

FITNESS WORLD

2014/ŐSZ

~~590,-~~
INGYENES
PÉLDÁNY!



**TESTÉPÍTŐ
PÁROK**

**MR OLYMPIA
RÉGEN ÉS MOST**

**TÖBB KÁLIUMOT
AZ IZMOKNAK**

MUNKA UTÁN EDZÉS

LABOR ÚTIKALAUZ

MAGASLATI EDZÉS



**TÓTH DANI
SZTÁRINTERJÚ**

EGÉSZSÉG TÁPLÁLKOZÁS EDZÉS LÉLEK TESTKULTÚRA TUDOMÁNY SZELLEME

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
fitnessworld6@gmail.com

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

Szécsi Dávid

ARCULAT:

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu

SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitness-world.hu

TERJESZTÉS:

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül.

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

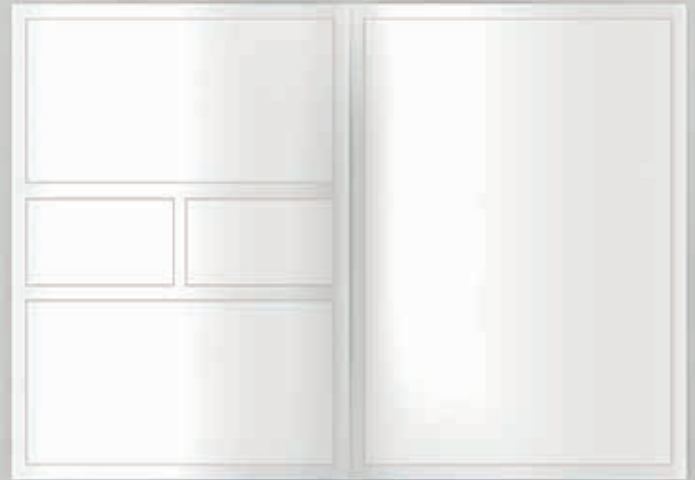
Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza és nem is őrzünk meg.

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:

Toldi Zsuzsanna és Csuha János



HIRDESEN 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 5000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőterekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 130 000Ft+ Áfa.
½ oldal: 75 000Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

AJÁNLÓ

Kedves olvasóink, sportolók, sportbarátok!

A 2014 őszi magazinunkat tartjátok a kezetekben. A Fitness World hagyományaihoz híven, ismét megpróbáltuk a legtöbb fontos információt belesűríteni újságunk hasábjába. Köszönettel olvastuk az egyre több pozitív visszajelzést, miszerint nemcsak, hogy olvasgatjátok, nézegetitek a lapot, hanem a hasznos tanácsok, tudományos cikkek miatt el is teszik a későbbi újraolvasásra. Tudjuk, bár 5000 példányban jelenünk meg alkalmanként, de még így sem tudunk mindenhova, mindenkihez eljutni. Továbbiakban is a legjobb, legszínvonalasabb edzőtermek kapják meg először az újságot, illetve néhány szépségszalón, szálloda. Jelentős mennyiséget osztunk ki a legnevesebb fitness és testépítő rendezvényeken, így a Fitbalance-on és a FitParádén is. Egy-egy edzőteremben szinte 1-2 nap alatt el is szokott fogyni a magazin. E miatt, ha esetleg az ismerőseid nem tudtak hozzájutni az adott számhoz, mindig legkésőbb a kiadást követő következő hónapban feltöltjük weboldalunkra, a www.profiedzok.hu -ra.

Remélem az itt olvasottak hasznodra válnak, vagy legalább is kellemes időtöltésül szolgálnak számodra.

Az őszi versenyszezon most kezdődik. Várhatóan több színvonalas rendezvényen, igencsak jól felkészült sportolókkal találkozhatunk mind hazánkban, mind a nemzetközi porondon. Bizonyára sok kellemes meglepetésben lesz részünk a helyezések láttán. Végig izgulhatjuk mind profi, mind amatőr sportolóink versenyait. Feszülten várjuk Toldi Zsuzsit a Mr. Olympia színpadára és Tóth Dani versenyait az őszi idényben. Biztosra veszem, hogy életük legjobb formáját hozzák. Kiderül, vajon az amatőr Arnold Classic-on milyen helyezést érnek el testépítőink, modell lányaink.

Szóval mindenkinek (szövetségektől függetlenül) izgalommal teli és eredményekben bővelkedő őszi versenyszezon kívánok!

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



Domonkos Zsolt
Főszerkesztő
www.profiedzok.hu

TARTALOM

MR OLYMPIA RÉGEN ÉS MOST	6
LABOR ÚTIKALAUZ II. RÉSZ	8
TESTÉPÍTŐ PÁROK	10
AZ EDZŐ VÁLASZOL	14
TÓTH DANI INTERJÚ	18
TÖBB KÁLIUMOT AZ IZMOKNAK	24
MUNKA UTÁN EDZÉS, HOGY NE LEGYÉL FÁRADT?	26
AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI TELJESÍTMÉNY JAVÍTÁSA	28
A NEMZŐKÉPESSÉG A XXI. SZÁZADBAN	34
MILITARY POWER CROSS TRAINER	36
AZ AKARAT ÉS KITARTÁS DIADALA A TEST FÖLÖTT	38
AMIT TALÁN MÉG NEM TUDTÁL A FARIZOMRÓL!	40
TERMÉSZETES ÉDESÍTÉS	41



ELHUNYT MIKE MATARAZZO

Mike Matarazzo, teljes nevén Michael Richard Matarazzo köztudottan már évek óta szívproblémákkal bajlódott, 2004-ben át is esett egy nyitott szív műtéten, de már a 2001-es visszavonulása is főként az egészségügyi gondjainak tulajdonítható.

A valamikori bokszo, aki első nagyobb testépítő győzelmét 1989-ben aratta, Augusztusban kórházba került újabb szívproblémák miatt, és bár részletek egyelőre nem kerültek nyilvánosságra, a legújabb hírek szerint augusztus 17-én vasárnap elhunyt. 48 évet élt.

Nyugodjon békében.



NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

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

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

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

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

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

Üdvözöljük a WINGMIX-nél!

GRAFIKAI TERVEZÉS

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNkat?

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

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu



ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



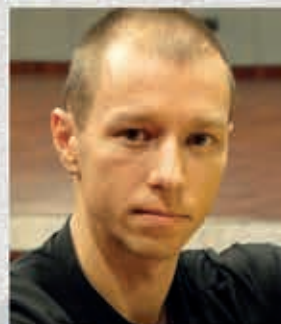
Domonkos Zsolt

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

22 év edzői és sporttapasztalatait osztom meg veled – válogatott szakemberekből álló oktatóimmal karöltve – ha nálunk tanulsz!

Haris Éva

- Sportélettan oktató.
- Anatómia oktató.
- Dietetikus.



Baricz Loránd

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



Szécsi Dávid

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

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

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



Magazinunk megjelenésével egy időben zajlik a testépítés ez évi legrangosabb eseménye, a Mr. Olympia bajnokság. Nem lenne értelme az esélyek latolgatásáról most cikkeznünk, inkább ismerjük meg közelebbről ezt a rendezvényt és egyúttal nyújtunk egy kis történelmi betekintést.

A Mr. Olympia az idei évben az 50. alkalommal kerül megrendezésre. Talán ez a versenysorozat volt az, ami a jelenlegi legdominánsabb testépítő szövetség, az IFBB alapjait lefektette, köszönhetően Joe és Ben Weidernek. A Weider testvérek alapították meg ugyanis mind a szövetséget, mind pedig annak legjelentősebb versenyét. Az eredeti ötlet az volt a Mr. Olympia háttérében, hogy összegyűjtse az összes szövetség világbajnokait, és egy színpadra állítsa őket. Ez volt (a tervek szerint) „a nagy lehetőség”, hogy eldőljön, ki a legjobbak legjobbjai. A „Név”, a bajnoki cím, mind a mai napig ezt is jelenti: a legjobbak között. Az már csak hab a tortán, hogy a Sandow szobor megnyerése mellett évről évre nő a készpénz összege, amit a sportoló bezsebelhet (sajnos, még így is csak aprópénzről van szó más profi sportágak, a foci, a tenisz, a kosárlabda, az ökölvívás, stb.-hoz képest).

Az első profi testépítő verseny a Mr. Olympia volt, amit aztán az IFBB-n belül követett még számtalan másik. Később más szövetségek is felhasználták ezt az ötletet, létrehozva a saját profi ligájukat, de egyikük sem lett olyan sikeres, mint az IFBB. Ma már nincs szabad átjárás szövetségek között – legalábbis az IFBB-vel. Így, az IFBB profi versenyzői kizárólag a szövetség versenyein jelenhetnek meg hivatalos minőségben.

VÁLTOZNAK AZ IDŐK

A profi versenyzés menete mára megváltozott. Míg eredetileg csak világbajnokok indulhattak a Mr. Olympián, addig mára világbajnoki, vagy azzal egyenértékű győzelem (gyakran dobogós helyezés is elég) szükséges a profi kártya elnyeréséhez. A kártya csak az IFBB profi versenyein való részvételre biztosít jogot (tehát az Olympiára még automatikusan nem). Az Olympia színpadára csak azok állhatnak ki, akik ezeken a profi versenyeken győzni tudnak, vagy folyamatosan kiváló eredményeket érnek el, és ezzel az adott évben az öt legsikeresebb (bár győzelem nélkül maradó) versenyző közé kerülnek. Mellesleg az IFBB amatőr világbajnokságának abszolút bajnoka még mindig automatikusan részt vehet a Mr. Olympián.



Joe Weider

TÖRTÉNELEM

Az első Mr. Olympia 1965-ben került megrendezésre, és természetesen, mint minden új dolgot, sokan fenntartásokkal fogadták az új bajnoki cím bevezetését a sport hierarchiájába. Egyes bajnokok rangon alulinak érezték, hogy miután felértek a csúcusra, újra bizonyítaniuk kelljen. Ettől függetlenül a verseny végül gond nélkül lement. Larry Scott lett a bajnok, aki aztán 1966-ban megvédte a címet, mielőtt visszavonult volna. Mellesleg Larry máig az egyetlen ember, aki első próbálkozásra megnyerte az Olympia címet, ezt senki nem tudta később utána csinálni.

Larry-t Sergio Oliva követte a trónon, aki új korszakot nyitott a testépítésben hihetetlen méreteivel, gyönyörű bicepszével, amihez olyan elképesztő arányok párosultak, hogy az azóta eltelt évtizedek után is sokan úgy gondolják, Sergio volt minden idők legjobb adottságokkal megáldott testépítője.

1970 Arnold éve volt. A mindenki által jól ismert Arnold Schwarzenegger megkaparintotta magának a trónt, és nem is engedte ki a kezéből hat évig; amíg visszavonult. Hihetetlen fizikumát mind a mai napig hasonlítgatják a jelen kor legnagyobb testépítő bajnokaival. Gyakran felvetődik, vajon ki volt esztétikusabb...

Tény, hogy egyedülálló fizikuma, arányai, hatalmas, csúcsos bicepse és hordónyi mellkasa, éles szögletes, - téglányi vádlója méltán emelte ki és tette a legjobbak közé. Arnold uralma alatt történt meg először, hogy ketté lett osztva a mezőny súly szerint: 200 fontban állapították meg a határt. A két kategória azonban nem jelentette az alapelvek változását: továbbra is az volt a Mr. Olympia, aki a két bajnok közti végső harcban győzni tudott.

Arnold 1975-ben nyerte hatodik címét, ami után visszavonult, de 1980-ban volt egy meglepetésszerű visszatérése. (Elmondása szerint a Conan-ben kapott szerepe miatt igyekezett formába kerülni, de el kellett halasztani a forgatást, ezért végül állítólag 6 héttel az Olympia előtt döntötte el, hogy indulni fog. A versenytársai viszont egészen a színpadra lépésig nem voltak biztosak a legenda visszatérésében, így sikerült alaposan meglepnie őket.) A verseny végül Arnold (máig vitatott) győzelmével zárult, amivel hétre növelte a győzelmei számát.

Arnold, a „legenda” sikerszériáját azóta már több sportolónak sikerült behozni, sőt, volt, aki még meg is előzte a győzelmei számával. Többek véleménye szerint azonban a mai testépítés már sok mindenben különbözik az akkori kívánalmaktól. Ma már ilyen magassággal és tegyük hozzá, - ilyen „csekély” súllyal ritkán kerülnek dobogóra az Olympián, - a méretekről és az izomérettségről nem is beszélve. A mai kritérium a profi testépítésben már sokszor szinte emberi mércével fel sem fogható.



Lou Ferrigno



Franco Columbu



Arnold Schwarzenegger



Labor útikalauz

II. rész



Az egyik legáltalánosabb diagnosztikai eljárás a laboratóriumi vizsgálat. A vizelet és vér összetevőinek megváltozása sok-sok betegség tünete. A vérszegénységet már kitárgyaltuk, nézzünk most egy másik igen gyakori kórfolyamatot, a

gyulladást. A gyulladást az immunrendszer aktivizálódása váltja ki. Oka legtöbbször kórokozó (baktérium, vírus, gomba, protozoon), de lehet valamilyen sérülés, belső vagy külső ártalom, sőt vérellátási zavar is. Előfordulhat az is, hogy

a szervezet hibás felismerés miatt fordul saját maga ellen (autoimmun betegségek). Az okok sokfélesége miatt a labortünetek is változatosak, de mielőtt elemzésbe kezdenénk, nézzünk pár alapfogalmat.

GYULLADÁS HATÁSA A SZERVEZETRE

A szövethárosodás során számos olyan anyag szabadul fel, amelyek a gyulladás korai, illetve késői szakaszában fejtik ki hatásukat. Ezek az anyagok részben a károsodott sejtekből szabadulnak fel, részben pedig granulocitákból, mastocitákból és trombocitákból keletkeznek különböző reakciók során. Ilyen mediátor anyag pl. a hisztamin ami tágítja az artériolákat és a hajszálereket, vérnyomásesést és duzzanatot okoz, asztmás rohamot válthat ki.

A gyulladásos kórfolyamat általános, azaz szisztémás és lokális, azaz helyi tüneteket okoz. Általános tünet a LÁZ. A helyi tünetekből pedig öt is van: duzzanat, pír, fájdalom, forróság és korlátozott működés. A helyi tünetek a kültakaró érintettsége esetén szabad szemmel látható, míg a zsigerek vagy egyéb belső szervek gyulladása esetén egyéb diagnosztikus eszközökkel kimutatható (röntgen, CT, MRI)

LABOR ELTÉRÉSEK

A labor eltéréseket is csoportosíthatjuk aszerint, hogy a védekező-mechanizmusokból ered az elváltozás vagy a gyulladás okozta szövetszétesés következménye.

IMMUNVÁLASZ

CRP (C-Reaktin protein). Normál érték: 8mg/L alatt A C-R fehérjét a májsejtek termelik és a gyulladás legelső jelzője (akutfázis-fehérje). Emelkedésének mértéke az érintett szövetmassza mennyiségére, a gyulladás kiterjedésére utal. Főként gombás, bakteriális fertőzések esetén emelkedik markánsan, de steril gyulladásban is nő.

We (Vörösvérsejt-süllyedése): Normál érték: ffi: 15mm/h alatt, nő: 20mm/h alatt Emelkedése lassabb, mint a CRP-é, ezért diagnosztikus értéke ma már csekély, de emelkedése gyulladásra utal.

FVS v. WBC (White Blood Cell). Normál érték: 4300 - 10800 /ml A fehérvérsejtek a szervezet védekező rendszerének tagjai, a csontvelőben termelődnek, a vérben és a nyirokutakban keringenek. Feladatuk az idegen anyagok (baktériumok, vírusok) elpusztítása. Nem csak a fehérvérsejtek számát, hanem egyes - részben más-más feladattal bíró fajtáinak arányát is mérik, és értékelik a laborvizsgálat során.

FEHÉRVÉRSEJTEK ÉRÉSI ALAKJAI ÉS TÍPUSAI

Granulociták (kis falósejtek) -Neutrofill -Eozinofill -Bazofill	• Idegen anyagok bekebelezése és lebontása • Az érrendszerből kilépve mikrofágokká alakul
Monociták (nagy falósejtek) A legnagyobb fehérvérsejtek bab alakú maggal	• Idegen anyagok, elpusztult saját és nem saját sejtek bekebelezése és lebontása • Az erekből kilépve makrofágga alakul
T- limfociták	• A sejttes immunitásért felelősek (bekebelezés)
B-limfociták	• Az antitestes immunitásért felelősek (ellenanyag termelés)

FEHÉRVÉRSEJTEK TÍPUSAI ÉS SZEREPÜK

Granulocytá szám emelkedik (50-80% fölél): baktériumfertőzés.

Eusynophil száma emelkedik (2-4% fölél): allergia esetén.

Lymphocytá szám emelkedik (25-40% fölél): vírusfertőzés.

Monocitá szám emelkedik (1-12% fölél): vírus-, baktériumfertőzés.

Leukocitózis (FVS szám növekedés) - A normális fehérvérsejtek számának növekedése önmagában nem okoz tüneteket. A nagymennyiségben felszaporodott fiatal (éretlen) fehérvérsejt szám növekedés csontvelőbetegségre (pl. leukémiára) utal, amikor is a fertőzések elleni védekezés

csökkenése figyelhető meg. Szélsőségesen magas értékénél a vér folyékonyága csökken, amely vérellátási zavarokhoz vezethet.

AAT (Alfa1 antitripszin): Normál érték: 190 mg/dl

Akutfázis-fehérje, a májsejtek és a monocyták termelik. Akut gyulladásban vagy krónikus gyulladások fellángolásakor emelkedett. Az AAT szintje emelkedett lehet még orális fogamzásgátlók szedésekor, terhesség, stressz és pajzsmirigy-gyulladásos megbetegedések is.

Fibrinogén. Normál érték: 2-4 g/l

A fibrinogén, vagy I-es faktor egy májban szintetizálódó, oldható plazma glikoprotein, amely a véralvadás során a trombin hatására alakul át oldhatatlan fibrinné. Alapvetően ezért a véralvadási kaszkádban van fontos szerepe.

A gyulladás bármely formája következtében megemelkedhet a szintje, mivel ez egy akutfázis-fehérje; például különösen feltűnő az emberi fogínyben, a fogágybetegség kezdeti szakasza alatt. A fibrinogén szintje a terhesség alatt megnövekszik, átlagosan 4,5 g/l-es értékre, a nem-terhes emberek 3 g/l-es átlagával szemben.

Immunglobulinok

Az immunglobulinok nagy molekulaméretű plazmafehérjék, amelyeket az immunrendszer termel annak érdekében, hogy felismerje és semlegesítse a szervezetbe került idegen anyagokat. Minden egyes ellenanyag egy idegen molekula egyedi részét (antigén) ismeri fel és kötődik hozzá.

IgA A vér immunglobulinjainak 15-20%-a.

Alapvetően a különböző nyálkahártyák (légző-rendszer, vizeletelvezető-rendszer és a gyomor-bél rendszer) felszínére szekretálódik. Szintén előfordul az anyatejben, könnyben és a nyálban. Ez az immunglobulin a testfelszínre jutott, lenyelt vagy belégzett patogénekkal szemben fejt ki védő tevékenységet.

IgE A vérbeli koncentrációja rendkívül alacsony.

Az IgE alapvető szereppel bír az azonnali túlérzékenységi reakcióban és a paraziták (férgek) elleni immunitásban. Tehát allergiában emelkedett.

IgG A vér immunglobulinjainak 40-45%-a.

Az immunglobulinok közül csak ez az izotípus képes a méhlepényen keresztül a magzatba jutni. Ez a folyamat – amit anyai immunitásnak is nevezünk – biztosítja, hogy az élet első néhány hetében az immunológiai értelemben is éretlen újszülött legyőzze a környezetében jelenlévő kórokozókat.

SZÖVETSZÉTESÉSES ENZIMEK

CK, CPK (kreatin-kináz, kreatin-foszfokináz) Normál érték: Férfiaknak: 17-150 UI/l (nemzetközi egység / liter) Nőknek: 10 - 80 UI/l.

Az enzim a sejtek energiatermeléséért felelős. A vizsgálat a kreatin-kináz enzim vérbeli aktivitását határozza meg, mely magas aktivitást mutat akár a vázizom, akár a szív betegségeiben (szívinfarktus, szívizom-gyulladás, izomsérülés, égés, izomláz). Ezért az eredmény értékeléséhez az orvosnak szükséges tudnia, hogy a beteg megelőzően végzett-e megerőltető izommunkát, fennáll-e más izombetegség, vagy kapott-e a beteg izomba adott injekciót. Fontos ennek az enzimnek az ismerete, hiszen egy megerőltető mozgás (főleg inaktív emberek esetén pl. egy síelés után) igen csak megemelheti az enzim aktivitást, de a szívinfarktus esetén is ez az enzim emelkedik meg.

A gyulladásos folyamat bonyolult, sok tényező kaszkád. A laborleleteket mindig a tünetek, a kórelőzmények ismeretében kell értékelni, általában önállóan nem diagnosztikusak, de elősegítik vagy alátámasztják azt.

Haris Éva

Egészségügyi szaktanár

Testépítő párok

Mi a kapcsolatuk titka?

Számtalanszor hallottuk már, hogy a fitness és testépítő sportolók életvitelét, - akár csak a művészekét, vagy színészekét, - nem mindenki, tolerálja a párkapcsolatokban. Cikksorozatunkban felkerestük Magyarország leghíresebb testépítő és fitness sportolóit, akik párkapcsolatukban nem az úgynevezett civil szférából választottak. Ők, nem meglepő módon, amellet, hogy sportteljesítményük kimagasló, a munkájuk is maga a sport, - hiszen edzősködnék, versenyzőket nevelnek ki. Kíváncsiak voltunk, vajon mitől működik jobban, vagy tartósabban egy olyan párkapcsolat, ahol mindkét fél élvonalbeli sportoló, vagy edző.



Toldi Zsuzsanna és Csuha János

LEGJOBB EREDMÉNY, VAGY EREDMÉNYEK:

Zsuzsi:

- Amatőr pályafutásom idején: Arnold Classic abszolút győzelem
- Profi pályafutásom: Bodypower Pro győzelem, Mr. Olympia kvalifikáció

Jani:

- 2013 Arnold Classic Madrid -80kg Ezüst érem.
- 2013 Superbody Open Absolut bajnok
- 2012 Bodysport kupa 1. Hely

Munka, munkahely:

- Vállalkozó, Cutler Gold Fitness Center tulajdonos
- Hoist, Panatta Magyarország értékesítési igazgató.

Mióta tart a kapcsolatunk: 9,5 éve

► **FW:** Szerintetek mitől működőképesebb egy sportoló pár kapcsolata?

Zsuzsi: Szerintem, ha valaki csak egy-két amatőr versenyre készül fel, vagy csak hobbi szerűen űzi ezt a sportot, akkor a párja még tolerálni tud egy-két versenyfelkészülést, de egy élsportoló életvitelét, étkezését, napi rutinját, edzéseit és esetlegesen a hangulatingadozásait nehezen értené meg egy ebben nem jártas személy és biztosan nehezen lehetne tolerálni. Hogy tudná megérteni valaki, aki nem űz versenysportot, hogy mi verseny előtt 2-3 hónappal már rengeteg dolgot nem csinálhatunk, nem kockáztatjuk a versenyformánk romlását.

Nem kockáztathatunk sérülést, így le kell mondanunk rengeteg dologról, mint pl. az esetleges hobbi sportokról, nem ehetünk olyan ételeket, amit Ő bátran, sőt éttermet sem engedhetünk meg magunknak, s mivel nehezen engedi el magát az ember, szórakozni sem tud menni, ez azzal jár, hogy tolnak, vagy elmaradnak a nyaralások, snowboardozások, szülinapi parták, karácsonyi vacsorák, kicsit elhanyagoljuk a családjunkat, barátainkat

stb. Viszont, ha a párod tudja, hogy min kell és fogsz keresztül menni, akkor a segítségével és a támogatásával akár könnyíthet is a felkészülés terhein, hogy minél inkább az elérendő célra összpontosíthass.

► **FW:** Mi a „nagy titok”, mi a véleményed, esetleg tanácsod, - hogyan próbáljon „megtartani” valaki egy sportembert a párkapcsolatában, ha Ő maga nem sportol?

Zsuzsi: Nehéz kérdés! Szerintem a legjobb megoldás egyértelműen a páruk támogatása, mind az étkezésben –főzésben, bevásárlásban való segítség, mind a napi rutinban, de bármi, ami egy kis terhet vesz le a sportember válláról, sokat könnyíthet a versenyszezon időszakában. A tetteken kívül a mentális támogatás ugyan olyan fontos, a versenyző nap, mint nap meg kell, hogy küzdjön a versenyforma időzítésével, amivel kapcsolatban rengeteg kétely merülhet fel, vagy csak az esetleges levertség, rosszkezdés és fáradékonyság tolerálása is már óriási könnyebbség. A lényeg, hogy ha szereted a párod, akkor úgy szereted, ahogy van, és támogatod abban, amit választ magának!



Lengyel Vivien és Molnár Péter

LEGJOBB EREDMÉNYEK:

Vivi:

- 2012 IFBB FitBalance abszolút bajnok
- 2013WBPF Magyar bajnok
- 2013 WBPF világbajnokság 2. hely

Peti:

- NAC abszolút világbajnok
- WABBA abszolút világbajnok
- WBPF Singapur pro winner
- China Golden Cup winner
- Dubai Stars winner

Mióta tart a kapcsolatunk: 1 éve

► **FW:** Szerintetek mitől működőkéesebb egy sportoló pár kapcsolata?

Vivi: Szerintem két sportoló kapcsolata akkor lehet tökéletes, ha képes vagy a partneredhez igazodni, áldozatot hozni érte, meghallgatni és mindenben támogatni. Sok sportoló párkapcsolata ott romlik el, hogy önzőek, nem figyelnek a másikra inkább saját céljaikat helyezik központba. Csak akkor működhet, ha mindkét fél segíti a másikat az előrehaladásban és fejlődésben.

Mivel Peti és én is rendszeresen versenyzünk meg kellett tanulnunk türelmesnek lennünk egymással minden körülmények között és úgy érzem ki-

váló az összhang közöttünk. Szinte mindenben egyetértünk és ugyanazok a céljaink is. És mindemellett remekül tudjuk motiválni egymást ☺.

► **FW:** Mi a „nagy titok”, mi a véleményed, esetleg tanácsod, - hogyan próbáljon „megtartani” valaki egy sportembert a párkapcsolatában, ha Ő maga nem sportol?

Péter: Ha a partnerek közül az egyik fél nem sportol, akkor nyilván nehéz helyzetben van, mert a verseny sporthoz rendkívül nagy fanatizmus és kitartás párosul. Mindenben segítsünk párunknak és támogassuk célja elérésében, hiszen nagyon fontos, hogy a környezetünkben levő emberek elfogadjanak pláne a partnerünk.

Silye Bettina és Vörös Zoltán

LEGJOBB EREDMÉNY, VAGY EREDMÉNYEK:

Betti:

- WBPF VB fitnes modell 2.
- NAC VB Miss Shape 4.

Zoli:

- New York bajnokok éjszakája (pro) 4.
- IFBB világkupa 2.
- WABBA VB 1.

Munka, munkahely:

Edző, -Cutler Gold Budapest

Mióta tart a kapcsolatunk:

Betti: Nem tudom, mert elvesztettem az időérzékemet, mióta megismertem Zolit! ☺

Zoli: Nem tudom, mert elvesztettem az időérzékemet, mióta megismertem Betti! ☺



► **FW:** Szerintetek mitől működőkéesebb egy sportoló pár kapcsolata?

Betti & Zoli: A kölcsönös tisztelet, megbecsülés... alap. A sporttal kapcsolatos életvitel mindkettőnk sajátja, így könnyebb! Sőt nálunk már nincs Te, vagy Én, -csak MI vagyunk! ☺

► **FW:** Mi a „nagy titok”, mi a véleményed, esetleg tanácsod, - hogyan próbáljon „megtartani” valaki egy sportembert a párkapcsolatában, ha Ő maga nem sportol?

Betti & Zoli: Mindenképpen sok türelemmel, megértéssel és persze őszinte szerelemmel...

Persze mindenki tudja, hogy a sport ragájos és MI biztosak vagyunk benne, hogy a „külsős” fél is hamar a rabjává válik! ☺

cikk folytatása a következő oldalon ►►



Oláh Vivien és Kathi Béla

LEGJOBB EREDMÉNY, VAGY EREDMÉNYEK:

Vivi:

- Fibo győztes 2013,
- USN Bodypower Classic győztes

Munka, munkahely:

2014 Teremvezető Cutler Gym Debrecen

Béci:

- WABBA abszolút Világbajnok
- Superbody abszolút bajnok
- Fekvenyomó Európa bajnok
- ErőseMBER Magyar bajnok

Munka, munkahely:

- Edzőterem-lánc tulajdonos
- Hoist fitness értékesítési igazgató Magyarország

Mióta tart a kapcsolatunk: 5,5 éve

► **FW:** Szerintetek mitől működőképesebb egy sportoló pár kapcsolata?

Vivi & Béci: A közös érdeklődési kör minden kapcsolatban fontos szerepünk, mert így biztosítottak a közös beszéd témák, a közös programok és a közös kikapcsolódási lehetőségek! Így együtt tudunk működni, mert nem kell magyarázkodni, mit csinálunk a konditeremben annyi ideig, miért eszünk napi 5-6X, miért vagyunk ingerültek, ha diétázunk, és már, már külön kérés és szavak nélkül is tudjuk, miben kell segíteni a másiknak, mire van épp szüksége, akár edzés közben, akár versenyfelkészülés közben vagy, hogy tudjuk, hogy egy jól sikerült lábedzés után ne kezdjünk el kérdezősködni, lelkizni.

► **FW:** Mi a „nagy titok”, mi a véleményed, esetleg tanácsod, - hogyan próbáljon „megtartani” valaki egy sportembert a párkapcsolatában, ha Ő maga nem sportol?

Vivi & Béci: Mindenképpen azt tanácsoljuk, hogy a másik fél is kezdjen el sportolni, ha nem is ugyanolyan rendszerességgel, de párszor próbálja ki a kedvесе kedvenc sportját, hogy könnyebb legyen eligazodni a részletekben és utána segíteni tudja a másikat akár az edzés előtti előkészületekben vagy utána egy jó masszázsból. Semmiképp se gátoljuk meg a másikat, inkább próbáljuk meg kivenni a részünket amennyire lehetséges, hogy így mindketten elégedettek lehessünk, mellesleg ha kicsit kockásodik a has, vagy kerekedik a bicepsz, az mindkét fel számára öröm lehet!

Besze Edina - Fekete Balázs

LEGJOBB EREDMÉNY, VAGY EREDMÉNYEK:

Edi:

- 2x Superbody bajnok
- Világbajnoki 2. hely

Bali:

- Superbody bajnok, VB 5.

Munka, munkahely:

- Cutler Gold, személyi edző

Mióta tart a kapcsolatunk:

3,5 éve



► **FW:** Szerintetek mitől működőképesebb egy sportoló pár kapcsolata?

Edi & Bali: Közös az érdeklődési körünk, közös edzések, versenyek akár nézőként, akár résztvevőként, egyszóval ezek olyan közös programok, amelyeket mindketten élvezünk, teljesen összehangoljuk az étkezést, diétát, nyaralást. Tudjuk mi az a diéta, versenyfelkészülés és hogy milyen nehézségekkel jár.

► **FW:** Mi a „nagy titok”, mi a véleményed, esetleg tanácsod, - hogyan próbáljon „megtartani” valaki egy sportembert a párkapcsolatában, ha Ő maga nem sportol?

Edi & Bali: Legyen türelmes, alkalmazkodó, tudja elfogadni, hogy a másiknak ez az élete, hobbija, hogy mindennap a teremben van több órát. Előbb utóbb véleményünk szerint vagy „megszökik” - ha nem tud az illető azonosulni a másikkal, vagy ő maga is sportolni, - vagy akár versenyezni kezd. Több példa is van az utóbbi esetre.



A magyar személyzettel rendelkező bécsi
LA PRIMA FASHION HOTEL VIENNA Önre vár!

Központi elhelyezkedés · Tágas és kényelmes szobák
 Elegáns reggeliző lounge & bár

További információ a
 folyamatosan megújuló ajánlatainkról:

www.laprimahotel.at

★★★★
LA PRIMA
 FASHION HOTEL
 VIENNA

A-1050 Vienna, Schönbrunner Str. 41. · Tel.: +43 1 89 065 89 · Fax: +43 1 89 065 92 · sales@laprimahotel.at · A Mellow Mood Hotels tagja



A JÓL MEGÉRDEMELT LAZÍTÁS

PEZSDÍTŐ TALÁLKOZÁSOK · BUDDHATTITUDE SPA MASSÁZSOK
 ÁZSAI ÉTELSPECIALITÁSOK · FORMABONTÓ KOKTÉLOK

Buddha-Bar Hotel. Az érzékekre ható élmény.

BUDDHA-BAR HOTEL BUDAPEST KLOTILD PALACE
 1052 Budapest, Váci utca 34. · Tel.: 06 1 799 7300 · info@buddhabarhotel.hu
 A Mellow Mood Hotels tagja

www.buddhabarhotel.hu

AZ EDZŐ VÁLASZOL

AKI A KÉRDÉSEKRE VÁLASZOL: DOMONKOS ZSOLT

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

Ebben a rovatunkban megpróbálom válaszolni a
gyakran elhangzó kérdésekre.



► **Jelige:** Ismétlések-szériák

Kérdés (férfi érdeklődőtől): Mit kell tennem, ha tömeget szeretnék növelni, - és mit akkor, ha majd szálkásítok. Milyen ismétlésszámokkal dolgozzak?

Válasz: Kérdésed eléggé összetett. Nagyon sok minden befolyásolja, hogy milyen módszerrel kell tréningezned. A pontos választ is csak akkor kaphatod meg, ha több információt adsz meg magadról...

Bár mondhatnám, hogy az alapsémák (amik sok esetben még működhetnek is), ha tömegnövelés alatt viszonylag nagyobb súllyal és kisebb (6-8-as) ismétlésszámmal kell dolgoznod 3-4 szériában. A szálkásítás alatt a megmozgatott súlyok nagysága alacsonyabb, de az ismétlésszámok viszont nagyobbak (12-15) legyenek. Ezek a trendek is változtak az évek alatt. 20 évvel ezelőtt, - még néhány szakkönyv is akár 8x8-10 ismétlés ajánlott még kezdő sportolóknak is. Mint kiderült, nem ez volt a jó módszer...

Visszatérve kérdésedre, nézzük mi is befolyásolja a tényleges fejlődésedet. Nem mindegy, hogy milyen **testalkat típushoz** tartozol (még akkor sem, ha jelenleg haladó szinten űzöd a sport tevékenységet). Más-más módszer válhat be például egy ektomorf, egy endomorf, -és megint más egy mezomorf testalkatú embernek. Természetesen, senkire nem lehet „ráhúzni” egy-egy

adott testalkattípust teljes egészében, mindenkinél egy kicsit keverednek az adottságok. Vannak azonban fő irányvonalak. Egy ektomorf például, aki alapvetően vékony (a tömegnövelés számukra az igazi kihívás) egészen másként kell, edzen és táplálkozzon, mint egy mezomorf típushoz tartozó sportoló, aki szinte sportolás nélkül is atlétikus. Ők a szerencse szülöttei. Ha bármit mozognak és bárhogyan táplálkoznak, már fejlődnek, izmosodnak...

Fontos befolyásoló tényező, hogy milyen **izomrost típushoz** tartozol. Nem mindegy, hogy az izomrostok főleg a fehér, vagy inkább a vörös rostok irányába tolódnak. Ezek az úgynevezett gyors, illetve lassú rostok más szóval. Ezek az adottságaid is befolyásolják, hogy milyen ismétlésszámokkal kell dolgoznod, milyen hosszúak legyenek az edzéseid, mennyit kell pihened, stb.

Bár a mai álláspont szerint, hosszú, több éves edzőmunkával ez kicsit visszafordítható (ehhez akár 10 éves edzőmúlt is szükséges), mégis beláthatjuk könnyebb a dolgunk, ha erre rögtön az edzéseink kezdeti szakaszában „ráérvünk”. Képzeld csak el azt az extrém példát, amikor egy maratonistából szeretnénk testépítő bajnokot nevelni...

Az ismétlések száma függ az adott **izomcsoporttól és a gyakorlattól** is. Más az ajánlás a pl. a mell- izom és más a far és a vádli eseté-

ben. Míg a mell izmot könnyebb „sokkolnod”, lefárasztanod még viszonylag kisebb 8-10 ismétlésszámmal is, addig a far, a has és a vádli izomzata igényli a nagyobb munkát és akár a „gyilkos” ismétléseket.

Életkorunk is döntően befolyásolja a tréningünket. Bár idős korban is ajánlott a sportolás (a súlyzós mozgások is), mégis jobb, ha tudomásul vesszük egy 20-30 éves sportoló szervezete egészen másként és máshogy „működik” és reagál az adott edzésingerre...

Most csak néhány példát említettem, amit szem előtt kell tartanod és ki kell tapasztalnod. Felsorolhatnánk még akár a hormonális egyensúlyt, azt hogy férfi, vagy nő a sportoló, az étrend-kiegészítők (esetleg a teljesítményfokozó szerek) használatát, stb. Vannak, akiknél működnek a „sémák” és van, akinek a szervezete fittyet hány mindenre. Ismerek olyan élvonalbeli sportolót is, akinek az edzőmódszere szinte egész évben nem változik, még a versenyek előtt sem, mindössze az étkezésében történik radikális változás.

Tehát érdemes kezdetben a cikkem elején ajánlott ismétléseket követned, de legyél nyitott, kísérletezz többet. Próbáld ki mindig valami újat, valami más. Ne hagyd, hogy izmaid megszokják az adott terhelést, edzéstervet. Időt és energiát spórolhatsz meg, ha egy jól képzett edző segítségét kéred és tanácsait követed.

► **Jelige:** Beszélgetés a személyi edzővel

Kérdés (női sportolótól): Új személyi edzőre váltottam. Teljesen meglepett, hogy az edzések megkezdése előtt elég sok kérdést feltett (életkor, egészségi állapot, célok, étrend, stb). Ez azért érdekes, mert az előző edzőmmel rögtön az elején nekiálltunk az edzésnek és a nevemen kívül más információra nem is volt szükségem.

Válasz: Azt kell mondanom, hogy (kis szerencsével) most jó, vagy legalábbis jobb edzőre váltottál. Legalábbis sokkal lelkiismeretesebbre, aki tényleg a Te céljaid és képességeidnek megfelelően fog veled tréningezni. Az edzéseket megelőző beszélgetést, más szóval anamnézist, úgy kell tekintened, mint amikor az orvosodnak elmondod a panaszaidat. Csak így lehet a segítségédre. Csak így lehet személyre szóló az edzésed. Nem sportolhat ugyanúgy, ugyanolyan módszerrel egy idős és egy fiatal, egy egészséges és egy beteg, egy edzett és egy kezdő sportoló. Sajnos én magam is gyakran találkozom ilyen edzői munkával. Sokszor látom, hogy a férfiak és a női sportolók ugyan azokat a gyakorlatokat végzik, ugyan olyan ismétlésekkel (és sokszor súlyokkal) céljaiktól és egészségi állapotuktól függetlenül., - edzői utasításra. Ez már rutinos, volt versenyzőknél is előfordul, mivel azt gondolják, hogy ami nekik bevált, az mindenkinek be kell, hogy váljon. Tehát igen is „beszéljess” az edzővel, sőt kérd ki a tanácsát és oszd meg vele a tapasztalataidat...

► **Jelige:** Zsír és kóla

Kérdés (női sportolótól): A multikoriban az edzőmtől azt hallottam, hogy bátran egyek edzések előtt akár zsírosabb ételeket és ihatok kólát. Azt mondta, hogy az atléták is esznek-isznak ilyen dolgokat edzések előtt, mivel a sportolók szervezete zsírból nyer energiát. Igaz ez? Nekem is változtatnom kellene az eddigi diétámon?

Válasz: Az említett edző, -azt kell mondanom, - nem alkalmas arra, hogy téged tanácsokkal lásson el. (Manapság már több olyan kurzus, táplálkozási tanácsadó tanfolyam, ami a spottáplálkozással is foglalkozik elvégezhető, hogy kicsit is képben legyünk). Az említett trénernek sajnos sem a táplálkozáshoz, sem az edzéselmélethez, élettanhoz, fogalma sincs. Félreértett valamit, amit fél-információkból felcsipegetett...A zsírokhoz való, „hözányulás” a zsírraktárakra vonatkozik, azok úgymond felszabadítására és az abból történő energianyerésre. Elég furcsa, hogy az atlétákat, mint átfogó fogalmat említette és nem a sportágat nevezte meg. Sprint? Maraton? Nehéz-atlétika? – ez sem mindegy ugyanis. Az energianyerés folyamán, amire az edzéseink alkalmával szüksé-

günk van, más-más pulzusszámmal végzünk. A pulzustartomány mindenkinél eltérő lehet és sok minden befolyásolja. Általános szabályok azonban vannak. Másként nyer energiát a szervezetünk, izmaink, ha aerob (oxigén jelenlétében), illetve, ha anaerob (oxigén jelenléte nélkül) kapacitással edzünk. Ez utóbbi edzések alkalmával gyorsabban kifáradunk, több energiát veszünk, - légzésünk kevesebb oxigént tudunk már biztosítani az edzésekhez, ezért bizonyos időn belül légzésünket kapkodjuk, lihegünk... pulzusszámunk már jóval magasabb. Ez utóbbi pulzustartomány már kevésbé alkalmas a zsírégetésre, inkább az állóképességünk javítására szolgálhat.

Amúgy élsportolók az év bizonyos időszakaiban nyilvánvalóan jóval több zsírt fogyaszthatnak az étkezéseik folyamán, mint az un. átlagemberek, vagy akár az átlagosan, (saját komfort zónájukban) tréningezők. Egy erőemelő, súlyemelő, erőember több zsírt, így kalóriát engedhet meg magának, mint aki hetente háromszor, kedvtelésből edz, alkalmanként 30-60 percet. Ők azonban edzésenként megmozgatnak több száz tonnát. Még az említett sportolók sem közvetlenül az edzések előtt visznek be nagyobb zsírmennyiséget. Vagy, hogy más példával éljek, a lenyűgöző teljesítményt nyújtó amerikai úszóbajnok, Michael Phelps a 12 000 kalóriát tartalmazó étrendjét követte a felkészülési szakaszban. (Csak a reggelije három tojásos szendvicset, három csokoládés palacsintát, öt tojásból készült omlettet és 3 cukros péksüteményt tartalmaz, illetve egy tál kukoricakását. A nap későbbi szakaszaiban sem fukarkodik a kalóriákkal.) Egy átlagos ember számára nagyon veszélyes lenne ez az étrend, de az élsportolóknak rengeteg energiára van szükségük, teljesítményük fenntartása érdekében.

Egy versenyszerűen sportoló férfi úszónak a napi 6000 kalória is elegendő energiát biztosít, de Phelps olimpiai szinten sportol, és olyan keményen edz minden nap, hogy képes ennek a dupláját is ledolgozni.

Az általad említett kólát szintén érthetetlennek tartom. Energiatartalok, kávé, illetve egyéb energizálók, nitrogén-oxid fokozók alkalmazása mindennapos az élsportban, de a kóla gyakorlatilag (az élvezeti értékét leszámítva) semmivel nem magyarázható. Kicsit vizuális típus vagyok és a kérdéseted olvasva rögtön megjelent előttem egy sprinter, amint a táv előtt magába tömött egy nagy adag zsírt és leöblítette kólával, - majd nekiállt, hogy 9 másodperc alatt lefusszon (1 levegővel) 100 métert. Érdekes, de legalábbis komikus látvány lenne, amint vagy pár lépés után lehányná a pályát, vagy irányt váltva a WC felé futna.

Ha az említett edző kólát iszik edzések előtt (ez szíve joga), de ne próbáljon Téged meggyőzni ennek élettani fontosságáról...

AZ EDZŐ VÁLASZOL

Bélyegző
Névjegyek
Könyvkötés
Polo nyomás
PhD értekezések
Korongnyomtatás
Pozster nyomtatás
Épület-autódekoráció



Miért minket válasszon?

- Folyamatos termékfeltöltés
- Állandó akciók, kedvezmények
- Megrendelés követési lehetőség
- Alacsony szállítási költség

dpidepo.unasshop.com

Webes felületről rendelés gyorsan a legjobb árakon.

A Hoist nagy sikerű amerikai debütálása után immár megérkezett ez az Amerikában gyártott, csúcsmínőségű fitness gép márka Magyarországra is, melynek kizárólagos magyarországi forgalmazója a Mens Mentis Hungary Kft.

Büszkék vagyunk arra, hogy sikerült hazánk vezető fitness termeit berendezni, és ezzel itthon is elsőprő sikereket aratott a Hoist, mely főként a különleges Roc-it technológiának köszönhető. Ezek az egyedülálló edzésélményt nyújtó, mozgó fitness gépek összehasonlíthatatlanok más márkák gépeivel, így az innovációra törekvő, és a fejlődéssel lépést tartani akaró fitness termék mind ezt választották. Berendezett és kibővített termék közé tartoznak: Chili Fitness I., Chili Fitness II., Segner Fitness, Gym City Office, Top Gym, Siófoki Női kézilabda csapat edzőterme, Gilda Max Hermina, és Budapest ékessége a Cutler Gold Fitness Center.

A Hoist sikerein felbuzdulva, cégünk kibővítette az általa kizárólagosan forgalmazott fitness gépek palettáját (ELEIKO, ICG, OCTANE-Fitness), Európa egyik vezető gépmárkájával, a Panattával. Rudy Panatta, a cég tulajdonosa 30 éve foglalkozik fitness gépek gyártásával, ő maga is a testépítés szerelmese, és a saját tapasztalatai alapján fejlesztette ki az első gépeit.

Cége mottója, hogy egyszerű, szemet gyönyörködtető, megbízható, hosszú életű és versenyképes áru fitness gépeket hozzon forgalomba.



Volt szerencsénk személyesen meglátogatni a közel 20.000 nm elterülő Panatta gyárat Apiroban, Olaszországban, ahol maga Rudy Panatta vezetett körbe minket, és ismerhettük meg közelebbről is azt a céget, aki többek között az Arnold Classic Europe fitness verseny fő szponzora.



Célunk, hogy a Panatta gépcsaládot mint exkluzív fitness gép márkát, olyan magas színvonalon ismerje meg a hazai sport közönség, mint amelyet megérdemel, és számos más Európai országban képvisel.

Az új Panatta forgalmazás egyik csúcspontja lesz a hamarosan nyíló Nyíregyháza legnagyobb (3500 nm) fitness központja a D-Fitness, ahol a legjobb és legújabb Panatta gépek mellett az egyedi Octane kardiogépek megtalálhatóak lesznek.

Cégünk továbbá forgalmaz újszerű, Amerikából importál használt gépeket is, készletünk folyamatosan meghaladja az 500 gépet. (HAMMER STRENGTH, NAUTILUS, PRECOR, LIFE-Fitness...stb.)



MensMentis

Magyarország EXKLUZÍV forgalmazója:

HOIST

ELEIKO

OCTANE

PANATTA

INDOOR CYCLING

Csuhai János

Magyarországi értékesítési igazgató

Mens Mentis Hungary Kft.

Telefon: +36-70/378 0480

E-mail: jancsi@hoistfitness.hu

web: hoistfitness.hu

CUTLERgold

FITNESS CENTER 0-24



Megnyílt Magyarország legújabb és legfényesebb edzőterme Budapesten a Lurdy Ház földszintjén **CUTLER GOLD FITNESS CENTER** néven több mint 2000 nm-en várja az edzeni vágyó közönségét. Magyarország világbajnokai megálmodták és megvalósították.

A Team Scitec tagjainak az volt célja, hogy létrehozzák Magyarország legjobban felszerelt edzőtermét egy igazán lenyűgöző környezetben a hobbisportolók számára.

Minden gépcsalád legjava felvonul a palettán. HOIST, PANATTA, HAMMER STRENGTH, CYBEX, NAUTILUS, ELEIKO, MAGNUM...stb, az amerikai szupertermekre emlékeztető desing és hangulat.

Profeszionálisan felszerelt, 200 nm-es AEROBIK STÚDIÓ és egy 140 nm-es CROSSTRaining edzőterem vár minden kedves csoportos óra kedvelőt. 20 SZAKKÉPZETT, PROFI FITNESS EDZŐ!

Hetente közel 80 csoportos óra közül választhatsz számodra megfelelőt.

A Cutler Gold a Lurdy Ház földszintjén található. Az idelátogatókat ingyenes külső parkoló és kényelmes mélygarázs várja.

Elérhetőség:

1097 Budapest, Könyves Kálmán körút 12-14.

Telefon: +36 30/997 6421

web: www.cutlergold.hu

Nyitva tartás: hétfő-vasárnap: 0-24



TÓTH DANI

SZTÁRINTERJÚ





Név: Tóth Dani (Dániel – bár így senki nem hív, nem is vagyok oda érte)

Foglalkozása: Profi testépítő, - személyi edző

Életkor: 32 év

Családi állapot, gyermek: házas, 2 gyermek édesapja (Zalán 2 éves, Zétény 7 hónapos)

Testmagasság: 175cm

Testsúly: szezonon kívül 126kg, versenyen kb: 114kg

Hobbi: Arra jelenleg nincs idő/energia

Kedvenc könyv, film: könyv nincs igazán, filmek: MARVEL képregények film változatai

Hazánkban bár igen nagy létszámmal foglalkoznak a testépítéssel és egyre többen válnak a súlyzós edzés megszállottjává, mégsem állíthatjuk, hogy testépítő nemzet vagyunk. Abban a ritka szerencsében lehet részünk, hogy abból az alig néhány fős valóban profi testépítőből találkozhattunk és rövid interjút készíthettünk Tóth Danival, aki, talán szerénységgel nélkül állíthatjuk, hogy az egyik legnagyobb reménységünk.

Hihetetlen fizikuma, egy átlagember számára szinte felfoghatatlan. Ő az a típusú testépítő, akiről, még ha akarsz, sem tudod levenni a szemed.

► **FW:** Mik a legjobb eredményeid?

Dani: Sziasztok! Az IFBB szövetség profi státuszának megszerzése előtt 3 másik szövetség (WABBA, NAC, WBPf) világbajnoka voltam. A

WABBA ill az NAC szövetségeknél profi világbajnok is. Nyertem még pár komolyabb nemzetközi GP-t is, nem sorolnék fel mindent, ne pocsékoljuk a helyet! 2012-ben szereztem IFBB profi kártyát, azóta 7 profi versenyen indultam. Itt a legjobb helyezést idén tavasszal értem el, 4. lettem Orlando-ban. (Ezzel talán érzékelhető a színvonalbeli különbség a többi szövetséghez képest, ahol szinte mindig nyertem.)

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

Dani: Október 5-én San Marino-ban lesz a következő, majd egy hónapon belül még két verseny Kínában, ill. Oroszországban.

► **FW:** Általában a tényleges felkészülés szakasza milyen hosszú?

Dani: Ez változó, most 14 héttel az első verseny előtt kezdtem a diétát. Úgy gondolom, egy

verseny előtt minimum 12 hét diétára van szükségem, de pl. a tavalyi szezonom számomra is extrém volt, mert az utolsó versenyig kb 25 hetet diétáztam, és azt egy 8-10 hetes tömegnövelés előzte meg.

► **FW:** Az off szezonhoz képest, mekkora a súlykülönbség?

Dani: Kb. 126kg voltam most off szezonban, bár ezt egy mérsékelt táplálkozással tudtam így tartani, mert ha elengedném magam, valószínűleg több is lehetnék, de az már felesleges lenne. A diéta alatt kb 117-118kg-ig fogyok, majd a verseny hetén, a vízajtással alakul ki a verseny súly, ami tavasszal 114-115kg volt. Ez az állapot csak 1-2 napig tartható.

cikk folytatása a következő oldalon ►►

TÓTH DANI INTERJÚ

► **FW:** Változnak-e a felkészülés szakaszaiban a széria-ismétlésszámok?

Dani: Régebben nagyobb különbség volt a tömegnövelő, ill. a diéta időszakában az edzések között, de ez a különbség mára teljesen eltűnt. Ez azért van, mert sokkal változatosabban az edzéseim. A széria számok átl. 3-4 munkasorozat gyakorlatonként, viszont az ismétlés számok 6 és 30 között mozognak. Különböző szettek-nél extrém magas -akár 100 körüli- ismétlés szám is előfordulhat. A lényeg, hogy nincs két egyforma edzés!

► **FW:** Egy ilyen súlyú testépítőnek hozzávetőleg mennyi a fehérje, szénhidrát igénye napi szinten?

Dani: Ez állandó kísérletezés tárgya, főleg ami a szénhidrátokat illeti. A fehérje azért mindig megvan 3g/testsúlykilogramm. Régebben volt magasabb is, de rájöttem, hogy nem voltam jobb tőle, így lecsökkentettem. A szénhidrát jelenleg napi kb 270g. De egy diétás időszakban 150g és 400g között változik formától függően.

► **FW:** Mik a számodra jól bevált táplálék kiegészítők a felkészülés alatt?

Dani: Évek óta megvannak a legfontosabb kiegészítők, amiket mindig használok. Tejsavó izolátum, glutamin, BCAA amino, multivitamin, C-vitamin, omega3, L-carnitin Nitrogén oxid fokozó, stb... Szerencsére ezeket a szponzorom, a Best Body Nutrition folyamatosan biztosítja számomra.

► **FW:** Ha nem titok, elárulnád az edzés beosztásodat, heti edzésritmusodat?

Dani: Jelenleg a felkészülés miatt minden reggel éhgyomros cardio-val kezdem a napot. Utána mindig van egy kis időm hasazni, vagy alkarozni, esetleg vádlizni. Gyakran nyújtok is ilyenkor. Hétfőtől szombatig végzek súlyzós edzéseket a déli órákban.

Ezek felosztása jelenleg:

Hétfő: hát
Kedd: mell
Szerda: combhajlító, farizom, vádli
Csütörtök: váll
Péntek: bicepsz, tricepsz
Szombat: combfeszítő

► **FW:** Mi a kedvenc izomcsoportod, és milyen gyakorlatokkal „bombázod” jelenleg?

Dani: Általában erre a kérdésre azt válaszolom, hogy nincs kedvenc izomcsoportom, és ha jobban belegondolok, most sem tudok egy izomcsoportot kiemelni. Amúgy minden edzésen változtatok a gyakorlatokon, hogy mindig más terhelésnek tegyem ki az izmaimat.

► **FW:** Azt meg sem merem kérdezni, mennyibe kerülhet egy ilyen szintű sportoló havi felkészülése, - de vajon van valaki szponzor, aki segít esetleg?

Dani: Nem is tudnék rá válaszolni, mert még nem mertem egyszer se kiszámolni az össz. költségvetést. De igen, a szponzorom nem csak a táplálék kiegészítőket biztosítja, hanem anyagilag is nagyban hozzájárul olyan költségekhez is, mint repülőjegy, hotel, stb... A profi státusz egyik hátránya, hogy kizárólag külföldön vannak versenyek, és abból is csak néhány van Európában, a többi a tengerentúlon. Ez ugye lehetne előny is, ha nem önköltséges lenne a versenyzés.

► **FW:** Egyedül, edzőpartnerrel, vagy esetleg edzővel dolgozol?

Dani: Több, mint 4 éve, hogy edzőtársammal, Fekete Balázssal elkezdjük a közös munkát. Rengeteget profitáltam ebből, nagyon sok mindent változtattunk az edzéseimen, aminek hatására pl. a hátam az erősségem lett, azelőtt meg a gyengém volt. Edzőm kimondottan sose volt, a Balázs tölti be ezt a szerepet, bár ez úgy néz ki nálunk, hogy együtt találjuk ki a változtatásokat..

► **FW:** Hol tréningezel? Tartasz-e személyi edzéseket?

Dani: A Cutler Gold-ban (Lurdy-ház) edzünk, és itt vállalom személyi edzéseket, de csak limitált férőhellyel, mert napi 2 edzés + család mellett eléggé be vagyok határolva ☺

► **Köszönjük az interjút! Sok sikert kívánunk**

**FITNESS
WORLD**





**BUDAPEST XII. KERÜLET
MÁRVÁNY UTCA**

NYITÁS
SZEPTEMBER 29.

WWW.ASOSPORT.HU

INFÓVONAL + 36 30 / 9113 975



Megérkezett a magyar fejlesztésű hasizomformáló!



Mostantól mindenkinek könnyebb lesz előcsalogatni a kockákat a hasán. Megérkezett a hasi zsírréteg legnagyobb ellensége, a hazai fejlesztésű hasformáló eszköz, az XGrip Trainer.

Mindezt Magyar Istvánnak köszönhetjük, akit meg is kérdeztünk, miért jó nekünk az XGrip Trainer?

Magyar István nem tartja magát feltalálónak a szó hagyományos értelmében, annak ellenére, hogy számtalan szabdalom, fejlesztés köthető a nevéhez a só inhalációs- és légtisztító eszközöktől a mikroáramú fájdalomcsillapító kötéseikig.

Mi az az XGrip?

MI: Az XGrip Trainer egy olyan fitness öv, amivel elképesztő hatékonysággal tűntethető el a hasról a felesleges zsírpárna. Tudom, mert magamon próbáltam ki először!

Hogyan, mikor merült fel benned először az XGrip ötlete?

MI: Egy nyaralás után nézegettük a fotókat a családdal, amiken egy jóképű (nevet), bár kissé pocakos, középkorú pasiban ismertem magamra. Nem mondanám, hogy elégedett voltam a látvánnyal. Egész életemben sportoltam, kung-futtam, rendszeresen futottam, de nem vettem meg soha a finom falatokat és a jó italokat sem. Minél több az edzés, annál többet eszik az ember. Ennek eredményeképp mindig volt egy kis pocakom. Utána jártam, sok módszert kipróbáltam és kiderült, hogy bizony ezt a hasi zsírréteget rendszeres edzésekkel és megfelelő diétákkal is csak nagyon nehezen lehet eltüntetni.

A harmincon túliaknak azt hiszem ezt nem kell elmagyarázni. Azonban találkoztam egy korombeli, régi barátommal és észrevettem, hogy gyakorlatilag semmi felesleg nincs a hasán. Alig hittem a szememnek, azt hittem minden nap edz 2 órát hasra. Meg is kérdeztem: Mi a titok? Nagyon egyszerű! hangzott a válasz. Minden este

tévezés közben kétszer fél órát ülök és a felsőtestemmel jobbra és balra forgok. Innen jött az ötlet.

Ennyi, ebből született meg az XGrip Trainer?

MI: Azért nem egészen. Ez a mozgás, bár valóban közvetlenül edzi a hasizmokat nagyon kicsi intenzitású és ezért nagyon sokáig kell csinálni, hogy eredményes legyen. Hogy növeljük a hatékonyságot, a forgó mozgáshoz még elő kell feszíteni a has- és a törzs izmait. Ezt nagyon könnyen el lehet érni, ha pl. egy övet a hasunk körül feszesre húzunk. Így már van egy kitérő eszközünk, amivel hatékonyan edzhetjük közvetlenül a has- és a törzs izmait. Tudtam, hogy valami még mindig hiányzik. Még nem dolgoztunk közvetlenül a lerakódott zsírszöveteken. Így az öv has-erősítő funkciójához hozzákapcsoltam még egy dolgot, amiből végül is az alakformáló öv ötlete kialakult. Ez pedig az alakformáló masszázssok által végzett zsírtörés.

Elmentem egy, a feleségemnek ajánlott masszázsszra, aminek során kézzel törték szét a kritikus hasi területen a zsírt. Meg kell mondanom, hogy nagyon fájdalmas és több héten át tartó kezelés nyomán lehet elérni a zsírréteg vastagságának csökkentését ezzel a módszerrel. Ennyi elég is volt ahhoz, hogy kikísérletezzem az XGrip Trainert. Forogni kell vele, feszesítve a hasat, a hasra tekert övvel megvan a nyomasztó gyakorlás, erősítve a mélyizmokat, a masszírozó gömböcskék pedig valósággal leradírozhatják a felesleges zsírpárnákat, sőt, még a narancsbőrt is képesek lehetnek kisimítani.

Mi az, amiben más az XGrip, mint a hasonló hasizom erősítő eszközök?

MI: Óriási különbség, hogy ez az egyetlen eszköz, amellyel egyszerre lehet a hasizmot erősíteni, zsírt égetni és alakot formálni. Ráadásul az XGrip Trainer nagy előnye, hogy használata során kíméli az ízületeket, míg más hasformáló eszközök könnyen túlterhelik a derekat, ha egy kicsit nem figyelünk oda használatukra.

Kiknek ajánlod az XGripet?

MI: Mindenkinek, ki azt veszi észre, hogy a dereka körül makacs zsírpárnák keletkeznek és egyre nehezebben, vagy egyáltalán nem tudja azokat ledolgozni. A fiataloknak kevesebbet, a nem olyan fiataloknak többet kell tenni ezért, az eredmény viszont heteken belül látszani fog, ezt biztosan állítom, mert magamon is kipróbáltam.

Nekem a klasszikus, övcsatra lógós fítopocakom teljesen eltűnt 2 hónap alatt, úszógumival együtt úgy, hogy más eszközt nem használtam, csak az XGripel edzettem a hasam.

Hogyan kell használni?

MI: Nagyon egyszerű, csak a has köré kell tekerni az XGrip övet, feszesre kell húzni és el kell kezdeni forogni. Forgás közben pedig a masszázsgömböcskék szépen leradírozzák a zsírréteget, miközben az izmok dolgoznak.

Megmutatnád nekünk a hasadat?

MI: Persze, ma már büszkén! Fittebb és egészségesebb lettem!

www.xgrip.hu

Magyarországi hivatalos forgalmazó:

Natura Faktura Kft.

1116 Budapest, Fehérvári út 120.

ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

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

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

A következő képzés időpontja:

2014.10.18-19-25-26.

A képzés akciós ára: 38 000.-

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

E-mail: info@profiedzok.hu

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



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
**TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON**
VITAMINOK, ZSÍRÉCETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

AKCIÓS ÁR: 3000 FT

**GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK
VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA**

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

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



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

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

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

TÖBB KÁLIUMOT AZ IZMOKNAK

A káliumionok (a nátriummal együtt) szabályozzák a szervezet folyadék egyensúlyát, normalizálják a szív ritmusát.) Míg a kálium a sejtek belsejében, addig a nátrium a sejten kívüli térben van jelen nagyobb koncentrációban. Amennyiben a nátrium-kálium egyensúly eltolódik, zavart szenved az ideg és izomműködésünk. A tartós éhezés, a szénhidrátmentes, erős diéta, a túl alacsony vércukorszint, az erős hasmenés káliumvesztést okoz. Mind a fizikai, mind a szellemi stressz káliumhiányhoz vezethet.

A kálium jótékony hatásai akár káliumtartalmú ételek fogyasztásával akár a kálium gyógyszeres pótlásával sok pozitív változást idézhet elő szervezetünkben, melyeket klinikai vizsgálatokkal is alátámasztottak.

Természetes forrásai: citrusfélék, paradicsom, banán, főzeléknövények, napraforgó, burgonya, menta, stb.



MIÉRT NÉLKÜLÖZHETETLEN A KÁLIUM?

A kálium olyan ásványi anyag, amelyre a szervezetnek naponta több száz milligrammos vagy akár grammos mennyiségben van szüksége.

Szerepe szervezetünk működésében:

Az emberi szervezet átlagosan 150 g káliumot tartalmaz, de a szükséges napi bevitel mennyisége 2-3 gramm. A kálium alapvető szerepet játszik a sejtek megfelelő működésének biztosításában.

Ahhoz, hogy a sejtek funkcióikat be tudják tölteni, az őket határoló membrán két oldalán elektromos töltéskülönbség fennállása szükséges, melynek mértéke nagyrészt a káliumionok megoszlásának függvénye (a kálium a szervezetben ionos formában van jelen). Mindezekből következik, hogy a kálium kulcsfontosságú az olyan szövetek működésében, amelyekre a gyors elektromos potenciál-változás jellemző.

Ilyen például az idegszövet és az izomszövet, de minden egyéb szövet működése is a káliumionok megfelelő eloszlásához kötött. A kálium a sejtek belsejében halmozódik fel, csupán 2%-a található meg a sejten kívüli terekben. Szintjét a szervezet összehangolt működése szabályozza, elsősorban a mellékvesékéreg hormonjai vannak rá hatással. A felesleg a szervezetből a vizelettel és a széklettel távozik. Nagyon fontos a sejtek életjelenségeihez szükséges anyagok sejtmembránon keresztüli szállításában. Kiemelkedő jelentőségű, hogy a hidrogénionok szállítása is a kálium jelenlétéhez kötött, ezért a kálium a szervezet sav-bázis háztartásának egyensúlyában is esszenciális szerepet tölt be, mivel képes a pH változásait a szervezet számára kedvező irányba befolyásolni. A káliumra szükség van a vércukorszint szabályozásában is, illetve ennek az ionnak az anyagcseréje szorosan kötődik a szervezet vízforgalmának szabályozásához. Szükséges a gyomorsav termeléséhez, és számos enzim normális működéséhez is.

Sportolók számára a fent említett sorok abszolút megszívlelendők. Ráadásul, ha valaki szénhidrátszegény diétát tart hosszabb időn keresztül úgy a diéta nemkívánatos „mellékhatásait” is könnyebben megúszhatjuk a káliumpótlással. A pótlást ebben az esetben a gyógyszer formában történő alkalmankénti szedés jelentheti, mivel ezt a mennyiséget már élelmiszerekből nem igazán tudjuk fedezni (A banán, lévén a magas cukortartalma miatt amúgy sem illeszthető be a diétánkba). Melyikünk ne találkozott volna a (sportolók-diétázók) közül olyan tünettel, hogy a diéta előrehaladtával csökken az erősszint, romlanak az izomtónusok és a koncentráció (így az agy-izom kapcsolat is)? Izmaink soványodása, a tónusvesztés igen egyszerű okkal magyarázható. A szénhidrát radikális lecsökkentésével sejteink (az izomsejtek is!) folyadékvesztéssel reagálnak. (A szénhidrátok igen sok folyadékot képesek a sejtekben megtartani. Ennek tudható be, hogy az erős fogyókúrák alapjait adó diéta típusok pl. „Atkins-diéta, stb követői a diétájuk elején igen gyors fogyásról számolhatnak be. Aminek java része, sajnos nem zsírvesztés, hanem mindössze folyadékvesztés. Ez az Ő esetükben mindenképpen előnyös, hiszen motiválja őket a gyors fogyás...) Sportolók esetében a folyadékvesztés az izomsejtekben is megtörténik (és mint tudjuk az izomsejtek zömében vízből állnak), így gyorsan észrevehető a tónusvesztés, erősszint csökkenés. Itt léphet be segítségként a Kálium! Mint említettem a kálium az az ion, ami a sejten belüli térben „tartja meg” a folyadékot. Tehát tónusosabbak, „feszesebbek” leszünk. Remélem így érthető az egyenlet. Jómagam a versenyfelkészülések utolsó szakaszában, még ha ingadoztatom is a sportolóknál a fehérjéket-szénhidrátokat, akkor is beiktatom alkalmanként a káliumot pótlásként.

A dózisokkal azért vigyázzunk. Szükségtelen a Mega-dózisokban gondolkodnunk, hiszen a túlzott káliumbevitel erőteljesen lassítja a pulzust.

LÁSSUNK NÉHÁNY EGYÉB PÉLDÁT A POZITÍV ÉLETTANI HATÁSÁIRÓL

- A káliumbevitel növelése csökkenti a vérnyomást.
- A bőséges káliumbevitel csökkenti a stroke kockázatát és megakadályozza a vese vascularis, glomerularis és tubularis károsodását.
- A káliumbevitel növelése csökkenti a vesében a kalcium kiválasztást (a magnéziummal együtt), ezzel csökkenti a vesekövek kockázatát és segít megakadályozni a csont leépülését.
- A szérumban káliumkoncentrációjának növelése csökkenti a kamrai ritmuszavarok kockázatát ischaemiás szívbetegségben, szívelégtelenségben és balkamra-megnagyobbodásban.
- Frissen tartja az agyat, javítja a koncentrációt, a memóriát (mivel oxigént juttat az agyba).
- **Segít az izmok tónusát és erőszintjét fenntartani, még erős szénhidrátszegény diéta alatt is.**



VÉRNYOMÁS

Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy a káliumbevitelnek fontos szerepe van a vérnyomás szabályozásában mind az általános népességben, mind a magas vérnyomásban szenvedők körében. Sok klinikai tanulmány igazolta azt is, hogy a káliumbevitel növekedése vérnyomáscsökkentést eredményez a magas vérnyomásban szenvedőknél, s kisebb mértékben a normális vérnyomásúaknál is csökkentő hatása van.

STROKE

A stroke fő kockázati tényezője a magas vérnyomás. Mivel a fokozott káliumbevitel ezt csökkenti, nehéz megítélni, hogy a kálium stroke-ra gyakorolt hatásait mennyiben közvetíti a vérnyomás, illetve azok mennyiben köszönhetőek a kálium esetleges közvetlen hatásának. Egy 12 éves prospektív tanulmányban Khaw és Barrett-Connor 859 férfi és nő körében azt találták, hogy a napi káliumbevitel 10 mmol-os emelése a stroke miatti halálozás 40%-os csökkenését vonta maga után.

CSONTTÖMEG, VESEKŐ

A fokozott káliumbevitel csökkenti a vesében a kalcium kiválasztást és pozitívvá válik a kalciummegensúly. Ez a tény több élettani folyamatban is fontos szerepet játszhat: a kalcium kiválasztása a vizeletben csökkenti a vesekő kialakulásának esélyét. Másik igen fontos tény, hogy a fokozott káliumbevitel csökkenti a kal-

cium kiválasztást és pozitív kalciummegensúlyt okoz, ez hosszú távon a csonttömeg növekedésével járhat. Fontos tény ez az osteoporózisban szenvedőknek! A deréktáji gerinc és a combnyak csontjának ásványianyag-sűrűségéről 994 egészséges, 45-49 éves, menopauza előtti nő közreműködésével megállapították, hogy értéke a káliumbevitel arányában nőtt.

SZÍVRITMUSZAVAR

A sejteken belüli és a sejteken kívüli térben lévő kálium aránya fontos szerepet játszik a szív ingerület vezetésében. A kálium hiány elhúzódó repolarizációt okozhat, amely az életveszélyes kamrai ritmuszavar kóroki tényezője, különösen az ischaemiás szívbetegségben, szívelégtelenségben, balkamra-megnagyobbodásban szenvedő betegeknek.

A káliumhiányos betegek közül soknak magnéziumhiánya is van, ezért náluk a megbomlott egyensúly és az ezzel járó ritmuszavaros helyreállításához a káliumon kívül magnéziumra is szükség van.

KÁLIUMHIÁNY ÉS TÚLADAGOLÁS

A táplálkozás során általában elegendő káliumot veszünk magunkhoz, ám számos kórállapot vezethet nagyfokú káliumvesztéshez, amelyek fennállásakor a káliumpótlásról gondoskodni kell. Káliumhiány a mellékvesékre ható gyógyszerek vagy betegségek, illetve az emésztőrendszer csökkent felszívódást okozó kórállapotai esetén alakulhat ki. Ilyenek lehet-

nek: vizelethajtó gyógyszerek vagy mellékvesekéregre ható szerek alkalmazása, a mellékvesék illetve a vesék betegségei.

A hosszabb ideig fennálló hashajtószedés, a hasmenés és a hányás is káliumvesztést eredményez csakúgy, mint egyes felszívódási zavarok. A káliumhiány tünetei izomgyengeségben, légzési problémákban és szívritmuszavarokban nyilvánulnak meg.

A kálium csökkent mennyiségének általános tünetei az étvágytalanság, émelygés, hányinger. A kálium túladagolás kevésbé gyakori, és leginkább szívproblémákhoz vezet (túlzott dózisok lassítják a pulzusszámot), amelyekhez a mérgezés általános tünetei csatlakoznak, úgymint émelygés, hányás, hasi fájdalom, gyengeség, rossz közérzet.

Mivel táplálékaink többsége kellő mennyiségű káliumot tartalmaz, hiányállapottal egészséges körülmények között nem kell számolnunk. Felmerül viszont éhezés vagy alkoholizmus talaján kialakuló hiányállapot.

Az orvosi javallat nélkül végzett káliumpótlás az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás mellett szükségtelen, és a mérgezés lehetősége miatt veszélyes is lehet. Kivételes esetekben, erős szénhidrátszegény diétánál, élsportolók számára, illetve egyes vizelethajtók mellett azonban elengedhetetlen.

Írta: Domonkos Zsolt



MUNKA UTÁN EDZÉS, HOGY NE LEGYÉL FÁRADT?

Mióta világ a világ, mindig is jelentősen befolyásolta életünket a munka és a megélhetésért való küzdelem. Életünk nagy részét munkatevékenységekkel töltjük, amelyek különböző szinten és eltérő jelleggel terhelik szervezetünket. Mostani cikkünkben azt vizsgáljuk, hogy milyen pozitív és negatív hatása van a munkafolyamatoknak fizikai szinten. Vajon helyettesíti a sport által kiváltott fizikai változásokat? Vagy esetleg egy egész napos fizikai munka után, tényleg el kell mennünk még edzeni? Lehet úgy dolgozni, hogy az egyben edzés is legyen?

Ahhoz, hogy tisztán lássuk a helyes utat, meg kell ismernünk a megélhetést biztosító munkák természetét és a sportolás által kiváltott változásokat.

Számos munkafolyamat létezik. Értelmszerű, hogy az elsősorban szellemi tevékenységet végző embereknek igen nagy szükségük van egy kis plusz mozgásra. Nézzük meg, mi történik munka közben a testünkkel, ha van benne helyzetváltoztatás, mozgás vagy erőfelfejtés, emelés. Mindig vannak kivételek, de a 6-8-12 vagy még több órán át tartott tevékenységekre az alábbiak általánosan jellemzők:

Hideg izommal, bemelegítés nélkül kezdődik. Jellemzők az ismétlődő folyamatok. Az ismétlő-

dés és periodikus folyamatok egy adott módon terhelik ugyanazokat az izomcsoportokat. Sok esetben aszimmetrikus a mozgás. Ez főleg a futószalag jellegű munkáknál jelentkezik.

Anatómiai szempontból nem a legmegfelelőbb a testtartás. Sok esetben hozzáférési nehézségekbe ütközünk, ami azt eredményezi, hogy mindvégig feszült állapotban van a láb, csípő derék. Ha egy tetőcserepet jobb kézzel adogatunk fel két deszkán egyensúlyozva egy teljes napon át, az nem a fejlődésünket fogja szolgálni.

A ciklikusan emelt nagy súlyok folyamatos mikrosérüléseket okozhatnak. Ezek nem tudnak regenerálódni, mivel nem biztosított a megfelelő ideig tartó pihenés és az energiaraktárakat sem tudjuk kellőképpen feltölteni időben. Így a szervezet saját izomfehérjebontásból fogja fedezni a szükséges igényt. Ritka, hogy azt hallanánk az építőiparban, hogy: „és most mindenki igya meg a BCAA-s turmixot, valamint a kreatin és C-vitamin pótlásról is mindenki gondoskodjon!” Utána lehet folytatni a munkát. Pedig hihetetlen eredményeket lehetne vele elérni. És ritkábban mennének betegszabadságra is.

Ne feledkezzünk meg azokról a munkákról sem, ahol 4-5 mozdulat az egész napos munka. Szokták mondani, hogy „olyan izmokat mozgat meg,

amit edzésen nem is lehet. „ Ez teljesen kizárt. Az viszont tény, hogy azt az egy-két izomcsoportot a végletekig terhelik állóképességi szinten. Ilyenkor az izom nem vastagodik jelentősen, csak a vörös rostok munkája van kiaknázva. A probléma ott van, hogy a szervezet kímélő programra áll, mivel itt sincs fedezve a megfelelő energia- és tápanyag bevitel. Mivel nem jellemzőek a nagy mozgások, a vérkeringés szinte pang. A szív- és a tüdő munkája olyan kevés, hogy nem jelent élettani szempontból sporttevékenységet. Ennek egyik jele, hogy állandó fájdalom kezd kialakulni az adott testtájakon és nem egy jóleső és egyre erősebb izomérzet.

Egyes munkahelyeken meghatározott hőmérsékleti és páratartalmi körülmények vannak; mint például az élelmiszer-feldolgozó üzemekben, ahol sokszor tíz foknál is hidegebb helyen aktív fizikai munkát végeznek. Emellett ájtárások vannak a forró főzőszobák és a hűtőházak között. Sajnos ez sem a legmegfelelőbb körülmény az ízületek számára, ami folyamatos gyulladást eredményez. Így nincs pozitív élettani hatása az aktív mozgásnak.

Ne maradjon ki a házi munka sem. Jellemzően igencsak sok izmot átmozgató tevékenység. A probléma ott szokott jelentkezni, hogy „nem látjuk a végét”. Ennek tükrében egy idő után mono-

tónia, kényszertartás jelentkezik, mivel nem a mozgás szépsége, hanem „az essünk túl rajta” jellemzi. Nem véletlen, hogy rengeteg gerinctáji probléma ebből fakad. A fáradt test egyre több hibát vét mozgás közben és ez sérülésekhez vezet.

Végtelen sok mindent át lehetne tárgyalni, de most csak egyet emelnék ki. Pszichés ráhangoltság. Nagyon fontos, hogy olyan szociális légkörben dolgozzunk, ami nem okoz feszültséget, mivel feszült lélek egyenlő feszült izommal. Egy egész nap feszült izom viszont nem tud megfelelően fejlődni.

Mi az, ami amellet szól, hogy eljárjunk edzeni ennyi fizikai aktivitás után?

Bármilyen aktívabb sportot nézünk jellemző rá, hogy céllal végezzük. A cél magába foglalja, hogy készülünk rá, megteremtjük a legkedvezőbb körülményeket. A sportolás közben izmokat használunk, amit elő kell készíteni és biztosítani kell neki a megfelelő pihenést és táplálást. Ha a fejlődést akarunk látni magunkon, akkor tudnunk kell, hogy például egy erős és széles hát kialakításához nagy súlyokat kell megmozgatnunk és megfelelő pihenőidőket kell betartani. „A sok, nem mindig jobb!” Itt időt és szériaszámot veszünk alapul és ha a megfelelő ingert megkaptuk, az edzés befejeződik és csak a pihenésre és az energiapótlásra figyelünk. Ilyenkor a test „meggyógyul”, sőt egy magasabb ellenállóbb szintre jut. Ezt nevezzük szuperkompensációnak. És ne feledjük, hogy egy jó hangulatú sportközösség a lelket és a testet is erősíti!

Miért logikus egy fásztó munka mellett egy szintén fizikai tevékenység végezni?

A válasz talán elcsépeltnak tűnik, de ennek ellenére tény. Maga a sport teljesen más természetű inger a testnek. Így a kettő tökéletesen megfér

egymás mellett még akkor is, ha az elején fásztónak tartjuk. De van eredménye: Teljesen új életminőségbe terel. Mindaz, aki erre energiát szán, megtapasztalja, hogy jóval többre lesz képes és a munkája is könnyedebé és fájdalom mentesebbé válik.

Számos sport közül lehet választani. A hosszútávutástól kezdve a teniszezésen át a testépítésig és még sorolhatnánk több száz sportot. Igen elterjedt a funkcionális edzés. Ez az ágazat kifejezetten alkalmas arra, hogy a mindennapi tevékenységünket profi szinten sportossá tegyük.



Írta: Szécsi Dávid

NÁLUNK MEGTALÁLOD AMIT KERESSEL!

Várunk 410 nm-en, ahol valóra válthatod álmaidat, ahol jól érezheted magad!

Szolgáltatásaink:

- személyi edzés
- szauna, infrasauna
- 12 személyes jacuzzi
- gyógy- és sportmasszázs
- masszázs, pedikűr, műköröm
- kozmetika, 3D műszempilla
- ladrászat, hajhosszabbítás

Elérhetőségeink, nyitva tartás:

1094 Budapest, Ferenc krt. 19-21.
06 70 674 5648

Hétfő - Péntek: 6:30-22:00
Szombat - Vasárnap: 10:00-16:00

www.gymofthebest.com **Keress ránk Facebookon!**

GYM OF THE BEST

Az állóképességi teljesítmény javítása

A MAGASLATI EDZÉSTŐL AZ EPO-IG.

OXIGÉN FELVÉTELÜNK FOKOZÁSA

AZ EDZETTSÉGÜNK FONTOS TÉNYEZŐJE AZ ÁLLÓKÉPESSÉGÜNK.

Az **edzés** tervezett és szervezett fizikai terheléssel járó program, amely az emberi szervezetben krónikus adaptációt hoz létre a különböző szerkezetekben. Az edzés minőségétől és az egyes terhelési szakaszok közötti intervallumoktól függően jöhet létre az edzés által kiváltott pozitív változás az egyes fizikai/kondicionális képességekben, így az állóképességben is.

Hogy mi is az állóképesség? Egyszerűen fogalmazva, az állóképesség a szervezet azon képessége, amely a nagymértékű fizikai terheléshez szükséges energiákat hosszú időn át biztosítja. Így az állóképesség a hosszú fizikai igénybevétel (sportolás, munkavégzés) egyik alapvető előfeltétele.

Az állóképesség függ a keringési, légzési és az anyagcsere rendszerek minőségétől, a mozgáskoordinációtól, az izomzat felépítésétől.

Az állóképesség akkor fejlődik, ha a szervezet edzés hatására rendszeresen megfelelő fáradtsági szintre kerül.

AEROB ÉS ANAEROB ÁLLÓKÉPESSÉGET FEJLESZTŐ EDZÉSMÓDSZEREK ÉLETTANI ALAPJAI

Sportélettanilag egyértelmű, hogy a legtöbb sport eredményes üzéséhez mind az aerob, mind az **anaerob állóképesség** magas szintre való kifejlesztése szükséges.

A maximális oxigén felvétel (VO_{2max}), vagyis az aerob állóképesség javulása dinamikus, nagy izomcsoportokat igénybe vevő mozgástól várható (pl. futás megadott pulzusszámmal). Azon mozgásoknál, amely nem csupán a szív, a vérkeringés, légzés alkalmazkodását váltja ki, de az anyagcserében részt vevő enzimszisztemek fejlesztése következtében az izomanyagcserét is javítja, ezáltal hamarabb vált át szénhidrát felhasználásáról a zsír „égetésére”, így megtakarítja a glikogént.

Az **anaerob állóképesség** fejlesztését szolgálják azok a különböző edzésrendszerek, amelyekben változtatják a terhelés intenzitásának szakaszait (pl. tartós terhelések közben 10-60 másodperces

AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG JAVULÁSA DINAMIKUS, NAGY IZOMCSOPORTOKAT IGÉNYBE VEVŐ MOZGÁSTÓL VÁRHATÓ





Maximum sebesség
20 Km/h

Futó felület mérete
56 x 155 cm

Max. felhasználó súlya
204 kg

ECO-POWER™ Motor
(5 LE, 32%-kal
alacsonyabb fogyasztás
a tradicionális motorokhoz képest)

MyFlex Plus™
rezgécillapító rendszer

Kedvezményes ár:

950.000 Ft*

Részletfizetés esetén akár havi 100.000 Ft

* az árak nettó árak és a hirdetés nem minősül ajánlattételnek,
kérje személyre szabott ajánlatát a forgalmazótól

e-mail: hello@sportsart.hu

web: www.sportsart.hu

Magyarországon a SportsArt termékek kizárólagos forgalmazója a Wellness Life Kft.

SportsArt

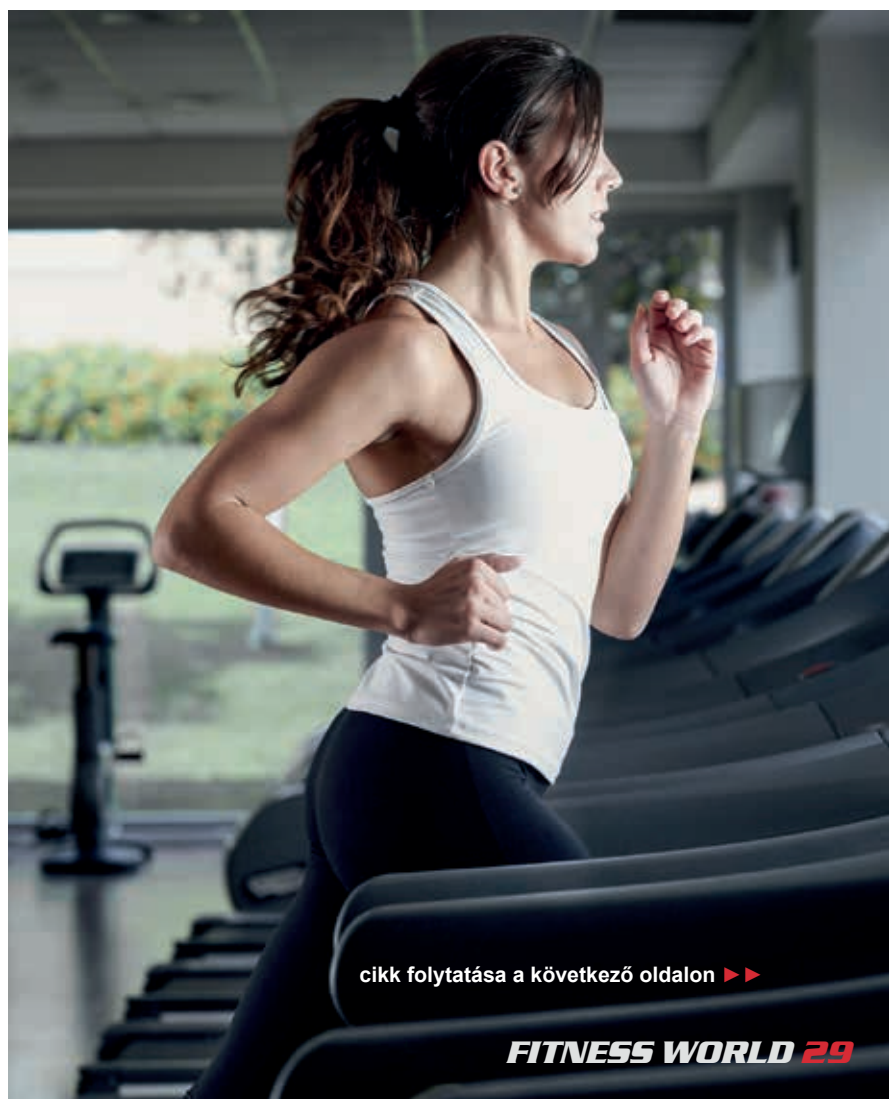
nagy intenzitású, 90% körüli szakaszok, vagy 30-90 másodperces, közel maximális szakaszok, a terhelés végére 180/perc fölé emelkedő pulzussal).

A 60 másodperces terhelést követő 60 másodperces pihenés esetében a tejsav kezd felszaporodni, ezért ha rövidebb periódusokat alkalmaznak, nagyobb mértékben javul az aerob kapacitás.

A **túlterhelés elve** azt jelenti, megfelelő intenzitású, gyakoriságú és időtartamú specifikus edzéssel javítani lehet a teljesítményt, valamint a terhelés-tűrő képességet. A megfelelően összeállított edzésprogram túlterhelést, vagyis az élettani határokat meghaladó terhelést jelent, azonban nem lehet eredménye a túledzés.

Túledzés esetében a szervezet alkalmazkodási mechanizmusai kimerülnek, a teljesítmény nem javul, hanem csökken. A szervezet az adott ingerre kezdetben megfelelően reagál, majd adaptálódik, alkalmazkodik, de ha a stressz túl hosszú ideig tart és túl erős, a szervezet nem tud tovább alkalmazkodni, kimerül.

Amennyiben nem megfelelően történik az edzés-terhelés adagolása, túledzés következhet be. Jellemzője, hogy betegség nélkül is csökken a teljesítmény, túl alacsony, vagy magas nyugalmi pulzus észlelhető, attól függően, hogy a túledzésnek a szimpatikus, vagy paraszimpatikus idegrendszeri túlsúllyal járó formája alakult ki. A sportoló lehet ideges ingerlékeny, de lehet apatikus is. Emellett étvágytalanság, fogyás is észlelhető. Ha a tünetek túledzésre utalnak - ezt esetleg terheléses vizsgálat is megerősíti - pihentetés (de nem teljes nyugalom!) ajánlott.



cikk folytatása a következő oldalon ►►

FITNESS WORLD 29

MIÉRT FONTOS FEJLESZTENÜNK AZ ÁLLÓKÉPESSÉGET, MÉG HA NEM IS VAGYUNK ÉLSPORTOLÓK?

A SZÍVMŰKÖDÉS SPORTÉLETTANI TULAJDONSÁGAI

A vérnyomásra kedvező hatású

Egy 2002-ben végzett kutatás során megállapították, hogy az aerob edzés a vérnyomást is csökkenti. Ebben a kutatásban mind a magas vérnyomásúak, mind a normál vérnyomásúak jobb eredményeket értek el. Így akik magas vérnyomástól szenvednek, bizony nagyon ajánlott aerob jellegű, állóképesség javító edzéseket folytatni.

A túlélésért

Sosem késő elkezdeni, hallottuk már párszor. De mégis jobb minél előbb. Szívroham áldozatainak vizsgálatából kiderült, hogy azok, akik gondot fordítottak a keringési rendszerükre jóval nagyobb arányban éltek túl az esetet. A kutató csapat dokumentálta, hogy szívroham alatt és után a szívben a megváltozott véráram sérülést okoz az izomban. Az edzett szív viszont olyan idegrendszeri és biokémiai folyamatokon megy át, amely nagy arányban ellenállóvá teszi a hasonló esetekkel szemben.

Az állóképességi edzések hatására javul a szervezetünk oxigénellátottsága, - Növekszik a vörösvérsejtek száma.

A sportteljesítmény, az állóképesség többek között a szervezet oxigén szállítási rendszerétől függ. Ezt a pozitív élettani hatást a sportolók (és edzőik) már igen régóta próbálják maximális szintre hozni, hogy ezáltal kitolják állóképességi határaikat, az elfáradás küszöbértékeit.

Ennek kapacitását több módon is lehet növelni. Egyik módszer, melyet a hosszú távú kitartást igénylő sportok üzöi (futás, kerékpározás, úszás, triatlon, stb.) a múltban alkalmaztak a teljesítményük és oxigénszállítási kapacitásuk fokozására a magaslati edzések voltak.

NAGYON AJÁNLOTT AEROB JELLEGŰ, ÁLLÓKÉPESSÉG JAVÍTÓ EDZÉSEKET FOLYTATNI



A HEMOGLOBINT A VÖRÖSVÉRTESTEK TARTALMAZZÁK, SZEREPE A LÉGZÉSI GÁZOK, ELSŐSORBAN AZ OXIGÉN SZÁLLÍTÁSA

Magaslati edzés

NEM MINDEGY MILYEN MAGASÁGBAN ÉS MIT FEJLESZTÜNK ►►



A TELJESÍTMÉNYT FOKOZÓ MÓDSZEREK KÖZÜL AZ EGYIK LEGGYAKORIBB, A MA- GASLATI LEVEGŐN VALÓ EDZÉS ►►



Milyen legyen a terhelés alakítása a magaslaton? Tény, hogy állóképességi sportolóknál az egy hónapnál rövidebb időtartam, amit magaslaton tréningeznek, - nem elégséges a lényegesnek tekintett teljesítményjavuláshoz.

1. Hét: alapozó felkészülés, a magaslat kezdeti nehézségeinek átvészelése. Elsősorban aerob edzések végzése ajánlott.
2. Hét: vegyes terhelés, de már felvezető jellegű felkészülés. A terhelés módszeres emelése, a határok növelése a cél. Itt már koordinációs képességeket is javíthatunk. Az aerob munka mellett már részt kap az anaerob terhelési szakasz is.
3. Hét: Vegyes terhelés, - már fejlesztő jellegű felkészülés. Ez lehet a legintenzívebb, legkeményebb teljes értékű munkahét. Itt már minden sportági elemet lehet gyakorolni, akár versenykörülmények között is. Célszerű a regeneráció gyorsítása!
4. Hét: Vegyes terhelésű, helyreállást biztosító felkészülés. A terhelési ciklus fő funkciója a magas terhelés mellett a regeneráció megszilárdítása. Az előző héthez képest a terhelés enyhén csökken.
5. Hét: (Már, ha a magaslati edzés hosszabb egy hónapnál.) Ez a 3. hét terhelését, keménységét fokozza.

Ezt követően figyelniünk kell arra, hogy négyhetenként továbbra is be kell iktatni egy kisebb intenzitású „pihenő” hetet. Ez tehát a tényleges magaslati edzéssel történő teljesítményjavítás. A 80-as évektől azonban már ismertté vált a sportolók fogalomtárában az úgynevezett klasszikus értelemben vett vérdopping.

A magaslati edzésekkor a sportolókat valóban „magaslatokon” edzőtáboroztatták. A magaslati kutatások zöme az 1968-as, magaslaton lebonyolított mexikói olimpia előtt volt.

A teljesítményt fokozó módszerek közül az egyik leggyakoribb, a magaslati levegőn való edzés (legalább 1500m feletti magasság) volt, mivel itt az alacsonyabb nyomású oxigén serkenti a szervezet vörös vérsajt termelését. Szakértők szerint a vörös vérsajt koncentrációja az alacsonyabb tengerszint fölötti magasságra utazás után még 10-14 napig tart, így a versenyzők előnyben vannak ellenfeleikkel szemben, hiszen normál légnyomáson ezután kevesebb erőfelfejtésre van szükségük ugyanahhoz a teljesítményhez.

A magasság hatására csökken a hemoglobin oxigén telítettsége, ennek kompenzálására a vesékben kiválasztott eritropoetin hormon serkenti a vörösvérsejtek termelődését, annak érdekében, hogy a hemoglobin szaturáció és az oxigén szállítás növekedjen. A magassági edzés szimulálására ma már magassági szimulációs sátor, terem, vagy maszk alapú hypoxicator rendszer is létezik, ahol a légköri nyomás változatlan, ám az oxigéntartalom csökkentett, így csökken az oxigén parciális nyomása is. Így növelhető az állóképesség. Az optimális adaptációra vonatkozó javaslat az „élj magasban, edz alacsonyban” elv. Eszerint kihasználva a magaslati levegőn való étellel járó olyan fiziológiai változások, mint a megnövekedett eritropoetin szint és vörös vérsajtszám, a sportoló ebben a magasságban több órát tölthet pihenéssel, alvással, majd emellett az edzést alacsonyabb magasságban végzi.

A magaslati változások platós jellegűek, ezért több szintről beszélünk. A szakirodalom alacsony-, közepes-, magas-, és extra-magas magaslatról beszél. Utóbbi esetekben a 1500m többszöröse is lehet akár a plató szint. Sokan választják a magaslati edzést. Ennek hatására nő a sebesség, az erő, és az állóképesség. Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknál, akik szimuláció segítségével 18 napig voltak kitéve a magaslati levegő hatásainak, ám a tengerszinthez alacsonyabban edzettek, még 15 nappal később is nyilvánvalóak voltak ennek pozitív hatásai. Nem véletlen, hogy a futball világbajnokságon résztvevő csapatok közül sokan (pl. franciák, olaszok, angolok) vonultak el magaslati edzőtáborba. Fontos azonban megemlíteni, hogy a túlzott magasság orvosi problémákhoz is vezethet, mint például az akut hegyi betegség, vagy a nagyon nagy magasságban előforduló tüdő (HAPE) -vagy agyödéma (HACE). Minél magasabban van, annál nagyobb ezek kockázata.



cikk folytatása a következő oldalon ►►

VÉRDOPPING

A VÉR OXIGÉNSZÁLLÍTÓ KAPACITÁSÁNAK NÖVELÉSE – MINT TILTOTT TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS.

Ez azt jelentette, hogy a magaslati edzőtáborok során az edzettség csúcsidőszakában, a magaslati körülmények közt kialakult többlet vérből 0,8-1 liter vért levettek. Ezt (költséges eljárással) tartósítani kellett és hűteni-tárolni. Még akár 1 év múlva is vissza lehetett adni a versenyzőnek, akkor, amikor nagy teljesítményt kellett hoznia a főversenyen. Ezt a típusú doppingolást egy idő után a kimutathatósága miatt levették a palettáról. És beköszöntött az EPO kora

EPO –a vérdopping „új” lehetősége.

Ebben az esetben a vesék által kiválasztott hormon, az eritropoetin vagy annak szintetikus változata (rhEPO) segítségével növelik a vörösvértestek számát a keringésben.



Terápiásan a vesebetegek kezeléséhez felírt gyógyszer. A különösen nagy állóképességet igénylő sportágakban, mint a kerékpározás vagy a hosszútávfutás, előnyhöz juttatja a sportolókat ez a „szer”. 1990-óta tiltó listán van a Nemzetközi Olimpiai Szövetség és a WADA határozata alapján. Az EPO egy fehérje eredetű hormon, aminek a termelése természetes úton a szervezet egy magasabb pontra kerülésével indul el. A vér oxigénszintje lecsökken a külső nyomás-vesztesség hatására és ezért a szervezet a vörösvérsejtek számának növelésével teremti meg a megfelelő oxigénszállító kapacitást a szervezet működéséhez.

Mikor az rhEPO 1987-ben elérhetővé vált a piacon, a „rég” vératömlesztés módszere szinte teljesen eltűnt a piacról. (Bára a 2000-ben bevezetett EPO doppingvizsgálat mellékhatásaként sokan visszatértek a vératömlesztés „ősi” módszeréhez.)

Az EPO nagyon hamar, két nap alatt kiürül a szervezetből, ami különösen megnehezíti a doppingteszteken való kimutatását. A könnyű beszerezhetősége és számos előállított fajtája mellett megnehezíti a „tiszt” sport lehetőségét, hogy minimális EPO szint változás esetén a laboratóriumok nem, de számos esetben egyáltalán nem tekintik pozitívnak a mintát, amit egyes kritikusok a laboratóriumok közreműködésével kapcsolatban hoznak szóba.

ÉRDEMES TUDNI:

- Az EPO bevezetési, kísérleti szakaszában, az első néhány évben a sportolók és edzőik szinte csak találmányra kísérleteztek a megfelelő adagolással. Ennek következtében a kerékpárosok és futók tucatjai haltak meg rövid idő alatt a versenyeken.
- Ma a világon gyártott teljes EPO készlet mindössze egynegyed része kerül tényleges a vesebetegekhez. A többit az élsportolók használják. Ez évek óta nyilvános adat, - a gyógyszeripar is ismeri ezt a statisztikát, - ennek megfelelően állították be a gyártási mennyiségeket.

Írta: Domonkos Zsolt



Autószervíz

**NE DOBJA EL!
ÖNNEK EZ:**

**-40% Autóalkatrészből
-40% Munkadíjból**

KEDVEZMÉNYT ÉR!

**MINDEN AMI AUTÓVAL
KAPCSOLATOS!**

1037 Budapest, Bécsi út 277.



**06 70 604 4556
info@vparts.hu**



HEGYVIDÉKI FITPARÁDÉ

2014. OKTÓBER 18-19.



MOM SPORT • XII. BP, CSÖRSZ U. 14.

SZOMBAT AZ ERŐ ÉS A SZÉPSÉG ÜNNEPE, VASÁRNAP AEROBIK NAP

MOMSPORT
HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

HOIST
www.hoist.hu
szépség - egészség

PUMP.FIEX
HORIZONT

NATURA

publiment
whumm!

UNDER ARMOUR
SPORTSTYLE.HU

fitdress

f FACEBOOK.COM/FITPARADE • WWW.FITPARADE.HU
XII. kerületi lakosoknak, Hegyvidék Kártárával, 14 éves korig és nyugdíjasoknak ingyenes!

A nemzőképesség

Az elmúlt évtizedek statisztikája szerint a férfiak nemzőképességi mutatói fokozatosan romlanak, főleg a fejlett országokban. A nemzőképesség problémája időszerűbb, mint valaha.

A legszűkebb értelemben a nemzőképesség az egészséges és a genetikai állomány átadására képes spermiumok termelését jelenti.

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

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

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

A mai orvostudomány lehetőséget biztosít azon férfiak számára is utód nemzésére, akiknél a spontán fogantatás nem lehetséges.



OK ÉS OKOZAT.

A férfi nemzőképesség csökkenés egyik feltételezett oka természetes vizek női hormonnal való szennyeződése. A fiú magzatok életében, rettentően fontos a megfelelő arányú hormonok jelenléte, hogy tökéletes funkcionális alapok alakuljanak ki a megfelelő nemi jellegek kifejlődéséhez. Amikor a terhes anya női hormontartalmú ételt, vagy italt fogyaszt, a magzatra gyakorolt hatása több generáción keresztül, lassan fejlődik ki, egyre súlyosabb problémát okozva. Ez egy lehetséges válasz arra is, hogy miért a fejlett országokban romlanak a nemzőképességi mutatók. Ezekben az országokban rengeteg nő fogyaszt fogamzásgátlót, aminek hormontartalma a vizelettel távozik a szervezetből, és így juthat a természetes vizekbe, és akár a háztartásokba is.

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

Életvitel szerepe is nagyon fontos. Folyamatosan vizsgálják az elektronikai eszközök hatásait a nemzőképességre, pl. a zsebben hordott telefonokat. Sok személyen végzett kutatásra lenne szükség, mely igazolná az esetleges károsító hatást.



a XXI. században

Megemlíthetem itt a nagyon szűk fehéreneműt, ami szintén káros hatású lehet a nemzőképességre. Bizonyított, jó pár munkahelyi-ártalom mely a heréket veszélyezteti: Kémiai üzemek dolgozói, tartós hőhatás, azbeszt feldolgozók, kamionsofőrök. A lehetséges okok között kell még említeni a here visszér tágulatot, de a rendszeres, kezeletlen húgyúti fertőzéseket is.

Abban az esetben mikor az ok kideríthető, természetesen könnyebb a terápiás sémát felállítani, de bizonyos esetekben többszörös tényezők befolyásolják a nemzőképességet, és a kiváltó tényező nem mindig fedhető fel. Itt van mindjárt a stressz, mely az általános egészségre van hatással. Krónikus gyulladások hátterében gyakran áll fokozottan stresszes élet.

A stresszhormonok a szervezet energiatartalékait gyorsabban kimerítik, ha nincsenek tartalékok, a védekezőképesség erősen romlik, a fertőzések száma megnő. Nagyobb az esélye szinte az összes megbetegedésnek. A túlhajszoltság, a fizikai aktivitás hiánya, a rendszeretlen és egészségtelen táplálkozás mind-mind

rossz irányba befolyásolja a nemzőképességet. Az okok között kell megemlítsen a partner szerepét is, hiszen először mindig a nőt vizsgáljuk.

Egy gyengébb spermaminőséggel rendelkező férfinak és egy fertilis nőnek nagy esélye van a spontán megtermékenyülésre. Az esély hatványozottan csökken, ha a pár mindkét tagjának károsodott a nemzőképessége.

A nemzőképesség kritériumai számokban (WHO 2010):

- sperma térfogat: minimum 1.5 ml
- spermium koncentráció: minimum 15 millió/ml
- teljes spermiumszám: minimum 39 millió/minta
- motilitási mutató: minimum 40% mozgó
- morfológiai mutató: minimum 4% normális (ún. szigorú kritériumok szerint)

a sperma vizsgálatnál nézzük a fehérvérsejtszámot (1 mill/ml alatti normális) is (emelkedése gyulladásra utal), ilyen esetekben további vizsgálatok javasoltak. Az ún. MAR teszt immunológiai eredetű meddőségben használható a sper-

mában lévő ellenanyagok (immunglobulinok) szintjének kimutatására (IgG). A sperma térfogatának jelentős része az ondóhólyagok és prosztata váladékából áll, a teljes mennyiségnek csak kis része származik a heréből. Az ondóhólyagok termelik a spermiumok mozgásához szükséges tápanyagokat, a prosztata váladék pedig sperma oldódásában játszik szerepet.

A spermiumok mozgását 4 kategóriába soroljuk a: jól mozgó b: lassan mozgó c: helyben mozgó és d: nem mozgó spermium.

A morfológiai vizsgálat során a legpontosabb eredmény úgy kapható, hogy az ún festett spermium kenetet 1000X nagyítással nézve 100 spermium alaki sajátosságait összegezzük.

A fenti számok az egészségügyi világszervezet által kiadott referenciaértékek. Minél jobbak az ejakulátum paraméterei, természetesen annál nagyobb eséllyel alakul kis spontán fogantatás.

írta: Haris Éva



prima
WELLNESS
új életérzés!

www.primawellness.hu

Budapest, X. kerület, Gyömrői út 99.

Telefon: +36 1 431-01-32

Nyitva tartás: H-P: 6.00 - 21.30

SZO - V: 8.00 - 19.30

Fitness:

Professzionális géppark,
Személyi edzés,
Állapotfelmérés,
Egyéni edzésterv



Aerobic:

Spinning, TRX,
Hot Iron,
Funkcionális edzés,
Alakformáló,
Zsirégető, Kangoo,
Step, Jóga,
Pilates



SPA:

Aquafitness,
Sószoba,
Finn szauna,
Gőz- és infrakabin,
Jakuzzi,
Medence



Egyéb szolgáltatásaink:

Masszázs,
Squash,
Szolárium,
Fitt bár



Újjonc jegy
500 Ft

A kedvezményes ár csak a
kupon felmutatásával
vehető igénybe!

K
u
p
o
n



Military Power Cross Trainer

► **FW:** Jogosan felmerülhet a kérdés, hogy ez a jól csengő elnevezés valójában mit is takar?

Major Attilával, a funkcionális edzések egyik hazai legismertebb oktatójával beszélgettünk, aki nem mellékesen a Military Power Cross Trainer képzés egyik vezető oktatója. Ő maga, mestere az edzői szakmának, számtalan élsportolót nevelt már ki és juttatott a bajnoki dobogóra a legkülönbözőbb sportágakban.

NÉHÁNY SZÓT ELŐSZÖR IS ARRÓL, HOGY MI NEM EZ A FAJTA EDZÉSMÓDSZER?

nem Cross fit
nem Fitnessz
nem alakformálás
nem egyszerű funkcionális edzés

Major Attila: „Ez a tréning rendkívül jól kiegészíti ezeket a nagyszerű mozgásformákat. A military azok számára nyújt tovább lépést, akik nem elégszenek meg egy hagyományos funkcionális edzés lehetőségeivel. Épp ezért nem kezdőknek, és nem rehabilitációs céllal ajánlható.

Ebben az edzésrendszerben a sallangoktól megszabadítva kiiglyítottuk a legkülönbözőbb sporteszközökkel azokat a speciális gyakorlatokat melyek egy haladó sportosan élő vagy élsportoló számára a következő teljesítményszint elérését teszik lehetővé.

A hagyományos funkcionális gyakorlatokat továbbgondolva, speciális elemekkel kiegészítve a teljesítményfokozás és mozgásminőség új távlatai nyílnak meg. A tanulási folyamatban (feltételezve egy korábbi

széleskörű tapasztalatot) először az új mozgások minőségi begyakorlása, majd a magas intenzitású, de precíz végrehajtást helyezzük előtérbe bőven a komfortzónán túl.

Az edzéseken nem a szórakoztatás a lényeg, saját kereteidet átlépve az élményt a határterhelést nyújtó gyakorlatok által elért magasabb szintű mozgás és testtudat elérése nyújtja.

Edzés közben harcolsz az életben maradásért, akár egy katonai kiképzésen, de a tudat és az érzés, ahogy ez alatt tested és szellemed egyre inkább megtanul egy komplett egységként „harcossá” válni, mindenért kárpótol.”

► **FW:** Összefoglalva, - mit fejleszthetünk ezzel az edzésmódszerrel?

Major Attila: Ez az edzésmódszer kiválóan alkalmas:

az állóképesség további javítására
a relatív erő megnövelésére
a mozgáskoordináció
a robbanékonyság
ügyesség stb. fokozására.

A jó sportolóból jobb sportolót, az atlétából, jobb atlétát, a sportemberből erősebb és keményebb harcost nevel.

A képzés gyakorlatai nagyszerűen beépíthetők személyi edzésekbe, haladó csoportos órákra, és a versenysportolók erőnléti felkészítésébe.

NE HABOZZ, MÉRESD MEG MAGAD! Jó mozgást kívánva!

Írta: Major Attila





WEIDER®

PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
SPORTÉLELMISZEREK

WEIDER.HU



TREND ZONA

BEJELENTKEZÉS NÉLKÜLI
FODRÁSZAT
CSAK HAJVÁGÁS 1490 FT

KOZMETIKA
SZOLÁRIUM
PEDIKÚR
MANIKÚR
MŰKÖRÖM

KÖKI TERMINAL I. EMELET

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

**A HIRDETÉS FELMUTATÓJA
79 FT/PERC HELYETT 70 FT/PERC
DÍJON SZOLÁRIUMOZHAT!**

**Elvis
TATTOO**

WWW.FACEBOOK.COM/TRENDZONAKOKI **TELEFONSZÁM: 06 70 395 5585**

Az akarat és kitartás diadala a test fölött

ADHATNÁNK AKÁR A CIKKÜNK CÍMÉNEK A BEFORE - AFTER CÍMET IS, BÁR AZ TÚL ELCSÉPELT LENNE.



Zsuzsi - 33 éves,
2 gyermek anyukája



Dani - 27 éves



*A képeken látható sportolók felkészülését a Weider Trainer Team garantálta, a csúcsformájukat 2 éves felkészülés alatt érték el.
A fotók garantáltan hitelesek!*

Új rovatunkban szeretnénk minél több olyan női és férfi sportolót bemutatni, akik áldozatos munkája, kitartása mindenképpen elismerésre méltó. Mint példáinkból is jól látható, néhány év alatt, szinte bárki gyönyörű, esztétikus testet alakíthat ki. Nem kell, hogy feltétlenül mindenkiből élsportoló váljék, sokszor az is elegendő, ha „harcunkat” saját magunkkal, - na és persze a környezetünkkel vívjuk meg.

Kérdezhetnéd,- A környezetünkkel?

Igen! Hidd el ez gyakran sokkal nehezebb, mint tartani a diétát és „orrvázásig” tréningezni. A hosszú és rögös út, ami a sikeridhez vezet so-

kak számára elítélendő, - csak , mert Ők nem hajlandók változtatni az életükön, életmódjukon. Ha éppen most kezdenél egy diétába és jelentős súlytöbblettől szeretnél megszabadulni, készülj fel az úgynevezett „barátok” megjegyzéseire és nem éppen kellemes reakcióira. Kezdetben csak, ha az arcod soványabbnak látják, betegségre fognak gyanakodni,- és ez még csak a jobbik eset. Amint megtudják, hogy odafigyelsz az életmódodra, száműződ a „selejt” élelmiszereket a konyhádból és rendszeresen sportolsz, rögtön jönni fog a negatív kritika. Nem ritkán megpróbálnak majd lebeszélni, vagy egyenesen kísértésbe vinni. Jönnek majd a jól ismert: Na,

csak most! Csak most az egyszer! Majd pár nap múlva folytatod!- megjegyzések. Ha ez nem válik be néhányan ki fognak utálni a társaságból (még ha addig barátoknak is hitted őket). Mert mi az, hogy Te nem iszol alkoholt, - vagy egy grillpartin nem eszel kenyeret, vagy nem mész éjszakázni...

Ne feledd: „Inkább 100-an legyenek, akik irigyelnek, mint egy, aki sajnál!” Ha pedig már elérted a célod, még inkább új barátok után kell nézned. Az idegen-ismerősökről már ne is beszéljünk. Ha például fent vagy valamelyik közösségi oldalon és kipoztolod az elért eredményedet és



Megdolgoztál a tökéletes testért?

Mi megcsináljuk róla a tökéletes fotókat.

Tel.: +3630296 7440

E-mail: tamas.szamarintisz@gmail.com

Web: www.thomasartphotography.com



Barbi - 27 éves



Kati - 27 éves

*A képeken látható sportolók felkészülését a Weider Trainer Team garantálta, a csúcsmájukat 2 éves felkészülés alatt érték el.
A fotók garantáltan hitelesek!*

ezt fotókkal alátámasztod, - majd jól nézd meg a kommenteket. Az első 10 gratuláció után jönni fognak az „okos, mindenhez értő” megjegyzések.

Idézek néhányat (csak hogy felkészülhess):

- Ez biztosan fotóshop!
- Mikor volt a plasztikai műtéted?
- A lányok fotójánál: – Ez már pasis, nekem a régi jobban tetszett! Ott még igazi nő volt...

Ha jót akarsz mulatni a kommentelőkön, nézd meg a profil képüket. Jól fogsz mulatni, ígérem. A legtöbbször „No name” képpel, névvel vannak regisztrálva. Ha mégis fent van a kép róluk, láthatsz majd anti-sportos egyéneken, akik már bocsánat a kifejezésért, de igazi bálnák. Nos, ők fognak Téged kritizálni. Nevezz jót rajtuk, ne húzd fel magad!

Ugye hallottad már a szlogent: „Az emberek kinevetnek az álmaidért, aztán meg gyűlölni fognak, ha elérted őket!”



WWW.AMIX-NUTRITION.HU



Dennis Wolf, IFBB PRO, 2014 Arnold Classic Champion
Photo credit: Muscular Development

AMIT TALÁN MÉG NEM TUDTÁL A FARIZOMRÓL!

EGY KIS ANATÓMIA:

Gluteus maximus – nagy farizom: mozgó végtagnál a combot hátrafelé húzza és kifelé forgatja. Fontos szerepet játszik az egyenes járásban és az egyensúly megtartásában. A combot hátrafelé húzza és távolítja, valamint kifelé forgatja. A csípőízületet feszíti, a törzset segíti hátrafelé hajlítani. A fartájék domborúságát a zsírpárnán kívül főleg ez az izom hozza létre. (Injekciók adásának gyakori helye.) **Gluteus medius** – középső farizom: az egész izom összehúzódása a combot távolítja. A csípőízület oldalról borítja be. Hátsó fele a combot kifelé forgatja, elülső fele a combot befelé forgatja. Járás során együttműködik a nagy farizommal. **Gracilis**: a combokat egymáshoz közelíti, a lábszárat enyhén hajlítja és kissé befelé forgatja. **Gluteus minimus** (kis farizom): mely a combot távolítja, hátsó fele a combot kifelé forgatja, elülső fele a combot befelé forgatja. Combpólya feszítő, mely feszíti a széles combpólyát, segíti a comb távolítását, combot emeli.



Láthatjuk, milyen sok izomról beszélünk, amikor a farizomról van szó, s ez még nem minden, hiszen még jópár izom bekapcsolódik az adott gyakorlatok végzésébe (mint pl. a lábhajlító izmok, stb.) Ezek edzéséről bár külön szoktunk beszélni, mégis minden esetben bekapcsolódnak a farizmok is. Ebből következik, hogy nem csak azért kell dolgoznunk ezen (a legnagyobbak tekinthető) izmon, mert igencsak esztétikus látványt nyújt, hanem mivel az izomrostok típusát tekintve szinte fáradhatatlan. Arról már

nem is beszélve, hogy nagy szerepe van járásunkban, a helyes tartásunkban és a gerincünk egészségében is.

A NAGYFARIZOM (GLUTEUS MAXIMUS) SZEREPEÉRŐL ÉS ERŐSÍTÉSÉRŐL

A nagy farizom (m. gluteus maximus) valójában gyengülésre hajlamos izom. Ha nem erősítjük tudatosan, bizony „elhagyja” magát. Igen gyorsan észrevehető a tónusvesztés, puhaság, stb.

Nagy szükségünk van rá, mivel a medence, s ez által az ágyéki gerinc helyes beállításának egyik kulcsszereplője. Gyengesége esetén a medence előrebillen, a has előreesik, a fenék hátra tolódik. Az erősítés hiánya pedig az állagán is gyorsan megmutatkozik.

Mozgásrendszeri szerepét tekintve a csípőízület fő feszítője, illetve fékező működéssel dolgozik a guggolások, döntések során.



TIPIKUS GYAKORLATOK, AMIKKEL FEJLESZT-HETŐ

Ha nincs eszközfeltételünk, nem járunk színvonalas konditerembe a guggolás és kitérés mindig „kéznél” van. Ezek mellett alkalmazható a különböző térdelő állásból történő lábemelések hátra és oldalt.

Ha edzőterem áll a rendelkezésünkre, még inkább végtelen a lehetőségünk.

Az említett gyakorlatokon kívül (amiket különböző súlyokkal is nehezíthetünk), még beiktathatjuk akár a lábtológépek jónéhány fajtáját, a merevlábú felhúzást és a különböző specifikus popsi gépeket, melyen hátrafelé lehet emelni és tolni, vagy a csigákat, melyeket bokapánt használatával szintén beiktathatunk az edzés-tervünkbe.

Akkor nincs is más hátra, fejlesszünk kerek popsit!



TERMÉSZETES ÉDESÍTÉS

NÉHÁNY INFÓ A DIÉTÁZÓKNAK, HOGY NE KELLJEN FELTÉTLENÜL LEMONDANIUK AZ ÉDES ÍZRŐL.

Manapság, bár egyre többet hallunk a különböző diétás módszerekről és a finomított, mesterséges cukor fogyasztásából bekövetkező egészségügyi problémákról, mégis jó, ha tisztában vagyunk mi is valójában az az édesítő anyag, amit „büntetlenül” használhatunk a konyhatechnológiai eljárásoknál. Mint tudjuk, a finomított cukrok fogyasztása növeli a cukorbetegség kockázatát, felelős az elhízásért és számos un. civilizációs betegségért, rontja a csontok minőségét, fogszuvasodást okozhat és jónéhány vitamin felszívódását is gátolja.

Jó, ha tudjuk, hogy kb. 100 grammnyi cukor elfogyasztása napi rendszerességgel, 40%-al csökkenti a szervezetünk védekezőképességét és még kalciumot is kivon a szervezetből.



LÁSSUNK NÉHÁNY MEGOLDÁST, HOGYAN IS HELYETTESÍTHETŐK A CUKROK!

MÉZ

Ez lehetne a legkézenfekvőbb megoldás a cukor helyettesítésére. Sok helyen beszerezhető, igen jó minőségben ez a vitamin és ásványianyag forrás. Vitathatatlanul egészséges, hiszen a mikroelemeken kívül rengeteg aminosavat, antioxidánsokat tartalmaz. Baktériumölő hatását, megoldást jelenthet a köhögésre, torokfájásra, javítja az emésztést, serkenti a vérképzést.

Ne feledkezzünk meg azonban arról, hogy igen, igen magas a kalória tartalma, valóságos szénhidrát bomba. Ebből következik, hogy a diétázók sajnos le kell, hogy mondjanak élvezetéről.

SZTÍVIA

A sztívia egy Paraguayban és Brazília déli részén őshonos növény, melynek édes ízéért felelős hatóanyaga a mai ismert legerősebb

édesítőszer. Az indiánok az őserdőben gyűjtött növényt évszázadok óta használták édesítésre, étvágycsillapításra és néhány betegség kezelésére, de előszeretettel rágták a levelét csupán az édes íze miatt is.

A sztívia szárított leveleiből készített örlemény harmincszor olyan édes, mint a kristálycukor. Fogyasztása nem jelent semmiféle plusz kalóriát a szervezetünknek, mivel glükózidjai bomlás nélkül emészthetők és ürül ki a szervezetből. Bár megfelelő diétás célból, mint édesítő, de azért számolnunk kell némi mellékízzel. Egyébként hazánkban nem is olyan régen még nem lehetett hivatalosan árusítani. A különböző herbáriák is csak, mint háztartási „vegyszer, szerezték be.

XILIT

A xilit cukor állagú, de a cukornál édesebb természetes édesítőanyag, - kristályos szénhidrát,

amely elég sok zöldségben és gyümölcsben is előfordul. 40%-al kevesebb energiát tartalmaz a hagyományos cukornál és lassabban is szívódik fel, - ezért cukorbeteg is fogyaszthatják. A fogakat nem károsítja.

Könnyen helyettesíthető vele a cukor a különböző receptekben. Csupán kelt tészták készítéséhez nem alkalmas, mivel gátolja az élesztőgombák szaporodását. 100g termékben 240 kalória van. A túlzott fogyasztásával vigyázzunk, egyeseknél puffadást, hasmenést okozhat.

NÁDCUKOR

Ez esetben ne higgyünk az ígéretnek. Abszolút nem alkalmas a diétázók számára. Nincs túl nagy különbség a hagyományos kristálycukor és a nádcukor között. Igen magas szénhidrát-tartalma miatt a fogyás nem lesz gyorsabb, ha ezt esszük.

KÓLA TÚLADAGOLÁS?

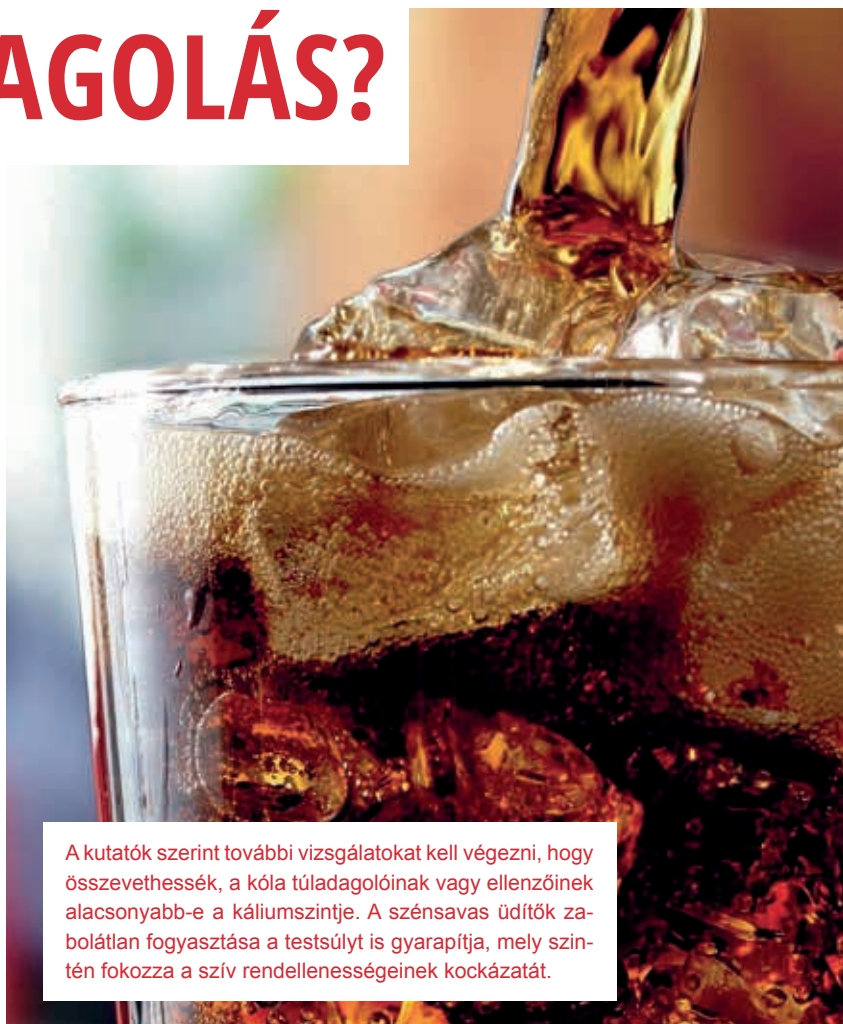
Egy Monacóban élő nőt ájulás miatt szállítottak kórházba. A vizsgálatok során kiderült, hogy vérében veszélyesen alacsony volt a káliumszint.

A műszerek kimutatták nála az úgynevezett QT-szindrómát, azaz a szív ingervezető rendszerének zavarát, ami az eszméletvesztést okozhatta - idézte a Live Science tudományos portál a héten Athénban, az Európai Szívritmuszavar Társaság tanácskozásán bemutatott eseteleírását.

A nő családjában nem fordultak elő sem szív-, sem hormonális betegségek. Orvosának azonban bevallotta, 15 éves kora óta nem ivott mást csakis szénsavas üdítőt, mindenekelőtt kólát.

Miután kedvenc italait egy hétre megvonták tőle, szervezetének káliumszintje és szívének elektromos aktivitása újra normális lett. A mértéktelen kóla-fogyasztás következtében túl sok víz kerül a belekbe, mely hasmenéshez, ezáltal káliumvesztéshez vezet - állítják a kutatók. A nagy mennyiségű koffein gyakori vizelést okoz, ez pedig akadályozza a káliumfelvételt. Alacsony káliumszint pedig szívritmuszavart okozhat.

Hasonló esetek után kutatva a tudósok hat kóla-túladagolósos kórképet találtak, mindegyik szívritmus-zavarokkal járt. „A történet egyik üzenete, hogy a szívspecialistáknak tisztában kell lenniük a szénsavas üdítők és a káliumvesztés közötti összefüggéssel, és a QT-szindrómás betegeket meg kell kérdezniük szomjoltási szokásaikról” - vonta le a tanulságot Naima Zarqane, a monacói Princess Grace Kórház orvosa.



A kutatók szerint további vizsgálatokat kell végezni, hogy összevethessék, a kóla túladagolóinak vagy ellenzőinek alacsonyabb-e a káliumszintje. A szénsavas üdítők zaboltatlan fogyasztása a testsúlyt is gyarapítja, mely szintén fokozza a szív rendellenességeinek kockázatát.

AZ ALVÁSHIÁNY KÁROSABB, MINT EDDIG HITTÜK



Az alváshiány sokkal súlyosabb következményekkel járhat, mint korábban gondolták – derült ki amerikai kutatók állatkísérleteiből.

Egereken folytatott vizsgálatok szerint a hosszantartó alváshiány bizonyos agysejtek 25 százalékanak elhalásához vezet - írták a Pennsylvanai Egyetem orvostudományi karának kutatói tanulmányukban. Ha ez igaz az emberek esetében is, nincs értelme bepótolni az elmulasztott alvást, hisz elhalt agysejtjeink már úgy sem élnek föl, hacsak egyszer elő nem állítanak egy olyan gyógyszer, ami védi az agyat az al-

váshiány mellékhatásaitól. A kutatók az egereket ébren tartották, hogy előidézzék a modern életben előforduló éjszakai műszakokkal, késő estékbe nyúló munkaidővel összefüggő alváshiányt.

Azokat az agysejteket figyelték, amelyek az agy éberállapotban tartásáért felelősek. Többnapos alváshiány nyomán - amely leképezte az éjszakai munkát végzők alvásrítmusából fakadó napi átlag négy-öt órányi alvás következményeit - az egerek elvesztették az agytörzsben lévő agysejtjeik 25 százalékát.

A szakemberek szerint ez az első bizonyíték arra, hogy az alváshiány az agysejtek elvesztéséhez vezethet. „Bizonyítékunk van arra, hogy az alváshiány visszafordíthatatlan károsodáshoz vezethet. Ezt a tényt most egereken tudtuk bizonyítani, az embereknel nagyon alapos vizsgálatokat kell végeznünk” - állították az agykutatók.

A következőkben olyan elhunytak agyát vizsgálják, aki hosszú ideig váltott műszakban dolgozott. Azt remélik a kutatók, hogy bizonyítékot talál az agysejtek bármilyen pusztulására.

TUDATMÓDOSÍTÁS, AGYUNK JUTALMAZÁSA



Akárcsak a kokain és heroin, - még a nikotin is agyunk dopaminrendszerét aktiválja. A módosult tudatállapotot kiváltó hatások voltaképpen rendes, éber állapotából zökkentik ki agyunkat. Ilyen befolyással lehetnek elménk bizonyos belső folyamatok, betegségek (például a skizofrénia), illetve kívülről bevitt serkentő anyagok (gyógyszer, nikotin, szeszes ital, drog).

A droghatás

A tudatmódosító szerek legtöbbje az ingerületátvivő anyagok működését változtatják meg. Van

szer, amelyik úgy hat, mint az egyik vagy másik neurotranszmitter, más anyagok gátolják az átvivő anyagok működését. Mint kiderült, a neurotranszmitterek közé tartozó monoaminok, elsősorban a dopamin, a szerotonin és az adrenalin mennyisége alapvető tényezője a depresszió, a Parkinson-kór, a skizofrénia és az alvászavarok kialakulásának. Az általában depresszióra felírt néhány gyógyszer segítheti a szerotonin gyors visszavételét, eltűnését a szinapszisokból, ennek eredményeként hatékonyabbá teszi az idegsejtek közötti kommunikációt. Ugyanígy műkö-

dik az Extasy nevű drog is, csak éppen azonnal hat. Egyes drogok erősen hatnak agyunk úgynevezett jutalmazó rendszerére, ezért okozhatnak függőséget.

Működésük lényege, hogy hasonlóképpen jutalmaznak, mint a természetes serkentők, például a finomított étel vagy a szex. Miután már ismerjük a függőség bizonyos genetikai jeleit, nagyon valószínű, hogy előbb-utóbb sikerül megtalálni a függőségre hajlamosító géneket és ezeken keresztül a függőség ellenszerét.



LEGYÉL TE A FITNESS SZAKMA SPECIALISTÁJA!

WEIDER PROFESSIONAL FITNESS TRAINER SPECIÁLIS EDZŐI TOVÁBBKÉPZÉS.
ÖNÁLLÓ KÉPZÉSI PROGRAM.

AMIT MEGTANULHATSZ:

- EDZÉSELMÉLET
- ANATÓMIA, SPORTÉLETTAN
- SPECIÁLIS EDZŐTERMI FITNESS GYAKORLATOK ÉS EDZÉSMÓDSZERTANOK
- FUNKCIONÁLIS TRÉNING.
- TÁPLÁLKOZÁSTAN, SPORTTÁPLÁLKOZÁS, TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTÉS.



További infók:
www.profiedzok.hu

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

AZ ELSŐ KÉPZÉSI HELYSZÍN: LIFE 1 PÉCS

A TANFOLYAM KEZDETÉNEK IDŐPONTJA: 2014. NOVEMBER

FIGYELEM: AKCIÓS ÁR! GYORS, HATÉKONY KÉPZÉS!

ANGOL ÉS MAGYAR NYELVŰ OKLEVÉL!

A LEGJOBB VÉGZŐSÖKNEK ÁLLÁSLEHETŐSÉG PÉCSEN!

REGISZTRÁCIÓ ÉS TOVÁBBI INFÓ:

LIFE1 FITNESS PÉCS

CÍM: 7622 PÉCS, BAJCSY-ZSILINSZKY U. 2/1.

NYITVA TARTÁS: H-P 06:00-22:00, SZ-V: 08:00-20:00

MOBIL: +36 70 455 3280

E-MAIL: INFO.PECS@LIFE1.HU

WEB: WWW.LIFE1.HU

SZTEREO VAKSÁG! NEM MINDENKI SZERETI A 3D FILMEKET!



Hányinger, szédülés, fejfájás, átmeneti látási panaszok – egyre többen lépnek ki a 3D filmeket vetítő mozikból ezekre a tünetekre panaszkodva.

A jelenség hátterében a tér látás egyfajta zavara áll, mely több millió embert érint világszerte. Angliában a népesség tíz, az Egyesült Államokban majd' húsz százaléka nem lát teljes mértékben, három dimenzióban. Erre az első 3D moziélménynél általában fény is derül, mikor a tengeribetegséghez hasonló tüneteket tapasztalunk. A háttérben alapvetően szemproblémák, és egyfajta érzékenység áll. Agyunk nem minden esetben képes feldolgozni ellentmondásos információkat: a film nézése közben az egyensúlyszervek egész más üzenetet adnak, mint szemünk, mely a vászonra tapad. Minél tovább tart ez a felemás állapot, annál fáradtabb lesz a szervezet, s végül jelentkezhetnek a rosszullét tünetei.

Egyes esetekben nemcsak múló kellemetlenségről van szó, hanem egyfajta 3D vakságról: a két szem eltérő működése nem összehangolható, így általában az agy csak a jobbik szemből érkező információkat dolgozza fel. Ebben az esetben hiába a speciális szemüveg, a kép egyszerűen nem áll össze. Az ilyen problémával küzdő embereknek nemcsak a háromdimenziós mozifilmek élvezetével akad gond, tér látásuk valószínűleg a mindennapokban sem működik megfelelően.

A tér látás hiánya a mindennapokban mégsem mindenkinek okoz problémát. „A mélységérzékelés tanult folyamat. Akinek nem adatik meg automatikusan ennek kialakulása, az is képes a térérzékelésre, ebben segít a tárgyak nagysága, az árnyékok, a képek elmozdulása. Vannak szakmák, például a pilóta, amihez elengedhetetlen a tökéletes tér látás, ezért pályaválasztásnál jó, ha tudunk ennek hiányáról. A tér látás egy nagyon bonyolult, finom reflex. Idáig úgy gondoltuk, hogy ezen nem tudunk javítani. Mostanában azonban a számítástechnika adta lehetőségeket kihasználva kísérletek folynak a tér látás kialakulásának fejlesztésében” – tudtuk meg.

AZ ÉBREN TARTÓ KÉK FÉNY



Igen régóta tudjuk, hogy az alvás elengedhetetlenül szükséges az élethez. Az is tény, hogy hiányába gyorsabban bele lehet halni, mint az éhségbe. A hivatásos sofőrök, miközben igyekeznek ébrenlétüket maximálisan kihasználni régóta ismerik a trükköt, miszerint ha kék fényrel világítanak az autóban, akkor kevésbé lesznek álmosak.

A 90-es évek végén két tudós, Ignacio Provencio neurológus és Mark D. Rollag biológus azonosítottak egy melanopszinnak nevezett fehérjét, mely a szem egyes ganglionsejtjeiben található. Ez az anyag teszi lehetővé, hogy ezek a sejtek érzékelhessék a kék fényt, ám a csapokkal és a pálcákkal ellentétben nem a látókéreggel állnak kapcsolatban, hanem az agy azon részével, mely a belső óránkért felel. Ezen a területen van szerepe a melatonin hormonnak, ami szabályozza az alvás és ébrenlét ciklusát. A kék fény azon-

ban éppen ennek a hormonnak a termelését megakadályozza, eltolva az ideális egyensúlyt.

„Emberben a cirkadián (egynapos biológiai ütem) ritmust, az életfunkciók napszakokhoz kapcsolódó váltakozását, legfőképpen pedig az alvás-ébrenlét fázisait a központi idegrendszeri „belső óra” vezérli, mely a hypothalamusban (nucleus suprachiasmaticus) helyezkedik el. A mag önálló működésének finom hangolását, külvilággal való szinkronizálását külső ingerek szabályozzák, melyek közül a legfontosabb a fény. A szem látóhártyájának fényérzékeny sejtjeiből idegpályák vezetnek az említett magba, mely kapcsolatai révén, komplex módon, közvetlenül befolyásolja számos központi idegrendszeri és hormonális folyamat napszaki ritmusát.

A mag többek között összeköttetésben áll az agy hátsó részében elhelyezkedő aprócska toboz-

miriggyel, mely az álomosságért felelős melatonint termeli. Ennek a hormonnak a szintje éjjel, fény hiányában a legmagasabb. Ha tehát aludni akarunk, nincs más dolgunk, mint kerülni a kék fényt, ám ez nem is olyan egyszerű.

„Funkcionális MRI vizsgálattal igazolták, hogy a látható fény tartományában a rövid hullámhosszú, 460-480 nm körüli kék színű fény az, amelyik a „belső órát” leginkább aktiválni, ezáltal a melatoninszintet csökkenteni képes. A látható fénynek csupán kis hányada ez a kék fény, és – minthogy ez ugyancsak csökkenti az álomosságot – hatását egyes szakemberek a koffeinéhez hasonlítják. Manapság már éjszaka sem vesz bennünket körül olyan sötétség, mint a régebbi időkben. Ma az ablakokon beszűrődő fények és háztartási elektromos berendezéseink LED fényei is elárasztanak minket az említett, zavaró hullámhosszú fényvel.

ISMÉT ELLENTMONDÁSOK A TEJRŐL!

MÁR A KÖZÉPKORBAN IS...

A közép-európaiak már ezer éve meg tudták emésztetni a tejet – derítette ki egy svájci kutatócsoport.

A Zürichi Egyetem kutatói azt állapították meg, hogy egy középkori német város hajdani lakói képesek voltak a tej emésztésére. Az egyetem Evolúciós Orvostudományi Központjának Frank Rühli vezette kutatócsoportja a nyugat-németországi dalheimi temetőben talált 36 középkori emberi maradvány fogait vizsgálta meg, hogy örökítő anyagukat elemezze. Azt fedezték fel, hogy a néhai lakosok 72 százaléka rendelkezett azzal a genetikai mutációval, amelynek révén a szervezet, az egyén egész élete során előállíthatta a tejcukrot lebontó laktáz enzimét. Ez az érték egybevág a mai Németország és Ausztria lakosaira jellemző 71-80 százalékkal.

A tej emésztésének képessége valójában kivételesnek számít. A tej - különösen egyik összetevője, a laktóz, vagyis a tejcukor - ugyanis a

csecsemők alapvető tápláléka. A legtöbb emlősállat kicsinye a növekedés során elveszíti ezt a képességét, a laktáz enzim előállítását kódoló gén ugyanis kikapcsolódik.

Európa, Szaúd-Arábia és Kelet-Afrika öt különböző populációjánál egymástól függetlenül létrejött az a génmutáció, amely a teljes élettartam idejére lehetővé teszi a laktózbontó enzim termelését.

Korábbi tanulmányok kimutatták, hogy az i. e. 5000 körül élő földművesek még aligha emésztették meg a tejet, de kétezer évvel később az újkőkori spanyol paraszti közösségek 27 százaléka, a skandináv vadászok és gyűjtögetők 5 százaléka rendelkezett a génmutációval, így a tejet is jól emésztette.

A középkori dalheimi lakosok körében mért értékek magasabbak voltak, mint amit korábban, a Magyarországon élőkénél mértek. A mai magya-



rok 61 százaléka képes a tejet megemésztetni, középkori arányuk mindössze 35 százalék volt. A tej emészthetőségének evolúciója tehát, területenként eltérően zajlott - írták a kutatók.

A tej emésztésének képessége ma az európai és az Európából származó népek körében olyan magas, hogy a tejérzékenység nemrég még betegségnek számított. Csak a 20. században, a tej fogyasztását propagáló kampányok idején ismerték fel, hogy a világ népességének nagyobb része nem tudja megemésztetni a tejet.



AZ ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN REJLIK...

A TÁPLÁLKOZÁSUNK MINŐSÉGE PEDIG A FELHASZNALT ALAPANYAGOKBAN LAKOZIK. TESTÉPÍTŐ NYELVEN TISZTA ÉTELEKET CSAK SZÁMTALAN APRÓ VÁLTOZTATÁS ALKALMAZÁSÁVAL LEHET KÉSZÍTENI. OLYAN VÁLTOZTATÁSOK EZEK, MINT EGY AUTÓ ESETÉBEN A TUNING; AMIKOR EGY SZÉRIA AUTÓ TELJESÍTMÉNYÉT SOK-SOK KISEBB BEAVATKOZÁSSAL NÖVELIK MEG. ÉTELEINK ELKÉSZÍTÉSÉNél MIND AZ ALAPANYAGOKBAN, MIND AZ ELKÉSZÍTÉSI TECHNIKÁBAN, MIND A HÜS-KÖRET ARÁNYAIBAN, MIND A NAPSZAKOKNAK MEGFELELŐ TÁPANYAGBEVITELBEN ALKALMAZZUK AZOKAT A TUNINGOKAT, AMELYEK HOZZÁSEGÍTIK FOGYASZTOINKAT AZ ÁLMAIKNAK MEGFELELŐ ALAKVÁLTOZÁS ELÉRÉSÉBEN.



CREDO

NINCS EREDMÉNY DIÉTA NÉLKÜL - HA TESTÜNKÖN VÁLTOZTATNI AKARUNK... A DIÉTA AZONBAN, NEM FELTÉTLENÜL JELENT SZENVEDÉST - LEHET ÉLVEZETES, SÓT GASZTRONÓMIAI ÉLMÉNYT NYÚJTÓ IS. MINŐSÉGI ALAPANYAGOK FELHASZNÁLÁSA, A LEGMODERNEBB KONYHATECHNOLÓGIAI MEGOLDÁSOK ÉS A SPORT IRÁNTI FELTÉTLEN RAJONGÁSUNK AZ, AMI SIKERGARANCIÁT JELENT A FITTKAJA MÓDSZERET VÁLASZTÓKNAK.

MI NEM KÍNÁLUNK FELMÉRGŐDŐSOKAT, HISZEN TARTÓS EREDMÉNYT CSAK RENDSZERBEN GONDOLKOZVA LEHET ELÉRNI. EZÉRT VAN AZ, HOGY MENÜINK CSAK 5 ILLETVE 7 NAPRA RENDELHETŐEK. HA ÖN VALÓDI EREDMÉNYEKET NYÚJTÓ MÓDSZERT KERES, VÁLASSZON MINKET!



MEGRENDÉLÉS ÉS INFO
+36 30 38 22 335
+36 30 96 75 353

**fitt
kaja**

WWW.FITTKAJA.HU



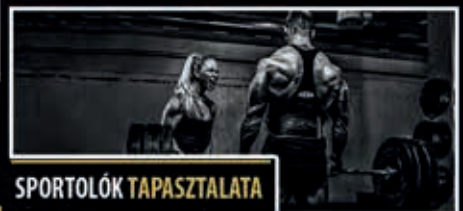
"NINCS
EREDMÉNY
DIÉTA NÉLKÜL"

Kovács Kriszta, Fitt



A FITTKAJA ÉTRENDRŐL

Alap étrendünk a szénhidrátok "hullámozgatásával", emelt fehérjebevitel és magas biológiai értékű zsírok használatával segíti elő az anyagcsere felgyorsulását, hozzájárulva testünk zsír-izom arányának megváltoztatásához.



SPORTOLÓK TAPASZTALATA

Testépítő/fitness versenyzők tapasztalatát felhasználva alakítottuk ki módszerünket, két fő szempont alapján: 1. maradjon meg az étel íze, gasztronómiai élménye, 2. tükrében látható eredményeket produkáljon! A végeredmény egy könnyen tartható, de működő diéta.

ÁRAINK(NAPI)

BUILDER	3.990,-	A feltüntetett árak napi árak.
FITT	3.690,-	Megrendelést 5 napra vagy 1 hétre tudunk felvenni, előre fizetve, minden megelőző hét péntek 14 óráig, budapesti és budaörsi kiszállítási címekre.
MODELL	3.390,-	
GAINER	4.290,-	
SPARTAN	4.290,-	



Csatlakozz hozzánk a FaceBook-on
www.facebook.com/FittKaja

**EGÉSZSÉGES ÉS TESTÉPÍTŐ
ÉTELEK HAZHOZZALLÍTÁSA
BUDAPESTEN ÉS BUDAÖRSÖN**

Pistikét próbálja nevelni az anyukája:

- Kisfiam, ne járj annyit diszkóba, mert tönkre-megy a hallásod!
- Ó, kösz anyu, de már vacsiztam!

A katona őrt áll az erőd tetején.

Egyszer csak lekiabál:

- Parancsnok, jönnek az indiánok!
- Barátok, vagy ellenségek?
- Valószínűleg barátok, mert együtt jönnek!

Két rendőr bemegy a McDonald's-ba.

- Kérek két séket. - mondja az egyik.
- Akkor én meg egy astalt. - mondja a másik.

A LEGÍRESEBB B...MEG-EK

- Neil Armstrong: Én ki nem megyek oda, b...meg!
- Teller Ede: Ez kurva nagyot robbant, b...meg!
- József Attila: Ne lökdössél, b...meg!
- Széchenyi István: Ez k...a nagy terv, b...meg!
- Bell: Ez megszólalt, b...meg!
- Amundsen: Itt ku...a hideg van, b...meg!
- Napóleon: Fáj a hasam, b...meg!
- Petőfi Sándor: Rabok legyünk, vagy szabadok, b...meg?
- Lehel: Ez eltört, b...meg!
- Mátyás király: Ez az igazság, b...meg!
- Odüsszeusz: Haza akarok menni, b...meg!
- Noé: Ez ku...a esik, b...meg!
- Ádám: Ez megeszi, b...meg!
- Galiei: És mégis mozog, b...meg!
- Kolumbusz Kristóf: Na, ha ezt előre tudom, el

Példás férj

Nem iszom, nem dohányzom, minden reggel pontosan hatkor kelek, este pontosan tízkor fekszem. A feleségemhez száz százaléig hű vagyok.

De mindez meg fog változni. Csak kerüljek ki a börtönből!

Kívánságműsor.

Székely paraszt bácsi telefonál a rádió kívánságműsorába:

- Találtam egy pénztárcát, benne van 30.000 forint, 500 dollár és 30.000 euró. - mondja a bácsika.

sem indulok, b...meg!

- Newton: Hát nem pont a fejemre esik b...meg?!
- Zrínyi Miklós: Vaddisznó? Szélid ez b...meg!
- Bill Gates: Ez lefagyott, b...meg!
- A Titanic kapitánya: Ez egy ki...szott nagy jég-hegy, b...meg!
- Egy átlagos nő: Fáj a fejem, b...meg!
- Amerigo Vespucci: Ez nem India, b...meg!
- Dopemen: B...meg, b...meg, b...meg, b...meg!
- Álmos: Aludjunk, b...meg!
- Murder ügynök: Odaát van az igazság, b...meg!
- Matolcsy: Megélsz te havi 42 000-ből, b...meg!
- Árpád: Foglaljunk hont, b...meg!
- Szent István: Akkor is keresztények lesztek, b...meg!

- Ez igen gratulálok, más nincs benne?

- De egy névjegykártya, valami Kovács.

Na, ennek a Kovácsnak szeretnék küldeni egy számot.

Plasztikai sebész

- Képzeld, a szomszédasszonynak balesete volt!
- Megsérült?
- Igen.
- Hol?
- Az arcán. De szerencsére egy jókezü sebész rendbe hozta. Olyan az arca, mint régen.
- Jaj, szegény!

• Darth Vader: Én vagyok az a ki...szott apád, b...meg!

- Achilles: A sarkam, b...meg!
- Leonidas: Ez itten Spárta, b...meg!!!
- Chuck Norris: Én találtam fel a b...meget, b...meg!!!
- Hamlet: Legyünk vagy ne legyünk, b...meg?!
- Belügyminisztérium: Segítünk! Ne hagyja abba a b...megolást! Ha elment a kedve, menjen át b...megolni a szomszédhoz!
- Süssü: Egy fejem van, b...meg!
- PSY: Oppan B...meg! Style!
- Rómeó: Miért pont Júlia vagy, b...meg?!
- Én: B...meg!
- Edison: Ez világít b...meg!
- Picasso: Még én sem tudom megmagyarázni mi ez b...meg!

THE BEST
INSTANT
VERY EASY & FAST MIXING

Anabolic Monster Whey®

WITH TRIPLE WHEY PROTEIN MATRIX



2,000 mg
PepForm™
Leucine Peptides

1,000 mg
PURE L-LEUCINE

100 mg
DigeZyme®
Multi-Enzyme Complex

500 mg
PURE L-TRYPTOPHAN

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



NEW
SPECIAL PACK with ORIGINAL AMIX™
DOUBLE SERVING SHAKER!

WWW.AMIX-NUTRITION.HU



powered by
LargeLife™
nutritional

Sports Nutrition Revolution
LargeLife Ltd., United Kingdom

Military Power Cross Trainer®



**4 nap
4 oktató!**

A military Power Cross Trainer
képzés ára 79 000 Ft

**Akciós ár:
60 000 Ft**

További képzéseink:

Fitness és testépítő Edző - képzés (1 év)

Személyi edző - képzés (1/2 év)

Életmód, táplálkozási és sporttáplálkozási
tanfolyam (4 nap)

Funkcionális Tréner képzés (5 nap)

06 70 9480-458
Domonkos Zsolt

06 70 7796 656
Szabó Katalin

www.profiedzok.hu