

FITNESS 2015/1 **WORLD**

~~750,-~~
**INGYENES
PÉLDÁNY!**

**A PÓZOLÁS
MŰVÉSZETE**

**TESTÉPÍTŐ
PÁROK**

EGY SZÉRIA...

AZ EDZŐ VÁLASZOL

TÓTH DANI
HÁTIZOM EDZÉSE

**KATHI
BÉLA**
ÉLSPORTOLÓBÓL
ÜZLETEMBER

OLÁH VIVI
SZTÁRINTERJÚ

EGÉSZSÉG TÁPLÁLKOZÁS EDZÉS LÉLEK TESTKULTÚRA TUDDMÁNY SZELEM

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 utánnymása, fordítása, felhasználása kizárólag a főszerkesztő engedélyével történhet.

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

A cikkek tartalmáért azok szerzői vállalnak korlátozott mértékű felelősséget. A lapban megjelenő hirdetések, reklámok tartalmáért a hirdető vállalkozók a felelősséget.

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

CÍMLAPON:

Toth Dani

TARTALOM

- 6** *LABOR ÚTIKALAUZ*
- 7** *KALCIUM A NÉLKÜLÖZHETETLEN*
- 8** *GÓRCSŐ ALATT A KOLESZTERIN*
- 10** *OLÁH VIVIEN SZTÁRINTERJÚ*
- 14** *TÓTH DANI - HÁTIZOM EDZÉSE*
- 16** *AZ EDZŐ VÁLASZOL - KARDÉLEN TÁNCOLNI*
- 20** *SZABÓ KATI IFBB FITNESS MODELL INTERJÚ*
- 22** *A PÓZOLÁS MŰVÉSZETE*
- 24** *OKOSESZKÖZÖK A FITNESZBEN*
- 26** *A VILÁG NAGY JÁRVÁNYAI*
- 28** *BESZÉLGETÉS KATHI BÉLÁVAL*
- 30** *TESTÉPÍTŐ PÁROK*
- 33** *A FITNESS ISKOLÁK „KULISSZATITKAI”*
- 37** *EGY SZÉRIA A PSZICHÉBEN*
- 42** *MIELŐTT CSOBBANSZ*
- 44** *KÖLCSÖNHATÁSBAN AZ ÉTELEK*
- 46** *MOSOLYOGJ, HOGY TOVÁBB ÉLJ*
- 52** *MESSE ZSUZSANNA - RECEPTEK*
- 54** *VICCEK*

HIRDESSZEN NÁLUNK!

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

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

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

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000Ft+ Áfa.
½ oldal: 85 000Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

AJÁNLÓ

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

Kedves olvasóink, sportolók, sportbarátok!

Szeretettel köszöntelek benneteket a Fitness World magazin legújabb számában. Mint láthatjátok, ismét bővültünk, mind terjedelemben, mind pedig a példányszámunkban. Immár kiadványunk 10 000 példányban jelenik meg. Ezzel, reményeink szerint még több olvasó, sportrajongó számára nyújtunk némi tartalmas kikapcsolódást.

Tartalmunk, az előző megjelenéseinkhez hasonlóan, most is az edzés módszerekről, a táplálkozásról, az egészség újabb vívmányairól szól zömében, de ismét bemutatunk több élsportolót és sportszakembert is. Köszönhetően a szponzorainknak és reklámozóinknak, ebben az évben is még legalább két alkalommal megjelenünk.

Kellemes olvasgatást és jó időtöltést kívánunk!



Domonkos Zsolt
Főszerkesztő
www.profiedzok.hu

30



14



10



37



1/2

1/1

1/3

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

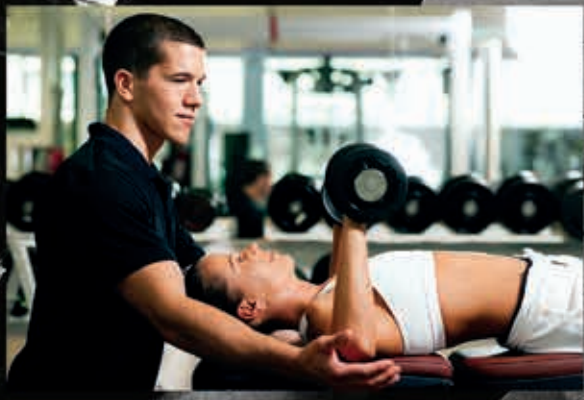
MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNKAT?

- 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



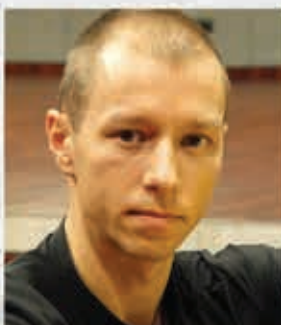
ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



Domonkos Zsolt

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



Baricz Loránd

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



Haris Éva

- Sportélettan oktató.
- Anatómia oktató.
- Dietetikus.



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

IFBB FITNESS VB BUDAPESTEN!



EBBEN AZ ÉVBEN MÉG INKÁBB ÉRDEMES BELEHÚZNI AZ EDZÉSBE!

2015 November 13-16 között Budapest ad otthont az IFBB Fitness Világbajnokságnak. Most valóban érdemes behúzni a sportolóknak, hiszen hamarosan lehetőség lesz kvalifikálni a VB-re. Ez nem kevés segítség a sportolóknak, hiszen nem kell óriási költségekért kiutazni és biztosítani maguknak a szállást és ellátást.

Várhatólag ismételten nagyobb vándorlás indul meg az IFBB felé a többi szövetségből (még akkor is, ha a versenyen való szereplést az IFBB pénzbírsággal engedélyezi csak).



WEIDER®

PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
SPORTÉLELMISZEREK

WEIDER.HU



A VÉRVIZSGÁLATOK MELLETT NEM SZABAD MEGFELEDKEZNI A VIZELETBŐL TÖRTÉNŐ DIAGNOSZTIKÁRÓL SEM. A VESÉK ÁLTAL KIVÁLASZTOTT VIZELET SZÍNE, TARTALMA, MENNYISÉGE ÉS KONCENTRÁCIÓJA LEGALÁBB OLYAN FONTOS AZ ÉLŐ SZERVEZET SZÁMÁR, MINT A PLAZMA ALKOTÓI.

A VESE FELADATA A VÉRBE JELLENLEVŐ KIS MOLEKULÁJÚ ANYAGOK (VÍZ, SÓK, CUKOR ÉS EGYÉB TÁPANYAGOK, BOMLÁSTERMÉKEK, MÉRGEK) KONCENTRÁCIÓJÁNAK NORMÁLIS ÉRTÉKEN TARTÁSA. EZT ÚGY ÉRHETI EL, HOGY A VÉRBŐL ELŐSZÖR EGY ELSŐDLEGES SZŰRLETET KÉSZÍT, ÉS EBBŐL IGÉNY SZERINT VESZI VISSZA A MÉG SZÜKSÉGES ANYAGOKAT. A SZŰRLET FEHÉRJEMENTES VÉRPLAZMA, AMELY NEM TARTALMAZHAT VÖRÖSVÉRSEJTET ÉS VÉRFEHÉRJÉT SEM. NORMÁLIS ESETBEN A VESÉK NAPI 180 LITER FOLYADÉKOT SZŰRNEK MEG, DE EBBŐL CSAK 0,75-2 LITER VIZELET KÉPZŐDIK. A TÖBBI VISSZASZÍVÓDIK AZ EREKBE.

FIGYELJÜK MEG!

Mielőtt eltüntetnénk a WC csésze alá a kiürített vizeletet, érdemes egy pillantást vetni a színére. A vizelet színe a halvány sárgától a sötét borostyánig változhat, a koncentrációtól függően. A sötétebb vizelet annak jele, hogy kevés a bevitt folyadék mennyisége. A szervezetnek szüksége van 10 testsúly-kilogrammonként 4-6 dl folyadékra a megfelelő működéshez, ha ezt nem isszuk meg, a vese visszatartja a vizet, és a vizelet bekonzentrálódik.

Ennek az ellenkezője is igaz: ha a vizelet színe nagyon halvány, az arról tanúskodik, hogy több volt a folyadék a napi szükségletnél. A több folyadék megterheli a keringést ugyan, de egészséges felnőtt esetében inkább legyen a napi folyadékbevitel kicsit több, mint kicsit kevesebb. A vizelet színe májbetegségek esetén is megváltozik, sötétebb sárgává válik. Ha tartósan tapasztaljuk a színváltozást, érdemes felkeresni a háziorvosunkat és egy teljes „nagy rutin” labor vizsgálatot végeztetni.

Megszínezheti - a világos pirostól a vérvörösig minden árnyalatra - a vizeletünket a vér is. Minden vérzéssel járó állapotot ki kell vizsgáltatni, mert súlyos betegségek kísérő jelensége lehet. Egyes gyógyszerek a vizeletet fluoresszkáló zölddé vagy kékké változtathatják, a sárgarépától narancssárgává válhat, míg egy örökletes betegség, az úgynevezett porfiria pedig a portói boréhoz hasonlóra színezheti.

A vizelet szaga is megváltozhat. Fiziológiásan a vizelet nem erős szagú. Ha azonban csípős, ammónia-szerű szagra vált, az fertőzésre, húgyúti kőre utalhat. Cukorbetegség esetén a vizeletnek édeskés szaga van, a kiválasztott, felesleges cukor miatt.

A vízben oldódó vitaminok közül a B-vitaminoknak van jellemző szaguk, de nagy mennyiségben ürtett C-vitamin is érezhető. Egyes ételek is befolyásolhatják a vizelet szagát. Ezek közül a spárga a leghírhedtebb, ami egy lebomló kénvegyületnek köszönheti „szagosságát”.

LABORBAN

A cukor akkor jelenik meg a vizeletben, ha a vér cukorszintje tartósan 12 mmol/L felett lesz, elsősorban cukorbetegségben jellemző. Éhezéssel állapotokban, pedig 50mg/liternél több aceton található a vizeletben, de emelkedett aceton szint cukorbetegségben is előfordul.

Kóros a vizeletben a fehérje megjelenése is, ami szabad szemmel nem látható (nagy mennyiségben zavarossá teszi), és legfőképpen a vese vizeletszűrőjéhez használt érgomolyagjának, a kóros elváltozására utal. Háttérben állhat gyulladás, de akár tartós károsodás is.

A vizeletben előfordulhat még genny is, ami nagy mennyiségben szintén zavarossá teszi a vizeletet, de biztosan csak laboratóriumban mutatható ki. Jelenléte legtöbbször gyulladásra utal.

Diagnosztikus érték még a vizelet koncentrációképessége, ami a vesék állapotáról ad felvilágosítást. 855 - 1335 mmol/l között a legideálisabb. A vizeletben oldott anyagok mennyiségét és töménységét méri. Függ az elfogyasztott folyadék és a vizelet mennyiségétől, és az esetleges kóros anyagok jelenlététől.

A vizelet pH-értéke (vegyértéke: 5-7 között megfelelő) többek között arra utal, hogy a szervezetünk hogyan képes hasznosítani az ásványi anyagokat. Savas vizelet (alacsony pH) azt jelzi, hogy a test nem képes a savfelesleg tökéletes kiválasztására, ezért kénytelen elraktározni a szövetekbe, azaz elsavasodott a szervezetünk. Jól jönne egy kis lúgosítás.

Összegezve a vizeletvizsgálat eredményeit, elmondhatjuk, hogy nem csak a kiválasztó-rendszer, hanem szervezetünk általános állapotának feltérképezéséhez feltétlenül szükséges évente legalább kétszer, egy teljes vizelet vizsgálatot is végeztetni.

A VIZELET JELLEMZŐI:

- **FÜGG: TÁPLÁLKOZÁSI, HŐMÉRSÉKLETI TÉNYEZŐKTŐL, A VÉGZETT MUNKÁTÓL,**
- **MENNYISÉGE FÜGG A BEVITT FOLYADÉK MENNYISÉGÉTŐL**
- **VEGYHATÁSA SAVANYÚ, (VEGETÁRIÁNUSOKNÁL LÚGOS),**
- **95%- A VÍZ,**
- **SZERVES ANYAGOK: KARBAMID (FEHÉRJELEBONTÁS VÉGTERMÉKE), KREATININ (AZ IZOMANYAGCSERE SORÁN KELETKEZIK) HÚGYSAV, ÉTERKÉNSAV, FOSZFORSAV**
- **SZERVETLEN ANYAGOK: SÓK (KONYHASÓ), ANIONOK (SZULFÁTOK, FOSZFÁTOK), KATIONOK (NÁTRIUM, KÁLIUM, KALCIUM, MAGNÉZIUM)**
- **SZAGÁT AZ AMMÓNIUM ADJA,**
- **SZÍNÉT AZ UROKRON NEVŰ FESTÉKANYAG ADJA, VALAMINT PORFIRINEK ÉS UROBILIN IS.**

KALCIUM

A NÉLKÜLÖZHETETLEN

RÉSZLET: DOMONKOS ZSOLT –
„TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON” C. KÖNYVÉBŐL

A szervezetünkben a legnagyobb mennyiségben előforduló ásványi anyag. Az emberi test kalciumtartalmának fő tömege a csontokban és a fogakban található (1-1,5kg). A foszforral együtt felelős a csontok egészségéért. A magnéziummal pozitívan befolyásolja a szív működését és a vérkeringést. A felnőtt ember csontjai kalciumtartalmának jelentős része (20%-a) évente felszívódik és újraképződik. (új csontsejtek képződnek a régi, elpusztult sejtek helyett.)

A kalcium optimális felszívódásához optimális mennyiségű D-vitaminra van szükségünk. Hatásos ellenszere jónéhány allergiás betegségnek. Segíti a hát és deréktáji problémák leküzdését. Csökkentheti a menstruációs görcsöket. Orvosolhatja a tizenévesek növekedési fájdalmait.

TOVÁBBI ELŐNYEI

Biztosítja az egészséges fogakat, csontokat. Felelős a szabályos szívverésért. Enyhítheti az álmatlanságot. Segíti az idegrendszer fejlődését. Erős hiánya esetén Angolkór, csonttrikulás (osteoporosis) alakulhat ki, mely betegségek miatt könnyen deformálódnak, vagy törékennyé válnak a csontok.

TERMÉSZETES FORRÁSAI

Tejtermékek, sajtjélek, szójabab, szardínia, lazac, dió, mogyoró, napraforgó, zöldfűszelvények. A napi ajánlott dózis 800-1600 mg között ajánlott.

AMIKOR A VÉR TÁPANYAG ÉS KALCIUMSZINJE ALACSONY

Tudnunk kell, hogy a vér tápanyag szintje többé-kevésbé állandó. Muszáj állandónak lennie, mivel a túlzott eltérések veszélyesek lehetnek. Például, ha a vér kalcium szintje leesik, a szervezet egy „merevgörcs” nevezetű rendkívül veszélyes állapotba kerülhet, amelyet súlyos rángógörcsök kísérnek. Tehát a vér kalciumot vesz kölcsön a csontoktól, reménykedve benne, hogy később visszaadhatja. Ha a kalciumhiány továbbra is fennáll, egyre több és több kalciumot vesz kölcsön a csontoktól. A vér továbbra is normális kalcium szintet fog mutatni, a csontokból azonban kivonódnak az ásványi anyagok és ennek következtében porózussá válnak.

Igen nagy probléma, mely a felszívódással és a feldolgozással kapcsolatos az, hogy az egyes, a szervezetben általánosan jelen lévő mérgező anyagok nagyon hasonlóan mutatkoznak a létfontosságú tápanyagokhoz. Például az ólom kémiai összetétele annyira hasonlít a kalciuméhoz, hogy ha a szervezetben nincs elég kalcium, viszont ólomból igen nagy mennyiség halmozódott fel, akkor kalcium helyett a sejtes rendszerek ólomot szívhatnak fel mind a gyomor-bél szakaszból, mind a véráramból. Az ólom beavatkozik a neurotranszmitterek (létfontosságú üzenetvívó anyagok az agyban és az idegrendszerben) szintézisébe és hajlamos hamis neurotranszmittereket létrehozni. A szervezet magas ólomszintje kapcsolatban van például a gyermekkori hiperaktivitással és tanulási nehézségekkel, valamint a felnőttkori agresszív és szociopatikus viselkedéssel.

1950 óta a biológiai kalciumot folyamatosan kutatják és évente fokozatosan egyre több közlemény jelenik meg róla. Míg 1950-ben évente 50 közlemény jelent meg a tudományos sajtóban, addig 1990-ig ez a szám exponenciálisan növekedett egészen évi 7000 közleményig. Ebből is látható, hogy napjaink biológusai, biokémikusai és egyéb kutatói egyre inkább elismerik a kalcium jótékony hatásait.

Már 1950-ben Dr. Reich a kutatásaival igazolta, hogy a kalcium pótlásával orvosolhatók az emésztési zavarok, a fejfájás, az izomfájdalmak, a krónikus arthritis, a vékonybél-gyulladás, a vastagbél-gyulladás és az asztma. Azt is igazolta, hogy a D-vitaminnak döntő szerepe van a kalcium felszívódásában és hasznosításában. Már akkor tudta, hogy az ember táplálkozásában a kalcium és egyéb létfontosságú elemek bevitelére nem megfelelő, ezeket növelni kell.

Az 1970-es évek elején Dr. Reich azt is felfedezte, hogy a nyál savas kémhatása az egyik vezető tünete a kalcium-ion hiányának. Megfigyelte továbbá, hogy a betegségek fizika tüneteinek jelentkezésekor a betegek nyálának pH-ja a 6.0 – 6.5 körzeti tartományban volt, míg akik már súlyos kalcium hiányban szenvedtek, azoknál ez az érték leggyakrabban 6.0 alá került. Miután vitamin és ásványianyag pótlást rendelt el és étrendi változtatásokat írt elő, néhány hét vagy hónap múlva a nyál pH-ja lassan 7.0-re emelkedett és a fizikai tünetek is drámaian javultak vagy megszűntek. (1984-ben a hatóságok és az orvostársadalom úgy „jutalmazták” Dr. Reich erőfeszítéseit, hogy felülvizsgálták praktizálási alkalmasságát és törölték orvosi működési engedélyét.)

1985-ben több kutató azon a véleményen volt, hogy a sejten kívüli és belüli térben kialakuló kalcium hiány mind a vírusok, mind pedig a mutáns sejtek (rák) szaporodását ösztönzi, mert befolyásolja a DNS szintézist. Ezen kívül arra a következtetésre jutottak, hogy a kalcium hiány minden rákos sejtre jellemző tulajdonság, amelynek ismerete és megértése a kulcs a rák megértéséhez is. Az állatkísérletek azt igazolják, hogy a megemelt kalcium koncentráció nem csak a hámsejteket védte meg a ráktól, hanem az emlőben, a prosztatában és a hasnyálmirigyben is megakadályozhatja a rák kialakulását.

A sors fintora, hogy a test biokémiai szempontjából olyan fontos tápanyag, mint a kalcium, az egyik legnehezebben emészthető és felszívódó elem. A legtöbb ételmiszerben megtalálható egyéb vegyületek, mint például a vörös húsokban, üdítőitalokban lévő foszfátok nem engedik a kalciumot lebomlani és oldott állapotba kerülni. Felszívódása teljes mértékben a bélben lévő D-vitamin jelenlététől függ.

DOGMA VAGY VALÓSÁG GÓRCSÓ ALATT A KOLESZTERIN

A koleszterin szó hallatán szinte kivétel nélkül mindenki az érlemeszesedésre gondol, az infarktusra és az idő előtti halálra. Pedig ez a szteránvázis vegyület nem olyan gonosz, mint hisszük.

A TÉNYEK

- Szteránvázis vegyület, amely minden emberi és állati sejtben megtalálható.
- Kisebb részét táplálékkal vesszük magunkhoz, nagyobb részét szervezetünk termeli. A tápanyagból felszívódott és a szervezetben termelt koleszterin között fordított arányosság van, vagyis a tápcsatornából felszívódott koleszterin szabályozza a koleszterintermelés sebességét. Tehát minél kevesebb koleszterint eszünk, szervezetünk annál többet termel.
- Az anyatej kétszer annyi koleszterint tartalmaz mint a tehéntej.
- Mivel egyénekenként nagyban különbözik sejtszintű anyagcserénk, ezért a vérben mérhető - a megfelelő működéshez szükséges - koleszterin szintünk is eltérő, és napszaki ingadozása is nagy.

MIRE IS HASZNÁLJUK A KOLESZTERINT?

- D-vitamin elő-anyaga
- A nemi hormonok szintézisében elengedhetetlen
- A stressz-hormon alapanyaga, mely a stressztűrő képességünkért felelős
- Az idegrendszerünk építőköve
- Agyunk szárazanyagtartamának 10 százaléka koleszterin
- A sejtthártya alapeleme

EGY KIS ÉLETTAN

A táplálékkal a szervezetbe jutott koleszterint az emésztőcsatornán keresztül a vérbe kerül, onnan koleszterin-receptorokon keresztül a sejtekbe, a fel nem használt rész pedig a májnak köszönhetően kiszűrődik a vérből és az epével, a nyombélbe ürül. Az epével való szoros kapcsolatára utal a neve is, hiszen a „kole” az epét jelent, a „szterin” pedig a szervezetére utal. Az epe fontos szerepet tölt be a zsíremésztésbe, hiszen a nagy zsírcseppek felületi feszültségét csökkentve apró, könnyen emészthető cseppecskékké emulgeálja. Tehát az esetleg feleslegessé vált koleszterin kiürülését a zsírfogyasztás segíti. Így a mostanság elterjedt, zsírszegény étrend lerontja a szervezet jól kitalált koleszterineltávolító mecha-

nizmusát. Kísérlettel bizonyították, hogy a máj igen rövid idő alatt kivonja a vérből a koleszterin mintegy 90%-át, és epesavakká alakítja. Ebből arra következtethetünk, hogy ha kevés a táplálékkal bevitt koleszterin és gyors a vértisztító folyamat, akkor folyamatos termelésre van szükség ahhoz, hogy a sejtek megkapják a „mindennapi” koleszterin adagjukat.

HIPOTÉZISEK

Feltevések szerint azért magas a vér koleszterin szintje, mert a koleszterin-receptorok száma lecsökkent vagy rezisztensé válnak a koleszterinre és nem engedik, be a sejtbe. Jól ismert mechanizmus ez a cukorbetegség esetében. Azt is tudjuk, hogy milyen súlyos következményei vannak annak, ha a cukor nem

jut a sejtbe. A koleszterin esetében a következményeknek semmi jele sincs. Agyunk nem vágyik a számára nélkülözhetetlen építőre és a sejtthártya is meg van koleszterin nélkül és a hormon szintünk sem szenved csorbát. Ami azért enyhén szólva furcsa.

Feltevés az is, hogy a sok koleszterin a vérben kicsapódik és lerakódik az erekben ezzel érszűkületet okozva. Ha a cukor példáján keresztül tanulmányozom továbbra is a koleszterint, akkor logikusan a legszűkebb erekben kellene lerakódnia a legnagyobb mértékben, ahol a vér áramlása is lassú (hiszen a cukor is a hajszálereket károsítja). Érlemeszesedés mégis a legnagyobb, leggyorsabb áramlású helyeken alakul ki: az artériákban. Akkor most hogyan is van ez?



KUTATÁSOK

Angliában 1910 óta lényegében nem változik a zsírfogyasztás, 1930 és 1970 közt mégis tízszeresére nőtt a szívrohamok száma. Amerikában 1930 és 1960 között folyamatosan csökkent a zsírfogyasztás, mégis 30 év alatt tízszeresére emelkedett az infarktuszok száma. Svájcban a II. világháború után csökkenni kezdett az infarktuszok száma, miközben 20%-al nőtt a zsírfogyasztás.

Az amerikai Geriátriai Társaság lapjában 2005-ben tanulmányt közöltek, miszerint az alacsony koleszterinszintű idősök kétszer valószínűbben halnak meg valamilyen betegségben, mint a magas koleszterinszintűek. Egy 2002 vizsgálat szerint a női infarktus kialakulásában az emelkedett CRP (gyulladásos faktor) szintnek nagyobb a kockázati jelentősége, mint a vér koleszterin szintjének. 2009-ben nyilvánosságra hozott (eddig legnagyobb) szívbetegségek kockázatát vizsgáló kutatásból pedig az derült ki, hogy az egyszerű szénhidrátok (magas glikémiás indexűek) fogyasztása lényegesen nagyobb kockázati tényező mint a telítetlen zsíroké.

AKKOR MOST MI IS VAN?

Az érlelmeszedés kialakulásának hátterét a tudomány még nem térképezte fel, de egyet leszögezhetünk: érsérülés nélkül nincs érlelmeszedés. A legnagyobb verőereink pedig akkor válnak sérülékennyé, ha az érfal felépítésében résztvevő kollagén-fonalak nem elég szakítószilárdságúak és nem elég rugalmasak. A verőerek falának 14%-át kollagén-fonalak teszik ki, melyek ugyan rövid élettartamúak (pár hét alatt lecserélődnek), de hatalmas terhelésnek vannak kitéve, a folyamatosan nyomás alatt lévő, elernyedő és összehúzódó artériákban. (Egy 3 mm-es fonal akár 120 kg megtartására is képes és egy egészséges

70 kg-os emberben 4-5 kg kollagén található.) Ahogy a szervezetünk szinte összes hasznos anyagát a kollagént is bevihetjük táplálékkal: hússal, porccal, inakkal, csontlével. Képes a testünk előállítani a kollagént, de csak akkor, ha megfelelő mennyiségű C-vitaminnal támogatjuk, ami testsúly-kilogrammonként 30-50mg.

Nem kell hozzá matematikusnak lenni, hogy kiszámoljuk, egy 50 kg-os embernek napi 1500-2500 mg-ra, egy 70 kg-osnak 2000-3500 mg-ra míg egy 100 kg-os embernek akár 5000 mg C-vitaminra is szüksége lehet.



Mégis mit csinálhat ez a jobb sorsra érdemes koleszterin az erek falával? Gyógyítgatja, betapasztja a sérüléseket, mint egy védőanyag. Sikertelen a próbálkozása, hiszen a rugalmasságot és az erőt nem pótolhatja, de ezért még nem kell őt gonosznak és pláne nem halált okozónak titulálni.

Írta: **Haris Éva**

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

A következő képzés időpontja:
2015 Május

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



OLÁH VIVIEN

ABSZOLÚT ARNOLD CLASSIC GYŐZTES

**AMATŐRKÉNT ÉRKEZETT ÉS
PROFI SPORTOLÓKÉNT HAGYTA
EL A SZÍNPADOT!**



NÉV: OLÁH VIVIEN

Életkor: 28 éves

Testmagasság: 158cm magas

Hobbi: Élvezni az életet

Sponzor: Scitec Magyarország

Foglalkozás: Edzőterem és táplálék- kiegészítő bolt tulajdonos

LEGKIEMELKEDŐBB SPORTEREDMÉNYEK:

Ms Fibo 2013

Bodypower Győztes Anglia 2014

Arnold Amatuer abszolút bodyfitness győztes 2014

Scitec Magyarország

KEDVENC KÖNYV, FILM:

Könyv: J.D Salinger - Zabhegyező; Erich Maria Remarque - A diadalív árnyékában, Nyugaton a helyzet változatlan

Film: Gyűrűk Ura, Gladiátor, Jim Carrey összes, Csupaszt Písztoló összes

► **FW:** Mindenekelőtt gratulálunk a legutóbbi Arnold Classic-on elért kimagasló eredményedhez. Jól értesültünk, hogy nem csak a saját kategóriádat, de az abszolút bajnoki címet is megnyerted:

Vivi: Nagyon szépen köszönöm, igen abszolút bajnok lettem.

► **FW:** A Profi státuszt ilyenkor automatikusan megkapod, vagy van még más egyéb feltétel?

Vivi: Egy adatlap kitöltésével kellett meg igényelnem a kártyát!

► **FW:** Mennyiben volt más az Arnoldra való felkészülésed, mint az eddigiek? Hány hétre/hónapra volt szükséged a csúcforma eléréséhez?

Vivi: Évek kemény munkája van e mögött. Én soha nem a versenyekért edzettem, hanem az edzés szeretete hajtott és az, hogy szeretek izmos lenni. Az, hogy a versenyzésben sikeres vagyok csak extra. Lényegében, ugyanúgy edzettem, készültem az Arnoldra, talán a kardió edzések voltak többek.

► **FW:** Mennyit edzettél hetente és milyen megosztásban? - ha ez nem titok. Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak az utolsó hónapokban?

Vivi: Heti 6 súlyzós edzésem volt (van), ebből 2 váll edzés, hogy a lehető legjobban felhozzam a vállam a szimmetrikus V alak eléréséhez. A többi izomcsoportot heti 1x edzem, kivéve a fenekemet, a vádlimat és a hasamat! Ezeket olyan heti 3*4* edzem! A kardiók számát az első pár hétben nagyon megemeltem többnyire napi 2x kardióztam, de ennek köszönhetően mivel időben kész voltam, így az utolsó két hétben már elég volt napi 20-25 perc kardió.



Fotó: Végh Zoltán

cikk folytatása a következő oldalon ►►

► **FW:** Hogy viselted az ilyen hosszú diétát?

Vivi: Általában egész évben diétázok februártól novemberig így már hozzászoktam és nem okoz nagy gondot, néha vannak holtpontok, amiken nehéz átlendülni, de agyban dől el minden!

► **FW:** Mely étrend kiegészítőket alkalmaztad?

Vivi: Próbálok oda figyelni a vitamin és ásványi anyag bevitelre. Elsősorban C-vitamin 2000 mg/nap, Ca-Mg, Vas, Izületvédők (jelenleg MemForte) Co-Q10, Flax, ezenkívül glutamin (Gbomb), fehérje (100% Whey Protein Prof) Zsírégetők (PFX és Revex keverve) és Protein Essence.

► **FW:** Visszakanyarodva a versenyre, - rögtön a színpadra lépéskor érezted, hogy megnyered a kategóriát és később az abszolútot?

Vivi: A kategória győzelemnél még egyáltalán fogalmam se volt mi lesz. Láttam a mezőnyben, szálkásabbat, izmosabbat is és nem tudtam vajon pontosan milyen formát fognak győztesnek kihozni. Bár az, hogy már a bemelegítő helységben a többi versenyző is engem dicsérgetett és a bírók is oda jöttek hozzám, némi bizakodásra adott okot, de azért nem életem bele magam a győzelembe. A színpadon viszont oda tettem magam 110 százalékosan. Hihetetlen érzés volt, mikor kimondták a nevem az első helyen, tényleg nem is számítottam rá, utána az abszolútban már nagyon hittem és bíztam, hogy azt is meg tudom csinálni,- és be is jött!

► **FW:** Most hogy már profi vagy, mit lehet tudni a további céljaidról? Mikor lesz a következő megmérettetés?

Vivi: A Pittsburgh Pro-n és a New York Pro-n fogok elsőnek indulni májusban, majd a Bodypower Pro-n Angliában.

► **FW:** Mit üzensz a most versenyezni szándékozó sportolóknak?

Vivi: Azt, hogy ne a versenyzésért csináld, ne azért diétázz, hogy ideig óráig jól nézzél ki, hanem csináld szívvel-lélekkel, edz keményen, egyél tisztán egész évben és meg lesz a jutalmad!

► **FW:** Köszönjük az interjút!

Fotó: Végh Zoltán

CUTLERgold

FITNESS CENTER 0-24



A nagy sikerre való tekintettel, bővül Magyarország egyik legújabb és legfelszereltebb edzőterme Budapesten, a Lurdy Ház földszintjén a CUTLER GOLD FITNESS CENTER.

A korábbi 2000 nm-ről közel 3000 nm-re bővülő terem továbbra is 0-24-ig várja vendégeit.



Kialakításra kerül egy új Spinning terem, egy nagyobb méretű Cross Fit terem, egy gyermek megőrző szakképzett óvónő felügyeletével, valamint egy új és még nagyobb szauna- és wellness részleg.

Kardió részlegünk elszeparálása révén lehetőségünk van még több erőgép elhelyezésére, így a meglévő: **HOIST, PANATTA, HAMMER STRENGTH, CYBEX, NAUTILUS, ELEIKO, MAGNUM** gépek mellett újabb amerikai fitness gépeket próbálhatnak ki vendégeink.



Professzionálisan felszerelt edzőtermünk továbbra is több, mint 20 SZAKKÉPZETT AEROBIK OKTATÓVAL és PROFI FITNESS EDZŐVEL várja a sportolni vágyókat!

A hozzánk látogató vendégeinknek ingyenes parkolást biztosítunk a mélygarázsban.

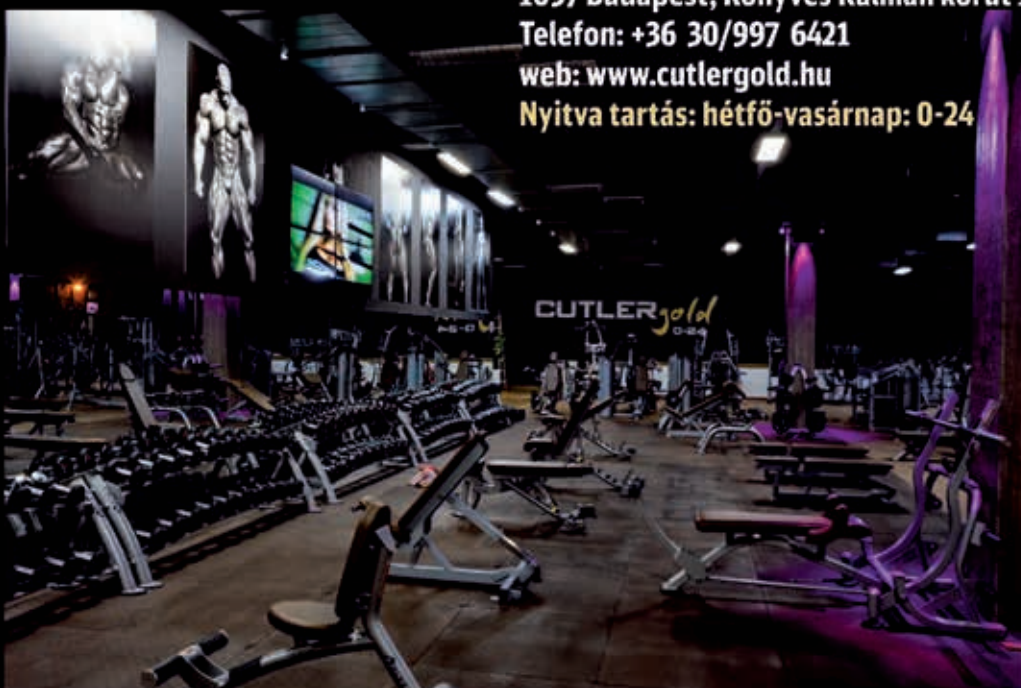
Elérhetőség:

1097 Budapest, Könyves Kálmán körút 12-14.

Telefon: +36 30/997 6421

web: www.cutlergold.hu

Nyitva tartás: hétfő-vasárnap: 0-24



TÓTH DANI

HÁTIZOM EDZÉSE



HAZÁNK EGYIK LEGKIEMELKEDŐBB IFBB PROFI TESTÉPÍTŐJÉT KÉRDEZTÜK EDZÉSMÓDSZERÉRŐL.

Fotó: Jeffrey Sygo

► **FW:** Dani! Az utóbbi években rendkívüli mértékben sikerült minőségi izomtömegben gyarapodnod. Sok sportszakember egyöntetű véleménye szerint a fizikumod szinte hibátlan. Többek között a hátizom hihetetlen fejlődése a testépítők számára jó példának szolgálhat saját fejlődésük szempontjából.

Kérlek, avass be minket, hogy sikerült ezt a fejlődést elérni. Mi az, amin változtattál az utóbbi időben a hátizom edzésében az előző programodhoz képest?

Tóth Dani: Sziasztok!

Köszönöm a hízelgő szavakat, de a fizikumom közel sem hibátlan, még annak ellenére sem,

hogy folyamatosan próbálok a hibáimon javítani. Pontosan ebből az indítatásból kezdtem a hátammal kiemelten foglalkozni még évekkel ezelőtt, amikor kimondottan gyenge testrészem volt. (2008-2009 környékén, ha jól emlékszem) A hátam szélességével nem volt akkor a probléma, mint inkább a vastagságával. Akkoriban nyílt fel a szemem, hogy nincsenek

kimondottan „hát-szélesítő”, illetve, „hát-vastagító” gyakorlatok, hiszen sokféle gyakorlatot végeztem addig is, a vastagság valahogy mégse jött.

Szóval az igazi áttörést nem valami varázslatos új gyakorlat, vagy speciális sorozat típusok hozták, hanem a gyakorlatok kivitelezésének megváltoztatása. Ebben nagy segítségemre volt Jóna Elek és az akkori edzéstársa, Fekete Balázs, aki azóta az én edzőtársam. Ők segítettek a karomat a megfelelő szögbe állítani evezéseknél, illetve lehúzásoknál annak érdekében, hogy a széles hátizmot teljes egészében bevonjam a munkába.

► **FW:** Milyen gyakorlatokat alkalmazol a hátédzéseden?

Tóth Dani: Így hirtelen össze sem tudom számolni, mert régóta alkalmazunk nagyon sokféle gyakorlatot, de amióta a Cutler Gold-ban edzünk, még ez is bővült, mert kimondottan hát erősítő gépekből is rengeteg található itt. Ettől függetlenül szinte minden edzésen helyet

kapnak a szabad súlyos gyakorlatok is, mert azokat továbbra is nagyon fontosnak tartom.

Mondok egy példát, amit egy haladó sportolónak is ajánlhatok és alkalmanként én is ezt végzem. *(Ez persze csak egy minta, ami nem egyformán válhat be mindenkinek. Az egyéni adottságok, genetika, stb. amik igazán számítanak és ennek beállítása, összecsiszolása igen hosszú edzőmunka és tapasztalat feltételével tud kialakulni. Ehhez régebb óta ismernem kell az alanyt, hosszabb ideje kell együtt dolgoznom.)*

- **Merev karos lehúzás** 3x15-20
- **Lehúzás mellhez, párhuzamos szűk fogással** 3x10-12
- **Döntött törzsű evezés** 3x8-12
- **Melltámaszos evezés gépen** 3x12
- **Lehúzás nyakhoz széles fogással** 3x10-12
- **Hipernyújtás** 3x12-15

Mivel a hát a legnagyobb izomcsoport a felsőtesten, ezért minimum 5, de sokszor 6-7 gyakorlatot is végzek rá. Ezek között sosem kap

szerepet a trapéz izom, mert azt a váll napon szoktam edzeni.

► **FW:** Ez az edzésterved lehet akár tömegnövelés és a szakítás alatt is? Változnak a szériák, ismétlés számok?

Tóth Dani: Jó ideje már, hogy a tömegnövelés ideje alatt is alkalmazok magasabb ismétlés számokat, valamint a formába hozás időszakában is helyet kap az alacsonyabb ismétlés is. Ilyen szempontból nem sokat változik, talán inkább a sorozat típusok azok, amik a szakítás alatt többet változnak az intenzitás fokozásának céljából.

► **FW:** Végül, hadd kérdezzem meg, mikor láthatunk újra színpadon?

Tóth Dani: Ha minden a terv szerint alakul, akkor 2015 április 11-én a FIBO-n. A diéta már január eleje óta folyamatban van.

► **FW:** Köszönjük az interjút és a jótanácsokat!

MEREV KAROS LEHÚZÁS 3X15-20
LEHÚZÁS MELLHEZ, PÁRHUZAMOS SZŰK FOGÁSSAL 3X10-12
DÖNTÖTT TÖRZSŰ EVEZÉS 3X8-12
MELLTÁMASZOS EVEZÉS GÉPEN 3X12
LEHÚZÁS NYAKHOZ SZÉLES FOGÁSSAL 3X10-12
HIPERNYÚJTÁS 3X12-15

Fotó: Jeffrey Sygo

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:** Unalmas edzés

Kérdés (férfi érdeklődőtől): 25 éves vagyok. Már egy ideje lejárok a konditerembe edzeni és kaptam is egy edzéstervet az ott dolgozó edzőtől. Az a gondom, hogy kicsit már unalmasnak találok a tervet, másrészt már nem is igazán fejlődök tőle sem erőben, sem izomzatban. Ezek a 3-4x 8-10 ismétlések jók egyáltalán? Szinte mindig ezt csinálom.

Válasz: Kedves... Problémád abszolút nem egyedi. Sokan, ha csupán egy megszokott edzéstervvel dolgoznak, - miután elérték az adott időszak alatt a saját teljesítőképességük, erőszintjük akkori „csúcspontját”, már a programot megszokják (kicsit talán unják is) és nem fejlődnek kellőképpen tőle. Érdemes az edzéstervet mindig a saját erőszintedhez igazítani és legalább 4-5 hetente váltani. Fontos a fokozatosság elve! Később, ha már kiismerted a saját tested, sokkal könnyebb dolgod lesz, hiszen rá fogsz érezni mi az, ami neked igazán beválik. Ha nem sikerül, kérd jó szakember, személyi edző segítségét.

Ne csak a gyakorlatokat, szériákat ismétlés-számokat variáld. Iktass be egyéb edzése-

ket, Weider szisztémákat. Használd, piramis sorozatokat a tömegnövelés alatt és alkalmanként végezz erőltetett ismétléseket, súlycsökkentésű sorozatokat, negatív szériákat, stb. Hidd el, ettől kezdve nagyon színes és izgalmas lesz edzésterved.

Lexikon:

Piramis: A súlyok folyamatos emelésével csökkent az ismétlésszámot (pl. 12-10-8-6-6). pl: fekvőnyomás emelkedő súllyal 60kg-80kg-100kg-110kg.

Súlycsökkentő sorozatok: Az adott súllyal végrehajtott széria után pihenő nélkül a súlyokat 20-30%-al csökkentve folytatod a szettet. Végezheted nemcsak adott széria meghatározásával, hanem bukásig (teljes kifáradásig) is.

Negatív szériák: Akkor a súllyal dolgozol, amit a pozitív szakaszban már nem tudsz emelni, kinyomni. A partner, vagy edző segítsége szükséges. Tehát az eddigi maximális súlyt, amivel szériáztál eddig, megemeled kb 20-30%-al. A pozitív szakasz mindig segítséggel történjen, a negatív (leengedés) pedig önállóan, lassan, koncentráltan.

► **Jelige:** merev testépítők

Kérdés (férfi érdeklődőtől): Az edzőteremben sokszor látok igazán „nagydarab, kigyúrt” sportolókat. Igaz, hogy a testépítők nagyon merevek a sok izomtól?

Válasz: Meglepődnél, ha tudnád, hogy valójában milyen sok profi testépítő hajlékony (nyilván nem lehet általánosítani). A professzionális testépítők igen nagy gondot fordítanak a lazításokra, nyújtásokra. Sokkal többet foglalkoznak ezzel, mint az átlagos sportolók. Az sem ritka, hogy „spárgázni” láthatod őket akár a nyújtások közben, akár a versenyeken, a szabadon választott gyakorlat közben. Az sem egyedi eset, hogy a testépítő sportoló komoly küzdősport eredményeket ér el (pl. mester szintű karatés). Ez, pedig mint biztosan sejtet, lehetetlen, megfelelő laza izmok nélkül.

► **Jelige:** Női gondok

Kérdés (női érdeklődőtől): Az iránt érdeklődöm, hogy az edzés és a diéta hatással lehet-e a menstruációra és viszont. Jelenleg versenyre készülök, és ezt fontos lenne tudnom.

Válasz: Mindenképpen hatással van, hiszen befolyásolja a hormonális egyensúlyodat is. Élsportolók esetében nem ritka, hogy az igen intenzív szakaszában az évnek, különösen, ha igen erős diétán vannak, a menstruáció (akár hosszabb időre is) elmarad. Szerencsére ez különösebb gondot nem jelent. Mondhatnánk az élsportolók esetében, az évente 2-4 alkalom elegendő lehet a szervezet méregtelenítéséhez, tisztulásához.

Más téma: Ha éppen a menstruáció közeleg, vagy megjön, sokan (az ingerlékenység mellett) kevésbé bírják a diétát, jobban „vizesednek”, - testsúlyban is gyarapodnak. Ezt érdemes bekalkulálni a versenyek formaidőztésénél.

► **Jelige: nem tudok tovább fogyni**

Kérdés (női érdeklődőtől): Az lenne a kérdésem, miért nem tudok tovább fogyni. Egy ideig elég gyorsan csökkent a súlyom, lement rólam 10 kg, de az utóbbi egy hónapban alig-alig mozdul a mérleg nyelve lefelé, pedig már szinte csak gyümölcsöt eszem.

Válasz: A probléma a gyümölcsökben keresendő. Bár valóban egészséges,

azonban a fogyást biztosan gátolja, mivel megemeli a vércukorszintet és hasonlóképpen működik, mint a többi szénhidrát (cukrok). Sajnos minél többet szeretnénk fogyni, annál inkább el kell köszönnünk a gyümölcsöktől is. Előnyösebb lenne a minőségi fehérjeforrásokat (csirke, pulyka, hal) és a zöldségeket választani. Együnk rendszeresen zabpelyhet és növeljük meg a folyadékbevitelt (vízből). Együnk többször kevesebbet. Ezek az alaptézisek, amiket be kell tartani az eredményes fogyáshoz. További információért kérem, keressen bátran.

► **Jelige: „Sokat edzem, mégsem fejlődök”**

Kérdés (férfi érdeklődőtől): Tisztelt Edző! Már több, mint 3 hónapja edzek. Hetente most már 6 napot súlyzózok, sokszor 2,5-3 órát alkalmanként. Kezdetben, az első 1-2 hónapban, míg 4 napot edztem hetente sokkal gyorsabb volt a fejlődésem üteme. Most hogy többet teszek a fejlődésem érdekében, mégsem vagyok sem erősebb és nem is izmosodom kellően. Néha úgy érzem, hogy néhány gyakorlatnál kifejezetten gyengébbek az eredményeim. Mit tegyek? Eddzek minden nap?

Válasz: Kedves Gábor!

Semmiképpen nem javaslom a több edzést! Valószínűleg már így is a túledzettség stádiumába léptél. A kezdeti időszakban a szervezeted számára éppen elegendő volt az edzés mennyiség, ettől gyorsan fejlődésnek, erősödésnek indultál. Túl gyorsan váltottál a 6 napos edzésre, - és ennek arányában túl kevés a pihenődő, amit a regenerációra szántál.

Az izmaid számára hidd el, ugyan olyan fontos a pihenés, mint maga a tréning. Az optimális edzésidő is jóval kevesebb, mint ahogy te edzel. 90 perc az ideális. Akkor még anabolizmus (építő folyamat) játszódik le a szervezetedben, izmaidban. Az ezt jóval meghaladó több órás edzések katabolizmushoz (leépüléshez) és esztleges sérüléshez vezetnek. A 90 perces edzések mind hormonálisan, mind pedig az energianyeres szempontjából indokoltak. Javaslom, pihenj pár napot (akár egy hetet) és állíts be új edzésprogramot a magad számára.

További információért ajánlom figyelmedbe a következő cikket:

KARDÉLEN TÁNCOLNI

cikk folytatása a következő oldalon ►►

AZ EDZŐ VÁLASZOL

AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON



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



AKCIÓS ÁR: 1500 FT

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

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

KARDÉLEN TÁNCOLNI

INTENZÍV EDZÉS VS TÚLEDZETTSÉG

INTENZÍV EDZÉS VS TÚLEDZETTSÉG

A csúcsteljesítmény elérésének kulcseleme a helyesen megválasztott edzésmennyiség, illetve intenzitás. Abban az esetben, ha kevés a mennyiségi munka vagy nem elég intenzív, úgy a sportoló nem tudja megvalósítani élete legjobb eredményét, vagyis aluledzett marad. Azonban sokszor jobb teljesítményre képes, mint az a sportoló, aki szinte éjt nappallá téve intenzíven edz. (Ez persze nem azt jelenti, hogy mostantól elég a hébe-hóba edzés úgy hogy még csak nem is fáradunk el.)

A terhelés és pihenés megfelelő aránya nyújt optimális edzést. Amikor az edzettség szintünket meghaladó tréningeken veszünk részt, az egyensúly felborul, és túledzettség alakulhat ki.

Az aktívan sportoló emberek életében állandó veszély lehet a túledzettség, hiszen a rájuk nehezedő terhek elég sokrétűek lehetnek. Edzés, munka, magánéleti problémák, külön-külön, vagy akár együttesen is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kialakuljanak a túledzettség tünetei. Egy kis odafigyeléssel ez megelőzhető, vagy már kialakult betegség esetén könnyen orvosolható. A túledzettségnek két típusát különböztetjük meg, ez alapján beszélhetünk basedovoid és addizonoid túledzettségről. Mindkettőt a mérsékelt teljesítőképesség jellemzi.

HA TÚL GYORSAN AKARSZ TÚL SOKAT – JÖHET A TÚLEDZÉS!

Túledzettségről akkor beszélünk, amikor a sportteljesítmény hanyatlak különösebb indok nélkül. Ennek hátterében legtöbbször az áll, hogy a sportoló valamely oknál fogva nem szán elég időt a regenerációra két edzés között. (Testépítők esetében ez vonatkozhat csupán az azonos izomcsoportok edzésére is.) A túledzettség nem a „minden vagy semmi”

elveként működik, vagyis sokszor a tünetek rejtve maradnak. Lehet, hogy a sportoló teljesítménye a felkészülési periódus alatt javul, viszont képességeihez vagy az edzés mennyiségéhez képest nem kielégítő mértékben. Érdekes adat, hogy a sportolók akár 10-20%-nál is előfordulhat. Különösen a hosszú, állóképességi felkészülés eredményeként, vagy például abban az esetben, amikor az edzés hatására kialakult stressz és a regeneráció között nincs egyensúly és a mérleg nyelve a stressz felé tér ki.

Sportorvosok és edzők szokták mondani, -hogy „a túlterhelés a túledzettség előszobája, mely akkor jelentkezik, ha az edzésmennyiséget egyik napról a másikra drámaian megemeljük.” Eredménye a teljesítmény hanyatlásán kívül a fokozott fáradtságérzet. Amennyiben az edzésmennyiséget egy héten belül az optimálisra csökkentjük, úgy ismét javul a teljesítmény. A szuper-maximális edzés után fokozatosan csökkentett tréningvolumen hatására kedvező teljesítménynövekedés érhető el.

A túledzettség oka legtöbbször az edzések helytelenül magas intenzitása következtében fellépő izomfáradás, de sérülés, baleset következtében is kialakulhat. Ilyenkor az egyén teljesen kimerült, szénhidrát raktárai üresek, vérében magas a kortizol szint. Emellett az idegrendszer fokozott szimpatikus aktivitása nyilvánvaló tüneteket produkál. Más esetben a túledzettség a megfelelő pihenés nélküli, hosszantartó edzések sorozata-, vagy az ízületek, inak, szalagok túlterhelése miatt is létre jöhet. Tünetei között szerepelhet a teljesítmény fokozatos hanyatlása, a szénhidrát raktárak lemerülése, a vér emelkedett kortizon szintje és a paraszimpatikus idegrendszeri tünetek.

BASEDOVOID TÚLEDZETTSÉG

Basedovoid túledzettség egyik jellemző tünete az alacsony pulzusszám jelentős megemelkedése. A

vegetatív idegrendszerben uralkodóvá válnak az izgalmi folyamatok. Ez bekövetkezhet egy sérülés, betegség, vagy egy hosszas edzés-kihagyás után, de akkor is, ha átmenet nélkül nagy intenzitású edzéseken veszünk részt. Hamar felismerhető, mert könnyen betegnek, és fáradékonyak érezhetjük magunkat. A nőknél, és gyermekeknél gyakrabban tapasztalhatjuk a túledzettség ezen típusát.

A túledzettség tüneteinek, ha már több jelentkezik, érdemes óvatossá válnunk és mérsékelnünk az edzésmennyiséget.

BASEDOVOID TÚLEDZETTSÉG TÜNETEI:

- enyhe fáradékonyosság
- alvászavar
- étvágytalanság
- csökkenő testsúly
- éjszakai izzadás
- nedves tenyér
- sápadtság
- gyakori fejfájás
- erőteljes szívdobogás
- szívszúrás
- magasabb nyugalmi pulzus, ami terhelést követően csak lassan nyugszik meg.
- felgyorsult anyagcsere,
- zavart mozgáskoordináció
- túlérzékenység főként hallási ingerekre
- kézremegés
- belső nyugtalanság
- izgalom
- esetleg depresszió

BASEDOVOID TÚLEDZETTSÉG KEZELÉSE

- alacsony intenzitású edzések (Fontos a kontroll!)
- aktív pihenésre
- masszázs, termálvizes fürdőzés
- energiadús táplálkozás

ADDIZONOID TÚLEDZETTSÉG

Az addizonoid túledzetségnél a vegetatív idegrendszer gátló folyamatai kerülnek előtérbe. Okai lehetnek, a nagy terjedelmű, monoton, kimerítő edzések, továbbá az edzések utáni regenerációs idő rövidege. Az idősebbek nagyobb intenzitású edzése inkább az addizonoid túledzetséget váltja ki, ami heteken, vagy akár hónapokon keresztül is tarthat.

ADDIZONOID TÚLEDZETTSÉG TÜNETEI

- enyhe, de nem megszokott fáradékonyság
- zavartalan az alvás
- nincs étvágytalanság
- változatlan a testsúly
- alacsony pulzus szám
- normális nyugalmi pulzus
- alap anyagcsere normális
- terhelés alatt és után a diasztolés vérnyomás gyakran magasabb a megszokottól
- nagy intenzitású edzések esetén romlik a mozgáskoordináció
- a reakció idő meghosszabbodik
- flegmatikus magatartás

ADDIZONOID TÚLEDZETTSÉG KEZELÉSE

- csökkenteni kell az edzés hosszát
- környezetváltás
- szauna
- bőséges vitamin-, és fehérje gazdag táplálkozás
- edzések jellegének változtatása

A túledzetség tehát visszavetheti a teljesítményünket, ezért érdemes megelőzni változatos edzéstervvel, megfelelő regenerációs idő betartásával és egészséges életmóddal.

Sportszakemberek felhívják a figyelmet a tesztoszteron/ kortizol arány jelentőségére. Edzés hatására, a fáradtság jelentkezésével párhuzamosan csökken a tesztoszteron/ kortizol arány. Ha a csökkenés 30% vagy annál nagyobb, akkor nagy valószínűséggel túlterhelés ill. túledzetség alakul ki. A kevesebb, mint 10% változás utal az edzésprogram helytelen megválasztására, mely mellett nem jön létre számottevő teljesítményjavulás.

Érdekes az a versenylovakon végzett megfigyelés, hogy a túledzetség kialakulásában nagyobb szerepe van a pihenőnapok csökkentésének, mint a magas intenzitású edzésszám emelésének. Edzők gyakran olyan edzés-periódusokat alkotnak, amelyben a magas intenzitású edzések dominálnak, és a pihenőnapok számát szinte nullára csökkentik. Így nem csoda, hogy az élsportolók ki vannak téve a túledzetség kialakulásának. Ezt erősíti meg egy német tanulmány, mely demonstrálja, hogy a magas intenzitású intervall típusú tréningek sokkal jobban tolerálhatóak, mint a hosszan tartó közepes intenzitású monoton edzések. Valószínűleg azért, mert az intenzív, intervall tréningek között van egy-egy pihenőnap. Ezért a prevencióban nagy jelentősége van a rövid időtartamú periodikus edzésprogramnak.

HOGYAN ELŐZHETŐ MEG LEGEGYSZERŰBEN A TÚLEDZETTSÉG?

Első lépésként minden reggel meg kell mérni a nyugalmi pulzusszámot. Ha az átlag nyugalmi pulzusszámnál 5%-kal magasabbat mérünk, akkor rövidebb- vagy alacsonyabb intenzitású edzést kell végezni. Ha a nyugalmi pulzus 10%-kal magasabb annál, amit átlagban mérni szoktunk, akkor ki kell hagyni az aznapi összes edzést a túledzetség elkerülése érdekében.



EDZŐI JAVASLAT:

- Az edzésintenzitás óvatos szabad emelni, mely nem lehet több, mint 10% hetente.
- Kerülni kell a monoton edzéseket: javasolt 3-4 erős edzés hetente.
- Fontos az adekvát táplálkozás: megfelelő mennyiségű protein és szénhidrát bevitel szükséges.
- Érdemes edzésnaplót vezetni a teljesítmény nyomon követése érdekében

Végül, mindenek előtt: - Merj pihenni!

Írta: **Domonkos Zsolt**

AZ ÁTVÁLTOZÁS MESTERE

SZABÓ KATI IFBB FITNESS MODELL

Ebben a motivációs cikkünkben szeretnénk bemutatni Szabó Kati Fitness Modellét, akinek eredményei nem csupán a versenyzés miatt érdemelnek említést. Ő a saját „csatáját” már megvívta, - többször is. Évről-évre jobb formát hozva esélyt és reményt mutat mindazoknak, akik ekéseredetten küzdenek nap, mint nap a diétával és egész évben szinte „vért izzadva” edzenek a konditermekben a vasakkal és a kardió gépekkel.

Név: Szabó Kati

Életkor: 28

Magasság: 162 cm

Erdmények:

2012-Weider IFBB Nemzetközi Kupa II. hely,
2013-Weider IFBB Nemzetközi Kupa I. hely, Miss Suncity 2014 II. hely és legizmosabb különdíj ☺

Munka,-munkahely: Cutler Gold edzőterem, személyi edző, illetve a Weider Professional iskolánál oktatás-szervező vagyok

Hobbi: versenyzés ☺

Kedvenc film, könyv: Film-Leon a profi, Könyv-Korbács



2014 Április



2014 November



► **FW:** Kati! Téged az elmúlt évben a szegedi Miss Suncity bajnokságon, ahol elhoztad a legizmosabb női versenyzői különdíjat, Eszteró Zsolti, a rendezvény szervezője úgy mutatott be, mint az átváltozás mesterét. Évek óta követjük az eredményeidet, sikereidet. Hadd kérdezzem meg, hogyan kezdődött a fitness sport iránti vonzódásod, egyáltalán hogyan és mikor döntötted el, hogy ez a Te utad?

Kati: 2010 őszén egy véletlen folytán be kellett valaki helyett ugranom hossteskedni egy rendezvényre, ahol többek között megrendezésre került egy fitness verseny is, amiből ugyan sokat nem láttam a munka miatt, de annyi pont elég volt, hogy lenyűgözzön az a sok csinos lány, akik egy szál bikinibe mutatták meg magukat a színpadon. Ekkor még csak csodáltam őket, de ténylegesen nem fordult meg a fejemben, hogy én valaha ott állhatnék köztük. Egy fél évre rá, párommal, Domonkos Zsolttal (akinek köszönhetek mindent) való megismerkedésünket követően ismét volt szerencsém egy ilyen versenyre kilátogatni (akkor már közelebbről is megnézni), ahonnan úgy tértem haza, hogy nekiszegezve a kérdést – Lehetne e belőlem is versenyző? - eldöntöttem, megpróbálok felkészülni.

► **FW:** Amikor a „before-after” képeidet nézem, nem hiszek a szememnek. Mi a titkod? Hogyan edzel? Mennyiben változott az életviteled, diétád, amióta eldöntötted, hogy színpadra akarsz állni?

Kati: Mondhatni teljesen megváltozott az életem, amit abszolút nem sajnálok, mert úgy érzem, megtaláltam benne azt, ahol ki tudok teljesedni minden téren. Titok nincs benne, de

mindenképp szükséges egy jó szakember hozzá, aki irányt mutat mind az étkezésben, mind pedig az edzésekben, sőt, aki néha lelkiileg is átsegít a nehezebb időszakon. Szerencsém van, hogy nekem az egyik legjobb szakember egyben a párom is.

Az étkezési „szokásaim” teljesen mások lettek, egészséges ételeket fogyasztok, rendszeresen étkezem, persze nem állítom, hogy soha nem eszem „selejt” ételeket, de oda kell figyelniem, különben hamar visszaszaladnak rám a kilók. Az edzések pedig meg sem közelítik azt, amit én régen annak neveztem, amikor lejártam egyedül a terembe. Tényleg fontos, hogy ne csak használjuk a gépeket, de tudjunk is vele edzeni!

► **FW:** Gondolom, ez nagyon sok embert motivál a környezetben. Ha jól tudom, edzősködsz is. Előnyt jelent ez a siker a munkádban?

Kati: Igen, sok embert motiválok most már, nem csak a vendégeimet, de rengeteg követőm lett az évek alatt, akiknek sokszor öröm olvasni az üzeneteit, hogy miattam kezdték el a sportolást. Szinte hihetetlen volt az elején, hogy rám is tudnak úgy felnézni emberek, mint ahogyan én néztem/nézek fel sportolókra! Jelenleg Magyarország legnagyobb és legjobban felszerelt edzőtemében, a Cutler Gold-ban

edzősködöm és borzasztó szerencsésnek mondhatom magam, hogy a legnagyobb nevekkel dolgozhatom együtt. Rettentően motivál, hogy élsportolókkal vagyok körülvéve. Visszakanyarodva a kérdésre, - igen nagy előny a sportos külső és a versenyzői múlt és tapasztalat. Ettől válsz „látványra” is hitelessé és ha már megtapasztaltad a felkészülés, a diéta sava-borsát, könnyebben át tudod adni a tudásodat. Azért hozzá teszem, minden ember más és nem szabad „egy-kaptafán kezelni” mindenkit. Az edzői munka szépsége és különlegessége éppen az, hogy mindenkiből a saját adottságainak megfelelően hozd ki a legjobbat.

► **FW:** Van szponzorod, támogatód? Segíti valaki a munkádat?

Kati: Igen van! Természetesen a párom a legnagyobb támogatóm és szponzorom minden téren, de rajta kívül az Amix Nutrition hazai forgalmazója és a Trend Zóna szépségszalon, akiknek nagyon köszönöm, hiszen nem sok versenyző mondhatja el, hogy támogatják a felkészülésben és a versenyeken.

► **FW:** Tervek az idei évben?

Kati: Tervek és célok mindig vannak, engem ezek motiválnak a legjobban, ráadásul idén nem is kicsit tűztem ki célul. Mivel eddigi kategóriámból a bikini modellből úgy néz ki, hogy „ki-

izmosodtam”, ugranom kell és bodyfitness-ben kell szerencsét próbáljak.

► **FW:** Mondanál a hölgy olvasóknak néhány jó praktikat, esetleg edzéstervet a láb és a popsi edzésére?

Kati: Valójában szinte soha nincs két egyforma napom. Mindig váltogatjuk párommal a programomat. Arra is figyelniem kell, hogy a lábam elég könnyen izmosodik és szinte az izmaim „megkövetelik” az egész éves szuper-szettezést és tri-szettezést.

Természetesen, - főleg a versenyhez közeledve elképesztően sokat kell kardióznom is.

Nos, akkor egy „tipikus lábedzés példa”:

- Combfejlesztés: 2x kb.50 (súlycsökkentéssel-bukásig)
- Combhajlítás váltott lábbal: 4x20
- Guggolás, merevlábas felhúzással szuper-szettezben: 4x15-20
- Kitérés, szuper-szettezben popsigépen tolással: 4x20-20
- Vádli: Állva 5x15; Ülve:4x20

► **FW:** Köszönjük a beszélgetést és a jó tanácsokat!



SHOWTIME! A PÓZOLÁS MŰVÉSZETE

A LEGTÖBB „ÁTLAG EMBER”, - FŐLEG, AKIK VALÓJÁBAN SEMMIT SEM ÉRTENEK A TESTÉPÍTÉSHEZ, LEGINKÁBB A TESTÉPÍTŐK PÓZOLÁSÁT, A KÜLÖNBÖZŐ IZMOK FESZÍTÉSÉT KRITIZÁLJÁK. GYAKRAN HALLHATJUK, HOGY EZ NEM IS SPORT, HISZEN „MI ABBAN A SPORTTELJESÍTMÉNY, HOGY KIGYÚRT EMBEREK FESZENGNEK A SZÍNPADON?”...

Akik így gondolják, valójában nem látják és nem is tudják, hogy mi az az iszonyatos munka, fegyelem, amiről tanúbizonyságot adnak ezek a sportolók. Vajon ki tudná követni egy profi testépítő mindennapjait az edzésekben és a legszigorúbb diétában? Vajon melyik sportoló rendelkezik még ilyen tudással, hogy az élelmiszerek mennyiségének grammokban történő kiszámolásával, a folyadék bevitellel és a legkülönbözőbb edzés módszerek ismeretével képesek mid erőszintjüket mind fizikai megjelenésüket csúcsra juttatni? Vajon ki az, aki saját testét, mint egy szobrot tudja alakítani éveken át tartó végtelen türelemmel?

Már bocsánat az elfoglaltságerért: Ez valóban nem sport! Nem csupán sport! Ez egy életforma, ami mindenképpen tisztelget érdemel!

MI A PÓZOLÁS VALÓJÁBAN?

Ha még nem láttál testépítő versenyeket, érdemes tudni, hogy a sportolók a versenyeken több fordulóban mérik össze magukat. Az első fordulóban a szakmai zsűri összehasonlíttja a szimetriát és az arányosságot. A következő a kötelező pózok bemutatása. Itt a jobb pontszámokat a nagyobb izomtömegű, de ugyanakkor a szálkásabb, kidolgozottabb sportolók kapják. Soha ne becsüld le a pózolás nehézségét! Hidd el, sokszor olyan fárasztó, mint egy erős edzés. A versenyzők akár több kg-ot is képesek fogyni az nap, még úgy is, hogy valójában már egész nap erős szénhidrátos „töltéssel” táplálkoznak.

Végül, az utolsó szám a szabadon választott gyakorlatoké. Ez valójában egy show-műsor. A saját, általad kiválasztott zenére kell bemutatnod 60-90 másodpercen belül az általad összeállított és koreografált „kürödet”.

A szabadon választott gyakorlat ugyan olyan fontos, mint maga az előszűrés (bár sajnos ezt sok versenyző nem így gondolja és nem veszi komolyan).



HOGY MILYEN ZENE AZ IDEÁLIS?

Nagyon fontos, hogy ne csak arra törekedj, mi az, ami tetszik és főleg ne az legyen a mérvadó, hogy a kedvenc profi versenyződ milyen zenére és hogyan pózolt valamelyik Mr.Olimpián.

Ne feled, - Ő nem Te vagy! Legyen az egyéniségednek és testalkatodnak megfelelő a zenéd és a koreográfiád. Ha mindössze 65 kg-vagy, nem biztos, hogy a legjobb választás, ha a Terminátor, vagy a Conan zenéjére pózolsz és egyfolytában a „most muscular” (legizmosabb) pózt erőlteted. Ezt hagyd meg a nehézsúlyúaknak ☺

Ugyan ez igaz akkor is, ha bár nagy és izmos vagy, ám mégis merev, mint a stop tábla, -nem kell, hogy brékelj, vagy szaltózz. Lényegében bármilyen zenét is választasz (film, klasszikus, rock, electric, stb), fontos hogy jól érezd magad (és a ritmust). Mutasd mindig az erősségeidet és próbáld leplezni, eltakarni a gyengéidet. (Ha „nincs lábad, ne hívd rá fel külön a figyelmet”. Ha kicsi a bicepszed, ne azt a pózt erőltesd, stb.)

Szűk hazánkban is vannak igazán klasszis pózoló, akik „igazi művészek”. Látszik, hogy nagy gondot fordítottak a zene kiválasztására (esetleg vágására) és magára a kűre is. Ilyen jó pózoló pl. Molnár Peti, Tóth Dani, vagy Lantos Johnny is. A profik táborában már jóval több pózoló művészt láthatsz. A régi nagyok közül Lee Labrada, Lee Haney, Vince Taylor felejthetetlenek voltak. Manapság, ha Kai Greene-t színpadon látod még inkább meg fogsz döbenni. Hihetetlen, ahogy egy 125kg-os versenyző szinte balett táncosként mozog a színpadon. Mit mozog, - hőmpölyög, miközben az izmait szinte rostonként képes megfeszíteni.

Visszatérve a hazai pózoló táborára. Nincsenek túl sokan a valóban jók. Sajnos. A közönségnek pedig erre lenne szüksége, - na meg a zsűrinek is. Ha jó pózoló vagy, látni fogod, amikor az emberek visszaülnek még a szünet előtt-után is rögtön a helyükre, csak, hogy Téged lássanak. Nem fognak ásítózni, forgolódni. Ha már ismernek, hogy jó pózoló vagy, - alig várják a műsorodat. Egészen biztosan a teljes előadásod alatt folyamatosan villognak majd a vakok körülötted.

Vannak azonban olyan sportolók, akik úgy gondolják, hogy azzal hogy edzettek és diétáztak a versenyre, megtettek minden tőlük telhetőt. Ők, jó esetben is csak azt a néhány kötelező pózt fogják mutatni minden oldalról. Van, akinek még ez is túl sok és 2-3 pózzal beéri. Ez, bennem egy kicsit olyan benyomást kelt, hogy nem készült igazán, nem bízott még abban sem, hogy döntőbe kerül, ahol bemutathatja a programját.

Ezt a „hanyagságot” csak akkor teheted meg, ha legalább 130kg vagy szín izomban, csontig beszáradva, mint egy anatómiai tanulmány. Akkor szinte mindegy mit teszel, így is úgy is leesnek az állak a látványodtól ☺.



OKOSESZKÖZÖK A FITNESZBEN

A pulzus mérés jó ideje jelen lévő alkalmazás az élsportban ugyanúgy, mint a hobbi szinten űzött testmozgás területén. Több nagy gyártó kiváló minőségű terméke érhető el évek óta a piacon, ezek első sorban úgynevezett "pulzusmérő órákként" forognak a köztudatban, ami egy kicsit megtévesztő lehet a laikusok számára, mert igazából nem az óra végzi a szívdobbanások figyelését, hanem egy az órához vezeték nélkül csatlakoztatott jeladó egység és mellkas pánt párosa. Az óra az adatok megjelenítésére szolgál, illetve a pulzus adatok speciális feldolgozására szolgáló számításhoz adja az erőforrásokat, azaz egy kis számítógépként funkcionál. A karóra vagy jelen esetben található sport computer valamilyen vezeték nélküli jeltovábbítási technológiát használ adatkommunikációra a pulzusmérő fejegységgel, ami lehet 5 kHz vagy valamilyen 2400 MHz et használó adatsáv. Ilyen jeleket lehet akár Bluetooth csatornákon át is továbbítani, de az eredeti Bluetooth szabvány alapján működő egységek túl sok energiát fogyasztotak, így ilyen parányi eszközökbe beépíthető kis kapacitású akkumulátorok miatt nem volt praktikus a felhasználásuk. A Bluetooth Smart (vagy más néven Low Energy BLE, vagy 4.0) szabvány azonban lehetővé tette, hogy az újonnan megjelenő eszközök már ezt az átviteli szabványt is használhassák. Ezért válhatott napjaink ipari sztenderdjévé a technológia.

A technológia fejlődése lehetővé tette az egyéb eszközök közötti egyszerű és immár szabványosított kommunikációt, így olyan eszközök is képessé váltak egymással együttműködni, amik ezelőtt nem. Például az okostelefonok, melyek megfelelő szoftverrel képesek pulzusmérési adatok megjelenítésére feldolgozására és kezelésére. Így kedvenc edző szoftvereink immár nem csak a GPS adatok alapján az útvonalunkat rögzítik, hanem akár az edzésünkhöz tartozó pulzus adatainkat is. (Természetesen voltak sima Bluetooth-on kommunikáló pulzusmérők már a múltban is, de az igazi robbanást 2014-es év hozta meg.)

A fejlődés nem csak az új adatátviteli csatornák megjelenésén követhető nyomon, hanem az újabb fitnesshez kapcsolódó technikai trendek megjelenésén is tettenérhető. Ilyen például az aktivitásmérők megjelenése és egyre nagyobb térhódítása a piacon. Illetve a sport és aktivitás funkciók megjelenése régi és még soha sem volt eszközökben, mint például az aktivitásmérő karpántok illetve a legújabb örület az okosórák területén.

De változást hozott ez a forradalom a sportórák világában is, mert ma már egy magára valamennyit adó pulzusmérőóra gyártó megjelentetett minimum egy aktivitás mérő karpántot, az újonnan megjelenő sportóráit felturbózta aktivitás rögzítési funkciókkal és minimum fejlesztés alatt áll az okosóra tudás implementálása a későbbi szoftverekbe.

Az egyik ilyen gyártó a Polar, akik minden trendet követnek és nem mellesleg diktálják is azokat. A Polar alapvető filozófiája a

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



hatékony edzés – az ún.: Smart Coaching, mely magában foglalja az egészséges életmód fenntartását és fejlesztését, a fizikai és mentális teljesítmény növelését azáltal, hogy segít megtalálni a helyes egyensúlyt a kihívások leküzdése és a szükséges nyugalomban töltött idő között. Termékpalettájukon mindenki megtalálja a legmegfelelőbb társat, akár az edzéshez, akár az egészséges életmód fenntartásához szeretné használni.

A keveset sportoló, de a helyes, egészséges életmód fenntartása miatt a sportolás felé forduló személyek egyik legkedveltebb eszköze a Loop aktivitásmérő eszköz. Ez tulajdonképpen egy divatos karpánt, ami akár az öltöny viselete mellett is hordható. Az eszköz az életmódra vonatkozó beállítások alapján meghatároz egy napi aktivitási célt, majd folyamatosan visszaszámol, hogy mennyi aktívan töltött idő szükséges még a felhasználónak, hogy a napi mozgásmennyisége az egészség szolgálatába álljon. Az eszköz minden alkalommal figyelmezteti, amikor már egy órája ülő tevékenységet végez, hogy ideje felállni, és mozogni. Aktivitási adatait folyamatosan nyomon követheti a webes felületen, és az okostelefon alkalmazáson is. Amennyiben nem zavarja, éjszeli viselése visszajelzést ad Önnek alvásminőségéről az alvás során végzett forgolódások intenzitása és mennyisége alapján. Amennyiben a használat során kedvet kap a napi aktív időtöltés mellett végzett sportmozgásokhoz, fitness csoportos órákon való részvételhez, vagy egyszerűen csak egy Margitsziget kör lefutásához, akkor nem szükséges sportórára váltania, hiszen a kompatibilis Polar H7 jeladó megvásárlásával a Loop képes a pulzusszámának kijelzésére is sportolás során. Folyamatosan számolja a megtett lépéseket, összesíti az edzés illetve a napi tevékenység végzése során elégetett kalóriákat, azaz pontos visszajelzést ad viselőjének arról, hogy egy adott napon mennyit tett egészségének megőrzése érdekében.

A Polar Loop-hoz vásárolható H7 jeladó önmagában is egy kiváló választás a rekreációs sportolók számára, hiszen a Bluetooth Smartot támogató okostelefonokkal közvetlen kommunikációra képes, így a pulzusmérésre alkalmas edzés-alkalmazásoknak EKG pontosságú szívfrekvencia jelet biztosít. Amennyiben nincs szükséges sportórára, mert a telefonját mindig magánál tartja, akkor a H7 kiváló kiegészítés a hatékonyság felé vezető úton. A jeladó további előnye, hogy képes az 5 kHz frekvenciás jeladásra is, azaz az edzőterekben lévő futógépek túlnyomó többségével, valamint egyes erősítő gépekkel való kommunikációra is alkalmas, így erősítés, fitnessztermi futás esetén is lehetővé teszi a pulzusszámunk figyelemmel követését a hatékonyság fenntartása érdekében.

Természetesen a fitness szegmens mellett a Polar gondolt azokra a felhasználókra is, akik a futás és a kerékpározás sportágakat részesítik előnyben, a multisportra optimalizált Bluetooth Smart eszközökről egy következő cikkünkben adunk tájékoztatást.

TE IS LÉGY HATÉKONY ÉS HASZNÁLD KI A POLAR SMART COACHING NYÚJTOTTÁ ELŐNYÖKET 15% KEDVEZMÉNNYEL!

Olvasd be a QR kódot és rendelj most a www.polarorak.hu oldalról!



FONTOS!

A rendeléskor a megjegyzés rovatba írd be: **FITNESS WORLD** vagy **FITNESS VILÁG** szavakat!

Hogyan jött a Fittkaja gondolata egy popzenész (Hip Hop Boyz) életében?

1993 óta foglalkozom testépítéssel hobby szinten. A HHBz feloszlása után az aktív mozgással felhagyva életem más irányba terelődött. Ez az életmód 6 év alatt meghozta gyümölcsét: egy epe-műtét és egy elhízás jeleit mutató 100 kg-os test lett a végeredmény. A tükörbe nézve úgy döntöttem, hogy 34 évesen nem engedhetem meg magamnak, hogy ezt az utat járjam. Visszatértem a terembe és 3 év múlva az NAC Mr. Univerzum színpadán álltam a világ legjobbjaival 91 kg-os testsúllyal. Úgy éreztem, hogy a módszer, amellyel átalakítottam testemet mindenki számára megvalósítható, így létrehoztam 2014-ben a FittKaját, amely a testépítő táplálkozás tapasztalatait hozza el a hétköznapi emberek számára könnyedén megvalósítható formában.

Gondolom tapasztalt szakemberek véleményét is kikérted. Kik segítettek, hogy céljaidat megvalósítsd?

Számos szakember, sporttárs és barát segített az évek alatt. A teljesség igénye nélkül:

Toth "ToZo" Zoltán, Vida Zoltán, Turós György, Magyar László, Vörös Zoltán, Domonkos Zsolt, Tihanyi András, Kökény Béla, Méry Zoltán, Kathi Béla, Csuha János, Molnár Péter, Csörgő Adrienn, Mile Szilvia és a proteinbuilder csapata... Mindig felnéztem és fel fogok nézni ezekre az emberekre és ha lehetőségem van, tanulok tőlük. Szakmai tudást, mentalitást és emberi értékeket.

Mi a Fittkaja lényege és sikerének titka?

A FittKaja komplett, 5 étkezésből álló, 5 napra vagy 1 hétre 4 méretben rendelhető diétás program, mely a szénhidrát hullámoztatás elvén alapul. "Gyűrés" körökben "tisztá étkezésnek" nevezhető, mely a diétás elveken felül magas gasztronómiai élményt is nyújt. A siker titka? A felhasznált alapanyagok, a himalája só, a kókuszszír, a Sous Vide eljárás, de mindenek felett a sport iránti feltétlen szeretet és a maximális színvonalra való törekvés az, amitől mi mások vagyunk. Tömören: a szívünk, amely az erősportokért dobban.

**A GYÁVÁK SOSEM VÁGNAK BELE,
A GYENGÉK SOSEM FEJEZIK BE,
A GYŐZTESEK SOSEM ADJÁK FEL...**

KALOCSAI KRISZTIÁN IFBB TESTÉPÍTŐVEL, A FITTKAJA SZELLEMI MEGALKOTOJÁVAL BESZÉLGETTÜNK.



WWW.FITTKAJA.HU

ELÉRHETŐSÉGEINK:

+36 30 96 75 353

+36 30 38 22 335

FITTKAJARENDELES@GMAIL.COM

[FACEBOOK.COM/FITTKAJA](https://www.facebook.com/fittkaja)

**VERSENYZŐI
TAPASZTALATOK ALAPJÁN...**

TISZTA ÉTKEZÉS
SZÉNHIDRÁT-HULLÁMOZTATÁS
VÁLTOZATOS MENÜSOROK



A VILÁG NAGY JÁRVÁNYAI

MI LESZ AZ EBOLÁVAL?



KORRÓL-KÓRRA

Az első nagy járvány, amelyről viszonylag pontos leírás készült, az ie. 430-as athéni pestis-járvány volt. Mai becslések szerint a város lakosságának legalább harmada halt meg ekkor, és Athén sem katonailag, sem szellemileg soha nem heverte ki a sokkot. A következő nagy pusztítás ie. II. század közepén a Római Birodalomban volt, amikor egy azonosítatlan járvány a lakosság egynegyedével, 6-8 millió emberrel végzett.

A VI-XVI. Századig tartó ezer évet végigkísérték a pusztító kórok: Pestis, tífusz, himlő, egyéb bélfertőzések és kiütések járványok szedték tömegesen áldozataikat. A lakosság pánikreakciói legtöbb esetben még növelték a bajt: a városokból menekülők elvitték a kórokozót az attól addig mentes területekre is.

A XV. század végén valószínűleg afrikai zsoldosok terjesztették el Európa következő nagy járványát, a szifilisz, amely száz év alatt hihetetlen méreteket öltött, minden társadalmi réteget sújtva. Az Isten büntetésének vélt, hosszú

szervedéssel járó betegség, a „bujakór” hosszabb távon a közgondolkodást is megváltoztatta, szigorú puritanizmus kora következett.

HONI JÁRVÁNYOK

1456-ban, Nándorfehérvár ostroma után pestis-járvány tört ki a táborban. Ennek esett áldozatul a korszak két legnagyobb hadvezére, politikusa: Hunyadi János és Kapisztrán János. Egy évszázaddal később tífuszjárvány vetett véget I. Miksa kezdeményezésének, aki 1566-ban zsoldos hadsereggel hadjáratot indított Buda felszabadítására. Csatára nem került sor, mert közel 30 000 ember esett áldozatul a pusztító járványnak, a szétzilálódó sereg katonái viszont Európa-szerte elvitték a tífusz kórokozóját.

1831-1916 között 6 nagy és 5 kisebb kolera járvány zajlott le mely 1,3 millió halottat követelt. A Diphtheria 1890-1900-ig a legpusztítóbb gyermekbetegség volt, évi 14-34 000 halottja volt. TBC-ben hazánkban, a XIX. században 60 000 haltak meg. Kutatások szerint az 1848-49-es szabadságharc bukásához is hozzájárult az

orosz hadsereg által terjesztett kolerajárvány, amelyben körülbelül ötször annyian haltak meg, mint a harcokban összesen.

OK ÉS OKOZAT

A rég múlt járványait legtöbbször kereskedelmi virágzás előzte meg, hatalmas tömegek fordultak meg a járványok sújtotta területeken és behurcolták majd terjesztették a kórokozókat.

Mivel alig volt olyan járvány, aminek orvosi kutatás által kifejlesztett ellenanyagok vetettek volna véget, valószínűsíthetően a hirtelen népességcsökkenés, a természetes szelekció és az immunizálódás volt, ami megtörte az elterjedés lendületét.

Bármilyen furcsa, de a járványnak köszönhetően pozitív változások is észlelhetők voltak. Például az elsősorban a fertőzött ivóvíz és általában a rossz higiénés viszonyok miatt terjedő kolera hatására kezdtek el az európai nagyvárosok - London mintájára - kiépíteni csatornahálózatukat, vízvezeték-rendszerüket, közegészségügyi, köztisztasági szervezeteiket. Hatására

terjedtek el a - korábban is ismert - angolvécék, derítők, fürdőszobák, ennek nyomán kezdtek el többet foglalkozni a lakások tisztaságával.

A XX. SZÁZAD SEM MARADT JÁRVÁNYOK NÉLKÜL

Az elmúlt évszázadban, spanyolnáthában becslések szerint minimum 20 millió, de az is lehet, hogy közel 100 millió ember esett áldozatul. Az 1957-es ázsiai influenza világszerte 1-4 millió halálos áldozatot követelt.

A Hongkongi-influenza járvány a 1968. július 13-án tört ki, és rövid úton Vietnamban és Szingapúrban is tombolt, őszre elérte Indiát, a Fülöp-szigeteket, Ausztrália északi részét és Európát. A vietnami háborúból hazatérő amerikai katonák Kaliforniába is magukkal vitték. Japánt, Afrikát és Dél-Amerikát 1969-re érte el a járvány. Összesen egymillió ember életét követelte – azért nem többet, mert a hongkongi influenza vírusával szemben egy korábbi járvány miatt már némi immunitással rendelkeztek az emberek.

EBOLA A XXI. SZÁZADBAN

Az ebola a vírusos vérzések csoportjába tartozó megbetegedés. A fertőzést csak a beteggel vagy annak holttestével közvetlenül érintkezve lehet elkapni, a vírus csak testnedveken keresztül terjed. 1976-ban vált ismertté, megjelenése óta nem szakadt el az afrikai kontinensről. Előfordulásuk többnyire mindig csak egy-egy országot érintett, és négy-öt évente alakultak ki nagyobb járványok. A 2013 decemberében kezdődött Ebola járvány kiterjedtségét tekintve minden korábbit felülmúlt. A több mint egy éve zajló járványban a legdurvább becslések szerint sem éri el a 10 000 az elhunytak száma, ezzel szemben például maláriában közel 1 millióan halnak meg 365 nap alatt az afrikai kontinensen.

Nem vagyok szakember csak nyitott szemmel járó, egészségügyben jártas polgár, de azt hiszem nem ez a járvány lesz ami megtizedeli a világot – és hazánkat – népességét.



EBOLA

ÉRDEMES PÁR TÉNYT A JÁRVÁNNYAL KAPCSOLATOSAN TISZTÁZNI

- Amíg az Ebolás betegnek nincsenek tünetei nem is fertőz
- Ahhoz, hogy valaki a betegséget okozó vírussal megfertőződjön, közvetlenül kell érintkeznie a beteggel, annak testváladékával, illetve fizikai kontaktusba kell, kerülnie a beteg holttestével (Afrikában a kultúra része, hogy az elhunyt családtag holttestét simogatják, csókolgatják)
- Az Ebola kezdeti tünetei hasonlítanak többek között a maláriáéra, a tífuszéra, az álomkóréra és más trópusi betegségekére.
- Afrikai mércével mérve nem számít kiemelkedőnek, hogy eddig ezer Ebolás beteg meghalt. (malária miatt Afrikában összehasonlíthatatlanul több beteget veszítenek el)
- A diagnózis csak laboratóriumban lehetséges, mely Afrikai körülmények között ritkán adatik meg, így feltételezhető, hogy nem minden diagnózis pontos
- A cseppfertőzéssel való terjedés valószínűsége minimális, hiszen a vírus a vérben szaporodik nincs köze a légutakhoz.



Írta: Haris Éva

BESZÉLGETÉS **KATHI BÉLÁVAL**, AZ ÖRÖK MAXIMALISTÁVAL

► **FW:** Nagyon sokáig a sportvilág, mint elismert sportlót tisztelt és kedvelt téged, néhány éve azonban több sikeres edzőtermet nyitottál és jelenleg is üzemeltetsz jónéhányat. Mindemellett, ha igazak a hírek, edzőtermi gépeket is forgalmazol. Jók az információink?

Kathi Béla: Igen jók az információid. Csuhai Jancsi barátommal vagyunk a Mens Mentis cégen keresztül Hoist és a Panatta gépek forgalmazói. Mindezek mellett felújított amerikai használt gépeket is forgalmazunk, de profilunk az Eleiko és különböző más márkák forgalmazása is. Régen úgy gondoltuk üzletileg ez lesz a fő csapásirányunk, de elég sikeresnek bizonyult a saját edzőtermek üzemeltetése is.

► **FW:** Kezdjük akkor talán az elején! Meséj kicsit a sportmúltról, sikereidről! Mik voltak a legjobb eredményeid?

Kathi Béla: A Wabba testépítő abszolút világbajnoki cím és az IPF fekvőnyomó abszolút európbajnoki cím számomra a legkedvesebbek. Teljesítményben büszke vagyok a 452.5 kg-os guggolás csúcsmra és számos erősemer verseny győzelmemre, bár az erősemer versenyzés csak kicsi kiruccanás volt a számomra. Az erősemer picike pályafutásom érdekessége az, hogy a márciusi bicepszműtétem után 4 hónap rehabilitáció után csupán 3 hónapom volt felkészülni rá, de így is mindent fölényesen megnyertem. Nekem ami genetikailag legjobban passzolt az az erőemelés volt, de távlati szemléletből már úgy érzem a testépítő sportágban még nagyot alkothattam volna (sajnálom is meg nem is) de ez már a múlt.

► **FW:** Volt akkoriban edződ, vagy mindig „magadtól” edzettél?

Kathi Béla: Mindenkit nyúztam és hajszoltam az információkért, sok testépítőt és erőemelőt lefárasztottam kérdéseimmel, mert nagyon akartam a sikert és mindenképp mindig a 100 százalékot akartam kihozni, ehhez viszont óriási tudásra volt szükségem. Talán, akit kiemelnek az a Pintér Ferenc. Ő nem csak, mint edző és önzetlen támogató, hanem mint példakép is volt az agyamban. Mindig az volt az álmom, hogy emberileg olyan szinten tudjak élni és adni, mint ő. Nekem nagyon szimpatikus, ha egy ember „JÓ” és „TISZTA”.

► **FW:** Mit lehet egyébként tudni az akkori „rólad”? Mennyire volt nehéz átállnod egyik sportról a másikra?

Kathi Béla: Írhatnám, hogy elméletileg az átállás nagyon nehéz, szinte lehetetlen, de számomra mindig gördülékenyen ment, mert olyan óriási lelki kényszer mozgatott, ami lehetővé tette hogy sokszor de sokszor több energiát tegyek bele a céljaim elérésébe, mint egy átlagos sportoló. A fejemben soha nem volt kétely csak megoldandó feladat.

► **FW:** Volt akkoriban támogatód?

Kathi Béla: Akadtak támogatók a 2004-től folyamatosan. Nem kell nagy szponzorációkra gondolni, de akkor még azok a kicsik is sokat jelentettek. 27 évesen még busszal jártam munkába, egyetemre, edzésekre, napi megélhetési gondjaim voltak mindig minden hajszálon múlt. Megoldhatatlannak tűnt, de valahogy a végére mégis valahogy megoldottam.



► **FW:** Mi történt veled az utóbbi években? Melyik termekben van érdekltséged, ha ez nem titok?

Kathi Béla: Nem titok, de elég annyi, hogy mostanra sok üzleti érdekltségem lett, ha nevezhetjük annak, én inkább jobban szeretem úgy hívni, hogy sok dédelgetett álmomat megvalósítottam. Számomra ez az egész egyáltalán nem az üzletről szól, hanem az önmegvalósításról. Kicsit megfontoltabb lettem és igyekszem lassítani, még egy évvel ezelőtt óriási céljaim voltak, hogy ennyi meg ennyi termet nyitok. Ezeket elhesegettem és a jelenleg kialakulóban lévő vállalkozásaim után nem akarok többet csinálni. Új céljaim vannak ismét. A fő célom, hogy nyugodt és higgadt életet alakítsak ki és sokkal fontosabb a szellemi, idegrendszeri egészségem és az emberi kapcsolataim javítása, mint az üzleti előremenetel. Elégedett vagyok azzal, amit eddig elértem és nem vágyom többre.

► **FW:** Az, hogy most sikeres üzletember lettél, azt is jelenti, hogy a versenysportnak most már hátat fordítottál, vagy tervben van még a nagy visszatérés?

Kathi Béla: Nincs tervben visszatérés és soha nem is fog tervben lenni, én képtelen vagyok nem 100 százalékot beleadni abba, amit csinállok és nem bírnám elviselni, hogy nem tudtam kihozni a maximumot így soha bele se fogok vágni újra. Nem nevezném magam sikeres üzletembernek, üzletember szeretnék lenni, de ahhoz, hogy sikeres üzletembernek érzem magam, még sokat kell fejlődnöm, tapasztalnom, okosodnom.

► **FW:** Mit tanácsolnál, vagy mit üzensz a mostani versenyzőknek?

Kathi Béla: Legyenek óvatosak. Az élet szép és rengeteg örömet tartogat, aminek nincs is köze a testépítéshez, a sporthoz. Éljük meg álmaikat, de ne mindenáron, hogy az életük többi szakaszát egészségesen és boldogan tudják megélni.

► **FW:** Köszönjük az interjút!

AKTUÁLIS
AKCIÓINK!

ASO

AKTUÁLIS
AKCIÓINK!

ACTIVE SPORT OUTLET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK KIS ÉS NAGYKERESKEDÉSE

BUDAPEST XII. KERÜLET, MÁRVÁNY U. 25.



Akciós ár: **19 990 Ft**



Akciós ár: **26 990 Ft**



Akciós ár: **18 990 Ft**



Akciós ár: **14 990 Ft**



Akciós ár: **7 990 Ft**



Akciós ár: **18 990 Ft**



Akciós ár: **26 990 Ft**

AKCIÓINK ÉRVÉNYESEK:
A KÖVETKEZŐ AKCIÓ
MEGJELENÉSÉIG,
VAGY A KÉSZLET EREJÉIG!

Minden **50.000 Ft**
feletti vásárlás esetén **ajándék pólóval**
kedveskedünk a vásárlóinknak az akció
ideje alatt.



Testépítő párok

Mi a kapcsolatuk titka?

Visszatérő rovatunkban ismét arra a kérdésre kaphatunk választ, hogyan és miért működik jobban, tartósabban a testépítő párok kapcsolata, ha a sportberkekből választanak partnert. Mint sok esetben láthatjuk a sportolók, művészek, színészek esetében, az Ő kicsit „különc” életvitelüket nem mindig tolerálják a „külsősök”. Felkerestük Magyarország leghíresebb testépítő párait, sportolóit és titkaikról faggattuk őket. Ezek a sportolók sokunk számára nem csak sportteljesítményükkel mutatnak példát, - munkájukban is párkapcsolatukban is odafigyelést érdemelnek.

Legutóbbi számunkban már beszélgettünk Toldi Zsuzsival és Csuha Janival, Oláh Vivivel és Kathi Bélával, Silye Bettivel és Vörös Zolival, Lengyel Vivivel és Molnár Petivel, Besze Edinával és Fekete Balázsszal.

Most három újabb testépítő párost kérdezzük. Lássuk mi az Ő „titkuk”!



Pohiba-Palatinus Tünde és Pohiba Tibor

LEGJOBB EREDMÉNYEK:

Pohiba Tibor

- 2012 IFBB FitBalance testépítés -90 kg I. hely, és Abszolút Bajnok, Superbody Újonc kategória V. hely
- 2013. IFBB Ausztria Kupa -95 kg III. hely, IFBB FitBalance – 95 kg II. hely, Fitparádé + 85 kg I. hely, Superbody Open kategória III. hely
- 2014. Pro Nutrition Romania nemzetközi Grand Prix -100 kg V. hely, IFBB FitBalance -100 kg II. hely

Pohiba-Palatinus Tünde

- Többszörös Fitness Magyar Bajnok
- IFBB Fitness Európabajnok
- WFF Fitness világbajnok

MUNKA, MUNKAHELY:

Pohiba Tibor – Palatinus Fitness – személyi edző

Pohiba-Palatinus Tünde – A Palatinus Fitness szakmai vezetője

Mióta tart a kapcsolatuk:

2011. szeptember, 2014. júniustól házasok

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

Tibor: Nem hiszek abban, hogy az ellentétek vonzzák egymást, inkább a közös érdeklődés, ami összekovácsol egy párost.

Tünde: Könnyebb a másik felé toleráns lenni, ha tudom, min megy keresztül, jobban tudok segíteni a nehezebb időszakok átvészelésében. A közös érdeklődési kör segít a szabadidő közös eltöltésében, én sem hiszek abban, hogy ezen a téren az „ellentétek vonzzák egymást” megállja a helyét.

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

Tibor: Nekem volt már nem sportember párom, nem is működött hosszú távon a kapcsolat, többek között azért, mert az átlagtól eltérő külső miatt sok volt a féltékenység.

Tünde: Ha valakit tudatosan kell „megtartani”, az szerintem nem működik hosszú távon. Vagy érdekel, amit csinál, segíték és támoga-

tom benne, és toleráns tudok lenni, vagy elinté érdekesnek bizonyul ugyan, de később kiderül, hogy sokkal nehezebb a mindennapokat harmónikusan megélni. Ha valaki egyáltalán nem leli örömét a sportban, akkor nehezebb azonosulni a másik örömeivel, erőfeszítéseivel, sikereivel. Van rá ellenpélda az ismeretségi körömből, ahol a lány versenyző, a férfi pedig nagyon ritkán, mondhatni egyáltalán nem sportol és jó ideje működik a kapcsolatuk. Maximális tisztelet, megértés és tolerancia nélkül nem megy.



Tirpák Zsuzsanna és La Llave Alex

LEGJOBB EREDMÉNYEK:

Alex:

- WABBA abszolút európa bajnok (2008)
- NAC Mr. Universe (2008, 2009, 2011)
- 2011-ben NAC abszolút Mr Universe.
- 2x Frey Classic győztes

Zsuzsi:

- NAC fitness világbajnok 2010
- IFBB Arnold Classic Europe Women's Physique győztes 2012

MUNKA, MUNKAHELY:

Alex: személyi edző Flex Gym, Frey Nutrition magyarországi képviselő

Zsuzsi: személyi edző Flex Gym

Mióta tart a kapcsolatuk:

2009 május

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

Alex: Saját tapasztalatom alapján a nem sportoló másik fél sokkal nehezebben érti meg a sportcélokat, illetve viseli el a versenyzéssel járó megpróbáltatásokat (diéta, időbeosztás, utazások stb). Ha mindketten sportolnak, főleg ha ugyanabban a sportágban, sokkal könnyebb átérzeni a másik nehézségeit, és támogatni céljaiban.

Zsuzsi: Egy sportoló társ jobban megérti a másik nehézségeit. Ettől még persze nehéz egymást elviselni egy-egy versenyfelkészülés alatt, de valahogy mindig sikerül közös nevezőre jutnunk. ☺ A gond akkor lehet egy ilyen sportoló pár kapcsolatban, ha felbukkan az egymás sikereire való féltékenység. Hiszen mind a testépítés, mind a fitness egy egyéni sportág, a saját EGO-t erősíti, növeli. Tehát, feltétlen szükséges az egymás iránti tisztelet, és türelem, megértés. Ha mindez megvan, nagy baj nem lehet.

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

Alex: Ez egy nagyon nehéz kérdés, sajnos több előző kapcsolatomban is nagy részben erre ment rá. Nagyon nagy türelem kell hozzá és bizonyos szintű önfeláldozás (versenyidőszakban). Látnia kell a sportolónak, hogy párja is komolyan veszi a céljait, nem egyfajta abszurd álmot tekint, amiből úgyis kinő egyszer. Azt tanácsolom, hogy próbáljon minél jobban tájékozódni párja sportágáról, megérteni annak összetettségét (edzés, táplálkozás, életmód).

Zsuzsi: Hú, ez bizony nehéz kérdés. Őszintén szólva, nem biztos, hogy el tudnám képzelni, hogy a párom ne sportoljon valamit. Talán nem véletlen, hogy eddig mindig sportolókkal hozott össze a sors. Ha azonban mégis tanácsot kéne adnom egy nem sportoló számára, azt javasolnám, hogy először is szeresse NAGYON a párját. Szeresse azzal együtt aki, és ami. Mivel egy élsportolónak a sport az élete, párjának őt ezzel együtt kell elfogadnia. Enélkül nem megy. Válaszút elé soha, de soha ne állítsa, mert esélyes, hogy a sport kiütéssel győz! ☺



cikk folytatása a következő oldalon ►►



Bodó Dóri és Bodó Imi

LEGJOBB EREDMÉNYEK:

Dóri:

- 2014: Fitparádé Fitmodell 1. helyezés

Imi:

- 5x Superbody Bajnok

MUNKA, MUNKAHELY:

SCITEC boltok üzemeltetői vagyunk, ahol értékesítünk és életmód-tanácsadást is folytatunk.

Helyileg az Aréna Plázában és a Boráros Téren a Dunaház Üzletházban vagyunk megtalálhatóak.

Mióta tart a kapcsolatuk: **9 éve**

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

Dóri és Imi: A mi esetünkben attól lett működőképesebb a kapcsolatunk, hogy közös az érdeklődési körünk, a munkánk. Együtt járunk edzeni, hasonló céljaink vannak a sportban. Tudjuk egymást motiválni, hogy miként hozzuk ki magunkból és a másiktól a maximumot. Egymás versenyfelkészüléseit is odaadóbban tudjuk támogatni, mert tudjuk, hogy milyen lemondásokkal is jár.

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

Dóri és Imi: Nagyon fontos, hogy tiszteletben kell tartani a másik sportolói ambícióit és ne csak valami kósza hóbortként kezelje a sportot. Ne is hasonlítsa össze például férfiak haverokkal való délutáni sörözésével. A sport hozzátartozik az egészséges életmódhoz, illetve egyfajta önmegvalósítást is jelent, melyben

nem szabad korlátozni a másikat. Ráadásul a testépítés nem csak sport, hanem életstílus. Próbálja meg támogatni párját ebben a helyzetben, ismerkedjen meg ezzel az életformával hátha kedvet kap hozzá. Ez is összekovácsolhatja őket, még erősebbé teheti a kapcsolatukat.



Megdolgoztál a tökéletes testért?

Mi megcsináljuk róla a tökéletes fotókat.

Tel.: +3630296 7440

E-mail.: tamas.szamarintisz@gmail.com

Web: www.thomasartphotography.com

A FITNESS ISKOLÁK, -EDZŐKÉPZŐK „KULISSZATITKAI”

AMIT NEM ÁRT TUDNOD, HA EDZŐ SZERETNÉL LENNI!

„DÖNTSD EL: SARLATÁN AKARSZ LENNI,
VAGY JÓL KÉPZETT EDZŐ!”



MIK AZOK A LEGÁLTALÁNOSABB KÉRDÉSEK ÉS VAJON MIKRE KELL FIGYELNI EGY ÁTLAGOS ÉRDEKLŐDŐNEK, AKI NEM JÁRTAS EZEN A TERÜLETEN?

BESZÉLGETÉS A WEIDER PROFESSIONAL FITNESS TRAINER VEZETŐJÉVEL, GYAKORLATI OKTATÓJÁVAL, DOMONKOS ZSOLTTAL.

► **FW:** Manapság egyre többen próbálnak a fitness különböző területein elhelyezkedni. Miért lett hirtelen ilyen vonzó ez a pálya? Egyáltalán mik a kritériumok, hogy valaki edző lehessen?

Weider Professional: Valóban egyre népszerűbb az edzői szakma, bár az elmúlt évben egy minimális visszaesés mutatkozott országos szinten, mivel megváltoztatták az oktatási törvényeket az OKJ-s intézmények esetében és ez néhány embert „elijesztett”. (Emelkedett a kötelező óraszám, több lett az elméleti tantárgy, a vizsgákon nagyobb hangsúlyt kapott a gyakorlati modul, stb). A népszerűsége visszakanyarodva, -mivel maga a fitness és testépítő sport is egyre népszerűbb, így megjósolható volt az edző pálya népszerűsége is. Nagyon sok sportoló szeretne az

eddig sportmúltjából most már anyagilag is profitálni, az un. civil szférából érkezők pedig elérkezettnek látják az időt a váltásra. Abszolút jó a meglátásuk, hiszen a fitness-szel és az egészséges életmóddal való foglalkozás egyre nagyobb népszerűségnek örvend és folyamatos fejlődést mutat. Az edző képzésekre való jelentkezés kritériumai csupán a megfelelő életkor, az egészségügyi alkalmasság és (sok esetben) az érettségi bizonyítvány.

► **FW:** Nem jelent gondot, ha valaki, aki még abszolút nem sportolt, mégis ezt a hivatást szeretné választani?

Weider Professional: Nem jelenthet problémát, hiszen az OKJ-s edzőképzések ideje átlagosan kb. 1 évesek. Ez alatt az idő alatt el lehet a szakmát sajátítani. Nyilvánvalóan

fontos, hogy onnantól rendszeresen járjunk edzésekre és ne hagyatkozzunk csupán az iskolák oktatási hétvégéire.

A gond csak abból adódik, hogy sokan csupán a „papírt” szeretnék megkapni és sok iskola ehhez helytelenül és törvénytelenül segít. Nem fogod elhinni, de hallottunk olyan iskolákról, ahol a testépítő edzők gyakorlati oktatásai kimerültek két hétvégében. Képzheted milyen edzők válnak belőlük! Másik példa, amikor a személyi edzők oktatása a szökdélésekben, lépcsőzésekben merül ki, mivel (tudás hiányában) nem tudják kitölteni az oktatásra szánt időt sem.

Szívesen megkérdezném az oktatókat, iskolákat, hogy mernek egy ilyen felelősségteljes munkát tudatlan emberekre bízni. Vajon Ők

cikk folytatása a következő oldalon ►►

például rábíznák-e az autójukat olyan szakemberre, aki életében kétszer látott autót alulról. Vagy, mondok durvább példát: szívesen kerülne-e olyan sebész keze alá, aki csupán könyvből látott anatómia ábrát, azt is csak néhányszor. Nos, minden rosszindulat nélkül, gondolkodjanak el azon, ha bármilyen területen nem hozzáértőkkel találkoznak. Miért gondolják, hogy ez kevésbé fontos és felelősségteljes munka? Hiszen emberekkel, - sokszor beteg, sérült emberekkel foglalkozunk. ☺

► **FW:** Valóban ilyen siralmas a helyzet?

Weider Professional: Még ennél is rosszabb! Képzeld el, amikor az adott gyakorlati tanár a helyszínen, az edzőteremben nézegeti a gépek grafikáját, hogyan is kell használni. Máshol mindössze 1-2 órát szánnak alkalmanként a gyakorlati foglalkozásra. Itt fűzném hozzá, hogy iskolánkban az oktatások sokszor 10 órán keresztül tartanak. Egy-egy izomcsoport gyakorlatait, helyes végrehajtását és a hibalehetőségeket a megfelelő anatómiai ismeretanyaggal mire elmagyarázom, már az is több óra. És hol van akkor még a gyakorlás. Számolj csak izomcsoportonként 20 gyakorlattal. Nálunk kötelező az oktatók sok éves tapasztalata. Állíthatom, hogy a tanáraink mindegyike az ország legjobb szakemberei közül kerültek ki. Soha nem fogsz olyat látni, hogy a facebook-on hirdetem meg az oktatók felvételét a múlt évi végzősök közül, hiszen, már bocsánat, de a „tojáshéj még ott van a fenekükön”. Olyan nincs és nem is fordulhat elő, hogy a diákok nem kapnak megfelelő választ a kérdéseikre. Célunk, hogy valóban jó szakembereket képezzünk, akik bármikor helyt tudnak állni akár itthon, akár nemzetközi szinten.

► **FW:** Megéri ezzel foglalkozni?

Weider Professional: Ha az anyagiakra gondolsz, többszörös milliomos nem leszel, - legalábbis itthon nem. (Külföldön, sok helyen akár 15-20 000 Ft-ot is megkereshetsz óránként. Ez azért jól hangzik ☺) Mindenesetre itthon is jól tudsz élni, magas életszínvonalon. Ehhez azonban türelmesnek és jónak kell lenned a szakmában. Azt hogy megéri-e, én más oldalról is megközelíteném, - azt csinálsz, amit szeretsz, vagyis a hobbid lesz a hivatásod. Kell ennél több? Soha nem fogsz belefásulni, mindig pozitív leszel, rengeteg kapcsolatot teremtesz (amiből mindig profitálsz), soha nem fogsz görcsösen, gyomorideggel munkába menni, mivel a saját magad ura leszel. Tehát, igenis megéri ezzel foglalkozni!

► **FW:** El lehet helyezkedni, vagy már teljesen telített ez a szakma?

Weider Professional: Az iskolákba jelentkezők legalább 50%-a azért végzi el a tanfolyamokat, hogy Ő maga jobban értsen ehhez és a saját célját tudja valóra váltani. A többiek közül hazudnék, ha azt mondanám, hogy mindenki talál munkát. Ezért is fontos hogy jól képzett szakember legyél. Ettől leszel magabiztos a munkádban és nem kérdés, ha az adottságaid megfelelőek, találsz munkát magadnak. Az edzőtermek hónapról, hónapra nyílnak. Ráadásul több ezer négyzetméteresek is. Ezekben a helyeken 10-20 személyi edző is képes dolgozni. Soha ne ijedj meg attól, hogy valahol már soknak tűnő edző dolgozik. Ha a terem látogatottsága legalább átlagos, mindenkinek lesz vendége. „Megtalálja a zsák a foltját”. Így működik az empátia és a szimpátia. A hasonlók sokszor vonzzák egymást, így (bár nem mindig, de sok esetben) hasonló gondolkodású emberrel fogsz edzeni, segíteni nekik, - akik feltétel nélkül bíznak benned.

► **FW:** Említetted, hogy fontosak az adottságok. Fontos hogy mindenki nagyon izmos legyen ezen a pályán?

Weider Professional: Egyáltalán nem. Nem kell, hogy egy edzőnek 50-es bicepszje legyen. Ez bizonyos esetben jó (pl. versenyzők felkészítésénél), de sokszor esetleg egy átlagos háziasszonyt nem vonz,





sőt picit talán félnek is tőle. Nem azt mondom, hogy nem hitelesebb egy sportos külső, de ez nem jelent versenyzői szintet. Ha csupán átlagos az alkated, már el tudod adni magad. Jól kell kommunikálnod, legyél udvarias, legyen jó a megjelenésed, legyél ápolat, - na meg, - ismerd a szakmát, - ez már 90%-os siker.

► **FW: Hogyan válasszanak a jelentkezők?**

Weider Professional: Ne hagyják becsapni magukat! Az olcsó képzés nem biztos, hogy a legjobb megoldás. Ha olyan helyen tanulunk, ahol a vendéglátósktól, az eladóktól, a hentesektől, az autószerelőktől és a kőművesektől, mindenkinek OKJ-s képzéseket kínálnak, - ott valószínű, hogy -durván fogalmazva, az fogja oktatni a szakmát, aki éppen arra jár és ráér. Soha nem egy igazán profi oktató!

► **FW: Melyek a legismertebb iskolák?**

Weider Professional: Hazánkban A Weider Professional Fitness Trainer edzőképzőn kívül 2-3 nagyobb iskola működik. Ha megengeded, ezeket hadd ne nevezem meg. (Had gondolja mindenki, hogy az Ő iskolájára gondoltam ☺). Ezek az iskolák is alkalmanként inkább üzleti alapon működnek és „futószalagon gyártják” az edzőket. De mégis elmondható, hogy ezek az intézmények legalább legalísan működnek, amit sajnós több más „intézménynél” nem mondhatunk el.

► **FW: Ezek szerint vannak megtévesztések, félrevezetések?**

Weider Professional: Sajnos igen. Van, aki a néhány hétvéges „képzéseit” iskolaszintűnek titulálja, majd az oktatási idő leteltével magadnak kinyomtatathatod az oklevelet is. Azt terjesztik, hogy egyenértékű a „végzettség” amit adnak, az OKJ-s képzésekkel. (Azt persze nem mondják el, hogy vállalkozást sem kezdhetsz velük és maga az intézmény, még csak bejegyezve sincs, mint iskola. Nem is olyan régen, a munkaügyi központ bekérte az oktatási anyagukat, amivel persze nem rendelkeztek. Megúszták pénzbírással és továbbra is szándékosan megtévesztik a jelentkezőket.) Elárulok egy nem túl nyilvánvaló titkot: aki nem iskolaként oktat és nincs bejegyezve, engedélyezve az oktatási anyaga, az még csak oklevelet sem adhatna. Ezzel a legfinomabban fogalmazva is megtéveszti a fogyasztót és ráadásul törvényt is sért. Tehát, - nem akarok kiábrándítani senkit, de az okleveleiket (amit több százezer forintért „vásároltak” ki is dobhatják a kukába). Évről évre több sportoló jelentkezik hozzánk, miután náluk végeztek, hogy rájöttek a tévedésre és most már szeretnének legális bizonyítványt, vagy oklevelet szerezni.

► **FW: Tehát az árulkodó jel lehet, ha túl rövid a képzés?**

Weider Professional: Nem. Vannak rövid, úgynevezett egyéb (D – kategóriás) képzések, amik néhány hét alatt elvégezhetők. Ezek okleveles képzések, - egy oklevelet, vagy tanúsítványt kapsz, hogy elvégezted (nálunk két nyelven). Ez is hivatalos képzés, de nem edzőképzés. Fontos, hogy hivatalos iskola adja le az anyagot az előírt óraszámban. Tehát, Kis Piroska sem kezdhet okleveles főzőiskolát indítani, - még ha tud is főzni.

► **FW: Mennyire legyen egy jó edző képzett és fontos-e a tapasztalat?**

Weider Professional: Mindenképpen fontos a tapasztalat, de csak, ha az alapok jól le vannak téve. Néha, ha a gyakorlatok rosszul lettek beidegződve, nehezebb kijavítani és a helyes gyakorlatra „ráállítani” a diákokat, mintha nulláról indulnánk. Ez persze csak ritkán fordul elő. Rengeteget gyakorolni, -edzeni,- egy edzőnek mondhatnám „kutya kötelessége”. Csak akkor válik egy gyakorlat ösztönössé, ha azt több százszor elgyakoroltad, végrehajtottad. Ez minden sportra igaz, miért lenne itt másként. A neheze azonban nem a gyakorlatok bemutatása. Sokkal nehezebb azt pontosan elmagyarázni, úgy, hogy még egy kezdő is jól megértse.

Hadd ragadjam meg a lehetőséget és itt üzennék az edzőknek!

Soha ne gondolják, hogy már mindent tudnak, vagy mindent tökéletesen tudnak. Mindannyiunknak fontos, hogy folyamatosan képezzük magunkat, hiszen a fitness és a testépítő sport egyre több újdonsággal rukkolt elő és ugyan akkor egyre több lehetőséget biztosít számunkra. Tehát, kötelességünk képezni magunkat akár autodidakta módon, akár különböző tanfolyamok keretében.



DOitYOURSELF
HOME NUTRITION FACTORY

LEGYEN SAJÁT TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ GYÁRAD!



measure

select

drink

go

www.doityourselfnutrition.eu



EGY SZÉRIA A PSZICHÉBEN

▶ ÁLTALÁNOSAN ELMONDHATÓ, HOGY EGÉSZ SPORTKARRIERÜNK LÉNYEGÉBEN EGY FIZIKAI, ÉS EGY PSZICHÉS SZUPERKOMPENZÁCIÓRA ÉS ADAPTÁCIÓRA ÉPÜL.

A testépítést joggal nevezhetjük művészetnek, hiszen egy adott alapanyagból formálunk élő szobrokat a legkülönbözőbb technikákkal. Maga a mű megalkotása jelentős szakirányú ismereteket igényel, rengeteg kitéréssel és lemondással. Művünket egész életünkben hordjuk magunkkal, és újra meg újra csiszolunk rajta. Az emberi szobornak sajátossága, hogy ugyanazt az összképet más-más eszközökkel formáljuk a sportpályafutásunk különböző életszakaszain. Egy állandó változásban lévő anyagot csak úgy alakíthatunk, ha minduntalan ismerkedünk adott állapotunk és életkorunk sajátosságaival. Nem felejthetjük el, hogy ez a kő élő. Tudattal, érzésekkel, akarattal felruházva. Így pszichés befolyásoltsága legalább annyira meghatározza az alakulás lehetőségét, mint a kiszámolható és kézzelfogható anyag, amiből biológiai szerkezete létrejött.

Általánosan elmondható, hogy egész sportkarrierünk lényegében egy fizikai, és egy pszichés szuperkompensációra és adaptációra épül.

Fizikai szuperkompensáció lényege, hogy egy sport-specifikus stresszel hiányállapotot hozunk létre. Ez egy nagyon komoly edzéssel

vagy adott esetben egy tápanyag ideiglenes megvonásával érhető el. Ilyen például a verseny előtti szénhidrát megvonás, melyet közvetlen a versenyt megelőző napokban visszátöltjük. Sőt, túlkompenzáljuk, ami lényegében egy magasabb szintre emel. És ne feledjük el, hogy adaptálódnunk kell az egyre nagyobb ingerekhez. Így a következő edzésünket már egy magasabb szinten kezdjük meg. Összefoglalva ez a testépítés.

HOGYAN TUDUNK PSZICHÉSEN LÉTREHOZNI ILYEN ÁLLAPOTOT?

Bármilyen elvontnak tűnik a dolog, ezt sokkal jobban ismerjük az életből. „Ami nem öl meg, az megerősít.” Ahhoz, hogy egy magasabb szintre tudjunk jutni, át kell lépnünk olyan pszichés akadályokat, amik csökkenthetik teljesítőképességeinket. Az akadály legyőzése után, mikor már túltöltöttük az eddig nem létező pszichével a hitetlenségünket, már csak az maradt hátra, hogy megszilárdítsuk ezt az állapotot. Tehát adaptálódnunk az új tudathoz. Nem kell nagyon messzire menni. Gondoljunk bele, hogy van egy célunk. Legyen ez akár rövid, vagy hosszabb távú cél.

Vegyünk egy példát. Szeretnék kinyomni száz kilót fekvő. Ez egy elég klasszikus pszichés határvonal. Egyáltalán nem a fizikai kondíciónk lassítja le ennek a súlynak az elérését. Mint egy bűvös számot nézzük a messzi végtelenből és egyre jobban kezd elhatalmasodni rajtunk a gondolat, hogy csak azt érjem el. Nagyon érdekes, hogy sokan még azt is kimondják, hogy „csak azt érjem el és utána irány a 120”. Még azt sem lehet kijelenteni, hogy egy lehetetlennek tűnő dolgot akarunk megvalósítani. De ennek a kerek értéke, mint egy misztikus cél, teljesen blokkol. Elég vicces, hogy a 90-95 és a 100 kiló között évek is eltelhetnek, míg a 100 és a 105 között csak pár hét szokott. Ne akarjuk megmagyarázni magunknak, hogy „éppen most kezdtem egy kreatin kúrát és azért megy”. Igen, nyilván sokat segít a dologon, de alapvetően saját magunkat stresszeltük és fárasztottuk e bűvös számnak a kinyomhatatlanságának lehetőségével.

HOGY MITŐL TÖRIK MEG A JÉG?

Legtöbb esetben elég csak egy elkapott pillanatot, hogy ez másnak is megy és mégsem nagyobb, mint én. A megvalósíthatóság

cikk folytatása a következő oldalon ▶▶



MAGUNKKAL VÍVOTT CSATÁKBÓL ÉPÜL FEL A KASTÉLY, MELYNEK EGYEDÜLI IRÁNYÍTÓI MI VAGYUNK.

tudatának magunkba engedése az egyik kulcsmomentum. Legalább azt valósítsuk meg, amit el is hiszünk. De valóban el is hiszed? Nincs olyan, hogy „megpróbálom, hátha megy”. Döntés van, hogy márpedig ez menni fog, mert: és jön, sőt jöjjön a megfogalmazott indoklás. Az indok lehet az is csupán, hogy menni fog, mert akarom és meg is tudom csinálni. Nincsenek kérdések. Nincs olyan, hogy ha mégsem menne... Igen, lehet, hogy rajtad marad, mert rengeteg tényező van jelen egyazon pillanatban, ami eldöntheti, hogy sikeres lesz-e a produkció. De az irányultságban, a szándékban és abban, hogy ez elvileg nekem is megvalósítható, ezekben nem lehetnek kérdőjelek.

NE LEGYÜNK FANATISTÁK!

A hozzáállásunk csak része a folyamatnak. Egyetlen téglából nem lehet várost építeni. Nyilván a hit kevés önmagában egy győzelemhez, de elengedhetetlenül szükséges. De, ha már csak az hiányzik, kár lenne veszendőbe hagyni saját győzelmünk ízét. Ilyen és ehhez hasonló magunkkal vívott csatákból épül fel a kastély, melynek egyedüli irányítói mi vagyunk.

Gondoljuk végig, mik a céljaink, amiket el akarunk érni. Vajon az agyunkban megjelenő képernyő megfelel annak, amit el is hiszünk, hogy létre fog jönni? Álmodozhatunk legendás nagy fizikumról, ha csupán, mint utópisztikus kép lebeg a fejünk felett. Sajnos ez még kevés. Ne feledjük, hogy ez is egy tudomány. Akkor alkotható meg egy szerkezet, ha tudjuk, hogy milyen alkatrészek állnak rendelkezésünkre. Amennyiben úgy fest, hogy nyitottságunk nem akadály a végső képnek, akkor nem maradt kérdés és te egy sikeres sportoló és sikeres ember leszel.

EGYETLEN SZÉRIA

Áttekintve nagyvonalakban, hogy mi vezethet el minket egy rövid távú vagy egy végső célhoz, ismerkedjünk meg talán az egyik legkisebb egységgel, egy mozdulattal. Látni fogjuk, hogy milyen számtalan sok





dolognak kell megvalósulnia egy időben ahhoz, hogy a lehető legtöbb tudjunk kihozni egy gyakorlatból vagy egyetlen szériából.

RÁHANGOLÓDÁS

Hogyan készülsz egy gyakorlatra? És mikortól? Számos módszer közül csak kettőt nézzünk meg közelebbről. Lehet-e vajon egy napig készülni fejben egy mozdulatra? Természetesen, sőt érdemes is. Nagyon vigyázzunk arra, hogy egy gyakorlatra való felkészülés nem egyenlő a folyamatos megélésével. Pszichoszomatikus szintig juthat egy túlzott túráztatás. Egész egyszerűen mire odajutsz, hogy kinyomd fekvé egyszerű azt a súlyt, te addigra hullá fáradt vagy, mert egész nap feszítettél. A vérnyomásod lehet, hogy addigra már 20-szor is az egekbe szökött. Tehát csak higgadtan! Edzésen kell jól teljesíteni, nem előtte.

Második vizsgált felkészülésünk a gyakorlat előtti egy-két perc. A módszerek itt is eltérőek lehetnek. Megélhetjük a valóságnak megfelelően. Átgondolva és túráztatva az agyat, „hogya meg tudom csinálni!” Egy másik módszer szerint teljesen kiszállunk az énképből. Újra testet öltve esetleg egy számunkra motiváló zenehallgatása közben előhozzuk a pszichénkől és „indulatainkból” fakadó energiát. Ez már tipikusan az egyismétlésees csúcnyomások segítő eszköze.

A gyakorlat megkezdésének pillanata kulcsfontosságú szerepet kap. Végigfut rajtunk egy tapasztalat, amely az ismert mozdulatot segíti. A gyakorlat kivitelezésének szabályaira azt mondjuk, hogy már rögzült. Nincs bennünk kétely, hogy a mozgás létre fog-e jönni úgy, ahogy megtanultuk. Abban a pillanatban, hogy már a súly a te kezében van, átfut rajtunk, hogy ez a súly nekem most könnyű, nehéz vagy éppen pont jó.



SZÁMTALAN SOK DOLOGNAK KELL MEGVALÓSULNIA EGY IDŐBEN AHHOZ, HOGY A LEHETŐ LEGTÖBBET TUDJUNK KIHozNI EGY GYAKORLATBÓL VAGY EGYETLEN SZÉRIÁBÓL.

cikk folytatása a következő oldalon ▶▶



NEM ÁRT, HA VAN EGY ELKÉPZELÉSÜNK ARRÁ VONATKOZÓAN, HOGYAN IS AKARUNK MAJD EGYSZER KINÉZNI ►

Feltehetőleg az első néhány ismétlés jól fog menni. Újabb döntést kell hoznunk, hogy a gyakorlatot elszenvadni szeretnénk vagy magunkat megélni benne. Az elszenvedett gyakorlat nem egyszer külső utasításra történik. Célja, hogy az előírt gyakorlatot a teljes tartományban végezzük el. Elsődleges célja, hogy legyen meg a például tizenkét ismétlés egy karhajlításból. Különösebb pluszt nem viszünk bele. A ránk gyakorolt hatása fejleszt minket, aminek a mértékegységei a felrakott súlyból és a mozgástartományból tevődnek össze.

Jelentős különbséget mutat az előzővel szemben a cél szerint irányított mozgulatsor. Nem a kivitelezés és a „jaj, meg tudom csinálni a tizenketet?” dominál. Esősorban a benne lejátszódó folyamatokat, az izom összehúzódását, tónusban tartását és a nyújtási fázis kihasználtságát veszi előtérbe.

Egy karhajlítás esetében ez azt jelenti: A test stabilan áll teli talpon. A kar behajlítása addig történik meg, amíg egy saját akaratból pluszban megfeszített bicepsz engedi. A súly visszaengedésénél ki kell aknázni a maximum nyújtási lehetőséget anélkül, hogy tónusából jelentősen vesztené. A kinyújtott kar újra behajlítása nem csupán a kézfej felfelé tartó mozgása. Ne feledjük, hogy az izmok egy jelentős részének a mozgása a végtag elmozdulásával történik, de ennek ellenére gondolati síkon a bicepsz rövidülése és nyújtása kell, hogy érvényesüljön. Ezt a kapcsolatrendszert izomtudatnak, vagy agy-izom kapcsolatnak nevezzük. Ezzel a kapcsolattal és kialakult motoros idegpályákkal tudjuk mozgatni például a nagy mellizmot.

Ha hatékonyabbá akarod tenni az edzésedet és te akarsz irányító szerepet betölteni a tested fejlődése felett, akkor meg kell tanulni kapcsolatot létesíteni minden egyes izommal, izomcsoporttal. Ennek érdekében semmiképpen nem elhanyagolandó egy kis anatómiai ismeret. Az izmok eredési és tapadási pontjai sok esetben azonnal választ adnak arra, hogy egy gyakorlatot, hol kellene érezni. Arra az általános kérdésre is felel, hogy adott esetben máshol érezzük, az miért is van. Egy jól kivitelezett lokális gyakorlat sem biztosíték arra, hogy ne dolgozzon szinergista társa egy izomnak. Tehát a szétválasztás érdekében mindenképpen a tudatosság a célszerű út.

A tudatos sorozat vége fele újabb döntéshelyzet elé állunk. A fáradás miatt már nem biztos, hogy fel tudjuk emelni spontán odafigyeléssel a súlyzót. Lehetőség nyílik segítségül hívni a teljes testet, hiszen eddig hagyjuk pihenni. Részismétlés is szóba jöhet abban az esetben, ha nem értelmetlenül kicsi a mozgás. Célszerű edző, edzőtárs segítségét kérni és így egy 10-15% rásegítéssel nem kell módszert változtatni.

A KÉPZELET HATALMA

Ássunk egy kicsit mélyebbre és engedjük fantáziánkat szabadon. Nem árt, ha van egy elképzelésünk arra vonatkozóan, hogyan is akarunk majd egyszer kinézni. Ennek a bennünk való megelevenítése nagyon is előre visz. Sokan egy-egy profi testépítőnek a fizikumát szeretnék magukon tudni. Ennek a megteremtése nagyon is jó pszichés módszer, edzés közben. A gyakorlatok jellege és kivitelezésének képe, egyre inkább hasonlít az általunk favorizált mozgására. Ezt a pszichés követést utánpótlásnak hívjuk a pszichológiában. Az utánpótlás alkalmat és lehetőséget ad arra, hogy csak bizonyos szituációkban vegyük fel az utánpótlás személy mozgását és elméletét bizonyos dolgokról. Ennek egy magasabb szintje - amit azért érdemes megfelelő kontrollal kezelni -, hogy az adott sportoló annyira utánozza a modellképét, hogy átcsap identifikációba (azonosulás). Ebben az esetben nem csak a bicepszgyakorlatához és az ő általa publikált bicepszelméleteihez idomulunk, hanem életének szinte minden pontjához. Ebben az esetben az ő étkezése, pihenése, edzése és világnézete az irányadó. Veszélyes csapda lehet, hiszen elveszítjük saját egyéniségünket. Így edzés szinten is lehetnek kudarcaink, mert az eltérő genetikai és mentális adottságaink miatt nem használjuk ki a csak ránk vonatkozó elveket.

EDDZÉL TISZTA FEJJEL!

„Ha belül rendben vagy, akkor az életed rendben van.” Vonatkozik ez szinte mindenre, ahogyan az edzésre is. Általános lelkiállapotunk és mentális atmoszféránk folyamatosan hatással van sporttevékenységünkre. Nem lehet száz százalékot nyújtani, ha a gondolataink, idegrendszerünk valamilyen oknál fogva terhelt. A többfelé koncentrált remek dolog, de ha edzésre nem vonatkozó gondolatok ködösítik látásunkat, akkor képtelenség jól teljesíteni. Joggal gondolhatjuk, hogy eljutottunk történetünk megoldhatatlan részéhez. Hiszen próbáljuk meg parancsszóra letenni problémáinkat. A megoldás nyilván nem itt rejtőzik. De nem járunk messze az igazságtól. Miért is? Gondoljuk végig, milyen megoldások születhetnek egy széria közben. Elég kicsi a valószínűsége, hogy fekvőnyomás alatt megoldódik egy gondolatot terelő probléma. Erre a kis időre cseréljünk gondolatot, hogy a jelent éljük meg. Koncentráljunk a tevékenységre, hogy az maradéktalanul hibátlan legyen. És higgyük el, hogy meg fog várni a probléma.

Összefoglalva számos fizikai és mentális tényezőtől tevődik össze sportágunk. A fizikai adottságaink, módszertani edzéselveink és a biológiai szabályoknak megfelelő terhelés és testtápláláson kívül a koncentrált jelenlétünk kulcsfontosságú. E pszichés támogatás teszi tudatossá és eredményessé gyakorlatainkat, edzésünket és teljes sportpályafutásunkat. A tudni akarással és a dolgok mélyére való ássással megteremtjük azt az irányító erőt, ami lehetőséget ad a gyakorlatok maradéktalan megéléséhez. Százalékokba nem kell bocsátkozni, de kézzel fogható különbséget fogunk tapasztalni, ha a jelenben edzünk - és a külső, belső figyelem egyensúlyban van.

Írta: Szécsi Dávid



BODYNUTRITION

STÍLUS ÉS KÉNYELEM AZ EDZŐTEREMBEN



MÁRKÁK KIZÁRÓLAGOS MAGYARORSZÁGI FORGALMAZÓJA

BodyNutrition Kft.
1067 Budapest, VI. ker. Eötvös utca 37.
e-mail: bodynutrition7@gmail.com

tel: 36 1 373 0383
fax: 36 1 373 0384
mobil: 06 30 223 8877

www.bodynutrition.hu

Cégünk fitness és gym ruhák és kiegészítők forgalmazásával foglalkozik. Gasp, Betterbodies, Bodyaction fitnessruházat és a Mad-max, fitness kiegészítő márkák kizárólagos forgalmazói vagyunk Magyarországon területén. Cégünk célja a hazai piacot ellátni nemzetközileg elismert kiváló, profi márkákkal. Forgalmazott termékeink kényelmet és funkciót egyaránt figyelembe véve a legmagasabb minőségi igényeket is kielégítik, a legfrissebb divat szerint tervezett modelljeikkel.

Amit nálunk megtalálni:

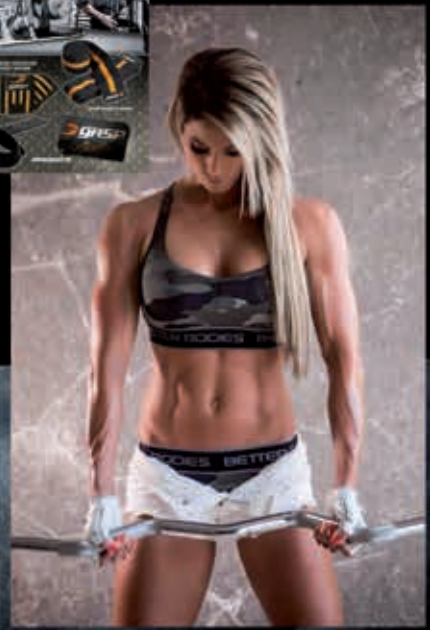
Gasp edzőnadrág, atléta, sport
Gasp farmernadrág, ingek, pólók
Gasp kiegészítők
Betterbodies Női Férfi sport ruházat
Betterbodies fitness kiegészítők
Mad-max kesztyűk, heveder, kempó
Mad-max Box kellékek
Mad-max izületvédők és sok más hasznos kiegészítő

Kapcsolat

Cím: 1067 Budapest, Eötvös utca 37. 152.
Mobil: 06-30-223-88-77, (+36) 1. 373 0383
E-mail: info@bodynutrition.hu
bodynutrition7@gmail.com
www.bodynutrition.hu

Nyitva tartás

Hétfő - Péntek: 09-16-ig



MIELŐTT CSOBBANSZ

HONNAN JÖN A KELLEMETLEN USZODASZAG? MIÉRT KAPHATUNK, EGY KIADÓS ÚSZÁS UTÁN, EMÉSZTŐRENDSZERI FERTŐZÉST, ESETLEG KÖTŐHÁRTYA- VAGY FÜLGYULLADÁST?

A VÁLASZ MINDKÉT KÉRDÉSRE UGYANAZ: AZ EMBEREK, NA ÉS A HIÁNYOSAN BETARTOTT HIGIÉNIAI SZABÁLYOK. A SZESZÉLYES NYÁR NEMIGEN KEDVEZETT A SZABAD VIZEK SZERELMESEINEK, ÍGY A LEGTÖBBEN INKÁBB A FEDETT STRANDOKAT VAGY USZODÁKAT VÁLASZTOTTÁK.

A VÍZBEN TALÁLHATÓ KÓROKOZÓKRÓL ÉS A FERTŐTLENÍTÉSÉRŐL:

Míg a természetes vizekben, tavakban, folyókban kívülről is érkezik a szennyeződés, addig a fedett fürdőhelyeken az ember az egyedüli, aki kórokozókat vihet a vízbe, illetve annak környékére. A vírusok és a baktériumok a klórozás ellenére is fertőzőképesek lehetnek a vízben, lenyelésükkel pedig egyenes út nyílik számukra szervezetünkben.

Azok a vírusok, melyekkel kapcsolatban megfigyeltek már megbetegedéseket, elsődlegesen enterális (beleket érintő) vírusok, mint a calici egyik fajtája, a norovírus, vagy a különböző gyulladást okozó adenovírusok. Elviekben a hepatitis A vírus is fertőzőképes lehet a vízben, de ez hazánkban nem igazán jelent kockázatot. A másik nagy kórokozó csoport, mely a strandokon, uszodákban előfordulhat, az egyszéjtűek csoportja: a hasmenést okozó *Cryptosporidium* vagy a hányást, hasmenést

előidéző *Giardia* meglehetősen ellenálló - még fertőtlenített vizekben is megtalálható, ráadásul hosszú ideig fertőzőképes marad. A harmadik csoportba különböző szabadon élő amőbafajok tartoznak, amelyek nagyon súlyos betegségeket is okozhatnak, de hazánkban nincs még feljegyzés sem arról, hogy bárki is megbetegedett volna tőlük. Az *Acanthamoeba* élősködő viszont fertőzhet, főként kontaktlencse viselőknél okoz szaruhártya gyulladást, ezért általában azt javasoljuk, hogy a fürdőzők vegyék ki strandolás vagy úszás előtt a lencséiket. A jól ismert szemölcs, illetve bőrgomba kórokozói pedig nem a vízben, hanem annak nedves környezetében szaporodnak, ezeket inkább az öltözőkben vagy a zuhanyzóban találjuk meg."

Minden fajta kórokozó ellen hatásosnak bizonyulhatnak, a medencék vizénél alkalmazott, fertőtlenítő eljárások, de nem azonos mértékben. A baktériumok zömét például, elpusztítja a klór – ezerből egy, ha marad -, de

a vírusoknál már nem olyan jók az arányok, az egysejtűeknek pedig akár ötven százalékuk is életben maradhat a fertőtlenítés után.

Az úszó- és fürdőmedencék vizét folyamatosan forgatják, és fertőtlenítik, tehát komplex kezeléssel csökkentik a kórokozók táplálékát képező szervesanyag-tartalmat. A nagy medencék víztömegét általában évente csak egyszer cserélik, de folyamatosan cirkuláltatják. A fedett vizek esetében elmondható, hogy annál tisztább, minél kevesebb szerves anyagot visznek bele az emberek. Az izzadsággal vagy a kozmetikumokkal rengeteg jut be, amit drasztikusan le lehetne csökkenteni azzal, ha minden fürdőző lezuhanyozna a medence használata előtt és után is. Maga a vízfertőtlenítés a legtöbb esetben klórgázzal, vagy hipoklorit hozzáadásával történik, de egyes helyeken már használnak nem irritáló hatású peroxidos fertőtlenítő módszereket, UV-t vagy ultraszűrést.

A víz klórszintjét természetesen rendszeresen ellenőrzik, hazánkban a kötött klór maximális megengedett szintje nem lehet magasabb 1mg/l-nél. A klór maga is irritáló hatású, de szerves anyaggal találkozáskor melléktermékek, például klór-aminok alakulnak ki, melyek egyrészt a jól ismert uszodaszagért, másrészt többféle irritációért is felelősek. A fertőzések megelőzése érdekében mindenképpen be kell tartanunk a higiéniai előírásokat.

A SZAKEMBEREK SZERINT:

Alapvető szabály, hogy a vízbe lépés előtt és után is alaposan zuhanyozunk le. Aki hasmenéssel megbetegedéssel küzd, sem a betegség alatt, sem utána három napig ne menjen vízbe, mert megfertőzheti a körülötte úszókat. A gyógyvizet, ahol a fertőtlenítés helyett fokozott vízcserevel biztosítják a megfelelő vízminőséget, ne engedjük a gyermekeket fröcskölni, vagy a víz alá bukni, s természetesen alapszabály a papucs viselése a medencék és az öltözők területén. Alapvetően nem az lenne a cél, hogy a fertőzések, vagy a szabályok elriasszanak bárkit is a fürdéstől, hanem az, hogy a lehető legnagyobb tudatosságot alakítsuk ki: Fantasztikus fürdőhelyeink vannak, ezekre nagyon kellene vigyázni!



elite Fitness

Edzőtermi kardió gépek a legkedvezőbb áron

Edzőtermek létesítése,
több mint 10 év
tapasztalattal!

Nettó:
410 000 Ft

Generátor
system

50 cm-es
lépéshossz

MASTER EC100
ERGOMETER

Edzőtermi használat,
2 év garancia

Telefon: +36 30 313 77 00
Az árak, nettó árak. A hirdetés nem minősül ajánlattételnek.

Nettó:
585 000 Ft

MASTER
FC100
FUTÓPAD

Professzionális
AC motor

153x56cm
futófelület

FC100

www.elitefitness.hu



KÖLCSÖNHATÁSBAN AZ ÉTELEK

A gyógyszerek egymás közti kölcsönhatása jól ismert, vagy is inkább jobban kommunikált tény. Nem szabad viszont arról sem megfeledkeznünk, hogy táplálékaink is kerülhetnek gyógyszerekkel kapcsolatba a szervezetünkben, és kiválhatnak nem kívánatos reakciókat.

Az **alkohol** és a gyógyszerek köztudottan nem barátok. A legjelentősebb negatív kölcsönhatásba az antidepresszánsokkal kerülhetnek. Álmoságot, koncentrációzavart, kábáságot okoznak.

Az alkoholtartalmú készítmények a központi idegrendszerre tompítóan hatnak, s felerősítik a hasonlóképpen működő nyugtatók hatását.

Külön érdemes figyelmet fordítani a likőrökre is melyek a vastartalmú gyógyszerek felszívódására vannak kellemetlen hatással, egyszerűen szólva semlegesítik a hatásukat.



A **kalciumban** gazdag ételek, mint a tej és a sajtok egyes antibiotikumokat és fertőzés elleni szerek koncentrációját csökkentik a szervezetben (a kalcium a gyógyszerhez kötődve semlegesíti azt).

A **véralvadásgátlók** hatását csökkentik a K-vitamint tartalmazó élelmiszerek, mint a brokkoli, a saláta, a karfiol, a spárga, a spenót, a bab, a lencse, valamint a tojás sárgáját tartalmazó ételek, és a zsíros tejtermékek.

A **koffein** doppingszerűen hat a fájdalomcsillapító készítményekre is. A fájdalomcsillapítóból – koffeines környezetben – jóval kisebb adag elég ugyanannak a hatásnak az elérése érdekében.

A **Parkinson-kór** kezelésére használt gyógyszerek magas tiramin tartalmú ételekkel (pl. hering, virsli, joghurt, banán, szalámi, csirkemáj, Camembert, Cheddar sajt, sör, vörösbőr) együtt a tiramin felszaporodáshoz vezethet, amely kipirulást, vérnyomás emelkedést eredményezhet.

A grapefruit is beavatkozik a gyógyszerfelszívódásba. Vannak olyan szívbetegeknek felírt gyógyszer félék (kalcium-antagonisták) melyeknek megemeli a vérben a koncentrációját.

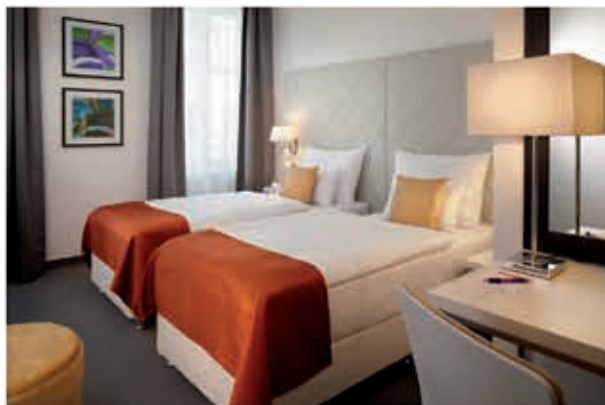
Az **orális fogamzásgátlók** csökkentik a folsav és a B6 vitamin felszívódását így érdemes sok zöld levelűt és olajos magvat fogyasztani.

Aszpirin és a non-steroid gyulladáscsökkentők és az alkohol együtt fogyasztva növeli a vérzékenység esélyét.

A teofilin tartalmú **aszma gyógyszerek** felszívódását csökkenti a magas fehérjetartalmú étrend.

Gyógyszerszedés előtt feltétlen kérdezze meg orvosát, hogy vannak-e a felírt gyógyszerre vonatkozó táplálkozási szabályok.

Írta: **Haris Éva**



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



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 MASSZÁZSOK
ÁZSIAI 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

MOSOLYOGJ, HOGY 😊 TOVÁBB ÉLJ

A MICHIGANI WAYNE ÁLLAMI EGYETEM SZAKÉRTŐI SZERINT HÉT ÉVEL HOSSZABBÍTHATJA MEG AZ ÉLETÜNKET, HA SZÁNK SARKA FELFELÉ GÖRBÜL.

Mosolygunk, ha valami elnyeri a tetszésünket, ha jó a kedvünk, de mosolygunk egy kínos szituációban, vagy akár egy dermedt mosolyt is produkálhatunk fényképezés közben.

A tudósok és az anatómusok számos fajtáját különböztetik meg, hiszen ahány ember, annyiféle mosoly létezik. Agyunkban a motoros kéregben létezik egy agyi térkép, melyen minden izomnak megvan a maga képe. Ezen a térképen az arc óriási helyet foglal el - akkorát mint az alsó végtagok -, ezen belül pedig szintén nagy hangsúlyt kap maga a száj. A mosolygás izommunkájában rengeteg apró izom vesz részt - például az arcon megjelenő gödröcske is a szájzugtól oldalra húzódó, külön mozgatható kis izmocskának köszönhető. A szélesebb mosolynál már a szem és a száj körüli izmok - többek között a járomcsonti izmok, a szájzugemelő- és felsőajak-emelő izom - is működésbe lép. A minden emberre egyedi módon jellemző mosoly azért alakul ki, mert a szem és a száj körüli apró izmok beidegződése nagyon finom, egy ideg nagyon kevés izomrostot idegez be. A mosoly asszimetriájának oka lehet, hogy az őszinte, szívből jövő mosoly inkább az érzelmi készségeikért felelős jobb agyféltekéből indul, ezért inkább az arc bal oldalán jelentkezik, míg a tudatos, domináns bal agyféltekéből induló mosoly esetén inkább a jobb oldalon.

A mosoly két alapvetően használt fő kategóriáját Guillaume Duchenne (1806-1875) francia orvos határozta meg. Szerinte az egyik típusnál csupán néhány izom mozgása okozza szánk széthúzódását, míg a Duchenne-mosolynak nevezett arcjáték során megemelkednek az arcvonalak, és kis ráncok képződnek a szemek sarkában. Mivel a szem körüli izmokat ily módon akarattalosan nem tudjuk mozgatni, a Duchenne-mosolyt általában az őszinte, szívből jövő öröm kifejezésének tartják, amely a műmosollyal ellentétben valóban pozitívan hat egész szervezetünkre. Lee S. Berk a kaliforniai Loma Linda Egyetem professzora a nyolcvanas években a mosoly és a nevetés stressz-csökkentő, vérnyomáscsökkentő, és immunserkentő szerepét is leírta – a boldogsághormonként ismert endorfinok termelődése mellett csökken a védekezőképesség működését gátló kortizol és a dopamin hormonok szintje is.

A mosolygás emellett egy bonyolult érzelmi reakció, amely pszichológiai szempontból a mai napig ugyanolyan rejtélyes, mint Mona Lisa arckifejezése. A mosoly eredete korai reflexre vezethető vissza, amely egy másik egyeddel történő találkozás során létrejövő védekező magatartás feloldásaképpen jelentkezik. A kutyáknál ugyanez figyelhető meg, amikor lecsapják fülüket és csóválni kezdik a farkukat,

nekik ez a kedveskedő találkozási magatartásuk. A mosoly ugyanakkor több funkció érzelmek; a sikerélménnyel, az érdeklődés felkeltésével, a boldogságérzet kialakulásával is kapcsolatban áll. Tudatos szinten használva kommunikációs forma, a kellemes hangulat kimutatására alkalmas, emellett a faciális feedback néven elterjedt hipotézis szerint visszaható érzelmi folyamat, azaz az arckifejezés maga is képes befolyásolni az átélt érzelmi élményt. Tehát a mosoly nem csupán kifelé mutatja érzelmeinket, de befelé is hat, azaz segít kellemes hangulatba hozni önmagunkat.

A mosolyra irányuló egyéb kutatások szerint, maga a mosoly nem áll közvetlen összeköttetésben érzelmekkel, inkább intenció, ami kiül az arcunkra. Sportolóknál, főleg futballistáknál figyelték meg, hogy nem csak akkor mosolyognak, amikor sikerül például gólt lőniük, hanem akkor is, ha elhibázzák - egyszerűen elképzelelik, mi lett volna, ha bemegy.

Vajon az állatok is képesek mosolyogni? A hannoveri állatorvosi egyetem által vizsgált orángutánok, csimpánzok, gorillák, és patkányok mindegyikénél kiváltható volt – ha másképp nem, csiklandozással – a mosoly és a nevetés. Egyetlen dologra voltak képtelenek: belső öröm nélkül tettetni a mosolygást.



HQ4 FITNESS
HQ 4 Fitness
A minőségi gépek beszállítója

Fő tevékenységi kör

- Új, és felújított kardió, és erőgépek, valamint tartozékok kereskedelme
- Edző és fitness termék teljes kivitelezése: tervezés, tanácsadás, gépek üzembe helyezése, üzemeltetés
- Bármilyen kiegészítő, súlyok beszerzése, értékesítés
- Már meglévő edzőtermek gépeinek teljes felújítása, új design kialakítása
- Karbantartás és javítás garanciaidőben, és azon túl is
- Edzőterem megtervezése, igény alapján, terv készítés

HQ4FITNESS
HQ4FITNESS
HQ4FITNESS

www.hq4fitness.hu info@hq4fitness.hu
Mobil: 00 36 20 490 0 390

DIZÁJNER DROGOK -KÁBMOLEKULÁK



A 20. SZÁZAD KÖZEPÉN MÁR HASZNÁLTAK MESTERSÉGES KÁBÍTÓSZEREKET.

Az amerikai katonák a második világháborúban amfetamint kaptak harctéri serkentőként, az 1970-es években a CIA behatóan vizsgálta az ecstasy hasznát a hírszerzésben. Akkoriban még orvosi felügyelettel alkalmazták az új szereket, napjainkban már illegálisan terjednek a szintetikus drogok. És hiába kerülnek aránylag gyorsan tiltólistára, valahol egy titkos laboratóriumban már készül helyettük az új molekula. Tavaly nem kevesebb, mint nyolcvanegy új anyag felbukkanását regisztrálták a Kábítószer és Kábítószerfüggőség Európai Megfigyelő központjában (EMCDDA).

Elég némi „újratervezés” – a molekula egyes oldalláncainak, funkciós csoportjainak cseréje vagy halogénezése –, és máris kész az új dizájn drog, amelyre még nem vonatkozik a tiltás. Az újonnan kotyvasztott helyettesítő hatásáról ilyenkor még csak találgatni lehet. Pusztán a szerkezetből ugyanis nem következtethető ki a működésmód, hogy függőséget

okoz-e az új szer, hogy az előző változathoz képest miként viselkedik a szervezetben: milyen dózisban hat, milyen gyorsan szívódik fel, milyen sejt-receptorokhoz kapcsolódik, milyen viselkedést vált ki, hogyan bomlik le, milyen károsodást okoz az idegrendszerben.

Ázsiából, többnyire Kínából és Indiából, por alakban érkeznek Európába a dizájn drogok. Ilyenkor még általában 95 százalékos tisztaságúak, aztán az alapanyagból, sokszor zuglaborok mélyén, bizonytalan összetételű és hatóanyag-tartalmú tabletták készülnek. E vegyületek sokban hasonlítanak a klasszikus kábítószerhez: élénkítenek és/vagy hallucinációt okoznak, de nagy adagban, rendszeresen fogyasztva pszichotikus állapotot válthatnak ki és agresszióhoz vezethetnek. Ha a szernek még fájdalomcsillapító hatása is van, az érintett ön- és közveszélyessé válhat – hangsúlyozzák a kémikusok.

A SZERENCSEJÁTÉK BETEGSÉG?



AUSZTRÁLIAI KUTATÓK ÖSSZETETT VIZSGÁLATOKKAL KERESIK A KÉRDÉSRE A VÁLASZT.

Az ausztráliai Monash Klinika a Monash Egyetem Idegtudományi Képalkotási csoportjával (MCIN) együttműködve igyekszik utánajárni a téma hátterének. Hamarosan induló kutatásukba olyanokat vonnak be, akik bevalottan játszanak játék-automatákon, ellenőrzésképpen pedig kontrollcsoportot is vizsgálni fognak.

Az agyi változások pontos képét megismerendő a résztvevőkről először is személyiségprofil készítenek, kérdőíveket töltenek ki velük, pszichológiai tesztek, és MRI vizsgálatot is végeznek rajtuk. De miért e távoli

kontinens kutatóiban merült fel, hogy újabb vizsgálatokat végezzenek ez ügyben? A statisztikák szerint az ausztrálok a világ minden más nemzeténél többet költenek szerencsejátékokra (ezen belül legkedveltebb játékuk a „pokies” – ez az Új-Dél-Walesben az 1970-es években kitalált szó a pókergépeket fedi).

Valentina Lorenzetti (MCIN) szerint az összes többi függőséghez képest a szerencsejáték okozta addikció okairól tud a legkevesebb a tudományos világ. Holott Murat Yücel professzor szerint „egyre több az olyan

ember, aki képtelen irányítani a szerencsejátékhoz fűződő viszonyát". Épp ezért, mondja: „sürgősen szükség van alaposabb kutatásokra, hogy megértsük, egyes emberekben miért alakul ki függőség, miközben másokban meg nem.” A kutatók kifejtik, ha a játék-függők pszichológiai és neurobiológiai folyamatait megismerik, onnantól célzottan és egyénenként válik kezelhetővé a függőség e fajtája.

Az mindenesetre már kiderült, vannak olyan kulcsfontosságú agyi kapcsolatok, amelyeknek a mindennapi döntéseknél van szerepe, közrejátszanak a döntéshozatalban, és az önkontrol terén is. Tudják, hogy akkor alakulhat ki szerencsejáték-függőség, ha bizonyos agyi területeken az úgynevezett „jutalom áramkörök” irányt tévesztenek. Mostantól azt szeretnék kideríteni, pontosan melyek a leginkább érintett területek. Ha feltérképezik az ilyenfajta függőségért felelős agyterületeket, megnyílik az út a közvetlen, játékszenvedély elleni kezeléshez. Amire nagy szükség lenne, mivel a 21. században a leszokott játékfüggők nagy százaléka egy évnél is hamarabb visszaesik és újra játszani kezd.



TREND ZONA

BEJELENTKEZÉS NÉLKÜLI
FODRÁSZAT
CSAK HAJVÁGÁS 1490 FT

KOZMETIKA
SZOLÁRIUM
PEDIKÚR
MANIKÚR
MŰKÖRÖM

KÖKI TERMINAL I. EMELET

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

Elvis
TATTOO

NYITVA TARTÁS:

HÉTFŐ-PÉNTEK: 7:00-22:00

SZOMBAT: 8:30-21:30

VASÁRNAP: 8:30-20:00

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

AGYSEJTEK A VIZELETBŐL



Kínai tudósok nemrég előálltak egy technikával, amellyel izolálták a vizeletben a renális eredetű sejteket és progenitor sejtekké alakították. Vagyis, érthetőbben fogalmazva, - egyfajta befejezetlen agyi neuronokká, amelyek majd csak később kapják meg pontos funkciójukat.

Hasonló átprogramozásokkal már egy ideje próbálkoznak, de vizeletből nyert sejtek eddig még nem kerültek terítékre. az előállított neuronokat újszülött patkányok agyába ültették be, - az új sejtek egy hónap elteltével is aktívak maradtak.

AZ EMBERI VIZELET NEM CSAK „HULLADÉK” LEHET, - ÉRTELMESEN IS FEL LEHET HASZNÁLNI.



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

Szolgáltatásaink:

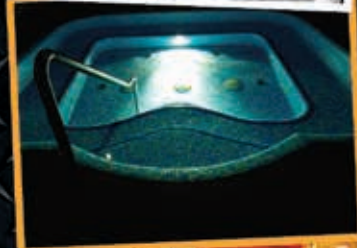
**személyi edzés
szauna, infrasauna
12 személyes jacuzzi
gyógy- és sportmasszázs
maikúr, pedikúr, műköröm
kozmetika, 3D műszempilla
fodrászat, hajhosszabbítás**

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**

**NÁLUNK MEGTALÁLOD
AMIT KERESSEL!**



www.gymofthebest.com Keress ránk Facebookon!

GYM OF THE BEST

NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

GRAFIKAI TERVEZÉS



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

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

MELYIK SZÍN ÍZLIK A LEGJOBBAN?

A vancouveri Politechnikai Egyetem kutatói arra a megállapításra jutottak, miután 57 önkéntessel forró csokit itattak, hogy másként ízlik az ital, ha más színű bögréből isszuk. Az italt fehér, majd bézs, később pedig narancssárga bögréből kínálták.

Az értékelés során egyöntetűen a narancssárga és a bézs pohárban lévő italokat jelölték meg, mint a legfinomabbakat, - ezek, szerintük édeesebbek és intenzívebb illatúak voltak (miközben persze semmiféle változtatás nem történt a receptúrában). Beigazolódtott, hogy agyunk a különböző színek hatására más érzékszerveinket is befolyásolja. Korábbi kutatások is igazolták, hogy például a sárga csomagolás az élelmiszereknél felerősíti a citrom illatát és a kék címkés italok jobban oltják a szomjat, mint a pirosak.



DIÉTÁS RECEPTEK - MESSE ZSUZSITÓL



- 25 éve a testépítés és fitness világában
- többszörös testépítő és fitness bajnok, kupagyőztes
- személyi edző, dietetikus, táplálkozási szakértő, gasztronómus
- a Corpus testépítő és fitness sportegyesület elnöke, alapítója (2002.)
- 10 éve az IFBB magyar és nemzetközi fitness és testépítő bírója
- 10 éve a Jump Fitness szakmai vezetője
- 3 éve az MTMSZ - magyar és nemzetközi táncszövetség bírója
- 2008 -as évben sportminiszteri kitüntetett
- 2007- presenter of the year győztese, az év női személyi edzője

Tel: 06-70/336-6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



LAZAC STEAK TENGER GYÜMÖLCSEIVEL



HOZZÁVALÓK

- 40 dkg gyorsfagyasztott vegyes tenger gyümölcse
- 1 zacskó rizs (125gr)
- 40dkg lazac steak
- 1 citrom
- 5 gerezd fokhagyma
- tengeri só
- őrölt fekete bors
- olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

Felteszünk egy kis fazékba fél liter vizet forni és közben beletesszük a citrom kifacsart levét, az összezúzott fokhagymát és 3 csipet sót. Ha felforrta a víz beletesszük a gyorsfagyasztott tenger gyümölcseit, és forrástól számítva 5 percig főzzük, majd leszűrjük. Megfőzzük a zacskós rizst (12 perc a főzési ideje a víz felforrásától számítva), majd összekeverjük a leszűrt tenger gyümölcseivel. Teflon serpenyőbe 3 evőkanál olívaolajat teszünk, majd behelyezzük a lazac steakeket és megszórkjuk ízlés sóval, borssal. Készre sütjük, és már tálalhatjuk is a rizzsel.

Gyorsan elkészíthető, zsírszegény, fehérjedús étel!

RIZSLISZTES PALACSINTA



HOZZÁVALÓK 6db palacsintához

- 20 dkg rizsliszt
- 1 egész tojás
- fél liter szénsavas ásványvíz
- folyékony édesítőszer ízlés szerint

HOZZÁVALÓK a töltelékhez

- 30 dkg zsírszegény tehéntúró
- 1 citrom: reszelt héja és a leve
- folyékony édesítőszer ízlés szerint
- 20 dkg eper

ELKÉSZÍTÉS

Kis tűzre fel tesszük a palacsintasütőt (teflon), előmelegítésre. Ez idő alatt összekeverjük habverővel a rizslisztet, a tojást, az ásványvizet és az édesítőszert. 1 merőkanálnyit beleöntünk a meleg, teflon serpenyőbe /olajat nem kell használni/. **Sütése:** amikor már látjuk, hogy a széle eláll a serpenyőtől, akkor fordítjuk meg /nem kell forgatgatni, hamar átsül/. A tölték hozzávalóit összekeverjük, és hagyunk pár szem epret a díszítéshez. A palacsintákat betöltjük, majd tálaljuk.

Jó étvágyat!

TOJÁSFEHÉRJÉS, KUKORICA LEPÉNYES ÉS ROZSLISZTES TEKERC

3 féle tekercsel leplek meg titeket, csak a tésztájuk a különbség, a beleváló töltelékek ugyanazok, de rátok is bízva mit tesztek bele ☺.

A **tojásfehérjés tekercsnél (1)** 4 tojásfehérjét megsütök teflon serpenyőben, és ha kihűlt belerakok fejes salátát, szeletelt kígyóborkát, paradicsomot, petrezselyemzöldet, zöldpaprikát, majd feltekerem és kész is!

A **kukorica lepényes tekercsnél (2)** pedig, 4 evőkanál kukoricalisztet összekeverek egy villa segítségével 1 tojással és 2 dl szénsavas vízzel, majd ezt is teflon serpenyőben megsütöm, kihűlést követően zöldségekkel, csirkemell sonkával megtöltöm, feltekerem és tálalom is!

A **rozslisztes tekercsnél (3)** pedig 4 evőkanál teljes kiőrlésű rozslisztet összekeverek 3 dl szénsavas vízzel és ezt is teflon serpenyőben megsütöm. Ha ez is kihűlt, akkor telerakom zöldségekkel, vagy roston sült csirkemell csíkokkal és tálalom is!

Ezekben a tekercsekben az a praktikus, hogy magunkkal vihetjük, fóliába csomagolva, kéznél vannak, nem kell melegíteni és tápláló. Ajánlom mindenkinek bátran, aki figyel a táplálkozásra! A gyerekek is imádják. 2 éves kislányomnak ilyen tekercseket készítek, mikor például elutazunk, az útra. Könnyen emészthető, egészséges és praktikus!

Nem javaslom elrontani ezeket az egészséges tekercseket mindenféle majonézes, zsíros öntettel, mert akkor már nem diétás ☺.



VICCEK

ORVOSNÁL

- Nézze bácsika! A maga korában már illő lenne lemondani legalább a nemi élet feléről. Inti orvosra az öreg páciensét.
- Rendben van doktor úr! De mondja, melyik feléről? Ne gondoljak rá, vagy ne beszéljek róla.

A PER

Egy amerikai nő beperelte a kórházat, mert a férje egy műtét után teljesen elveszítette érdeklődését a szex iránt.

A kórház azzal védekezett, hogy a beavatkozás csak egy látásjavító műtét volt

KÍMÉLETLEN...

Sajnálom, most már élete végéig le kell mondania a szexről - mondja az orvos a betegnek.
- Jó de, hogy csináljam?
- Ugyan már! Csak kibírja valahogy azt a hetet

MEGSZAVAZTÁK

Egy férfi elmegy az orvosához:

- Doktor úr, sterilizáltatni szeretném magam.
- Ez nagyon súlyos döntés, megkérdezte erről a feleségét és a gyerekeit is?
- Igen, 13:2 arányban helyezlik.

AFRIKÁBAN TÖRTÉNT

Egy házaspár szafarin vesz részt. Egyszer csak az asszonyt egy óriási hím gorilla kezdi kerülgetni. Látszik rajta, hogy rájött a párzási kedv. Az asszony felmenekül előle egy fára, a gorilla utána. Az asszony kétségbeesetten sikoltozni kezd a férjének:

- Géza csinálj már valamit! Ez a gorilla meg akar erőszakolni!

A férj röhögve:

- Na, ennek próbáld bemagyarázni, hogy fáj a fejed!

APU OKTATÁST TART

- Mi az, hogy leánykereskedő? - kérdi Kovácsné újságolvasás közben a férjétől.
- Olyan ember, aki nőket ad el szerelmi célokra.
- Például engem is eladna, ha a markába kerülnék?
- Ne keverd össze a régiségkereskedővel!

CSAK ŐSZINTÉN

Férj és feleség ülnek a verandán, a férj bort kortyolgat.

- Annyira szeretlek - mondja a férj.
- Ezt most te mondd vagy a bor? - kérdezi a

feleség.

- Ezt én mondom a bornak...

SZÉKELY - NEM EGY EGYSZERŰ ESET

Becsönget egy házaló egy szegény székelyhez.

- Nagyon szép utazóbőröndöket tudok ajánlani...
- Minek az nekem?
- Hát ha például vonaton utazik uraságod, ebbe rakhatja a ruháit!
- És akkor üljek ott pucéron a pályaudvaron?

ÖREG SZÉKELY

Öreg székelytől kérdezi az unokája:

- Öregapám, látott már maga antennát?
- Hát láttam is, meg ettem is.
- De hát az fémből van!
- Akkor csak láttam.

MA IS AKTUÁLIS :(

„Ha keveset lopsz tolvaj vagy, ha milliókat politikus.”

(Hofi Géza)

**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 SPLENDA®
- ✓ LOW IN FAT AND SUGAR



NEW
SPECIAL PACK with ORIGINAL AMIX™
DOUBLE SERVING SHAKER!

WWW.AMIX-NUTRITION.HU



powered by
LargeLife™
nutritional

Sports Nutrition Revolution
LargeLife Ltd., United Kingdom

SPECIÁLIS EDZŐKÉPZÉS FITNESS TRAINER & SPECIALIST

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



Domonkos Zsolt
a Weider Professional Fitness Trainer honosítója

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

Mindössze 4 hónapos képzéssel megismerheted:

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

Mindezt úgy, hogy semmilyen felesleges tantárgyat nem testálunk rád!

TOVÁBBI INFÓ:

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

WEIDER
Professional
Fitness Trainer 

www.profiedzok.hu