

FITNESS WORLD

2018/1



MINDENKI
MÁSKÉNT ERŐS

FUNKCIONÁLIS
EDZÉSTIPPEK
MINDENKINEK

EGÉSZSÉGES
ÉS DIÉTÁS
RECEPTEK

FEHÉRJE **VS**
SZÉNHIDRÁT
AZAZ, SEJTSZINTEN
DŐL EL MINDEN

ZIMÁNY
LINDA

SZTÁRINTERJÚ



Ára: 895.- Ft

FITNESS WORLD

SZELLEME

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

KIADÓ:

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

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36-70/948-0458 telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT
FELELŐS, ARCULAT:**

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

**SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:

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

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

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

CÍMLAPON:

Zimány Linda

TARTALOM

- 4 MI ÚJSÁG AZ IFBB HÁZA TÁJÁN?**
- 6 MIÉRT OLYAN FONTOSAK A HASIZOMGYAKORLATOK?**
- 11 MINDENKI MÁSKÉNT ERŐS**
- 14 VAN MEGOLDÁS A FÉRFI TERMÉKETLENSÉGRE?**
- 17 MEGTALÁLHATTÁK A DISZLEXIA KIALAKULÁSÁNAK OKAIT**
- 18 VÉGE A MAGYARÁZKODÁSNAK!**
- 22 MIT TESZ AZ AMERIKAI FOCI A JÁTÉKOSOK AGYÁVAL?**
- 23 ÚJABB REMÉNY A RÁKBAN SZENVEDŐKNEK!**
- 25 KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 28 ZIMÁNY LINDA - SZÁRINTERJÚ**
- 32 DUNAVÖLGYI ZSOLT - FITNESS FÉNYKÉPÉSZ**
- 36 HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A VÉRCSOPORT AZ ÉLETÜNKET?**
- 42 HIHETETLEN, DE IGAZ**
- 44 A BETEGSÉG SÚLYOSSÁGÁT BEFOLYÁSOLJA...**
- 46 FUNKCIONÁLIS EDZÉS TÉNYLEG MINDENKINEK!**
- 50 FEHÉRJE VS SZÉNHIDRÁT**
- 54 GYERMEKSPORT A FELNŐTT SPORTÉRT**
- 58 NŐK, VERSENYZŐK ÉS VERSENYNŐK**
- 66 MIÉRT RÁNGATÓZNAK A FÉRFIAK?**
- 68 NÉHÁNY ÉLETTANI ÉRDEKESSÉG**
- 70 TALÁN EMBEREKNÉL IS VAN REMÉNY**
- 71 NÉHA AZ ORVOSSÁG ÁRTALMAS**
- 73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL**

HIRDESSZEN NÁLUNK!

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

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

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

AJÁNLÓ

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

Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek olvasótáborunkban. A Fitness World magazin téli számát tartod a kezdedben. Szokásunkhoz híven, most is a sport, a táplálkozás, az étrend-kiegészítés és az egészséges életmód, illetve a tudomány legújabb vívmányaival szeretnénk megismertetni benneteket. Célunk a legkiválóbb szakembereken keresztül mindenről hiteles felvilágosítást adni, illetve egészségtudatosabb életmódra „nevelni”.

Sok sikert, erőt és nagyon jó egészséget kívánok nektek!

Tisztelettel,
Domonkos Zsolt

Elérhetőség: www.fitnessworldmagazin.hu

28



46



54



50



36



AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000 Ft+ Áfa.
½ oldal: 80 000 Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu

MI ÚJSÁG AZ IFBB HÁZA TÁJÁN?

Az elmúlt hónapokban ennek próbáltunk utánajárni. Balogh Sándort kérdeztük, mi az igazság a kósza hírekből. Az Ő szakmai véleményét változtatás nélkül közöljük:



Kedves Olvasók!

Az elmúlt hónapokban sok internetes fórumon, edzőtermi beszélgetések során és főleg a testépítő és fitness sport versenyzői körében került elő témaként a sportág nemzetközi szintű átrendeződése.

Ahogy az sokak számára ismeretes, a nagy múltú IFBB amatőr sportszövetség és az Amerikai IFBB Professzionális Liga kettévált és az IFBB Profi Ligához tartozó amerikai NPC szervezet kilépett az IFBB amatőr szövetségből. Így a világszövetség elveszítette az Amerikai kontinens hivatalos sportági szakszövetségét, valamint azt a privilégiumát, hogy versenyzői az IFBB Professzionális Ligában folytathassák sportkarrierjüket profi sportolóként. Ezzel egyidőben a Liga megnyitotta a bejutás lehetőségét az összes működő sportszövetség versenyzői számára, ami a szétválás előtt nem volt lehetséges.

Ez az egyik leglényegesebb pontja a törtéteknek, hiszen az IFBB amatőr szervezet legnagyobb "vonzereje" volt a sportágban versenyzők számára a Profi Ligába

való bejutás, hiszen csakis az amatőr IFBB szövetségen, illetve tagszervezetein keresztül vezetett út a Mr. Olympia szinpadra.

Azt hiszem azzal szövetségektől függetlenül mindenki egyetért és elismeri, hogy ennek a sportnak a legfelső szintje az IFBB Professzionális Liga és az általuk szervezett versenyek, köztük a Las Vegasai Weider Olympia. Nos, az IFBB amatőr szervezet a szétválást követően, egyfajta ellenpólusként, létrehozott egy Elite Pro névre keresztelt profi divíziót, ezzel alternatívát nyújtva a sportolóknak.

De nézzük, milyen változást hozhat, milyen módon befolyásolhatja a versenyzést a kialakult új helyzet.

Ahogy azt Mr. Jim Manion, az NPC és a Profi Liga elnöke is elmondta, az amerikai kontinensen gyakorlatilag semmi sem változik. A Profi Ligába való bejutás rendszere marad a régi. A sportolónak először a nemzeti kvalifikáción kell a szintet teljesíteni, majd ez után vehet részt a profi

kvalifikáción és siker esetén juthat a Profi Ligába. Európában viszont gyökeresen változnak a dolgok. Ezentúl az NPC/IFBB Pro Liga írja ki a profi kvalifikációt. Kizárólag ezeken a versenyeken szerezhető Profi kártya! Kontinensünk sportolótól nem kérnek NPC kártyát, ha itt Európában vesznek részt ilyen versenyen! Győzelem esetén pedig automatikusan, minden féle szövetségi kérelem nélkül válnak profi versenyzőkké!

Idáig a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség, mint az IFBB tagszervezete volt illetékes abban, hogy egy sportoló profi kérelmének ügyében eljárjon. Ez sajnálatos módon igencsak nem ment zökkenőmentesen. A Magyar tagszervezetnek (ami egyben sportági szakszövetség) ugyanis nem fűződött érdeke egy Magyar sportoló profivá válásához. A profi sportoló a maga útját járja, nincs függőségi helyzetben a hazai sportági szakszövetségtől és ami a leglényegesebb, a profi versenyző már nem szerez több érmet a szövetség Európa és Világbajnokságán. Következésképpen a szakszövetség nem kap az éremszerzés után állami támogatást!

Egyébként a hazai szakszövetség működésének kulisszatitkai amúgy is megérnének egy külön fejezetet, de erről talán majd egy másik kiadásban. Jelen állás szerint, az Európaiak és velük együtt a magyarok is sokkal könnyebb és demokratikusabb helyzetbe kerültek, ami

a versenyzési lehetőségeket, illetve a profivá válást illeti. Nem kell szembesülniük a szakszövetségek presszionálásával, szankcióival, - adott esetben pénzbírságaival és zsarolásaival. Az IFBB amatőr tagszervezetei, köztük a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség már nem az a szövetség, ahonnan a Mr. Olympia szinpadára, vagy a világ legnagyobb profi rendezvényeire vezetne az út!

A kialakult szituáció és változás kapcsán úgy éreztem, hogy itt az idő egy új, demokratikusan és sportolócentrikusan működő érdekképviseleti szervezet létrehozására. Az általam elnökölt új sportszövetség az Európai Fizikum Bizottság (EFB). Elnökségi tagjai: Kathi Béla, Kiss Jenő, Kökény Béla, Csuhai János. Azt hiszem a szakmaiság nem vitatható, a személyi összetétel tekintetében. Terveinkben szerepel itthoni és nemzetközi versenyek szervezése, lebonyolítása, nemzetközi kapcsolatok építése. Egyértelműen az NPC/IFBB pro liga felé vagyunk orientáltak és ennek a szervezetnek a szabályrendszerét alkalmazzuk. Természetesen felvettük a kapcsolatot a Profi Ligával és Kathi Béla EFB alelnökkel együtt több ponton is tárgyalásokat kezdtünk. Márciusban egy komolyabb bejelentésre készülünk.

Balogh Sandor
EFB elnök



Balogh Sandor
EFB elnök



MIÉRT OLYAN FONTOSAK A HASIZOMGYAKORLATOK?

Ha edzésről van szó, a legtöbb tévhit talán a hasi területtel kapcsolatban kering a köztudatban. Az első, magát makacsul tartó tévhit, hogy „hasazással” el lehet tüntetni a hasi zsírpárnákat. Rossz hírrel szolgálhatok azoknak, akik ez idáig ebben bíztak. A hastájékon lerakodott felesleg a hasizomgyakorlatoktól önmagában nem fog felszívódni és a derék sem lesz karcosabb. Sőt, ha ész nélkül ugrassz neki a has formálásának, még vastagodhat is a törzsed...

Fontos tudnod, hogy a has laposabbá tétele elsősorban a helyes táplálkozással érhető el. Ha ez megvan, akkor már lesz értelme a rendszeresen végzett hasizomgyakorlatoknak, mert, ahogy tűnnek

el a zsírpárnák, szépen elő tudnak bújni a hasizmok. A hasizom erősítése természetesen nem csak az esztétikumról szól, bár tény, hogy a kockás has mítosz elpusztíthatatlan. Ennél sokkal prózaibb oka van, hogy minden edzésben helyet kell szorítani a hasizomgyakorlatoknak.

A has laposabbá tétele elsősorban a helyes táplálkozással érhető el.

A hasizmok, a mélyhátizmok és a farizmok együttesen alkotják a gerincstabilizáló (CORE) izmait, vagyis, ha ezeket az izmokat rendszeresen munkára bírod és gondot fordítasz az erősítésükre, megszűnhet (vagy el sem kezdődik) a derék- és hátfájásod, látványosan javulhat a testtartásod, kevésbé leszel fogékony a sérülésekre, és úgy egyáltalán, nagyobb

erőkifejtésre leszel képes még a hagyományos testépítő gyakorlatok közben is!



HASIZOM FORMÁLÁSA FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOKKAL

Én személy szerint jobban preferálom azokat a gyakorlatokat, melyek komplexen dolgoztatják meg a hasizmokat (és a mélyhátizmokat). A funkcionális gyakorlatok szépsége, hogy egyszerre több izmot is igénybe vesznek, miért ne használnánk ki ezt a hasizom edzésénél is? Tehát a – mozgást vezető – konditermi hasizomgépek helyett irány a talaj, a pad, az állvány, és a funkcionális eszközök!

Egy jól összeállított funkcionális hasizomblokk nem kell, hogy tovább tartson 10-15 percnél, ennyi idő is tökéletesen elég arra, hogy minden irányból, dinamikus és statikus feladatokkal is megkínózzuk magunkat. Hidd el, már 10 perc is elég pusztító tud lenni, csak taktikusan kell összeboronálni a gyakorlatokat! Ha azt monddod, hogy egy órán keresztül tudsz haszni, vagy, hogy több száz hasprést csinálsz szinte pihenő nélkül, akkor nem elég intenzívek a gyakorlataid, és itt az ideje változtatni.

Apropó hasprés! Kellenek a hasprések, szépen megdolgoztatható velük az egyenes hasizom, illetve, ha törzsfordítást is viszünk bele, a külső- és belső ferdehasizom és a haránthasizom is. Ugyanígy szükség van a lábemelésekre is, hogy például az egyenes hasizom alsó szakasza is munkába álljon.

Kihagyhatatlanok a hasizomedzésből – mégis sokan mellőzik - a plank (statikus tartás) különböző variációi is! Nem titok, én egy igazi plank-rajongó vagyok, mert sokszínűsége és hatékonysága miatt minden edzésbe tökéletesen beleilleszthető. Amellett, hogy a plank nagyon szépen formálja a hasizmot, és a mélyhátizmokat is rohamos sebességgel fejleszti! Ha definiált, izmos hasat szeretnél, feltétlenül építsd be az edzéseidbe a plank gyakorlatokat!

Ha pedig úgy érzed, neked már „kevés”, vagy unalmas a klasszikus hasazás, és valami extrémre vágysz, akkor jöhetnek a funkcionális eszközök. Garantáltan meg fogod lepni a hasizmaidat, ergo a fejlődés (és eleinte az izomláz) is borítékolható lesz.

FITLABDA

A labdán végzett hasprések, plank tartások, hashoz behúzások, stb. szinte sokkolják azt, aki először találkozik velük. A fitlabda bevetése meglehetősen sokat dob a gyakorlatok hatékonyságán, ezért bátorítalak, hogy használd! Hogy miért? Mert a fitlabda egyrészt gömb alakú, másrészt rugalmas és nem szilárd, mint a talaj, ezért komoly izommunkát igényel rajta maradni és nem legurulni. A kulcs tehát az instabilitás. A tested számos izmának kell összehangoltan azon dolgoznia, hogy meg tud tartani az egyensúlyodat. Ha fitlabdán végzel pl. egy egyszerű hasprést, az egyensúlyozás és a koordináció miatt nem csak a hasizmaid, hanem a mélyhátizmaid is bekapcsolódnak a küzdelembe. Érdemes kipróbálnod, hidd el, másnap a saját testeden fogod érezni a hatását.



MEDICIN ROLLER (HASKERÉK)

Ez a másik olyan eszköz, ami első használat után brutális izomlázat képes generálni. Nem véletlenül. Szuperhatékony funkcionális eszköz, mert nem csak a hasizmok, hanem a mélyhátizmok is (sőt, másodlagosan még a váll-, a kar-, a comb- és a csípőizmok is) dolgoznak a gyakorlat végrehajtása közben. Abszolút haladó gyakorlat, mert erős törzsizomzatra van szükség ahhoz, hogy a medicin





Medicin roller (haskerék)



Fitlabda

rollerrel való kigördüléskor stabil maradj és ne essen be a derekad. Ha kezdő vagy, ne menj vele mélyre, csak addig, amíg meg tudod tartani a törzsed!

FELFÜGGESZTÉSEK (PL. BODYROPE, TRX)

A felfüggesztésen bármilyen gyakorlat végrehajtása folyamatos plank pozíciót igényel, akkor is, ha nem hasizomgyakorlatot csinálsz rajta. De ha kifejezetten használni szeretnél a segítségével, azzal, ha például a lábadat beakasztod a felfüggesztett eszköz fogantyújába, és csak a felsőttested érintkezik a talajjal, máris instabil helyzetbe hoztad magad, és indulhat a harc az egyensúly megtartásáért, valamint a törzsed stabilan tartásáért. Itt ráadásul még arra is figyelned kell, hogy összehangold a két lábadat mozgását, amihez kell némi koordináció is. Hát nem hangzik csodásan?

A hasizom erősítése tehát nem egy divathullám, hanem mindenki számára alapvető fontosságú kell, hogy legyen. Ha eddig egyáltalán nem volt az edzéseid része, vagy ha csak a funkcionális eszközök használatától ódzkodtál, arra buzdítalak, hogy csempészd bele a megszokott rutinodba és tegyél azért, hogy megerősítsd a törzsizmaidat! A tested nagyon hálás lesz érte!



TRX

Írta: **Pálinkás Éva**
Funkcionális Trainer



WEIDER
Professional
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

ITT TÉNYLEG MEGTANULHATOD A HIVATÁSOD!
OKI-S KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ, MELLYEL A FITNESS SPORT BÁRMELY TERÜLETÉN MEGÁLLOD A HELYED!
ITT PROFI SZAKEMBEREKTŐL TANULHATOD MEG A LEGAPRÓBB FORTÉLYOKAT IS!
NINCSENEK TITKOK, TABUK, HAZUGSÁGOK!
MEGISMERHETED A VERSENYZŐK FELKÉSZÜLÉSÉT, FELKÉSZÍTÉSÉT!
RENDSZERESEN PROFI SPORTOLÓK TARTANAK SEMINÁRIUMOKAT!



Domonkos Zsolt

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója, edzésmélet oktató, életmód és táplálkozási tanácsadó képzés oktatója, sporttáplálkozás és teljesítményfokozás képzés oktatója.



Arnold Gergely

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



Haris Éva

Sportélettan oktató, anatómia oktató, dietetikus.



Szécsi Dávid

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

GENETIKAI GYÓGYMÓD A SÉRÜLT SZÍVNEK

A szívizom sejtjei röviddel születésünk után elveszítik osztódó képességüket. Ezért például szívroham esetén az elpusztult sejteket nem pótolja új szívszövet, hanem a helyén heg keletkezik. Olasz kutatók azonban nemrég rájöttek arra, miként vegyék rá a szívet újra a sejtosztódásra. A kutatás és felfe-

dezés az olaszországi Triesztben lévő Nemzetközi Génmérnökségi és Biotechnológiai Központ kutatócsoportjának köszönhető. A szívizomsejteket újraosztódásra készítő molekula nem a semmiből keletkezett. A kutatók a mikroRNS 875 különböző változatait próbálták ki, amelyeket a szívinfarktuson

átesett egereken teszteltek. Hosszú idő után biztatónak tűnnek az eredmények, bár a végleges megoldás még messze van. A kutatóknak először meg kell győződniük arról, hogy az új sejtosztódás kontrollálható marad, és nem történik rákos sejtburjánzás.

WEIDER
MAGYARORSZÁG

HOZD A LEGJOBB FORMÁDAT

|ízleld a különbséget

12

változatos,
remek
ízben!

Aki az edzése során mindent ki akar hozni magából, annak a **legjobb**at kell nyújtania a testének!

A Gold Whey kiváló ízekkel kínálja számodra a **színvonalat**. A gondosan kiválasztott alapanyagoknak hála, a Gold Whey egy kimagasló nivójú tejsavófehérjét juttat a szervezetedbe.

A fehérjék nélkülözhetetlenek az izomtömeg növeléséhez és fenntartásához. Ehhez a Gold Whey kiváló **partner** lesz minden edzésfázisban.



AZ ELSŐ NÉV A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN
WWW.WEIDER.HU

made in
germany 



MINDENKI MÁSKÉNT ERŐS

A világ egyik legkardinálisabb témája az erő létezése. Az erő egy olyan globális fogalom, amely szinte a létezést fejezi ki. A világegyetem minden pontját erők tartják össze és tartják a térközök egyensúlyát. Erő nélkül világunk a legkisebb egységre esne szét. Rengeteg módon leírható az erő megléte. Gondoljunk csak az elektromos töltési erőre, gravitációs erőre, mágneses erőre, centrifugális és kémiai kötési erőkre vagy esetleg az izomerőre. A lista végtelen, hiszen a létezés egyik alappillére. A most következő leírás az izomerőt hivatott megvizsgálni, hogy vajon mi lehet annak az oka, hogy hasonló izomtömeggel rendelkező emberek eltérő eredményt mutatnak fel, amikor az erejüket kell felhasználniuk egy-egy gyakorlatnál.

Ha izomerőt akarjuk definiálni, mint kondicionális képességet, akkor megállapítható, hogy külső erőket, ellenállásokat győzünk le aktív erő kifejtés révén. Innentől kezdve értelemszerűen már az izmokkal és azok működésével foglalkozunk, hogy megkeressük, vajon milyen alapvető tényezők befolyásolják izomerőnket. Mint tudjuk, a harántcsíktól vázizmunk egy igen nagy teherbírású összehúzódásra képes szövet. Egész életünkben aktív munkát végeznek. Bármilyen furcsa is, de teljesen sosem pihenik ki magukat, hiszen a nyugalmi izomtónusnak is van egy alapfeszültsége. Ha azt akarjuk megvizsgálni, hogy milyen feltételek kelljenek ahhoz, hogy egy sportoló nagy súly felemelésére legyen képes, akkor négy fontos tényezőt kell figyelembe venni. Az energiaszolgáltatást, izomrost összetételt, szinkronizációt és koordinációt.



ENERGIASZOLGÁLTATÁS

Energianyerő folyamataink két nagy egységre oszthatók. Az első az aerob folyamatok képviselője, mely oxigén jelenlétében történő energianyerést jelent. Ebben az esetben a sejten belüli mitokondriumok szénhidrátot és zsírt égetnek el és ennek az égési folyamatnak az eredménye az energia. Ez a folyamat egy hosszantartó és egyenletes energiát fog biztosítani, ami életünk minden pillanatában érvényesül. A másik folyamat az anaerob, oxigén jelenléte nélkül végbemenő energianyerés. Jóval rövidebb időegységekre, de ugyanakkor jóval nagyobb energiát biztosít. Itt szintén képes szénhidrátból nyerni energiát, de az első helyen a maximális erőt az ATP biztosítja. Egészen fantasztikus, hogy az ATP kémiai energia, mozgási energiává alakul. Kizárólag a természetre jellemző, hogy kémiai energia azonnali mechanikai energiává alakul. Lényegtelen, hogy izotóniás, azaz mozgásos, vagy izometriás vagyis mozdulatlan ízületi szögállásban történik erő kifejtés. Minden esetben azonnali reakciók lépnek fel. Az energianyerő folyamatok közül mindig van domináns és kevésbé aktív, de soha nem működnek izoláltan. Az erőemelő, amikor csak egyszer nyomja ki a súlyt, az szélsőségesen anaerob folyamat. Ezzel ellentétben mégis rengeteg oxigénre van szüksége közben, ami viszont aerob jellegre utal.



Erőemelő felhúzás

IZOMROST

Az izomrost típusoknak két nagy csoportja ismeretes. A vörös és főként tónusos izmok elsősorban a hosszantartó munkavégzésre szakosodtak melyeknek működéséhez szénhidrátra, zsírra és oxigénre van szükség. A test állóképességének legfontosabb képviselői. Ha a maximális erő kifejtést keressük, akkor viszont a fehér, főként fázisos izmoknál találjuk a legnagyobb energiát. Ezek az izomsejtek nagy mennyiségben tartalmaznak ATP-t és izom összehúzódnási sebessége majdnem négyszerese a vörös rostokhoz képest. Hátránya, hogy rendkívül gyorsan elfárad. Ha megnézzünk egy erőemelőt, arányaiban ritkábban találkozunk keresztcsíkosa leszálkásított verseny-

zót. Ennek egy nagyon egyszerű és összetett oka van. Azt láthatjuk, hogy kerek telt izmokkal rendelkeznek. Ennek oka, hogy az erősebb fehér rostok rostkeresztmetszete nagyobb, mint a vöröse. Viszont az ATP-ben bővelkedő fehér rostok anaerob dominanciás működése miatt csekélyebb mértékben végez oxidatív tevékenységet. Így a zsírégetés háttérbe szorul az edzéseken. Feltehetően a kérdést, - akkor miért nem kardióznak vagy diétáznak? A válasz megint csak logikus. A túlzásba vitt aerob mozgás gyengíti azt az erőt, mint kondicionális képességet az állóképesség javára. Egy-egy kondicionális képességet egy bizonyos szint felett, már csak adekvát tevékenységgel, módszerrel lehet fenntartani.



Izomrost

SZINKRONIZÁCIÓ

Itt két alapfogalmat kell letisztázni, hogy értsük a lényegét. Első az intermuszkuláris koordináció, mely a különböző izomcsoportok összehangolt működését jelenti. Ezalatt azt értjük, hogy nem csupán a szinergista (együttható) izmok összhangja valósul meg, hanem az antagonista (ellentétes) rendszer is igazodik tónusával a gyakorlathoz. Ehhez nagyfokú koordinációra és azon belül is kinesztétikus érzékelésre van szükség. A másik fontos rendszer az intramuszkuláris koordináció. Az izomcsoportokon belüli rostok, motoros egységek koordinációja. Egy súly megemelésénél egy adott számú és típusú rost húzódik össze. Minél nehezebb egy gyakorlat annál több egység kapcsolódik be. Ezeknek a rostoknak az aktivitását nem tudjuk akaratlagosan irányítani. A rengeteg edzés és a testet ért erőbehatások alakítják. Összefoglalva tehát, ha szabályos és nagyterheléses gyakorlataink vannak, akkor a tudatos érzékelhető külső összhangot egy belső is támogatni fogja.

KOORDINÁCIÓ

A koordináció kérdésköre erősen összeolvad a szinkronizációval, ugyanakkor mégis külön kell vele foglalkozni, mint kívülről is látható jelenséggel. A gyakorlatok elsajátítása és folyamatos szabályos kivitelezése fogja eldönteni, hogy az egyes izomcsoportokkal külön-külön akarunk foglalkozni vagy a lényeg az adott súly elmozdítása.

Vizsgáljuk meg a testépítés és erőemelés sajátosságait, hogy megvilágításba kerüljön, hogy vajon ki is az erősebb valójában. Sokan előítélettel vannak a testépítők iránt és szinte beleégett egyes emberek fejébe a „felfújtt izmok” fogalma. Ki kell, hogy ábrándítsak most sokakat. Az izmok felfújhatatlanok! Ezzel ezt le is zártam. Egy testépítő elsődleges feladata, hogy a lehető legszebb látványt hozza ki a testéből. Gyakorlataik jelentősebb része adott izomcsoportokra való koncentráció és edzés. Ha megnézünk egy fekvőnyomó gyakorlatot, akkor azt látjuk, hogy miként próbálja mellizmát maximálisan fejleszteni. Kiemelném, hogy lokálisan a mellizmát. Természetesen a szinergista izomcsoportok segíteni fognak, de ez csak egy szükséges velejárója a gyakorlatnak. A mozdulatok röppályája az izmok maximális megedzését szolgálják és nem a súlyok A pontból B pontba juttatását. Mivel intermuszkuláris szinten redukálódik a segítség, így egy azon izomcsoportnak nagyobb ellenállást kell leküzdenie. Mi a helyzet az erőemelésnél? A helyzet fordított a végső cél a súly elmozdítása. Ők a szinkronizálás nagymesterei. Egész egyszerűen szám szerint a test egészét vizsgálva több rostot aktivizálnak egy gyakorlatnál. Egy fekvőnyomó versenyen az egyetlen cél, hogy a legpontosabb koordinációs technikákkal a súly kinyomása megtörténjen.

Ha mindezeket végiggondoljuk, akkor érthetjük, hogy számszerűsített értékekben az erőemelőnek sokkal több esélye van az erőt prezentálni. Már csak azért is, mivel az erőemelés edzése csak néhány kondicionális képességet próbál maradéktalanul kiaknázni az erő megtartása érdekében. Ezzel szemben a definiáltság királyainak időről időre be kell áldozniuk maximál erejüket. Kivételek és szupergenetikák, mindig is voltak és lesznek is. De ők csak a szabály erősítését hivatottak képviselni.



Írta: **Szécsi Dávid**
Személyi edző
Weider edzőképzés
gyakorlati és elméleti oktatója

VAN MEGOLDÁS A FÉRFI TERMÉKETLENSÉGRE?



Az orvostudomány folyamatos fejlődése ellenére vannak olyan dolgok, amelyekről még mindig viszonylag kevés információval rendelkezünk. Ilyen például a férfi terméketlenség patogenézise. Ma már ismeretes, hogy megfelelő étrend és különböző táplálék-kiegészítők fogyasztásával a spermiumok minősége javul, ennek köszönhetően pedig a megtermékenyítés esélye is nőhet.

A férfiak termékenysége a spermiumok számától, valamint azok minőségétől és mozgékonyaságától függ. Az egészséges férfi ondójának egy milliméterében legalább 20 millió spermiumnak kellene lennie, de az ondó mennyisége általában meghaladja a 2 millilitert. Érdekes tény, hogy 15 évvel ezelőtt egy milliliter ondóban átlagosan 120 millió spermiumot lehetett megszámolni. Fontos tényező a mozgékonyaságuk – a petesejthez ugyanis a spermiumok közel 50%-ának kellene eljutnia. Közép-Európában a terméketlenség valamilyen formában minden negyedik párt érinti és az esetek közel 40%-ában a gond a férfiban keresendő.

VAJON MIT TEHETNEK A FÉRFIAK, HOGY NÖVELJÉK A SIKERES MEGTERMÉKENYÍTÉS ESÉLYÉT?

Az egészséges táplálékban, a vitaminokban és egyéb táplálék-kiegészítőkben megtalálható különböző hatóanyagok nem csupán egészségünk megőrzését segítik, de mint kiderült, terméketlenség esetén is segíthetnek. A kiegészítők szedését, már a megtermékenyítés előtt legalább 3 hónappal meg kell kezdeni, mivel a spermiumok fejlődése és érése körülbelül 72 napig tart.



LÁSSUK MELYIK VITAMINOK ÉS KIEGÉSZÍTŐK A LEGHATÉKONYABBAK:

- A C-vitamin javítja a spermiumok mozgékonyágát és növeli az ondó mennyiségét.
- Az E-vitamin igen erős antioxidáns hatásánál fogva, védi a spermiumokat a károsodással szemben.
- A Folsav segíti a spermiumok képzését.
- Arginin és Ornitin aminosavak, melyek növelik a spermiumszámot és javítják az immunitást.

A MACAGYÖKÉR ÉS AZ OSZTRIGA

Több orvos javasolja, az un. macagyökér fogyasztását (a peruiak, mint potencianövelőt alkalmazzák és a gyógyszerek hatékonyságával teszik egyenlővé). A macagyökér igen magas vitamin és ásványi anyag tartalommal rendelkezik (Ca, Mg, Zn, Fe, P), és kedvező hatását már akár 12 napon belül is képes kifejteni, mint libidónövelő szer.

Az osztriga is segíthet, mely hírhedt afrodiziákum. Az osztriga növeli a tesztoszteron szintet, a libidót és a spermiumok számát is. Igen magas a cink tartalma. (Egyes kísérletek osztriga és folsav együttes fogyasztásával 74%-os spermiumszám emelkedést igazoltak.)

A férfiak terméketlenségét egyébként, - mint a kutatások már igazolták, - leginkább a munkahelyi stressz, a különböző gyógyszerek, illetve az előrehaladott életkor befolyásolták. Idősebb korban egyre több férfi válik terméketlenné.

A vizsgálatok szerint a túlzottan megterhelő testi aktivitás, edzés, bár befolyásolja a tesztoszteron termelést, de a megterhelő fizikai munka ronthatja a spermiumok minőségét (az esetek 13%-ánál). A férfiak termékenységét a magas vérnyomás is befolyásolja. A károsító hatások között szerepel még a túl szoros alsónadrág viselése, illetve az asztali számítógép gyakori használata is.



GYÓGYÍTHATÓ-E A TERMÉKETLENSÉG?

Kínai kutatók laboratóriumi körülmények között egerektől származó hímivarsejteket hoztak létre. Ezek az őssejtek a kutatók számára univerzális „sejtforrásként” szolgálnak, ugyanis meghatározatlan mennyiségben szaporodhatnak és a szervezet 230 sejtípusa közül bármivé alakulhatnak. Az eljárásnak köszönhetően így olyan sejtek jöhetnek létre, amelyekre a páciensnek épp szüksége van. A kutatás további érdekessége, hogy ezekből a sejtekből spermiumok is létrejöhetnek és miután ezeket a spermiumokat érett petesejtbe ültették, az embriókból egészséges egerek jöttek világra. Ez ugyan jó hírek tűnik, nem biztos azonban, hogy megoldást jelentene a férfiak termékenységének orvoslására. Az eljárás során ugyanis az embriótól származó őssejteket használnák ki genetikai információt hordozó sejtek létrehozására, így a terméketlen férfiak ebben az esetben továbbra sem igazán járulnának hozzá a magzat létrehozásához. A férfi terméketlenség kezelésére ezért más módszert kell kitalálni.

ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

A következő képzés időpontja:
2018 Április 14, 15, 21, 22
majd **3 havonta.**

A képzés akciós ára:

43 000.-

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

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

További információk

Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**

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

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

Web: **www.profedzok.hu**



MEGTALÁLHATTÁK A DISZLEXIA KIALAKULÁSÁNAK OKAIT



Az agyi képlékenység állhat a diszlexia kialakulása mögött egy amerikai kutatócsoport tanulmánya szerint. A kutatásban azt vizsgálták, miért nem képes az agy megtanulni azt a feladatot, amivel már találkozott egyszer. A gyógyíthatóság még messze van, de az ehhez szükséges mechanizmust már elemzik a tudósok.

Az agy alkalmazkodási képességének hiánya lehet a diszlexia egyik oka - mutatott rá egy amerikai kutatócsoport. A bostoni MIT tudósai által szerdán publikált tanulmány szerint, míg az agy feladata az lenne, hogy a gyakran ismétlődő feladatokat leegyszerűsítse, a diszlexiával élők esetében ez elmarad, vagy nem a megfelelő hatékonysággal zajlik. Az MIT agykutató intézetének vezetője, John Gabrieli professzor szerint az eltérő működés okai az agy képlékenységében keresendők. Fiatal diákokon agyszkennerrel végeztek vizsgálatokat. A vizsgálatok során a diákoknak különböző hang és képfelvételeket mutattak meg, ezek alapján vizsgálták az agyi aktivitásukat és arra jutottak, hogy a diszlexiás és a nem diszlexiás tanulók agya eltérő területeken jelez aktivitást.

Az ismétlődő feladatok elsajátításáért felelős neuronok először erősen reagálnak egy beérkező jelre, de miután egyre többször találkoznak ugyanazzal a jelenséggel, ez az aktivitás megszűnik. "Amikor először végzünk el egy feladatot, akkor zajlik az a tanulási folyamat, ami lehetővé teszi, hogy a második alkalommal már sokkal könnyebben láthassunk hozzá" - mondta Gabrieli. Ez a fajta aktivitási különbség a diszlexiás és nem diszlexiás emberek között viszont szinte csak az olvasás során jelenik meg. A diszlexiával rendelkezők agya olvasás során sokkal többet dolgozik. A gyógyítástól a kutató szerint még nagyon messze van az orvostudomány, ám szerinte az képlékenysége, ami az egész probléma mögött állhat, elektromágneses kezeléssel megváltoztatható. Az erre vonatkozó kísérletek azonban még nagyon kezdeti fázisban vannak.

Csak az Egyesült Királyságban 6,3 millió ember, a lakosság közel 10 százaléka diszlexiás.

VÉGE A MAGYARÁZKODÁSNAK!

DÖNTSD EL, ÉLETMÓDOT VÁLTASZ ÉS EGÉSZSÉGES LESZEL, VAGY KIFOGÁSOKAT KERESSEL ÉS AZ ÉVEID MEG VANNAK SZÁMLÁLVA!



Írta: **Domonkos Zsolt**
Táplálkozási szakértő
Mesteredző

Talán úgy érzed ez a cím kicsit „erős” volt? Vagy azt gondolod magadban: ugyan már, - téged nem lehet ilyen radikális módon megijeszteni! Nos, közlöm veled, - nem is akarlak! Különösen, ha ez egy „szélmalomharc” lenne. Csak arra kérek, hallgasd végig az érveimet és eldöntheted, hogyan tovább.

El sem tudod képzelni, hogy több tízéves pályafutásom alatt mennyi különböző magyarázkodást hallottam mind a mozgás elkerülésére, mind az egészséges táplálkozásra váltásra, vagy akár a káros szenvedélyekről való leszokásra vonatkozóan. Nem akarok nagy frázisokat puffogatni és túl sok általánosságról beszélni veled, de hidd el, ha megreformálok az életedet, a szervezeted, - az egészséged, meg fogja hálálni neked, - és mint tudod, az életedből csak egy van (főleg, ha nem hiszel a reinkarnációban). Nem mindegy, hogy azt milyen hosszan és milyen közérzettel éled meg.

A LEGFONTOSABB TANÁCS, AMIT ADHATOK, - ÉS EZ LEGYEN AZ ELSŐ LECKE, HOGY:

A szervezeted egy nagyon okosan „megalkotott” egység, mely sokkal okosabb, mint bármely finommechanikai műszer, vagy a legmodernebb számítógép. Ha esélyt adsz neki és változtatasz az életeden, mindent képes saját maga reparálni, kijavítani, azért, hogy Te jobb egészségnek örvendj. Csak hagyd dolgozni!

És most hadd kezdjem a mondókámat azzal, hogy rávilágítsak a káros szenvedélyek némelyikére. Biztosan már ezerszer hallottad, hogy a dohányzás mennyi kárt okoz (szív infarktus, rákos daganatok, vetélés, - hogy csak néhányat emeljek ki a súlyosabbak közül). Hallottad, de valahogy mégsem jut el a tudatodig. Mert Te úgy gondolod, hogy veled ez nem történhet meg. Ezek a mellékhatások rád nem vonatkoznak. Elárulok neked egy statisztikai adatot: a lakosság egészségét figyelembe véve, minden harmadik ember rákos lesz az élete folyamán és a 2/3-ad részük meg is hal ebben a betegségben. Még mindig reménykedsz? Mert még nem vagy beteg és szereted az orosz-rulettet?

Sosincs késő változtatni! Ha abbahagyod a dohányzást, ugyan, így is évekbe telhet, de a sejtjeid (így a szív és tüdő sejtállománya is) teljesen kicserélődik, megújul. Mondhatni, - saját magát gyógyítja meg. Csak, hogy egy egyszerű példával éljek, - képzeld el, amikor véletlenül belerúgsz valamibe és a lábadon kék foltként jelentkezik a sérülés. Ez a kék folt néhány nap, vagy egy hét után teljesen elmúlik, mert a szervezeted saját magát meggyógyította. Nos, most képzeld el, hogy te ebbe a gyógyulási fázisba úgy avatkozol be, hogy rendszeresen, nap, mint nap újra szándékosan belerúgsz egy asztalba a sérült lábaddal. Persze, hogy nem tud



meggyógyulni. Ugyan ezt teszed te is, ha dohányzol. Saját magad gátolod a gyógyulást, sőt, súlyosbítod a betegségéd.

NEM CIKI, HA NEM ISZOL ALKOHOLT!

Hidd el! Még a bulikban sem. Inkább ezzel jársz jó példaként, mint, hogy úgy emlékezzenek rád, aki egy gyenge jellem. Természetesen itt most nem 1 dl minőségi bortól próbállak óvni (bár ez a mennyiség sem feltétlenül hasznos, bármit hallottál is a „reklámokban” bújtatva, amit általában a bor-termelők vittek be a köztudatba). Bár tudom, könnyebb ellazulni és talán nagyobb lesz az önbizalmad is tőle (de se szebb, se erősebb, se jobb énekes nem leszel az alkoholtól. Ezt csak te hiszed, néhány pohár után.)

Hogy csak néhány példát említsek: az alkohol 700 kalória, mely szinte rögtön felszívódik, nem kell a szervezetnek sok időt fordítani az emésztésre sem. Mindenképpen gátolod vele a diétád hatékonyságát. Ha iszol, ne csodálkozz, hogy a testsúlyod gyarapszik és vizet tart vissza. Az alkohollal leterheled az amúgy is igen nagy igénybevételnek kitett májadat, mely próbálja a teljes szervezetedet méregteleníteni a toxikus anyagoktól. Ráadásul ez a méregtelenítési folyamat pont az este 11-től éjjel 2-ig tartó időszakban a legaktívabb. Lenne. Ha hagynád neki és nem éppen buliznál, és 2-3 koktél szűrcsölnél.

A **kemény drogok** használatáról nem is igazán szeretnék túl sok szót ejteni. Egyszerűen, csak ha használod,- halj meg! Már bocs, ha vulgáris vagyok, - de meg is érdemled a sorsod. Szinte fel sem tudnám sorolni, mennyi kárt okozol magadnak. (És most nem a marihuánás cigiről beszélek.)



**ÚJÉV, ÚJ ÉLET!
NA, EZ MÁR AZ
ÚJ ÉVED, AZ ÚJ
ÉLETED!**





Nem tudod tovább halogatni változtatást. Ez már nem a következő hét, vagy hónap, vagy fizetésnap. Amúgy sem értem, ha változtatni akarsz, azt miért nem azonnal teszed. Hogy nincs időd sportolni? Ne viccelj! Hetente 3-szor nincs rá 1-1 órád? Az egészséged javításához, vagy a fizikumod javulásához nem kell sokkal több. Számold ki, mennyi időt töltesz a tévé előtt a szappanoperákat, vagy a reklámokat nézegetve. Esetleg mennyit videó játékoszol, vagy hányszor nézel fel a Facebook-ra, vagy az Instára.



”Érdemes tudnod, hogy aki nem sportol felnőttként az évente akár több kilónyi izmot is elveszíthet.

Ha sportolsz, felgyorsítod az anyagcseréd. Több izmot építesz és zsírt égetsz el. Javul az állóképességed és a szív és keringési rendszered. Stabilabb lesz a testtartásod, - megszűnik a hát és derékfájdalmad. Röviden, - sokkal fittebb leszel, - ráadásul esztétikus lesz a külsőd. Ja, hogy téged nem érdekel a külsőd? Ezt magad sem hiszed el, ugye!

„AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS NAGYON DRÁGA” - ÁLLÍJTJÁK SOKAN.

Azonban, ha jól belegondolunk (és most nem a mély-szegénységben élőkkel szeretném összehasonlítani a táplálkozási normákat), az egészséges étkezés nem feltétlenül és nem sokkal drágább az egészségtelen táplálkozásnál. Főleg, ha egyéb más káros szokásainkról is képesek vagyunk lemondani. Számold ki, sokan mennyit költenek a cigarettára, az alkoholra, a szénsavas és cukros üdítőkre, a különböző „nasikra” (csipsz, édesség, stb.) - és általában pont ők magyarázkodnak. Az, hogy te grillezett csirkét eszel kevés zöldséggel és rizzsel, nem sokkal drágább, mintha disznópörköltet ennél galuskával.



A MONDÁS MÉG MINDIG IGAZ: „AZ VAGY, AMIT MEGESZEL”!

Ha mindent összezabálsz, olyan leszel, mint egy disznó. Ha megadod a szervezetednek a lehetőséget azzal, hogy csak egészséges élelmiszerekkel táplálsz, az már 80% siker az egészség felé vezető utadon. Ha nem eszel cukrokat, fehér lisztes készítményeket, - nem fognak súlytani a civilizációs betegségek, kisebb eséllyel leszel szívbeteget, rákos, vagy cukorbeteg. Ha kerülöd a glutént, még gyorsabb és eredményesebb lesz a szervezeted méregtelenítése, - gyorsabban tudsz megszabadulni a súlyfeleslegedtől, - ráadásul az elmédet is frissebben tartod ez által.

Egyél sok zöldséget és használj vitaminokat, ásványi anyagokat, hogy ez által javítsd az immunitásodat.

Igyál minél több tiszta ásványvizet, vagy gyógyteát. Tudod, a tested több mint 60%-a víz. Minden sejtnek szüksége van rá, - csak így élhetsz egészségesen és hosszú életet. Bármi legyen is a célod (fogyás, izmosodás, állóképesség javítás, vitalitás), sok folyadékra van hozzá szükséged.

Köszönöm, hogy végig olvastad ezt a rövid cikket. Mutass példát a környezetednek és már most kezdj el törődni magaddal, az egészségeddel!

Jó egészséget kívánok!



MIT TESZ AZ AMERIKAI FOCI A JÁTÉKOSOK AGYÁVAL?

A Boston Egyetem nemrégiben nyilvánosságra hozta a felvételeket, melyeken Aaron Hernandez agysérülése volt látható. Hernandez 2013-ig a New England Patriots játékosa és az amerikai fociliga fiatal sztárja volt. Ebben az évben gyilkolta meg egy barátját, Odin Lloydot. Börtönbe került, ahol 27 évesen felakasztotta magát.

A most bemutatott felvételek azért fontosak, mert a kutatók szerint még soha nem tapasztaltak ilyen típusú agysérülést ennyire előrehaladott állapotban ilyen fiatalombornél. Hernandezt krónikus traumatikus enkefalopátiával, vagyis a CTE-vel diagnosztizálták.

A CTE egy olyan agykárosodás, amit csak a halál után lehet kimutatni, és amit az utóbbi években számos kutatásban kötöttek össze az amerikai focival: a rengeteg ütközés, a rákás agyrázkódás igazoltan szerepet játszik a kialakulásában. Kialakulása után pedig a sérülés képes befolyásolni a döntésekért és viselkedésért felelős agyterület működését, depressziót és halált is okozhat.

A bostoni kutatók szerint Hernandeznek 3-as szintű CTE-je volt. A négyes számít a legnagyobb értéknek, de 3-ast még sosem diagnosztizáltak korábban 46 évesnél fiatalabb ember agyában. A nemrégiben megtartott konferencián Ann McKee arról beszélt, hogy ilyen szintű sérülés esetén az érintett személyeknek komoly dühkezelési, döntéshozatali és agressziós problémáik lehetnek.

Az NFL vezetői hosszú időn át próbálták meg cáfolni, hogy összefüggés lenne a profi foci ütközései és a CTE kialakulása között, de ma már ezt nem nagyon vitatja senki: a New York Times idén nyáron számolt be arról,

hogy 111 megvizsgált egykori NFL-játékos agya közül 110-ben mutatták ki a sérülést. A liga azt állítja, hogy biztonságosabbá fogják tenni a játékot és tompítják a durva ütközések számát, de közben léteznek olyan hangok is, hogy ez a helyzet az NFL lassú végéhez is vezethet, például mert a középosztálybeli szülők egyszerűen nem fogják engedni, hogy gyerekeik amerikai focizzanak.



ÚJABB REMÉNY A RÁKBAN SZENVEDŐKNEK!

VANNAK ÚJDONSÁGOK JELENLEG A DAGANATOS BETEGEK GYÓGYÍTÁSÁBAN?

Egyes kutatók szerint mindannyian magunkban hordozzuk a rák kialakulásának esélyét, csak az a kérdés, hogy elindul-e a daganatos burjánzás, vagy sem. Szomorú, de igaz, hogy minden harmadik ember daganatos betegségben szenved és öt betegből egy meghal. Orvosaink évente 66 000 újab esetben diagnosztizálnak daganatos megbetegedést.

Az életért vívott harchoz azonban szerencsére egyre újabb és hatékonyabb „fegyverek” állnak rendelkezésre. Prágában például az idén kezdte meg működését a cseh Protonterápiás központ. A legújabb adatok szerint a daganatok 70%-át abban a stádiumban fedezik fel, amikor még áttétek nem jelentek meg a test különböző pontjaiban. Ez viszonylag jó esélyt ad a gyógyuláshoz. Jelenleg a leginkább a daganatokat lokálisan kezelik. Sebészeti beavatkozással eltávolítják, vagy kemoterápiát alkalmaznak, kémiai anyagok ún. citosztatikumok felhasználásával, melyek gátolják a rákos sejtek osztódását. A célzott biológiai eljárás, bár a daganatos sejtekre összpontosít, azonban gyakran károsítja az egészséges sejteket is. Ennek a gyógymódnak igen sok a mellékhatása, - hajhullás, hasmenés, csökkent immunrendszer működés, vérszegénység, sterilitás, illetve a tartósabbak, - szív és tüdőgégülés, halláskárosodás, idegi károsodás.

A sugárkezelés a jelenlegi leghatékonyabb módszere a daganatos megbetegedéseknek. Ez véglegesen károsítja a daganatos sejteket, míg az egészséges szövetek sejtjeit „javítható” mértékben, vagy egyáltalán nem károsítja. A leggyakoribb a külső sugárkezelés, amikor a páciens testén kívül elhelyezett sugárforrásból érkezik a sugárzás. Leginkább a klasszikus fotonos sugárkezelés szokásos, elektromágneses sugárnyalábbal, és az ún. részecske-sugárkezelés, amikor a sugárzáshoz az atommagját alkotó alaprészecskéket (protonok, neutronok) használnak, vagy közvetlenül egész atomokat (hélium, szén). A klinikai gyakorlatban a leggyakoribb a protonos – hidrogénatom atommagjának pozitívan töltött részecskéit alkalmazó – megoldás. **A sugárkezelés sebészeti kezeléssel, kemoterápiával is kombinálható. Az előrehaladott, nem operálható daganatok önálló gyógymóddal kezelhetők.**

A PROTONOK PONTOSABBAK!

A protonterápia protonok felhasználásán alapul, melyeknek tömege az elektronokénál sokkal nagyobb. A proto-



notokat ciklotron gyorsítja fel, körülbelül a fénysebesség felének megfelelő értékig. Ez adja energiájukat, amely 30cm-es mélységben is lehetővé teszi a daganatok pusztítását. A protonokat erős mágneses mező rendezi egyetlen, vékony sugárba (pencil beam), és küldi a térben ábrázolt rosszindulatú daganatba. Így a protonszugárzás energiájának nagy részét a daganatos szövetnek adja át. Az eddigi sugárkezelési folyamatokkal szemben, ez a módszer megvédi, szinte alig károsítja a daganat mögötti egészséges szöveteket. Ez a típusú radioterápia állítólag a betegek összességének akár 60%-ánál ajánlott lehet. (jelenleg hazánkban a kapacitás sajnos csak a betegek felének ellátására elegendő.)

A RÁKOS SEJTEKET LEGYŐZI A MAGAS HŐ. EZ EGY VALÓBAN FORRADALMIAN ÚJ MÓDSZER!

A neve High Intensity Focused Ultrasound. A (HIFU) egy ultrahangos technológia. A módszer akár a hasnyálmirigy-rák kezelésénél is használható lenne. Ráadásul a hosszú kórházi kezelést ambuláns kezelésekké helyettesíthetnék. Ezzel a páciens elkerülheti a kórházi tartózkodás okozta stresszt is, ami gyorsíthatná a gyógyulást. A HIFU a daganatot nem invazív módon pusztítja, úgy, hogy a testben felmelegíti. A nagy intenzitású, célzott ultrahang energiájával a problémás területet célozzák meg. Ez ott szétoszlik és a szövetek hőmérsékletét akár 65 C fokra is felmelegíti. Az ún. termális abláció során elpusztulnak a daganatos sejtek, de nem éri kár a környező egészséges szöveteket.

A TERVEK: GYÓGYSZER MAGÁBA A TUMORBA

Jelenleg azt vizsgálják, hogy aktiválhatna-e közvetlenül a daganatban gyógyszereket a nagy intenzitású, célzott ultrahang. Ehhez hőre érzékeny mikroszkopikus zsírrészecskére – liposzómákba – csomagolt kemoterápiás gyógyszereket használnának. A „csomagocskákat” injekcióval vinnék be a véráramba. Ezek a gyógyszerek, mivel 37 C mellett stabilak, mérgező hatás nélkül haladhatnak át a vérereken. A daganatba jutva HIFU sugárral helyileg 42 C-ra melegíthetők. Így a gyógyszerek közvetlenül a daganatban oldódhatnak fel. A terápiás gyógyszerek a daganatban jobb hatást fejtenek ki és a káros mellékhatások is minimalizálódnak.

Reméljük hamarosan ezeket és más új módszereket is kifejleszt az orvostudomány a társadalmat sújtó leg súlyosabb betegség ellen.

PEAK

10%
kedvezmény



**A kupon felmutatása egyszeri
10% kedvezményre jogosít új
korlátlan havi bérletvásárlásnál
a Peak Gym edzőtermeiben!**

arena

Peak Gym Aréna
1087 Budapest Kerepesi u. 9.

gold

Peak Gym Gold
1182 Budapest Üllői u.765.

 **PEAK**
PEAKSHOP.HU
www.peakgym.hu



ARNOLD GERGELY PRO. TESTÉPÍTŐ

KÜLÖNVÉLEMÉNY

SZÖVETSÉGEK A TESTÉPÍTÉSBN EGY VERSENYZŐ SZEMSZÖGÉBŐL

Előre leszögezném, hogy mostani írásomat a jelenlegi helyzet, a tények és szigorúan a saját tapasztalataim alapján fogom megírni. Próbálok objektíven nézni, de ez egy szubjektív vélemény. Senkit nem áll szándékomban megsérteni ezzel!



2003 óta indulok versenyeken, de csak 6 évvel ezelőtt tudatosult bennem, hogy milyen szövetségek vannak, hol érdemes indulni és milyen feltételek mellett.

NAGYOBB SZERVEZETEK A TESTÉPÍTÉSBN

IFBB (ami két részre szakadt) – a legnagyobb szervezet

**WBPF
INBA
NAC
WABBA
NABBA**

VANNAK KISEBB SZERVEZETEK

**IBFA
IBFF
WBFF**

Aztán vannak olyan versenyek, amik szövetségektől független versenyeknek minősülnek, nem kvalifikálnak sehova és bármely szervezet versenyzői indulhatnak rajtuk. Mindegyik szervezetnek vannak nemzeti bajnokságai, EB-i és VB-i is. Ezek általában a legnagyobb versenyek a szervezeteken belül.

FŐ KÜLÖNBSÉG AZ IFBB ÉS A TÖBBI SZERVEZET KÖZÖTT AZ ÁTJÁRTHATÓSÁG. MIT IS JELENT EZ?

A sportolók bármely szervezetnél indulhatnak versenyen mindenféle megkötés nélkül, csak a kategória kitételeknek kell megfelelni adott szövetségnél. Ez azt jelenti, hogy azonos versenyszézonban akár több szövetség világbajnokságán is el tudnak indulni, amennyiben részt vesznek a nemzeti kvalifikációs versenyeken.

Az IFBB kivétel ez alól, legalább is eddig. De hogy jobban megértsük ezt, nézzük, hogy is nézett ki ez a dolog 2017. szeptemberig. Mivel az IFBB a világ legnagyobb szervezete, ezért volt egy olyan szabály, hogy a hozzá igazolt sportolók nem indulhattak más szövetségek versenyein, különben pénzbírsággal, vagy eltiltással sújtották őket. Viszont csak ez a szervezet ad olyan profi kártyát, amivel lehet kvalifikálni a létező legnagyobb versenyre, a Mr. Olimpiára. Tehát, ha valaki profi akart lenni, kénytelen volt ide igazolni és eleget tenni a szervezet szabályainak.

Ha Magyarországot nézem, ez azt jelenti, hogy aki az IFBB-nél versenyez, az szezononként, maximum 2 versenyen tud itthon indulni, a többit külföldre kell megszerveznie, elég komoly pénzekért (2-300000Ft-ról beszélünk minimum versenyenként).

Ezzel ellentétben, ha nem az IFBB-hez vagyunk leigazolva, akár 6-8 versenyen is el tudunk indulni szezononként,

ha érzünk magunkban elég erőt. S ez költségekben sem mindegy. Saját példám tudom mondani. Mielőtt az IFBB-nél kezdtem versenyezni, évekig a többi szövetség versenyein indultam. Tapasztalatot szereztem, verseny rutint, színpadi rutint, rájöttem mit bír el a testem és a lelkem, meddig mehetek el, hogy elérjem a céljaim. Kikísérleteztem, hogy lehet 100%-os formát hozni a színpadra. Ez sok évembe telt. De egy nagyon fontos dolog van, hogy az élsport mellett egészséges maradj! Él az életet, építsd a jövőt, ne ölj bele mindent ebbe, mert egy vesszőfutás lesz. Igazi pénznyelő.

Szóval elég sok versenyen indultam, s mikor már többszörös nemzeti magyar bajnok, NAC világbajnok voltam, úgy döntöttünk akkori edzőmmel Gary-vel, hogy a legnagyobb szövetségnél próbálunk szerencsét. Az IFBB-nél.

Akkor még nem tudtam mit jelent ez. De egyből megbüntettek 1000 euróra, mert előtte indultam egy WBPF világbajnokságon itthon. 1000 euró, vagy 2 év elteltés, ha ennél a szövetségnél akarok versenyezni. Nyilván nem volt időm 2 évet várni erre. Beleugrottam a mélyvízbe. Külföldi versenyek, csak egyesületen keresztül lehet nevezni mindenre (a többi szervezetnél egyénileg is működik a dolog). Szóval az egyesület vezetőnek, melyik külföldi versenyeken akarsz indulni, leneveztek, és indulhattál. De biztos, ami biztos a nevezési díjat, vagy egy repülőjegyet fel kellett mutatnod, hogy tényleg mész e. Nem gondolhattad meg magad. Mindent saját magadnak kell megszervezned és



minden költséget neked kell állnod. Sokszor bántam, hogy nem tudok máshol versenyezni, mert megbüntettek, több olyan verseny is volt, amin nem engedtek indulni és egy nappal a verseny előtt fújtak le, mert nem minősítették IFBB-s versenynek (ezek szövetségektől független versenyek voltak).

De így is sikerült 2017 tavaszán megszereznem a profi kártyát! Aztán 2017 szeptemberében jött a meglepetés, az IFBB kettészakadt. Az európai és az amerikai (az igazi IFBB Profi Liga) kettévált.

S hogy most mi is van? Az európai IFBB megcsinálta a saját profi ligáját IFBB Elite Pro néven. Igazából a saját versenyzőikből töltik fel a profi szekciót, mert egyetlen profi kártyás sportolójuk sem maradt, mert a szétválás következményeként a profi státusszal rendelkező sportolók, mind az IFBB Profi Ligához tartoztak, aki pedig mondjuk mégis lecserélte az Elite Pro kártyára az igazi profi kártyát, azt érdekesnek találom és nem kommentelném, talán csak annyi, hogy egy Ferráriból átült egy Trabantba. Tehát az IFBB Elite Pro kártya, már bocsánat, de mondjuk ki: szart sem ér, látszat az egész!

Az amerikai IFBB Pro Liga pedig világszerte meghirdetett kvalifikációs versenyeket, amiken profi kártyát lehet szerezni, s bármely szövetségtől indulhatnak rajtuk a sportolók, nem kell IFBB-snek lenni többet, nincs megkötés, nem korlátozhatják be többet a sportolókat! Ez egy pozitívum az összes sportolóra nézve, s ha ebből a szemszögből nézem a dolgot, az európai IFBB pár év múlva összedől, hiszen ezek után ki akarna ott versenyezni, ha már más útja is van annak, ha igazi profi státusról álmodozik valaki!

Mindenki fontolja meg és gondolja át, melyik utat választja, bár most már a választás eléggé leegyszerűsödött.





ZIMÁNYI LINDA

FW: Linda! Az utóbbi időben egyre többször hallani, hogy a sport, a fitness egyre inkább szerves részét képezi az életednek. Mióta is egészen pontosan?

LINDA: A sport igazából az egész életemnek szerves része volt mindig is. Kisgyerek korom óta belém nevelték a mozgás kultúráját. Óvodás koromtól fogva, fitnesseztem, úsztam, teniszeztem, kézilabdáztam, futottam folyamatosan. Most felnőttként 3 éve előtérbe került a súlyzós edzés az életemben, amióta megismertem a jelenlegi edzőm Németh Esztert.

FW: Mint tudjuk, nem olyan régen elindultál egy versenyen is és igen jó eredménnyel végeztél. Melyik verseny volt ez és hányadik lettél?

LINDA: Igen, életem első próbálkozása volt a fitness verseny felé az októberi Fit Paradé, ahol Fitmodel kategóriában indultam és ott ezüstérmes lettem.

FW: Mekkora változást jelentett maga a felkészülés?

Mennyivel többet kellett edzened emiatt és hogyan változott a táplálkozásod, illetve az életmódod?

LINDA: A versenyfelkészülési időszak valóban nagyon embert próbáló. A verseny előtt 3 hónappal kezdődött és az edzések megtriplázódtak, heti 7 napot edzettünk és napi körülbelül 3 órát. Az étrend pedig teljesen spártai volt 3 hónapig, ami tilápia halat és uborkát takart, folyamatosan és kizárólag. Emellett ásványvizet ihattam csak. Szóval teljesen felforgatta az életem, teljes embert kívánó feladat volt valóban.

FW: Hogyan tudtad beilleszteni a sok utazással járó modellkedésbe az edzéseket?

LINDA: A verseny felkészülés egy teljesen más időszak volt az életemben, az alatt nem utaztam sehova 3 hónapig, de még vidékre sem. Kizárólag az edzőterem és a munkahelyem között ingáztam abban az időszakban szigorúan, nehogy bármi is kizökkentsen a koncentrációból, vagy eltökéltségéből. Ha valamibe belevágok rám





TESTMAGASSÁG:

176 cm

HOBBI:

Fitness, Box

**KEDVENC KÖNYV,
FILM:**

Mindenféle személyiség
fejlesztő könyv,
pszichológiai könyv,
film: Holiday

KEDVENC ÉTEL:

sushi

abszolút jellemző, hogy 100%-ig küzdök, míg el nem érem, amit szeretnék. Kos a horoszkópom, egyébként szerintem emiatt is. Illetve gyerekkoromban anyukám mottója felém mindig is az volt, hogy amit egyszer elkezdünk, azt be is fejezzük. Így a felkészülés alatt csak a versenyre koncentráltam, hogy a legjobbat hozhassam ki magamból. A normál hétköznapiakon pedig belefér az edzés mellett az utazás is, mert ott nincs határidő az edzésre.

FW: Ki volt az edződ, aki segítette a munkádat?

LINDA: Az edzőm és egyben mentorom is Németh Eszter volt, aki profi versenyző volt régebben és egy fantasztikusan inspiráló ember, aki egyben pszichoterapeutává is vált a felkészülés alatt (nevetés). 3 éve edzünk együtt, ismeri minden porcikámat, hangulatomat. Nagyon jó barátok is lettünk, így a legjobb ember készítette fel, akit csak kívánhattam volna.

FW: Mennyire érezted a kardió szükségességét?

LINDA: A kardió sajnos mindig szükséges főleg, mert szeretek enni a normál hétköznapiokban, így az odafigyelés mellett is fontos az alkatomnak. A versenyidőszakban is voltak kardiók az edzések végén mindig, de inkább izom megtartó vagy izomfejlesztő jellegű. Én a lépcsőgépet preferálom.

FW: Ha már szóba került a modellkedés, - inkább itthon, vagy külföldön van több megbízásod?

LINDA: Sosem voltam fashion modell, csak nagyon nagyon fiatal koromban utaztam emiatt külföldre, aztán a későbbiekben és ma is igazából itthon van több modell jellegű munkám, nyilván az ismertségemből adódóan. És több cégnek mondjuk úgy inkább az „arca” vagyok.

FW: Mik a jövőbeli terveid? Láthatunk még versenyzőként a színpadon?

LINDA: Soha ne mondd, hogy soha! A nehezségek ellenére fantasztikus élmény volt a verseny és a felkészülés is, így lehet, hogy még lesz időszak, amikor belevágok, de egyelőre megálltam egy próbánál, mert rengeteg más dolog van most előttem, amiben helyt kell álljak.

FW: Köszönjük az interjút!





ELITE BODYSHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 m²-EN

FEHÉRJÉK ■ TÖMEGNÖVELŐK ■ VITAMINOK
ÁSVÁNYI ANYAGOK ■ ANTIOXIDÁNSOK ■ ZSÍRÉGETŐK
NŐI ÉS FÉRFI RUHÁZAT ■ KIEGÉSZÍTŐK

HETENTE VÁLTOZÓ ÉS ÁLLANDÓ AKCIÓK
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYARENDSZER

1 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A CORVIN PLÁZA PARKOLÓJÁBAN



DUNAVÖLGYI ZSOLT

FITNESS FÉNYKÉPÉSZ

Miért jó a tükröződések használata a fotózásban?



Az ismétlés vizuálisan erősít - minél többször látsz valamit, annál jobban rögzül. Kalandozik a szem. Arra nagyon oda szoktam figyelni, hogy a tükörképben is előnyös módon lássuk az izomcsoportokat, és leginkább a modellek előnyös oldalát mutassuk be más szögből is. Emellett nem kis kihívás, hiszen, nem csak direktben, hanem indirektben is tökéletesen meg kell tudni világítani a modellünket. Ha dupla tükrök közé keveredünk, akkor már nem elég az, hogy a fotós ne látszódjon a képben, hanem a sokszoros tükröződés miatt már a perspektíva is torzulhat. Mégis a természetesen fodrozódó vízfelületek tükröződését kedvelem a legjobban, mert mindig más formát adnak és egyszerűen gyönyörűek.







FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



AZ ÁTLAGEMBERTŐL A PROFESSZIONÁLIS
SPORTOLÓIG

A Fit Service megoldást kínál az egészséges életmód iránt
elkötelezettek számára

- étkezés
- életmód tanácsadás
- és táplálék kiegészítés témakörben
valódi szakértők segítségével!

Célok lehet fogyás, testsúly megtartás egy egészségesebb
életvitel mellett valamint akár versenyfelkészülés is.

Keress minket bizalommal!

Fit Service Team

www.fitservice.hu

0670/422-3270

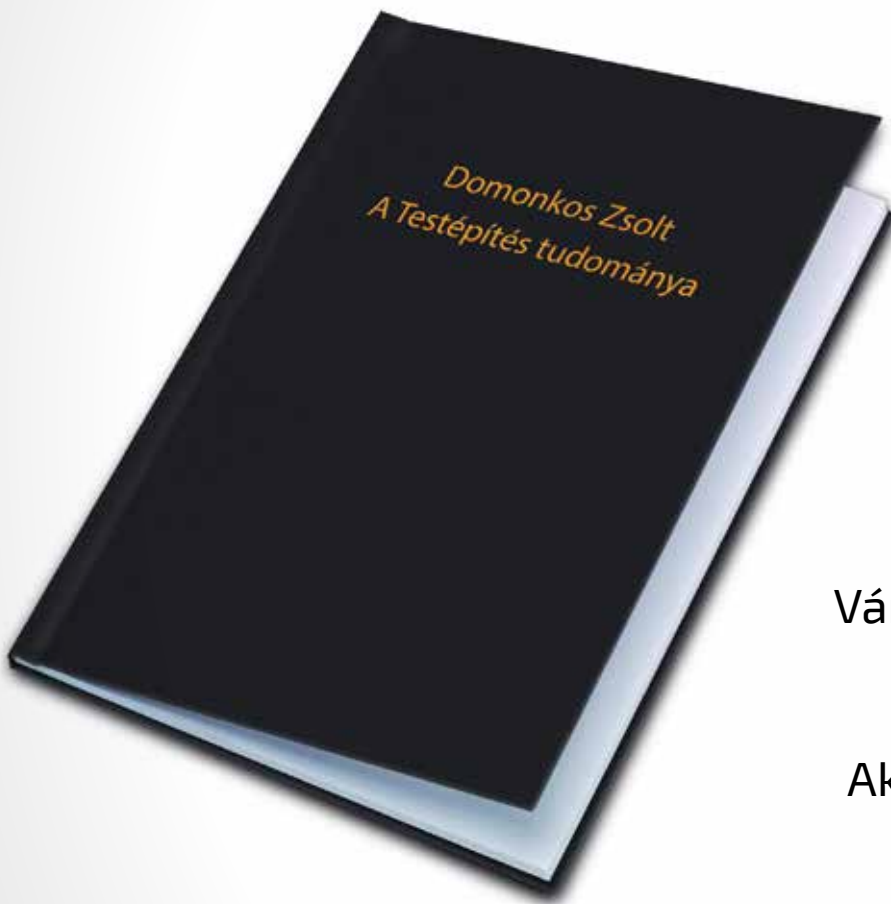
Budapest - Budaörs - Budakeszi - Biatorbágy - Diósd - Törökbálint - Érd - Vecsés - Gyál

KÖNYVAJÁNLÓ

DOMONKOS ZSOLT: A TESTÉPÍTÉS TUDOMÁNYA

MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

Mindent megtudhatsz a könyvből, amit testépítőként, vagy edzőként tudnod kell a kezdőtől, a haladó, vagy akár versenyzői szintig.



Várható megjelenés:
2018

Akciós bevezető ár:
4500 Ft

RÖVIDEN:

- Anatómia röviden
- Általános és speciális sportági edzéselmélet
- Weider féle edzéselvek a gyakorlati életben.
- Gyakorlat leírások
- Edzéstervek célirányosan, kezdőtől a versenyzői szintig.
- Hogy táplálkoznak a testépítők?
- Versenydiéta és víztelenítés
- Étrend-kiegészítés
- És még sok más fontos információ.

Figyelem!

Ha úgy érzed, hogy Te már mindent tudsz,
ez a könyv nem neked való!

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A VÉRCSOPORT AZ ÉLETÜNKET?



A vércsoportunk örökség mindkét szülőtől. Nem minden ember tudja, milyen vércsoportoz tartozik, milyen vér kering az ereiben. Ha valaki pl. veszélyeztetett munkát végez, vagy sportol (autóversenyző, ejtőernyős, katona, stb.) kötelessége tudni ezt.

Akkor is ellenőrizni kell a vércsoportot, ha a transfúzió elkerülhetetlenül fontos, a magyarországi szabályozás szerint. Ez azért feltétlenül szükségszerű, mert ha a páciens rossz vércsoportból kapna vért, esetleg rossz Rh-értékkel, az több kárt okozna, mint hasznos. Az ezt követő komplikációk könnyen a páciens életébe kerülhetnek. Nagyobb műtétek előtt ezért auto-transzfúziót ajánlanak, ahol a páciens előző vért vesznek, majd ezt kapja vissza a műtét folyamán. Ha sürgős esetről van szó, amikor minden másodperc számít, az orvosok használhatnak O-s vércsoportot, amit bárki kaphat. A különböző emberek vére nem mindig kompatibilis. A vörösvérsejtek felületén ugyanis antigének találhatók.

Érdeemes még tudni, hogy az emberek kb. 85%-a Rh pozitív.

Ezek specifikus fehérjék és cukrok, A és B típusúak, amelyek meghatározzák a vércsoportot. A test azonnal ellenanyagokat gyárt az ismeretlen antigén ellen. Ezért nem kaphatnak az A és B vércsoportú emberek ellenkezőtől vért. Egy különleges csoport, ugyanakkor elég ritka, az AB vércsoport, akik univerzális befogadók. A O-s vércsoportúak univerzális donorok, az ő vérük sem A, sem B antigéneket nem tartalmaznak. Az utóbbi időben, egy cseh biológusnak köszönhetően, egyre több dolog derül ki a különböző fizikai és pszichikai betegségekkel kapcsolatban, melyek összefüggést mutathatnak az Rh faktorról. A tanulmány rámutat, hogy az Rh negatív típusú vérrel rendelkező emberek több gyógyszert hasz-

nálnak, több problémával küzdenek, az immunrendszerük kevésbé ellenálló, gyakoribbak náluk a szív és érrendszeri megbetegedések.

Vannak bizonyos nemek közti különbségek is. Míg az Rh negatív csoportban lévő férfiaknak kevesebb problémájuk volt a rákkal, vagy a csontozatukkal, a nőknél ez fordítva volt. Általánosságban elmondható még, hogy az Rh negatív emberek hajlamosabbak az autoimmun betegségekre, mint amilyen az allergia, de ellenállóbbak a vírusos megbetegedésekkel szemben. Figyeljünk az életvitelünkre! Ezt mutatják a felmérések, melyek alapjait már Peter D' Adamo is lefektette. Ő volt az a tudós és természetgyógyász, aki egyébként a vércsoport diéta atyjának is tekinthető. A vércsoport diéta is lényegében azt ajánlja, hogy különböző vércsoportú emberek, különböző diétát és különböző élelmiszer alapanyagokat használjanak. Az Ő megállapításai szerint az ún. lekti-

nek, melyeket az élelmiszerek is tartalmaznak másként hatnak a különböző vércsoportú emberekre. A vércsoportunk pedig még akár azt is befolyásolja, milyen betegsége (esetleg járvány elkapására) vagyunk hajlamosabbak és melyekkel szemben vagyunk ellenállóbbak.

Csak nagyvonalakban megemlítve, a O-s vércsoportú emberek leginkább húsevők, sokkal több fehérjére van szükségük. Az A vércsoportúak számára inkább a vegetáriánus táplálkozás ajánlott, de minimális fehér húst fogyaszthatnak. Rosszul reagálnak a tejjel és a zsírosabb hússokra, illetve a tenger gyümölcseire. Az AB vércsoportúak bátran ehetnek tenger gyümölcseit és akár belsőségeket is (módjával), de nagyon óatosan fogyaszthatnak alkoholt, koffeint. A B vércsoport tagjai ehetnek tejtermékeket, de a magasabb cukortartalmú ételektől, a búzától, kukoricától és a lencsétől tartózkodjanak.

Az egészség szempontjából az ún. heterozigóták járnak a legjobban. Ők azok, akik az egyik szülőktől Rh+, a másiktól Rh- vércsoportot örököltek. Úgy tűnhet mindkettőtől jutott nekik, mégis Rh-pozitívak.



TUDDTAD?

MIÉRT FOLYIK AZ ORRUNK?

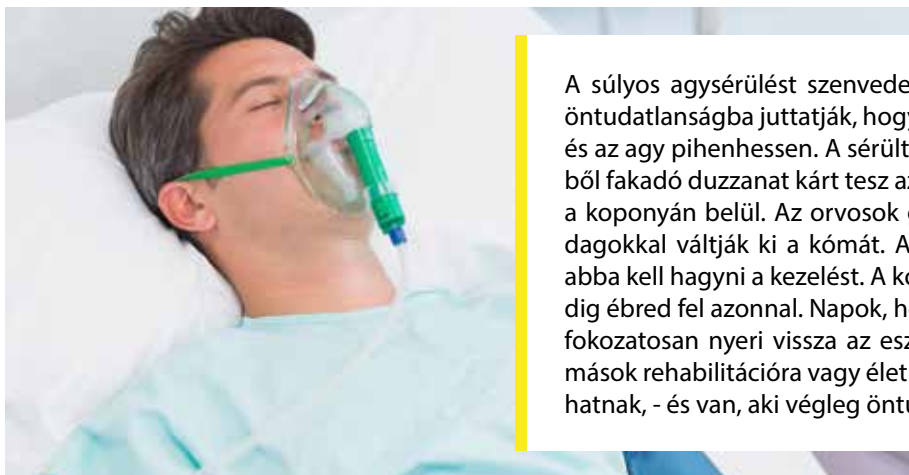
Miért dugul el az orrunk, vagy kezd el folyni, ha betegek vagyunk?

Sokak számára meglepő tény, hogy az orr eldugulásáért és folyásáért általában nem nyálkatúltengés, hanem duzzanat és gyulladás felel. Ha az orrban fertőzés, vagy allergiás reakció alakul ki, az immunrendszer olyan kémiai hírvivőket termel, amelyek hatására kitégúlnak az orr nyálkahártyájának erei. Így több fehérvérsejt juthat az érintett területre, ami segít a fertőzés leküzdésében, viszont az erekből folyadék szivárog ki és a szövetekben halmozódik fel. Az orrdugulás elleni szerekben egy, az adrenalinhoz hasonló anyag van, amely összehúzódnásként készíti az ereket, megszüntetve azok szivárgását.



HOGYAN HOZNAK VALAKIT KI A KÓMÁBÓL?

Mikor ezt említjük, csak az orvosilag előidézett kómára gondolhatunk.



A súlyos agysérülést szenvedett pácienseket szándékosan mély öntudatlanságba juttatják, hogy ez által csökkentsék a duzzanatot és az agy pihenhessen. A sérült agyban gyulladás alakul ki. Az ebből fakadó duzzanat kárt tesz az agyban, mivel az összepréselődik a koponyán belül. Az orvosok gondosan ellenőrzött gyógyszeradagokkal váltják ki a kómát. A kóma megszüntetéséhez csupán abba kell hagyni a kezelést. A kómából kihozott páciens nem mindig ébred fel azonnal. Napok, hetek, vagy még hosszabb idő alatt, fokozatosan nyeri vissza az eszméletét. Van, aki teljesen felépül, mások rehabilitációra vagy életük végéig tartó gondozásra szorulhatnak, - és van, aki végleg öntudatlan állapotban marad.

MIÉRT PATTOG A FÜLÜNK A REPÜLŐGÉPEN?

A dobhártya egy vékony membrán, amely a hangok továbbításában segít. A dobhártya mindkét oldalára légnyomás nehezedik: a környező levegő befelé, míg az orrüreg hátsó része a középfüllel összekötő csövön bejutó levegő kifelé nyomja. Ez a cső, az ún. Eustach-kürt, amely nyeléskor megnyílik és egy kis levegőbuborék haladhat át rajta, ami „pattogó” hangot adhat. A repülőgépek gyors magasságváltozásától a „pattogás” feltűnőbb lesz, mivel nagyobb a két oldal közötti nyomáskülönbség. Ahogy a gép emelkedik, a légnyomás csökken, ezért levegőnek kell távoznia az említett Eustach-kürtön át, hogy a nyomás kiegyenlítődjön, ez megint csak „pattogást” okoz. Ereszkedésre a nyomás nőni kezd, ezért az Eustach kürtnek meg kell nyílnia, hogy ismét kiegyenlítődhessen a nyomás, ami szintén „pattogáshoz” vezet.



TANULJ A
LEGJOBBAKTÓL,
HOGY A LEGJOBB
LEHESS!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



NEMZETKÖZI OKJ-S ÉS WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

www.profiedzok.hu

FITNESS

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!

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

Oldalszám: 80 oldal

Méret: A/4

Példányszám: 10 000 db

Akciós áraink:

1/1 oldal: **150 000.- Ft**

½ oldal: **80 000.- Ft**

További infó:

Tel: +36 (70) 948 0458

Email: domzsolt69@gmail.com

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

TERJESZTÉS

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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

WORLD



HIHETETLEN,

A GÉNJEINK A HALÁLUNK UTÁN MÉG TÖBB ÓRÁIG AKTÍVAK LEHETNEK



A halál nem azonnali vég, ahogy azt gondolhatnánk. A University of Washington kutatóinak legújabb tanulmánya alapján, akik a gének aktivitását figyelték laboratóriumi egerek és zebradániók (egy díszhal) szerveikben, sokkoló megállapítást tettek. A kutatók az ún. mRNA szintjének változását figyelték a halál pillanatában, ami a proteinek szintézise közbe keletkezik átmeneti elemként. Az mRNA szintje a halál után csökken, ahogy az várható is volt. A részletesebb vizsgálat azonban megmutatta, hogy 548 gén esetében a zebradániónál és 515 gén esetében az egereknél az mRNA-termelés nemhogy csökkent, hanem egyenesen növekedett. Ebből arra következtettek, hogy a halál után néhány sejtnek még elég energiája van, hogy működtesse ezen géneket. Meglepő módon az aktivitásuk 24 órával a halál beállta után éri el a maximumot, majd ezután kezd csökkenni. Ezeknek a „zombi-géneknek” több feladatuk is van. Néhányuk az embrionális fejlődésért felel. Mások a rákos burjánzásért felelhetnek. Ez a felismerés a transzplantációban hozhat komoly eredményeket, ezért további kutatásokra lesz szükség. Ezen gének aktivitása ugyanis jelentős mértékben felelősségre vonható a daganatos megbetegedésekért, amelyek a transzplantációs műtétek után előfordulhatnak.

DE IGAZ

AZ ÓRA, AMI NEM KETYEG - TERMÉSZETESEN A BIOLÓGIAI ÓRÁNKRÓL VAN SZÓ

A kutatók megegyeznek abban, hogy minden emlős, beleértve az embert is, - rendelkezik belső, biológiai órával. Ez a belső „szerkezet” 24 órás periódusban irányítja az alvást, az ébrenléteket, sőt, még a hormonális kiválasztódást, az ízeletést, vagy akár a testhőt is. Az emberek „órája” az agyban található, a látóidegek kereszteződésénél és 10 000 neuronból áll. A ciklikus rendszer kialakulás itt gyermekkortól folyamatban van. Az anyatej melatonin-szintjének változásával történik ez a folyamat, amely az alapján változik, hogy este van-e (magas) vagy nappal (alacsony). Ezáltal az újszülött fokozatosan szinkronizálódik a világgal. A felnőttek a saját „órájukat” maguk állítják be ingerekkel, amelyek közt legfontosabb a természetes napfény.



ÚJABB ÉRV A D VITAMIN MELLETT



A D vitamin jótékony hatása ma már vitathatatlan, sőt, - mondhatni évről, évre újabb pozitívumok derülnek ki róla. Egy új 165 szívbetegben (akik átlag életkora 70 év volt) végzett kísérlet igazolja, a D- vitamin jótékony hatását. Ezeknek a betegeknek a természetes D-vitamin szintje alacsony volt még nyáron is. Azon pácienseknél, akik 100 mikrogramm D-vitamint kaptak naponta, javult a szív működésük. A D-vitami természetes úton a bőrben képződik napfény hatására. Elengedhetetlen a csontok fejlődéséhez és a fogak egészségéhez, - illetve a szervezet teljes egészségek megóvásához. Mindezek mellett nagyon fontos a hormonképzéshez is.

A BETEGSÉG SÚLYOSSÁGÁT BEFOLYÁSOLJA, MELYIK NAPSZAKBAN TÖRTÉNT A FERTŐZÉS



A betegség súlyosságát befolyásolja, melyik napszakban fertőzte meg a szervezetet a vírus – állapították meg állatkísérletek alapján brit kutatók. A herpesz vírus sokkal gyorsabban terjedt az egerekben, ha a pihenőidejük kezdetekor érte őket a fertőzés – írták a tudósok az amerikai tudományos akadémia lapjának (PNAS) aktuális számában.

A felfedezés részben megmagyarázhatja, hogy az éjszakai műszakban is dolgozók miért betegszenek meg könnyebben és miért gyakoribbak télen a fertőző betegségek. Ha rossz napszakban találkozik az ember a kórokozóval, az sokkal súlyosabb akut fertőzést idézhet elő.

A kutatók az orrukon keresztül fertőztek meg egereket a herpesz vírus egy változatával. A pihenőidejük elején, tehát az éjjel aktív rágcsálóknál reggel – a testükbe jutott kórokozók mintegy tízszer hatékonyabban szaporodtak, mint az aktív napszakban beadott vírusok. Azoknál a genetikailag módosított egereknél, amelyeknek hiányzott a "belső órájuk", vagyis a napi bioritmust szabályozó kulcsgénjük (BMAL1), ott a napszak nem befolyásolta a fertőzés terjedését, "a vírusok állandó intenzitással szaporodtak" – mondta Rachel Edgar, a tanulmány vezető szerzője.

Amikor sejtenyészeteken tesztelték a vírus terjedését, hasonlót tapasztaltak: a bioritmus génje nélküli sejtkulturában a herpesz vírus minden napszakban ugyanúgy szaporodott. Ezután megvizsgálták az influenzavírus szaporodását a sejtenyészetekben és ugyanezt az eredményt kapták. A bioritmus és a vírusfertőzés összefüggése a járványokra is befolyással lehet. A kutatók azt is

elképzelhetőnek tartják, hogy a BMAL1 jelű gén az embernél télen kevésbé aktív, mert sok vírus télen gyakrabban okoz fertőzést.

Az eredmények azt is megmagyarázhatják, hogy az éjjeli műszakban is dolgozók miért lesznek gyakrabban áldozatai a krónikus betegségeknek és a vírusfertőzéseknek.

Egy cambridge-i kutatócsoport herpesz-vírust vizsgált egereken. A pihenő időszakban elkapott fertőzés veszélyesebb.



WEIDER®



CSAK AZ
EREDMÉNY
SZÁMÍT!



FUNKCIONÁLIS EDZÉS TÉNYLEG MINDENKINEK!



Legtöbbször olyan esetekkel találkozom, vagy olvasok írásokat kollégáktól, ahol az amatőr vagy fél profi - profi sportolókat, esetleg a még motivációt gyűjtő sportolni vágyókat szólítjuk meg. Azonban én most azokhoz a – kevésbé hétköznapi mozgáskultúra középpontjába eső – emberekhez szeretnék szólni, akik azt hihetik, hogy az aktív mozgással még várniuk kell, netán végleg lemondani kényszerültek róla.

Sokaknál történhetett olyan nagymértékű változás az életükben, ami a mindennapjaikat befolyásolja. Lehet ez egy gyermekvállalás, vagy egy baleset, esetleg műtéttel járó szépészeti beavatkozás. Az ilyen esetekben sokszor óva intik őket az aktív sportolástól, vagy hihetik, hogy a változás az életükben oly nagymértékű, hogy végleg befolyásolja a jövőben vállalt hobbijukat.

Edzőként azonban úgy gondolom, hogy nem engedhetjük meg magunknak azt, hogy csak egészséges emberekkel foglalkozzunk, sőt, szakemberként leginkább az olyan embereken tudnunk segíteni, akik vagy már elve-

sztették a hitüket abban, hogy valaha még teljes életet tudnak élni, vagy olyan élethelyzetbe kerültek, amikor tanácstalanok a megfelelő mozgás mennyiségét, minőségét, vagy épp formáját illetően.

Az ilyen esetek gyakoribbak, mint gondolnánk. Elég egy terhesség, vagy épp a szülés utáni nyitott hasfal, kezdődő porckorongsérv, állandóan jelentkező vállfájdalom, vagy egy térsérülés.

A funkcionális edzés minden ilyen és ezekhez hasonló helyzetre megoldást nyújthat! Lehet, hogy valakinek csak egy állomás lesz az életében, míg el nem éri újra azt a fizikumot, ill. egészségügyi állapotot, amikor közel kockázat nélkül térhet vissza korábbi hobbijához, mások talán annyira megszeretik, hogy hosszabb időre horgonyoznak le ennél a mozgásformánál. Egy biztos: az alábbi esetekben – teljes életutunk során – bizonyosan segítségünkre lehet hol prevenció, hol pedig rehabilitációs jelleggel.

ÓVODÁSKOR

Egy ember életében egyik leginkább meghatározó időszak az óvodáskor. Nem csak személyiségünk és szokásrendszerünk kialakulásában rögzülnek a későbbiekben is meghatározó alapkövek, de helyes – vagy épp helytelen testtartásunk, testalkatunkat befolyásoló alapok, későbbiekben könnyen vagy épp nehezen felépíthető izomzatunk, a mozgás iránti affinitásunk kiindulópontja életünknek ezen periódusa. Ilyenkor különösen fontos gyermekeink számára a megfelelő mozgás biztosítása, mely kielégíti a testük mozgás iránti szükségletén túl, a készségeik, képességeik fejlesztésére irányuló külső szülői, vagy pedagógusi igényeket is. A funkcionális edzések során alkalmazott bemelegítés (mely legtöbbször különféle lépő, járó – futó, ill. mászó gyakorlatokból állnak) kitűnő torna lehet csemetéink számára oly módon, hogy közben megismertetjük velük a bennük rejlő lehetőségeket. Kialakítjuk bennük a mozgás szeretetét, az új dolgokra való nyitottságot, a közösségben való munkát és annak erejét; valamint felkészítjük őket testileg, lelkileg és mentálisan egyaránt az étellel járó nehézségekre, kötelezettségvállalásra, és a stressz leküzdésére. Sikerélményt biztosítunk számukra, hogy személyiségük ne kudarckerülő legyen, hanem sikerorientált, valamint gyermektársaságban nyújtott jó hangulattal, észrevétlenül teljenek azon tornák órái, melynek során elképesztő változásokon megy keresztül egy kisember teste és lelke, számunkra szinte csak egy pillanat alatt, míg felnőnek.



TERHESSÉG ALATT

Sokan élnek abban a tévhitben, miszerint a terhesség egy olyan időszakot vetít előre, ahol a nőnek sokat kell pihennie, felkészülvén a szülés utáni nehéz és fárasztó időszakra, még ha minden szülő számára is édes teher a gyermekkel járó megannyi változás. Ebben az időszakban azonban különösen fontos, hogy ha korábban is rendszeresen sportoltunk, akkor a terhesség meghatározó részében se maradjon ki; pusztán lehet, hogy csak a megválasztott sportág és a gyakorlásával eltöltött idő mennyiségén kell változtatnunk. Amennyiben viszont nem sportoltunk korábban, úgy kifejezetten ajánlott az óvatos ugyan, de fokozatos terhelés biztosítása, hisz a szervezet számára nem csak maga a szülés, de az utána lévő megannyi megpróbáltatás is igen nehéz és fárasztó feladat. Célszerű tehát az állóképességünket javítani oly módon, hogy közben felkészítjük az izmainkat a plusz teher viselésére az elkövetkezendő hónapok, majd pedig évek során. Fontos a stabilizáló izomzatunk megerősítése, hisz a gyenge Core izomzat (többek között mélyhát izomzat) esetén, szinte mindnaposak a szülés utáni derékfájdalmak. Tehát kedves leendő anyukák kérem, hogy minden esetben konzultáljanak orvosukkal, majd pedig ha tehetik, ragadjanak sportruházatot és kapcsolódjanak be egy sajáttestsúlyos funkcionális edzésre, hisz megfelelő szakmai segítséggel a fentebb említett kritériumok mindegyikének eleget tud tenni, főleg kockázatvállalás nélkül!



TERHESSÉG UTÁN

Szülést követően a nő minden szempontból hatalmas változáson megy keresztül. Női szerepkörből, elsődlegesen anyai státuszt tölt majd be, szervezetükön kívül – belül megannyi átalakulás megy végbe, miközben sokan küzdenek a testükön itt-ott fennmaradt fölösleggel. Sokaknál olyan egyéb nehezítő körülmény is szerepet játszik, mint a szülés következtében szétnyílt hasfal, azonban fontos kiemelni, ez nem lehet akadály az aktív sportolás el-, illetve újrakezdésére nézve! Rendkívül fontos a megválasztott mozgásforma személyre szabása minden szempontból, azonban a funkcionális edzések során sokak által ismert eszközök leg-többje (Bodyrope, TRX, Bosu, Kettlebell, stb.), segíthet a frissen anyukákká vált nők megsegítésére, ha a régi testalkat visszahozása a cél. Az ilyenfajta edzések során azon izmaink kapnak főszerepet, amik leginkább igénybe vannak véve gyermekeink ölben való viselése, emelése, babakocsival való tolása, vagy épp hosszú közös sétáink során.



IDŐSKOR

Mielőtt még a legtöbb olvasó ebbe a kategóriába sorolná magát gyakori testi és/vagy lelki megfáradtsága alapján, szeretném kiemelni, hogy az időskor 60. életév után következik. Ekkor ugyanis gyakran a testünk úgy tűnhet, az elménk ellen fordul, és nem kívánja tovább agyunk parancsait követni, és sokszor fel nem fogható módon lassul le mozgásunk, járnak fájdalommal a legegyszerűbb mozdulatok, jelennek meg a szakértő számára egyszerűen életkori sajátosságnak mondható ízületi kopások és meszesedések, vagy épp következik be egy olyan sérülés vagy műtét, mely után a regenerációja a szervezetnek, csigalassúságúnak tűnhet. Mindez azonban nem jelenti azt, hogy - bár elfogadva az idő múlását, de - fel kéne adnunk az aktív mozgás lehetőségét, vagy épp az életminőségünkön való javítást. Bizonyosan nehezebb és sok esetben veszélyesebb is megannyi mozgást véghezvinni, épp ezért ajánlott a hasonló életkorúakkal való együttműködés. Nem kell sem megfelelni, sem pedig tartani a lépést a fiatalabb generációkkal. A funkcionális edzésben megvannak azok az eszközök és gyakorlatok, amelyek ugyanúgy ki tudják szolgálni egy idősebb ember igényeit - figyelve sajátosságaira -, mint egy jóval fiatalabbét. Különösen nagy hangsúlyt kell fektetnünk a bemelegítésre, valamint a nem túl hosszú edzésidők megválasztására, és a gyakorlatok egyszerűségére, azonban a munkáévek után felszabaduló szabad óráinkban biztosítsunk magunkat heti 2-3 órát, amikor megbecsüljük testünk elménknek nyújtott, esetenként több mint 60 évnyi szolgálatát, és eddzük meg az elkövetkezendő évek egyre lassulóbb parancskövetésére. Ugyanis unokáinkkal való együtt futás, vagy épp akadálypályán való közös átevíkelés nem kell, hogy csak a reklámfilmekben valósuljon meg. Az idő múlásán és az ezzel járó természetes folyamatként testünkben végbe menő változásokkal nem tudunk szembe menni; azonban megpróbálhatjuk lassítani azt. Mindenkinek szíve joga, miként akarja megélni öregkorát: kanapén ülve a TV távirányítóját nyomkodva, vagy aktív hétköznappal nem lemondva a mozgalmas élet nyújtotta örömeiről.

SÉRÜLÉSEK, MŰTÉTEK UTÁNI REHABILITÁCIÓS MOZGÁS

Bár lehetetlen, és nem is célom mindenmű sérülést egy kalap alá vonni, azonban munkám során rengetegszer találkoztam olyan esetekkel, amikor a sérülés vagy épp műtét utáni pihenés túl hosszúra nyúlt, majd azt követően egyből a régi vagy épp nem megfelelően megválasztott sporthoz való visszatérés volt túl hirtelen, fokozatoságot nem követő. A funkcionális edzés lehet az egyik legnehezebb egy aktív sportoló számára, ha nem megfelelő eszközöket és gyakorlatokat választ meg, ugyanakkor biztosíthatja azt a sokaknál kimaradt lépcsőfokot, amely a rehabilitációban meghatározó jelentőséggel bír. A funkcionális edzések során számtalan olyan gyakorlat van, amelyet saját testsúllyal kell végeznünk, és egy eszköz segítségével eldönthetjük, mennyire kívánjuk terhelni az adott izmot, ill. ízületet. A sérüléseket követően azonban különösen fontos a bemelegítés és a nyújtás megléte, melynek igen sok esetben kihagyhatatlan eszközét kell képeznie az SMR hengernek. Ez a masszázshenger, mely rövid idő alatt hatalmas sikert könyvelhetett el magának, igen hasznos és fontos lehet azoknak, akik a sérülésüket követően, nem kívánnak újabb kényszerpihenőt tartani a türelmetlen, és nem megfelelően biztosított terhelés miatt.



írta: **Pálinkás Éva**
Funkcionális Trainer

AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON

VITAMINOK, ZSÍRÉCETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

AKCIÓS ÁR: 3500 Ft

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

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



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek vs
A fitness versenyzők diétája

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft



Domonkos Zsolt

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

FEHÉRJE VS SZÉNHIDRÁT AZAZ SEJTSZINTEN DŐL EL MINDEN

Írta: **Haris Éva**
Táplálkozási szakértő
Egészségügyi szaktanár



Írtam már nektek a zsírról a belső-elválasztású mirigyek hatásáról a táplálkozásban. Mi is jöhetne most, mint a szénhidrátok és a fehérjék.

ANYAGCSERE

Mikor azt a szót halljuk „anyagcsere” legtöbbször a bélrendszerünk gyorsaságára vagy az emésztésünk gyorsaságára gondolunk. Pedig a metabolikus folyamatok sejtszinten zajlanak, ezek a kémiai és energetikai folyamatok működtetik a szervezetet, ők fogják biztosítani az előbb említett emésztési és felszívódási folyamatok energiaigényét.

A környezetből felvett szerves anyagok biokémiai reakciókba lépnek a szervezet saját vegyületeivel, és így képződnek tápanyagok, a sejtek számára. A sejtekben a felvett tápanyagok a sejtanycsere biokémiai folyamataiban átalakulnak sokféle anyaggá, illetve egy részük

energiát szolgáltat. A szervezetünkben zajló folyamatok karöltve, egymást támogatva határozzák meg, hogy milyen alaptápanyagot fogunk a legjobban hasznosítani. Abban az esetben, ha jól emésztetem a fehérjéket, hosszú időn át eltelítenek, nagy valószínűséggel sejtszinten is jól hasznosítom a fehérje emésztés során keletkezett metabolitokat, azaz kiegyensúlyozott lesz az energia szintem, megfelelő a zsírégetésem és a száraz izomnövelésem is hatékonyabb lesz, ha megfelelő mértékben viszem be a fehérjét. Az is benne van a pakliban, hogy számodra a szénhidrát a megfelelő energiaforrás – csak és kifejezetten az összetett szénhidrátok – és ezek metabolitjai szolgáltatják a megfelelő energia szintet a mindennapi életedhez, és a sejteid fiziológias működéséhez.

EGY KIS TUDOMÁNY

A különböző tápanyagok – mint a szénhidrátok, zsírok, fehérjék – bontási és hasznosítási folyamatainak számos, egymástól eltérő anyagcsereútja jöhet számításba. Ugyanakkor szinte valamennyi tápanyag oxidációjának végső lépései a Szent-Györgyi – Krebs ciklusba – más néven citromsav ciklusba – a béta-oxidációba és a terminális oxidációba torkollanak. Energiát a tápanyagok biztosítják, melyek építőelemekké, majd köztitermékeké (acetyl-koenzimA) aztán az energiaadó folyamatok részeivé alakulnak – ahonnan az igényeknek megfelelően, katabolikus, vagy anabolikus irányban haladhatnak – és a végén a végtermékek távoznak a folyamatokból. Nem szeretném itt lépésről, lépésre a ciklusokat levezetni, a lényeg a nettó hozadék, 36 molekula ATP (ez a glükóz-oxidáció energiamérlege aerob körülmények között, a mitokondriumokat tartalmazó sejtekben), azaz egy nagy adag energia. Egy részlet nagyon fontos, hogy acetyl-koenzimA képződhet szénhidrátból, zsírból és fehérjéből is, és itt van a kutya elásva. Mivel az acetyl-koenzimA fő feladata a citromsavciklusban az acetylsoport oxidálandó szénatomjának szállítása az energiatermelés céljából, így nem mindegy mennyi van belőle, és milyen gyorsan keletkezik.

FEHÉRJE TÍPUS

A fehérje típusok általában erős étvágyat éreznek a hosszabb metabolikus szünetekben, pláne ha az étkezés nem tartalmaz húst. Szénhidrát tűró képességük gyenge, de ez nem azt jelenti, hogy nem lehetnek az édességek rabjai. Egyre több édességre van szükségük, hogy a napi energiaszintet fenntartsák, mert nagyon rövid ideig energizálja ezt a típust a szénhidrát.

Ők a zsírmentes diéta áldozati, ugyanis a kalóriamegvonásra nem jól reagálnak és a jó-jó effektus könnyen felüti a fejét a helytelen diéták után.

Sejtszintű anyagcseréje gyors, ezért a szénhidrátok „túl tüzelik” és zsírraktározást indítanak meg. A megfelelő táplálkozásban a hosszú és lassabb energiaadót a zsírt kell előtérben részesítenie. Kiváló lesz számukra a vörös húsok a halak és a zsírosabb szárnyas részek is. Viszont menekülniük kell a szénhidrátok elől. Le kell győzni a függőségét, és 50-100g napi bevételre csökkenteni a szénhidrátok mennyiségét.

Nem kell megijedni, a zsírok fognak adni energiát a fehérjék pedig fenn fogják tartani az izommennyiséget. Nem kell tiszta ketózis, egy picit megemelt zsírbevitel és a drasztikusan lecsökkentett szénhidrát, nagyon rövid időm belül, kiegyensúlyozza a hangulatot, az energia szintet és mobilizálja a zsírokat is.

Igazán csak a köreteket és a hagyományos lisztből készült ételeket kell elhagyni. No Carb-os tészták vagy szénhidrát csökkentett termékek – a megengedett szénhidrát tartalom betartásával- bele-bele férnek az

étrendbe. De sajnos gyümölcsökből csak a bogyósok és azok sem nagy mennyiségben és nem minden nap. Viszont az olajos magokat előszeretettel lehet fogyasztani. Mivel magam is ebbe a típusban tartozom, személyes tapasztalatom az, hogy nem egyszerű lejönni a szénhidrátokról, de megéri, mert ma már nagyon ritkán vágyakozom szénhidrát-bombára, és azt be is iktathatom egy 16-18 órás böjt után, szénhidrát töltés gyanánt.

Az étkezések száma átlagosan három, de a hormon típus még beleszólhat ebbe. A magasabb zsírbevitel miatt, az éhség lassabban alakul ki és hosszabbtávon energizálva van a szervezet, így az anyagcsere folyamatok gazdaságosabbá válnak.



SZÉNHIRDÁT TÍPUS

Általában az evésnek nincs központi szerepe az életükben, az a kevés, amit esznek többnyire magas szénhidráttartalmú. Mivel a szénhidrát toleranciájuk jó, ezért fiatalabb korban, általában vékonyak, de amikor hizásnak indulnak, akkor gyorsan és jelentős súlytöbbletre tesznek szert. Probléma van a szénhidrátfogyasztás minőségével és mennyiségével is. Ebbe a típusba tartozóknak is tilos az egyszerű cukrok fogyasztása. Teljesen felesleges plusz energia egy gyors cukor löket a szervezetnek. Ilyen gyors cukor a búza amilopektin A-ja is, tehát nem csak a csokik, kekszek, sütiték, tilosak, hanem a búzából készült termékek is. Viszont gluténmentes gabonákat és ezekből készült termékeket bátran fogyaszthatnak a „szénhidrátosok”, de a mértékre itt is figyelni kell.

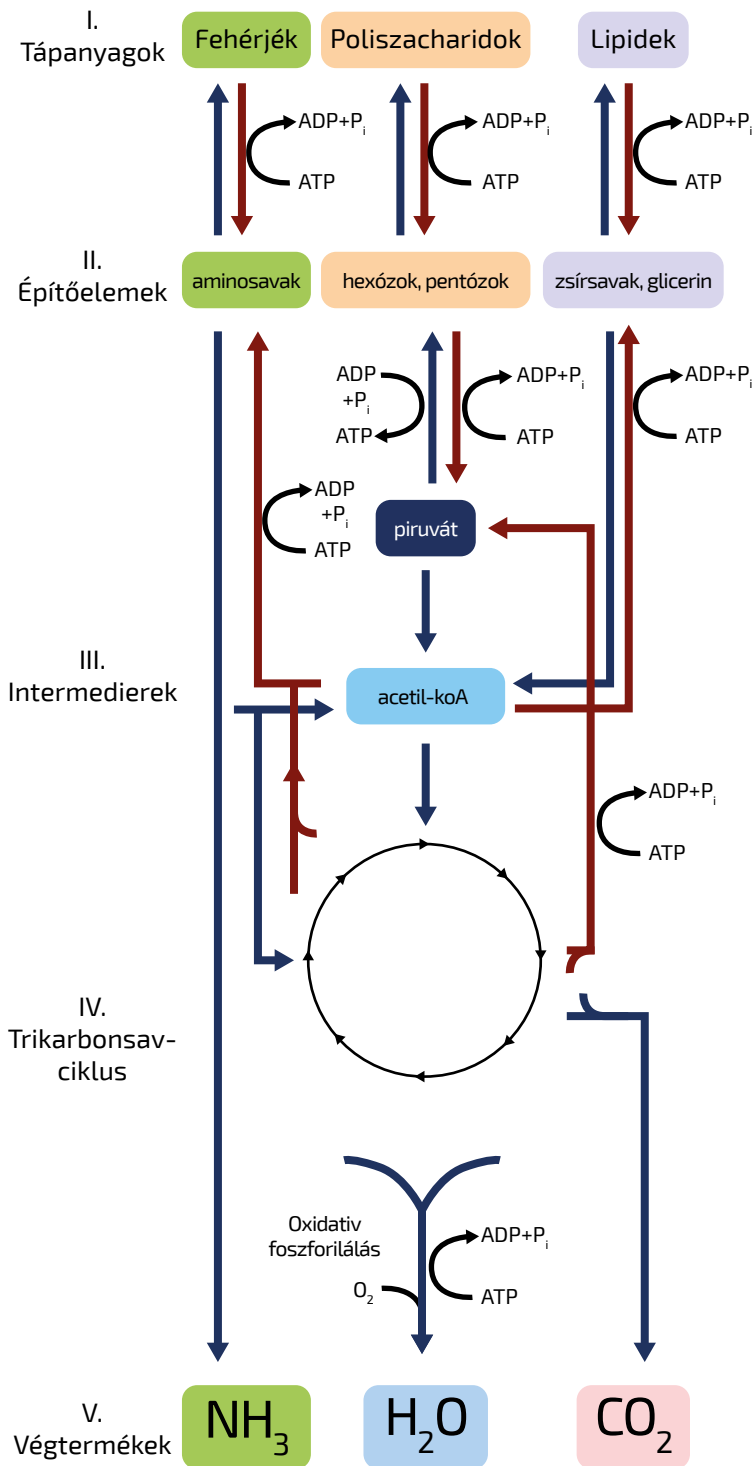
Egy szabályt nekik is be kell tartani, a magas szénhidrát tartalmú ételeket sosem fogyaszthatjuk együtt magas zsír tartalmúakkal, így kerülni kell az olajban sült édességeket, mint pl. a fánkok. Szintén zsíros-szénhidrát a sült krumpli is, nem ajánlott senkinek. Alkalmadtán – nem napi rutinban – egy kis paleo süti belefér ennek a csoportnak az étkezésébe. A böjt nem való a szénhidrátosnak, és az extrém magas zsírbevitel is nehezen kivitelezhető (bár én sportolóknál ezt másképpen tapasztalom).

Az étkezések száma ebbe a típusban minimum 4, de akár 6 is lehet, ezzel picit pörgetve az anyagcserét, hogy a jó szénhidrátok megfelelő módon tudjanak hasznosulni.



TEDD EZT!

Honnan is tudhatod meg a legegyszerűbben melyik típusba tartozol? Figyeld magad! Egy héten át minden reggel reggelizz tojásrántottát vagy lágytojást zöldségekkel. Figyeld meg, hogy érzed magad, milyen a közérzeted, az energiaszinted. Aztán a következő héten nézz egy gyümölcs turmixos egy chiapudingos vagy hajdina kenyeres szárazhúsos szendvicset reggelire, hogy reagál a szervezeted. Ha nem sikerül elsőre, nyújtsd meg a próbálkozásra szánt napok számát és hidd el, ha jól figyeled magad, menni fog.





WWW.STEELFIT.HU

JANUÁRTÓL ÚJ TERMÉKEKKEL!



STEELFIT THIGH TRIMMER (6)



WWW.STEELFIT.HU

@STEELFITNATION

STEELFIT HUNGARY

GYERMEKSPORT A FELNŐTT SPORTÉRT



A sportra és egészségre alapozott társadalmi törekvés a gyermekkori egészségre való nevelésben rejlik. Nagyon fontos és felelősségteljes feladat, hogy gyermekeinket a kezdetektől segítsük abba, hogy egész életük egy erős energikus testtel legyen megalapozva. Az étkezési szokások kialakítása éppen olyan fontos, mint ahogyan az életkornak megfelelő mozgásformák elsajátítása és rendszeres űzése. Ha a mozgást csupán fejlődéstanilag nézzük, akkor is erőteljes megállapításokat tehetünk abban a tekintetben, hogy a fokozatosan alakuló mozgásmechanizmusok kognitív alakulásukhoz vezetnek. Csecsemőkortól kezdve az agy fejlődését meghatározza, hogy az életkornak megfelelő mozgásokat időben tudja-e produkálni. Egy-egy mozgásforma kimaradása, későbbiekben fizikai szinten szerkezetbeli problémát fog okozni, agyi szinten meg esetleg tanulásbeli problémákat eredményezhet. Gondoljunk csak arra, hogy a három

hónapos csecsemő karját, lábát mozgatja folyamatosan, majd a negyedik hónapban hasról oldalra és hátrafordul. Ötödik hónapban négykézláb hintáztatja magát, majd hatodik hónapjában hátról hasra fordul és kezei segítségével változtatja helyzetét. És folytatódik hónapokon keresztül a tanulási folyamat a gurulástól a kúszáson át a négykézlábon tolatástól egészen a mászásig. Természetesen sorolhatnánk a végtelenségig. Azt gondoljuk, hogy akárhogy is, de ezeket a folyamatokat nem tudjuk úgysem befolyásolni. Ez félig igaz is. Nem kell mozgásformákat és testhelyzeteket kikényszeríteni idejekorán. Mivel a csecsemő gerince, ízületei, csontjai, idegrendszerre és szervrendszerei esetleg még felkészületlenek rá. Viszont egy-egy mozgás szakasz teljes kiesése későbbiekben problémákat okozhat és a folyamatos megfigyelés és feljegyzés a jövőben kulcsfontosságú lehet fejlesztés és sportolás tekintetében. A csecsemők első lépései és

az azt követő időszak szintén meghatározó. A gerincoszlop innentől kezdve kezd meg több év terhelése mellett felvenni a fiziológias görbületeit.

Egy egészséges fejlődéshez több dolognak kell megvalósulnia. Az ízületek, csontok fejlődése mellett a keringési és légzési rendszer kulcsfontosságú szerepet kap. A legnagyobb fejtörést az szokta okozni, hogy vajon mindent egyszerre kell fejleszteni, vagy van esetleg egy olyan meghatározott sorrend, amit érdemes betartani. A válasz az, hogy igen van.

Ugorjunk egy kicsit az időben. Tényleg nem sokat, hiszen az az időszak jön, amikor a kisgyerek elkezd rohangálni és ugrálni. Nagyon fontos, hogy ennek adjunk teret, időt, lehetőséget. Mindenki tisztában van azzal, hogy vannak szociális és nevelési korlátok, de a gyermeknek ugrálnia kell annak érdekében, hogy ízületeinek üvegporc rétege megvastagodjon. Nem beszélve arról, hogy erősödnek csontjai, szalagjai és az idegrendszere. Nagyon sok térdízületi problémával küzdő felnőtt él most, mert gyermekkorukban tudatlanul nevelték őket.

Innentől kezdve egy hosszú időszak következik egészen 14 éves korig, amíg rengeteg állóképességi terhelést kell, hogy kapjon a gyermek. Ízületei, csontváza folyamatosan alakul. Izomszövetekben az időszakban szám szerint is növekednek a zsírszövetekkel együtt. Az izomgyarapodás aktivitást, a zsírszám növekedés passzivitást igényel. Innentől kezdve, nem is kérdés, hogy mozgásra van ítélve. Ahhoz, hogy a tüdőkapacitás a lehető legjobban ki legyen használva nagyon fontos, hogy fiatal tinédzserkorban időről időre jelentősebb aerob terhelést kapjon.

Úgy kell elképzelni, mint egy új mobil akkumulátort. Az első töltésnél maximálisan, szinte ki kell égetni majd lemeríteni teljesen a telefont. A tüdő hörgőcskéi is azt igénylik, hogy tapasztalják meg, hogyan kell a lehető legtöbb levegőt befogadni, hogy a későbbiekben ez már könnyedebben történhessen meg.

A gyermekkorai sportágválasztásnak vannak igen fontos feltételei és járulékos elemei. A lista elején kellene, hogy álljon annak a jelentősége, hogy a gyermek szeresse, élvezze a sportot. Ebben nagy szerepe van annak, hogy van-e sikerélménye és az edző rendelkezik-e megfelelő pszichikai és pedagógiai ismeretekkel. Még akkor is, ha a választott sportág az erőről szól, gyermekkorban játékkal egybekötve kell levezetni az edzést. Állóképesség és koordináció fejlesztése a domináns, mivel a gyermek csak korlátozottan terhelhető ellenállással a kialakultal passzív és aktív mozgatórendszere miatt.

A második szempont a testalkat, azon belül is az izomrost típusainak dominanciája. Egy jó szakember meg tudja állapítani, hogy milyen irányban érdemes a későbbiekben gondolkodni. Egy szélsőségesen vörös rostú, magas srácnak, teljesen fölösleges erőemelőnek készülnie, ha ő feltehetőleg a hosszútávúfutásban fog elérni, jó eredményeket. Ezeknek az eldöntésére kiváló lehetőség a sportágválasztó rendezvények megtekintése, ahol személyesen is lehet konzultálni az edzőkkel. Az elmúlt évtizedekben tapasztalható akcelerációs folyamat feldobja azt a kérdést, hogy vajon az eddigi elméleteink, ami a tinédzserkorú konditerem látogatás kérdését vetette fel, megállja-e a helyét. A test felgyorsult változása elsősorban a külső méreteket érinti és nem minden esetben





a belső szerkezetbeli befejeződést. A csontozat, ízületek végső szerkezete nem követi le ezt a külső látványt. A legtöbb terem papíron 16-18 éves kortól várja vendégeit. Azonban azt tapasztaljuk, hogy ez a szabály sok helyen nincs így, vagy nem tartatják be. Az is érdekes gondolat, hogy mindenhol hangoztatják, hogy a tinédzser kori súlyozás nagyon veszélyes és inkább a saját testsúlyos gyakorlatok a preferáltak. A dolog hordoz magában sok igazságot, de a megfogalmazás mégsem meggyőző. Abban a világban ahol diplomás embereknek nem tudod elmagyarázni a táplálkozás alapjait. Ahol kérdésként merül fel, hogy, ha csak „puffasztott rizst eszem akkor miért nem fogyok?” Sajnos akkor az sem meggyőző érv, hogy „kisfiám, nyugodtan húzódkodj meg tolódkodj, de 6kg-os súllyal ne bicepszezz!”

Vajon, hol a megoldás? De hiszen már el is indult. Egyre több terem és edző hívja be a fiatalokat tudatosan a terembe. Eddig az volt a jelmondat, hogy „mit ne” csinálj. Ezzel sajnos senki nem tudott mit kezdeni. Az új irányzat, hogy mit és hogyan tegyél annak érdekében, hogy most is jól érezd magad és a későbbiekben is egészséges és sikeres sportoló legyél.

Első és legfontosabb, hogy megtanuljon a tinédzser beemelegíteni. A bemelegítés a sport része legyen és ne a szükséges kötelező. A konditermek rengeteg funkcionális eszközzel, ellenállással vannak felszerelve, szóval igen gazdag és érdekes órát lehet tartani. A kardió gépek szintén legyenek az edzések részei. Egy olyan fiatal számára, aki elsősorban erősíteni jött és a kardiógépeket nem tartja sokra, igazi kihívásnak élheti meg egy rövid ideig tartó fartelket mondjuk egy taposógépen. Azt már tudjuk, hiszen a csapból is az folyik, hogy a gerincet ne terheljük súllyal és kerüljük a terhelt guggolást és így tovább. Inkább azt kéne megnézni, hogy mit lehet. Például

egy húzódkodás után egy váltott karhajlítás bicepszre kézi súlyzóval maximális terhelést ad a bicepsznek már egy kisebb ellenállásnál is. Ezt követi egy alapos nyújtás egy hengerelés és egy testtartás beállítás. Majd jöhet a következő gyakorlat. Edzés végén, minden esetben nyújtás az egész testre vonatkoztatva. Hogy ez túl körülményes? Itt nem ez a kérdés. Ezt így kell csinálni, ha egészségesen akarunk fejlődni. Mindezek lebonyolításához szükséges egy hozzáértő edző. Egyértelműen bebizonyosodott, hogy a tiltásnak két rossz kimenetele van. Az egyik, hogy semmilyen sportszeretet és motiváció nem alakul ki. A másik, hogy titokban és tudás nélkül esik a fiatal a súlyoknak és építi fel izomzatát, mely csak idei-órái fog tündökölni rajta fájdalom és sérülések nélkül.

Nagyon fontos aspektusa az egészséges sportoló fejlődésének a táplálkozás. Az iskolai étkezések és étkeztetések módja és rendje igencsak korlátozza a lehetőségeket. Magyarországon a bevett oktatási rendszerhez igazodó étkezési kultúra még gyerekcipőben jár. Az étkezés kapkodva történik és egyértelműen szénhidrát túlsúllyal. Az egészséges sporttáplálkozás beállítása teljes egészében a szülőkre és az edzőkre hárul. Nagyon nagy jelentőséggel bír, ha a szülő, vagy a sportnevelő meg tudja értetni a gyermekkel, hogy milyen fontos, hogy egészséges élelmiszereket fogyasztson.

Fontos megértenünk, hogy ahhoz, hogy egészséges felnőtt sportoló legyen a gyermekből, születésétől kezdve irányítani és egyengetni kell ezt az utat.

Írta: **Szécsi Dávid**
Személyi edző, Weider edzőképzés
gyakorlati és elméleti oktatója

SUPER AKCIÓ!

ACTIVE SPORT OUTLET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS

FEBRUÁRI SZUPER AKCIÓNK!



MINDEN  TERMÉKÜNKRE
2018. FEBRUÁR 1. – 28. KÖZÖTT

30%

**KEDVEZMÉNYT
BIZTOSÍTUNK!**

KERESD A  TERMÉKEIT ÜZLETÜNKBEN!

Várjuk viszonteladók jelentkezését az aso.hungary@gmail.com címre!

1124 BUDAPEST, MÁRVÁNY UTCA 25.

(FLEX GYM-MEL SZEMBEN)

NYITVATARTÁS: HÉTFŐTŐL - PÉNTEKIG: 10⁰⁰ - 17³⁰

TELEFON: (36) 30 / 911 - 3975



Nők, Versenyzők és versenyNŐK

Már régóta dédelgetek egy cikket arról, hogy milyen pszichés terhelést jelent egy versenyzés a fiatal lányok számára. De nem szeretnék nagy tudományos okfejtésbe kezdeni, csak összeszedtem párat azok közül a buktatók közül, mely megnehezítheti a versenyzők életét. Nyilván sok pozitívumot is tudnék sorakoztatni a versenyzés mellett – és ez a cikk se ellene szól – de talán a hátulütőkre kevesebben gondolnak.

SZEREPEK

Életünk során több szerepnek kell megfelelnünk egyszerre. Mikor még picik vagyunk egyszerű a szerepünk, hiszen elsősorban gyerekek vagyunk, unokák és maximum testvérek. Aztán bővül a szerepeink száma: ovisok leszünk, majd iskolások, barátok, szeretők, beosztottak, sportolók, főnökök, feleségek, férjek aztán nagymamák és nagypapák is. A szerepeink köre a kor előrehaladtával nő, majd az idős kor küszöbétől ismét csökken.

Egy egészséges pszichével rendelkező ember, minden szerepében megtalálja az örömet és kielégítően működik, azaz harmóniát teremt a szerepei között. Nézzük hát a konkrét esetünket. Adott egy csinos fiatal lány, aki meglátja első fitness modell versenyzőjét az interneten. A hölgy, akire a monitoron keresztül bámul, valószínű a világ top 50 legjobb versenyzőjének egyike, a teste gyönyörű, feszes és izmos és persze mindig csábos és mosolygós és egyértelműen sikeres. Meg is születik a terv, és történetem főhősnője levonul az edzőterembe, ahol megpróbálja lemásolni a csúcskategóriás amazon egyik edzésvideóján látott gyakorlatokat, vagy jobb esetben

keres magának egy edzőt. Elindul a nagy menet az áhított testért. Sokan fiatalon és kiváló genetikával, kevés szenvedéssel is színpadképesek lesznek és pár verseny után eltűnnek. Van egy jelentős réteg, aki a genetikára fittyet hányva, oda teszi magát a felkészülések során és kiváló eredményeket ér el éveken keresztül. Aztán akadnak olyanok is, akik feladja már a legelején.

Mi is történik a felkészülés alatt? Egy új szerep érkezik az életükbe, egy olyan szerep, ami nem adatik meg mindenkinek, így kivételessé teszi őket. Versenyzővé válnak! Ez a Versenyző egy új testben él, és új ingerek érik! A felkészülés alatt az önmegtartóztatás a sanyargató diéta és a rendszeres kemény edzés – ismétlem, kemény edzés – még kivételesebbé teszi a Versenyzőt. Aztán a verseny után, jönnek a rajongók, a követők, a lájkolók, és egy új világ nyílik meg, egy új szerep jön a képbe, és ez a példakép! De megnézhetjük a másik oldalt is, ha a verseny nem úgy zárul, ahogy az el volt tervezve, mert akkor is jön új szerep: a vesztes. De a példakép lettem és a minden hiába volt érzés ugyanúgy nyomorba döntheti a lelki egyensúlyt.



MI IS A BAJ?

Összemosódnak a szerepek. A hétköznapi nő átveszi a színpadi manírokat és beépíti a mindennapjaiba. Az edzések már elsősorban a topp edzőruhákról és a minél inkább kidomborított nőiességről, a figyelem minden áron való fenntartásáról szólnak. Barátságok mennek tönkre, mert a rivalizálás lesz az élet egyik központi jellemzője. Hatalmas hangulatingadozások jellemzik a hétköznapiakat, hiszen néha-néha még felöltlik a „régiben”.

Szerepkonfliktusok: Ahogy már a bevezetőben is említettem, egyszerre több szerepünk van az életben. A fiatal versenyző a gyerek és tanuló szerepet már jól ismeri, a barát és szerető szerepet pedig tanulgatja. Még nem kiforrott, mit is szeretne az élettől és merre veszi az irányt, de mint atomtámadás robban az életébe a csillogás. Az edzőteremben töltött idő mehet a tanulás vagy a munka rovására. A versenyzés konfliktusokhoz vezethet a szülői házban is. Értéktelenné válhatnak régi barátságok, hiszen újabb, fényesebbek kerülhetnek kilátásba. Még a szerelem is átalakul és kedves, bár picit pocakos udvarló cikivé válik, és lecserélődik a kevésbé megértő, de macsós férfira.

Egy lélek két test. Szinte lehetetlen a színpadi formát hozni az év minden napján, de ezt nagyon nehéz elfogadni. Ott áll a reflektorfényben egy szépen lebaránított, csillogó ruhákba öltöztetett szépség, akire minden szempár rátapad. Aztán az önsanyargatás után a zsírtalan-víztelen test megőrül pár jó falatért és a kilók pikk-pakk felszaporodnak, és egy teljesen más formában kell tovább élni az életet. Ez a forma sokszor rosszabb, mint a felkészülés előtti – az okokat, most ne firtassuk – sokszor lényegesen jobb, de meg sem közelíti a színpadit, a lényeg az mindig ugyanaz, más, mint ami abban a pár órában volt. Önértékelési zavarok, depresszió és akár étkezési zavarok is lehetnek a következményei. És bárhogya is nézzük ez is egy új szerep, melyet be kell illeszteni az életbe.

Narcisztikus személyiség jegyek felszaporodása. Az a pár perc a színpadon, sokak életét megváltoztatja, legalább is reménytelibbnek látszik hirtelen minden. A legtöbb fiatal szemében a sikeres és a szép azonos fogalom. Így ha a szépség – egy jó helyezés révén – bizonyítást nyert, a siker már sokkal közelebbinek tűnik. Felnagyítódnak az érdekek, mely gőgösséget felsőbbrendűség érzést generálnak. A külvilág azt látja, hogy normákat, embereket nem tisztelve menetel a narcisztikus jegyekkel felvértezett ember. Miközben a „valódi én” rettentően sérülékeny, a kritikát nagyon rosszul tűri és sokat sír ott ahol nem látja senki.

Beszűkültelettér. Azt mondják, ha a kopó megérzi, a sérült vad vérenek illatát addig megy a nyomon, amíg meg nem találja a vadat, vagy amíg el nem pusztul. Annyira mámoros lehet a színpad közege, hogy minden eddigi életcél értelmetlenné válik. Az áhított sikert bármi áron el kell érni és fenn kell tartani. Soha véget nem érő edzések, soha véget nem érő diéták és akár tiltott szerek bevetése is benne van a pakliban. Lassan de biztosan értelmét veszti a legtöbb dolog, ami a versenyzés előtt még fontos volt. Sok lesz a sírás a depresszió az önvád, és egyre elkeseredettebb a harc. Ott marad a facebook, az insta, meg a youtube ahol lehet sütkérezni a rajongók bókjaiban, de a hétköznapiak szomorúvá válhatnak.

Azt hiszem ennyi elég is lesz, mert majd irigységgel, rosszindulattal vádoltok, pedig csak arra szeretnék rámutatni, hogy a testi adottságokon kívül rengeteg lelki erőre is szükség van, hogy jó és kiegyensúlyozott versenyző váljék belőletek. Ezért most lássuk, hogy milyen nehéz is ez az út és hogyan lehet akceptálni az általam vázolt nehézségeket.



KUNDRÁT KLAUDIA

Amikor négy éve életmódot váltottam a versenyzés gondolata fel sem merült bennem. Rendszeresen eljártam edzeni, betartottam egy alacsony szénhidrátos diétát és éltem az életemet, mint mindenki más. Aztán egy évvel ezelőtt valami megváltozott, úgy döntöttem versenyezni szeretnék. Kíváncsi voltam, hogy meddig tudom feszegetni a határait. Engem nem a csillogás érdekelt, hanem saját magam kiismerése, hiszen tudtam, illetve gondoltam, hogy a hőn áhított tökéletes test kemény munka eredménye. De hogy ennyire..?! A felkészülés elején még tele energiával, nagy lendülettel vettem bele magam a versenydiétába és a napi két edzésbe. A lelkesedés egészen addig tartott, amíg a szénhidrát raktáram ki nem ürültek és a hangulatingadozásaim felül nem kerekedtem rajtam. Jöttek a holtpontok, nehéz volt minden nap, minden pillanata. Ekkor kellett legyőznöm újra és újra magam. A holtpontok után minden rutinszerűen folytatódott tovább. Aztán eljött az első verseny időpontja. Először a színpadon állni valami elmondhatatlan érzés volt. Büszke voltam magamra, hogy a nehézségek ellenére meg tudtam csinálni.

A versenyfelkészülés vége felé minden versenyző, velük együtt én is alig vártam, hogy lezajljön az utolsó megmértetés és végre ehessenek valami finomat. Így is történt, ilyenkor a „legszemetebb” ételek jönnek általában szóba, melyek tele vannak rossz szénhidrátokkal illetve zsírokkal. A nagy lakmározás után eljött a másnap reggel, amikor szembesültem a vízzel elfedett testemmel, amit az előző esti nagy zabálásnak köszönhettem. Amit hónapokig láttam a tükörben, amiért keményen dolgoztam, egy éjszaka alatt megsemmisült. Sajnos ez lelkileg engem is nagyon megviselt. Ekkor kerültek elő a bővebb ruhák a szekrényem mélyéről ugyanis szégyelltem emberek közé menni, mert szörnyen nagynak láttam magam, amit a külvilág persze teljesen máshogy látott. Úgy gondolom, ez a periódus még a versenyfelkészülésnél is nehezebb. Nekem pár nap elég volt, hogy tudatosuljon, hogy ez a normális, így kell kinéznem, és nem lehet az év 365 napján versenyformában lenni, viszont ez másoknak eltart hetekig, hónapokig, vagy egy egész életen át testképzavarral küzdenek. Véleményem szerint, azt hogy én gyorsan átlendültem ezen a nehéz időszakon annak köszönhetem, hogy az utolsó verseny után két nappal elkezdtem egy élhetőbb diétát és ugyanúgy eljártam edzeni, mint előtte.

Összességében a nehézségek ellenére megéri végig csinálni egy versenyfelkészülést, hiszen sok mindenre megtanítja az embert illetve olyan dolgokat tudunk meg magunkról, amit addig sosem.

Austria Cup - sportphysics kategória -165cm - 1. hely, overall győzelem
Vienna Pro 3. hely
Fitparádé- sportmodell kategória 3. hely



KÁRPÁTI ÁGNES

Gyerekkorom óta sportolok, szinte megszokás nélkül. Hogyan is jött nálam a gondolat, hogy anyaként színpadra álljak? Évek óta foglalkoztatott a gondolat, hogy képes lennék-e végigcsinálni egy versenyfelkészülést, elsősorban magamnak akartam bizonyítani. Képes vagyok-e legyőzni Önmagam: edzeni menni, amikor hazaérek a munkából és hulla fáradt vagyok. Megállni, hogy ne nyúljak egy finom falat után, amikor már úgy korong a gyomrom, hogy a vas szöveget is megenném. Ez a sport jelentette számomra a kihívást, melyben kipróbálhattam az önmegtartóztatást, kitartás, emberséget és alázatot egyaránt. Sokan azt hiszik, hogy egy versenyszézonra való felkészülés abból áll, hogy én most kitalálom, hogy elindulok egy versenyen, gyorsan 12 hét alatt lefogyasztom magam, felveszem a csilli-villi kis fürdőruccimat és kimegyek a színpadra csajoskodni. Óriási nagy tévedésben vannak! Nem szeretném kirészletezni a tömegnövelés, majd a szálkásítás okozta nehézségeket, amit tovább fokoz, hogy nekem van egy lányom. Úgy kell, végigcsináljam a felkészülést, hogy se a társam se a gyermekem ne érezze a hiányomat és ne boruljon fel a kis családnak harmonikus élete! Szervezés kérdése az egész, természetesen nem tagadom, hogy iszonyatosan megterhelő. Mindennapi küzdelmet jelent, hogy főzők a családnak és vacsoránál a finom falatok helyett előttem egy üres tányér egy mérleggel és számolgotom hány g fehérje és hány gramm szénhidrát kerüljön a tányéromra (mindez csirkéből vagy halból zöldséggel jó esetben rizzsel).

Amit viszont nagyon szeretek a versenydiéta ideje alatt, hogy testem napról napra változik. Egyre jobban látszik az izomzatom, egyre jobban erősít meg abban, hogy mindent jól csináljak, ez ad erőt!

A nézőtéren üllök természetesen csak annyit látnak, hogy bomba formában felvonulunk a színpadon szépen leburnítva, gyönyörű fürdőruhában mosolyogva, boldogan pózolunk. Azt senki nem látja, hogy színpad előtt, csak fekszünk felpolcolt lábakkal, mint egy élő halott, hogy felállni sincs erőnk, vagy éppen valamelyik testrészünk görcsben áll. Nincs az arcunkra írva, hogy egy póznál begörccsölt a vádlink, hogy megszedültünk, csak mosolygunk és folytatjuk a versenyt! Mindentől függetlenül imádom ezt az érzést, amit a színpad nyújt. Viszont itt kezdődik a testképzavar! A tökéletes test és forma ez, amit nem lehet napokig fenntartani maximum erre az egy napra! Jön a másnap, amikor verseny után este végre ehetek, amit megkívánok. Minden ízt újra akarok érezni a számban, édeset, sósat, savanyút, erőset...a vizet visszatartja a szervezetem és pár nap alatt visszamászik 4-5 kg. Belenézek a tükörben és kikészülök. Hova lett az a gyönyörű test, amiért annyit szenvedtem? Jön a depresszió, kövér vagyok. Ezt meg kell tanulni helyretenni. Van a sportoló, aki a színpadon állt és azzal a testtel volt gyönyörű arra az egy napra, és vagyok most én, aki mint nő vagyok gyönyörű azzal, hogy kikerekedtem és visszakapta a nőies formámat azzal a pár kilóval. 4 éve versenyzem, számos hazai és külföldi versenyen részt vettem. Boldog vagyok, mert azok közé a versenyzők közé tartozom, akik sikeres eredménnyel végeztek, de ezekkel a nehézségekkel minden egyes verseny előtt és után meg kell küzdenem! Önmegtartóztatás, kitartás, alázat és önismeret!



2016
Fittbalance 2. hely
Magyar kupa Body fitness -168 cm 3. hely
Magyar kupa Body fitness masters 2. hely
Body sport sportmodell + 165cm 3.
Body sport sportmodell masters +165 cm 4. hely
Verona WABBA Vb sportmodell 5. hely

2017
WBPF Eb Tenerife athletic 2. hely

RADNAI ESZTER

Úgy gondolom, manapság alapvető elvárás mindenkiel, de főleg egy nővel szemben, hogy egyszerre több szerepben állja meg a helyét a Világban. Számomra is különösen fontos, hogy otthonosan mozogjak az élet számos területén, folyamatosan tágítsam a látóköröm. Én akkor érzem jól magam, ha egyszerre fejleszthetem a testem a lelkem és csiszolhatom az elmém. Akkor vagyok összhangban. Számomra eleinte nagyon nehéz volt elfogadni, hogy a versenyfazon valóban egy napra szól. Bevallom, engem rettenetesen megviselt lelkileg, hogy a forma, amiért annyit dolgoztam, múlandó. Sokáig meg is próbáltam bizonyítani az ellenkezőjét, – leginkább saját magamnak, – majd beláttam, hogy a fejlődés érdekében meg kell tanulnom elengedni a színpadi formát, hogy a következő szezonra egy annál is jobbat prezentálhassak. A testnek szüksége van pihenésre, regenerálódásra. Fizikailag és mentálisan egyaránt.

Vizont a pihenés sem jelent ész nélküli dőzsölést, henyélést és ellustulást. Ha a versenyfelkészülést követő offszesont is előre megtervezzük - tudatosan építjük fel a szintentartó és a tömegnövelési időszakokat, elkerülhető az úgynevezett jójó effektus. Ilyenkor engedékenyebbek vagyunk magunkkal és tartunk hétvégi csaló napokat, de mégis odafigyelünk az étrendünkre, megválogatjuk mikor, mit és mennyit eszünk. Így megmarad az egyensúly. A kulcs a mértékletességben és a tervszerűségben rejlik. Egy versenyfelkészülés igazi önismereti tréning! Aki ebbe belevág, jó, ha előre tudatosítja magában, hogy mire a végére ér, jó eséllyel teljesen más emberré válik.

A saját tűrőképességünk határait feszegetjük napról napra. Ennek köszönhetően tanulunk önfegyelmet, kitartást, alázatot. Lehetőségünk nyílik rá, hogy önmagunk olyan oldalait fedezhessük fel, amit egyébként talán sosem láthatnánk meg. Ez az életvitel, amelyet a fitness és testépítés megkövetel, rendszerbe foglalja az életünket, keretet ad a mindennapjainknak. Jól lehet, hogy külső szemlélők számára úgy tűnik, mániás állapot uralkodik rajtunk, de aggodalomra semmi ok! Bármilyen furcsa is, ez „itt” teljesen normális. Szerintem, ha valaki jó akar lenni, ahhoz épp ez a mentalitás szükséges. Elhivatottság, ambíció, kitartás, szorgalom, precizitás. Végül pedig a kemény munka mindig kifizetődik. A befektetett idő és energia megtérül. Amikor az az ember néz ránk vissza a tükörből, akivé valaha válni szerettünk volna, a lelkünkben minden a helyére kerül. Ezalatt nem csupán a versenyformára gondolok, hanem a megváltozott belső kisugárzásra is, ami az idáig vezető út jellemfejlesztő hatásának köszönhető. „Ép testben ép lélek!” – Tartja a mondás. Való igaz! Aki rendszerben van önmagával, rendszerben van a közvetlen környezetével és a Világgal is.

LIMITED IMAGES

IFBB Magyar Bajnokság 2. hely - 2017
 Scitec Superbody 5. hely - 2017
 Biotech Beach Body 1. hely - 2017
 Scitec Muscle Beach 2. hely - 2017
 IFBB Magyar Bajnokság 3. helyezes - 2016



BÁN VIVIEN

Fiatalon csöppentem bele a fitness világába. 13 éves korom óta versenyzek, kezdetben gyermek fitness versenyeken indultam, jelentős túlsúllyal, de az életmódom már akkor megváltozott. Mindig is maximalista voltam, így nekem sosem ment a tanulás a sport rovására, csakis együtt működhetett. A sport nagyon hamar megtanított fegyelemre, alázatra és nagyon erős kitartásra mind fizikailag és mentálisan is. 16. évem még be sem töltöttem, mikor az első testépítő –fitness Európa-bajnoki címem megszerkeztem. Rengeteg lemondással telt a fiatalkorom. Mindezt én akartam így, minden az én döntésem volt. Úgy gondoltam, minél korábban érek el komolyabb eredményeket, annál különlegesebbek lesznek és ezeket később már senki sem veheti el tőlem. Küzdöttem, mentem a céljaim után éveket, melyek eredménye több Európa-bajnoki és egy világbajnoki cím lett. Mikor egy szponzor cég megkeresett az első nagyobb eredményeim után, akkor kerültem bele a média világába. Én mindig magamat adtam, sosem vettem fel semmilyen álcát az ismertség növelésének érdekében. A versenyzésben láttam a jövőt. Ezután jött egy nem várt esemény, melyre nem voltam felkészülve: Jelentős súlytöbbletem lett. Orvosról-orvosra jártam eredménytelenül. Nem értettem mi történik velem. Teljesen összeomlottam és nem titkolom, lemondtam arról az életvitelről, amit szeretek, és amire mindent feltettem, súlyos depresszió lett úrrá rajtam. Életemben először feladtam. Mindezt külső hatás is eredményezte: megtanultam, hogy sajnos olyan világot élünk, ahol csakis addig érdekes valami, amíg fénylik, de arra már alig kíváncsi valaki, miért vesztette fényét és, hogyan lehetne ezen mielőbb segíteni. Szerencsére megfelelő, önzetlen segítséget kaptam, mikor a legmélyebben voltam, és sikerült 2 év után meggyógyulnom mind hormonálisan, mind lelkileg, sőt még sosem éreztem ennyire jól és erősnek magam, mint most.

Úgy érzem kellett ez az időszak, mert rengeteget tanultam, amit a jövőben hasznosíthatok. Ami a legfontosabb, hogy a versenyzés soha nem mehet az egészségünk rovására, és csakis addig csináljuk, míg élvezetből és saját akaratból tesszük. Megtanultam ösztönösen cselekedni, nem pedig utasításra egy papírról. Megismertem a saját testem reakcióit és mindazt, ami számomra a legkedvezőbb. A versenyzés egy „hobby”, csakis erre nem szabad alapozni az életünket. Ettől még ugyanúgy a sport szeretete és a mozgás öröme motivál minden nap. Úgy döntöttünk, hogy felkészülök az idei Superbodyra, az ország legrangosabb versenyére, számomra új kategóriában, „Wellness Fitness”-ben. Nagy kihívás volt, hogy sokkal másabb, új kritériumoknak kellett megfelelnem, de életemben először igazán élveztem a készülést minden pillanatát és megtaláltam a legideálisabb edzés módszert is.

Fit-Kid Országos Bajnokság egyéni és csapat -1. hely (többszörös) és Európa-kupa egyéni -1. hely
WBPF Országos Bajnokság Bikini és Fitness kategóriában is - 1. hely (többszörös)
NAC VB kvalifikáció Fitness -1. hely
IBFA EB Fitness - 2. hely
Fitparádé Fitness 1. hely
EBPF Európa-Bajnokság Fitness 1. hely (többszörös)
Superbody Wellness Fitness 1. hely



BOBÁR VIVIEN (FLÓRA)

Már régóta nézegetem a tökéletes testtel megáldott lányokat, akik számomra a mindennapi motivációt adták. Mindig is arra vágytam, hogy a régóta áhított testben éljek, kockás hasam legyen és kitűnő versenyzővé váljak. Akkor meg nem sejtettem, hogy mennyi munka van benne. Hosszú utat tettem meg, mire a megfelelő emberek közé kerültem, akik segítettek ezen az úton elindulni. Soha nem gondoltam, hogy sikerülni fog. Megvolt a terv, ami aztán az életem része lett és nem is létezett más elfoglaltság, mint az étkezés, pózolás, pihenés és természetesen a kőkemény edzés. Mikor elkezdte az ember a felkészülést akkor még nem látszik kristálytisztán hogy mi is vár rá. Az önzőség az elsők között jelenik meg, amikor nem számít más csak te, te és te. Mikor a magas sarkút az edző cipő váltja fel, és a boltban is azt a cipőt és ruhát lesed, hogy éppen miben tűnj ki a tömegből a teremben, mindemellett mi az, ami kényelmes. Figyelemre vágysz, dicséretre, csillogásra, amit addig nem kaptál meg, most eléd tarul. Teljes mámorban úszol, melyet csak megsokszoroz a sok pozitív visszajelzés. Minden figyelmed saját magadra összpontosul, így nekem is sok régi barátságom romlott meg vagy éppen ment tönkre, ami miatt nem hibáztatok senkit hisz ezt az utat én választottam. Egy kívülálló nem igazán képes elfogadni, hogy nekem nem a bulizás, a hajnalig tartó szórakozás, ami az örömet adja.

Csak arra tudtam gondolni, hogy minél feszesebb és tökéletesebb legyek, sose voltam elég jó és nem is leszek. Maximalista révén mindent a legjobban szeretek csinálni, így csak az számított, hogy a napi edzések meglegyenek és az ételtem be legyen dobozva. Értéktelenné váltak dolgok, nem foglalkoztam semmivel és senkivel, csak azzal, ami segítette a versenyen való tökéletes megjelenést. Teljesen elhomályosult minden, ami eddig fontos volt. Ez egy új és más élet. Mikor lejttem a színpadról, sosem gondoltam volna, hogy azt a tökéletes tónusos, feszes formát napok alatt teljesen eltüntethetem. Csak néztem a tükörben magam és nem tudtam felfogni, hogy mi is történik, egyik pillanatról a másikra a testem egy másik formát vett fel, amelyet eddig még soha. A kép, amit azelőtt láttam, amiért hónapokat küzdöttem hirtelen eltűnt. Emiatt az evés volt az első, amibe menekültem, bepánikoltam, csak ettem és ettem nem volt megállás. Amikor már edzeni se volt kedvem, sehova se akartam menni csak a színpadi képeket néztem és sírtam. Majd jött a felismerés: EZ A DEPRESSZIÓ ÉS A TESTKÉPZAVAR ELSŐ LÉPCSŐJE. Motiváció vesztett lettem, nem segített semmi, hiába volt minden. Nehéz volt elfogadni, hogy az a test, ami a színpadon volt nem egészséges és nem tartható forma. Nincs verseny, nincs életcél. Nincs miért létezni. Nehéz volt elfogadni, hogy ha nem készülök, akkor nem kapok annyi figyelmet, nem én leszek az, akihez oda mennek nap, mint nap az emberek. Sok időbe telt, míg kijöttem a depresszióból, de sikerült, hála azoknak az embereknek, akikkel körül vagyok véve. Köszönettel tartozom azoknak az embereknek, akik nem hagytak magamra a nehéz időkben sem és próbálták felnyitni a szemem. A csillogás ellaposodik, de a kedvem nem szegte és minden erőmmel azon leszek, hogy soha többet nem engedem a depressziót eluralkodni magamon.



A fitness model with long blonde hair, wearing a yellow bikini and yellow high-heeled shoes, is posing in a gym. She is leaning against a metal bar of a machine, with her right arm raised and resting on the bar. The background shows other gym equipment.

SCITEC *gold*
FITNESS CLUB 024

SCITEC GOLD

**2018-BAN IS
A TE TERMED**

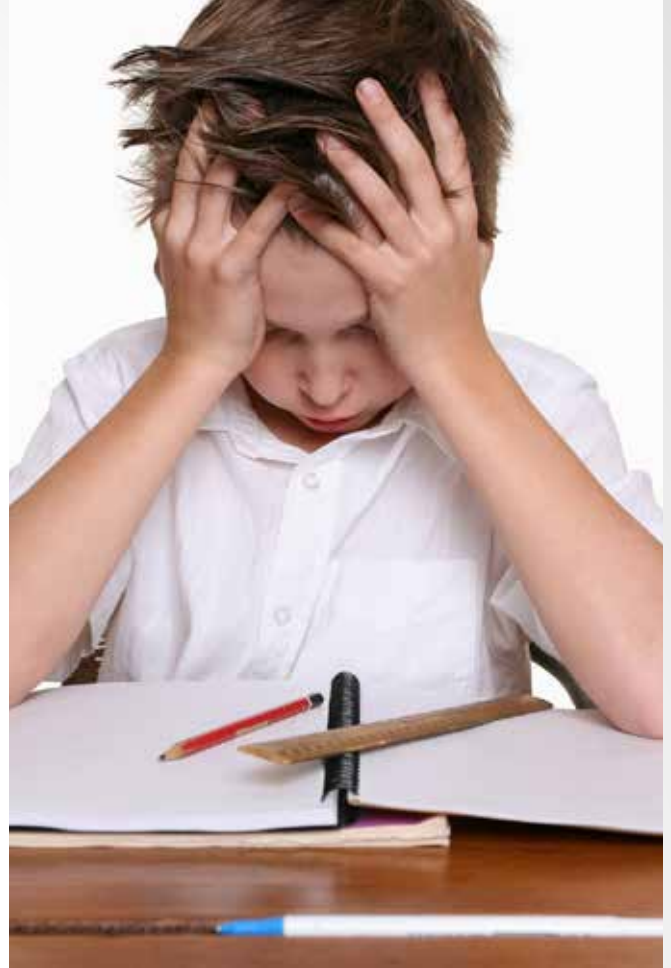
**BÉRLET AKCIÓK
9.990 FT-TÓL!**

SÁVOS BÉRLET AKCIÓK
KERETÉBEN

LURDY HÁZ, FÖLDSZINT
WWW.CUTLERGOLD.HU

HÁROM ÁRULKODÓ JEL

Az ADHD-s gyermekeken és felnőtteken három árulkodó jel figyelhető meg: a hiperaktivitás, a figyelemzavar és impulzív viselkedés. Ezek a személyek nem tudnak hosszabb ideig egy dologra figyelni és nem tudnak pontosan és meghatározott rendszer alapján dolgozni. Az ADHD-s gyerekek ezért többek között a tanulási problémát okoz. Leegyszerűsítve, az ADHD-s személyek agya túlságosan gyorsan működik és egyszerre annyi gondolatot alkot, hogy azokat nem tudja rendszerezni. Agyuk egyszerűen még fel sem dolgozza az első információt, már azonnal a másikkal foglalkozik. Az ADHD-s személyek egyszerre több dologgal is foglalkoznak, kezdetben nagyon izgatottá válnak, de izgatottságuk hamar alábbhagy. A feladatok többségét ezért végül nem fejezik be. Amennyiben az ADHD felnőttkorban is megmarad, az ilyen személyek gyakran elfelejtik a megbeszéléseket, találkozókat és időpontokat. Használati tárgyaikat gyakran elveszítik, vagy elfelejtik, hová tették őket. Összefoglalni csupán csak a számukra érdek dolgokra tudnak. Az ADHD-t követő hiperaktivitás elsősorban abban nyilvánul meg, hogy az adott személy nem tud egyhelyben megülni. Folyamatosan mozognia kell. A gyermekek például sokat ugrálnak, de a beszédükben is sűrű „ugrások” figyelhetők meg. Ez a hiperaktivitás leginkább gyakori sportolással kezelhető. A hiperaktivitást ráadásul impulzív viselkedés is kísérheti. Már fiatal koruktól nagyon türelmetlenek, esetleg agresszívok, - sokkal előbb cselekszenek, mint gondolkodnának. Ez az ADHD-s személyeknél gyakran több problémát és konfliktust is előidézhet.



VAJON GYÓGYÍTHATÓ-E AZ ADHD?

Még nem gyógyítható teljes mértékben, de a tüneteinek enyhíteni lehet. A pszichológusok kezdetben a munkakörnyezet egyszerűsítését javasolják (mindennek legyen meg az állandó helye). Segíthet a különböző „rendszerek” kialakítása is. Pszichoterápiával esetleg enyhíthetők a tünetek, ennek köszönhetően a frusztráció és feszültség mérséklődhet.

Figyelem! A nyugtatók nem jelentenek megoldást!

NÉHÁNY HIPERAKTÍV HÍRESSÉG



NÉHÁNY ÉLETTANI ÉRDEKESSÉG



Miért lesz sárga az ember bőre, ha májbetegségük van?

A bőr, vagy a szemfehérje sárga elszíneződése a sárgaság. Ezt a bilirubinnak a testben történő elszaporodása okozza, ami leggyakrabban a hepatitisz, vagy az epekövesség következménye. A bilirubin normál esetben a vizelettel ürül, amely ezért sárga.

Miért rángatózunk álmunkban?

Ezt orvosi szakkifejezéssel mioklonusos rángásnak hívják. Annak ellenére, hogy néhány kutató a rángásokat összefüggésbe hozza a stresszel vagy a koffeinnel, úgy tűnik, hogy ezek a normális alvási folyamat részét képezik.



Amikor fáradtak vagyunk, miért lesz táskás a szemünk?

Alvás közben a vér nem kering olyan hatékonyan a testünkben, így a vízfelesleg felgyűlhet a szem alatt, amitől az betáskásodik. A fáradtság mértéke, a táplálkozás, az életkor és természetesen a gének is befolyással vannak a szem alatti táskákra.

Miért viszketünk?

A viszketést egy hisztamin nevű anyag váltja ki, amelyet a szervezetben keringő hízósejtek szabadítanak fel. Ezeket a sejteket gyakran aktiválják külső ingerek, például egy méhcsípés, vagy egy allergiás reakció. Gyulladást és duzzanatot okoznak, miközben az idegek révén jeleket küldenek az agynak és ez okozza a viszketést.



MEGVAN, MIÉRT BÜDÖS A DURIÁN

Megfejtették a gyümölcs szúrós szagának titkát szingapúri tudósok.

Három évnyi munka után az öt rákkutatóból álló csoport a világon elsőként készítette el a labdaméretű, tüskés dél-ázsiai gyümölcs genetikai térképét, eredményeik a Nature Genetics című szaklap aktuális számában jelentek meg. Munkájukat magukat meg nem nevező durián rajongók finanszírozták. A tudósok megtalálták azt a gént, amelynek a számlájára írható a durián átható, rothadásra emlékeztető szaga. Ez lehetővé teszi, hogy "szagtalan vagy enyhébb szagú" duriánváltozatot fejlesszenek ki a jövőben.

Nem mindenki örült ennek a lehetőségnek, egyes durián kedvelők rajonganak gyümölcs sajátos illatáért. "A durián a szaga nélkül olyan, mint az ember, aki elvesztette a lelkét" - írta egy szingapúri „kritikus”. "Elemzésünk feltárta, hogy a kén képződése erőteljes a duriánban, és ez érződik is a gyümölcsön" - mondta Patrick Tan, a kutatás egyik vezetője. A jellegzetes szagnak a vadonban fontos feladata van: magához vonzza az állatokat, melyek megeszik a termést és a magvait szétszórják. Szeretik és utálják az emberek a duriánt: Szingapúrban sok helyen még a szabad ég alatt is tilos fogyasztani, a tömegközlekedési eszközökre sem szabad felvinni.



JÁRJUNK TÖBBET FOGORVOSHOZ!



Tiszta fogakkal jobban elkerülhetjük az agyvérzést.

Tajvani kutatók nemrég azzal a megállapítással álltak elő, hogy a fogkő rendszeres eltávolítása csökkenti az érrendszeri megbetegedések kialakulásának esélyét. Az önkénteseket 7 éven keresztül figyelték. Azoknál, akik évente legalább egyszer leszedték a fogköveiket 24%-al kisebb volt az esély az agyi infarktusra. A profi fogtisztítás állítólag csökkenti a fertőzésre való hajlamot, amely átterjedhet az érrendszerre, ezzel elősegítheti a betegség kialakulását.

Ezek szerint ajánlott rendszeresen fogorvosi kontrollra járnunk és otthon is nagyobb gondot fordítanunk a fogtisztításra.

TALÁN EMBEREKNEK IS VAN REMÉNY!

MEGVÉDTE A MAJMOKAT A HIV-TŐL EGY ANTITEST



Egy speciális antitest hatására hónapokon át védetté váltak makákók a HIV-vírus egyik változatával szemben.

Malcolm Martin, a Bethesdában lévő, allergiával és fertőző betegségekkel foglalkozó amerikai intézet munkatársa és csoportja majmoknak egy bizonyos antitestet adott, amely megvédte az állatokat akkor is, amikor hetente kitették őket a fertőzésnek. A szakértők megállapították, hogy az egyszeri antitest-kezelés akár 23 héten át is védelmet nyújthat a kórokozóval szemben.

Különösen azok az antitestek voltak hatásosak, amelyeknek felezési idejét a testben kémiai módosításokkal meghosszabbították. A biológiai felezési idő az az időtartam, amely alatt a szervezetbe juttatott, gyógyhatással rendelkező anyag mennyisége a felére csökken. Míg az így immunizált makákók átlagosan 14,5 héten át védve voltak a fertőzéstől, a kezelés nélküli állatok átlagosan a harmadik héten már megfertőződtek.

A Martin és csoportja által alkalmazott eljárást passzív immunizálásnak nevezik - egy bizonyos kórokozó elleni specifikus antitestek szervezetbe juttatásával hozzák létre az immunitást. A módszer problémája, hogy a szervezet lebontja az antitestet, ezért újra be kell juttatni a szervezetbe. Ha sikerül kifejleszteni nagy ellenálló-képességű antitesteket, az valódi áttörés lenne. Az antitestek passzív átruházása hatékonyabbnak tűnik, mint az eddig tesztelt oltóanyagok - állítja a szakértő.

Gerd Fätkenheuer, a Kölni Egyetem HIV-kutatója is izgalmasnak találja mind a kutatás eredményét, mind a passzív immunizálás koncepcióját. "Itt mutatták ki első alkalommal, hogy az antitestek egyszeri beadása hosszú távon védelmet biztosít. Eddig csak akkor sikerült ilyen védelmet kimutatni, ha közvetlenül az előtt juttatták a szervezetbe, mielőtt az kapcsolatba lépett a HIV-vírussal" - mondta a kutató.

Hónapokon át megvédte a kísérleti majmokat a HIV-vírus fertőzéstől egy nekik beadott antitest.

NÉHA AZ ORVOSSÁG ÁRTALMAS

Rengeteg gyógyszer kevésbé segített az emberi szervezeten, mint azt előtte gondoltuk volna. Sőt, néhányuk igen komoly mellékhatásokat okozhat. A hosszú távon, nem megfelelően fogyasztott gyógyszerek maradandó károsodásokat is okozhatnak.

Az orvosság sajnos nem mindig csak gyógyít. Bizony, okozhat megbetegedéseket is. Ha csak a leggyakoribbakat említjük, a magas vérnyomás, a demencia, az impotencia, a Parkinson-kór is mind-mind ide sorolható. Tehát, mint láthatjuk, a gyógyszeresedés valóban nem játék, - igen nagy felelősséggel jár.

Az ok lehet akár a hibás diagnózis is, vagy a hibás kezelés. Sok esetben problémát jelent továbbá a gyógyszerek túladagolása is. Rengeteg páciens (főleg az idősek) egyszerre több gyógyszert is fogyasztanak naponta. Gyakran többet, mint ami egészséges lenne. Az ilyen kombinációk előre nem látható mellékhatásokkal fognak járni. A 65 évnél idősebb emberek 75 százalékát sújtja valamilyen fizikális megbetegedés, háromnegyedük 2, vagy annál több ilyen betegségben szenved. A növekvő korral a fogyasztott orvosságok mennyisége is egyre inkább növekszik.

A GYÓGYSZERKOKTÉLOK IGEN VESZÉLYESEK

Különösen idős korban. Amíg ez elkerülhető, nem szabad keverni a gyógyszereket. Ráadásul idős korban más-hogy reagál a szervezet, mint fiatalon. A szervezet lassabban dolgozza fel a hatóanyagokat, így akár kétszer hosszabb is lehet az ürülési idő. Ezzel növekszik a mellékhatások veszélye is.

ORVOSSÁGTÓL DEPRESSZIÓ

Rengeteg gyógyszer létezik, melyeknek egyik nem kívánt mellékhatása a szorongás érzésének kialakulása. Az orvosságok által előidézett depresszió komoly gond lehet a nem pszichiátriai megbetegedések gyógyításában. Az összefüggés a depresszió kialakulása és a nemkívánt hatóanyagok között

egyértelmű. Nagyon soknál sikerült ezt bizonyítani is. Sajnos azonban ez mégsem mindig és mindenkinek egyértelmű. Ahhoz, hogy ezt tényként kezeljék több alapelvnek is igazolódnia kell, úgy, mint a gyógyszer adagolás mértéke és a depresszió mértékének összefüggése, fokozódása. Ezért ez a mellékhatás sok esetben fedve marad és igen nagy pszichés károkat okozhat. A depresszió, mint mellékhatás bizonyított pl. az analgetikumoknál, a daganatos betegségek elleni gyógyszereknél és néhány antibiotikumnál is. Az agresszív viselkedés, vagy a rémálom kerül a mellékhatások mérlegének másik serpenyőjébe, - mely később még akár öngyilkossági hajlamot is előidézhet.

Elsősorban a ciprofloxacint tartalmazó orvosságokról van szó, amelyek az antibakteriális anyagok közé tartoznak. Ezek megtámadhatják az ember pszichéjét és sajnos a hatás fennmaradhat a gyógyszer alkalmazásának befejezése után is.

VIGYÁZZUNK AZ INAKRA!

Néhány gyógyszer szedésével veszélybe kerülhetnek az inaink is. A gyógyszerek szedése károsodáshoz, sőt sok esetben szakadásukhoz is vezethet. A legrosszabb esetben az Achilles-ín szakadását is előidézheti némely gyógyszer használata. Szintén a ciprofloxacint tartalmazó antibiotikumokról említhetjük meg, hogy az Achilles-ínra gyakorolt hatása a vizsgált alanyoknál 42 páciens esetéből 32-nél begyulladt az Achilles a kezelés végére, a maradék 10 esetben el is szakadt.

Ilyen mellékhatásokkal járó gyógyszerek a Ciprofloxacín, az Ofloxacin, az Unidox, vagy a Tavanic.





WWW.STEELFIT.HU

JANUÁRTÓL ÚJ TERMÉKEKKEL!



WWW.STEELFIT.HU

@STEELFITNATION

STEELFIT HUNGARY

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

A CID Nemzetközi Tánc Tanács tagja

Tel: **+36 (70) 336 6600**

E-mail: **messezsuzsanna@gmail.com**



74

**KÖLESZISZTES PROTEINES
RAKOTTPALACSINTA**



75

KUKORICADARÁS SÜTI



76

**SERTÉS SZÜZÉRMÉK BABKRÉMMEL
PULISZKAÁGYON**



77

TÖLTÖTT GOMBAFEJEK

KÖLESZTES PROTEINES RAKOTTPALACSINTA

HOZZÁVALÓK

200 gr kölesliszt

3 dl szénsavas ásványvíz

1 tojás

25 gr zero whey protein por

2 evőkanál eritrit édesítőpor

250 gr zsírszegény tehéntúró

2 dl cukormentes baracklekvár

egy fél citrom héja és leve



ELKÉSZÍTÉSE

- Összekeverjük a köleslisztet, a proteinport, az eritritet, az egésztojást és a szénsavas ásványvizet.
- Elkészítjük a túrókrémet: egy keverőtálban egy villa segítségével, krémesre keverjük a túrókat, a belereszelt fél citrom héjával és kifacsart levélével. Ízlés szerint ízesítjük édesítőszerrel.
- Teflon serpenyőben kisütjük a palacsintákat.
- A palacsintákat túróval majd lekvárral megkenjük, és egymásra rétegezzük.
- Azonnal tálalható! Jó étvágyat!



KUKORICADARÁS SÜTI

HOZZÁVALÓK

100 gr kukoricadara

100 gr sütőtök

100 gr aszalt szilva

50 gr héj nélküli napraforgómag

4 egész tojás

eritrit édesítőpor

fél citrom reszelt héja és leve

pár szem dió a süti tetejére



ELKÉSZÍTÉSE

- A kukoricadarát felfőzzük 3 dl vízben, majd félretesszük kihűlni.
- A sütőtököt megsütjük és félretesszük kihűlni.
- Az aszalt szilvát felkockázzuk.
- A héj nélküli napraforgómagot egy serpenyőben megpirítjuk.
- A tojásokat kettéválasztjuk és a fehérjéből kemény habot verünk.
- Bekapcsoljuk a sütőt 180 fokra.
- Egy tálban a főtt kukoricadarát összekeverjük a sütőtökkel, az aszalt szilvával, a pirított napraforgómaggal, a fél citrom reszelt héjával és kifacsart levével. Óvatosan beleforgatjuk a kemény tojásfehérjehabot és édesítjük eritrittel, ízlés szerint.
- Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a masszát és dióval megszórjuk.
- 180 fokon sütjük 35 percig.
- Ha megsült, hagyjuk kihűlni, csak utána szeleteljük.



SERTÉS SZŰZÉRMÉK BABKRÉMMEL PULISZKAÁGYON

HOZZÁVALÓK

50 dkg sertésszűz

10 dkg kukoricadara

30 dkg nagy szemű tarkabab (4 órára beáztatni)

4 db babérlevél

só

színes borskeverék

olívaolaj



ELKÉSZÍTÉSE

- Az előre beáztatott babot babérlevéllel, sóval felteszszük főni.
- A kukoricadarát forrásban lévő 4 dl vízben, habverő segítségével, 2 csipet sóval, puliszkát főzünk.
- A sertésszűzet lehártyázzuk és 2 ujjnyi szeletekre vágjuk, megsózzuk őket és megszórjuk színes borskeverékkel.
- Elkészítjük a babkrémet: egy mixerbe beletesszük a főtt babot és hozzáöntünk egy kis főzőlevet és krémmé pépesítjük
- Teflon serpenyőben olíva olajat hevítünk és megsütjük a sertésszűzerméket
- Tálalása: Puliszkát halmozunk a tányér közepére és rátesszük a megsült húsokat. Habzsák segítségével babkrémet nyomunk a tányér 4 sarkába, majd pár szem főtt babbal díszítjük.



TÖLTÖTT GOMBAFEJEK, PÁROLT CÉKLÁVAL ÉS SÜTŐTÖKKEL

HOZZÁVALÓK (A TÖLTÖTT GOMBAFEJEKHEZ)

8 db gombafej
20 dkg darált pulykahús
1 maréknyi aprított fejes káposzta
só, őrölt fekete bors, fokhagyma granulátum
1 egész tojás

HOZZÁVALÓK (A PANÍROZÁSHOZ)

2 egész tojás
10 dkg kölesliszt
3 maréknyi rizspehely
kókuszszír a sütéshez

HOZZÁVALÓK (A KÖRETHEZ)

3 db cékla
fél kilo sütőtök



ELKÉSZÍTÉSE

- A sütőtököt betesszük sütőpapírral bélelt tepsibe és 30 percig sütjük.
- A céklát megtisztítjuk és puhára pároljuk. Tálalásig melegen tartjuk.
- A gombafejeket megmossuk és meghámozzuk.
- Az aprított káposztát pici sóval, zsiradék nélkül megpirítjuk teflon serpenyőben.
- A darált húst összekeverjük a pirított káposztával, az 1 tojással, és az ízesítőkkel.
- A gombafejeket megtöltjük és bepanírozzuk. Először megforgatjuk a köleslisztben, utána a felvert tojásokban és végül a rizspehelyben.
- Eközben a sütőtök megsült, kapcsoljuk ki a sütőt és hagyjuk a sütőben melegen tartva.
- A kókuszszírt felolvasztjuk egy serpenyőben és lassú tűzön megsütjük a gombafejeket benne.
- Frissen, melegen, a töltött gombafejeket, a meleg céklával és sütőtökkel tálaljuk.



VICCEK

EGY ÜVEG PÁLINKA

Két alkoholista elmegy kempingezni. Mondja az egyik:

- Én hoztam magammal egy üveg pálinkát, hogy ha véletlenül megszúrna minket egy rozsdás szög, legyen mivel fertőtleníteni. Te mit hoztál?
- Két rozsdás szöveget.

Lovasugrás

Krisztina a lovas iskolában gyakorol. Az edző figyelni hogyan ugorja át az akadályokat. Az egyiknél azonban a ló hirtelen lefékez, Krisztina pedig leesik a lóról, át az akadály túloldalára.

- Remek Krisztina! Csak legközelebb a lovat is vigye magával!

LEHETETLEN MONDATOK

Szavak, amelyeket nehéz kimondani ittas állapotban:

- Manifesztáció
- Innovatív
- Prejudikáció

Szavak, amelyeket NAGYON nehéz ki-

mondani ittas állapotban:

- Dezoxiribonukleinsav
- Individualizmus
- Cogito ergo sum
- Termékspecifikáció

Szavak, amelyeket LEHETETLEN kimondani ittas állapotban:

- Köszönöm, de inkább nem feküdnék most le veled.
- Nem kérek több italt, köszönöm.
- Sajnálom, de a szőke nagymellű nők nem az én eseteim.
- Jó estét biztos úr, szép esténk van, nemde?
- Á, senki nem szeretné hallani, ahogy énekelek.

Sportos az öreg

- Képzeld, az én nagypapám már 80 éves, mégis minden reggel 6-kor kel és lefut 10 kilométert. - És mit csinál esténként?
- Hogy-hogy mit? Akkor futja az utolsó pár 100 métert.

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

WINGMIX
NYOMDA

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

+36 (1) 249 2748

iroda@wingmix.com

www.wingmix.com



GASTROYAL

A FOGYÓKÚRÁK SZAKÉRTŐJE

LOW CARB FOGYÓKÚRÁS EGÉSZNAPOS ÉTREND KÍNÁLATOK



BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRA

A hagyományos ízek kedvelőinek, amely a speciális zsírégető lisztnek köszönheti hatását. Férfiaknak is!

KANNIBÁL FOGYÓKÚRA

Ketogén jellegű, alacsony szénhidrát tartalom amely látványosan kannibalizálja a makacs - főként a hasi és a deréktáji - zsírpárnákat. Férfiaknak is!



SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRA

Étrend azoknak, akik a kalóriákat is számolják.

TURBÓ FOGYÓKÚRA

A lúgosítás erejével hat, vegetáriánusok is fogyaszthatják.



PALEO FOGYÓKÚRA (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)

Paleo szemlélet, zsírégető módszerrel kombinálva. Férfiaknak is!

S.T.A.R. DIÉTA

Szénhidrát utáni sóvárgást megszüntető étrend.



AZ ÉTRENDEKEN FELÜL, TOVÁBBI FOGYÓKÚRÁS
A'LA CART FOGÁSOKKAL ÉS MENÜKKEL VÁRUNK ...

RX450h

STÍLUS. INNOVÁCIÓ. ERŐ.



1112 Budapest, Budaörsi út 185 - 195.
Tel.: +36 1248 3008, Fax: +361248 2480
www.lexusbuda.hu

 LEXUS

BUDA