

EGÉSZSÉG TÁPLÁLKOZÁS EDZÉS LÉLEK TESTKULTÚRA TUDOMÁNY SZELLEM

FITNESS WORLD

2015/2

KEDVENC MÓDSZEREK:
**MIT AJÁNLANAK
A PROFIK?**

10%

KEDVEZMÉNY
KERESD A KUPONT
A MAGAZINBAN!

~~890,-~~
**INGYENES
PÉLDÁNY!**

SZTÁRINTERJÚ

**MOLNÁR
PETI**

**TERÍTÉKEN
A VÁGYKELTŐK**

**VÉDD MAGAD
A KATABOLIZMUSTÓL**

**ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK
NEM CSAK A SPORTOLÓKNAK
AZ EDZŐ VÁLASZOL**



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 vállalkozás felelőséget.

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

CÍMLAPON:

Molnár Peti

TARTALOM

- 6** *SZEXUÁLIS VÁGYFOKOZÓK*
- 7** *SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ BETEGSÉGEK*
- 10** *NE CSAK A SPORTOLÓK HASZNÁLJANAK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET*
- 12** *VÉDD MAGAD A KATABOLIZMUSTÓL*
- 14** *HIHETETLEN ÉS ÉRDEKES TÉNYEK AZ EMBERI TESTRŐL*
- 16** *MOLNÁR PETI – SZTÁR INTERJÚ*
- 18** *AZ EDZŐ VÁLASZOL*
- 22** *SPORTOLÓKKAL IS MEGTÖRTÉNHEK! HIRTELEN SZÍVHALÁL*
- 24** *NE MUTOGASS MÁSRA...*
- 26** *FUNKCIONÁLIS LÁTVÁNYOSSÁG*
- 28** *EDZÉSTIPPEK PROFIKTÓL*
- 30** *HOGYAN VÁLTOZTATJA MEG A SPORT AZ ÉLETED*
- 34** *SÚLYOS BETEG, - VAGY KÉPZELŐDIK CSUPÁN?*
- 36** *TAKTIKA, TRÜKK, - VAGY CSUPÁN ROSSZ VICC, ÁTVERÉS*
- 38** *ALKOHOL PRO ÉS KONTRA*
- 40** *AMIKOR A HORMONOKRÓL BESZÉLÜNK*
- 46** *DIÉTÁS RECEPTEK - MESSE ZSUZSITÓL*
- 50** *VICCEK*

HIRDESSEN 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 a sportolóknak, sportszakembereknek, edzőknek és mindenkinek, akit érdekel az egészséges életmód és a testkultúra.

Kedves olvasóink, sportolók, sportbarátok!

Szeretettel köszöntelek benneteket!

Magazinunk immár bővített kiadását 10 000 példányban olvashatjátok szerte az országban. Hozzájuthattok a nagyvárosok legszínvonalasabb edzőtermeiben és a sportrendezvényeken is. Most is, mint mindig, tabuk nélkül próbálunk tanácsot adni a táplálkozásról, étrendkiegészítésről és az edzőmódszertanról. Jónéhány friss hírt olvashattok nem csupán a testépítés világából, hanem az egészség és tudomány vívmányából is. Megismerkedhettek több profi sportolóval, betekintést nyerhettek felkészülésükbe, edzéseikbe.

Remélem sikerül néhány óra tartalmas szórakozást biztosítanunk számodra!



Domonkos Zsolt
Főszerkesztő
www.profiedzok.hu

12



16



24



30



40



1/2

1/3

1/1

AZ INBA EGYRE NÉPSZERŰBB



EGY HAZÁNKBAN VISZONYLAG ÚJ TESTÉPÍTŐ SZÖVETSÉG EGYRE NAGYOBB NÉPSZERŰSÉGNEK ÖRVEND A VERSENYZŐK KÖRÉBEN.

Az INBA natural nemzetközi testépítő szövetség bár még csak néhány éve debütált hazánkban, máris igen nagy népszerűségnek örvend. A szövetség hazai megalapítója és a verseny szervezője, Estók Endre ebben az évben nagyot alkotott. Tatabánya adott ugyanis otthont az INBA Magyar Bajnokságnak és Grand Prix-nak.

A verseny mind a rendezés tekintetében, mind a versenyzők és a közönség hangulatában, a díjazásokban egyedülálló volt. A pontozás, zsűrizés abszolút elfogulatlan volt (végre ezt is elmondhatjuk egy hazai versenyről). A versenyzők gyönyörű trófeákat és tárgy-nyereményeket kaptak. A közel 170 fős versenyzői létszám azt bizonyítja, hogy igen is lehet jó és színvonalas versenyt rendezni hazánkban. Öröndetes hír, hogy 2016-ban hazánkban kerül megrendezésre az INBA világbajnokság.

IFBB FITNESS VILÁGBAJNOKSÁG HAZÁNKBAN

Már nem kell sokat várnunk. 2015. Novemberében hazánk ad otthont az IFBB fitness világbajnokságnak. Sok sikert kívánunk a versenyzőknek.

A LEGGYORSABB VERSENY-PONTOZÁS REKORDEREI

Valószínűleg ezt a címet is mi gyűjthetnénk be, ha lett volna itt valaki a Guinness rekordok felügyelő bizottságától. Az IFBB tavaszi Magyar Kupán rendkívül gyorsan tudtak döntené szinte minden kategóriában a bírók. Mind a **Fitness modell**, mind pedig a **Men s' Phisique** kategóriák 16-18 fős mezőnyét 5-6 perc alatt le tudták pontozni.

A versenyzők, a jelenlévő edzők és a közönség ugyan döbbenet szemlélte az eseményeket, de végül mindenki rájött, hogy ez a pontozók abszolút jó szemének és a szakmai tudásuknak volt köszönhető.

GYÁSZHÍR



ELHUNYT KENDERES GÁBOR, A TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS SZÖVETSÉG FŐTITKÁRA, A MAGYAR PARA-ERŐEMELŐ SPORT ALAPÍTÓJA.

Hosszan tartó súlyos betegség után, 66 éves korában elhunyt Kenderes Gábor, a magyar para-erőemelő sport alapítója, nemzetközi szinten is ismert és elismert edző.

A Magyar Paralimpiai Bizottság tájékoztatása szerint a szakember vezetésével rendeztek először para fekvenyomó-versenyt 1986-ban Magyarországon. Szövetségi kapitányként, illetve edzőként hat paralimpián vett részt, az ő felkészítésével lett bronzérmes Szávai Csaba a 2004-es athéni nyári paralimpián.

Kenderes Gábor aktív részvételének köszönhetően 1993-ban, 1999-ben és 2001-ben is sikeresen rendezett para-erőemelő Európa-bajnokságot Magyarországon.

A testépítő és fitness szövetségnél betöltött pozíciójánál fogva, az utóbbi évtizedekben szinte minden fontosabb sporteseményen találkozhattunk vele. Mindemellett több fitness és testépítő edzőképző iskolánál képviselte a szövetséget szakmai tudásával, segítve ezzel a zökkenőmentes és magas szintű vizsgáztatást. Jóindulatú, közvetlen embernek ismerhettük meg, aki még hosszantartó, súlyos betegsége alatt is barátságos és segítőkész volt a sportolókkal.



Gábor emléke szívünkben örökké élne fog.

RÁJÁR A RÚD AZ EVEZŐSÖKRE



Fotó: Kovács Tamás / MTI



Fotó: Kovács Tamás / MTI



Fotó: Kovács Tamás / MTI

NEMRÉGIBEN KOKAINFOGYASZTÁS MIATT AZONNALI HATÁLYVAL FELFÜGGESZTETTE A KAJAK-KENU VILÁGBAJNOKSÁGRA KÉSZÜLŐ KUCSERA GÁBOR VÁLOGATOTTSÁGÁT A MAGYAR KAJAK-KENU SZÖVETSÉG. AZ ÉRDEKELTEK NYILATKOZTAK. A SPORTOLÓ MEGBÁNTA TETTÉT ÉS ELNÉZÉST KÉRT...

Történt mindez az után, hogy május elején a sportág másik két válogatottja, **Csipes Tamara** és **Dombvári Bence** bukott meg kokainfogyasztás miatt, és ezért a szövetség heti rendszerességgel szűrőpróba szerűen tesztelte a versenyzőket.

„Évek óta nem értem el jelentős eredményt sportolóként, ha nem tudtam volna nyerni a szolnoki második válogatón, minden bizonnyal az is versenyzői karrierem végét jelentette volna. A pályafutásom szempontjából tehát rendkívül fontos volt a jó szereplés, és ezt a terhet képtelen voltam elviselni. Lazítani akartam, és a legrosszabb utat választottam. Tisztában vagyok azzal, hogy mekkora károkat okoztam a kajak-kenu sportágnak, egy életen át szégyellni fogom magam. Megbántottam a családomat is, tőlük is elnézést kérek” – mondta **Kucsera Gábor**

A különböző hírportálokon, közösségi oldalakon többen próbálták a sportolót védelmükbe venni, mondván, „Az, hogy ki mivel lazít, magányügy.” vagy, - „nem doppingolt, csak lazításként használt némi szert”.

Csakhogy:

- Egy élsportoló, különösen egy olimpikon élete soha nem magányügy. Neki, nekik mindig példamutatónak kell viselkedni és minden tettük hatványozottan hatással lehet a többi (különösen a fiatal sportolók) további fejlődésére, erkölcsi, etikai magatartására.
- A kokain is doppingszer (a mellett, hogy kábítószer). A WADA (anti-dopping szövetség) listája alapján sok minden mással együtt ez is doppingszer, hiszen nagymértékben javítja a koncentrációt, kitolja a fájdalom és fáradtság küszöböt, stb.
- Ráadásul, éppen a rendszeres, szűrőpróbaszerű kontrollok miatt, - butaság is volt a részéről a kokain használat.

TERÍTÉKEN A VÁGYKELTŐK

A Káma Szutra valamikor i.sz. 100 és 400 között íródott, és magyarra fordítva a szerelem tudományát jelenti, ha pedig a szerelem tudomány, akkor érdemes a legmagasabb fokon üzni, ennek pedig elengedhetetlen feltétele az erős és tartós nemi vágy. A természetben minden megtalálható, amivel a szervezetünk hiányállapotait pótolni tudjuk, csak át kell alakítani hozzá a táplálkozásunkat. C-vitamin pótlásra narancsot vagy csipkebogyót eszünk, folsav hiányban májat, vagy parajt eszünk, a kalcium szintünket tejtermékek fogyasztásával emelhetjük, kétségtelen hogy a nemi vágyunkat is tudjuk erősíteni, ha afrodisziákumokat fogyasztunk. Az afrodisziákum elnevezés egyenesen Aphrodité - a szerelem istennője - nevéből származik.

Kezdjük mindjárt az afrodisziákumok sorát a Hipokratész által „szerelmi játékra serkentő” itálnak nevezett a borsmenta teával. A több ezer évre visszatekintő borsmenta, lenyugtatja az idegrendszert, segíti az összpontosítást, felturbózza az idegrendszert és ezen hatások együttese, tökéletesebb és eredményesebb együttléteket hoz létre. Érdemes a szerelmi lakosztályba pár csepp borsmenta illóolajat rejteni, de kockacukorra csepegtetve, két aktus között akár nassolásra is kiválóan alkalmas.

Ha már a nassolásnál tartunk Casanovát kell felidézniem aki állítólag 40 osztrigát evett meg naponta, hogy szerelmi éhsége sose hagyjon alább. A tenger gyümölcsei köztudottan magas cink tartalommal bírnak. A cink bár nyomelem – igen kevésre van szükségünk belőle – de hormonszintézisre gyakorolt hatása révén, fokozza a tesztoszteron szintet, mely a leghatalmasabb vágyfokozó a szervezetünkben. Tévedés, ha most csak a férfiakra gondolunk, mert a nők testében is termelődik tesztoszteron, mely ép úgy serkenti a nemi vágyat, mint a férfiak esetében.

Hazánkban is közkedvelt zöldség a zeller, amit évszázadok óta használnak a népi gyógyászatban, de azt csak kevesen tudják róla, hogy nagymértékben fokozza az alhasi vérbőséget, ezzel mintegy konzerválja az erekciót. Hatása nyersen érvényesül a legjobban, és ha halmazni szeretnénk az élvezeteket egy kis bazsalikomos mártogatással rudacskákra vágva kínálhatjuk szeretőnknek, a kellemes ízű afrodisziákumot. A bazsalikom sem véletlenül került a mártogatós szószba, hiszen a középkori európaiak úgy tartották, hogy csak gyönyörű

nők természetlik a bazsalikomot, és a romantikus szerelem szimbolikus jeleként aposztrofálták.

A kínaiak szerint a ginzeng az ember ezerféle baját tudja orvosolni, ezért is bátran nevezhető „csodagyökérnek”, és az afrodisziákumok sorából sem szabad kihagyni. A ginzeng gyökerének ázsiai alkalmazása tonizáló szerként kb. 5000 éves múltra, tekinthet vissza. Összetevői serkentik a hímivarsejtek működését, növelik az erekció erősségét és időtartamát.

A füge az arabok egyik legkedveltebb afrodisziákuma, mely növeli a spermaszámot és magas gyümölcscukor tartalma, gyors energiával látja el a szervezetet, ami jól jön a szerelmeskedés közben.

Aztán itt az avokádó amit, az azték kultúrában here-fának hívtak, magas B₆ vitamin és telítetlen zsírsav tartalmával segíti a nemi vágy kialakulását. A spárgát pedig a középkori rómaiak használták vágyserkentő gyanánt, nem csak a fallikus alakja, hanem magas magnézium tartalma miatt.

Utoljára, még megemlíteném a chilit melyet szintén az ázsiai népek használnak előszeretettel kapszaicin tartalma endorfint szabadít fel az agyban és eufórikus orgazmus élményhez jutathatja a használóját.

Se szeri se száma a természet „gyógyszertárában” a vágykeltőknek, de ne felejtsük a legintenzívebb szexuális együttléteket a szerelem, a belső harmónia és a két ember közötti békesség hozza meg.



A SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ (NEM CSAK NEMI) BETEGSÉGEK

A járványos betegségek terjedésének módja rendkívül szerteágazó. A légúti, cseppfertőzéssel terjedő betegségeket mindenki ismeri, hiszen a tüneteit nem csak a beteg, hanem környezete is észleli. Egyszerű a gyomor-bélcsatorna tartalmával terjedő betegségek tüneteit is felismerni. Sokkal nehezebb a rejtettebb, szerényebb tüneteket adó és ugyanakkor esetleg titkolt, szexuális úton terjedő (STD – sexually transmitted disease) betegségek felismerése, diagnosztizálása és terápiája.

STD...

A „nemi betegségek” elnevezés a múlt évszázad utolsó harmadában vált korszerűtlenné, amikor a kutatások rávilágítottak, hogy léteznek olyan kórokozók, melyek nemi úton, szoros testi kontaktussal, vérrel terjednek és a nemi szerveken túl az egész szervezetet betegítik meg. Még a múlt évezredben az STD kórokozói közül a 25 klasszikus szexuális úton terjedőt tartottunk számon, mára ez a csoport igen csak kibővült. Ehhez a betegségcsoporthoz soroljuk a súlyos életveszélyt jelentő HIV (human immunodeficiency vírus) vírust, a hepatitis B vírus (HBV) és hepatitis C vírus (HCV) fertőzést, valamint a humán papilloma vírus (HPV) fertőzést és herpes simplex vírus (HSV) fertőzést is, melyek a vér útján terjednek. Ezek a fertőzések leggyakrabban a szexuális kontaktus következtében kialakult mikro-sérüléseken vándorolnak a betegek között, nemiszervekről-nemiszervekre, -száj és -végbél területekre. Feltétlenül meg kell említeni a vertikális transzmisszió lehetőségét, ami annyit jelent, hogy a fertőzött anya a magzati életben fertőzheti a születendő gyermekét a véráramon keresztül és a szülő utakban való áthaladáskor is fertőződhet az újszülött. A magas rizikófaktorú csoportba tartoznak az intravénás droghasználók, a homo- és biszexuálisok, a partnerüket rendszeresen váltogatók, a bizarr szexuális aktusok hívei és a velük egy háztartásban élők is, de nem szabad megfeledkezni a véletlen alkalmi partnerekről sem.

FERTŐZŐ NEMI BETEGSÉGEK

A klasszikus bakteriális nemi betegségek közül a Treponema pallidum okozta syphilitis betegek száma évről évre nő hazánkban is. A terjedés oka, a migráció fokozódása, a népesség mozgásának rendkívüli módon való felgyorsulása és a sokszínű, változatos tünetek, melyek más megbetegedéseket utánoznak, így nem mindig gondolunk syphilisre.

Késik a kezelés, a fertőzés, pedig egyre tovább terjed. Európán belül megfigyelhetünk fertőzési hullámokat, melyek országról országra terjednek.

A Gonorrhoea okozta húgycsőgyulladás is igen gyakori kórkép. A férfiak a gennyis húgycsőfolyással, rendszerint orvoshoz fordulnak és nagy az esély a megfelelő diagnózisra, de a nőknél a tünetek sokkal kevésbé látványosak, így ők általában fertőző-forrás kutatás keretében kerülnek szakellátásra.

A leggyakoribb vírusos eredetű fertőzés az STD-k közül, a WHO szerint, a fejlett ipari országokban a Herpes simplex és a sokszor életveszélyes megbetegedéseket produkáló HPV fertőzés. A HPV fertőzés jelentőségét a nagyszámú előfordulás mellett az ismert onkogén potenciálja adja, mely szerint a vírus egy része nagy szerepet játszik a húgycső-, méhnyak- és végbélrák kialakulásában.

Bár a legköltségesebb és leggyorsabban terjedő STD fertőzés a HIV fertőzés, száma csökkenő tendenciát mutat a világ 25 országában, azonban Kelet-Európában az AIDS (a szerzett immunhiányos megbetegedés, a HIV fertőzés) miatti halálozási arány hatszor magasabb, mint tíz éve. Az új esetek 90 százalékát Oroszországban és Ukrajnában rögzítik. A betegségnek a kezelése rendkívül költséges és életfogytig tartó.

Megnehezíti az STD megbetegedések diagnosztizálásának felállítását a rettentően tág határok között mozgó lappangási idő, ami lehet 1-2 nap, 1-2 hónap vagy 1-2 évtized (HBV, HIV, nemi szervek HSV, HPV fertőzése) és a színes klinikai megnyilvánulási formák.

TÜNETTAN

Az első tünetek nagyon eltérőek lehetnek a férfiak és a nők esetében, ez a két nem közötti eltérő anatómia és hormonális felépítéséből adódik. A férfiak hosszabb húgycsőve és nagyobb húgycső melletti mirigyves állománya gyulladás esetén (húgycső és prosztatagyulladás)

erőteljesebb húgycsőfolyást, nagyobb alhasi fájdalmat, sokszor lázas állapotot okoz, ami orvoshoz kényszeríti a fertőzöttet. Az ebből kifejlődő mellékhere gyulladása a férfiaknál ondóúti elzáródást, meddőséget okozhat. A nőknél a tünetek talán kevésbé látványosak és fájdalomtalanabbak is lehetnek, bár szintúgy meddőséghez vezethet a nők méhnyálkahártya gyulladása, petevezeték elzáródása, mint a férfiak hegesedő mellékhere gyulladása. A húgycsőgyulladásból felszálló fertőzések kapcsán kialakuló méhnyálkahártya gyulladása, petevezeték gyulladása, kismedencei gyulladása méhen kívüli terhesség kialakulásához vezethet. Komoly figyelmeztetést jelent, hogy már egyszeri gyulladás is 15-20%-ban meddőség kialakulásával járhat, de többszöri ismétlődés esetén a kockázat 70-75%-os gyakoriságot is elérheti, és hatfázisosra emelkedhet a méhen kívüli terhesség kockázata. Nagyon sokszor csak a szövődmények révén derül fény a betegség igazi okára. Húgycsőrák, végbélrák esetén is feltétlenül gondolni kell STD-re. A férfiaknál a vizelettel járó problémák, felek nem egyidejű orgazmusa, vagy orgazmuskor jelentkező fájdalmak vagy a merevedési zavarok is mind-mind jelzői lehetnek a szexuális úton terjedő betegségek által fenntartott gyulladásnak.

Alegfontosabb, hogy a magas rizikó faktorú csoportok tagjai rendszeresen szűrővizsgálaton vegyenek részt, amit a bőr- és nemi beteg gondozó intézmények, STD ambulanciáján történik. Magyarországon a 18/1998. NM járványügyi rendelet írja elő a nemi betegségekkel és egyéb STD-ben szenvedő betegekkel kapcsolatos teendőket, amiknek betartása

egészségügyi ellátókra és betegekre egyaránt kötelező érvényű. A törvény értelmében a betegek ellátása, gondozása, a fertőzőforrás kutatása a hatályos módszertani előírásnak megfelelően kell, hogy történjen az egészségügyi dolgozók részéről. A betegek kötelesek a kezeléseknél alávetni magukat, együttműködni a fertőzőforrás felkutatásában.

A kezelés ingyenes az erre hívatott és megfelelő engedélyekkel rendelkező intézményi kereteken belül.

SEGÍTSÉG

Ma hazánkban kitűnően felszerelt mikrobiológiai, szerológiai laborok vannak, melyek szorosan együttműködnek a prevencióban és gondozásban jártas nemi beteg gondozó intézetekkel, de az urológusok, nőgyógyászok, sőt tágabb értelemben a neurológusok, szemészek, belgyógyászok, gyermekorvosok és nem utolsósorban a házi orvosok feladata is a betegségek feltérképezése és kezelése. Ahogy már említettem a tünetek rendkívül színesek, a szövődmények skálája is nagyon széles, így az egészségügyi ellátás szinte minden ágazata érintett lehet STD fertőzés esetén.

A hangsúly a prevención van. Az egészségügyi felvilágosítás, a monogám kapcsolatok előtérbe helyezése, valamint az aktus minden formájában az óvszer használata lenne a megelőzés záloga. A korai diagnózis, a célzott, specifikus kezelés valamint a szakmai együttműködés pedig a végső megoldás.

LUSTULÓ FIATALOK



FOLYAMATOSAN GYENGÜL A GYERMEKEK KONDÍCIÓJA

A mai gyerekek fizikai kondíciója, erőnléte legalább 15%-kal lemarad a szüleiké mögött, amikor ők voltak gyerekek. Ez a kimutatás az USA-ban publikált felmérés adatai alapján készült. Egy 28 ország 25 millió gyermekének egészségi állapotát tartalmazó 1964 és 2010 között gyűjtött adatok elemzésén alapul. A tudósok azt vizsgálták, hogy a gyerek milyen gyorsan fut 5 vagy 15 perc alatt, illetve az adott távolságokat (800-3200 m-ig) milyen gyorsan teljesíti. Ebből az adatból kiderült, hogy a 30 évvel ezelőtti azonos korú gyermekek több, mint 15%-al jobban teljesítettek. Valószínűsíthető, hogy egyéb más erőnléti felmérések is hasonló gyenge eredményt mutatnának. Állítólag a 9-17 éves gyerekek szívizom-teljesítménye 1975-től 10 évente 5%-al csökken.



PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

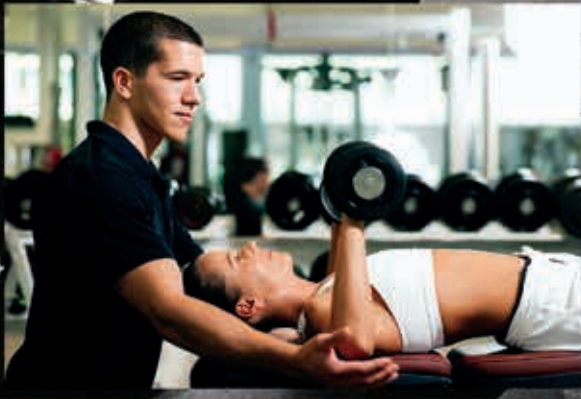
MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNkat?

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

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu



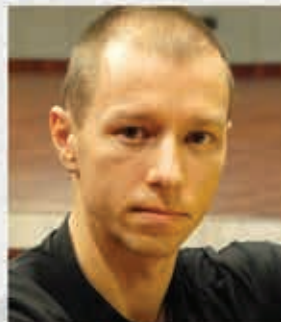
ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



Domonkos Zsolt

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

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



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

NE CSAK A SPORTOLÓK HASZNÁLJANAK ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET



KRÓNIKUS KIMERÜLTÉG ELLEN – TÖBBSZÖRÖSEN TELÍTETLEN ZSÍRSAVAK

Hazánkban az étrend-kiegészítők fogyasztása mondhatni gyerekcipőben jár. Csak néhány felvilágosult sportoló használja rendszeresen őket, pedig ma már bizonyított tény, hogy a „hétköznapi” embereknek is szükségük lenne arra, hogy kiegészítőikkel javítsák életminőségüket, tegyék ellenállóbbá a szervezetüket és fokozzák vitalitásukat. Elmaradottságunkat még csak tovább tetézi, hogy bármilyen egészségmegőrző terméket is alkalmaznánk, nagyon sokszor falakba ütközünk és még az egészségügy felelős és elhivatott dolgozói is mindenáron szeretnének lebeszélni rólunk bennünket (lásd: ne használj vitamint, ásványi anyagot, mert veseköved leszel; ne egyél fehérjét, mert vesebeteg leszel és csonttrikulárod lehet, stb).

TÖBBSZÖRÖSEN TELÍTETLEN ZSÍRSAV A KRÓNIKUS KIMERÜLTÉG SZINDRÓMA KEZELÉSÉBEN. ►



A többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztásának fontosságára már sokan és sokszor felhívták figyelmünket. Az eikozapentaénsav (EPA) esszenciális zsírsav nélkülözhetetlen szervezetünk megfelelő működéséhez, ezért idáig is ajánlott volt minél gyakrabban tengeri halat, vagy ha a halfogyasztás nem megoldható, EPA tartalmú halolaj kiegészítőket fogyasztani. Eikozapentaénsav egyébként linolénsavból is képződik szervezetünkben, ezt a folyamatot azonban számos tényező befolyásolhatja. A krónikus kimerültség szindróma egyre több embert érintő kellemetlen tünetcsoport, amely megkeserítheti életünket.

A krónikus fáradtságban szenvedők számára a normál napi tevékenységek leküzdhetetlen akadállyá válnak, erőtlennek, levertnek érzik magukat, kedélyállapotuk romlik. Gyakran jelentkeznek izomfájdalmak, különböző testi tünetek is. Az állapot leginkább a stresszes életet élőket veszélyezteti, bár pontos eredete, oka ismeretlen. Kutatók az esszenciális zsírsavak kedvező hatásainak ismeretében a krónikus kimerültség szindrómában szenvedők egy csoportjánál kizárólag magas eikozapentaénsav tartalmú EFA étrend-kiegészítőt alkalmaztak az állapot kezelésére. A vizsgálat eredménye figyelemreméltó: a vizsgált személyek mindegyike javulást mutatott a kezelés eredményeképp.

Következtetés:

Az esszenciális zsírsavak, ezek között is különösen az EPA kedvezően hathat a krónikus kimerültség szindrómában szenvedőkre, vagy legalábbis ezen emberek egy részére. Mindannyiunk számára ajánlott az esszenciális zsírsav tartalmú ételek, vagy termékek beillesztése táplálkozásunkba.



ACTIVE SPORT OUTLET

Táplálékkiegészítő Kis- és Nagykereskedés

Méry Zoltán pár mondatban beszámol a BCAA-k fontosságáról.

Mindannyian hallottunk már az elágazó láncú (BCAA) aminosavakról. Mégis legtöbbször nem nagy figyelmet fordítunk a használatukra, pedig szerintem az egyik legfontosabb kiegészítő a testépítők vagy más egyéb sportolók számára.

A BCAA nagy része a szövetek (így az izomzat) felépítéséhez használódik fel szervezetünkben. Jomagam és sporttársaim por formájában használjuk ezt az igen fontos kiegészítőt, mégpedig úgy, hogy 10-15g-ot adagonként belekeverek 1-1,5l-es mentes vízbe, és az edzés ideje alatt fogyasztom el.

Az alábbiakban bemutatok pár neves gyártótól származó BCAA készítményt, amelyeket én is nagyon szívesen használok:



BSN Amino X

Ez a remek ízű ital tökéletesen oldódik, az íze makulátlan, és egy adagja 10g BCAA-t tartalmaz mindössze 1g szénhidrát mellett.

Ajánlott íz: zöldalma



GASPARI Aminolast

A Gaspari név minden testépítőnek mond valamit, számomra ezen név hallatán rögtön a minőség jut eszembe. A cég kiváló termékeket gyárt egytől-egyig, így az Aminolast-ban sem fog csalódní senki aki kipróbálja és használja. Egy adag itt is 10g BCAA-t tartalmaz.

Ajánlott íz: citrom (jéggel és citromkarikákkal akár üdítő gyanánt is fogyasztható)



MUTANT BCAA 9.7

Mint a neve is mutatja, ezen termék egy adagja 9,7g BCAA-t tartalmaz. Jelenleg ezt a terméket használom, kiválóan oldódik. Az ízei

brutálisan finomak minden igényt kielégítenek. Ez egy nagyon jó választás lehet minden sportoló számára, csak ajánlani tudom, a versenyfelkészülésben ő lesz a befutó.

Ajánlott íz: görög dinnye

Remélem segítettem nektek picit, hogy könnyebb legyen a saját BCAA-tok megvásárlásakor a döntés, higgyétek el bármelyik terméket választátok a fent említettek közül egyik termék sem fog csalódot okozni. Köszönöm a figyelmet, találkozunk a következő számban.

A termékek megvásárolhatók:
Active Sport Outlet Kft. üzleteiben • www.asosport.hu

Üdvözlettel: **Méry Zoltán**
(testépítő bajnok)

NAGYKERESKEDÉS

1134 BUDAPEST, LŐPORTÁR UTCA 20/B. • (+36) 30 380-8881

NYITVATARTÁS:

HÉTFŐ:	10:00 - 18:00	PÉNTEK:	10:00 - 18:00
KEDD:	10:00 - 18:00	SZOMBAT:	10:00 - 12:00
SZERDA:	10:00 - 18:00	VASÁRNAP:	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK:	10:00 - 18:00		

KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS

1126 BUDAPEST, MÁRVÁNY UTCA 25. • (+36) 30 911-3975

NYITVATARTÁS:

HÉTFŐ:	10:00 - 17:30	PÉNTEK:	10:00 - 17:30
KEDD:	10:00 - 17:30	SZOMBAT:	ZÁRVA
SZERDA:	10:00 - 17:30	VASÁRNAP:	ZÁRVA
CSÜTÖRTÖK:	10:00 - 17:30		

www.asosport.hu

Infovonal: (+36) 30 / 911 - 3975 • Üzemeltető: ACTIVE SPORT OUTLET KFT.



VÉDD MAGAD A KATABOLIZMUSTÓL

HASZNÁLJ E-VITAMINT!

Bizonyított, hogy az E-vitamin kiegészítés mérsékelheti az inaktivitás miatt bekövetkező izomsorvadást

Az oxidatív stressz szerepet játszhat az inaktívvá tett izomban bekövetkező izomsorvadás (atrófia) létrejöttében, de ennek mértéke és jelentősége kevésbé ismert. Ha feltételezzük, hogy az antioxidáns hatású anyagok a stressz hatását csökkenteni tudják, akkor logikus a következtetés, hogy az inaktivitási izomsorvadásra is kedvezően hathatnak. Ennek az elméletnek az igazolására egy 8 napos patkánykísérlet szolgált. (A kontrollcsoportban a patkányokat meggátolták abban, hogy az egyik lábukat használják.) A patkányok egyik felének E-vitamin kiegészítést adtak. A soleus izom glutathion tartalmát mint az oxidatív stressz mutatóját mérték, és az izomrost átmérőt is vizsgálták az izom atrófia mértékének megállapításához. A nyolc napos mozdulatlanság 35%-os atrófiához vezetett, míg E-vitamin kiegészítéssel az atrófia csak 12%-os volt. A különbség az oxidatív stressz izomsorvadás támogató, és az E-vitamin szabadyök fogó



(scavenger) hatásának tulajdonítható - az E-vitamin csökkenteni tudta az oxidatív stresszt. Az oxidatív stressz feltehetőleg az inaktivitás kezdetén számottevő, pár nap múlva már nem játszik jelentősebb szerepet, ezért az inaktivitást megelőzően és követően ajánlott lehet az E-vitamin (és a C-vitamin) kiegészítő szedése néhány napig, majd ugyanez lehet ajánlott a mozgás fokozatos elkezdésekor, a rehabilitáció során is.

EBBŐL KÖVETKEZIK:

Ha egészségügyi okokból kényszerpihenőt kell beiktatnunk, akkor számolnunk kell izomtömegünk gyors és nagyarányú elvesztésével. Az elvesztett tömeg megfelelő táplálkozás esetén gyorsan visszaszerezhető az edzés és a mindennapi mozgás újratevésével, ám az volna a legjobb, ha minimalizálni tudnánk a veszteséget. Ebből a célból egészsítsük ki E-vitamin és más antioxidánsok fogyasztásával étrendünket, így törekedve a kemény munkával megszerzett izomtömeg veszteségének minimalizálására. (Mindemellert érdemes lehet a HMB, a Lizin és az Arginin aminosavak adagolása még nem sportolók esetében is.) A módszer eredményességét ebben a formában még nem vizsgálták, de nagy valószínűséggel pozitív befolyást gyakorolhat inaktív izmaink méretének megőrzésére. Az inaktivitást természetesen minél előbb (orvosi felügyelet mellett) fel kell váltani legalább mérsékelt testmozgásra.





CUTLERgold

FITNESS CENTER 0-24

A Cutler Gold Fitness Center immár közel 3000m²-en várja meglévő és új vendégeit. 800 m²-rel bővültünk, mely egy új cardio szobát, stretching szobát, nagyobb férfitusolót és tágas wellness részleget takar. Odafigyeltük arra, hogy ne teljesen elszeparált helyiségeket alakítsanak ki - a még nagyobb térérzet érdekében üvegfalakat használva érték el, hogy a vendégek egy letisztult, exkluzív fitnessz teremben tölthessék el a szabadidejüket.

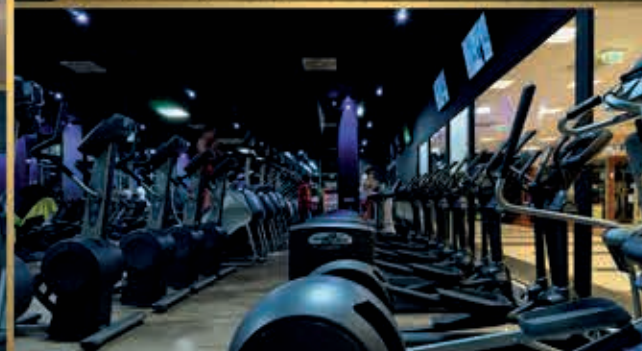
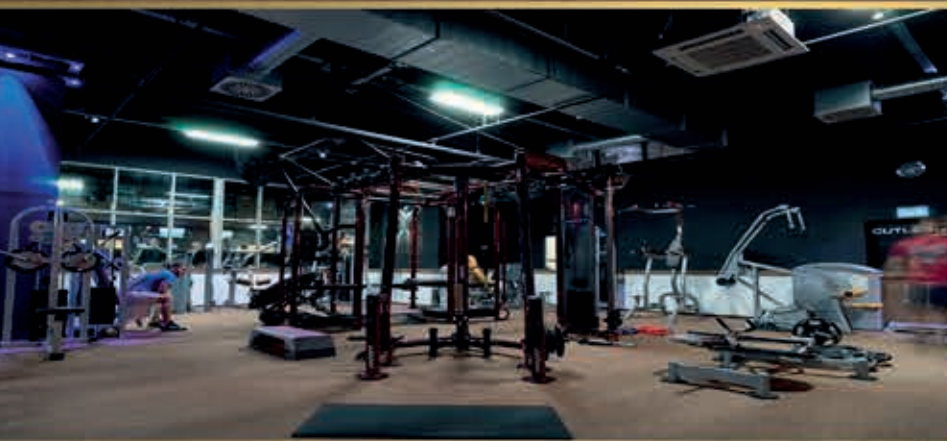
A cardio részleg tévékkel, klímával és közel 80 darab, 13 fajta különböző cardio géppel felszerelt, köztük a legmodernebb érintőképernyős Strong Roots futógéppel és 12 lépcsőző géppel büszkélkedhet.

A stretching szoba egy gumipadlós, külön bordásfallal, has részleggel és kézisúlyzó garnitúrával ellátott szoba, mely ideális funkcionális edzésekhez, nyújtásokhoz, vagy akár elvonulhat ide az ember, ha egy kis nyugalomra vágyik a nagyterem nyüzsgése elől.

A teljesen megújult wellness részleg merülő medencével, meleg hangulatú burkolattal, tusolókka, még több pihenési lehetőséggel és nem utolsósorban egy 20-25 fős panoráma szaunával gyarapodott, melyben szauna szeánszon vehetnek részt az arra érdeklődők. Hamarosan további infrasaunával bővíti a wellness.

A szolgáltatások masszázsszal és egy játszószobával is gyarapodtak, immár az anyukák is nyugalommal jöhetnek a gyerekekkel, nem fognak unatkozni!

Továbbra is Magyarországon kiemelkedő minőségen, egyedülálló felszereltséggel és alacsony árakkal várja a Cutler Gold Fitness Center a fittségét és egészségét megőrizni kívánó látogatóit!



HIHETETLEN ÉS ÉRDEKES TÉNYEK AZ EMBERI TESTRŐL



Bár mindannyian tanulhattunk az iskolában élettant és anatómiát, de ezek mindig csupán a legszükségesebb információk voltak. Ráadásul ezen ismeretek zömét el is felejtjük (hacsak nem fontosak a munkánkhoz).

Valószínűleg, ha az akkor tanult információkat megtűzdtelték volna az itt felsorolt érdekességekkel, sokkal szívesebbek lettek volna a biológia órák és több lényeges és tartós tudásra is szert tehattünk volna.

HOGYAN ÉS MEDDIG BÍRJÁK A „SARAT” AZ IZMAINK ÉS A SZALAGOK?

A 100 méteres sprint csúcstartója a jamaicai Usain Bolt, akinek a 2009-es Berlini Atlétikai VB-n 9,58 másodperccel sikerült felállítania az új világcúcsot. A mozgásban igen nagymértékben a négyfejű combizom vesz részt, melyet csupán az ínszalagok tartanak. Bizonyos szakemberek szerint azonban ezek az ínszalagok 9 másodperc alatti 100 méteres futásnál elszakadnak. Vajon ki támasztja majd alá, vagy cáfolja meg ezt a véleményt?



TUJTAD?

- Hogy például a távolugráshoz közel 900kg-os súlyt kell tompítanunk?
- Hogy a combcsont közel 5400kg-os terhelést képes elviselni?
- Hogy egy felnőtt ember testében 650 különböző izom található, ezek a testtömeg 40%-át teszik ki?
- Hogy bőrünk 30 ezer hőérzékelőt, 250 ezer hidegérzékelőt, 500 ezer tapintásérzékelőt és 3 millió 500 ezer olyan érzékelőt tartalmaz, amelyek a szúrásra reagálnak?
- Hogy az egészséges emberi szem az apró tárgyakat akár 60 méterről is meg tudja különböztetni?
- Hogy a szívünk 70 év alatt annyi munkát végez, amivel egy mozdonyt is képes lenne felvontatni a Mont Blanc csúcsára (4810m)?
- Hogy az emberi testből kinyert víz bőven elég volna egy szokásos tusoláshoz?
- Hogy a tüdő felülete kiterítve 230 négyzetméter, vagyis körülbelül megfelel egy tenispálya területének?
- Hogy életünk során 38 ezer liter nyálat termelünk,-ami elég egy nagyobb medence megtöltéséhez?
- Hogy az emberi szervezet leghosszabb szerve a vékonybél, aminek a területe eléri a 4 négyzetmétert?

MELEGED VAN?

Az a szerv, ami a testben a legmagasabb hőmérséklet rekordját tartja a májunk (kb.40 °C). Itt keletkezik a testhő fele. Ezzel ellentétben a leghidegebbek a fülkagylók, az ujjhegyek, az orrhegy, ahol a hőmérséklet csupán 25 C. Az emberi test képes annyi hőt termelni, amennyi elegendő lenne akár 2 liter víz felforralására.

MERRE FOLYIK A VÉR?

Amikor William Harvey kijelentette, hogy a vér mozog a testünkben, - ezzel elsőként fedezte fel magát a vérkeringést. A testünkben lévő erek teljes hossza a vénáktól a hajszálerekig meghaladja a 96 ezer kilométert. Ha figyelembe vesszük, hogy a föld kerülete az egyenlítőnél 40 ezer kilométer, még inkább hihetetlennek tűnik ez a számadat. A leggyorsabban az aortában kering a vér, másodpercenként kb. 30 cm-es sebességgel.

SEJTEK SOKASÁGA

Az emberi testben naponta 500 milliárd sejt pusztul el. Némelyikük igen rövid ideig él, mindössze néhány napig, - némelyik viszont akár 10 évig is élélhet (csontok sejtjei). A rekorderek az agyi idegsejtjeink, melyek (ha nincsenek kitéve valami zavaró tényezőnek, -betegség, stressz, kábítószer, stb), akár egész életünkön át végigkísérhetnek minket.

SZTÁRINTERJÚ
MOLNÁR PETI



Akiről az amerikai profi testépítők is elismeréssel szólnak és példaképként tekintenek.

Molnár Peti, hazánk egyik legkiválóbb testépítője a közelmúltban Hong Kongban vett részt egy meghívásos profi versenyen. Mind kategóriáját, mind pedig az abszolút bajnokságot megnyerte.

► **FW:** Peti, hogy jött egyáltalán a lehetőség a Hong Kongi versenyen való részvételre?

Peti: A Hong Kongi verseny a WBPF testépítő szövetség első profi versenyeként lett meghirdetve. A szövetség világbajnokai kaptak meghívást.

► **FW:** Mesélj valamit az utadról! Nehéz volt a verseny előtt aklimatizálódnod? Milyen fogadtatásban részesültél?

Peti: Az utazás a már megszokott 17órás út volt. Néhány barátom kint dolgozik Kínában és ők intézték a lehető legoptimálisabb átszállással és kedvezőbb feltételekkel. Így volt magyar szurkolótábor is. □ Hosszú volt az út de olyan fáradt vagyok általában, hogy szinte átalszom az egész utat. A fogadtatás kedves volt, mint mindig. Az időeltolódás magas páratartalom és hőség is elviselhető volt viszont a hotelbe érkezéstől számítva 24órával volt az első étkezés és bár diétás volt 10x annyit szoktam enni mint ami ebben a három étkezésben volt. A versenyen volt még némi várakozás (6óra), de ezekre már mind fel vagyunk készülve és egyáltalán nem éreztem tehernek, sokkal inkább kihívásnak, a verseny velejárójának.

► **FW:** Ismerted már az ellenfeleidet? „Készültek rád” a többiek?

Peti: A pro kategória azért jobb, mint az amatőr, mert nem eshet be akárki jó értelemben sem, tehát ismered az ellenfeleidet, nagy meglepetés nem érhet. Például egy hazai versenyen az újonc kategória tökéletesen kiszámíthatatlan, hogy egy ellenpólust is mondjak.

► **FW:** Hogy érzed, mivel voltál most jobb a vetélytársaknál?

Peti: Felkészültségben voltam jobb. Ha ugyanannyi idő áll rendelkezésünkre általában hamarabb hozom a versenyformát másoknál jelen esetben ez 8 hét volt.

► **FW:** Kellett változtatnod a mostani felkészülésed alatt valamiben, vagy követted az eddig bevált módszereidet?

Peti: 8 hetes felkészülés önmagában is kihívásnak mondható a 0-ról ugyanis a tavalyi szezon után eldöntöttem pihenek és kihagyom a tavaszt. Jót is tett és bizonyítottam magamnak, hogy 33 évesen is tudom még hozni, amit kell. A töltésben változtattam, mivel nem kaptam megfelelő mennyiségű ételt kénytelen voltam csütörtök 12.00kor elkezdni tölteni úgyhogy kicsit több mint 2napot (kb 55órát) töltöttem a szokásos 24helyett. Jó tapasztalat volt. Bevált. Laposabb volt a hasam nem volt feszített a tempó viszont 1,5l vizet ittam meg a három nap alatt a biztonság kedvéért nehogy bevezesedjek.

► **FW:** Mostanában elég gyakran látunk külföldi sportolókkal edzeni. Ha jól tudom, ők szemináriumra is jönnek hozzád? Ez része a hazánkban általad-rólad jegyzett „Elite Traing”-nek?

Peti: Igen az ötlet úgy jött, hogy lehetőségem nyílt Kínában edzéseket tartani, de mindig haza húzott a szívem. Aztán Európából egyre többen szerettek volna velem személyesen edzeni, átbeszélni a felkészülésüket és idén rákérdeztem Kínában, hogy lenne-e kedvük velem edzeni Európában, - Magyarországon, a Cutler Goldban és pihenőnapokon megnézhetnének a nevezetességeket. Kérdezték mibe kerülne ez nekik? Mondtam, hogy semmivel sem többbe, mint Kínában és majd felborították az asztalt úgy ugrottak fel, hogy SIMÁN! ☺ Így indult a program, de még promotálni kell, hogy eljusson azokhoz a srácokhoz is nemzetközi vonalon, akik nem is hallottak ilyen lehetőségről.

► **FW:** Mit tanácsolsz a mai versenyzőknek, akik profik szeretnének lenni? Mennyiben tér el egy profi élete, edzése egy amatőr sportolótól?

Peti: A mai modern kori testépítőknél azt üzenem, hogy legyenek türelmesek és tudatosak. Folyamatosan a struktúrájuk javítására törekedjenek a tömeg másodlagos és idővel jön. Ne szívvel, hanem ésszel edzenek! Versenyt nyerhetnek előbb utóbb nem az a kihívás, hanem az, hogy 5-10éves versenyzői múlttal is megőrizzük az egészségünket. Adjunk időt a testünknek a tanulásra, legyünk türelmesek és ismerjük ki a saját határainkat.

► **FW:** Köszönjük az interjút!

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: Narancsbőr**

Kérdés női érdeklődőtől: Elkezdtem fogyókúrázni. Ami nagyon aggaszt, hogy a combomon és a fenekemen eléggé narancsbőrös vagyok. Mitől alakult ez ki nálam és mit tehetnék, hogy csökkenjen?

Válasz: A narancsbőr oka az egészségtelen táplálkozás, a túl kevés folyadék, a mozgásszegény életmód is lehet. Mindenekelőtt szüntesse meg az egyszerű cukrok, fehér lisztek fogyasztását. Iktassa ki a glutén tartalmú élelmiszereket. Növelje a folyadékbevitelt legalább 3-4 literre (ásványvíz, gyógytea), mozogjon rendszeresen legalább 3-4 alkalommal 60 percet hetente és kezdjen szaunázni (infra). Legalább havonta 2-4 alkalommal masszíroztassa le az érintett területeket.

► **Jelige: 90 napos diéta**

Kérdés férfi érdeklődőtől: 90 napos diétát kezdtem el, mivel egy barátom ezt ajánlotta. Neki sikerült fogyni tőle 6 kg-ot. Te mit javasolsz? Be fog válni?

Válasz: A 90 napos diéta néhány embernek valóban beválhat, ha csupán a súlyvesztés a lényeg számodra (és ha odafigyelsz az adagokra). Azonban mégsem ajánlanám, mivel abszolút megalapozatlan, különösen, ha sportolsz is. A négy „különböző tápanyagtartalmú /választó étrend) valójában szinte csak szénhidrátot ajánl és a fehérjét teljesen mellőzi. Tudomásul kell venni, hogy akár szénhidrát nap, vagy keményítő nap, vagy akár gyümölcsnapról beszélünk, - valójában mindegyik szénhidrátforrás. Tehát marad egy nap a „szerencsétlen” fehérjékre.

Pedig gyakorlatilag az összes élő sejt alkotója, új sejtek képzője a fehérje és természetesen az alkotó elemei, az aminosavak. Ráadásul az immunitásért és a szervezet regenerációjáért is nagymértékben felelős. Különösen igaz a fontossága, ha sportolsz is, hiszen még nagyobb a fehérjeigényed. Jó eséllyel, ha a mérleg a testsúly csökkenését is mutatja, de ennek egy jelentős része az izmok leépüléséből adódik...

► **Jelige: küzdősport és súlyozás**

Kérdés férfi érdeklődőtől: Küzdő sportolok, és arról érdeklődnék, hogy lehet-e emellett súlyzós edzést végezni erősítésként? Túl sok mindent hallok és félek, hogy félreinformálnak. Van, aki javasolja, van, aki pedig teljesen lebeszél róla. Hogyan tudnék így erősödni, izmosodni?

Válasz: Kérdésedet több irányból közelíteném meg: El kell döntened, mi a fontosabb számodra, a nagy izomtömeg, vagy, hogy jobb legyél a saját küzdősportágadban. Nem akarlak elriasztani, de túl nagy izomtömeget nagyon nehéz lesz gyarapítanod, ha nem akarsz rontani az eddig megszerzett képességeiden és készségeiden. (nagyon ritka, aki pl. K1-ben, kick-boxban, boxban, stb. nagy izomtömeget pakolt magára és nem lassult le, nem lett merevebb, vagy legalábbis nem savasodott gyorsabban) Természetesen ettől még súlyozhatsz bátran. Sőt! Szinte minden sportág erősítésének az alapja a súlyozás. Csak a módszereidet alakíts hozzá a fő sportágadhoz.

MONDOK NÉHÁNY PÉLDÁT A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL:

- Mindig nyújts a gyakorlatok között is és az edzés végeztével szintén.

- A koncentrált ismétléseket néha változtasd gyorsabb, pörgősebb szettekre.
- Rendszeresen végezz nagyobb sorozatokat, ismétlésszámokat (12-20, - néha több)
- Ne legyen túl sok a pihenőidőd.
- Néha -néha dolgozz köredzésekkel (minden izomcsoportra 1-1 gyakorlat és csak a szettek végén pihenj). Ez javítja az állóképességed, erő-állóképességed és a tónusokat is meg tudod tartani vele.
- Az izmaid ne szokják meg a terhelést. Rendszeresen változtass az edzésterveden, a gyakorlataidon és iktass be funkcionális edzéseket is (Kettlebell, TRX, G-flex, stb).
- Használj étrend-kiegészítőket (Fehérje, Glutamin, Kre-alkalyn, NO fokozó, vitaminok és ásványi sók).

► **Jelige: gyógyszerek**

Kérdés női olvasótól: Tisztelt tanácsadó! Egy barátnőm elkezdett fitness terembe járni és az edzője ajánlására különböző gyógyszereket használ, amitől, mint mondta, gyorsabban fog fogyni és izmosodni is. Valóban látszik rajta

a fogyás. Én is gondoltam rá, hogy elkezdeném, de kicsit tartok tőle, nincs-e mellékhatásuk. A gyógyszerek, amiket használ valamiféle pajzsmirigy hormonnal kapcsolatosak, illetve a stanozolon tablettá.

Válasz: Tisztelt Hölgyem! Teljesen jogos a félelme. Valóban jobb tartani az említett gyógyszerektől. A pajzsmirigy hormon (tiroxin) bár fogyást eredményezhet, de amint kicsit nagyobb dózist használ, rögtön közérzetromlással jár. Ráadásul, a pajzsmirigy egy nagyon érzékeny szervünk, melynek a hormonális egyensúlyát könnyen felboríthatjuk a külső bevittel. Ha valaki kicsit nagyobb dózist használ, amit a szervezete még tolerál, vagy hosszabb időn keresztül alkalmazza, - lehet, hogy élete végéig kénytelen lesz a továbbiakban is szedni, vagy borzalmasan el fog hízni. (szó szerint, bokától tokáig). A stanozolon is bizonyos szintű érzékenység esetén (mivel anabolikus szteroidról beszélünk) a pozitívumok (izmosodás) mellett okozhat mellékhatásokat (pl: hang mélyülés, hajhullás, pattanásos, zsíros bőrt, stb). Tehát, inkább a tervszerű edzést, étrendet és étrend-kiegészítőket javasolnám.

AZ EDZŐ VÁLASZOL

MASSZÁZS



**HELYSZÍNEK:
1092 BUDAPEST, RÁDAY UTCA 16.
HÁZHOZ IS MEGYEK!**

**IDŐPONT EGYEZTETÉS TELEFONON.
TEL.: +36 20 411 1692**

**SZÉCSI DÁVID
GYÓGYMASSZŐR
EDZŐ**



Thomasartphotography.com

Megdolgoztál a tökéletes testért?

Mi megcsináljuk róla a tökéletes fotókat.

Tel.: +3630296 7440

E-mail: tamas.szamarintisz@gmail.com

Web: www.thomasartphotography.com

AZ INDIÁNOK ITALA SEGÍTHETI A FOGYÓKÚRÁT



ISMERKEDJÜNK MEG A MATÉ TEÁVAL!

Mate de Coca

A kokacserje tea a vörös-faféle kokacserje leveleiből készül. Latin-Amerikában nagyon népszerű, főként Bolíviában, Ecuadorban és Peruban termesztik. Egy csésze teához kb 1g kokacserjelevél szükséges, ami 2-5mg kokaint tartalmaz. Nem kell megijedni, ez az adag biztonságos és hatásos. Számos ásványi anyagot tartalmaz, pl. kalciumot,

káliumot, foszfort, magnéziumot, szilíciumot és vitaminokat. Emésztési zavarokat gyógyítanak vele és kitűnő afrodisziákum. Jótékony hatása miatt szinte az egész Földön elterjedt a fogyasztása.

Erősítő hatású és immunitás javító gyógyital. Köszönhetően a magas ásványi só és vitamin

tartalmának. A maté serkenti az idegrendszert, vértisztító hatású, gyorsítja a gondolkodást, javítja a memóriát és a koncentráció képességet, csökkenti az allergiát és segíti az emésztést. Mivel csökkenti az éhségérzetet, számos diéta is felhasználja.

Felhasználásánál kerüljük a túl forró vizet.

AZ ALVÁSHIÁNY FOKOZZA AZ ELHÍZÁST

Egy spanyol kutatócsoport kimutatta, hogy van összefüggés a testzsír mennyisége és az alvás között. Több mint 1800 embert figyelve megállapították, hogy azok, akik 9 óránál többet aludtak, sokkal kisebb valószínűséggel híztak el, mint azok, akik hat óránál nem aludtak többet. A feltevés szerint a tudományos magyarázat az, hogy a kialvatlanság inzulin-rezisztanciát okoz, tehát a szervezet kevésbé lesz érzékeny adott mennyiségű inzulinra és ez kedvezőtlenül befolyásolja a lerakódó zsír mennyiségét.

Következtetés:

Egy az anyagcserét kutató tanulmány szerint minden hat órán felüli alvásmennyiség óránként 24%-kal csökkenti annak valószínűségét, hogy valaki elhízik.



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 hatását és a sportolók teljesítményfokozását.

A következő képzés időpontja:

2015. Október 24-25-31; November 1

A képzés akciós ára: 38 000.-

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

E-mail: info@profiedzok.hu

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



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
**TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON**

VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

AKCIÓS ÁR: 3000 FT

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

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

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



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

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

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

HARIS ÉVA

SPORTOLÓKKAL IS MEGTÖRTÉNHEK! HIRTELEN SZÍVHALÁL

Élettani kisokos: A szívmegállás a szív pumpafunkciójának hirtelen megszűnését jelenti, aminek nyilvánvaló jele a tapinthatatlan pulzus. Gyors beavatkozással a szív általában újraindítható, de beavatkozás nélkül csaknem minden esetben halálhoz vezet.

A mondás azt tartja, hogy legyen az élet hosszú és tartalmas, a halál pedig rövid és fájdalommentes, de sokszor a hirtelen halált rövid - bár tartalmas -, élet előzi meg.

A szívmegállás leggyakoribb oka a szív sajáttereinek az ún. koronáriáknak az elzáródása, azaz a miokardiális infarktus. A szívet oxigén dús vérral ellátó erek elzáródása, általában hirtelen következik be. A gyakran klinikai halált okozó elváltozás kialakulhat egészséges és beteg szíven egyaránt. Típusosan erős mellkasi fájdalommal jár, mely sugárzik a bal karba, lapockába. Nem ritka az atipikus kezdet sem, ami gyomorfájdalom, hátfájdalom lehet, de az is megesik, hogy előzetes jelek nélkül alakul ki. Az elzáródás oka legtöbbször már régóta fennálló szűkület (melyet sokszor az érfalban lerakódott zsírpplakk okoz), vagy idegrendszeri hatás, de tartósan elégtelen oxigénellátottság is infarktust okozhat. Terhelés alatt (mint például az intenzív sport) megnő a szív (és az egész szervezet) oxigénigénye, felgyorsul a vérkeringés, szaporább lesz a

pulzus. Az infarktuson átesett betegek esetében, a túlzott megterhelés újabb oxigénhiányos rohamhoz (angina pectoris) vagy ismételt infarktushoz is vezethet.

Még véletlenül, se gondolja senki, hogy azt szeretném mondani, hogy a szív és keringési betegségekből szenvedők, nem sportolhatnak. Ez nagy balgaság lenne tőlem. Hiszen az infarktuson átesett beteg rehabilitációjának fontos része a mozgásterápia, de a prevenciónak is alappillére. A heti 2-3 alkalommal végzett közepesen intenzív mozgás, szinte kötelező, orvosi receptre felírandó.

Viszont mindenképpen érdemes, főleg a nagy rizikófaktorú egyéneknél - cukorbeteg, túlsúlyosak, vagy a keringési betegségekből szenvedők - a sportolás megkezdése előtt egy alapos orvosi kivizsgálás, és egy megfelelően képzett személyi edző segítségét kérni a legideálisabb és a leghasznosabb mozgásforma kiválasztásában.





TÍPUSOSAN ERŐS MELLKASI FÁJDALOMMAL JÁR, MELY SUGÁRZIK A BAL KARBA, LAPOCKÁBA.

MIT TEHETÜNK A HIRTELEN SZÍVHALÁL ESETÉN?

Az első teendő, hogy kiderítsük, hogy a rosszullét eszméletvesztés, vagy klinikai halál. Nem túl bonyolult felfedezni az életjelenségek hiányát, hiszen a klinikai halál a légzés és a pulzus teljes hiányával jár. Amikor kétségtelen kiderült, hogy a rosszullét klinikai halállal járt, akkor azonnal hívunk mentőt, és késlekedés nélkül kezdjük meg az újraélesztést. Ebben az esetben még az sem számít, ha nem vagyunk szakképzett újraélesztők, hiszen a beteg állapotán rontani már nem tudunk, viszont ha sikerül a keringését fenntartani a mentő kikerkezéséig, megmentettük az életét. Nem szeretnék belemenni a szakszerű újraélesztés technikájába, de annyit érdemes mindenkinek megjegyezni, hogy a laikus újraélesztés célja, a keringés fenntartása és nem a keringési státusz rendezése. A mellkas kompressziókat mindig meg kell, hogy előzze a légutak átjárhatóságának ellenőrzése majd 30 mellkasi kompressziót és 2 befúvást kell folyamatosan alkalmazni, az újraélesztés során egészen a végleges segítség megérkezéséig. Van egy eszköz is, ami elősegítené a sikeres újraélesztést ez a félautomata defibrillátor. Társadalmi kezdeményezés született, hogy félautomata defibrillátorral szereljék fel a tömegközlekedési eszközöket, önkormányzati hivatalokat, bevásárlóközpontok, sportegyesületeket és a vízpartokat.

Természetesen a defibrillátor használatához nélkülözhetetlen bizonyos szintű elsősegélynyújtói és újraélesztési ismeret.

Hazai viszonyok közt a komplex újraélesztés egy 30 órás tanfolyam keretében elsajátítható, míg a félautomata defibrillátor használatát 2 óra alatt lehet megtanulni.

Amikor a megelőzésnek a módjai korlátozottak, tisztességesen fel kell készülni a gyógyításra, melynek nélkülözhetetlen láncszeme az azonnali segítségnyújtás.

írta: Haris Éva

Elsősegélynyújtást oktató pedagógus

BodyHouse

Táplálékkiegészítő Kis- és Nagykereskedés

Akciós márkáink:

SZEPTEMBERI HÓNAPBAN EXTRA: +5% KEDVEZMÉNY!
(MEGLÉVŐ KEDVEZMÉNY + EXTRA 5%)



Nyitvatartás:

Hétfő	10:00 - 19:00
Kedd	10:00 - 19:00
Szerda	10:00 - 19:00
Csütörtök	10:00 - 19:00
Péntek	10:00 - 19:00
Szombat	10:00 - 17:00
Vasárnap	Zárva

WWW.BODYHOUSE.HU
INFOVONAL: (+36) 30/959-5027

ÜZEMELTETŐ:
ASO EUROPE KFT.



NE MUTOGASS MÁSRA, HANEM RAKJ RENDET MAGADBAN!

SPORTÁGAK LELKI SÉMÁI

Napjainkban számos lehetőség nyílik arra, hogy sportoljunk. Sportágak egész tárháza kínál lehetőséget és egyre bővülő tendenciát mutat a repertoár. Egyértelműen érezhető, hogy az egyes ágakat hasonló habitust és mentalitást követelnek. Jellegzetesen sajátos gondolkodású és alkátú egy karatés, sprinter, hosszútávfutó, vagy egy nehéztárléta. A sportág mozgáseleme magával vonja, hogy milyen jellegűvé alakuljon az edzést végző személy izomzata. A mozgások technikai és taktikai elemei kialakítanak egyfajta gondolkodásmódot és sémát. Nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy a mozgásból fakadó energianyerés folyamatai jelentősen kihatnak az egyén egész napjára, hiszen úgy kell táplálkoznia, gondolkodnia, hogy a lehető legjobb eredményt tudja elérni. Kicsit konkrétabbá téve a dolgot arról van szó, hogy egy robbanékonny és nagy erőt igénylő sportág, anaerob folyamatokból táplálkozik és egy élénk idegrendszer követel, a vegetatív idegrendszer szimpatikus túlsúlyával. Ezzel szemben, egy hosszantartó nagyjából közepes intenzitású terhelés főként aerob módon tartja fent magát és nem igényel egy folyamatos kiélezett helyzetet. A két virtuális sportolónk habitusa és lelki alkata lehet, hogy hasonló, de lehet, hogy merőben eltér egymástól. Egy viszont biztos, ha komolyan veszik a sporttevékenységüket akkor edzés közben rá kell hangolniuk magukat a cselekvés monotonitására vagy robbanékonyságára. A pszichoszomatika oda-vissza hat. Így csak akkor van komoly eredmény, ha a tevékenység forma és a lélek habitusa összhangba kerül. Márpedig ez magával vonja azt is, hogy szociális viselkedése is hasonlóvá válik a társaiéhoz. Egy adott csapatban az eltérő neveltetésű és gondolkodású személyek hasonlóan reagálnak dolgokra sportolás közben. Ezek persze általánosítások és kivételek mindig vannak.

EDZŐTERMI ALAKOK ÉS ALKATOK

Vizsgáljunk meg egy konditermet. Ez egy egészen sokoldalú és bonyolult rendszer. Minden szabályt felrúg. A teremben fiatalok, idősek, erősek, gyengébbek, nők, férfiak, soványak, túlsúlyosak és mindenféle sportágból érkezett emberek járnak. Látunk modellektől kezdve a 130kg-os testépítőig mindenkit. Joggal merül fel a kérdés. Ki számít jónak egy edzőteremben szakmailag? Manapság a termekben a vendégek jelentős része vendégként tekint saját magára és magát a termet szolgáltatásként veszi igénybe. Elvárásai vannak a terem üzemeltetői felé, de egyéb dolgot nem szeretne. Ha a klasszikus értelemben vett testépítőket nézzük, ők a terem uralkodói. Néma vagy éppen őrjöngő óriások. Jellegzetes képei a termeknek az aránytalan sportolók. Sokszor megvetéssel szemléljük őket, miközben lehet, hogy csupán egy másik sportág jeles képviselői, ami más testarányokat igényel. Számos modellel találkozhatunk, akik létszáma ugrásszerűen emelkedett az elmúlt évtizedben. Ha nem a sportcél vesszük alapul, ide járnak még azok, akik menekülnek valahonnan. Frustráltak és megfáradt vagy túlpörgött emberek, akik csak ki akarják engedni a feszültséget. De nem feledkezhetünk meg a többdiplomás felsővezetők, értelmiségiek és az életben kevésbé sikeres emberek között látható különbségekről sem, amelyek megnyilvánulásait nap mint nap tapasztalhatjuk.



TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTÉS ÉS ISKOLÁK

Végtelenségig sorolhatnám, de lépünk tovább. A termék egyre inkább, mint reklámtáblák vannak jelen. Lehetőséget biztosítanak számos táplálék-kiegészítő termékcsalád forgalmazására és székhelyet adnak az iskoláknak a szakmai utánpótlás neveléséhez. Sajnos számos helyen tapasztalható, hogy mesterséges feszültséget generálnak

egyének, hogy a hovatarozásukat reklámozzák. Egy termék vagy egy szolgáltatás vagy iskola nem attól jó, hogy a többi rossz! Azért jó, mert törekszik a tökéletességre és együttműködik környezetével. Ez igaz a táplálkozásra, mint biológiai és funkcionális egységre és igaz az oktatásra vonatkoztatva is. A kölcsönösség és a folyamatos koalíciók a sport fejlődése érdekében. Remélhetőleg lassan mindenki felismeri ennek áldásos oldalát.



SPORTDIPLOMÁCIA ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Főlöleges lenne elemzést indítani, mert aki kicsit is benne van, az egyértelműen látja. Inkább csak néhány gondolat. A fitness és testépítés rohamszerűen változik és fejlődik. Szinte követhetetlen már, hogy mi az elvárás. A világ számos nagyobb szövetséggel koordinálja a testépítő társadalmat. Ideje lenne és talán szükségessé is fog válni egy nemzetközi, független szervezet létrejötte, amely nem versenyek lebonyolításával foglalkozik, hanem azzal, hogy elfogultság nélkül tájékoztassa a szövetségi, egyesületi tagokat és egyéni versenyzőket. Nyilván való, hogy sokak számára ez csökkentené a bevételt. De, ha nem tévedek a sport szeretete és a sportág erősítése lenne a nemzetközi cél. Nem a szövetségek egybeolvasztása, hanem a független és objektív tájékoztatás. Ez segítené, hogy valóban tömegsporttá tudjon nőni a testépítés

KÉSZÜLÉS ÉS VERSENYEK NEHÉZSÉGEI

Egy testépítő versenyfelkészülése igen sokoldalú és idegőrlő. Képzeljük el azt a szituációt, hogy a párunk versenyre készül. Egész évben hatalmasra volt tömegelve. Nem feltétlen a legeresztikusabb látványt nyújtotta egy átlagember szemének. Majd elkezd fogyni. Egy kis időre egész jó forma kezd kialakulni, de a szénhidrát megvonás miatt mindenért ideges, feszült. Ez a versenyhez közeledve egyre rosszabb. Nincs ereje semmihez, de minden szóra ugrik. Nagyon nehéz elviselni. Lement egy év úgy, hogy vagy túlsúlyos volt, de kedves, vagy jól nézett ki, de mindenért feszült volt. Az ebből fakadó jelenségek nem csak a párt érintik, hanem mindazokat, akik az edzőteremben vele edzenek. Versenyidőszakban szabályosan elektromos a levegő néhány teremben. Verseny napján kiszáradva és meggyötörve látszólag életük legjobb formájával várják a színpadra lépést. Sajnos még mindig van számos verseny, ahol nincsenek eléggé megbecsülve a versenyzők. Méltatlan körülmények között várják a fellépési lehetőséget. Sok a szervezetlenség. Pedig sokan több százezer forintot, vagy akár milliós összeget költöttek erre a napra. Rengeteg lemondással, konfliktussal néztek szembe és talán néhány embert el is vesztek. Szörnyű látni, hogy felnöttek egy sportrendezvény miatt abbahagyják a sportot.

KANYARODJUNK VISSZA A TEREMBE

Most már látjuk, hogy a konditerem gyűjtőhelye a különböző testi és lelki adottságokkal rendelkező embereknek. A társas érintkezés igen vékony és feszült ponton működik. Egy kis teremben szinte családiasan működhet mindez. Egy nagyobb terembe viszont egymás számára idegen emberek érkeznek, eltérő okokkal és ingerületi állapotban. Ehhez a sokszínűséghez alkalmazkodni kell, de lényegesen egyszerűbb dolgunk van, ha megértjük a hátterét.

Írta: Szécsi Dávid

FUNKCIONÁLIS LÁTVÁNYOSSÁG

ALAKÍTSD A TESTED ÉS A SZERVEZETED SAJÁT SPORTÁGADNAK MEGFELELŐEN!

Manapság, ha funkcionális edzésről hallunk, akkor egyre inkább egy önálló irányzatra gondolunk. Mit is takar a funkcionalitás? Egyfajta cselekvőképességet, ami egy magasabb szinten segít megvalósítani az emberi mozgásokat és lehetőségeket. Mozgásokat olyformán, hogy igyekszik a lehető legjobban kiaknázni a kivitelezhető fogásformákat. Lehetőségek alatt azt kell érteni, hogy szinte határtalanul lehet fejlődni. A folyamatnak nincs meghatározható objektív vége.

Én funkció alatt most egy összetettebb dolgot szeretnék nektek bemutatni. Induljunk ki abból, hogy ha ránézünk egy hosszútávfutóra, akkor azt látjuk, hogy teste igen alacsony zsírszázalékkal rendelkezik, de izomtömege is meglehetősen kevés ahhoz képest, hogy 30-50 kilométereket fut. Egy erőemelőt vizsgálva hatalmas izmokat és magasabb testzsírszázalékot látunk. Persze sorolhatnánk számtalan sportágot, ahol sajátos alkatok alakulnak ki. Legyen az egy focista vagy egy dzsúdós vagy akár egy balett táncos. Lényegében minél jobban elmerülünk egy adott sportágban, annál inkább tapasztalhatjuk a testi változások sajátosságait.



A test elsősorban funkcionális egység és csak harmadsorban látvány. Ha csak egy példát nézünk a múltból. Az emberiség a futást először vadállatok üldözésére vagy menekülésre használta. Csak másodsorban alakult ki, hogy ezt fejleszteni lehet, nem csak ösztönösen és csak harmadrészt gondolkodott azon, hogy így „jobban néz ki a combja”.

Mielőtt végre választ adnék, hogy akkor mi is az a funkció és látványosság, azt sem felejtjük el, hogy az eltérő alkattípusok és étkezési szokások nagyban befolyásolják az eredményt. „Vagy mégsem?” Az igazság magyarázatra szorul. Ha a tested izomrost dominanciájával ellentétes jellejű sportágot végzel, akkor is olyan irányban változol, csak sokkal nehezebben fogsz fejlődni. Ha állandóan futsz, akkor a szervezet igyekszik aerob energiafolyamatokkal fenntartani az energiát, amely a vörös rostok munkáját igényli. Mivel oxidatív a folyamat, nagyon sok vérre lesz szükség, hogy az oxigént eljuttassa a sejtekbe. Sokkal gazdaságosabb közel százszázalékosan ellátni kevesebb izmot oxigénnel, mint sok izmot csak relatív kevés vérral. A rengeteg izom cipelése is fölösleges, ha valaki mindig csak ezt a mozgást végzi és nem szükséges számára a nagy súlyok megmozgatása. Tehát az ő izomzata és egész szervezete funkcionálisan adaptálódott és ennek külső kivetülése a vékony szálkás test. Ez a kettő egyben a funkció és látvány.

A szervezet mindig a külső és belső környezeti hatásokhoz alkalmazkodik. Fejlődésünk során más-más mozgásformát és terhelést kell kapnunk, hogy megfelelő módon fejlődjünk. Ha gyermekkorban nem ugrálunk eleget, akkor a szervezet nincs rákényszerülve arra, hogy megfelelő erős, szilárd üvegporcot képezzen. Ebben az esetben az ugrás és a talajra érkezés az a mozgásforma, ami ehhez a pozitív változáshoz kell. Egy egyszerű sétálgatás funkcionálisan ehhez kevés.

Kanyarodjunk rá egy igen érdekes részre. Kijelentem, hogy a testépítés funkcionális edzés. Számomra ez sosem volt kérdés. Ha megértjük a miértjét, akkor lényegében átlátjuk az egész rendszert. A magazinokból és internetről összeolvasott edzéstervek mind egy adott sémát követnek. Önmagában véve ez nem rossz. Azt látjuk, hogy a tömegnövelő terv viszonylag rövid, tömör, hosszabb pihenőkkel; a szálkásító programok hosszúak és pörgősek. Ennek egyszerű biokémiai magyarázata van, amely az energifolyamatokra épül. A test olyan módon alkalmazkodik amilyen ingert vagy terhelést kap. Egy testépítőnek tökéletesen kell tudnia, hogy egy adott mozgás és terhelés milyen izomszerkezeti és izomméretbeli változást eredményez. Ha a mozgása más funkciót akar betölteni, akkor kívülről nézve a test nem úgy alakul. Mivel elsősorban a látvány a cél így lehetséges, hogy bizonyos alkattal egyes izmok funkciójának korlátozása lesz a célravezető. Ha a végkimerüléshez 200 ismétlés kell, de a látványhoz viszont 20 a praktikus, akkor annyit kell csinálnunk. Mert más funkciót tölt be. Jelen példa esetében romlik az állóképesség és javul az erő. A virtuális alanyunknak most az adott izomcsoportot arra kellett sarkallnia, hogy növekedjen még akkor is, ha ez egyfajta befejezetlen érzést okoz. A több nem mindig jobb!

Nincs olyan, hogy valaki mindenben jó! Talán középszerűen igen. Ami nem jelent rosszat, hiszen a középszerűség sokszor egyensúlyt és egészséget takar. Neked csupán annyi a dolgod, hogy megtanuld és alkalmazd azokat a funkcionális mozgásokat, amelyek téged a cél felé vezetnek. Nem számít, hogy mások mit gondolnak erről, ha az indoklásod megállja a helyét biológiai szinten. Ha valamit meg akarunk tanulni, akkor gyakorolni kell. Amennyiben izmot akarunk fejleszteni, akkora terhelésre van szükségünk, hogy a célnak megfelelő számú motoros egység legyen aktív az izomcsoporton belül. Ha fáradt vagy, pihenni kell és ha fáj a hátad, gyógytornáznai. Ez a megfelelő funkcionális cselekvés. Ennek tudatában lesz harmónia belül és kívül.

Írta: Szécsi Dávid



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

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



EDZÉSTIPPEK PROFIKTÓL

Lantos Johnny és Tóth Dani

FW: Mennyire érzed szükségesnek a csúcforma eléréséhez a kardióaszt?

Lantos J.: Én úgy gondolom, hogy nagyon ritka az a testépítő vagy fitness versenyző, akinek nincs szüksége a végső formába hozáshoz kardió edzésekre. Legyen a cél akár zsírégetés akár az anyagcsere gyorsítása, illetve normális működésének érdekében.

FW: Mennyi számodra az elegendő?

Lantos J.: Ez mindig a pillanatnyi forma függvénye nálam, természetesen függ attól is, hogy a felkészülés melyik fázisában vagyok.

FW: Mikor kardiózol? Milyen gépet használsz?

Lantos J.: A felkészülés elején általában éhgyomros kardiót végzek, később áttérek az edzés utáni vagy az esti kardiózásra. A gépeket váltogatom, legyen az lépcsőző, taposó vagy akár kerékpár vagy futógép.

FW: Inkább a szabadsúlyok, vagy a gépek, amiket jobban kedvelsz?

Lantos J.: Nem vagyok sem szabadsúly sem gép mániás. Tudatában kell lennünk, hogy szükség van mindkettőre. A szabadsúlyokra éppen azért, mert mobilitási lehetőséget adnak, ugyanakkor egy gép vagy csiga által jobban tudjuk izolálni egyes izomcsoportunkat.

FW: Milyen ismétlésszámokkal dolgozol tömegnövelés és szálkásítás alatt?

Lantos J.: Nem igazán szoktam különbséget tenni, max annyit hogy egy szálkásításnál lendületesebben, intenzívebben edzek, de a 6-20 ismétlésszám az mindig benne van a pakliban

FW: Vannak-e olyan gyakorlatok, melyeket nem használsz valamilyen oknál fogva, vagy kellett e valamit változtatnod a végrehajtásban akár a hatékonyság, akár valamilyen sérülés miatt?

Lantos J.: Igen, van. Elégé vállproblémás voltam, ezt még tetőzte egy kis kiruccanás a küzdősportok világába, ahol egy rotátorköpeny szakadás miatt át kellett „írom” néhány izomcsoportom edzését, hiszen szinte mindent újra kellett tanulnom a műtét után, még az evőszközök emelését is ☺

FW: Mennyi idővel a verseny előtt kezded meg a felkészülést, a versenydietát?

Lantos J.: Általában követem a 12 hetes ciklusos felkészülési tervet, de volt rá példa hogy 20 hét diétával készültem fel versenyre.

FW: Mennyit pihensz az edzéssel évente?

Lantos J.: Úgy edzem egész évben hogy mindig figyelem a testemet, mikor kéri a „szabadnapot”, éppen ezért direktben nem szoktam pihenést tartani. Egy a lényeg, ismerjük meg a testünket és mindig adjuk meg neki, amit kér, legyen az ultrabrutál- hardcore edzés vagy éppen néhány pihenőnap.

FW: Mi a véleményed, hogy alakul a mai magyar testépítés? Mit tanácsolnál a mostani versenyzni szándékozókknak?

Lantos J.: Személy szerint én versenyzőpárti vagyok és nem rendező párti. Jó dolog egyrészt, hogy sok szövetség van mert lehetőséget ad sokaknak hogy megmérettessék magukat, de másrészt nem tetszik hogy valamilyen szinten becsapják őket, hiszen elhíthetnek velük olyan címeket, rangokat, melyeknek a közelébe sem érhetnének reálisan, ezáltal rengetegen nincsenek tisztában a saját értékeikkel a sportban. Ebből előbb- utóbb problémák adódhatnak.

Nem irigylem a hazai versenyzőket, mert szinte minden szövetségnél (akinek nem inge ne vegye magára), valamilyen „stáb” leuralja a jogokat a helyezések kiosztásában, legyen az valamilyen klub vagy rendező, így aztán nagyon nehéz reális helyezéseket elérni manapság (és ezt gondolom rengetegen osztják is velem, csak én ki is mondom). 14 éve van bírói papírom, néhány éve azonban feleslegesnek éreztem magam általában a bírói székben, miután hallottam több kolléga előre megbeszélte forgatókönyvét, olyanokét, akik valaha a színpadon álltak és vártak a reális eredményükre, számomra ők szégyent hoztak a sportra és a bírói karra, ezért ma már nem igen vállalom bírói szerepet egyik versenyen sem- talán egyszer-, majd ha változik valami... Hogy mit üzenek azoknak, akik most kezdenék a versenyzői pályafutásukat?

Azt hogy készüljenek fel a legjobb tudásuk szerint és hozzák ki magukból, amit csak lehet- azután menjenek és álljanak ki a színpadra azzal a tudattal hogy „igen, megcsináltam”.

És még egyet: Igyatok Turmixot! ☺)



FW: Nagyon köszönjük az interjút és a jó tanácsokat!

FW: Mennyire érzed szükségesnek a csúcforma eléréséhez a kardiózást? Mennyi számra az elegendő? Mikor kardiózol? Milyen gépet használasz?

Dani: Azt gondolom, hogy a csúcforma gyakorlatilag 0 kardióval is elérhető, ettől függetlenül rendkívül fontosnak tartom. Nem kell órákat kardiózni, de az anyagcsere fokozásában nagyon nagy segítség, és nem mellesleg sok extra kalóriát is elégethetünk. Éppen ezért még off szezonban is igyekszem tekerni heti 5 alkalommal 20 percet, felkészüléskor pedig minden nap 30 perc a kötelező. Igyekszem úgy szervezni a napjaimat, hogy reggel éhgyomorra végezzem, nekem ez vált be idáig a legjobban. Kerékpár, taposó gép, ill lépcsőző gép váltogatják egymást, de néha az ellipszisre is felállok.

FW: Inkább a szabadsúlyok, vagy a gépek, amiket jobban kedvelsz?

Dani: Egyaránt alkalmazom mindegyiket. Alapjáraton szabadsúly párti vagyok, de jelenlegi edzőtermemben, a Cutler Gold-ban olyan jó a felszereltség, hogy vétek lenne kihagyni a speciális gépeket. Arról nem is beszélve, hogy kisebb sérülések esetén óriási haszna lehet a gépeknek, mert előfordult már, hogy egy-egy szabadsúlyos gyakorlatot mellőznöm kellett, de az adott izmot tökéletesen meg tudtam edzeni gépekkel.

FW: Milyen ismétlésszámokkal dolgozol tömegnövelés és szálkásítás alatt?

Dani: Mindkét időszakra jellemző nálam a 6-30 közötti ismétlés szám, sőt, különböző sorozat típusoknál akár 100 ismétlésig is elmegyek.

FW: Vannak-e olyan gyakorlatok, melyeket nem használasz valamilyen oknál fogva, vagy kellett e valamit változtatnod a végrehajtásban akár a hatékonyság, akár valamilyen sérülés miatt?

Dani: Jelenleg a Sissy guggoló padot mellőzöm, mert ugyan nincs problémám a térdemmel, szeretném, ha ez így is maradna. Ez az egy gyakorlat, aminél

úgy érzem, hogy kiújulhat a gyakran visszatérő térdfájdásom.

Hatékonyság miatt változtattam már gyakorlatokon az elmúlt 17 évben ☺, viszont sérülés miatt egy jó kivitelezésen nem változtatok. Esetleg átmenetileg kisebb mozgástartományban végzem, vagy inkább más gyakorlatokkal helyettesítem.

FW: Mennyi idővel a verseny előtt kezded meg a felkészülést, a versenydiétát?

Dani: Ha elfogadható formát tartok, akkor 12 hét is elegendő lehetne, de általában 14-16 héttel az első verseny előtt kezdem a diétát.

Amatőr koromban megesett, hogy 7 hét diétával álltam a színpadra, és bár jól sült el a dolog, az a forma messze volt a csúcstól.

FW: Mennyit pihensz az edzéssel évente?

Dani: Ez változó. Ha átlagolni kéne, azt mondanám, hogy kétszer 1 hetet évente. Tavaly pl nyáron pihentem 10 napot, az őszi szezon után meg 3 hetet. (Na, az picit sok volt, de a testem szerintem meghálálta.)

Idén viszont mostanáig gyakorlatilag 4 napot pihentem.

FW: Mi a véleményed, hogy alakul a mai magyar testépítés? Mit tanácsolnál a mostani versenyzőknak?

Dani: A testépítés, illetve a különböző egyéb kategóriák népszerűsége folyamatosan nő.

Ez sajnos picit hígítja a minőséget, de összességében még mindig inkább javít a sportág megítélésén. Illetve a nagy számok törvénye alapján eredményesebbé is teszi a magyar testépítést.

Jó tanács kezdő versenyzőknek:

Nem mindenki lesz világhírű testépítő, aki ebbe belevág. Ne azért csináljátok, hogy ettől legyetek ismertek, vagy gazdagok. Egyik sem fog összejönni csak a versenyzésből.

Ha megadatik, hogy nyertek pár versenyt, az szép dolog, de azért ne tegyetek fel mindent egy lapra!

FW: Nagyon köszönjük az interjút!



HOGYAN VÁLTOZTATJA MEG A SPORT AZ ÉLETED

**AMIKOR KEZDŐ
EDZŐTEREM-LÁTOGATÓBÓL
FITNESS MODELLÉ
SZERETNÉL VÁLNI.**

Írta: Domonkos Zsolt

Mikor először betted a lábad „Az” edzőterembe egy évvel ezelőtt, még nem gondoltad volna, hogy hamarosan már más álmokat fogsz dédelgetni, mint akkor. Beléptél és rögtön úgy éreztél eldőlt a sorsod. Ez az, ami igazán tetszik neked, ez az, ami megfog, ezzel akarsz foglalkozni örökké!

Valamikor láttál egy tv felvételt, ahol fitness modellek nyilatkoztak és néha-néha bevágtak hozzá egy-egy jelenet az edzőtermi gyakorlataikból és az étrendjükből. Számodra, - bár a formájuk, megjelenésük nagyon tetszett, mégis teljesen idegenül hatott. Talán csak a sok idegen szó, szakzsargon miatt (mint szálkásítás, pózolás, T-séta, back-stage, off szezon), vagy, mert minden női ismerősöd lehurrogta az edzőterembe járást. Azt mondták ez túl unalmas, monoton, - túl sok lemondással jár, - úgy sem tudsz eredményes lenni, mert a versenyek helyezéseit már jóval előtte eldöntik, túl sok pénzbe, időbe telik, stb.



Most, így az egy év távlatából, már szinte mintha nem is Te lettél volna. Az akkor és a most, már két teljesen különböző ember. Nem csupán azért, mert kisebb súlyfelesleged (kb. 10-12 kg) volt, - nem csak, mert a vállaid úgy néztek ki, mint a kólás üveg és a derekad és talán még a csípőd is szélesebb volt nála. Nem csak mert a „hátsód” körülírhatatlanul formátlan volt (széles, nagy, lógós, narancsbőrös). Mindemellett az állóképességed egyenlő volt a nullával, hiszen még a középiskolában is fel voltál mentve tornából. (Nem is csoda, utáltad a tornatanárt, aki láthatólag alkoholista volt és nála a tési az iskola-körök futását jelentette csupán.)

Annak idején még csak az motivált, hogy kicsit lefogj és jobb alakot érsz el. (Mi más motiválhatna, hiszen életed egy nehéz szakaszán vagy túl, épp most szakítottál egy több éve tartó párkapcsolatból. A fodrászt már letudtad, szinte teljesen új a külsőd és „csakazértis” megmutatod, hogy kár volt Téged elhagyni, hogy igen is szebb vagy, mint az exed új párja.)

Ma már nem másért edzel, csak magadért teszed. Senkinek nem akarsz megfelelni, hiszen Te magad vagy a saját magad legnagyobb kritikusa. Egyre jobb és jobb akarsz lenni. Azóta randiztál ugyan néhányszor, de rájöttél, nem közös az érdeklődésed. Az eddigi jelöltek, mondhatni anti-sportolók voltak a trottyos gatyájukban és számukra az érték, csupán pénzben kifejezhető. Inkább buliztak, vagy nézték a tévében a Való világot, Éden Hotelt, vagy az Éjjel nappal, - mint, hogy mozogjanak kicsit. A „közös barátok” is már szinte mind lemorzsolódtak, hiszen a grill partikon Te nem voltál hajlandó kenyeret és sütit enni, alkoholt

inni. Mindig azt kérdezték, - megéri ez? Miért csinálod? Miért vállalod a sok lemondást? Nem értik, hogy számodra ez már nem lemondás, - ez már az életed és nem esik nehezedre így, egészségesen étkezni. Egy év után, már nem bánt a múlt. Az exedre már rá sem tudnál nézni. (Azért a büszkeségednek jót tett, mikor pár hónap után, mikor lecseréltél pár fotót a „közösségi hálón”, - újra ki akart békülni és össze akart jönni veled, - mert, mint mondta: Te vagy életed szerelme, - Már tudja mekkorát hibázott, - Te vagy a legszebb nő, akit valaha látott. Természetesen kinevetted és visszakérdeztél: Veled? Újra? - Gondolom, most viccelsz!)

Már más az ízlésed. Jobban tetszenek az izmosabb, kisportolt srácok, akik hozzád hasonlóan céltudatosan és egészségesen élnek, ráadásul, van is rajtuk mit fogni. Izmosak, kemények, - biztosságérzetet adnak.

Szóval eltelt egy év. Szerencsédre, már az első hetekben találkoztál egy jó edzővel a teremben, aki szimpatikus is volt és úgy éreztél nagyon hiteles abban, amit csinál. Egy ideig együtt edzettek, - Ő volt a személyi edződ. Később már boldogultál az általa írt edzéstervvel és étrenddel, úgy hogy havonta rendszeresen ellenőrizi a formádat, az átalakulásodat. Mindig elmondja, mikor kell változtatni az edzésben és a diétában. Az első fél év után, már egy egészen más ember nézett rád vissza a tükörből. Fogytál 10 kilót, az alakod teljesen átalakult. A vállad szélesedett, a derekad és a csípőd lefogott. Már nyoma sincs a narancsbőrnek, a fenekeden tojást lehetne törni, és ahogy a srácok mondják a teremben: „közövel se lehetne jobbat rajzolni!” Na, ekkor jött el a remény!



cikk folytatása a következő oldalon ►►

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

Új célokat kellett kitűzni! Bár tudtad, ez kicsit távoli még és talán elérhetetlen is, de Te ezt szeretnéd! Ezt akarod! Kipróbálni magad!

FITNESS MODELL AKAROK LENNI, - MONDAD MAGADBAN!

Természetesen kikérted az edződ tanácsát, mi a véleménye. Elmondta. Őszintén. Kicsit talán túl őszintén is. Azt mondta: még nem tudja biztosra ígérni, milyen formát sikerül hoznod. Ez majd az út vége felé, az utolsó hónapban fog kiderülni, - akkor látja igazán a formád. Azért bízottat is, hogy nagyon jól alakulsz, a vártnál jobban. Kérte, legyél türelmes és adj magadnak, - és neki még fél évet és kihozzátok a legjobbat, amit (még egészségesen) lehet. Azért nem ígér semmit, mert tudja, ez számodra nem csak egy „bakancs-lista”, - hogy a színpadra állhass. Szeretnél valami helyezést elhozni. Azt mondta, az eddigi látott versenyek alapján úgy érzi, ott lehetsz az első 6-ban, de többet még nem tud ígérni. Felkészített, ha nagyon jól sikerül a formád, akkor sem szabad megsértődnöd, ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy vártad. Mint mondta, - ez egy nagyon szubjektív sport. Az, hogy 6-8 pontozó-bíró, hogy dönt, még nem lehet tudni. A lényeg, hogy Te hozd ki magadból a legjobbat. Tudod, kinek ez tetszik, kinek az. Túl sok minden befolyásolja a verseny eredményét. A formád mellett, az arcod, hajad, kisugárzásod, színpadi mozgásod, mosolyod, ruhád, barnításod, stb. Ráadásul vannak „nagy nevek”, akik az ismertségüknél fogva, sokszor és sok versenyen verhetetlenek.



Döbbenetes, mennyi mindenre kell figyelni! És ez még nem minden. Ha jó a formád, el kell döntened, hol, milyen versenyen és milyen szövetség színeiben akarsz versenyezni. Vannak népszerű versenyek mindenhol, főleg a modell mezőnyben. Nem ritka, hogy egy-egy alkalommal, kategóriánként 15-20 versenyző áll a színpadon. Úr Isten! Ennyi szép nő?- gondoltad.

El kell döntened, hogy inkább taktikázol és mindenképpen a kis mezőny, de névtelen versennyel kezdj, vagy fejest ugorj a mélyvízbe. Szerencsére, mint kiderült, több helyen van úgynevezett tehetségkutató kategória. Itt már talán lehet látni, hogy mutatsz a színpadon és van e keresnivalód ebben a sportban. Figyelned kell arra is, hosszú távon mik a terveid. Van, olyan szövetség, ahol eltiltás jár, ha más szövetség versenyén állsz színpadra. Vannak „open” versenyek, ahol szinte mindenki összemérheti magát a többiekkel. Na, és vannak a nagyobb nemzetközi versenyek. Itt lehet igazán nevet szerezni. Persze ez már egy más fokozat. Ez már nagyobb profizmust igényel, nagyobb odafigyelést még ennél is. Különösen, ha nincs tökéletes genetikád.

Te már átgondoltad és mindenképpen ez lenne a cél. Ott megmutatni magad és legalább a top 5-ben szerepelni. Különösen azért, mivel az utóbbi időben egyre többen kérik a tanácsod edzéssel és diétával kapcsolatban. Már eljátszottál a gondolattal, - mi lenne, ha edzősködnél? Ehhez kellene egy jó helyezés, hogy még hitelesebb legyél, -na, meg egy jó edzőképző iskola, hogy még többet tudj (egyre jobban érdekel mindennek a háttere. Egyre többet olvasol edzéselméletről, anatómiáról, edzés módszertanokról) Itt az ideje, hogy kamatoztasd a tudásod.



Mielőtt azt gondolhatnánk, a modell kategória versenyzőinek felkészülése kevés költséggel jár, nézzünk néhány költséget, ami felmerülhet:

- Edzőterem havi bérlet ára: 7-15 000Ft
- Edzői díj, munkától és edzőtől függően: 10-50 000Ft
- Étrend-kiegészítők havi díja: 15-40 000Ft
- Élelmiszer havi költsége: 30-45 000Ft

Versenyek előtt

- Fellépő ruha: 15-80 000Ft
- Cipő: 5-25 000Ft
- Barnítás: 7-14 000Ft
- Fodrász: 4-50 000Ft
- Smink: 3-5 000Ft
- Nevezési díj, versenytől függően: 10 000Ft-250EU



EGY ÜTŐS KÉPZÉS AEROBIKOSOKNAK

**BOKSZ AEROBIK TANFOLYAM
A WEIDER PROFESSIONAL
EDZŐKÉPZÉSEN**



KINEK AJÁNLJUK:

- AKI SZERETNÉ FEJLESZTENI AZ ÁLLÓKÉPESSÉGÉT ÉS AZ ERŐSZINTJÉT.
- AKI EZZEL A HANGULATOS EDZÉSMÓDSZERREL SZERETNE ZSÍRT ÉGETNI ÉS ALAKOT FORMÁLNI.
- AKI SZERETNÉ CSOPORTOS ÓRÁIT SZÍNESEBBÉ TENNI.
- AKI EL AKARJA SAJÁTÍTANI A BOKSZ ALAP-MOZGÁSTECHNIKÁIT, ÉS MEG AKAR ISMERKEDNI A SAJÁT-TESTSÚLYOS ERŐSÍTŐ GYAKORLATOKKAL.

**A KÖVETKEZŐ TANFOLYAM IDŐPONTJA:
2015. OKTÓBER.10-11. (MAJD 3 HAVONTA)
A TANFOLYAM IDŐTARTAMA 2 NAP**

BOX TEAM HUNGARY

Barta Péter - Vér Tamás - Lőrincz Ernő

www.facebook.com/boxteam

TANFOLYAMVEZETŐ OKTATÓK: BOX TEAM HUNGARY

- BARTA PÉTER
- LŐRINCZ ERNŐ
- VÉR TAMÁS

[HTTP://WWW.PROFIEDZOK.HU/TANAROK](http://www.profiedzok.hu/tanarok)

ÁR: 40.000 FT

**REGISZTRÁLJ MINÉL ELŐBB, HOGY AKCIÓS
AJÁNLATUNKKAL ÉLNI TUDJ!**

[WWW.PROFIEDZOK.HU](http://www.profiedzok.hu)

VÁRUNK SZERETTEL!

SÚLYOS BETEG, - VAGY KÉPZELŐDIK CSUPÁN?

HIPOCHONDRIA

Bizonyára mindenki környezetében volt már olyan, akinek a rendszeres tünetei, tünet csoportjai minimum gyanúsak voltak. Akit kezdetben még sajnáltunk a „súlyos” betegsége miatt, aztán miután már huszadszor „haldoklott” különböző kóroktól, - inkább idegesített minket. Igen, - Ők azok az emberek, akik egy egyszerű fejfájásból az agytumorra gyanakszanak egy hasfájásnál pedig a bordatörés, vagy a májdaganat jut először eszükbe.

Nagyon sokan félnek az orvosoktól, vagy egyszerűen sarlatánoknak tartják őket és inkább bármi mást megtennének, minthogy kapcsolatba kerüljenek velük. Természetesen van, aki okkal-joggal tart tőlük, mivel esetleg már volt negatív tapasztalata esetleg egy félrekezeléssel, rossz gyógyszerbeállítással, stb. Van azonban, aki, ha tehetné, szinte minden nap megfordulna az orvosi rendelőben... Igen, a hipochondrek-re gondolkodok.

Ők rendszeresen figyelik magukat, nincs-e valami (nagy) bajuk. Egy apróság, akár csak egy köhögés is elég, hogy rohanjanak a tüdőgondozóba, vagy súlyos járványt feltételeznek. Ha új anyajegyvet fedeznek fel a testükön, mi más lehetne, mint bőrrák. A példákat sorolhatnánk a végtelenségig.

A hipochondria bár az ember fejében él, de ez nem jelent szimulálást. Félelmekkel nyomasztja az egyént, aki csak arra tud gondolni, miféle betegségeket kaphat el. A hipochonder valóban szenved és száz százalékosan meg van győződve róla, hogy beteg. Az Ő betegsége a gondolkodásában rejlik.

Nem ritka, hogy valamilyen szervre (szív, máj, vese), vagy betegségre (rák, autoimmun betegség, stb) „kattan” rá. Ezt a szervet, vagy betegséget és tüneteit szajkózzák folyamatosan és ezt böngészik a neten is. Ha orvos nyugtatni próbálja és állítja, hogy nem beteg, képes felháborodni és akár 8- 10 alkalommal is orvost váltani, míg valaki el nem „hiszi” a baját. Természetesen addig jön néhány természetgyógyász és kuruzsló is, nem kis pénzért.

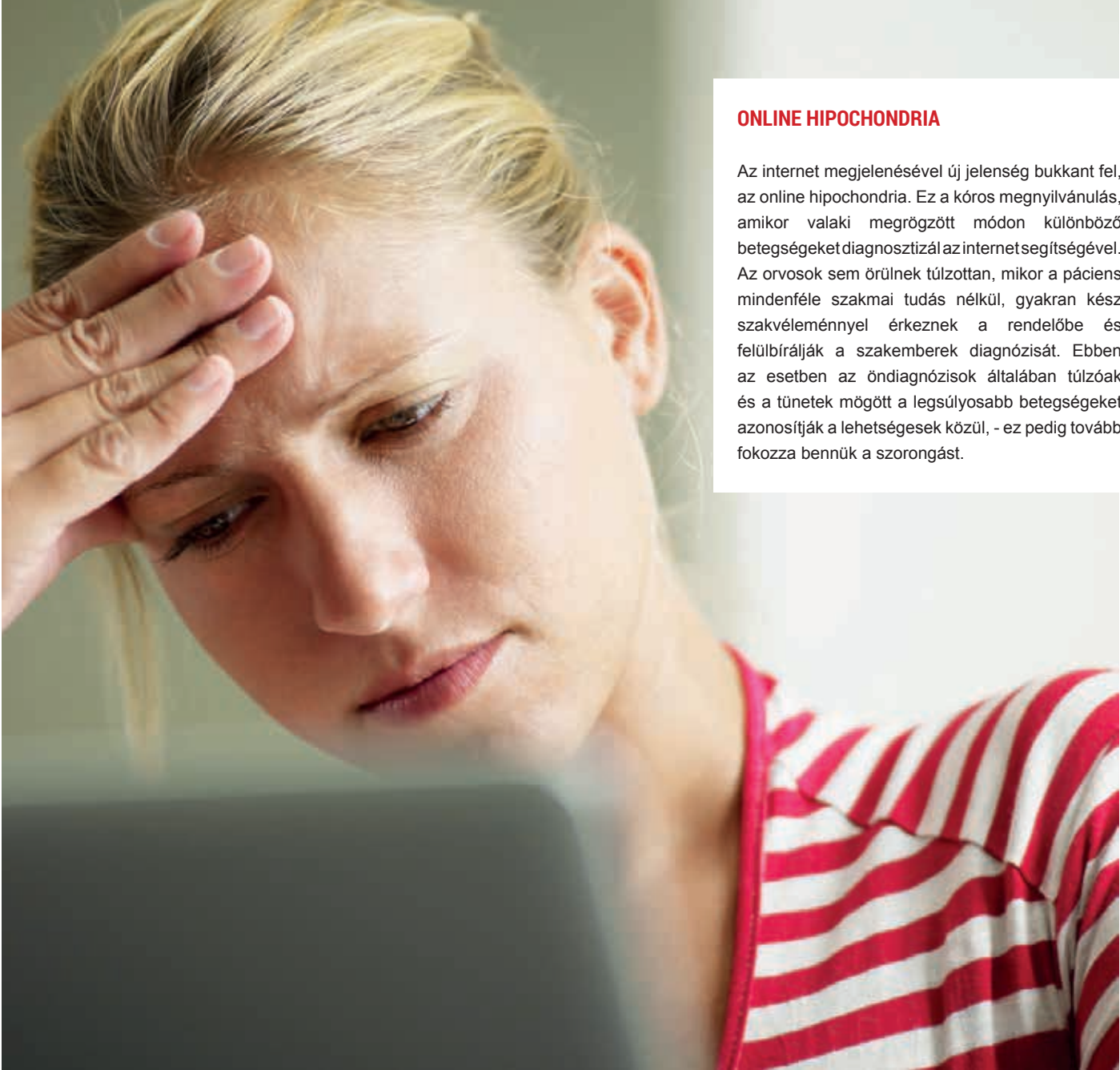
Az orvosok egy dologban biztosan egyetértenek: a hipochondereknek alacsonyabb a fájdalomküszöbük – vagyis korábban megéreznek egy enyhébb fájdalmat is, mint a többiek.



... EGY EGYSZERŰ FEJFÁJÁS BÓL AZ AGYTUMORRA GYANAKSZANAK EGY HASFÁJÁS NÁL PEDIG A BORDATÖRÉS, VAGY A MÁJDAGANAT JUT ELŐSZÖR ESZÜKBE...



VAN AKI, HA TEHETNÉ, SZINTE MINDEN NAP MEGFORDULNA AZ ORVOSI RENDELŐBEN



ONLINE HIPOCHONDRIA

Az internet megjelenésével új jelenség bukkant fel, az online hipochondria. Ez a kóros megnyilvánulás, amikor valaki megrögzött módon különböző betegségeket diagnosztizál az internet segítségével. Az orvosok sem örülnek túlzottan, mikor a páciens mindenféle szakmai tudás nélkül, gyakran kész szakvéleménnyel érkeznek a rendelőbe és felülbírálják a szakemberek diagnózisát. Ebben az esetben az öndiagnózisok általában túlzóak és a tünetek mögött a legsúlyosabb betegségeket azonosítják a lehetőségek közül, - ez pedig tovább fokozza bennük a szorongást.

A leginkább érintett réteg a 20-30-as korosztály. A „betegség” eredhet abból, ha valaki például valóban súlyosabb betegségből épült fel, vagy valamilyen közeli hozzátartozója volt beteg, esetleg meghalt (ezt a betegséget is magáénak tudja – „elkaphatta”).

NEHÉZ A GYÓGYÍTÁS

Az orvosnak és a betegnek is nagyon kemény dió. Az orvos, orvosok akár évekig küldözgetik a beteget a legkomolyabb vizsgálatokra, a nélkül, hogy eszükbe jutna, hogy a páciens valójában hipochonder és mentális zavarral küzd. Ha az orvos fel is ismeri, hogy a páciens csak szuggerálja magának a betegséget, a legtöbb hipochonder kitar az állítása, tünete mellett. Újabb vizsgálatokat követel és a pszichoterápiát pedig visszautasítja. Ha betegséget súlyos depresszió is kíséri, antidepresszánsok biztosan szükségesek lesznek.

Sokszor segíthet a csoport terápia, és a relaxációs technikák a problémák megoldásában.

A TÖRTÉNELEM NÉHÁNY HÍRES HIPOCHONDERE:



Andersen
Hans Christian

Charles Darwin

Howard Hughes

Füst Milán

Michael Jackson

Adolf Hitler



TAKTIKA, TRÜKK, - VAGY CSUPÁN ROSSZ VICC, ÁTVERÉS

TAKTIKÁZÁS A TESTÉPÍTÉSBN ÉS A FITNESS-BEN. VAJON LÉTEZIK-E EZEKBN A SPORTÁGAKBAN IS?

Taktika jelentheti a végrehajtás módszerét a sportokban. Tehát, kinek, - mikor,- mit kell tenni a különböző szituációkban.

Mind csapat, mind egyéni sportoknál jelentheti az ellenfelekre való „rákészülést”. Különböző új módszerek trükkök beiktatása a versenyeken, amivel megtévesztheted az ellenfelet, kijátszhatod a figyelmét. Csapat sportoknál taktikázás a versenyek alatt a folyamatos edzői instrukció, - a pályán való mozgástól, a különböző cserékig, időkéérésekig.. Jelentheti egy-egy stratégia megfelelő kiválasztását, sőt, még talán a nem túl etikus dolgokat is. (Mint például, amit a vízilabdázók művelnek a víz alatt az ellenfél csapat tagjával, vagy amikor a judós egy-egy csavarást, csípést tesz a kimonó összefogásával, úgy, hogy a bíró ne lássa... Na, de itt nem ötleteket akarok adni!)

A testépítésben valójában nem tudsz rákészülni az ellenfeledre. Maximum számíthatsz rá, hogy ott lesz és milyen formában lesz. Ettől még nem leszel feltétlenül izmosabb. Attól, hogy tudod, nagyobb a bicepsze, vagy szélesebb a háta, - nem feltétlenül fogod tudni a következő versenyre behozni a kettőtök közti különbséget. Ráadásul a saját genetikádat sem befolyásolhatod. Maximum megpróbálhatod az izomminőséggel, a definícióddal megverni, vagy úgy helyezkedni és mozogni a színpadon, hogy elrejtse a gyengéidet és kihangsúlyozd, amiben erős vagy (főleg a szabadon választott pózolásoknál, vagy modelleknél a színpadi mozgásnál trükközhetsz így.) Vagy, elkerülöd a nagy ellenfeleket és próbálsz más versenyeken indulni, - hátha így előrébb kerülsz a dobogó fokán. Mint tudjuk ez, nem igazán jó versenyszellemet mutat, ráadásul, mindig lesznek új feltörekvő tehetségek, mindig lesznek, akik nagyon nagyok, vagy borzalmasan szálkásak.

Magam részéről, inkább érezném jobban magam egy nagyon erős mezőny 3. helyeztjeként, mint egy üres színpadon egyedül állva, bajnoknak titulálni magam. Na, de kanyarodjunk vissza a „taktikázáshoz”! A felkészülés időszakában például a tömegnövelés alatt, nem nagyon beszélhetünk taktikázásról. Attól, hogy most éppen más módszerekkel edzel, megcseréled az izomcsoportokat, többet kardiózol, változtatsz az ismétlésszámon, - ez nem taktika, mindössze javítottad a felkészülés módszerét, ahogy jobban megismered a saját testedet, - mikor, mire reagál jobban.

Taktika: A görög eredetű kifejezések a hadászatból kerültek át a polgári és a sport fogalomtárába.

A taktika általában rövidebb időre szól, a stratégiai célok elérését segítő közvetlen célokat és feladatokat, módszereket és eszközöket foglalja magában.



Ebben az időszakban legfeljebb elsűthetsz a riválisoknak egy-egy viccet:

Biztosan ismered azt a történetet, amikor Arnoldot faggatta valaki arról, hogy tud így fejlődni, ilyen jól kinézni. Az Ő tanácsa a nagyobb tömeg elérésére, hogy „sportoló” egyen minden nap egy kiskanállal több konyhasót. 1 kanálról indult és emlékeim szerint 7-8 kanálig jutott ☺

Másik példa, ami szintén már „szinte történelem”, mikor egy skandináv testépítőt (Gunar Rosbo) faggattott egy újságíró, mitől ilyen hatalmas a bicepsze. Mivel a testépítőt folyton ezzel nyaggatták már hosszú ideje és soha senki nem hitte el, ha csupán „hagyományos módszerekről” beszélt, így ezt meglegelve, frappánsan azt válaszolta, hogy: „csak magának elárulom! Fejjel lefelé lógatva magam bicepszezek... És az újságíró megírta a cikket. A következő hónapokban nagyon sokan edzettek fejjel lefelé lógva ☺.

TE DÖNTSD EL, - TAKTIKAI, VAGY ETIKAI KÉRDÉS-E?

Ha azért igazolsz át egy másik klubhoz, edzőhöz hogy előrébb végezz a mezőnyben. Mindezt nem azért teszed, mert a másik edző jobb, többet segít, nagyobb a tudása, - hanem mert ott pontoz a zsűriben. Sikeresnek érzed e magad, vagy egyáltalán tükörbe tudsz-e nézni az után, hogy magad sem tudod, hogy a jó formád miatt kerültél előrébb vagy, mert ott vagy leigazolva. (Reménykedhetsz, de a színpadi formádat még a közönség is látni fogja és mindenki tudja, minek köszönheted a „sikert”). Vajon mindenkit előre tud-e tolni az adott edző-pontozó, akinek ígéri, ha legalább 30 versenyzője van. A válasz nem! Annyit tehet a színpadon, mikor a díjakat átadják, hogy széttárja a karját és a füledbe „súgja”: én ezt nem értem!

Gondoljodj el azon is, hogy, ha beajánlják, hogy előrébb juthatsz, ha „letérsz” valaki előtt, - ténylegesen miért teszed és megéri-e. Jobb, ha tudod, ez egy túl kicsi közösség. Akitől segítséget vársz a „munkádért”, Ő maga is terjeszti a „jó” híred, ráadásul, térdelve is lesz konkurenciád, nemcsak a színpadon ☺

Tehát mi lehet a taktika? Például az utolsó hét a versenyt megelőzően szólhat a taktikázásról. Mivel feltételezhető, hogy már kiismerted a tested és annak alapján fehérjézel, töltesz, vagy vonod meg a folyadékot. Lehet, hogy legutóbb szénhidrátos töltés volt a megfelelő, de kipróbáltad és neked nagyon beválik a sós töltés. Különösen igaz ez, mint taktikai lépés, ha a rólad érdeklődő ellenfélnek rossz információkat szivárogtatsz ki (pl. túl korai folyadékfeltöltés a sósásnál. Képzelted, ha valakivel egy nappal korábban etetsz sót és folyadékot itatsz vele, - úgy fog kinézni, mintha 2-3 liter vizet beöntenének a bőre alá.) Ugyan ez igaz a verseny előtti alkoholfogyasztásra is. Ha túl korai, teljesen kisimulnak tőle, ha időben történik, esetleg javul az ereztettség. Lutri.

(Figyelem! Az nem taktika, ha az edződ hülyeségeket beszél. Ha azt mondja, a verseny előtt 2 órával a töltésre egyél meg két szalámis szendvicset, az nem taktika, csupán butaság. ☹)

Taktika, ahogy viselkedsz az öltözőben, vagy a back-stage-ben. Ha már ismernek és jó vagy, biztos félnek, tartanak tőled. Ha túl „gyenge a mezőny”, képzelj el az arcokat, mikor ők már rég gyúrnak, Te pedig csak sétálsz köztük melegítőben. A kérdésre, indulsz-e, kétes válaszokat is adhatsz, vagy rábólintasz. Nem tudják mire vélni, hogy nem melegítesz, - csak 5 perccel a színpadra lépés előtt. Eredmény: összeomlanak a látványodtól. Az ellenkezője is igaz lehet, amikor úgy melegítesz, hogy a riválisok mellett állsz, kihangsúlyozva az előnyeidet. Vagy, - ha más, - egy elismert ember „sztárol” a színpad mögött a többiek füle hallatára.

(Tudom, nem túl szép dolog, de én is megtettem ezt a trükköt, mikor jópár éve egyik versenyzőm indult. Bementem a versenyzőkhöz, mikor

már felsorakoztak a színpad előtt és mindenki ott volt. „Lepacsiztam” minden ismerőssel, versenyzőkkel, edzőkkel, stb, - majd jó alaposan és feltűnően körbemustráltam az egész mezőnyt és hangosan mondtam a versenyzőmnek, - Na minden rendben, ezt a versenyt megnyerted! Az eredmény: a versenyzők 90%-a összeomlott!)

Taktika lehet az is, amit mutatsz a színpadon. Ha azt látják, hogy önbizalom hiányban szenvedsz és félsz kiállni a zsűri és a közönség elé, - biztosan nem nyerhetsz. Egy bajnoknak minden mozdulatával, rezdülésével, pózával, na és a tekintetével azt kell mutatni: Győzni jöttem! (Természetesen, ezt ne nagyképpen tedd, csupán magabiztosan. Ne azt mutasd, hogy felsőbbrendű vagy és Te szoptad hegyesre a piramisokat, - csupán sugározzon belőled a győzelem.) A színpadon való elhelyezkedésnél is néha trükközhetsz az összehasonlításoknál (ha a zsűri nem látja). Csak egy lábfejnyi hosszal próbálj a mezőny előtt elhelyezkedni. Hidd el, optikailag nagyobbak fogsz látszani ☺.

A női mezőny, különösen a modelleknél pontozás tekintetében kicsit megfoghatatlan. Sokat számít ugyan a felkészült, minőségi izomzat, a zsírmentes test, de komoly tényező az arc szépsége, a kisugárzás, a színpadi mozgás, a mosoly, a smink, a haj, a ruha, stb. Sokszor van rá példa, hogy aki jobban „eladja magát” a színpadon, vagy jobb a kisugárzása, előrébb végez, mint a jobb formában lévő versenyző. Vagy, lehet, hogy szép vagy, de a ruhád nem elég feltűnő. Egy csillogó, szép színű ruha, ami illik hozzád, extra helyezéseket jelenthet neked, mivel odavonzza a tekintetet (na persze, ha nincs rajtad 10 kilo felesleg. Akkor is észrevesznek, csak másért).

Írta: **Domonkos Zsolt**

elite
Fitness

Profi kardió és kondi gépek értékesítése

Edzőtermek létesítése,
több mint 10 év
tapasztalattal!

ELITE GYM
E-LINE

MASTER
FC100
FUTÓPAD

Edzőtermi használat,
2 év garancia

Telefon: +36 30 313 77 00

www.elitefitness.hu

ALKOHOL PRO ÉS KONTRA

MONDHATJUK-E KOCCINTÁSKOR: EGÉSZSÉGÜNKRE?

ALKOHOLTÖRTÉNELEM

A Biblia szerint Noé volt az első ember, aki a némasáig itta magát abból a borból, amelyet az özönvíz utáni szőlőből készített magának. Az alkoholfogyasztás már évezredek óta része az emberi civilizációnak. Erjesztett italokat már az ókori egyiptomiak, babiloniak, sumérek is fogyasztottak. Ma ez a társadalmilag engedélyezett „kábitószereink” közé tartozik. Kis mennyiségben (mint a mondás is tartja), akár egészségünkre is válhat, nagyobb mennyiségben pedig sokszor súlyos problémákat is okozhat.

Sok tanulmány foglalkozott már az alkohol élettani hatásaival (mind a pozitív, mind a negatív hatásokkal), de nagyon sok tévhit is kering körülötte. Lássunk néhány példát!

Vajon az alkohol tényleg pusztítja az agysejteket? Valójában nem. Nem öli ugyanis az agysejteket, csak erőteljesen rontja a működésüket. Befolyással van az idegvégződésekre és megbontja a szinapszisokat, amelyek az egyes idegsejteket kötik össze. Ezzel pedig romlik a sejtek közti információ-és ingerátvitel. Az alkoholban található toxinok felszívják a B 1 vitamint, ami bizonyos esetekben demenciához vezethet. Jó hír azonban, hogy mérsékelt alkoholfogyasztás inkább serkentő hatással van az agyra.



A sörhas valóban a sörtől alakulhat ki? Az elhízás bizonyos mértékben genetikai előzményekkel rendelkezik, de leginkább a magas szénhidrát és zsírtartalmú táplálék, a mozgásszegény életmód, ami felelőssé tehető. A kor előre haladtával a szervezet egyre rosszabbul dolgozza fel az elfogyasztott „selejt” élelmiszereket. A sörben található kesernyés komlószármazékok serkentik az emésztést és az étvágyat, vagyis a „sör miatt” az emberek még több táplálékot fogyasztanak. Valójában a kalória értéke mindössze 450 kalória/liter (kevesebb, mint a gyümölcslé tartalma), de azért ha másként nem is, de közvetetten ez is oka lehet a sörhasnak.

Vajon azonos testsúlyú férfiak és nők egyszerre rúgnak be? A női szervezet eltérően reagál az alkoholra a férfiéttől. A nők általában gyorsabban érzékelik az alkohol hatását (gyorsabban rúgnak be), mert a női szervezet kisebb mennyiségű alkohollebontó enzimet termel, amelyek már a gyomorban elkezdik az alkoholt bontani.

Lehet-e örökölni az alkoholizmust? Az alkoholizmust nagyban befolyásolják a genetikai tényezők. Az alkoholisták gyermekei ugyanis alacsonyabb mennyiségű endorfin (boldogsághormont) termelésére képesek. Ezért, ha kicsit vidámabbnak szeretnék magukat érezni, az alkoholfogyasztás lehet igen gyakran az egyik kiút.

Afrodiziákum-e az alkohol? Kis mennyiségben igen. A pezsgóban található alkoholnak például serkentő hatása van, oldja a gátlásokat és serkenti a szexuális vágyat. Nagy mennyiségű alkoholfogyasztás esetén viszont a dolgok nem úgy fognak működni, mint az elváránk.



A CUKORBETEGSÉG ELLENI GYÓGYSZEREKNEK MÁS HASZNA IS LEHET



VISSZAHOZHATJÁK AZ EMLÉKEKET

Ezt állítják brit kutatók. Két cukorbetegség elleni gyógyszer ugyanis visszafordíthatja az Alzheimer kór hatásait: visszahozhatja az elveszett emlékeket. Az egereken végzett kísérlet azt bizonyítja, hogy a liraglutid és a lixiszenatid növeli az inzulintermelést, csökkenti a vércukorszintet és segítenek, hogy a táplálék lassabban haladjon át a gyomron. Most erről a két gyógyszerről feltételezik az újabb pozitív hatást, - az emlékek visszanyerését. A kezelés csökkentette az agyban az amiloid nevű fehérje lerakódását, javította a memóriát és a tárgyfelismerő képességet.

AMIKOR A HORMON

Hormonokról nap, mint nap hallunk. Beszélünk ingadozó hormonszintről, hormonális egyensúlyhiányról, hormonadagolásról és még ki tudja miről. Egész testünk irányításáért (vagyis a szervezetünkben lejátszódó folyamatok közül meglepően sokért) az endokrin rendszerünk, vagyis a többé-kevésbé a belső elválasztású mirigyek a felelősök. Egy olyan rendszerről van szó, amelyben sokféle típusú jelátviteli molekula szabadul fel azon mirigyek sejtjeiből, amelyek a testnedvekbe torkollanak. Ezeket hormonoknak nevezzük.

A hormonok befolyásolhatják a testben található sejtek tevékenységét és megszabhatják például még azt is, hogy miben változzon meg, milyen anyagokat termeljen, sőt, - elpusztuljon, vagy életben maradjon.

A hormon, alapjában véve olyan anyag, amit a specializált endokrin sejtek termelnek – ezek a belső elválasztású sejtek részei. Fő feladatuk, hogy jeleket küldjenek egy másik, gyakran nagyon távoli sejtnak. A cél az, hogy a távoli célsejt változtasson a viselkedésén. A legegyszerűbb esetben csak valamilyen anyagot kell kibocsájtania a környező területre (pl. kalcium, vagy káliumionokat). Más esetekben arra ad parancsot, hogy kutassa át a „genetikai könyvtárát” és készítsen egy olyan anyagot, amelyre a szervezetnek azonnal szüksége van. A hormon megváltoztathatja a sejt sorsát és akár elindíthatja a beprogramozott sejtjelét is.

LÁSSUNK A LEGFONTOSABB BELSŐ-ELVÁLASZTÁSÚ MIRIGYEINK KÖZÜL NÉHÁNYAT:

A „NAGYFŐNÖK”

A hipofízis (agyalapi mirigy). A hipofízis a köztiagy része és a többi belső elválasztású mirigy működését is irányítja. Nagysága és formája megegyezik egy borsóéval. Méretéhez képest szervezetünkben igen nagy jelentőséggel bír, egyik legfontosabb szervünk. Felelős testünk növekedéséért, a stressz-hormonok kiválasztásáért, a pajzsmirigy működéséért, a nemi jelek kialakulásáért, stb.



A PAJZSMIRIGY

Ez a pillangó formájú szerv a nyakunk elülső részén, a légcsövön található. Felelős az anyagcseréért, a növekedésért, az oxigénnel való gazdálkodásért.

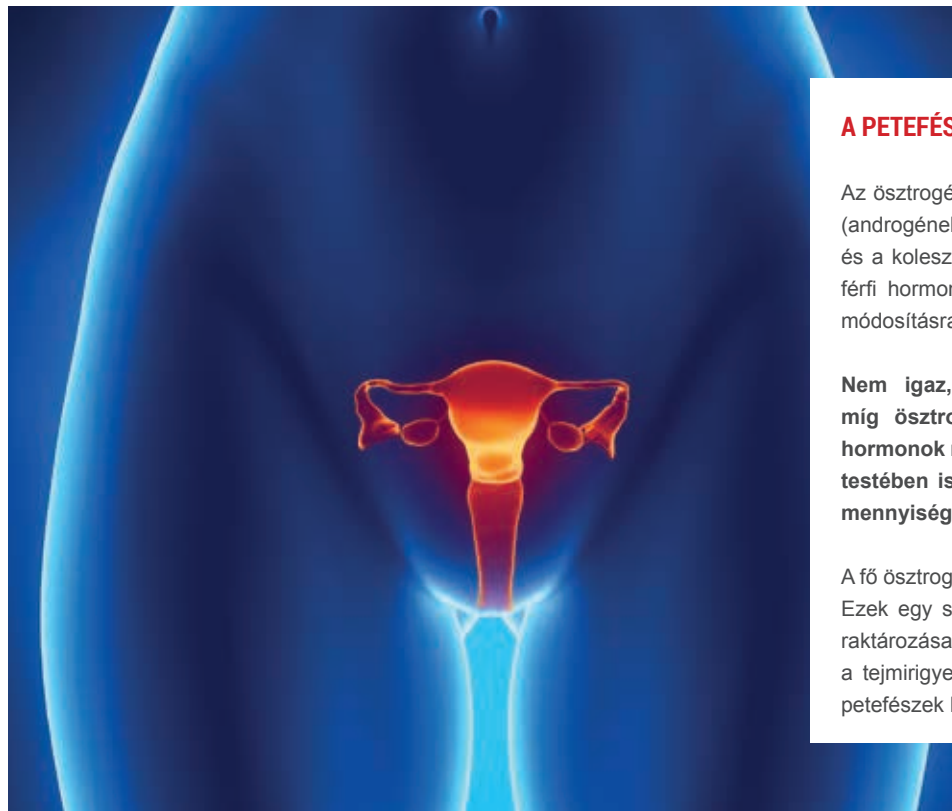
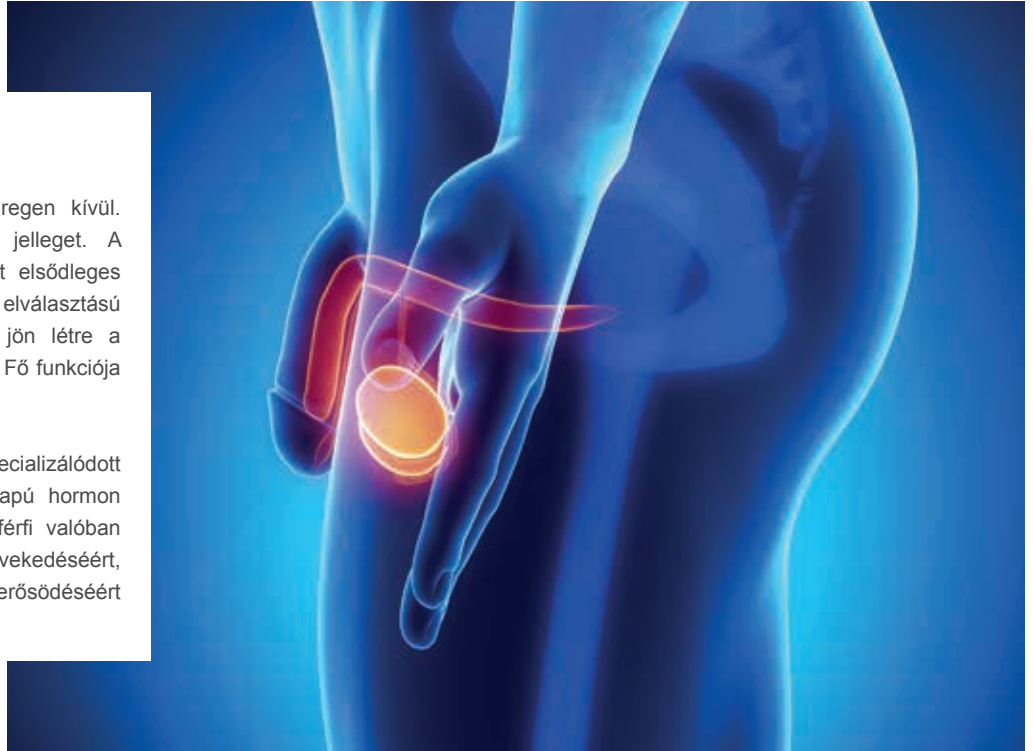
Ez a legnagyobb belső elválasztású mirigyünk (a kategóriáján belül), - és valójában nincs egyéb funkciója a hormontermelésen kívül. Két hormont termel, de mindkettőnek hosszútávú hatása van a szervezetre. Fő feladatuk, hogy irányítsák a sejttanyagcserét, a sejtlegzést, - vagyis a sejtek energiához jutását. Ez a hormon szintje is befolyásolja például az egyén temperamentumát. Másik céljuk a vérben található kalcium mennyiségének a szabályozása, ami befolyásolhatja az izmok és az idegsejtek helyes működését.

HORMONRÓL BESZÉLÜNK

A HERÉK

A herezacskóban található a testüregen kívül. Befolyásolják a másodlagos nemi jeleget. A nemi szervek, vagyis az úgynevezett elsődleges ivarmirigyek nagyon fontos belső elválasztású mirigyek közé tartoznak. Hatásukra jön létre a másodlagos nemi jelegek nagy része. Fő funkciója a spermiumok termelése.

A fő férfi hormont, a tesztoszteront a specializálódott Leydig-sejt termeli. Ez a szteroid alapú hormon befolyással van mindenre, amitől a férfi valóban férfi. Felelős a szakáll és a szőrzet növekedéséért, a mélyebb hangért, az izomrostok megerősödéséért és az izomtömeg növekedéséért.



A PETEFÉSZEK HORMONJA AZ ÖSZTROGÉN

Az ösztrogén kémiaiailag nagyon közel áll a férfi hormonhoz (androgének). Mindkettő a szteroid hormonok közé tartozik és a koleszterin átalakításával jön létre. A női hormonok a férfi hormonokból alakulnak ki, amihez csupán egy apró módosításra van szükség egy enzim formájában.

Nem igaz, hogy androgéneket kizárólag a férfiak, míg ösztrogéneket kizárólag a nők teste képez. A hormonok mindkét csoportja képződik a nők és a férfiak testében is, - amiben különbség van az a köztük lévő mennyiségbeli arány.

A fő ösztrogénből három van: ösztradiol, ösztriol és ösztron. Ezek egy sor másodlagos nemi jellegért felelősek (zsírok raktározása a mellkas, a csípő és a combok területén, illetve a tejmirigyek képzéséért is. Egy másik hormon, melyet a petefészek bizonyos ciklusokban termel a progeszteron.

OKOZHATJÁK-E A HORMONOK AZ ELHÍZÁST?

Bár sok elhízott ember „takarózik” azzal, hogy a hormonjai a túlsúlyáért, ez valójában csak igen ritkán fordul elő. Bár a szervezet energiagazdálkodását és a testzsír tárolását számos hormon befolyásolja (különösen a pajzsmirigy és a mellékvesekéreg hormon) az orvosok véleménye szerint az elhízottak csupán 5%-a köszönheti ennek az elhízást.

PONTOZÓBÍRÓ KÉPZÉS A TESTÉPÍTŐ SPORTBAN

AZ INBA SZÖVETSÉG ENGEDÉLYÉVEL ÉS HOZZÁJÁRULÁSÁVAL



- TÖBBET AKARSZ TUDNI A TESTÉPÍTŐ VERSENYEK PONTOZÁSÁRÓL?
- SZERETNÉD TUDNI MIK A TRENDEK ÉS AZ AKTUÁLIS ELVÁRÁSOK A VERSENYZŐK KATEGÓRIAVÁLASZTÁSÁNÁL ÉS PONTOZÁSÁNÁL?
- MEG AKAROD ISMERNI A VERSENYEK SZABÁLYRENDSZERÉT?
- KÍVÁNCSI VAGY A KULISSZATITKOKRA?
- ESETLEG SZERETNÉL NÉMELY VERSENYEN VERSENYZŐKET ÉRTÉKELNI?

TANFOLYAM SZERVEZŐ: WEIDER PROFESSIONAL FITNESS TRAINER EDZŐKÉPZÉS

JELENTKEZZ MÉG MOST, HOGY AKCIÓS ÁRBAN ELVÉGEZHESD TANFOLYAMUNKAT!

PONTOZÓBÍRÓ KÉPZÉS

SPORTÁG: TESTÉPÍTÉS ÉS FITNESS

A KÖVETKEZŐ TANFOLYAM KEZDÉSÉNEK IDEJE: 2015 NOVEMBER

TANFOLYAM HELYSZÍNE: BUDAPEST (TOVÁBBI INFÓK REGISZTRÁCIÓ UTÁN)

TANFOLYAM HOSSZA: 2 HÓNAP (72 KONTAKT ÓRA)

TANFOLYAM AKCIÓS ÁRA: 60 000FT

ELŐFELTÉTEL: FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ EDZŐ (VAGY, OKTATÓ, INSTRUKTOR, SZEMÉLYI EDZŐ), VAGY FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ VERSENYZŐI SPORTMÚLT.

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

- Rohanó világunkban bizony sokszor választjuk a gyorsétermek egészségünket nem kímélő ételeit.
- Biztos mindenki hallotta már azt a kifogást, ha egészséges táplálkozásról volt szó, hogy „nekem nincs időm egész nap a konyhában robotolni és az egészséges alapanyagok is sokba kerülnek...”
- Menüsorainkat táplálkozási szakértőink úgynevezett szénhidrát-hullámozgatásos módszerrel állítják össze, profi szakácsaink pedig Sous vide főzési technológiával valósítják meg a garantáltan gourmet fogásokat, hogy a „diéta” gasztronómiai élménnyé váljon.
- Csak a legjobb beszállítók kiváló minőségű alapanyagait használjuk.
- Rengeteg rost és fehérjeforrást alkalmazva ideális választás azok számára, akik zsírvesztés mellett, az izomtömeg megtartásával szeretnének étkezni, szemben a szigorú és korlátolt diétákkal.
- Az általunk készített menüsor nem jár lemondásokkal, csak örömet leli benne!
- Motiváció: Egészség és jó közérzet, súlyfelesleg nélkül!
- Amit ajánlunk: Komplettné heteti ételsor, napi 5 étkezéssel, desszerttel ;), melyet minden nap házhoz szállítunk Neked.
- Csomagunk tartalmaz: Tápanyagokban, vitaminokban és fehérjében gazdag reggelit, tízórait, ebédet, uzsonnát és vacsorát, így garantáltan nem maradsz éhes!

Reméljük, hogy Téged is hamarosan megrendelőink között köszönhetünk!

- A PrestigeFood által készített ételek tartalmazzák a szervezet számára fontos vitaminokat, tápanyagokat. Fontos figyelmet szentelünk arra, hogy megrendelőink semmiben se szenvedjenek hiányt, tehát a már említett Sous Vide főzési technikát és szénhidrát-hullámozgatásos diétát alkalmazva hozzávalóinkat a megfelelő szakemberek segítségével állítottuk össze!

-Olaj és egyéb zsiradék helyett kókuszszírt használunk, ami felgyorsítja az anyagcserét, és ahelyett, hogy zsírpárnává alakulna, az izmokban energia keletkezik fogyasztása során.

-A fűszerezésnél kizárólag himalájai sókat használunk, ami a legjótékonyabb és legtisztább kristálysó. Emellett friss fűszernövényekkel, cayenne- valamint rózsaborssal ízesítjük ételeinket.

Liszt helyett gesztenye, vagy mandula lisztet használunk, ami alacsony kalória és szénhidrát tartalma mellett magas rost, ásványi anyag és fehérje forrás, ezen kívül GLUTÉNMENTES!

-A szénhidrát bevitel nélkülözhetetlen, mivel testünknek szüksége van rá, ezek a fő energiaforrásai. Mi kiválasztottuk azokat a „jó szénhidrátokat”, amit a leggyorsabban bont le a szervezet. Köretként a barna, jázmin, basmati rizst, édesburgonyát, valamint a teljes kiőrlésű (durumtészta)at, rizstészta kínáljuk, természetesen a sok-sok friss, vagy párolt zöldség, vagy a saláta mellett.

Salátáinkról nem maradhat le a szezámmag, vagy lenmagolaj, hiszen a hidegen sajtolt olajok kiváló Omega-3, és E-vitamin források.

Természetesen ínycsiklandozó finomságok is szerepelnek az étlapunkon, mint például a szarvasgomba, amit egyszerűen meg kell kóstolni, hiszen mint már említettük, nálunk a diéta tényleg egy gasztronómiai élmény!

Prestige Food étlap megjegyzése

Szénhidrát hullámozgatásos diéta, választható méretei:

Modell: Napi 40 dkg hús + hozzátartozó köret **3250/nap**

Fitt: 80-110 kg között javasolt: Napi 60 dkg hús, hozzátartozó köret **3650/nap** (közepes)

Builder: 110 kg felett javasolt: Napi 90 dkg hús, hozzátartozó köret **3950/nap**

Cél: izomtömeg megtartása, illetve fejlesztése, zsíradékvesztéssel (alakformálás)

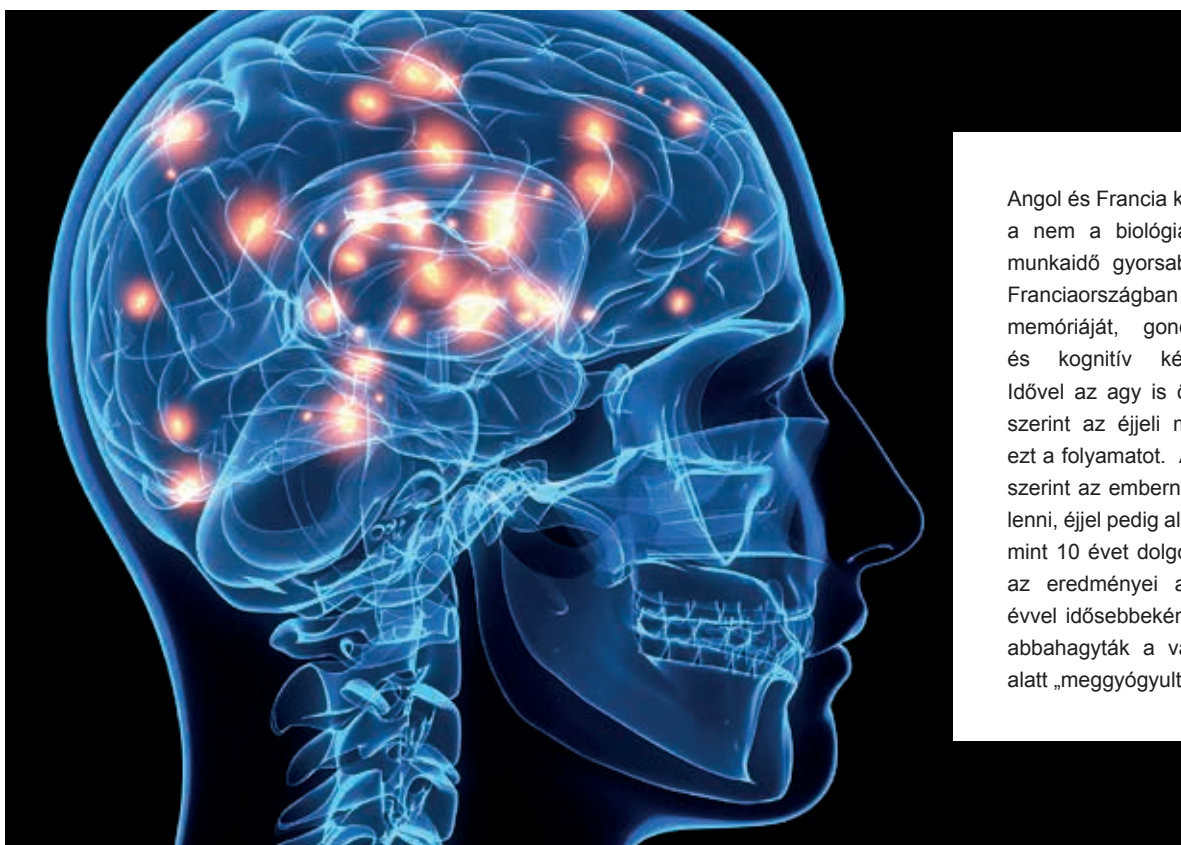
VESZÉLYES VESZEKEDÉS



Dán kutatók megállapították, hogy az állandó veszekedés partnerek, barátok vagy rokonok között növelheti a középkorúak halálózási kockázatát. Különösen igaz ez a megállapítás a férfiakra és az állástanokra. Az aggodalom és a szűk család ellátásának kényszere összefügg a magasabb kockázattal. Ebben szerepet játszik az egyén személyisége és stresszkezelő

képessége. Bár kiderült, hogy az állandó veszekedés kétháromszor növeli a kockázatot a normál szint felett, ám az összefüggések hátterében álló tényezőket a kutatók nem tudták teljes mértékben megindokolni. Megnyugtató hír, hogy a jó társadalmi és baráti kapcsolatok pozitívan hatnak az egészségre.

AZ ÉJSZAKAI MUNKA KÁROSÍTJA AZ AGY MŰKÖDÉSÉT



Angol és Francia kutatók kimutatták, hogy a nem a biológiai órának megfelelő munkaidő gyorsabban öregíti az agyat. Franciaországban 3 ezer résztvevő memóriáját, gondolkodási sebességét és kognitív képességeit vizsgálták. Idővel az agy is öregszik, sőt, - kutatók szerint az éjjeli műszak fel is gyorsítja ezt a folyamatot. A szervezet belső órája szerint az embernek nappal aktívnak kell lenni, éjjel pedig aludnia kellene. Akik több mint 10 évet dolgoztak éjszaka, azoknak az eredményei a mintegy hat és fél évvel idősebbekének feleltek meg. Amint abbahagyták a váltott műszakot, öt év alatt „meggyógyultak”.

SEBGYÓGYÍTÁS KAGYLÓVAL

Már nem csak a tányérunkon képzelhetjük el a kagylókat. Talán hamarosan a sebek gyógyulását is segíthetik. Fehérjetermelésüknek köszönhetően kiválóan kapaszkodnak meg a kövekre tapadva. Szívósságuk inspirálta az orvosokat is, akik a műtétek utáni sebgyógyulást próbálják gyorsítani. Céljuk egy olyan speciális anyag létrehozása, mely (varrás nélkül) leragasztja a sebeket, segíti a vérzés megállítását és a szövetek regenerálódását is gyorsítja. Már hasonló biológiai ragasztó létezik ugyan, de van némi mellékhatása és nem is működik nedves környezetben. Amerikai kutatók figyelme ezért fordult a kagylók felé. Sikerült hűen lemásolniuk a fehérjéjük kémiai struktúráját és új szintetikus anyagot hoztak létre. Ezt injekcióval egereken lévő sebekbe fecskendezték. A kísérlet sikeres volt, az egerek sebe gyorsan gyógyult, a természetes ragasztó pedig gyorsan (egy hét alatt)teljesen feloldódott. Ha a „kagyló”-módszer beválik embereknél is, akkor szinte mindenre használható lenne – a műtéteken kívül az égési sérüléseknél, a fekélyeknél, vagy akár a törött csontok gyógyításánál is



DYNA-Q

Professzionális Fitness Gépek



www.hq4fitness.hu

info@hq4fitness.hu

Érdeklődni : +36 20 490 0390

DIÉTÁS RECEPTEK - MESSE ZSUZSITÓL



Messe Zsuzsanna

Corpus Se elnöke
IFBB- Testépítő és Fitness Szövetség
magyar és nemzetközi bíró
Modern Táncsoportok magyar és
nemzetközi szövetségi bíró
Jump Fitness szakmai vezetője
Presenter of the year 2009
Az év női személyi edzője

Tel: 06-70/336-6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



HÚSOS BABOS HAJÓCSKÁK (AMIKOR GYÚRÓSOK JÖNNEK VENDÉGSÉGBE HOZZÁM, EZZEL KEDVESKEDEK)

HOZZÁVALÓK: 8 db hajócskához

A raguhoz:

- 0,5 kg darált marhafelsál
- 3 db vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 db paradicsom
- 1 nagyobb paprika
- 1 doboz fehér bab konzerv
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors, chili paprika

A hajócskákhöz:

- 15 dkg zabpehely
- 15 dkg rizsliszt
- 2 db egész tojás
- 4 dl víz
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. 1 evőkanál olívaolajon lepirítom a finomra vágott vöröshagymát, a fokhagymát és a darált húst.
2. Ha a hús már nem nyers hozzákeverem a apró kockára vágott paradicsomokat és a paprikát, majd hozzáteszem az 1 evőkanál paradicsompürét. Összefőzöm, 15 percre.
3. A legvégén hozzákeverem a (levétől lecsöpögtetett konzerv) fehér babot és befűszerezem a ragut (só, bors, chili paprika) ízlés szerint.
4. Felteszek egy palacsintásütőt melegedni és elkészítem a hajócskák tésztáját. A zabpehelyt összekeverem a rizsliszttel, a tojásokkal, a vízzel és pici sót és borsot tesztek bele.
5. A felforrosított serpenyőben kisütöm őket, amit megadtam anyaghányad abból 8 db jön ki.
6. Megtöltöm a hajócskákat és már tálalom is ☺ . Jó étvágyat!

Ezt az ételt akkor szoktam készíteni, mikor testépítő barátaim jönnek hozzám látogatába ☺ , ez adta az ötletet, hogy megosszam veletek!



ZÖLDSÉGES BORJÚ RIZS KÖRETTTEL

ELKÉSZÍTÉS

1. Először minden feldarabolunk, felaprítunk. A húst, a hagymát, a padlizsánt felkockázzuk, a fokhagymát finomra vágjuk, a sárgarépát felkarikázzuk és a brokkolit rózsáira szedjük.
2. A fazékban 1 evőkanál olívaolajon megpirítjuk a felkockázott hagymát és a finomra vágott fokhagymát, majd ha megpirult rátesszük a felkockázott borjúhúst és összepirítjuk. Pici vizet öntünk rá, megsózzuk, borsozzuk ízlés szerint és lefedve kis tűzön 1 órán át főzzük. Ha elfő a víz mindig pótoljuk, hogy le ne égjen!
3. A hús ha puha, rátesszük a felkarikázott sárgarépát és összefőzzük 5 percig.
4. Fogunk egy tepsit, beletesszük a kocsára vágott padlizsánt, majd erre rátesszük a répás húst, a tetejére ráhalmozzuk a brokkolit és megdísszítjük gombával.
5. 20 percig a sütőben közepes lángon összesütjük.
6. Főtt rizzsel tálaljuk. Jó étvágyat!

HOZZÁVALÓK

- 1 kg borjúcomb
- 3 db nagy fej vöröshagyma
- fél fej fokhagyma
- fél kg brokkoli
- 4 db sárgarépa
- 1 db padlizsán
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors, pirospaprika
- díszítéshez 1-2 gombafej
- 1 fazék és egy tepsi



NARANCOS TORTA



HOZZÁVALÓK (20cm-es tortaformához, 10 szelethez)

- 6 tojásfehérje
- 6 evőkanál rizsliszt (10 dkg)
- 500 ml 0,1 %-os tej
- 2 db 20 gr-os zselatin por
- édesítőszer (stevia)
- 4 db narancs
- 0,5 liter cukormentes narancslé
- 2 evőkanál kakópor
- sütőpapír, tortaforma (én kuglóf formát választottam, de lehet bármilyen alakú ☺)
- habzsák ha díszíteni szeretnénk

ELKÉSZÍTÉS

1. 180 fokra (közepes lángra) előmelegítem a sütőt.
2. A fél liter narancslevet felforralom és belekeverek 1 csomag zselatint, félreteszem kihűlni.
3. Felferjük kemény habbá a tojásfehérjéket, óvatosan beleforgatjuk a 4 evőkanál rizslisztet (a maradék 2 evőkanál rizsliszt a krémhez kell), a 2 evőkanál kakaópor, 1 narancs reszelt héját és ízlés szerint az édesítőszeret. Ezt félreteszem és gyorsan elkészítem a krémet.
4. A fél liter tejet felforralom és belekeverem a 2 evőkanál rizslisztet, az egyik csomag zselatint, édesítőszeret ízlés szerint és 2 db (meghámozott) narancsot, felkockázva. Ezt a krémet beteszem a hűtőbe dermedni.
5. Beleöntöm formába a kakós piskóta alapomat és 20 perc alatt készresütöm.
6. Kiteszem hűlni 10 percre.
7. Miután kihült a piskóta, ráteszem a szintén kihült narancsos krémet és ráöntöm a zselatinos narancslevet, majd beteszem a hűtőbe.
8. 4 óra múlva kivesszem, szeletelem, a maradék krémből habzsák segítségével díszítem és tetejére narancsszeleteket teszek.

Tipp: tej helyett joghurttal is ajánlom, csak akkor annyi a különbség, hogy 0,5 liter 0,1%-os natúr joghurtot 1 tasak instant zselatin fix porral keverek össze, ezt nem kell forralni, hanem beizesítem, beleteszem a narancsdarabokat és egyből be a hűtőbe.

SZILVÁS LEPÉNY MÁSKÉPP NAGYON GYORS ÉS KÖNNYŰ ☺

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
- 10 tojás
- 1,5 kg szilva
- Fahéj
- Folyékony vagy granulátum édesítőszer
- Sütéshez: tepsí és sütőpapír

ELKÉSZÍTÉS

1. Először begyűjtjük a sütőt 180 fokra
2. A megtisztított kimagozott szilvát félbe vágjuk, lelocsoljuk édesítőszerrel és fahéjjal ízlés szerint, majd félretesszük
3. A tojásokat kettéválasztjuk; a 8 tojás fehérjéből kemény habot verünk és csak 4 sárgáját habosítunk fel édesítőszerrel
4. A kettő masszát habverővel összeforgatjuk és óvatosan belekeverjük a rozslisztet
5. A fahéjas édesített szilvát összeaprítjuk vagy késsel összevágjuk
6. Sütőpapírral kibélelt tepsibe öntjük a tésztát és 10 percig megsütjük a sütőben 180 fokon
7. Kivesszük és a szilvapépet rákenjük az elősütött tésztára
8. Gyorsan 2 tojásfehérjéből kemény habot verünk pici édesítőszerrel
9. Ezt a habot rákenjük a szilvára és visszatesszük a lepényt a sütőbe
10. 15 percig sütjük szintén 180 fokon
11. Ha kész hagyjuk kihűlni és utána szeleteljük



NÉVJEGYKÁRTYA

SZÓRÓLAP

MAGAZIN

WEB

3D

AJÁNDÉK

TERJESZTÉS

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

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

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

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

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

Üdvözöljük a WINGMIX-nél!

GRAFIKAI TERVEZÉS

ÉRDEKEL A VILÁG EGYIK LEGTISZTÁBB PROTEINJE?



A PROTEIN 96 a 4 komponensű proteinek legújabb generációja.

A különböző protein komponensek révén (tejfehérje, tejsavó fehérje, tejsavó fehérje koncentrátum, tojás fehérje) a PROTEIN 96 igen magas, 136-os biológiai értéket ér el.

* A PROTEIN 96 protein tartalma átlagban 96%. A magas protein tartalom miatt, a PROTEIN 96 segít az izomtömeg megtartásában és ideális diéta fázisok alkalmával is. A PROTEIN 96-nak nagyon jó íze van, akár tejjel, akár vízzel keverve és gond nélkül elkészíthető (akár mixer nélkül is) hiszen kitűnően oldódik. * 96% proteintartalom - szárazanyagra vetítve!

MOST MINDEN
PROTEIN TERMÉKRE **10%** KEDVEZMÉNYT
ADUNK!

LÁTOGASS EL A WWW.FREYNUTRITION.HU OLDALÁRA, TEDD KOSÁRBA BÁRMELY PROTEIN TERMÉKET ÉS ÍRD BE A KUPONKÓDOT A 10% KEDVEZMÉNY ÉRVÉNYESÍTÉSÉHEZ!



FREY
NUTRITION

KUPONKÓD: 9610

HA A GYERMEK JÓL RAJZOL, INTELLIGENSEBB IS, - ÁLLÍJTÁK ANGOL KUTATÓK

A gyerekrajzok és az intelligencia összefüggenek. A rajzolás sokat elárulhat az intelligenciánkról. A több mint 7700 fő, 4 és 14 év közötti ikerpár tanulmányozása során állapították meg. A kisgyermekek emberalakok ábrázolásából a kutatók a realiztikusságot értékelve jutottak erre a megállapításra.



VICCEK

ÉRDEKLŐDIK A GYEREK

Pistike kérdezi az apjától:

- Mond papa, miért a mamát vetted feleségül?

A papa diadalittasan fordul a nejéhez:

- Látod, már a gyerek is csodálkozik rajta!

MA JÓ VOLT A JATT

Egy új, szigorú nagyfőnök ellenőrzi a céget. A sarokban meglát 1 unatkozó fiatalembert. Persze, rögtön felmegy a pumpa, odamegy hozzá:

- Mondja fiam, mennyi a maga fizetése?

- 80.000 Ft.

- Tessék, itt van 80.000, fogja, és többé meg ne lássam itt!

A fiú nem mond semmit, elveszi a pénzt, és lelép. Ekkor jön 1 beosztott, 1 ezrest lóbálva:

- Elnézést uram, nem látta a pizzás fiút?

TÁJÉKOZOTT TITKÁRNŐ

Az igazgató dühösen így szól a titkárnövéhez:

- Gabika, ki mondta magának, hogy azért mert a karácsonyi partin meg akartam csókolni, elhanyagolhatja a munkáját?

- Az ügyvédem!

DURVA MEGLEPETÉS

A kórházban két nővér beszélget...

- Mondd, a négyesikrek üvöltene ennyire?

- Nem, az apjuk!

FELSZÁLLÁS ELŐTT

Egy felháborodott férfi a repülőn a stewardessnek:

- Hölgyem, én nagyon gyakran utazom önökkel, de soha nem mehetek akkor a WC-re amikor nekem kell, soha nem látom a filmet és mindig az ablak mellett ülök!

- Ne poénkodjon kapitány úr, ha kérhetem, hanem inkább kezdje meg a felszállást!

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS TANÁRI ÁLLÁSRA

Egy pedagógiai szaklap pályázatot hirdetett fiatal tanárok számára.

A feltétel így szólt:

„Soroljon fel 3 indokot, amiért ezt a pályát választotta.”

A díjnyertes válasz így hangzott:

„Június, július, augusztus.”

JÖN! JÖN! JÖN!



HAMAROSAN MEGRENDELHETED, VAGY SZEMÉLYESEN ÁTVEHETED A FITNESS WORLD EXTRA SZÁMÁT!

MÉG TÖBB OLDALON, MÉG TÖBB INFORMÁCIÓ!
EDZÉSMÓDSZEREK, TÁPLÁLKOZÁS, ÉTREND-KIEGÉSZÍTÉS, DIÉTÁS RECEPTEK, - EGÉSZSÉG, FRISS HÍREK, INTERJÚK
FITNESS, TESTÉPÍTÉS, FUNKCIONÁLIS EDZÉSEK, KÜZDŐSPORTOK

Várható megjelenés: 2016. Január

Ár: 1000Ft + postaköltség

Személyes átvétel: sport rendezvényeken, fitness shopokban és az ország színvonalas edzőtermeiben.

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD EXTRA MAGAZINBAN!

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

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

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

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 OLDAL: 150 000FT
½ OLDAL: 80 000FT

TOVÁBBI INFÓ :

TEL: 0670-9480-458
EMAIL: DOMZSOLT69@GMAIL.COM

SPECIÁLIS EDZŐKÉPZÉS

FITNESS TRAINER & SPECIALIST

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



Domonkos Zsolt
a Weider Professional Fitness Trainer honosítója

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

Mindössze 4 hónapos képzéssel megismerheted:

- *A legfontosabb elméleti ismeretanyagot (magas szintű élettan, anatómia, edzéselmélet).*
- *A legspeciálisabb fitnessz edzőtermi gyakorlatokat.*
- *2 napos intenzív funkcionálistrénér 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