbé intenzív sírás valószínűleg a tesztoszteron számlájára írható, ez hátráltatja kis-sé, nők esetében ez a prolaktin hormonnal függ össze. (Ez a hormon sok mindenért felel a női szervezetben: terhes-

ség alatt és után a tejmirigyek serkentése, tejtermelés, a menstruációs ciklusért, a peteérésért, stb.) Változó korú nőknél ennek a hormonnak a szintje csökken, míg a tesztoszteron szintjük emelkedik. Állítólag ebből is következik, hogy az idősebb nők ritkábban sírnak. Egy brit kutatásból kiderült, hogy 12 éves kor előtt a fiúk és a lányok nagyjából ugyan annyit sírnak, később a nemi hormonok termelésének beindulásával mindez megváltozik. Ez is bizonyítja a hormonok szerepét a sírásban.

A könnyezés mértékének azonban lehet anatómiai háttere is. A nők könnyvezetéke rövidebb és sekélyebb, aminek köszönhetően a könnyek hamarabb felszínre kerülnek.



MIÉRT JÓ SÍRNI?

- A sírás több érzelmek kimutatásakor is jelentkezhet. Elsősorban bánatkor, de olykor a nagy öröm esetén is.
- A sírás fő feladata a személy nyugtatása, mivel a könnyek endorfin és további hormonokat tartalmaznak, ezzel pedig enyhíthetjük a bánatunkat.
- Bizonyos szintű védelmet is jelenthet veszély esetén a „támadóval” szemben, mivel empátiát és büntudatot kelthet a bántalmazóban.
- Ha a szemsérülés miatt kezdünk könnyezni, ez nem tekinthető sírásnak (minden emlős rendelkezik könnymirigyekkel, de csak az embernél függ össze az érzelmek kimutatásával is).



VILÁGSZERTE SIKERES ÉS KEDVELT SPORTTEVÉKENYSÉG MAGYARORSZÁGI BEVEZETÉSÉHEZ PARTNEREKET KERESÜNK!

Bővebb információért
látogassa meg weboldalunkat
vagy keressen minket telefonon.





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

ARNOLD GERY

MELL EDZÉSE

Sziasztok!

A mell-edzés egy nagyon fontos testrész a férfi testépítésben, legyen akár hobbi akár versenyszerű a dolog. Mindenki hatalmas mellizmokról álmodik. Ki ne ismerne ennek az izomcsoport edzésének a gyakorlatait, aki valaha is belekóstolt a testépítésbe. Szinte az az első, hogy mindenki fekvenyom, s a leggyakoribb kérdés még azoktól is, akik sosem jártak terembe. Te mennyivel nyomsz fekve?

Szeretném megosztani veletek a melledzésemet, ugyanis én már évek óta nem nyomok fekve. Tehát ezt a legalapvetőbb alap gyakorlatot kihagyom az edzésemből.

Mi ennek az oka?

Többek közt az, hogy úgy gondolom, mivel testépítő vagyok, ez az a gyakorlat, aminél jelentős szerepet kapnak a vállizmok és a tricepsz is, nagy súlynál viszont elég sérülésveszélyes. Sokszor sérültem már meg életemben és még mostanában is vannak kisebb-nagyobb sérüléseim, annak ellenére, hogy rendszeresen edzek, és ezzel foglalkozom. A fekvenyomásnál azt vettem észre, hogy amikor nagy súlyt használlok, már nem tudok koncentrálni arra, hogy a mellizmom dolgozzon döntően, inkább arra figyelek, hogy kinyomjam a súlyt és a terhelés nagy része így eloszlik a könyök és váll ízületeire. Ebből fakadnak a sérülések. Szabadsúlyos edzés esetén amúgy is nagyobb a sérülésveszély, elég egy apró hiba.



ÍME AZ ÉN MELLEDEZÉSEM:

Gyakorlat	Szett	Ismétlésszám
Nyomás 45°-os padon, keretben	4	10-8
Nyomás egykezes súlyzóval 30°-os padon	4	10-8
Tárogatás 30°-os padon egykezes súlyzóval	4	12
Tárogatás mellgépen	4	12
Kereszthúzás felső csigáról alulra	4	12





ATP ÉS CP KÍVÜL – BELÜL

MIÉRT IS NÉLKÜLÖZHETETLEN SPORTOLÓKNAK A KREATIN?

Írta: **Szécsi Dávid**
Személyi edző, gerinctréner
Edzéselméleti és gyakorlati oktató

A kreatin tripeptid három aminosavból épül fel. Arginin, glicin és metionin aminosavakból. Normál esetben az ember napi szükséglete 2-4 g. Ezek forrásai részben húsookban, halakban találhatók. Kiemelten gazdag kreatintartalma van a heringnek, marha és disznóhúsnak. A hiányzó mennyiséget a szervezetben a máj, hasnyálmirigy és a vese szintetizálja. A szervezetben a kreatin 90-95%-a a vázizomban található. 40%-ban szabad, 60%-ban foszforilált formában. Egy 80 kg-os emberben

a kreatin mennyisége közel 140 g-ot tesz ki. Köztudott, hogy az ST (lassú összehúzódású) vörös rostok ATP száma alacsonyabb, mint az FT (gyors összehúzódású) fehér rostoké. A nagyobb rostkeresztmetszetű fehérrostok a maguk 20-30 ms sebességű izom-összehúzódásukkal lényegesen nagyobb erő kifejtésre képesek. Ugyanakkor érdekes, hogy a jóval lassúbb aerob környezetű vörös rostokban az ATP visszaszintetizálás lényegesen gyorsabb, hiszen ez a kémiai folyamat oxigén-függő.

MILYEN SZEREPEKET TÖLT BE A KREATIN FOSZFÁT?

1 Az igen rövid ideig tartó, de nagy erőt és intenzitást igénylő feladatnál, mint például sprint futás, erőemelés, súlylökés a szervezet azonnali energiát igényel. Az ATP tökéletesen alkalmas ennek kielégítésére. A reakció során az ATP-ről leszakadó foszfát pontosan ezt eredményezi és a visszaszintetizálása is egy igen gyors folyamat.

2 Mivel az ATP reszintéziséhez H^+ ionokra van szükség, a kreatin hozzájárul az izommunka révén létrejövő savasodás elleni pH stabilizálásához. Tehát puffer szerepe van.

3 A kreatinfoszfát gátolja a glikolízis legfontosabb enzimét a foszfo-fruktokinázt. Maximális teljesítménynél csökken a kreatinfoszfát szint. Ekkor felszabadul a gátlás alól a foszfo-fruktokinázt (PFK) és fokozódik a cukorégetés. Ekkor újabb ATP molekulákat szolgáltat a működéshez.



EGY KIS TUDOMÁNY AZ ATP ÉS CP-RÓL

A vázizomzat ATP tartalma igen jelentős, a szervezet többi szövetéhez képest. Az izomösszehúzódás úgy jön létre, hogy az adenosin-trifoszfát hidrolitikus lebontásakor energia szabadul fel. Az izomzatban nem ez az egyetlen vegyület, melynek magas a foszfát tartalma. Ez a kreatinfoszfát. A kreatin-foszfát tárolóként funkcionál az ATP számára. A jól működő koalíció érdekében a két vegyület egyensúlyban van. A kreatin-foszfokináz az a katalizáló enzim, amelyet a magnézium-ionok jelentősen befolyásolnak. Együttes feladatuk jelentős. Amíg az izomban nem indul be egy energianyero folyamat, addig az ATP érintetlen marad és a vázizomzat kreatinfoszfát tartalma is. A kreatin-foszfát relatív nagy sebességgel igénybe vehető az ATP regenerálódása érdekében. Amikor a szervezet nagyobb energiát igényel, például egy sprinter esetében egy 60 méteres futásnál, akkor a rögtön mobilizálható ATP, ADP-re bomlik. Ennek a regenerációs folyamata percekben belül végbe megy.

Így a sprinter - vagy adott esetben egy erőemelő 4-5 percen belül hasonló energia feltételekkel ismételheti meg a gyakorlatot. Természetesen a folyamat nem végtelenül ismételhető, hiszen a kreatin-foszfát készlet is véges. A folyamat fordítva is megvalósul. Érdekes, hogy több lépésben az anyagcsere folyamatok során a képződött ATP leadja foszfátját a kreatinnak, ha éppen nem történik energia-felszabadulást igénylő munka. Ez azért is fontos, mert a kreatin-foszfát a szervezet energia raktárhelye. Fontos, hogy mindig legyen mozgósítható készlet. A szervezet minden szinten törekszik a gazdaságosságra. Az ATP molekulásúlya nagyobb, mint a kreatinfoszfáté így kisebb mennyiség, több energiát tárol. A kreatin foszfátja kizárólag az ATP utolsó foszfát csoportjával tud kapcsolatba lépni a kreatin-foszfokináz segítségével. Ez a katalizátor erre van specializálódva. Amennyiben az adenosin csoport két foszfátot veszít el, akkor AMP képződik. Ennek a rehabilitációjához két lépésre van szükség. Az AMP-t ATP egészíti ki. Az így keletkezett két ADP-t pedig a kreatin-foszfát teszi ismét teljessé.



A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK VILÁGÁBAN

Nézzük meg egy kicsit kívülről a dolgot. Az elmúlt 15-20 évben a kreatin mint fogalom, jelentős átalakuláson ment keresztül. A hozzá fűzött viszonyunk egyik kulcsfontosságú tényezője volt, hogy meglehetősen kevés információnak lehettünk birtokában. A kreatin elsősorban azon sportolók között volt ismert, akik edzéseikhez alkalmazták és az elvárásuk a termékkel szemben a sportújságok lapjaiból fakadt. Mostanra sokkal világosabb, hogy nem csupán egy táplálékkiegészítőről van szó, hanem a szervezet által is folyamatosan szintetizált molekuláról, ám testünk minden sejtjében fontos szerepet tölt be. Mostanra az a tévhit is megdőlt, hogy a magas kreatinfogyasztás egyenes velejárója a sejtek magas vízkötő képességének. Egyes kreatin fajták valóban sejtterfogató növelőek, melynek jelentősége csupán annyi, hogy a nagyobb sejtfelületen a megnövekedett energiaszint arányában több tápanyagot tud felvenni a szervezet sejt szinten.

Mint láthatjuk a piacon számtalan kreatinformula található és szinte döntenem sem tudunk arról, hogy vajon melyik változat lenne számunkra a leghatékosabb. Jelentős áttörést hozott, hogy a kreatinok pH értéke sokkal inkább igazodik a gyomor savas közegéhez, így jóval kisebb dózis is optimálisabb felszívódást eredményez. A kreatinformulák vízmegkötő képességei között is felfedezhető differencia. Bizonyos sportágak nagy erőt igényelnek, így ugyanakkor hátrányt jelent a vízvisszatartási reakció. Ez mostanra ugyancsak ki lett küszöbölve.

Világos, hogy bármilyen tevékenységről is legyen szó, a kreatin, mint az ATP foszfátraktára jelentőséggel bír. A fehérrostok, melyek a nagyobb erőt biztosítják, nagy mennyiségben tudják hasznosítani és ezáltal lényegesen jobb izommunkát, izomtömeget eredményez.

Fontos, hogy a jobb teljesítmény érdekében, pontosan lássuk és értsük az egyes biokémiai folyamatainkat, hogy egy külső technikával, illetve táplálkozási tudománnyal elérhessük a kitűzött célunkat.

TÉVHITEK, FÉLREÉRTÉSEK A DIÉTÁBAN

Táplálkozási szakértőként számtalanszor látom, hogy a diétákat miként értelmezik félre. Sokszor sajnos nem csak a hétköznapi emberek, hanem az „ügynevezett tanácsadók” is. Jelen cikkemben a teljeség igénye nélkül próbáltam kiemelni néhány igen gyakori félreértést, amivel napi szinten találkozhatunk.

Írta: **Domonkos Zsolt**
Táplálkozási Szakértő
Mester-edző
A Weider Professional Fitness Trainer
edzőképző hazai megalapítója

HA KEVESET ESZÜNK, TÉNYLEG FOGYUNK?

Különbséget kell tennünk a keveset és a kevés-szer között. Diétánk alatt nem tehetjük meg, hogy csak napi 1x, 2x eszünk. Ezzel csak ideig-óráig fogunk fogyni. Viszonylag hamar be fog kapcsolni szervezetünkben egy „védelmi rendszer”, mely inkább lelassítja anyagcserénket, mintsem a fogyásunkat segítené. Ekkor, azt a kevés tápanyagot, amit bejuttatunk, szervezetünk megpróbálja tartalékolni (túlélésünk érdekében) és betölti a zsírraktárainkba. A megoldás tehát, együnk többször, de kevesebbet (akár 4-5-ször). Ezzel csapjuk be a szervezetünket és gyorsítsuk fel az anyagcserénket.

CSAK DÉLUTÁN 5-IG, 6IG EHETÜNK, AZTÁN SEMMIT?

Butaság. Bátran ehetünk az esti órákban is, attól függően, hogy mikor fekszünk le aludni. De este már csak fehérje alapú élelmiszereket fogyasszunk (sovány hús, hal, tojás, sovány tejtermék formájában) és zöldségeket (ez utóbbit szinte korlátlanul).

BÁRMENNYIT A LIGHT TERMÉKEKBŐL

Természetesen ez sem igaz szó szerint. Különbséget kell tennünk, hogy vajon a forgalmazó attól tartja-e termékét light-nak, hogy a zsír, vagy a cukortartalmat csökkenti. És igen, legtöbbször valóban mindössze csökkentésről van

szó, nem pedig az adott alaptápanyag teljes hiányáról. Mindig tájékozódjunk a termék hátoldalán található profilból, hogy mennyi a tényleges szénhidráttartalom.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

Igen gyakori és felháborítóan félrevezető „termék ismerető”.

A legtöbb esetben attól, hogy nem tartalmaz hozzáadott cukrot, még van benne jócskán gyümölcscukor, vagy egyéb, más szénhidrát forrás. Tehát nem szénhidrátmentes!

GYÜMÖLCSÖT KORLÁTLANUL EHETÜNK

NEEEM! A gyümölcs, bár ha egészségesebb is, mint a „hagyományos” egyszerű cukrok, de mégis hasonlóan „viselkedik” szervezetünkben. Hasonlóképpen emeli meg az inzulinszintünket és erősen gátolják a fogyásunkat. Tehát, csak mértékkel fogyaszthatjuk, maximum a délelőtti órákban (és amint stagnál a fogyásunk, ki kell iktatnunk az étrendünkéből).

A MÜZLI SEGÍTI A FOGYÁST?

Melyik? Ha a „legfinomabbat” vesszük le a polcra, inkább hízni fogunk. Ha tele van csokoládéval, kukoricapehelyel, inkább kerüljük el. Állítsuk össze a saját müzlinket (csupa egészséges pelyhekből, korpából, magvakból), vagy még egyszerűbb (és hatékonyabb), ha maradunk a hagyományos zabpehelynél, mert a rostokra valóban szükségünk van a fogyáshoz is.



A KÁVÉBA, TEÁBA CSAK BARNÁ CUKROT?

Ugyan mitől lenne diétásabb és kevesebb cukortartalmú, mint a hagyományos fehér cukor? Mert más a színe? Használjunk az édesítőszernek valamelyik egészségesebb változatából inkább!

MINÉL JOBBAN IZZADUNK, ANNÁL INKÁBB FOGYUNK?

Az izzadás nem azonos a zsírégetéssel. Ha például szaunázunk, a leadott súly csupán folyadékvesztés és azonnal visszanyerjük, amint ittunk egy-két pohár vizet. Még az edzés közben történő verejtékezés sem mindig függ össze a tényleges fogyással. Eddzünk intenzíven, de (ha például kardiózunk) a megfelelő pulzuskontroll fogja befolyásolni a zsírégetésünket. Ha túl magas a pulzustartomány, inkább az állóképességünket javítjuk és nem a zsírégetést befolyásoljuk.

HA KEVESEBBSZÓRUNK, VALÓBAN FOGYUNK?

Nem. Sőt! Inkább gátoljuk a fogyásunkat, mivel lelassítjuk az anyagcserénket. A napi 7-8 óra alvásra mindenképpen törekedjünk (nem csak fogyásunk, de egészségünk fenntartása érdekében is).

ZSÍRÉGETŐKKEL KÖNNYEBB!

A zsírégetők magukban nem oldják meg a problémáidat. Ha nem tartod a diétát, hiába szedsz bármit is. Valóban segítenek, de csak ha te is fegyelmezett és kitartó vagy. Fogalmazzunk úgy, hogy ezek teszik fel az „I”-re a pontot.

Remélem segítettem elkerülni néhány csapdát 😊



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

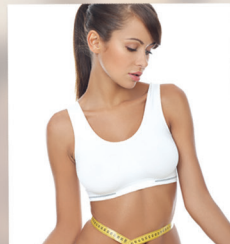
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek
vs
A fitness versenyzők diétája

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft



Domonkos Zsolt

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



INTERJÚ, -TIPPEK, TANÁCSOK SILVE BETTITŐL

NÉV: Silye Bettina

FOGLAKOZÁS: Személyi edző

LEGJOBB EREDMÉNYEK A SPORTBAN:

- többszörös fitness modell bajnok - fitness modell vb. 2. hely
- sport modell magyar bajnok
- WBPF athletic physique Vb. 1. hely

ÉLETKOR: 25 év

TESTMAGASSÁG: 171cm

HOBBI: A munkám a hobbim, de szívesen sütök-főzök :).

KEDVENC KÖNYV, FILM: Kedvencem nincs, szívesen olvasok, vagy nézek meg olyan filmet, amelyek lekötnek és tartalmasak, esetleg szórakoztatóak. Habár... a Gyilkos elmék sorozat részeit követem. :) Kedvenc étel: shusi, steak és természetesen a csokoládé :D .



Fotók: Végh Zoltán



INTERJÚ

FW: Betti, mikor álltál utoljára a színpadon? Ott milyen helyezést értél el?

Betti: 2015 Thaiföld WBPF Vb. 1. helyezés. Megkoronázása volt ez a verseny ennek a szezonnak :) !

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

Betti: Minden felkészülés kihívás és minden évben kicsit más. Újabb és újabb módszereket próbálok ki és mivel a test sem reagál mindig ugyanúgy, tehát a diétám is állandóan változik.

FW: Ki segíti általában a felkészülésed? Van e esetleg szponzorod?

Betti: Nagy Orsolya és Vörös Zoli, akiknek rengeteget köszönhetek :) . Támogatóm sajnos nincsen, de várom a jelentkezőket :D !

FW: Mennyit edzettél/edzel a felkészülés alatt hetente és milyen megosztásban? Ha ez nem titok.

Betti: A kitartó, kemény munka híve vagyok. Napi 1-1 súlyzós és kardió edzéssel készültem.

FW: Mekkora jelentősége volt a kardiómozgásnak az utolsó hónapokban?

Betti: az anyagcsere folyamatok gyorsítása miatt nagy jelentőséget tulajdonítok a kardióedzéseknek.

Fotó: Végh Zoltán





Fotók: Végh Zoltán

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

Betti: Általában 12-14 hét 1-1 diéta. Mentálisan természetesen engem is megterhel, de igyekszem jól kezelni a kritikus helyzeteket :) !

FW: Mely étrendkiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

Betti: A felkészülésem bázis termékei:

- vitaminok, ásványi anyagok
- whey protein
- bcaa és Glutamin
- zsírégetők

FW: Tervezed, hogy versenyezz a közeljövőben?

Betti: Egyelőre nem tervezem, de ki tudja, hogy mit hoz a jövő!

FW: Mi a kedvenc izomcsoportod?

Betti: A négyfejű combizom (musculus-quadriceps femoris)

FW: Tudnál ajánlani a női sportolóknak egy jól használható edzésprogramot erre az izomcsoportra?

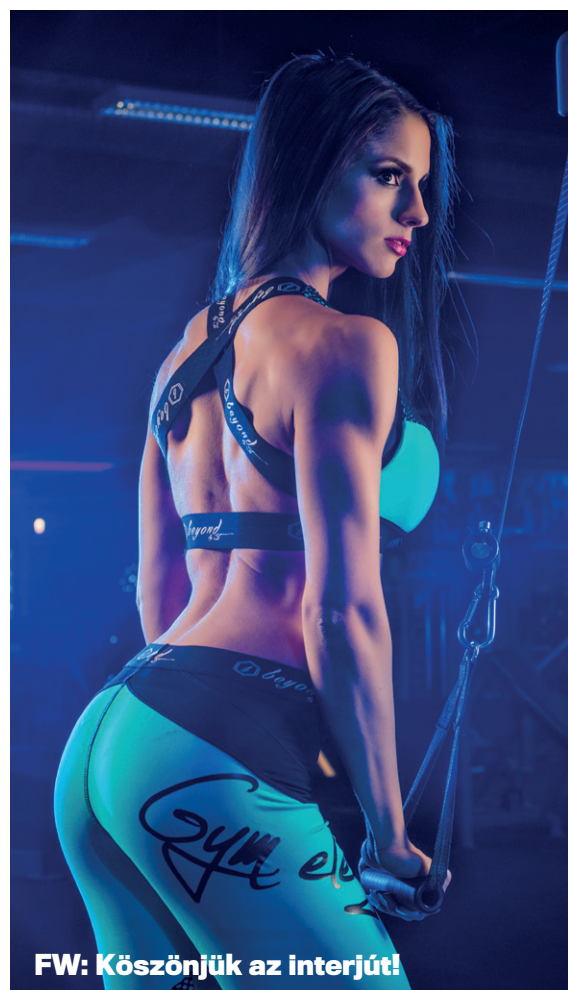
Betti: Ami nekem bevált:
Magas ismétléses combfeszítő gép: 2x20, 2x15, 1x15-10-6 ismétlés.
Guggolás nagy súllyal: 1x15, 2x10, 2x6-8 ismétlés
Nagy súlyos lábtológép szuper szettben sétáló kitöréssel

FW: Mi történt veled az utóbbi időszakban?

Betti: A mindennapjaimat a munkámnak szenteltem. A személyi edzések mellett a Győrben lévő Fit Life (egészséges élelmiszereket és táplálék kiegészítőket forgalmazunk) üzletet is vezetem!

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

Betti: Hiszem, hogy az ember legfőbb feladata az életben, hogy álmait valóra váltsa, ezzel elmondtam mindent :) !



FW: Köszönjük az interjút!

SILVE BETTINA



Fotó: Végh Zoltán

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



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

**Az OKJ-s képzések árából
10 000.- Forint
kedvezmény**

Érvényes: 2017-es évben



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

**Szoli bérletekre 30%
kedvezmény**

Érvényes: 2017/5/1



HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!

5% kedvezmény

(más akciókkal nem összevonható)
Érvényes: 2017 május 30-ig.



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

**Kuponkód: FW2016W -20%
minden WEIDER termékre**

(más akciókkal nem összevonható)
Érvényes: 2017. 05.01

**W/A WINGMIX
NYOMDA**
30%

**kedvezmény bármilyen nyomdai
gyártásra**

A kupon pénzre nem beváltható, a kuponból pénz nem jár vissza,
egy kupon csak egyszer használható fel, más kedvezménnyel nem
összevonható.

További részletekről és az akció feltételeiről, érdeklődjön munkatársainknál.
Telefonszám: +36 1/249 2748; E-mail: iroda@wingmix.com

A kupon beváltható: 2017 március 31-ig.
A változás jogát fenntartjuk.



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

**Az Okleveles képzések árából
5 000.- Forint
kedvezmény**

Érvényes: 2017-es évben

**TANULJ A
LEGJOBBAKTÓL,
HOGY A LEGJOBB
LEHESS!**

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



NEMZETKÖZI OKJ-S ÉS WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

www.profiedzok.hu

KÜLÖNVÉLEMÉNY



ÚJ ÉV, ÚJ ÉLET! FOGADOM...

Gondolom ismerős mindenkinek a helyzet. Pont aktuális a téma így karácsony és újév után. Jönnek a fogadalmak, új év, új élet. Elhatározzuk, hogy most már ideje tenni valamit az egészségünkért, ha már így „utoljára” szétzabáltuk magunkat az ünnepek alatt. Többfajta ember létezik.



VANNAK A FANATIKUSOK.

Egész évben kőkeményen edzenek és megszállottan figyelnek a táplálkozásukra. Ők még ilyenkor sem pihennek, ha nyitva van a terem lelkiismeretfurdalástól hajtva, akár napi 2x is lemennek edzeni, hogy kompenzálják a „kötelezően” elfogyasztott ételmennyiséget. Véletlenül se változzon a mérleg nyelve.

VANNAK A RÁKÉSZÜLŐK.

Akik rádiétáznak az ünnepekre, hogy aztán töménytelen mennyiséget ehessenek, így némi megkönnyebbülést érezve rázódjanak vissza a normál tempójukhoz (sport és egészséges táplálkozás). Ők azok, akik egész évben sportolnak,

mozognak és mindezt tudatosan csinálják. Néha ki lehet rúgni a hámból, úgy hogy engedély megadva!

VANNAK AZ ÚJRAKEZDŐK.

Ők általában több hónap kihagyás után, ilyen nemes alkalmakkor, mint az ünnepek, vagy amikor épp meg lehet fogadni valamit, ők megfogadják. Újultan, lelkesen nekivágnak, hogy megváltoztassák addigi életüket, letegyenek valamit az egészség oltárára. De ez a lendület hamar elfogy. 1-2 hónap, esetleg egy fél év. Aztán jön megint a semmittevés és a zabálás, még rá nem döbbsenti őket valami (betegség, elhízás, rossz közérzet és kinézet), hogy ideje újra megpróbálni.

VANNAK A KIVÁRÓK. Ők addig halasztják ezt a dolgot, ameddig orvosi utasításra, komoly egészségügyi probléma felmerülése okán, vagy egy mérlegen feltűnő 3 számjegyből álló figyelmeztetés rá nem döbbsenti őket arra, hogy ideje felébredni az évek óta tartó semmittevésből és tenni valamit az egészségükért. Lelkes amatőrök, de vajon meddig?

AZTÁN VAGYOK ÉN S MÉG 1-2 TÁRSAM.

Aki még most is diétázik, mert éppen versenyre készül és az fontosabb neki, mint hogy a kedvenc kajáit ehesse, amire egész évben várt. Valamit valamiért.

Ha már tényleg rávettük magunkat és megvan az elhatározás, az alakformálás és az egészséges életmód (táplálkozás) felé vezető út, egy konditerem felkeresése a legtöbb ember számára.

Ünnepek után az emberek megrohanják az edzőtermeket, sosem látott arcok és tömeg a jellemző, ami a tapasztalatok alapján 1 hónap alatt lecseng. Ez azt jelenti, hogy akiben nincs kitartás, akarat és kellő motiváció, az ideje korán feladja.

Mindenki változtatni akar, de hiba lenne azt hinni, hogy ezt 1 hónap alatt meg lehet csinálni. Még nagy edzésmúlttal is nehéz, a nulláról indulva aztán végképp lehetetlen. Tény és való viszont, hogy 1 hónap alatt is már látványos változás érhető el, de ez egy életmód, ne felejtjük el.



Ünnepek után az emberek megrohanják az edzőtermeket, sosem látott arcok és tömeg a jellemző, ami a tapasztalatok alapján 1 hónap alatt lecseng.



Az edzés nem csak arra jó, hogy elérjünk egy önmagunknak tetsző egészséges fizikumot. Amiért mindenki a konditermeket választja, hiszen az alakformálás Mekkája maga az edzőterem. Na de lássuk, milyen egyéb pozitív tulajdonságai vannak a rendszeres testedzésnek:

- A jobb kinézet önbizalmat ad.
- Egészségesebbek leszünk a rendszeres mozgástól.
- A helyes táplálkozás megtanulásával, lényegesen csökkenthető az elhízás okozta betegségek kockázata.
- A stresszlevezetés egyik legjobb módja, ezzel csökken a stressz okozta betegségek kockázata is.
- Megerősíti az izmainkat, fizikumunkat, a szívet és a tüdőt is, ami által fittebbek és fiatalosabbak leszünk.
- Ülő munka után valóságos felüdülés a testnek.
- Megtanít minket arra, hogy a kitűzött célokat sok munkával és kitartással igenis el lehet érni, s ez kihat az életünk összes területére.
- Pozitív irányba változtatja meg személyiségünket 1-2 kivételtől eltekintve.



HOGYAN KEZDJÜNK NEKI AZ EDZÉSNEK?

Nem nagyon ajánlanám, ha még nem voltunk konditeremben, hogy önállóan nekiálljunk edzegetni, mert sok embernek még arról sincs fogalma, hogy melyik izma hol van, nem pedig arról, hogy milyen gyakorlat, mire megy, és hogy kell kivitelezni. A legtöbbször ebben az esetben lehet megsérülni.

Érdemes személyi edző segítségét igénybe venni. Ez nyilván egy költségesebb megoldás, de ő lesz az, aki megtanít minket az alábbiakra:

- melyik izomcsoporthoz milyen gyakorlat tartozik,
- gyakorlatok kivitelezésére és szabályosságára,
- különböző edzésmódszerek elsajátítására,
- módszerességre, rendszerességre,
- helyes táplálkozásra.

Személyi edző segítségét 1-2 alkalomra egy edzésterv erejéig, 1-2 hónapra vagy akár több évre is igénybe lehet venni. Nyilván ez pénztárcafüggő. De higgyétek el, érdemes. Személyi edzővel végzett edzés és fejlődés akár 40%-kal is hatékonyabb lehet, mint nélküle. Érdemes átgondolni.

Egy szó, mint száz! Ha tényleg elhatározottatok magatokat, tegyétek ezt egy életformává és hosszú távra tervezetek!

Higgyétek el, MEGÉRI!



Különvélemény
Írta: **Arnold Gery**
Személyi edző, Gyakorlati oktató
Többszörös nemzetközi bajnok



CUTLER*gold*
FITNESS CENTER 0-24

CUTLER GOLD

**2017-BEN IS
A TE TERMED**

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

INGYENES PARKOLÁSI LEHETŐSÉG
A NAP 24 ÓRÁJÁBAN!

LURDY HÁZ, FÖLDSZINT
WWW.CUTLERGOLD.HU



SZEMÉLYI EDZŐNEK LENNI HIVATÁS

**TALÁN SOKAN
ELTŰNŐDNEK AZON,
HOGY MILYEN LEHET
EDZŐNEK LENNI.**

„Ha egyszer edző lehetnék, akkor hatalmas eredményeket mutatnának fel a vendégeim!” Fiatal sportolóként egy konditeremben a személyi edzőket misztikus lényként követik, akiknél valahol ott leledzik fejlődésük és céljaik kulcsa. Manapság az edzőkép kezd kicsit összeomlani. Nincsenek egyértelmű határok a laikus sportoló számára, hogy honnan is nevezhető ki valaki erre a titulusra. Sok az úgynevezett „maga csinált” edző. Saját tapasztalatait osztogatja, mely rajta jól működött, - nem törődve azzal, hogy ez egy szakma és nem egy jótékonysági hangverseny, ahol minden kis fillért örömmel fogadnak, mint adományt. A közértbe sem sétálok be, hogy a mai napon eladót fogok játszani, mert úgy érzem, nagyon képben vagyok az élelmiszerek eladási technikájával. A tanácsadás és az edzői szerep egyáltalán nem ugyanaz.

Mostanában jóval több lehetőség van arra, hogy valaki erre a pályára lépjen. A kutatási eredményeknek és a tapasztalatoknak köszönhetően, jóval differenciáltabbá vált az az éles határ, ami a képzett szakembereket különbözteti meg a lelkes amatőröktől.

Egy edzőnek számos motivációs alapja lehet, amiért ezt a hivatást választotta. Igen, a hivatás egy elég elszánt és életre szóló pecsét és pont ezért használom ezt a kifejezést. Noha most szinte ellent mondok saját magamnak, de az egyik legnagyobb különbség két edző között nem a megszerzett bizonyítványai, hanem azok hivatásszerű felhasználási módja. Mint sokszor hallhattuk, már elvárás, hogy az edzőnek olyan legyen a megjelenése - és szinte lassan kötelező belépőjegy a nagyok közé - hogy maga is verseny-győztes legyen, legalább egyszer. Nyilván ezek nagyon fontos dolgok, most mégis arra szeretnék rávilágítani, hogy milyen nagy szerepe van annak, hogy mennyire tud a vendégére ráhangolódni.

Az edzői munka teli van csodákkal. A „rút kiskacsa” a tekezed alatt válik „hattyúvá”. Emberek teljes életvitel

életfelfogása változik, formálódik át teljesen, mely egész láncreakciókat indít el. Egy jó edzőnek a védjegye a vendégeinek a sporthoz és egészséghez való viszonya.

Most viszont tudatosan terelném rá a szót egy másik nagy védjegyre. Ezek a versenyzők, akik általad, a te közreműködéseddel lettek bajnokok, érték el álmaikat. Nagyon sokat beszélünk arról, hogy milyen élményeken megy keresztül a testépítő vagy fitness versenyző. De számos sportággal szemben az edző mentális és fizikális felkészülése egy konkrét versenyre, kevésbé szokott elhangozni. A versenyző élményeit ismerjük. De vajon az edzőjét is?

Amikor versenyzőt készítesz az edzések rendje, menete, sokkal kiélezettebbé válik, mint máskor. Minden órának szerepe van edzés, étkezés és mentális szinten is, hiszen egészen konkrét határidőre kell előállítani egy pontos formakövetel-

ményt. A versenyhez közeledve egyre nagyobb a feszültség a várakozást némi tehetetlenség is körülöleli. A tehetetlenség abból fakad, hogy egyszerűen nem edzhetsz helyette. Külső szemlélője maradsz egy eredménynek, amihez az utat mutatod, de nem tudsz teljesen része

Egy jó edzőnek a védjegye a vendégeinek a sporthoz és egészséghez való viszonya.





lenni a folyamatnak. A személyi edzésbe sokszor belefe-
szül az edző. Olyan ez, mint mikor a focirajongók a mec-
cset nézik és a lábuk közben folyamatosan mozog, törzs-
szel előredőlve szinte megindulnak a székről, mintha
ez segítené bármit is a focistának.

Egy felkészítés rettenetesen nagy felelősség. Nem csu-
pán arról van szó, hogy vajon a színpad napján kész
lesz-e arra, hogy élete csúcsmoméntjához hozza, hanem, hogy
erre a szintre úgy jusson el, hogy testi és lelki egészségét
megőrizze. Valljuk be, az élsport sokszor pengeélen tán-
coltatja életünket. Versenyhez közeledve egyre nagyobb
a feszültség, miközben pont a higgadt hozzáállásunkat
és magabiztosságunkat kell sugallni a versenyző felé. A
magabiztosság nem csupán saját tudásunkra terjed ki,
hanem feltétel nélküli közös bizalmat követel. Soha nem
érhetsz el jó eredményeket, ha nem hiszel ténylegesen a
versenyződ képességeibe.

Elmondanék abból a rengeteg sok élményből egyet,
amely meghatározó élmény volt az életemben. Még
2008-ban kezdtünk el egy felkészülést Szabó Noémivel.
A közös munka egy beszélgetés eredménye volt, ami vé-
gén csak annyit kértem, hogy egy határozott igen vagy
nemleges választ kapjak arra, hogy végigcsináljuk e. A
választ 1 nappal később sms-ben kaptam. Nagyon fon-
tosnak tartom, hogy egy versenyző ne csupán egy ver-
senyre készüljön, ahol a lehető legjobb formát mutatja,
hanem legyen része az eseményeknek. Vizuálisan kép-
zelje el, hogy hogyan akar majd kinézni. Hamarosan el
is küldte nekem a legendás Lenda Murray kilencszeres
Miss Olimpia győztes fényképét. Innentől kezdve nem
volt kérdés, hogy nem egy kerületi bajnokságra készü-
lünk és elindult egy hosszú-hosszú folyamat, mely szá-
mtalan verseny és rendezvényre való felkészülést jelentett.
Minden egyes verseny olyan volt, mintha az első lenne.
Ugyanaz az intenzitás és készülés. Már a sokadik nemzet-
közi megmérettetésen, rengeteg éremmel voltunk túl
mire úgy tűnt, hogy megérett egy világbajnoki aranyra.

2013 WBPF világbajnokságán pattanásig feszült ideggel
vártuk az eredményhirdetést a női testépítésnél. Nem
indíthatok versenyzőt úgy, hogy nem hiszel benne! Így
fogtam a magammal hozott magyar zászlót és a színpad
széléhez mentem. Úgy vélem edzőben és versenyzőben
az utolsó másodpercekben ugyan az zajlik le. Amikor ki-
mondták, hogy világbajnok lett és azt a zászlót fogja a
kezeiben, amit te hoztál magaddal - mint a feltétlen bi-
zalom záloga, leírhatatlan élmény. Ez nem csak a spor-
tolónak örök és elvehetetlen! Edzőként az a fantasztikus,
hogy sokkal többször állhatsz színpadra, mint versen-
yzőként. Noémivel több, mint öt évig készültünk verseny-
re, minden héten 5-10 alkalommal. Sok edző fel sem fogja,
hogy micsoda lehetőség és felelősség, hogy valaki 5 évet
odaad, hogy formáld.

Természetesen nem ez az egyetlen dolog, amiért érde-
mes ezt a hivatást választani. Minden egyes vendég más.
A legkülönbözőbb szakmai kihívások és érdekességek
táruznak elénk. Hihetetlen módon leszel indirekt módon
is a vendégeid életének része. Hiszen formáld őket fizi-
kailag és eközben közvetlen és közvetett módon is hatsz
pszichés létükre és társas interaktív kapcsolataikra ezál-
tal. A pszichoszomatika kétirányú. Ha javítod a test álla-
potát, felszabadultabb lesz a psziché. Ne hidd azt, hogy
csak a vendég formálódik. Ennek a hivatásnak a másik
nagy ajándéka, hogy olyan elszánt és akaraterős embe-
rekkel ismerkedhetsz meg, hogy te magad is fejlődni
fogsz általa.



Személyi edzőnek lenni hivatás

Írta: **Szécsi Dávid**

Személyi edző, gerinctréner

Versenynyelkészítő edző

Edzéselméleti és gyakorlati oktató

TUDTA?

A NULLÁS VÉRCSOPORT MIÉRT FONTOS

A nullás vércsoporttal rendelkező embereket univerzális véradónak hívják az orvosok. Az ilyen vért bárkinek adhatják. Ezt a vért abban az esetben is használhatják, ha baleset esetén a páciens életveszélyben van és nincs idő a vércsoport megállapítására.

A vércsoport a vörösvérsejtek tulajdonságát írja le. A legfontosabbak az A, B, AB és a O. A Rhesus faktor (RH faktor) lehet pozitív, vagy negatív. A nem megfelelő vérből történő transfúzió esetén az immunrendszer lebontja az idegen vörösvérsejteket. A szervezetben ez a reakció akut problémához vezetne, ami halállal is végződhet. Vércsoportunkat a szüleinktől örököljük.



WEIDER®

80 YEARS OF EXCELLENCE

LENDÜLET

ÉS

INNOVÁCIÓ

www.weider.hu





ALKOHOLRÓL PRO ÉS KONTRA

Az európai lakosság kulturális életében jelentős szerepet tölt be az alkohol. Kis mennyiségben akár még hasznos is lehet, de természetesen itt is igaz a szabály, - jóból is megárt a sok, - így az alkoholból is.

Ma már több tanulmány is igazolja, hogy a mértékkel fogyasztott alkohol, napi egy pohárka jó minőségű bor jó hatással lehet az egészségünkre. Még a szívinfarktus kockázatát is csökkentheti. Néhányan a sörrel is hasonlóan jó véleménnyel vannak. Bármennyire is igazak azonban ezek a tanulmányok, nem árt tudnunk, hogy még a kis mennyiségű alkohol is károsíthatja az agyat.

A londoni UCL Egyetem felmérése alapján kiderült (melyet 1979 és 2013 között végeztek), hogy a férfiak 25 éves koruk körül fogyasztják a legtöbb alkoholt, hetente akár 10 korsónyi sört is. Ezt követően az elfogyasztott alkohol mennyisége fokozatosan csökken (jó esetben) és 60 éves korunk körül már csak átlagosan heti 3-5 korsónyi sört fogyasztunk el. Nőknél ekkora kilengések nem figyelhetők meg, életük során az alkoholfogyasztásuk átlagosan 4 sörnyi mennyiségnek felel meg heti szinten.

A kutatók figyelmeztetnek arra, hogy idősebb korban a rendszeres napi alkoholfogyasztás egyre inkább szokássá válik. Amennyiben valóban csupán napi egy pohár borról, vagy sörrel lenne szó, az még nem igazán lenne nagy baj, csak hogy a férfiak egy jelentős része nem áll meg az első pohár után.

AZ IDŐSEK VESZÉLYBEN

Az idős emberek szervezete nehezebben bontja le az alkoholt és mivel sok esetben az idős emberek gyógyszeres kezelésre is kényszerülnek, az alkohol és a gyógyszerek kombinációja rendkívül káros lehet. Az agy ilyen esetekben gyorsabban öregszik és memóriazavarok, valamint depresszió is kialakulhat. Nem utolsósorban, összefüggéseket találtak az alkoholfogyasztás, valamint bizonyos daganatos betegségek kialakulása között is. A nagyobb mennyiségű alkohol rendszeres fogyasztása 14 különbözőféle daganatos betegséggel függ össze. Idősebb személyeknél a sejtd degeneráció sokkal gyorsabban előfordulhat, és az ilyen sejtek szaporodása különböző daganatok kialakulásához vezethet.

Az agyalapi mirigy fontos szerepet játszik a rövidtávú memóriában és józan döntéshozatalban. Ha ott található glutamát receptorokra alkohol kapcsolódik, az emlékező-képesség romlani kezd, ezért nem emlékszünk részegen mindenre.



FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



AZ ÁTLAGEMBERTŐL A PROFESSZIONÁLIS
SPORTOLÓIG

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

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

Célok lehet fogyás, testsúly megtartás vagy akár versenyfelkészülés.

Mindehhez ingyenes tanácsadással és folyamatos kontrollal járunk hozzá.

Diétás desszertek valamint táplálékkiegészítők széles választékát is megtalálod weboldalunkon.

www.fitservice.hu

0670/944-6058

Budapest - Budaörs - Budakeszi - Biatorbágy - Diósd - Törökbálint - Érd - Vecsés - Gyál

MÉG MINDIG A HORMONOK ÉS AZ EGYENSÚLYTALANSÁG AMIT MINDEN FÉRFINAK TUDNIA KELLENE!



Írta: **Haris Éva**
Egészségügyi szaktanár
Hormon tanácsadó

Már az előző lapszámban olvashattatok a hormonok szervezetre gyakorolt hatásairól. De a téma sokszínűsége miatt, most visszatérek még a szervezet eme rendkívül bonyolult szabályozórendszeréhez, csak egy kicsit férfiasabb megközelítésben.

A FELTÉTLENÜL SZÜKSÉGES ÉLET TAN

A hormonokat kémiai szerkezetük alapján 3 fő csoportra oszthatjuk, de most csak az egyik csoport pár képviselőjét mutatom be nektek, ők a szteránvázas hormonok: a nemi hormonok (ösztrogének, progeszteron, androgének) a kortizol, az aldoszteron és a kalcitriol (aktivált D-vitamin). Ezekben belül is elsősorban a nemi hormonokról – legfőképp a férfi nemi hormonokról – szeretnék írni, de előtte egy picit tekintsünk bele a szabályozó mechanizmusokba.

HYPOTHALAMUS-ADENOHYPOPHYSIS RENDSZER

Sokan ismeritek a feedback (visszacsatolás) mechanizmust, mely egy önszabályozó rendszer, én mégis kicsit körbejárnám a témát. A szabályozás lényege, hogy egy jelre adott válasz visszahat a jel forrására, ennek legegyszerűbb módja a direkt visszacsatolás. Erre jó példa a vércukorszint és a hasnyálmirigy inzulin termelése: A vér glukóz szintjének emelkedése a hasnyálmirigy Béta-sejtjeiben inzulin elválasztást serkent, míg a glukóz szint fiziológiás alá csökkenése az Alfa-sejtekben a glukagon termelést indukálja.

Az androgén elválasztás szabályozásában három egymás alá rendelt szint játszik szerepet, melyeket rövid és hosszabb negatív feedback mechanizmusok szabályoznak:

a **HYPOTHALAMUS** hypophyseotrop sejtjei

A hypophyseotrop neurohormonokat hatásuk alapján két csoportba oszthatjuk. Az első csoportba tartozó hormonok stimulálják a szabályozásban alsóbbrendű adenohypophysis-hormonok felszabadulását. Ezek a releasing faktoroknak azaz „felszabadító hormonok” (RH) Jelenleg négy releasing hormont ismerünk: ezek a kortikotropin releasing hormon (CRH), a tireotropin releasing hormon (TRH), a növekedési hormon releasing hormon (GHRH) és a gonadotropin releasing hormon (GnRH). A férfi hormonok tekintetében a GnRH-k érintettek. A neurohormonok másik csoportja az adenohypophysis-hormonok felszabadulását gátolja, ezek az inhibiting hormonok, mint a szomatosztatin és a dopamin.

az **ADENOHIPOPHYSIS** gonadotrop sejtjei

Az adenohypophysis hormonjai kémiai szerkezetüket tekintve három csoportra oszthatók, de ezek most számunkra nem fontosak, csak tekintsük át őket. Az adrenokortikotrop hormon, (ACTH), a thyreoidea-stimuláló

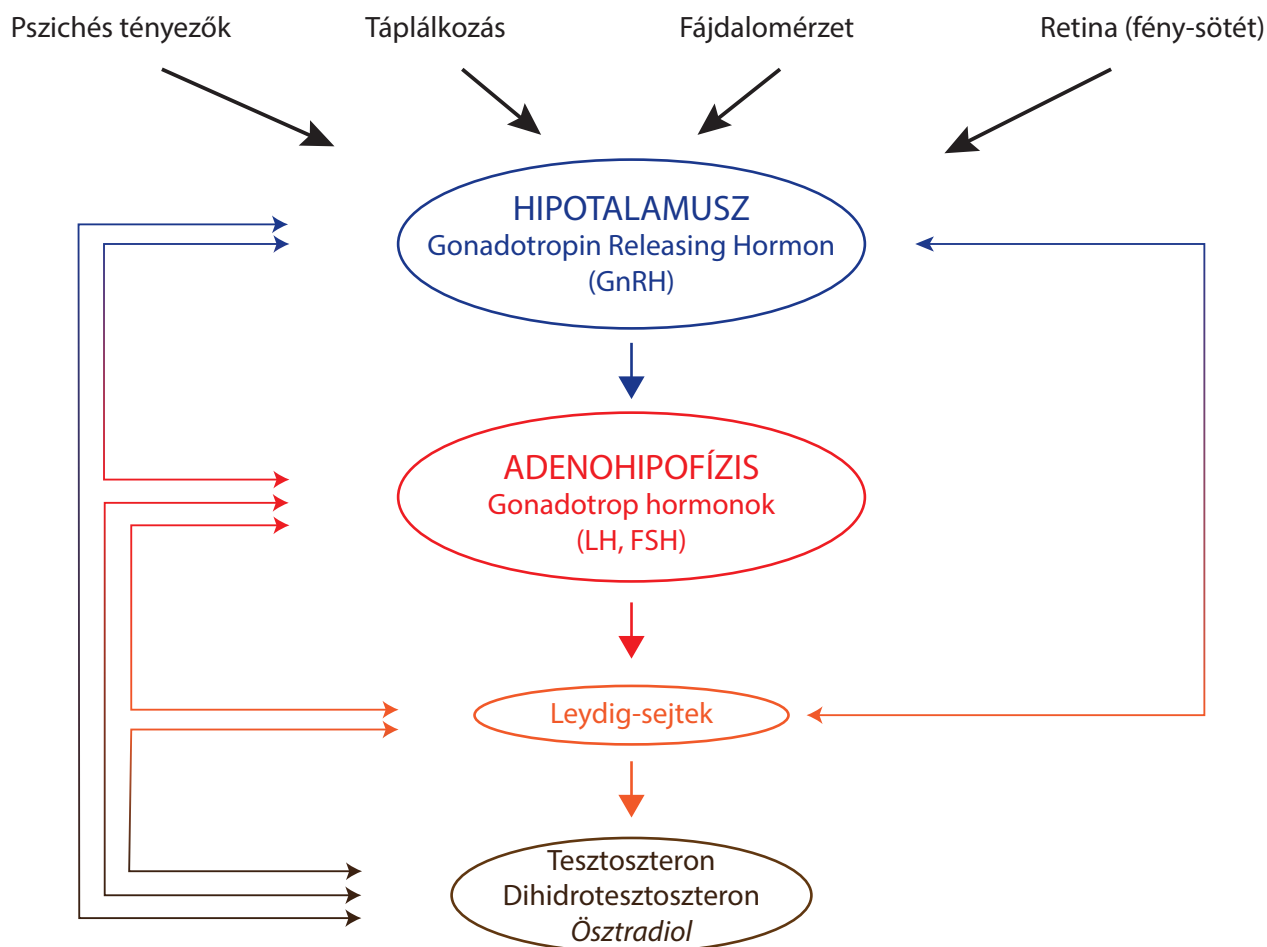
hormon (TSH). A gonadotropinok: follikulus-stimuláló hormon (FSH) és az luteinizáló hormon (LH). Valamint a növekedési hormon (GH), és a prolaktin (PRL). Nem csak az elnevezésük ilyen kacifántos, a működésük is mind-mind külön kitenne egy cikket, de akár egy tudományos kutatást is.

HERE endokrin sejtjei

A herében a spermaképzés a here csatornácskáiban, a szteroid hormonok szintézise a Leydig-féle interstitialis sejtekben folyik. A Leydig-sejtek fiatal felnőttekben a hereszövet állományának 5-12%-át teszik ki.

Az alacsonyabb szint hormonelválasztása a magasabb szint hormonelválasztásától függ. A hypothalamus GnRH-szekréciója irányítja a gonadotrop sejtek LH-szekrécióját, az LH határozza meg a Leydig-sejtek androgén-szekrécióját. A három szint visszacsatolt rendszert képez, a herehormonok gátolják a felsőbb szintek hormonszekrécióját. Azaz, ha csökken a szabad tesztoszteron szint a vérben, az rövid feedback-kel jelez a Leydig-sejteknek, hogy szaporízzák a termelést, egy közepes feedback-kel serkenti az LH szekréciót, és egy hosszú feedback-kel hat a GnRh-ra is.

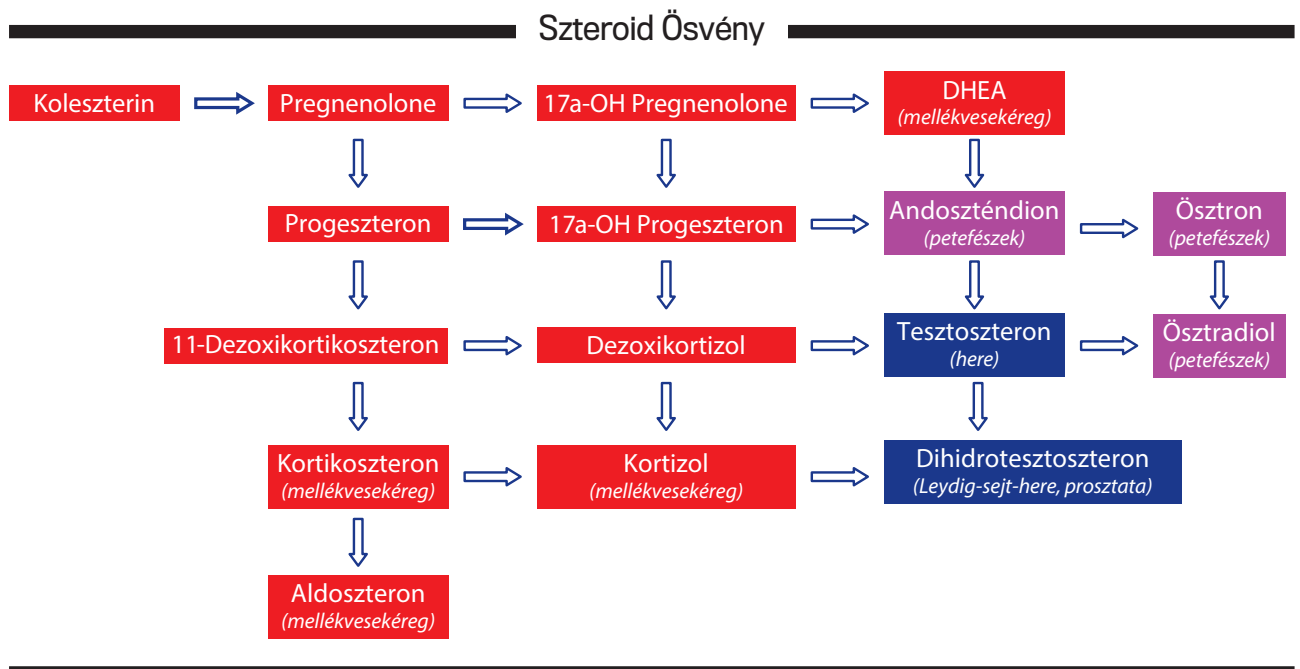
Hypothalamus-adenohypophysis rendszer



A szervezet egyes működései 24 órás, ún. cirkadián periodicitást (napi vagy napszaki ritmust) mutatnak. A GH szekréciónak maximuma az esti órákra, röviddel az elalvást követő időszakra esik. Serdülőkorban a késő éjjeli órákban van, a reggeli spontán magömlés is ennek a következménye.

A SZTEROIDHORMONOK SZINTÉZISE

Szteroid hormonok az emberi szervezetben, többnyire a mellékvesekéregben, a petefészekben, a herében, valamint a méhlepényben szintetizálódnak koleszterinből (a fránya sokat szidott koleszterin, milyen létfontosságú!). De a haj, az agy a prosztata is kiválasztja a férfi hormonokat, csak sokkal csekélyebb mennyiségben. A Leydig-sejt saját maga szintetizál, továbbá raktároz koleszterint, ezen kívül receptorai közvetítésével (LDL- és HDL-receptorok) felveszi a vérplazma egyes lipoproteinjeit. Gyorsan zajló kémiai folyamatok során, enzimek segítségével a DHEA-ból androsztendion majd tesztoszteron keletkezik és – fiziológiás esetben - kisebb mértékben – az 5 α -reduktáz enzim hatására dihidro-tesztoszteronra alakulva kerül szekrécióna; ez utóbbi a leghatékonyabb androgén.



”

... a tesztoszteron (kötetlen formába, kb. 2%) gyakorolja az anabolikus hatást, azaz fejlődésre, növekedésre serkenti az izomzatot, a csontrendszert és néhány egyéb szövetet is...

”

A Leydig-sejtekből kijutott tesztoszteron vagy a herén belül marad, és a Sertoli-féle sejtekben szintetizált androgénkötő fehérjéhez kötődik, és így sperma-képzésben vesz részt, vagy a szövetközi térből a véráramba kerül, és ott a szexuálhormon-kötő globulinhoz (SHGB) kötődve jut el a szervezet többi sejtjéhez. A vérben kiválasztott plazmafehérjékhez kötődő hormonok inaktivizálódnak, ezzel védve is vannak a bontó enzimektől. A szabad és kötött hormonmennyiség között egyensúly alakul ki, ezzel a kötött forma mintegy raktár működik. A herén kívül a tesztoszteron (kötetlen formába, kb. 2%) gyakorolja az anabolikus hatást, azaz fejlődésre, növekedésre serkenti az izomzatot, a csontrendszert és néhány egyéb szövetet is.

Rettentően fontos folyamat a tesztoszteron és a gyenge androgénaktivitású androsztendion a herén kívüli szövetekben aromatizálódhat, és ösztrodiollá, ill. ösztromná alakulhat (ezek a nőies vonásokért felelős hormonok, melyek a férfi szervezetben is megtalálhatóak, de csak kis mennyiségben). Az aromatizálódási folyamat fő színtere a zsírszövet, konvertáló enzime az aromatáz.

A Leydig-sejtek működése (és androgénhormon-termelése) LH-függő. LH hiányában a Leydig-sejtek atrophizálnak, androgénszekréciónjuk csökken, ill. megszűnik.



A TESZTOSZTERON HATÁSAI

Receptorok

Részen már érintettem, hogy milyen hatásokkal is bír a „férfi hormon” (ami kis mennyiségben a női szervezetben is megtalálható), de első körben nézzük meg, hol is vannak tesztoszteron receptorok.

- az agyban
- a hajhagymákban
- az erekben
- a szívben
- a csontban
- a bélrendszerben
- a prosztatában
- a húgyhólyagban



Talán nem hagytam ki semmit, de egyszerűen azt is írhattam volna, hogy szinte a test minden szövetében. A tesztoszteron hormon szintje pubertáskorban a legmagasabb a fiatal férfiaknál magas, az életkor előrehaladtával azonban csökken. Bár egyre több kutatás igazolja az időskori tesztoszteronpótlás hatékonyságát, a hagyományos orvoslás még mindig ódzkodik alkalmazni, pedig egészségmegőrző hatását számos tanulmány bizonyítja. Szergej Voronoff az elsők között mutatott rá, hogy a tesztoszteron hiány idő előtti elbutuláshoz, gyors öregedéshez vezet. Egyiptomban az eunuccokat megfigyelve jutott erre a következtetésre az 1900-as évek elején.

ELŐ-HORMONOK

Nézzük elsősorban a DHEA-t, ami egy „különös jószág”, ahogy azt az 2. ábrán láthatjuk nem csak a tesztoszteron, de az ösztrogén elő-hormonja is, a szervezetben

keringő nemi hormonok 30-50%-a a DHEA-ból származik. További furcsaság, hogy az emberi magzat még intenzíven termeli, de aztán, a születés után hamarosan a DHEA gyakorlatilag eltűnik a vérből, s legközelebb a pubertáskorban jelenik meg ismét. A vér DHEA szintje ettől kezdve folyamatosan nő, egészen 25-30 éves korig, majd innentől a szintje drámaian csökken, és 60-70 éves korra a fiatalkori szint alig 10-20%-ra esik vissza. Nem kell dús fantázia ahhoz, hogy belelássuk: ez az életenergián is hasonló utat jár be.

Meg is indultak a DHEA-val végzett patkány kísérletek, melyből kiderült, hogy a patkányoknak DHEA-t adva életük hosszabb lesz, a tumoros megbetegedésekkel és vírusfertőzésekkel szemben védettebbé válnak, a genetikailag kövér patkányok lefogynak, a cukorbeteg hajlamúak pedig elkerülik végzetüket. Rendkívül biztatóan hangzott, csak az az egy probléma volt, hogy patkányokban fiziológiásan alig fordul elő DHEA. Embereken kísérletezni pedig nem túl etikus és büntetendő is, de hát vannak, akik önként vetik alá magukat a kísérleteknek. Ők a fitnessipar résztvevői, akik már bőszen használták az „életelixírt”, és csupa jókat mondtak és mutattak róla, de ez sem volt tudományos.

Aztán jöttek a követéses vizsgálatok, melyekből kiderült, hogy az a gyanús párhuzam, amely az öregedés és a DHEA szintjének csökkenése közt van, nem a vak véletlen műve. Az igazi feketeleves, hogy a humán vizsgálatok még mindig gyerekcipőben járnak. Viszont találhatóak az interneten olyan vizsgálatokat, melyben idős férfiaknak és nőknek napi 50-100 mg DHEA-t adtak, és objektíven igazolható módon a kísérletben részt vetteknek fokozódott az izomerejük, nőtt szexuális érdeklődésük és teljesítőképességük. Csökkent a depressziójuk és javult általános közérzetük.



Ma az orvostudomány a DHEA-t úgy tartja számon, mint a stressz-hormonok hatását ellensúlyozó hormont. Ennek bizonyítéka, hogy alvásmegvonás vagy éhezés esetén a stressz-hormon mellett védekezéséppen a DHEA szint is növekszik, bár ilyenkor egyéb jótékony hatását az elfoglaltsága miatt nem tudja kifejteni (még mielőtt valaki arra gondolna, ha éhezik tovább él). Gondoljuk csak végig... ahogy öregszünk a stressz faktorok az életünkben – hazánkban biztosan – nem csökkennek, de a DHEA szintünk igen... a következtetést rátok bízom.

AZ 5 α -REDUKTÁZ ENZIM

Mikor már azt hittük meg van a megoldás a DHEA pótlásával, akkor jön a feketeleves a gonosz 5 α -reduktáz enzim, ami dihidrotesztoszteronná alakítja a nagy nehezen visszaszerzett tesztoszteront. Mi is a baj a konvertáló enzimmel? A dihidrotesztoszteron, receptorokhoz kötődő képessége sokkal erősebb, mint a tesztoszteroné, tehát ha az 5 α -reduktáz átalakítja a tesztoszteront dihidrotesztoszteronná, akkor inkább ezek az utóbbiak csücsülnek majd a receptorokon, és fejtik ki androgén hatásaikat, melyek lényegesen kedvezőtlenebbek, mint a tesztoszteroné. Fontos látni, hogy amikor arról beszélünk, hogy a férfi tesztoszteronja dihidrotesztoszteronná alakul át, az azt jelenti, hogy túl alacsony lesz a tesztoszteron szintje és helyette túl magas a DHT szintje. Ez pedig egy kóros hormonális egyensúlytalanság alapja a férfi szervezetében és komoly egészségkárosodáshoz vezethet.

A MAGAS DHT SZINT FELELŐSSÉGE A FÉRFIAK SZERVEZETÉBEN:

- férfias kopaszodás
- prosztata hiperplázia (megnagyobbodás)
- prosztata rák
- alacsony libidó,
- sperma minőségi-mennyiségi problémák

NŐI HORMONOK

Gondolom, most sokan felkapták a fejüket, hogy kerülnek egy „férfias” cikkbe női hormonok. Olvassatok csak tovább. Vegyük egy kicsit górcső alá a férfi testben meghúzódó ösztrogéneket. A kor előrehaladtával a tesztoszteronnal párhuzamosan csökken ugyan az ösztrogén is a férfi szervezetben, de ekkor kerülnek uralomra a xeno-ösztrogének (ösztrogént mimikáló vegyületek). Amint a tesztoszteron szint el kezd csökkenni, a xeno-ösztrogének úgy képesek teret hódítani maguknak a férfi szervezetében. Az egyértelmű és félreérthetetlen jele a férfiakban kialakuló ösztrogén dominanciának, a kóros mellnövekedés, azaz a gynecomastia, a hasi elhízás. Az ösztrogén szerepe a prosztata megnagyobbodás kialakulásában és a prosztata folyamatos növekedésében mára jól megalapozott tény, de a rákos elfajulásban betöltött szerepe is kétségtelen. A megoldás ugye már magától értetődő, csökkentsük az ösztrogént és emeljük a tesztoszteront... de kell az ösztrogén is, ez a szomorú tény, hiszen a férfiak csontozatát megvédi az oszteoporózistól.

És van még egy női hormon, aminek fontos szerepe van a férfi szervezetében, az pedig a progeszteron. Mivel a progeszteron egy igen hatékony 5 α -reduktáz gátló. Igaz a szintje az idősödő férfi testében csökken, de természetes úton – mellékhatások nélkül – vagy szintetikus – mellékhatások figyelembe vételével – pótolható. Igazi békéltető hormon, ami a női testben betöltött hatásából ered – várandósság fenntartó – a depresszióknak még a szelét is elúzi a férfi testből is, de vérhígító hatású is.



”

És mielőtt bármi szintetikushoz nyúlsz, csak arra gondolj... mekkora esélye van egy ilyen bonyolult rendszer befolyásolásakor a visszafordíthatatlan negatív változások bekövetkeztének

”

MEGOLDÁS

Azt hiszem nem kevés mondat kellett hozzá, hogy összeálljon a kép, és megoldás szülessen a férfi hormon egyensúly élet végig való fenntartására. Tekintsünk az 1. ábrára és ne feledkezzünk meg a legelső sorról. Ahhoz, hogy a nemi mirigyek megfelelően működjenek kell minőségi alvás, természetes fény, tudatos étkezés, és egy megfelelő stressz-kezelési stratégia (ennek jeles képviselője a rendszeres mozgás).

Aztán ahogy a fiziológiás tesztoszteron szintünk természetes csökkenésnek indul, fokozatosan hozzá kell fogni a pótlásához. Nem, nem rosszul értelmezték – már aki rosszul értelmezi – nem koksizásra buzdítalak titeket, sőt... gondoljátok csak végig, ha iszonyat mennyiségbe kerül a szervezetetekbe tesztoszteron, 5 α reduktáz gátlók nélkül, hova vezet a folyamat (és az aromatizálódásról még szó se esett). Vajon tisztában vagy vele, hogy az a bogyó, vagy folyadék, amit magadba tolsz, ennek a bonyolult rendszernek melyik képviselője? Mit gátol? Mit serkent? De legfőképpen mit is tartalmaz?

Sokkal barátságosabb teendőkre buzdítalak:

1. NÖVELD A TESZTOSZTERON SZÍNTED

- A.** fogyással
- B.** természetes aromatáz enzim gátlásával
 - tökmag olaj
 - fűrészpálma kivonat
 - zöld tea
 - astaxanthin
 - csalángyökér kivonat
 - afrikai meggy
 - alfa és gamma linolénsav (ligetszépe olaj, chia mag, lenolaj)
 - kurkumin (kurkuma kivonat)

Ezek kombinált szedése ajánlott, mivel egy-egy kivonat részleges hatású, nem jelent tökéletes védelmet.

- C.** cink szedésével 30-60 mg naponta
- D.** DHEA szedésével
- E.** tribulus terrestris-el
- F.** maca gyökérrel

2. NÖVELD A PROGESZTERON SZÍNTED

- A.** természetes progeszteron krémmel

3. CSÖKKENTSD AZ SHBG SZÍNTED ÉS NÖVELD A SZABAD TESZTOSZTERONOD

- csalángyökér kivonattal
- omega-3-al (állati eredetűvel)
- sok fehérje fogyasztásával
- D-vitamin szedésével

És mielőtt bármi szintetikushoz nyúlsz, csak arra gondolj mennyi mindent olvastál ebben a cikkben, mekkora esélye van egy ilyen bonyolult rendszer befolyásolásakor a visszafordíthatatlan negatív változások bekövetkeztének.



[illegible]

58 FITNESS WORLD | 2017/1

GYÓGYSZER AZ EMBERI ORRBÓL

Az orvosok és természetesen az emberiség számára is egyre nagyobb problémát jelent a baktériumok antibiotikumokkal szembeni ellenállása. Az orvosok számára elsősorban a staphylococcus aureus baktériumtörzsei jelentenek problémát, amelyekre bizonyos esetekben már a meticilin nevű antibiotikum sincs hatással. A gyógyszerészet egyik fő célja ezért új hatóanyagok kifejlesztése. Ebben a Tübingeni Egyetem kutatói próbálnak úttörő munkát vállalni. Mivel ez a típusu staphylococcus gyakran előfordul az orr nyálkahártyáján, kutatók ezt kezdték vizsgálni és olyan természetes mikroorganizmusokat kerestek, amelyek fel tudják venni a harcot a kórokozókkal szemben.

Néhány tucat tesztalany orr nyálkahártyájának vizsgálatából kiderült, hogy a Staphylococcus lugdunensis által termelt lugdunin nevű baktérium, hatásos az említett baktérium törzs ellen. Csakhogy ennek is megvan a hátulütője. Amennyiben a hatékonyság valóban bebizonyosodik, még további évekbe telhet, míg a hatóanyagot gyógyszer formában kapni lehet majd a gyógyszertárakban.

DNS-SEL GYÓGYÍTANI A RITKA BETEGSÉGEKET

Egy ritka genetikai eredetű immunbetegség a SCID (Severe Combined Immuno-deficiency Disease) következtében a gyermek immunrendszere nem működik. Ezekre a gyermekekre nézve, még a legkisebb fertőzés is végzetes lehet, ezért teljes izolációban kell élniük annak érdekében, hogy a fertőzésveszély a minimálisra csökkenjen. A betegség gyógyításában a GlaxoSmithKlinika nevű vállalat ért el komoly sikereket, a Stimvelis nevű génterápiás gyógymódnak köszönhetően. SCID esetén a gyermek szervezetében nem termelődik az immunrendszer helyes működését szabályozó enzim. A kezelés során a beteg csontvelőjéből őssejteket vonnak ki, amelyeket ezt követően genetikailag úgy módosítanak, hogy azok rendelkezzenek a szükséges enzimmal. Ezeket a sejteket később a beteg szervezetébe juttatják, ahol aztán tovább osztódnak és megkezdik az enzim termelését. Az utóbbi három évben a módszert klinikai kísérletek segítségével vizsgálták és 100%-os gyógyulási arányt bizonyítottak. 2016-ban először engedélyezték ezt a génterápiás eljárást beteg gyermekeknél.

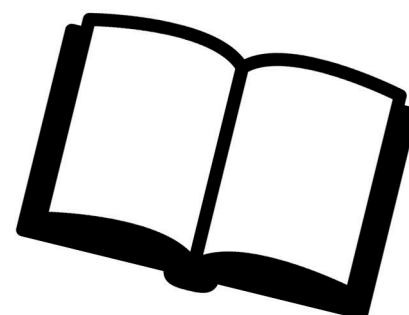
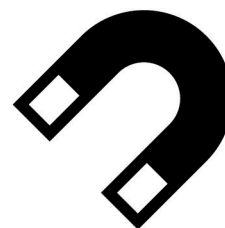
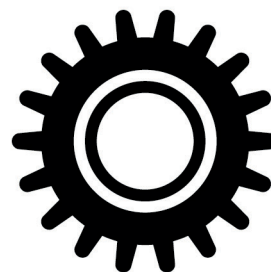
A DEPRESSZIÓ GENETIKAI EREDETE

Egy kísérleti tanulmánynak köszönhetően, amelyben 220 000 egészséges és 80 000 beteg személy vett részt, a kutatók az európai lakosság DNS-ében 15 olyan gént, illetve génszakaszt fedeztek fel, amelyek befolyásolhatják a depresszió kialakulását. A depresszió egy különösen összetett probléma, amely elsősorban alacsony önbi-zalommal, kedvetlenséggel, energiahiánnyal, és nehéz döntéshozattal járhat. A kutatók már eddig is sejtették, hogy a környezeti hatásokon kívül, a betegség kialakulását genetikai tényezők is befolyásolják. Ezek a hatások jelentősek lehetnek. Ennek az említett 15 génnek, illetve génszakasznak a további vizsgálata remélhetőleg még több dologra fényt derít a depresszió kialakulásával kapcsolatban.

VAN MÁR FIATALÍTÓ CSODASZER?

Az amerikai BioViva vállalat már évek óta olyan termékek fejlesztésével foglalkozik, amelyek képesek lehetnek az öregedés lelassítására. Nemrég valódi áttörésről számoltak be. Először alkalmazták ugyanis azt az eljárást emberen, ahol génterápiának köszönhetően a szervezet megfiatalodására került sor. Az első kísérleti terápia az izomszövet regenerációját serkenti, a másik pedig a kromoszómák végét alkotó telomereket hosszabbítja meg. A telomerek a sejtek osztódásakor fokozatosan rövidülnek, ennek hatására szervezetünk öregedésére kerül sor. A vállalat a második eljárás sikerét emelte ki, itt ugyanis jelentős mértékben sikerült meghosszabbítani a fehérvérsejtek telomereit. Ennek köszönhetően ezek a sejtek akár 20 évvel is fiatalabbnak látszanak.

Míg a BioViva cégnél örvendeznek, addig más cégek és csoportok felháborodásokat fejezték ki a kutatással kapcsolatban. Az ellenzők szerint a BioViva nem kellő körültekintéssel, és kellően hosszú klinikai kísérlet hiányával kezdte alkalmazni a génterápiás módszereket. Ezt megtehetette pl. Kolumbiában, ahol az USA szabályozásai nincsenek érvényben. Az eljárás sikerességét még független vizsgálatoknak is igazolniuk kell.



AZ EDZŐ VÁLASZOL

AKI A KÉRDÉSEKRE VÁLASZOL: DOMONKOS ZSOLT

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

Ebben a rovatunkban megpróbálom válaszolni a
gyakran elhangzó kérdésekre.



Kérdés férfi olvasótól:

MŰKÖDNEK-E AZ ÚGYNEVEZETT TERMÉSZETES TESZTOSZTERON- SZINT-FOKOZÓK?

Válasz: Természetesen működnek, de azért ne hasonlítsd még véletlenül se össze a hatásfokukat az anabolikákkal. Segítenek, hogy legalább a saját tesztoszterontermelésed stabilabb legyen, jóval, kevesebb hullámvölgygel. Javítják az erőszintedet, ennél fogva segítik a tömegnövelést is, - mindemellett gyorsíthatják a regenerációs időt, és emelik a libidót. A legegyszerűbb verziót a zinc, a ginseg és a tribulus jelentik, de ezek hatásának pozitívumait maximum a kezdő sportolók, vagy idősek élvezhetik. Aki esetleg már többször próbálta ki a szteroidokat, valószínűleg csak maga az illúzió kedvéért fogják alkalmazni ezeket a kiegészítőket a kúrák között. Az erősebb verziójú tesztoszteronfokozók közül pl. a yohimbé-t és a DHEA-t említeném meg, melyek hatása már valóban említésre méltó. Előbbit már itthon nem engedélyezik forgalmazni, utóbbit pedig már feltették a WADA doppinglistájára. Mind idősek, mind aktív sportolók érezhetik a pozitívumokat.



SZABÁLYOS, VAGY SZABÁLYTALAN GYAKORLAT VÉGREHAJTÁS

Vajon melyik hatékonyabb?

Válasz: Ezt a kérdést igen sokan felteszik, mikor 1-1 profi testépítő Youtube-ra feltöltött edzésmódszerét nézik.

Erre a kérdésre nincs egyértelmű válasz. Működhet ez is, az is. A profi testépítők között mindkét tábor követőit megtalálod.

Nagyon sokan akkor követik el az alapvető hibákat, mikor kezdőként próbálják „utánozni” azokat a sportolókat, akik mögött 10-20 éves edzésmúlt van. Ne felejtjük el azonban, hogy egy profi akkor is tud „csalni” a végrehajtásoknál, hogy közben mégis teljes agy-izom kapcsolatot létesít. Ők tudnak úgy dolgozni ezzel a módszerrel is, hogy az adott izomrészt a maximum intenzitással fejlesszék.

Aki ezt a módszert választja, az a megmozgatott súlyok nagyságával szeretne minél nagyobb izomtömegre szert tenni. Ennek az elvnek azért van igazságtartalma, de ne feledjük, hogy a legtöbb súlyemelő, vagy akár erőemelő, közel sem rendelkezik olyan izomtömeggel, - főleg minőségi izomtömeggel - mint egy jobb testépítő. Sok esetben, aki így edz, az erőemelőként kezdte a súlyzókkal való kapcsolatát. Megvallom, nagyon impozáns látvány, amikor több száz kilókkal guggolnak, végeznek felhúzásokat, vagy nyomnak fekve, - vagy ha 80-100kg-al bicepszeznek. Ezek a sportolók, még a szálkásítás alatt sem tudják ezt a vonalat „elengedni”. (Talán az egójuk is sérülne, ha esetleg vissza kellene venniük 20-30%-ot az adott súlyokból, azért hogy 8-10 ismétléssel többet pumpáljanak a vasakba.) Ami miatt viszont mindenképpen óvatosnak kell lenni, hogy az ilyen szintű terhelés gyakran sérüléshez vezethet. Nézz fel a videó-megosztó portálokra és jó néhány fel-

vételt láthatsz, amint a sportolók, izomszakadást, vagy csonttörést szenvednek el edzések közben. Az izmok bár „gyorsan” fejleszthetők, ezt az iramot azonban a szalagok már sok esetben nem tudják követni. Egy-egy részleges, vagy teljes izomszakadás nemcsak borzalmas fájdalommal jár, visszavet a fejlődésedben (mert hosszú pihenésre kényszerít), de esztétikailag is ront a megjelenéseden. Ezek nyomait a sportolók még a műtét után is egész életükben magukon hordozzák (és ha ez kicsit is feltűnik a pontozóknak, amikor színpadra kerülsz, - biztosan lepontoznak a szimmetriád és az arányaid romlása miatt).

LASSAN JÁRJ, TOVÁBB ÉRSZ/ÉLSZ!

A másik tábor (köztük jómagam is), inkább a szabályos gyakorlat végrehajtások mellett voksolok. Ez persze nem jelenti azt, hogy az edzéseid ne lennének kellően intenzívek. Attól, hogy szabályosan edzel, még ki kell hoznod magadból a maximumot. A saját komfortzónádban való tréning nem vezet fejlődéshez. Ha soha nincs izomlázad és csak ritkán fáradsz el, a verejtéktől is csak néha-néha gyöngyözik a homlokod, biztosan nem a megfelelő az intenzitásod. (Ha egy komolyabb lábedzés után még soha nem hánytál, nem lábaltál még egy igazit! Ez bizony néha megesik, sőt még az ájulás-közel állapota is.)

TALÁLD MEG AZ ARANY KÖZÉPUTAT

Ne feledd, a súlyemelők és erőemelők sem mindig 100%-os terheléssel dolgoznak. Edzésmódszerükben a mikro és makrociklusokban (az edzéstervük különböző szakaszaiban) mindig meg van a helye a szubmaximális (80-90%-os terhelésnek), ugyanúgy, mint a még kisebb intenzitásnak. Attól, hogy Te nem 30, hanem „csak” 15kg-al végzel oldalemelést, még lehetsz bajnok. Ha nem 300, csak 150kg-al guggolsz, ugyanúgy nyerhetsz versenyeket. Egyszerre, ugyan azon időben nem lehetsz a legjobb mindkét sportban (testépítés, erőemelés), még akkor sem, ha mindkét sport felkészülésének a módszertana zömében a súlyzós edzés.



Bármelyik módszer mellett döntesz, - óriási súlyokkal történő edzés, vagy mérsékeltebb, de szabályosabb tréning, - nem árt tudnod azért néhány „alap-szabályt”, ami az esetek többségében beválílik:

A módszered hatékonysága nagyon sok mindentől függ: életkorodtól, nemedtől, edzettségedtől, testalkatodtól és izomrosttípusodtól, egészségi állapotodtól és sok minden más egyébtől.

KOR: A nagyon fiatal, vagy éppen idősebb sportolók mérsékeltebb terheléssel dolgozzanak. A fiatalok, még a nem teljesen kifejlett csontozat és ízületek miatt, az idősebbek a sokkal lassabb regeneráció okaként.

TESTALKAT: Ha alapvetően ektomorf testalkatú vagy, nagyobb súlyokkal kell dolgoznod, kisebb ismétlésszámmal és inkább az alapgyakorlatokat részesítsd előnyben. Ha a mezomorf testalkat típus szerencsés adottságaival vagy megáldva, szinte mindentől fejlődhetsz, - Te vagy a szerencse szülötte.

Az edzettségeddel nyilvánvalóan a terhelhetőséged is növekszik. Ha még kezdő, vagy középhaladó sportoló vagy, a regenerációra is sokkal több időt kell szánnod. Mindenképpen tartsd be a fokozatosság elvét, a súlyokat is csak lassan növeled. Eddz olyan súllyal, amit még szabályosan tudsz végrehajtani - teljes tartományban - de az utolsó széria ismétléseinél már teljes elfáradást kell tapasztalnod.

PIHENÉS: egy nem kellően pihent szervezet, egy még nem regenerálódott izom, sokkal könnyebben sérül.

NŐI SPORTOLÓ: valóban impozáns és minden tiszteletet kíváncsi látvány, mikor egy nő óriási súlyokat mozgat edzései közben. Ne feledjük azonban, hogy az indokolatlanul nagy súlyok használata (a sérülés veszélye mellett) a testalkatot nem feltétlenül pozitívan alakítja. Gondolok itt az óriási súlyokkal történő guggolásokra, lábtoló gépek használatára, az evezésekre, vagy a felhúzásokra. A túl nagy súlyoktól valóban izmosodnak a női sportolók is, azonban éppen az említett gyakorlatoknál az esetek többségénél a törzs is vastagodik (tehát a derék és a csípő is). Ráadásul, ez visszafordíthatatlan. Romlanak az arányaik, veszítenek az esztétikájukból. Ha már a törzs ilyen szinten megvastagodott, ez az állapot akkor sem fog változni, ha már nem lesz a hölgy, versenyző/sportoló és csökkennek az izomméretei. (Persze, szerencsés esetben karcsú is maradhat, de nem ez a gyakori példa.)

HASZNÁL-E A SPORTOLÓ TELJESÍTMÉNYFOKOZÓKAT, ANABOLIKUS SZTEROIDOKAT: Aki szteroidokat használ, vitathatatlanul gyorsabban erősödik, növekszik az izmok hipertrofiája és javul a regenerációs idő is. Azonban az izmok erősödésével nem feltétlenül jár együtt az ízületek és a szalagok erősödése, regenerálódása.



Legyünk óvatosak, még ha úgy is érezzük, hogy szét tudjuk tépni a vasakat!

TELJES ELZÁRTSÁGBAN ÉLNI

A HIKIKOMORI JELENSÉG

Mint nevéből is következtethetünk rá, ez egy Japánból eredeztethető társadalmi probléma. Bár sokunknak ez büntetés lenne, Japánban azonban a statisztikák szerint ma 541 000 15-39 év közötti ember él teljes elzárttságban (önszántából). Ezek az emberek életüket a szobájukban töltik, soha nem mennek sehova. Idejük nagy részét tévé nézéssel, olvasással és az interneten való szörfözéssel töltik.

Hogy mi az oka? A kutatások szerint a tipikus hikikomori a jól szituált rétegeknél jelentkezik, ahol rendkívüli a nyomás a család felől a gyerekekre, hogy megállja a helyét a túl nagy „konkurenciával” szemben az iskolában. A kudarcok és rossz eredmények miatti „szégyenükben” inkább elbújnak, azaz bezárkóznak a saját lakásukba.



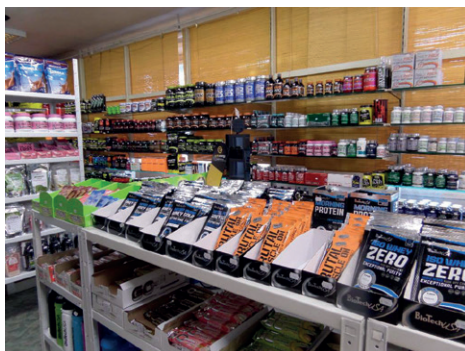
Kálvin Sport

1091 Bp., Kálvin tér 7.

Tel.: 70/664-6020

Nyitva: h-p. 10-18

www.kalvinsport.hu



Kupon

*10 000 Ft értékű vásárlás felett egy **Power Track Whey 300g tejsavó**

fehérjét adunk ajándékba. A kupon értéke 2 200.- Ft.

A kupon beváltható: **2017.03.31-ig.**

Vásárlónként 1 darab kupon váltható be.



SZUPERSPORTOLÓT LÉTREHOZNI!

SCI-FI, VAGY VALÓSÁG? KÉPESEK VAGYUNK RÁ?

A tudomány mai állása szerint minden további gond nélkül megoldható lenne!
Még mielőtt azonban erőteljesen belemerülnénk a témába, kicsit írjuk körül, hogyan készülnek,
edzenek a sportolók.



Jónéhány sportszakember szerint az emberi teljesítmény maximális határait már évtizedekkel ezelőtt elértük a legtöbb sportágnál. Az azóta eltelt időszak, a sportolók hihetetlen eredményei, rekordjai a sporttudományok fejlődésének és teljes kiaknázásának is köszönhető. Nem ritkán azonban a modern (és egyelőre még mérhetetlen) kemikáliáknak tudható be. A sportorvosok ma már elismerik, hogy az, hogy valaki egy komolyabb versenyen megbukik-e a doppingkontrollon, csupán pénz kérdése. Ha az USA-ban élsz és sportolsz (és tegyük fel, van erre a célra 50-100 000 dollárod), lesz olyan kutatócsoport, aki kifejleszt számodra egy olyan gyógyszer-kombót, melyet még képtelenség kimutatni. Az esélyegyenlőség kérdésével, vagy etikai mivoltával nem igazán kell foglalkoznod, hiszen tudod, sejtet, hogy az élvonalban a riválisaid közül a 99%-uk biztosan használ valami hasonlót. És ez még csak a jelen, amiről már most is tudunk. Szintén spotszakemberek véleménye szerint, eljön az

az időszak, amikor kis túlzással, az atlétika sprint számait, már csak lassítva fogjuk élvezni a televízióban. Már jó 10 éve tudjuk, hogy a tudomány erőteljesen el kezdte kutatni a génterápiát (elsősorban a különböző betegségek gyógyítására). Azt azonban kevesen tudják, hogy ez a kutatás, már nem csupán kutatás, kísérletezés, hanem igen jó eredményekről számoltak be az azóta eltelt időben. Már elég régóta léteznek olyan beavatkozások (szintén genetikai beavatkozással), hogy mozgáskorlátozott pácienseknél a már elsorvadt izmokat újra növekedésre és erősödére késztessek. Érdekes módon, amint ez a kutatás napvilágot látott, azonnal több nagyobb sportklub is bejelentkezett, hogy őket érdekelnék ezek a találmányok. Az sem titok, hogy az ún. miosztatin blokkolás, amivel a különböző izomcsoportok hihetetlen mértékű növekedése, erősödése érhető el, már 15 éve ismert (bár hivatalosan csak állatkísérleteken volt tesztelve). Vajon mi történt azóta?



A címünkben szereplő felvetés, a „szuper sportoló” nevelése sem véletlen. Az USA-ban (bár csak hadászati célból) már szintén több, mint 10 éve kísérleteznek a „szuperkatona létrehozásával”. Jól hallottad. És ez nem sci-fi. Ráadásul nem is robotokról beszélünk, hanem hús vér emberekről. Ezeknél a kísérleteknél már akkor az volt a kutatás célja, hogy a katonák - mondhatni kifáradás nélkül - maximális ideig tudjanak megfelelni a legkülönbözőbb harci körülményeknek. Tehát akár maratoni távot futva megtenni, teljes menetfelszerelésben, vagy pl. 48 óráig menetelni és különböző harci feladatokat végezni, pihenés nélkül. Ez, mint említettem már történelem, mégpedig 10 éves történelem, - nem pedig fikció. Ugye emlékszel a Born sorozatra (Born csapda, Born ultimátum, stb)? Ott is gyógyszeres kezelésnek vetették alá az ügynököket, „harci-gépeket” képezve ez által. Láthatod, a filmek nem is igazán rugaszkodnak el a valóságtól. Na, de mit is kell ezen csodálkozni, hiszen már a második világháború idején is használtak ezt-azt a katonák, hogy legalább bátorságot merítsenek, emelt fővel és „boldogan” menjenek a halálba. Csak éppen, amit az oroszok megoldottak vodkával, azt a németek amfetaminnal érték el. Azóta eltelt 70-80 év. Miért lenne ez másképp manapság? Csak egy „kicsivel fejlettebb” a tudomány, de a célok ugyanazok maradtak.

GYŐZNI MINDEN ÁRON! NA ÍGY VAN EZ A SPORT VILÁGÁBAN IS!

Ha ezt a filozofálást folytatom, attól tartok, kicsit kiábrándulsz a sportból (vagy azt hiszed, nem mondok igazat). Pedig lenne még mit mesélnem.

SZÓVAL FOLYTATNÁM A KEVÉSBÉ „TITKOS” LEHETŐSÉGEKKEL!

Képzeld el, mi lenne, ha hazánk sportolói megkaphatnának minden lehetőséget, amivel sok Nyugat-Európai ország, vagy az USA sportolói már évek óta tudnak élni! És nem, itt nem a doppingszerekre gondolok!

- Mi lenne, ha itthon némely úszónknak nem 30 méteres medencében kellene készülni az 50 méteres távokra?
- Mi lenne, ha a hazai edző nem mondaná a jégkorongozónak, vagy vízilabdásnak, hogy egyen sok gumicukrot naponta, mert az erősíti az ízületeit?
- Mi lenne, ha a hazai egyéni és csapatjátékosok is, nem a minden mindegy alapon táplálkoznának, hanem hozzáértő táplálkozási szakértő segítené őket ebben?
- Mi lenne, ha a birkózók és ökölvívók túllépnének azon, hogy a súlycsökkentésre, fogyásra, nem a legjobb megoldás a teljes folyadékmegvonással együtt történő szaunázás közbeni testedzés? (Miközben köpködnek és három melegítőben, celofánba csavarva áhítóznának a súlycsoportba való beférésért.) Mi történne, ha ezt elmondaná valaki nekik és segítené a munkájukat? Lehet, hogy erősebben szállnának ringbe, szőnyegre?

És még folytathatnám a kérdések tucatjaival. Mondhatnád esetleg: na de itthon nincs rá pénz!

Ugyan már! Ez nem pénz kérdése, legalábbis nem túl sok pénzzé. (Ne feledd, ezt a pénzt nem a sportolónak kellene finanszírozni.)





Talán egyszer eljutunk oda is, hogy a sportolóink is megtehetik a felkészülésük, vagy a versenyeik alatt azt, amit alig több mint párszáz kilométerre levő bármelyik szomszédunk „vidéki” csapata is (a tengeren túlra már gondolni sem merek). Hogy egy teljes team figyelje, ellenőrizze és segítse a sportolók munkáját. Hogy folyamatosan mérve, tesztelve javíthatnánk még jobban az eredményeket. Mert, hogy ez lenne az élsporthoz vezető út tudományos alapja. Képzeld el, hogy itthon is külön táplálkozási szakértő, erőnléti edző, sport-pszichológus és orvos dolgozna együtt és mérhetnék a fáradást, az izmok savasodását, a terhelés alatti pulzusszámot... Ha valaki elmondaná a sportolóknak, hogy a saját edzettségéhez, izomrost típusához a saját sportágán belül milyen edzésmódszer a legtökéletesebb és leginkább célravezetőbb. Ugye hallottuk a legtöbb Olimpia bajnok interjújánál arra a kérdésre a választ, hogy vajon minek tulajdonítja a mostani sikerét? Nos, ha nem hallottad elárulom: Egy nagyon jó táplálkozási szakértővel, dietetikussal dolgozik együtt. Lehet, hogy ők tudják, hogy nem mindegy, mit eszik az olimpikon? Hogy tudják, utólag már nem lehet azzal magyarázkodni, hogy a meccs előtt grízes tésztát ettem!?

Talán még azt is tudják, milyen étrend-kiegészítőket használjon a sportoló?

Na, de maradjunk a valóság talaján! Túl sok a „mi lenne ha” kérdés! Egyelőre örüljünk annak, hogy a magyar sportolók szívvel és kitartással küzdenek és még így is kiváló eredményeket hoznak a világversenyekről. Reméljük még sokáig így lesz!

Legyünk büszkék rájuk!



Írta: **Domonkos Zsolt**
Táplálkozási Szakértő
Mester-edző
A Weider Professional Fitness Trainer edzőképző hazai megalapítója



PÁR CSEPP SEM INDOKOLT

**A VIZELETCEPEGÉSRŐL,
TABUK NÉLKÜL**

Inkontinencia, azaz vizelettartási képtelenség. Nem hangzik valami jól, és ha azt gondoljátok ez csak az időseket érintő elváltozás, tévedtek. Pontos statisztikai adatokkal nem szolgálhatok, de egy nagy európai felmérésből az derült ki, hogy a fiatal nők 40%-a sportolás közben tapasztalt már valamilyen vizelettartási rendellenességet.

Gyakoriak az enyhe, de életvitelt már zavaró tünetek a 25-29 éves nők között, majd ettől az életkortól a panaszok csaknem 50 éves korig csökkennek, aztán hirtelen ismét megnövekszik az előfordulás. A tendencia egyértelműen magyarázható a szüléssel, aztán a menopauzával, amikor is lassan csökken a szervezet nemi hormon szintje - az ösztrogén- és progeszteronszint - mely megváltoztatják a medence- és hastájék izmainak állapotát.

EGY KIS ÉLETTAN

Ismét az evolúcióra kell hárítanom a felelősség jelentős részét, hiszen a zsigerek a négy lábon járó emlős egymás mögött felfüggesztett szerveivel szemben előnytelenebb egymás felett való elhelyezkedése, a hasfal alsó részének és a medencefenéknek erős megterhelését vonta maga után. A medencealapi izmainkra megerősítő támasztó feladat hárul, ide terhelődik a hólyag, a méh és a belek súlya is.

A medence kimenetét két, erős kötőszöveti tokkal megerősített izomlemez zárja el úgy, hogy azon a medencét lefelé elhagyó képletek (végbél, hüvely, húgycső, erek és idegek) átjutása biztosítva legyen. A két izomlemez a diaphragma pelvis és a diaphragma urogenitale, azaz a medence és a húgy-ivarszervek alá támaszai.

A medencealapot lezáró lemez több rétegből áll, ezek a rétegek részben fedik, részben kiegészítik egymást vagy összekapcsolódnak. A záróizmok két oldalán jobbra és balra, mint két arcfelület helyezkedik el két nagy izomcsoport, ezek nyújtanak még megfelelő alátámasztást a hasi szerveknek. Ezek mindegyike akaratunktól függetlenül mozgó izom.

A medencefenék izmai, a medence különböző részein erednek és tapadnak, így működésük nem ízülettel összekapcsolt csontok egymáshoz közelítése vagy távolítása, hanem a medencei zsigerek helyben tartása.



JÖJJÖN MOST A KÓROKTAN

Vizeletinkontinenciának nevezünk bármely húgycsővön keresztül történő akaratlan vizeletvesztést. Az inkontinencia nem betegség, hanem tünet, melynek hátterében vizelettárolási zavar áll. A vizelettárolás egy összehangolt folyamat, melyhez kell egy ép húgyhólyag, ép húgycső, és egy összehangolt szabályozási rendszer, bármelyiknek a zavara akaratlan vizeletvesztéshez vezet.

Alapvetően négy formáját különböztetünk meg:

- a stressz-inkontinenciát,
- a sürgősségi (urge) inkontinenciát,
- a reflex-inkontinenciát és a túlfolyásos inkontinenciát.

A stressz-inkontinencia legjellemzőbben a középkorú női populációban fordul elő, készletési inger nélkül, általában erőlködés, erőlkifejtés, köhögés, tüsszentés alatt.

A hasúri nyomásemelkedés során a húgyhólyagban lévő nyomás összehúzódás nélkül meghaladja a húgycső legnagyobb zárási nyomását. A stressz-inkontinencia név megtévesztő, hiszen semmilyen stressz nem éri a szervezetet, csak a hasi nyomás emelkedik, a szakirodalom terheléses inkontinenciának is nevezi ezt az állapotot, de ez nem terjed el a köznyelvben.

Hajlamosító tényezők közt szerepel többek között az elhízás, a krónikus hörghurut, az erős köhögési rohamok, a többszörös, vagy nehéz szülések, általános kötőszöveti gyengeség és a sport is. A vizeletcsepegés kialakulását elősegítő sportok között a futás, kézilabda a kosárlabda és a testépítés is szerepel. Minden olyan folyamat, ami tartósan, vagy rövid ideig, de kifejezetten növeli a hasúri nyomást. Azt gondolom a nagy, súlyos guggolások, de akár a rendszeres ugrókötelezés vagy kitörések, mind-mind emelik a hasúri nyomást.



A másik két inkontinencia típus elemzésétől eltekintenek, csak a teljesség kedvéért pár gondolat:

A sürgősségi inkontinencia háttérben legtöbbször a húgyhólyag nyálkahártyájának hiperérzékenysége áll, a vizeletvesztést el nem nyomható vizelési inger előzi meg, és a hólyag összehúzódása után következik be a vizeletvesztés.

A reflex inkontinencia a gerincvelő abnormális reflexműködésének eredménye, míg a túlfolyásos inkontinencia esetében a gyenge hólyagfal következményeként, már a vizelet telítődés szakaszában túlfeszül és vizeletvesztést eredményez.

TÜNETTAN

Nevetéskor vagy köhögéskor növekszik a húgyhólyagra nehezedő nyomás, és a meggyengült medencefenéki izmok nem képesek kellően megfeszülni és a húgyhólyagban tartani a vizeletet.

Pár csepp vizeletvesztéstől akár a több deciig is ürülhet.

Az inkontinens betegre jellemző, hogy visszahúzódó, szégyenérzete van, sokszor depresszióban szenved, gyakran abbahagyja a sportolást, szociális kapcsolatai beszűkülnek. Szexuális tevékenységtől elzárkózik. Az állandó vizeletes ázás miatt a külső genitáliák bőre gyakran felmaródik, érzékeny, gombás elváltozások jelentkeznek rajta.



KONZERVATÍV TERÁPIA

Kiemelkedően fontos a pontos diagnózis, hogy mi áll az inkontinencia háttérben.

- Stressz-inkontinencia esetében a gátizom és a medence fenék izomzatának erősítése, rehabilitációja jöhet szóba.
- A medencefenéki izomtorna-gyakorlatok (Kegel-gyakorlatok) a húgyhólyag izomzat összehúzódási erejének javítása révén fokozzák a záróizom tónusát.
- A hüvelyi súlytréning, hüvelybe helyezett golyó vagy kúp alakú súlyok megtartásával próbálja fokozni a medencefenéki izomzat összehúzódó képességét.
- Az elektrostimuláció célja, hogy javuljon a medencefenéki izomfunkció és csökkenjen a hólyag hiperaktivitása.

MŰTÉT

Műtéti megoldásokat már évtizedekkel ezelőtt is alkalmazott az orvostudomány az inkontinencia kezelésére, de általában nem vezettek tartós eredményhez. Jelenleg két műtét a legelterjedtebb a világon, amit hazánkban is végeznek, melyek a betegre nézve kicsi megterheléssel járnak és kiváló hosszútávú eredményhez vezetnek.

Az első a hólyagnyak-felfüggesztéses műtétek. A beavatkozás lényege, hogy a hólyagnyakat mindkét oldalon behelyezett öltésekkel megemelve a szeméremcsont mögötti szalaghoz rögzítik. A beavatkozás laparoscopiával is végezhető. A műtét után a hólyagnyak anatómia helyzetbe kerül.

A másik eljárás egy szalagplasztika, ami még az előzőnél is elterjedtebb. Ezeknek az úgynevezett TVT műtéteknek a legnagyobb előnye, hogy nincsenek benne varratok, ugyanakkor egy feszülésmentes felfüggesztést biztosítanak. Egy pici vágás lesz a hüvelyben, ahonnan mindkét végén egy-egy hajlított tűhöz rögzített rácsos szerkezetű, „szövetbarát” (polypropilen) szalagot vezetnek fel a húgycső mindkét oldalán a szeméremcsont mögött, tűk segítségével át a hasfalon. A megfelelő emelő tónus beállítása után a szalag varratok nélkül is megfelelő konzisztenciát biztosít. A műtét 15 percig tart, egynapos sebészet keretében is végezhető. A beteget minimálisan terheli, a lábadozás már hosszabb időt vesz igénybe, de hosszú távú megoldást jelent a kellemetlen tünetekre.

Írta: **Haris Éva**
Egészségügyi szaktanár

VAJON VALÓBAN AZ ÉVSZÁZAD TALÁLMA NYA?

A KÖLDÖKVÉRRŐL ÉS AZ ÖSSEJTEKRŐL RÖVIDEN

A köldökvér őssejtjei nagyon specifikusak. Fontos tudnunk, hogy etikai kérdések nélkül beszerezhetőek és hasonló tulajdonságaik vannak, mint az embrionális őssejteknek. Néhány tanulmány szerint képesek kiválasztódni konkrét sejtípusokhoz, a csontoktól az izmokig.

A köldökvér használható a csontvelő helyettesítéseként. Segítségével komoly betegségeket lehet gyógyítani (mint pl. a leukémiát). Már jelenleg is folynak kísérletek, hogy a köldökvér segítségével vajon lehetséges-e gyógyítani a cukorbetegséget, vagy a gyermekbénulást. A köldökvér előnye, hogy a belőlük nyert őssejteket akkor is ki lehet használni, ha az onkológiai gyógymódok lehetlenné tették a vérképződést.

A köldökvér transzplantációját már a múlt század 80-as éveitől alkalmazzák. Kezdetben kizárólag a rokon transzplantációk voltak lehetségesek, de később idegenek közt is megvalósulhattak. Ebben az esetben a lehető legtöbb hasonlóságot kell kimutatni a szövetekben. Amennyiben nincs egyezés, a vér könnyen a szervezet ellen fordulhat.

Szerencsére a köldökvér egyezése során nincs olyan komoly egyezési kritériumokra szükség, mint a csontvelő átültetéseknél.

A köldökvér-transzplantációt kihasználó műtétek száma évről-évre növekszik. Egyre több ugyanis a lefagyasztott készlet, mivel a kereslet is egyre inkább növekszik.

A köldökvért tehát át lehet adni, le lehet fagyasztani a gyermek jövőjéhez, egészségéhez. Ha előre gondoskodunk róla, esetleges súlyosabb betegség esetén (amikor bevethető a köldökvér), bármikor használható és nem kell donorra várni.

Ma az USA-ban a potenciális csontvelő donorok száma meghaladja a 25 milliót! A köldökvér donorokat is már nyilvántartják, az ő számuk az Egyesült Államokban 658 000 volt.

HONNAN ERED A KÖLDÖKVÉR?

A megtermékenyített petesejtben olyan folyamatok is végbe mennek, amelyek látszólag nem függenek össze a az újszülöt-tel, fejlődésében mégis nagy szerepet játszanak. Ilyen a placenta, vagy a méhlepény. Az utóbbi szerepe a magzat védelme. A placenta felelős a folyamatok többségéért, melyek a magzat és az anya közt játszódnak a terhesség alatt. A magzattal együtt nő és vele együtt jön a világra is. A terhesség első hete után kezd el fejlődni.

A placentában az embrió vére tápanyagokhoz jut. Ugyanitt cserélődik az oxigén és a széndioxid, így igazából a placenta a tüdő szerepét is betölti. A placenta védi a magzatot az immunrendszer reakcióitól is. Nélküle az anya szervezete, immunrendszere védekezne az idegen test, a baba ellen.

A köldök összeköti a magzatot a placentával, így a placenta, mint egy kétirányú útként szerepet játszik az anyagcsere folyamatokban. Az anyagcsere az anya és a gyermek vére közt sejtmembránon keresztül történik. Az anya és a gyermek vére nem keveredik. A szülés után a köldökben és a placentában marad az újszülött vérének egy része, - ez a köldökvér. Ezt azonnal a szülés után kell levenni (nem minden szülészetén teszik ezt meg).

TAVASZKEZDÉS

NEXT
FITNESS II.

**BÉRLETVÁSÁRLÁSI
AKCIÓNK!**

VEGYÉL
MÁRCIUSBAN
3 HAVI
BÉRLETET

ÉS

4. HÓNAPRA
JÚNIUSRA
50%
KEDVEZMÉNYT
ADUNK!

**GYERE EL, ÉS PRÓBÁLD KI
ÚJ GÉPPARKUNKAT!**



AZ ELSŐ ALKALOM INGYENES!

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)

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



TÖLTÖTT KARALÁBÉ



ZABOS GOLYÓCSKÁK



**POHARAS ÉDESSÉG REGGELIRE ÉS
TÍZÓRAIRA**



TÚRÓVAL TÖLTÖTT ALMA

TÖLTÖTT KARALÁBÉ

HOZZÁVALÓK

- 2 nagyobb darab karalábé, levelével együtt
- 20 dkg darált pulykahús
- 10 dkg rizs
- 1 nagyobb darab sárgarépa
- 3 dl rizstej
- 3 evőkanál rizsliszt
- 1 egész tojás
- só, őrölt fekete bors, csemege őrölt pirospaprika



ELKÉSZÍTÉSE

- Megfőzzük a rizst 2-szeres mennyiségű vízben, majd félretesszük kihűlni.
- A sárgarépát megtisztítjuk és apró csíkokra szeleteljük vagy nagy lyukú reszelőn lereszeljük.
- A karalábékat meghámozzuk és eltávolítjuk a szárukat. A leveleket leszedjük a szárról és megmosva félretesszük.
- Felteszünk 1 liter vizet forni. Egy teáskanál sót teszünk bele. Mikor forr a víz beletesszük a karalábékat és kb. 10 percig főzzük, majd kiszedjük és félretesszük kihűlni. Miután kihűltek a karalábék, karalábévájával kivájjuk őket.
- Elkészítjük a töltelék: egy keverőtálba tesszük majd összekeverjük a darált húst, a főtt rizst, a darabolt sárgarépát, a tojást és ízlés szerint a sót, az őrölt borsot és a csemege paprikát.
- Ezzel a töltelékkel megtöltjük a karalábékat, egy kerámia tálba helyezzük, pici vizet öntünk alá, lefedjük alufóliával majd betesszük a sütőbe és 20 percig pároljuk.
- Ez idő alatt elkészítjük a karalábé mártást: 2 liter vízbe tesszük főni az aprított karalábéleveleket és a kivájt karalábédarabokat. Ahogy felforr, az egészet besűrítjük a rizstejben elkevert rizsliszttel. Kevergetjük és lassú tűzön készre főzzük. Ízesítjük sóval borssal.
- Ahogy készre párolódott a töltött karalábé, a mártással tálalhatjuk.

Könnyű és nem hizlal! Jó étvágyat!



ZABOS GOLYÓCSKÁK

HOZZÁVALÓK

20 dkg zabpehely

20 dkg magozott meggy vagy meggybefőtt

1 evőkanál zsírszegény kakaópor

fahéj

eritrit édesítőszer

kókuszreszelék

szeletelt mandula

diétás csokireszelék

rum aroma



ELKÉSZÍTÉSE

- A zabpehelyet leöntjük annyi forralt vízzel, amennyi pont ellepi. Félretesszük, hogy a zabpehely megszívja magát a vízzel, míg kásás nem lesz.
- Kis tálkákban előkészítjük a kókuszreszeléket, csokireszeléket és a szeletelt mandulát.
- A zabkását összekeverjük a magozott meggyel, kakaóporral, ízlés szerint a fahéjjal, az édesítőszerrel és a rum aromával.
- Vizes kézzel golyócskákat formázunk és megforgatjuk az előkészített reszelékekben.
- Hűtőbe tesszük 1 órára és utána fogyaszthatjuk.



POHARAS ÉDESSÉG REGGELIRE ÉS TÍZÓRAIRA

HOZZÁVALÓK

3 db alma
3 db őszibarack (befőtt)
20 dkg málna (mirelit vagy friss)
50 gr puffasztott köles
50 gr puffasztott zabpehely
50 gr puffasztott hajdina
50 gr puffasztott búza
0,5 liter zsírszegény natúr joghurt



ELKÉSZÍTÉSE

- A gyümölcsöket lepürésítjük egy mixer segítségével. A díszítéshez hagyunk meg pár szem málnát.
- Poharakban rétegezzük a puffasztott gabonákat, a joghurttal és a gyümölcspürékkel.
- A tetejét málnával díszítjük.

Jó étvágyat!



TÚRÓVAL TÖLTÖTT ALMA

HOZZÁVALÓK

2 nagyobb idared alma

30 dkg zsírszegény túró

1 tojás

eritrit édesítőszer

1 fél citrom



ELKÉSZÍTÉSE

- Egy keverőtálban a túrót, a tojást, az édesítőszert ízlés szerint, a fél citrom reszelt héját és ennek a kifacsart, levét összekeverjük.
- A sütőt bekapcsoljuk kis lángra.
- A megmosott almáknak kivágjuk a magházát és megtöltjük a túró-töltelékkel.
- Sütőpapírral kibélelt tepsire helyezzük a töltött almákat és alacsony hőfokon 20 percig sütjük.
- Egyszerű és gyors diétás édesség!

Jó étvágyat!



VICCEK

KOCSMÁBA KÉT CIMBORA

- Látom, üres a poharad. Kérsz még egyet?
- Dehogy kérek! Mi a fenét kezdjek két üres pohárral?

RÓKANÉZŐBEN

Egy pasas enyhén kapatosan tántorog hazafelé húsvét este. Nem bírja tovább a gyomra és egy utcai lámpának támaszkodva hányni kezd. Egy arra kóborló kutya odarohan és elkezd kotorászni a „termésben”.

A részeg lenéz a lába elé, majd meghökkenve mondja:

- A sonka, a tojás rendben, - de a kutyára sehogy sem emlékszem...

ÍGY SE JÓ, ÚGY SE JÓ

Egy barátnője kérdezi Lujzától:

- Már másfél éve eljegyzett Béla. Miért nem házasodtatok már össze?
- Tudod, Béla gyakran részeg és olyankor nagyon utálom.
- És amikor józan?
- Olyankor meg nem akar elvenni...

SZEMÉSZETEN

Két öreg találkozik a szemészetten:

- Régen láttam!
- Ja, régen én is...

**OFSZET ÉS DIGITÁLIS NYOMTATÁS
REKLÁMTÁRGY EMBLÉMÁZÁS
KREATÍV TERVEZÉS
WEBOLDAL KÉSZÍTÉS
ONLINE MARKETING**

**WINGMIX
NYOMDA**

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

+36 (1) 249 2748

iroda@wingmix.com

www.wingmix.com



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: domzsolt69@gmail.com

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, a táplálkozással, az étrend-kiegészítéssel, a szépségiparral, és mindez 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 termékednek, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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

SPECIÁLIS EDZŐKÉPZÉS

FITNESS TRAINER & SPECIALIST

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



Domonkos Zsolt
a Weider Professional Fitness Trainer honosítója

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

Mindössze 4 hónapos képzéssel megismerheted:

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

Mindezt úgy, hogy semmilyen felesleges tantárgyat nem testálunk rád!

TOVÁBBI INFÓ:

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



www.profi edzok.hu