

EGÉSZSÉG TÁPLÁLKOZÁS EDZÉS LÉLEK TESTKULTÚRA TUDOMÁNY SZELLEM

# FITNESS WORLD

2013/2

**IZOMSÉRÜLÉSEK**

**MI AZ OKA,  
HOGY NEHEZEN  
ÉBREDÜNK?**

**AZ ULTRAHANG  
POZITÍV HATÁSA  
AZ ÍZÜLETEKRE**

**MELLŐZÖTT, DE  
NÉLKÜLÖZHETETLEN  
GYAKORLATOK**

~~490,-~~  
**INGYENES  
PÉLDÁNY!**

**AHOL A PÉNZ DOLGOZNI KEZD...  
FITNESS MODELLNEK LENNI...  
VERSENYZŐ ZÖLDSÉGEK**

**TARABA-SIFTER TÍMEA  
SZTÁRINTERJÚ**



# IMPRESSZUM

## FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt  
domzsolt69@gmail.com

## SZAKÉRTŐK:

Haris Éva  
fitnessworld6@gmail.com

Domonkos Zsolt  
domzsolt69@gmail.com

## ARCULAT:

FesztNet Kft.  
www.wingmix.hu

## SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitness-world.hu

## TERJESZTÉS:

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül.

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:

Taraba-Sifter Tímea



## HIRDESEN NÁLUNK!

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

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

Magazinunk **több mint 5000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

## AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 100 000Ft+ Áfa.  
½ oldal: 60 000Ft+Áfa

## ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

# AJÁNLÓ

Tisztelt olvasóink! Kedves Barátaim!

Az egyre nagyobb népszerűsége és érdeklődésre való tekintettel, mint láthatjátok, - magazinunk immár terjedelmesebb formában jelent meg. Mindez, ahogy tőlünk megszoktátok, nem a reklámok mennyiségi növekedése miatt van. Sokkal inkább, mivel úgy látjuk, egyre több kérdészetek van e témákkal kapcsolatban, vagyis, mint látható, - az igényes olvasó egyre több információt szeretne megtudni az egészséges életmódról, a táplálkozásról és magáról a fitness sportról.

Továbbra is egyre több sportolót szeretnénk megszólaltatni és bemutatni akár a fitness, vagy a testépítés legkiemelkedőbb alakjai közül.

Természetesen még mindig ingyenesen juthatsz hozzá a magazinhoz a különböző színvonalas edzőtermekben, illetve néhány szépségszalonban, vagy a sportkiállításokon, versenyeken.

Amennyiben ismerősöddel is szeretnéd megosztani az itt olvasott információkat és Ő nem jutott hozzá az újsághoz, pár héten belül ezt a számot is (az előzőhöz hasonlóan) olvashatjátok weboldalunkon.

Kellemes időöltést az olvasáshoz!

[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)  
Domonkos Zsolt  
Főszerkesztő

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



## TARTALOM

HÍREK A FITNESS VILÁGÁBÓL .....	4
IZOMSÉRÜLÉSEK .....	8
MI AZ OKA, HOGY NEHEZEN ÉBREDÜNK? .....	10
TARABA-SIFTER TÍMEA INTERJÚ .....	12
LANTOS JOHNNY INTERJÚ .....	17
AZ ULTRAHANG POZITÍV HATÁSA AZ ÍZÜLETEKRE .....	19
AHOL A PÉNZ DOLGOZNI KEZD .....	20
MELLŐZÖTT, DE NÉLKÜLÖZHETETLEN GYAKORLATOK .....	23
TURÓS GYÖRGY INTERJÚ .....	26
GYAKORLATI OKTATÓINK .....	28
FITNESS MODELLNEK LENNI .....	29
SZABÓ KATI INTERJÚ .....	30
AZ EDZŐ VÁLASZOL .....	32
A STRETCHING .....	35
NE VIDD AZ ÁGYBA A SÚLYZÓT! .....	37
FUNKCIONÁLIS EDZÉS .....	38
VERSENYZŐ ZÖLDSÉGEK .....	42
NAGY IMOLA- INEZ - RECEPTEK .....	43



# LEE PRIEST

## ÚJRA FELTŰNIK A SZÍNPADON



A 40 éves Lee Priest megkezdte újabb verseny-felkészülését. Bár tegyük hozzá, tett ő már többször hasonló, könnyelmű kijelentéseket. Most azonban, a képek tanulsága, és állítása szerint kipucolta étrendjéből a selejteket, amik- tegyük hozzá Lee szezonon kívüli étkezéseinek szerves részét alkotják. Már számtalanszor láttunk róla pizzát, hamburgert habzsóló képeket, ahol pocakot ereszelve nem hatott éppen profi testépítőként.

A dolog egyetlen szépséghibája, hogy az ausztrál klasszis az IFBB 212 fontos kategóriája helyett az októberi NABBA Universe-et választotta visszatérése színhelyének, ami egyben azt jelenti, hogy a színpadra lépése pillanatában elveszti az IFBB profi státuszát, így jó eséllyel versenyzőként már nem tervez hosszabb pályafutást. Mindenesetre ahhoz minden adott, hogy ősszel taroljon a NABBA - és esetleg egyéb szövetségek versenyein. Nos, úgy látszik, még a profi sportolóknál is előfordul, hogy taktikai megfontolásból háttérbe fordítanak addigi szövetségüknek.

# KATUS ATTILA

### Sportmúlt:

KATUS ATTILA (40), hatszoros világ- és kétszeres Európa aerobic bajnok, életmód szakértő

- A Pécsi Sasok aerobik formáció egykori tagja
- Trainer of the Year 2010 ELITE - Az év Edzője
- A Magyar Torna Szövetség által az elmúlt 125 év legeredményesebb versenyzője, aerobik szakágban

### Végzettség:

egyetemi végzettség

### Jelenlegi munka:

- a SOTE Testnevelési és Sporttudományi Kar óraadó tanára
- személyi edző és aerobik oktató
- Pilates, Indoor Cycling, jóga oktató

### Családi állapot:

nőtlen

### Hobbi, kedvenc film, könyv:

Hobbi: utazás

Kedvenc film: A bombák földjén

Irodalom: Cserna-Szabó András: Fél négy

### Jelenleg tartasz -e edzéseket, ha igen hol?

Igen, a MOM Wellness-ben és az ATSA Fitnessben tartok aerobik órákat és személyi edzéseket.

### Mennyi időd jut a sportra, saját edzéseidre?

Töreksem rá, hogy időt szakítsak magamra is. Rendszeresen sportolok, elsősorban futok és erősítek. A súlyzós edzéseket és saját testsúllyal végzett gyakorlatokat részesítem előnyben.

### Mennyire kell figyelned a táplálkozásra, hogy formát tarts?

Természetesen a táplálkozásomra is odafigyelek, igyekszem egészségesen étkezni, bár az ízlésemhez egyébként is közelebb állnak ezek a dolgok, így nem tűnik lemondásnak a részemről. Sok zöldséget és a gyümölcsöt fogyasztok, előnyben részesítem a sovány húsokat, halakat, a tejterméket és természetesen sok folyadékot iszom.

### Milyen műsorban, rendezvényen láthatunk legközelebb?

Rengeteget vagyok úton, egy évben megközelítőleg 150 budapesti és vidéki rendezvényen veszek részt meghívásos alapon. Rendszeresen járok Zalakarosra, hiszen a város egészségügyi turisztikai nagyköve vagyok. Az MTV M1 Családbarát című műsorban segíték az embereknek életmódot váltani.

A Tv2 Nagy Vagy gyermek és ifjúsági

műsorának is rendszeres résztvevője, csapatkapitánya vagyok.

Külföldön a nyár folyamán egy utazási irodának köszönhetően Egyiptomban és Törökországban is megtalálható leszek, ahol velem együtt sportolhatnak a magyar turisták.

Ezen kívül a Tesco Sulirajongó tábor mentoraként gyermektábort szervezünk a Fonyódligeti gyermektáborban. Ugyanitt a nyár végén részt veszek a testvérem (Katus Tamás) által szervezett aerobik táborban is.

### Céljaid a jövőre nézve?

Jelenleg egy egészséges életmódról szóló könyvsorozat megjelenésén dolgozom, melynek első kötete össze kerül majd a boltokba. A jövőben szeretnék több mozgásanyagot DVD formájában is megjelentetni, hogy alternatívát kínálhassak a sportolni vágyóknak.

### Mit ajánlatsz a fiataloknak, akik most kezdenek bele az edzőskedésbe, vagy csupán érvényesülni szeretnének a fitness szakma bármely területén?

Aki hivatásnak választja annak azt javaslom, hogy higgyen benne, szorgalommal, alázattal és sok tanulással mindenki sikeres lehet!

# SZABÓ MELINDA

**Mi történt veled az idei évben, milyen versenyeken szerepeltél és milyen eredménnyel?**

Az idei év tavaszi versenyszezonra egy verseny volt tervbe véve, az Amerikai Arnold Classic. E cím megvédésével úgy gondoltam, hogy itt van az ideje lezárnom az amatőr fitness pályafutásomat. Majd április közepén még részt vettem egy meghívásos amatőr pénzdíjas Fitness World Cup megmérettetésen, amelyet Kievdben rendeztek meg. Szerencsémre sikerült elhoznom az első helyezést.

**Úgy hallottuk, hogy ősszel lesz az első profi debütálásod. Miben kell módosítanod az edzésmodszeredben, esetleg kell-e valamiben változtatnod az eddigi formádon?**

A nyár folyamán megkezdtem az első profi versenyemre való felkészülést az Európai Arnold Classicra, amely októberben lesz. Egy teljesen más edzés folyamat fog rám várni. Itt főképp a súlyzós edzésekre gondolok. Mivel eddig ezeket a gyakorlatokat egyedül végeztem, most mindezt edző segítségével fogom végrehajtani, így sokkal tudatosabb, tervszerűbb lesz, mint eddig volt. Úgy gondolom, hogy 1-2 kiló izmot kell magamra építeni. Főleg a lábamra kell nagy hangsúlyt fektetnem. A szabadon választott gyakorlattal

véleményem szerint nem lesz gond.

**Kiket tartasz (mely nemzeteket) legnagyobb riválisoknak?**

Nincs különösebb riválisom a profik között, de tisztában vagyok az ottani legjobbakkal. Soha nem foglakozom másokkal, csak magammal. Ami még érdekes, hogy én leszek a legfiatalabb profi fitness versenyző.

**Hallottál e arról valamit, hogy számolnak e veled a jelenlegi profi versenyzők?**

Igen hallottam és már kaptam is az interneten több levelet ezzel kapcsolatban. Kérdezgettek, hogy mikor indulok profi versenyen.

**Hogy alakul a magánéleted? Lehet e valamit tudnunk a párkapcsolatodról?**

Köszönöm szépen, minden a legnagyobb rendben van. A párommal nem rég találtunk egymásra, elég friss a kapcsolatunk, így nem szeretnék semmit sem elszólni, de nagyon boldogok vagyunk. Úgy tervezzük, hogy a nyáron együtt készülünk az őszi versenyszezonra mindkettőnk célja a Madridi Arnold Classic versenyen való sikeres részt vétel. Ő mens physique amatőr kategóriában én pedig már a profik között remélhetőleg.



## AMIT TUDNI ILLIK AZ OLIMPIAI JÁTÉKOKRÓL

Az olimpiai játékok eredeti színhelye i.e.776-394-ig a görög Olümpia városa volt. A vallási ünnepek idején futásban, birkózásban, ökölvívásban, távolugrásban, gerelyhajításban és diszkoszvetésben versenyeztek. A modern olimpiai játékokat Pierre de Coubertin, francia báró 1896-ban, Athénben indította útjára. Azóta négyévente rendezik meg őket. A kimaradt évek a következők: 1916, 1940 és 1944. Az első téli olimpiai játékokra 1924-ben került sor francia országban.



# TOLDI ZSUZSI



► **Úgy hallottuk jól sikerült a kategória váltásod és sikerült megnyerned a tavalyi évben az Arnold Classicot! Mik voltak a benyomásaid, milyen élmény volt ebben a számodra új kategóriában versenyezni?**

Sziasztok! Igen, úgy éreztem, hogy kicsit túl izmos voltam már a bikini kategóriához, főleg az IFBB elvárásaihoz képest. Nehezen hoztam meg ezt a döntést, sokat rágódtam rajta. 8 évig bikini kategóriában versenyeztem, így kicsit még idegennek éreztem a forma kategóriát, azt hittem oda sokkal nagyobbak kell lennem. Mivel még magamban sem hittem annyira, hogy jó helyen tudnék végezni body fitness kategóriában, pont ezért ért váratlanul a győzelmem, s mind ezt egy nagyon nehéz mezőnyben. Az első benyomásom az volt, hogy nem tetszenek ezek a csajok ebben a kategóriában, kérdeztem magamtól, hogy biztos itt kell nekem versenyeznem? Mert amatőr kategóriában sokféle lány versenyez, sokat túl izmosnak és férfiasnak tartottam. De előttem lebegtek a profi figure versenyzők képei, és úgy éreztem, hogy ez az én utam.

► **Kellett ehhez a kategóriához pluszban erősödnöd? Mennyiben kellett változtatnod az edzésmódszer-tanodon?**

Igen, izmosodnom kellett még. Súlyokban eddig is nagyon nagy súlyokat használtam nőkhöz képest, ezen csak kicsit növeltem. Tavaly nagyon motivált voltam, örült módjára edzettem, jól akartam szerepelni, és nagyon meg akartam felelni a magamnak támasztott elvárásoknak. Sokkal hosszabb lett a diétám, több a cardióm, szigorúan betartottam minden étkezést és fehérjebevitelt, valamint a gyengébb testrészeim sokkal jobban megedzettem.

► **Mik a közeljövőben a céljaid, hol szeretnél legközelebb versenyezni?**

A célom még mindig a profi kártya megszerzése, és addig megyek, amíg meg nem lesz! Tavaly előtt még elég volt dobogón végezni a profi kártyához, tavaly már győzni kellett, idén viszont már csak az abszolút győztes kap. Sajnos. Így nyernem kell még egyszer, hogy kedvezően bíráljanak el. Szeptemberben Kievdin indulok az IFBB világbajnokságon, majd októberben ismét az Arnold Classic Europe-on legfitness kategóriában. A későbbiekben a legfőbb célom az lenne, hogy a példaképeimmel állhassak egy színpadon a legnagyobb profi versenyeken Amerikában és nem utolsó sorban talán kis hazánk hírnevét is növelném ezzel.

► **Hol tartasz jelenleg edzéseket?**

Jelenleg Debrecenben lakom és itt is dolgozom a Segner Fitnessben. De kihangsúlyoznám, hogy Dunántúli lány vagyok, Devecserben nőttem fel, ami sajnos a vörös iszap katasztrófáról vált ismerté.

► **Úgy hallottuk párod is sikeres testépítő versenyző, gondolom a közös felkészülés és a hasonló életmód nagyban megkönnyíti a mindennapjaitokat.**

Igen ért el jó eredményeket, de ő nem hivatásszerűen űzi ezt a sportot. Sajnos meg kell cáfolnom azt, hogy így könnyebb a felkészülés. Nap közben nem is találkozunk, csak este 10 után, addig dolgozom. Ő Kathi Bélával edz egy másik teremben. Én magamnak tervezem meg a felkészülésem, az edzés tervem és az étkezésem is. Ennyi év után már kiismertem magam, de ha van némi kérdésem, a barátok és a profi ismerőseim mindig nagyon segítőkészek! A közös diéta inkább hogy konfliktusok forrása lehet, de már jól tudjuk kezelni. Ő reggel szeret cardiózni, én éjjel. De a kezdeti éveimben nagyon sokat segített, sokat köszönhetek neki, mind edzésben, mind abban, hogy leszokjak a helytelen étkezésről. Természetesen biztosan hátráltatóbb lenne egy olyan kapcsolatban lenni, ahol a társ nem tolerálná az életvitelét. Valamint szeretném megragadni az alkalmat, hogy megköszönjem a Scitec Nutritionnak, akik évek óta rendületlenül támogatnak.

► **Sok lánynak vagy a példaképe, mit tanácsolsz azoknak, akik versenyezni szeretnének?**

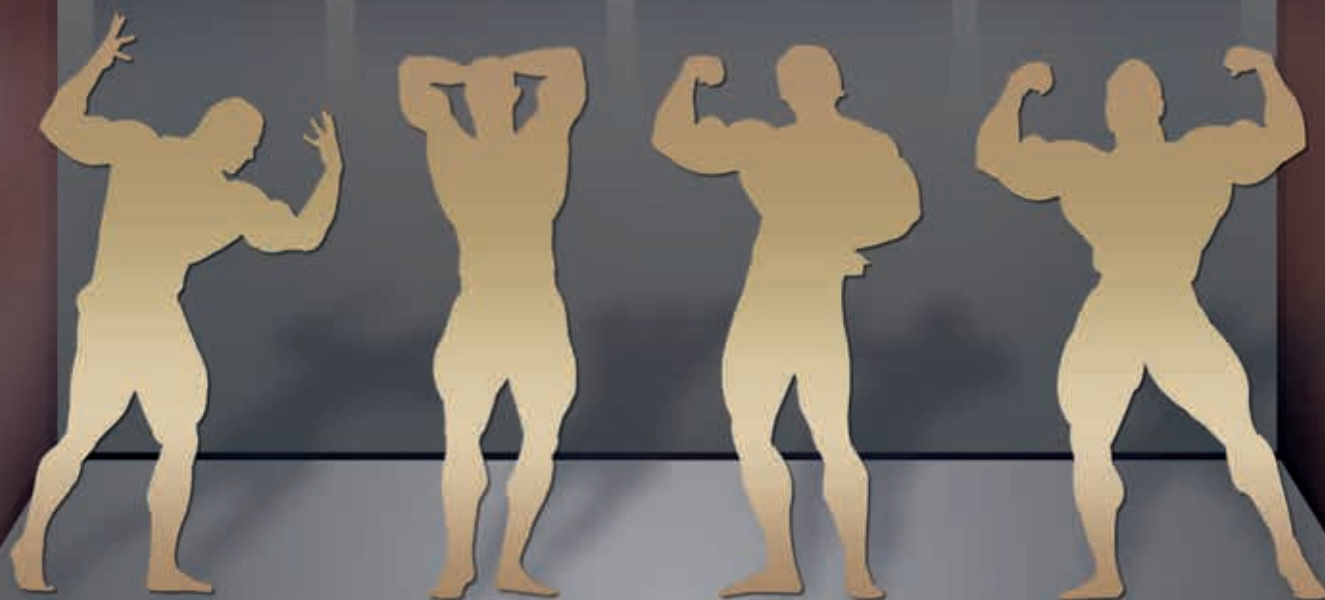
Csajok! Először is köszönöm a megtiszteltetést, hogy ennyien felnéztek rám! Én mindenkinek csak ajánlani tudom a súlyzós edzést, véleményem szerint ez az egyik leghatásosabb módja, hogy elérjétek az ideális alakot. Ha úgy érzitek, hogy van bennetek elég kitartás és affinitás a versenyzéshez, akkor azt mondom, vágjatok bele! Persze vannak genetikai korlátok, de ez ne akadályozzon szerintem senkit abban, hogy kipróbálja magát! De ne felejtsetek el, ez nem csak az edzésről szól, ez egy életmód, aminek az alapja a tudatos étkezés! És mi kell, hogy hosszú távon sikeresek lehessetek benne? Szerintem talán a legfontosabbak: a genetika, szakmai tudás, kitartó munka, és egy kis fanatizmus! Sok sikert nektek is!

És tudjátok, CSAK KEMÉNYEN!

Fotó: L.A. Design

# VERSENYNAPTÁR 2013

DÁTUM	HELYSZÍN	VERSENY	KATEGÓRIÁK
Szeptember 13-16.	Kiev - Ukrajna	IFBB - Női Fitness VB	Fitness, BodyBuilding, BodyFitness, Bikini Model
Október 5.	Budapest - Erzsébetligeti Színház	IFBB - Gyerek Fitness Magyar Bajnokság	Egyéni, Csapat
Október 6.	Budapest - Erzsébetligeti Színház	IFBB - Junior, Felnőtt, Masters Magyar Bajnokság	Testépítés, Fitness
Október 6.	Budapest - Erzsébetligeti Színház	IFBB - Arnold Classic Válogató	Testépítés, Fitness
Október 11-13.	Madrid - Spanyolország	IFBB - Arnold Classic Europe	Testépítés, Fitness
Október 19.	Prága - Csehország	IFBB - EVL'S Prague Pro Men's Bodybuilding, Pro Women's Bikini	Testépítés, Bikini Model
Október 19-20.	Budapest - Mom Sport	Hegyvidéki Fitparádé	Testépítés, Fitness
Október-November	Budapest	Superbody	Testépítés, Fitness
November 4-8.	Marrakech - Marokkó	IFBB - Felnőtt Testépítő VB	Testépítés
November 9.	Budapest - Sunrise	WBPF VB Kvalifikáció	Testépítés, fitness
November 15-17.	Budaörs - Városi Úszoda és Sportcsarnok	WBPF World Bodybuilding & Physique Sports Championships	Testépítés, Fitness
November 15-18.	St. Poelten - Ausztria	IFBB - Klasszikus Testépítő VB	Klasszikus Testépítés
December ?	?	IFBB - Junior & Masters VB	Testépítés, Fitness



## ANALFABÉTÁK HAZÁNKBAN

Megdöbbenő adatra lehetünk figyelmesek, az utóbbi évek népszámlálási adatait tanulmányozva. A kutatók szerint a mai magyar népességben körülbelül százezerre tehető a teljesen írástudatlanok száma.

Erre azt mondjuk egyáltalán „nem számottevő”. Még ha igaz is ez az állítás, ám a szövegértéssel és a szövegértelmezéssel küzdő funkcionális analfabéták száma ennek többszöröse.

(Egyes becslések szerint a felnőtt lakosság 25-30%-a. Ez azért elég meglepő adat, nem?)

Ezek az emberek nehezen tudnak új adatokat befogadni, megtanulni, mert szinte fizikai fájdalmat jelent a számukra az olvasás.

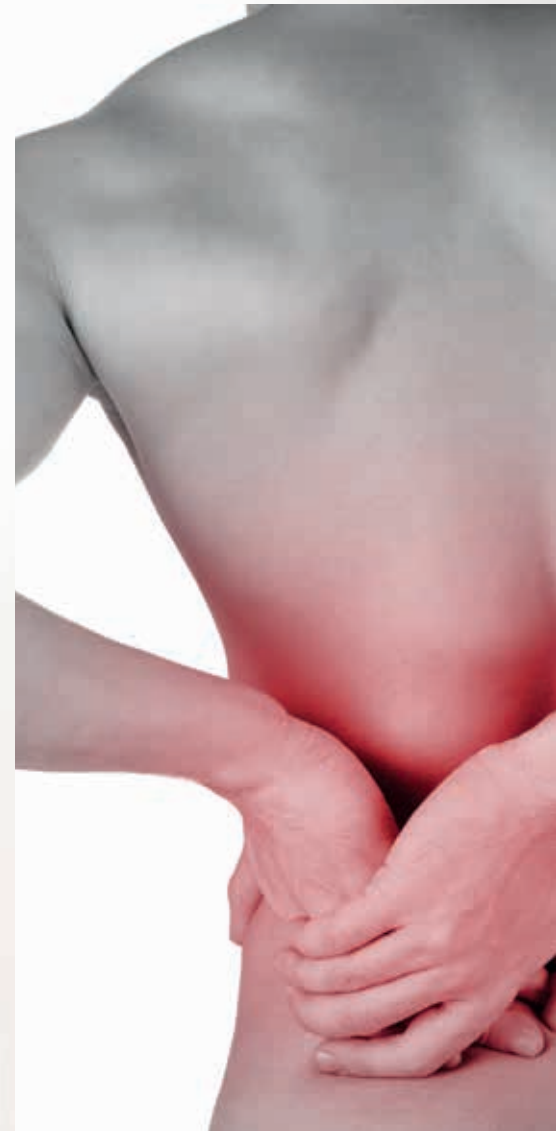
# A KEMÉNY EDZÉS NEM MINDIG PROBLÉMAMENTES IZOMSÉRÜLÉSEK

Mozgás közben a csontokat, porcokat, inakat, izmokat, azaz a mozgató szervrendszer részeit, fokozott terhelés éri. A nem megfelelően előkészített edzés, helytelen gyakorlat végrehajtás, a nem megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés, sőt még a táplálkozás is befolyásolja a sérülések előfordulásának esélyét.

Az izmok összehúzódásra képes aktív része az izomhas, passzív része a kollagénrostokból álló ín. Járulékos részei, a nyáktömlő (bursa), az ínhüvely (vagina tendinis) és az izompólya (fascia). Az izom és járulékos részeinek traumái a sportsérülések közel felét teszik ki. A húzódás és szakadás kialakulásához nem közvetlen külső behatásra van szükség, hanem

egy rövid ideig tartó robbanásszerű mozgás, vagy hirtelen megállás ill. lassítás, hirtelen gyorsulás vagy ezek kombinációja esetén is nagyobb az izom igénybevétele, mint teljesítő képessége. Az izom-ín túlfeszülés, a szövetek szakadását eredményezi véromlenny és duzzanat kíséretében. Ritkábban úgynevezett kompressziós szakadások is kialakulhatnak, melyeket közvetlen, túlzott erőbehatás okoz. Ilyenkor mélyben szakadás és erős vérzés jöhet létre.

Izom-ín egységben legtöbbször az izom sérül először. A szakadások túlnyújtás, túlterhelés miatt gyakran az izmok felszíni részén vagy tapadásánál következnek be.





## CSOPORTOSÍTÁS:

- Elsőfokú (vagy enyhe) húzódás esetén az izomrostok kevesebb, mint 5 %-a szakad el, izomhüvely sérülés nélkül. Az erővesztés és a mozgásbeszűkülés minimális. Vezető tünet a fájdalom, mely mozgásra és nyújtásra fokozódik.
- A másodfokú (vagy közepes) húzódásnál nagyobb mértékű, vérömleny képződik, több izomrost elszakad és az izomhüvely is sérül, de a szakadás csak részleges. A fájdalom fokozódik bármilyen, az izom összehúzódását kiváltó mozgásra.
- Az izom és az izomhüvely teljes szakadása (harmadfokú), erős fájdalommal és a sérülést határoló ízületek mozgathatóságának fokozott beszűkülésével jellemezhető.

## RIZIKÓFAKTOROK:

- A nem megfelelően végzett bemelegítés
- Hideg környezetben végzett aktivitás
- Rövid időbehatású extrém terhelés (súlylökés)
- Szabálytalanul végzett nagyszúlyos edzések (állva bicepsz gyakorlatok, fekvenyomás)
- Gyenge izomzat
- Túlterheltség
- Nem megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés
- Dehidráció
- Sérülés utáni korai terhelés
- Sztteroidok tartós szedése esetén

## TÜNETEK:

- A sérülés általában húzódás érzéssel, éles szúró fájdalommal jár, gyakran pattanó hang is kíséri.
- A sérülés mértékének megfelelően csökken az izomerő
- A sérült izmot körülvevő ízületek mozgása beszűkül, és fájdalmassá válik
- Teljes szakadás esetén, a sérülés helyén „lyuk” látszik és csont tapintható
- Vérömleny keletkezhet az izmon belül, a rostok között futó erek sérüléséből, vagy izmon kívül, az izomhüvely sérüléséből.
- 24 óra elteltével a szakadás miatt általában védekező görcs (izom-spazmus) is kialakulhat a sérült szegmenyben.

## DIAGNÓZIS:

Fizikális vizsgálattal (megtekintés, tapintás) és a pontos anamnézis felvételével megállapítható a sérülés milyensége. Ultrahang vizsgálat méri fel a vérömleny nagyságát és pontos helyét, ezzel is jelezve a sérülés mértékét. Röntgen vizsgálattal lehet kiszűrni a csontsérüléseket, de CT és MRI vizsgálat is szükséges lehet. A labor leletek segítik felmérni a szervezet állapotát, a gyulladás mértékét a minőségi vérképet és az immunstátuszt.

## TERÁPIA:

Az izomsérülések kezelésének alapvető eleme a fájdalomcsillapítás mely immobilizációval (tehermentesítés-pihentetés), a sérült végtag nyugalomba helyezésével, kompresszióval azaz fáslizással, jégeléssel és felpolcolással érhető el. Orvosi előírásra nem szteroid gyulladáscsökkentők szedése is szükséges lehet. Fontos, hogy az inaktivitás hossza minél rövidebb legyen. Enyhe és közepes sérülésnél pár nap, súlyos esetben pedig maximum kettő, de inkább egy hét. Sebészeti beavatkozásra akkor van szükség, ha a konzervatív kezeléssel nem érhető el megfelelő regeneráció.

A műtétet - amennyiben szükséges – minél gyorsabban el kell végezni. A beavatkozás során a vérömlényt eltávolítják, és az izomrostokat egyesítik. Szinergisták (egymás hatását támogató) nélküli izmoknál gyakrabban (nagy mell izom, bicepsz) kerül sor műtetre. Amennyiben a bevérzés az izomhüvelyen belül van, az nyomás növekedését okoz. A duzzanat a sérülést követő 48 órában még növekedhet és az izomfunkció teljesen kieshet. Ezekben, az esetekben punkcióra (vérömleny leszívására) is szükség lehet.

A terápia szerves része az egyénre szabott, a megfelelő időben elkezdett sérülésre és személyre szabott gyógytorna és rehabilitáció. Fontos az izom aktuális terhelhetőségének betartása a fokozatosan adagolt gyógytorna, a fizioterápiás kezelések, hideg-meleg terápiák, mágneses eljárások mind-mind a gyógyulási folyamatot segítik.

Régóta ismert és használt eszközök a sportrehabilitációban a klasszikus és elasztikus tap-ek (különböző színekben, méretekben és erősségben kapható leukoplast, mellyel bandázs készíthető), izom-, ín-, vagy ízületi tok és szalag-sérüléseknél. A kétféle tape segítségével a rugalmas rögzítettség tökéletesen kivitelezhető, a sérült izomrész inaktivitása mellett az ízületek és az ép izomrészek mozgása – korlátozottan ugyan – de létrehozható.

A különböző orvosok kezelési elvei nem megegyezők, de a rehabilitáció végső szakaszának célja minden esetben az ízületek teljes mozgásterjedelmének visszanyerése, az izomerő fejlesztése, azaz az izom normál funkciójának rekonstruálása, gyógytornász segítségével.

Az izomsérülések gyógyulása hosszadalmas folyamat, sok oda figyelmet, türelmet és fegyelmet igényel. Szigorúan be kell tartani a fokozatosság elvét a szövődmények elkerülése érdekében.

## SZÖVŐDMÉNYEK

Gyakori az újrasérülés. Az elsőfokú húzódásokkal gyakran nem fordulnak orvoshoz, és a fájdalmas végtagot tovább erőltetik, mely súlyos következményekkel akár teljes szakadással is járhat.

Amennyiben a sérülés kiterjedt, a vérömleny betekosodhat, és haemorrhagias cystát képez, melyet sebészileg el kell távolítani.

A sérült izomszövetek hegesedése is gyakori – műtétek után is – mely szűkíti az ízületi mozgást, csökkenti az izomerőt. A megfelelő technikával végzett izomszövet egyesítések, az immobilizáció minimálisra csökkentése és a folyamatos terhelés elvének betartása csökkenti a hegesedés előfordulásának esélyét.

**ARANYSZABÁLY:** Minden fájdalommal járó és bevérzést okozó lágyrész-sérülést lásson orvos!

## MEGELŐZÉS:

- A megfelelő idejű és intenzitású bemelegítés megemeli az izmok hőmérsékletét, növeli nyújthatóságukat, csökkentve a sérülés veszélyét.
- Megfelelő intenzitású, erősségű, pontosan végrehajtott gyakorlatokból álló, rendszeres edzés.
- Minőségi táplálkozás és megfelelő folyadékbevitel.
- Megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés

Írta: Haris Éva

# MI AZ OKA, HOGY NEHEZESEN ÉBREDÜNK?



## ISMERŐS TÜNETEK? FÁRADTSÁG, ALUSZÉKONYSÁG, ÁLMOSSÁG...

Azt gondolom, mindannyian jól ismerjük ezeket a tüneteket. A fáradtság természetes állapot, jelzőrendszer egész testünknek és idegrendszerünknek, hogy pihenésre van szükségünk. Vajon mi lehet az oka, hogy egyesek még nap közben sem tudnak teljesen „észhez térni”?

A Kaliforniai Egyetem kutatói rájöttek arra, hogy egyeseket miért képes a napsütés felébreszteni, másokat pedig miért nem. A tudósok

sikeresen azonosították azokat a neuronokat, amelyek elősegítik azt, hogy a napsütés hatására felébredjünk. Ez jó hír az éjszakai baglyoknak, akik nótórius napközbeni alvók, hiszen az ő aktivitásuk az éjszakai órákra összpontosul. E kutatások segítséget jelenthetnek a különböző alvászavarokban küzdők számára, illetve a depresszió kezelésében is.

Az emberek többségét a napsugarak valóság-

gal kirántják az ágyból és aktív tevékenységre serkentik. Jól ismert a sugárzó napfény antidepresszáns hatása is. A sötét helyiségek viszont épp ellenkezőleg hatnak, - álmatagga tesznek minket. A vizsgálatban részt vevő tudósok szerint nem árt, ha az emberek betartják az éjszaka és a nappal fázisait, még ha későn is térnek nyugovóra. A fény ugyanis felébreszti az embert és aktiválja a tudatát. Csakhogy ez nem mindenkinél működik így!

## A FÉNY „FELBORZOLJA” A SEJTEKET

A kaliforniai egyetem professzora felfedezte, hogy a hipotalamusz sok más mellett felelős az éhség -, a szomjúság - és a fáradtságérzetért, szabályozza a testhőmérsékletet, az érzelmeket és a szexuális aktivitást. A hipokretin nevű ingerületátvivő (neurotranszmitter) kémiai anyag az izgalom érzését váltja ki. A kutatók a kísérletek során ezt a hipokretinszintet megemelték az egereknél és így megfigyelték az állatok viselkedését. A kísérlet meglepte a tudósokat. Kiderült, hogy azoknál a rágcsálóknál, melyeknél hiányzott a hipokretin, nem voltak képesek nappali fényben létezni, viszont a normális hipokretinszinttel rendelkezők hipotalamuszában nagyszámú sejt aktiválódott a napfény hatására. Ez arra utal, hogy a hipokretinsejtek számának felszaporítása megnövelné a fény hatására történő ébresztési reakciót. Ellenkező esetben

a receptorok blokkolása csökkentené a fényre való reagálást és alvást idézne elő.

További kutatások, megfigyelések azt bizonyítják, hogy a hipokretint nem termelő egerek nem igazán reagáltak a nappali szakaszok jutalmaira, a szunyókálásokra. A sötét fázisokban egyformán jól tanultak azokkal a társaikkal, melyek rendelkeztek a neurotranszmitterekkel. Amikor az egerek nappal dolgoztak, a neuronok maximálisan aktiválódtak, viszont nem aktiválódtak, ha ugyan azon feladatokat sötétben végezték.

Ez magyarázza azt, hogy a narkolepsziások kevés érdeklődést mutatnak a napfény iránt, - ezért nem ébrednek fel rá. Ezeknél a pácienseknél gyakrabban jelentkezik depresszió, vagy más krónikus betegség.

### KISLEXIKON:

A narkolepszia vagy DMS az alvászavar egy fajtája. Az érintettek bármikor álomba zuhanhatnak a nap folyamán. Ezt az álmoosságot nem lehet akarattal elnyomni.

Ma már bizonyított tény, hogy a narkolepsziára való hajlamot egy bizonyos gén örökíti. A narkolepszia tüneteit gyógyszerekkel és helyes életmóddal próbálják kezelni, szabályozni, ám ez idáig még senkinél sem sikerült teljes gyógyulást elérni.

# AZ ALVÁSIDŐ MEGRÖVIDÍTÉSE VILÁGJÁRVÁNY!

## MI TÖRTÉNIK, HA KEVESEBET ALSZUNK?

Bár alkalmanként mindenki kénytelen meg-  
rövidíteni az alvásidőjét, nem árt tudnunk,  
hogy ennek hosszútávon nagyon súlyos követ-  
kezményei lehetnek. Ha van rá mód, hogy az  
alváshiányt bepótoljuk, akkor ez nem hat fizikai  
és pszichikai teljesítményünkre, de lássuk  
mivel jár ha hosszabb ideig nem alszunk.

Az alváshiány egészségügyi szempont-  
ból elfogadhatatlan állapot. Neurológusok  
szerint még az olyan igazi „túlélők” is, mint  
a patkányok, - alvás nélkül 21 nap alatt  
elpusztulnak. Érdekes megjegyezni, hogy a  
szervezet mikroszkopikus szintjén semmilyen  
változás nem áll be. A halált az alapvető agyi  
funkciók irányításának összeomlása okozza.

Emberek esetében, az egészséges fiatal  
egyéneknél a rövid alvásmegvonás mindössze  
az agyi funkciók csökkenéséhez vezet, vagyis  
lassul a tanulási és gondolkodási képesség,  
hangulatváltozás állhat be, alacsonyabb a  
teljesítmény, csökken a motiváció. Egy 1968-  
ban végzett prágai kísérlet öt napig vizsgálta  
az alvásmegvonást. A tapasztalatok szerint a  
vizsgált önkéntesek intellektuális teljesítménye  
fokozatosan romlott. A diákokon óránként szív  
és érrendszeri tesztekét végeztek, - meglepő  
módon fizikai megterheléskor a teljesítményük

javult. Tehát a rövid alvásmegvonás a fizikai  
teljesítményre nincs erőteljes hatással, a  
szellemi teljesítményre viszont káros hatást  
gyakorol.

## MÁS A HELYZET AZ EGYÉB KÉPESSÉGEKKEL, KÉSZSÉGEKKEL!

A gyorsaság és a pontosság alvás nélkül  
teljesen kizárt!

Az alváshiány vélhetően a pszichomotoros  
teljesítmény, vagyis a gyorsaság és a pontosság  
terén mutatkozik meg. 24 órás alvásmegvonás  
kellő motivációval kompenzálható. Azonban a  
legerősebb motiváció sem zárhatja ki a hibákat,  
ha az időtartam a tervezett alvástól számítva  
24 óránál hosszabb. Az alváshiány gátolhatja  
az új idegsejtek képződését a hippokampusz  
nevű agyterületen, amely közrejátszik az in-  
formációk memorizálásában. Így a kialvatlan-  
ság az emlékezőképességet is rontja.

Talán nem is gondolnánk, de az  
alvásrövidüléssel összefügg a hízás is. Tanul-  
mányok szerint minél rövidebb az alvás, annál  
nagyobb az elhízás kockázata. Egy angol  
kutatás arra világít rá, hogy az alvás időtartama  
és a hízás közötti kapcsolat szembetűnő. (600  
ezer vizsgált alanynál vizsgálták az alvás  
ideje és a hízás közti kapcsolatot) Világossá

vált, hogy az elhízottak sokkal keveseb-  
bet alszanak. A tudósok szerint az elégtelen  
alvás a felnőtteknél kétszeresére, gyerekeknél  
másfélszeresére növeli a hízásveszélyt.  
Megállapítást nyert, hogy az alvást a leptin nevű  
hormon befolyásolja. Ez viszont zsírszövetet  
is termel és informálja az agyat a szervezet  
energetikai állapotáról. Ha sok a leptin, a  
szervezet nem igényel táplálékot, nincs éhség-  
érzet. Alvás közben a leptinszint emelkedik,  
hogy az éhség ne zavarja meg a pihenést. Ha  
az alvás rövid, a leptinszint alacsony, így az  
ember szükségét érzi annak, hogy egyen.

### *Mi történik, ha hosszútávon kevesebbet alszunk?*

Egy amerikai alváskutató csapat kimutatta,  
hogy a mai emberek általában napi 6,9 órát  
alszanak. Ez 2,5 órával kevesebb, mint  
a 19. században, és 1 órával kevesebb,  
mint 50 éve. Hajlamosak vagyunk az  
alvásidőnk csökkentésére. Az emberek még  
a 2. világháború idején is igyekeztek többet  
pihenni. Mondhatnánk, hogy az emberiség,  
bár tudatosan, - de az alvás lerövidítésének  
világjárványában él. Most az a cél mondjuk,  
hogy „sok pénzt keressék, sokat dolgoz-  
zak, sok élményt szerezzek, stb. Ébren-  
létünk ideje megnő, - bár lehet, hogy ez  
életminőség romlással, vagy akár rövidebb  
élettel is jár.



# TARABA-SIFTER TÍMEA

**ÉLETKOR:** 29 év

**TESTMAGASSÁG:** 159 cm

**SPORTMÚLT:** Sport Aerobic válogatott,  
IFBB Fitness Válogatott

**LEGJOBB SPORTEREDMÉNYEK:**

Fitness:

Arnold Classic I. hely,

Világbajnokság II. hely

**JELENLEGI MUNKA, MUNKAHELY:**

International Kangoo Trainer Coordinator

**CSALÁDI ÁLLAPOT:** házas

**HOBBI:** A munkám a hobbym :-)

**KEDVENC KÖNYV, FILM:** Kedvenc filmem és könyvem nincs, mert mindent szeretek, ami le tudja kötni a figyelmemet pár órára, hiszen kissé hiperaktívnek gondolom magam, így nagy szó ha pár órát egy helyben el tudok tölteni.

**FW:** Gratulálunk az eddigi évek sikeres sporteredményeidhez! Kérlek, meséj nekünk az utóbbi versenyek tapasztalatairól, akár pozitív, akár negatív értelemben!

**Sifi:** Nagyon Köszönöm... :-). Bár sajnós a legutóbbi verseny nem úgy sikerült, ahogyan elterveztük, de innen szép felállni... és megmutatni... Nem az a típus vagyok, aki ilyen helyzetben megfutamodik. Sajnos mivel pontozásos sportágban vagyunk, nem minden esetben tőlünk függ az eredmény...

**FW:** Hogyan, mennyit kellett készülnöd ezekre a versenyekre, miben kellett változtatnod az "off szezonhoz" képest?

**Sifi:** Nekem a legnehezebb a felkészülés során, az edzéseket, a pihenéseket összeegyeztetni a Kangoo óráimmal illetve a rendezvényeinkkel. Hiszen a Kangooval nagyon - nagyon sok rendezvényen megjelenünk, így pihenésre egyáltalán nincsen időm és ez sajnós az egész testre nagyon kihat.

Minden nap van egy 2,5 órás edzésem, amely tartalmazza az erősítést és a szabad gyakorlatra való felkészülést (elemek gyakorlása, koreográfia tökéletesítése, kigyakorlása), nyújtás, pózolás. Ezen kívül minden nap 2-3 órám van és hétvégeente rendezvényeink, így arra kell a legjobban odafigyelni, hogy a megfelelő pihenés meg legyen és a testem tudjon kellően regenerálódni. Nekem ez a legnehezebb, hiszen nincsen időm pihenni... :-). (Ilyenkor nagyon fontos, hogy egy nagyon jó edző legyen mellettem, hogy tudjunk az én munkámhoz is alkalmazkodni úgy, hogy közben a felkészülés ne álljon le.

**FW:** Hogyan egyeztethető össze a versenyfelkészülés ezzel a rengeteg fellépéssel és kangoo órával, hogy tudod megoldani, hogy ne veszíts jelentős izomtömeget?

**Sifi:** Nagyon szerencsés vagyok ebből a szempontból, mert hiába kardiózok (Kangoozok), nem veszítek az izomtömegemből (talán ez genetika), de sokszor örülnék neki, ha nem így lenne... :-). Persze az is közre játszik, hogy a felkészülési időszakban plusz kardiót nem iktatunk be, hanem javarészt csak saját testsúlyos illetve súlyzós edzéseim vannak.

**FW:** Ahhoz, hogy a fitnessben elindulj és jó eredményeket érj el, szükség volt-e más sportelőéletre? Tornáztál vagy RSG-ztél-e ez előtt?

**Sifi:** Igen természetesen... 3 éves koromtól a művészi sportok szerelmese vagyok. Eleinte tornával kezdtem, majd áttértem az RSG-re. Onnan tovább, korcsolyáztam, atlétizáltam (kerestem önmagam), míg el nem jutottam abba a sportba, amelyben igazán megtaláltam önmagam. Ez volt a sport aerobic, amelyet régi tornász edzőmnél, Szloboda Évánál csináltam. Ebben a sportágban is számos szép eredményt értem el (veretlen magyar bajnok, EB 6. hely, VK 4. hely, VB 9.hely). Ezt követően kis szünet következett, hiszen muszáj voltam pár évet a szigorú munkával (az autóbalesetben elvesztett párom Hornyák Ádám eddig felépített álmával) foglalkozni.

Ezt követően a verseny felkészülés, a verseny szeretete visszacsábított a versenyzők soraiba és újra folytattam a felkészülést Fitness versenyzőként.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



**FW: Mennyire nehéz egy élsportolónak összeegyeztetni a sok edzést, az utazást, az esetleges stresszt a magánéletével?**

**Sifi:** Sajnos néha nehéz... :( Még nekem is az, pedig férjem úgyszintén válogatott sportoló, Judos és ő tudja mivel jár egy felkészülés, a versenyek előtti stressz, a sok utazás, de sajnos ilyenkor is elkerülhetetlen a konfrontálódás... Szerencsére nagyon jól tudunk egymáshoz alkalmazkodni és a versenyek után és között lévő időt tartalmasan egymással tölteni.

**FW: Ki segített a „gyakid” koreográfiájában és van-e edzői segítséged a súlyzós edzésekben?**

**Sifi:** Igen és nagyon, nagyon büszkén mondhatom, hogy a legjobbakkal edzek. Koós Katalin az, aki a gyakorlatomat összeállítja és a diétámat vezeti, illetve a kondi edzéseket vezényli... :-) de mellette Lantos Johnny szokott még segíteni a súlyzós edzésekben.

**FW: Milyen étrend kiegészítőkre van szükséged a versenyfelkészülés alatt a csúcsforma eléréséhez, illetve a regenerációd biztosításához?**

**Sifi:** Meg is ragadnám az alkalmat, hogy megköszönjem a Weider Hungary-nak a sok segítséget, hiszen úgy gondolom, hogy a legjobb táplálék kiegészítővel készülhetek fel.

- Versenyidőszakban fontos szerepet játszanak a vitaminok, ásványi anyagok pótlása, emellett L-carnitint fogyasztok nagy dózisban zsírégítés gyanánt, illetve az ízület védelemre -Joint caps-ot.
- Calcium- magnézium elengedhetetlen ilyenkor számomra, illetve a glutamin-immunerősítő és regenerálódást segítőként bevált számomra.
- A BCAA- megvédi az izmokat a leépüléstől, és a izmok regenerálódását segíti

**FW: Van-e jelenleg szponzorod?**

**Sifi:** Igen és nagyon boldog vagyok, hogy a legjobbakkal dolgozhatok együtt.

- Weider Hungary- a legjobb minőségű táplálék kiegészítővel készülhetek az egész évben.
- Eisberg, akik versenyszezonban, illetve off szezonban is a fantasztikus salátáival vigyáznak alakomra.
- A Paloma fürdőruha cég, akik a legszebb fürdőruhákkal halmoznak el és a következő szezonra már az ő fürdőruhájukban lépek színpad-ra...
- Illetve a Nokia, a Lumia típusú telefonnak vagyok az ambassdorja (ezúton lehetőségem van a legújabb telefonok tesztelésére - nagyon örülök neki, hiszen a Nokia dinamizmusa, színvilága nagyon közel áll hozzám és a személyiségemhez.)

**FW: További céljaid, következő versenyed?**

**Sifi:** A szeptemberi Világbajnokság, illetve az Arnold Classic Europe.

Szeretnék tökéletesen felkészülni ezekre a versenyekre és majd meglátjuk, az mire lesz elég, hiszen tudjuk, egy

verseny nem csak a versenyzőn múlik, hanem a sport-diplomácián keresztül a bírókig... én megteszem edzőmmel a maximumot, ami tőlem/tőlünk telik... a többi sajnos nem rajtam múlik. De bizakodó vagyok!

**Sok sikert kívánunk!**



TARABBA-SIFTER TIMEA

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

**WEIDER**  
**Professional**  
Fitness Trainer



[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

## MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNKAT?

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

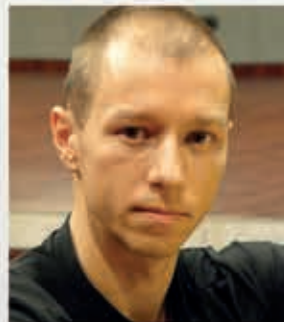
## ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



### Domonkos Zsolt

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

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



### Baricz Loránd

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



### Haris Éva

- Sportélettan oktató.
- Anatómia oktató.
- Dietetikus.



### Szécsi Dávid

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

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

**E-mail:** [info@profiedzok.hu](mailto:info@profiedzok.hu)  
**Web:** [www.fitnessiskola.hu](http://www.fitnessiskola.hu)

# ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

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

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

## A következő képzés időpontja:

2013. 09. 28-29.

2013. 10. 5-6.

## Képzés ára: 29 900.-

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

E-mail: info@profiedzok.hu

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



## AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

### TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

#### DOMONKOS ZSOLT TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

VITAMINOK, ZSÍRÉCETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

AKCIÓS ÁR: 3000 FT

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

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

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



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

### HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

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



# LANTOS

# JOHNNY

**NUTREND**

**ÉLETKOR:** 40 év

**SPORTMŰLT:** Labdarúgás, testépítés

**JELENLÉGI MUNKA, MUNKAHELY:** Edzőterem vezető, személyi edző. Lantos Johnny Fitnessben dolgozom a Népligetben, de „kiszegítek” a MegaFitness KÖKI-ben is

**CSALÁDI ÁLLAPOT:** Nős, 1 kislány apukája

**HOBBI:** a kemény, súlyzós edzések, házkörüli segéd munkák, fűnyírás :-)

**KEDVENC KÖNYV, FILM:** Székely Éva- Sírni csak a győztesnek szabad, Rejtő könyvek

cikk folytatása a következő oldalon ►►



► **FW:** Lantos Johnny, hazánk egyik legkiválóbb testépítője, akinek mind színpad megjelenése, mind szabadon választott gyakorlatai legendásak. Azon kevesek egyike, akik az IFBB profi titullussal élhetnek.

Bár versenyzőként már néhány éve nem élvezhetjük műsorát, azért a versenyeken a színpad előtt szurkolva, vagy a kulisszák mögött igen gyakran találkozhatunk vele. Igen sok sikeres versenyzőnek segíti mind a mai napig a munkáját, hogy még jobb formát hozzanak ki magukból.

Elmondhatjuk, profi sportoló és profi edző.

► **FW:** Áruld el, tervben van-e a közeljövőre nézve, hogy újra versenyezz?

**L.J:** Üdvözlök Mindenkit!

Bár soha nem mondtam, hogy soha, de éppen azért mert Kiss Jenőn kívül még mindig egyedüliként „árválkodok” azzal a ténnyel, hogy eddig mi ketten KAPTUK meg Magyarországon úgy mond „automatic” a profi kártyát. (A pro kártya megszerezhető külön ajánlásra vagy kérésre, de kapni csak abszolút VB, EB, Arnold Classic győztes kap) Az Amerikában versenyzés jelenleg sehogy sem fér bele az életembe. Szeretem a munkámat és a lehetőségekhez szeretnék minél több időt is eltölteni a családommal.

► **FW:** Kellett valamit változtatnod az edzésmodszereiden, vagy a táplálkozásodon az utóbbi években, ha összehasonlítanád az 1 évvel ezelőtti időszakodhoz képest?

**LJ:** Természetesen mindig változtatni kell. Ennek a mértékét mindig a jelenlegi fizikális, ill. mentális állapotunk, anyagcserénk, lehetőségeink határozzák meg. Én abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy „reklámarca” vagyok a Nutrend tápkieg cégnek, így van motivációm azokban az esetekben is, amikor nincs versenyzés.

► **FW:** Hogy sikerül ilyen formát tartanod egész évben, mikor láthatjuk, hogy so-

kan még a versenyzők közül is az „off szezonban” igen csak elhagyják magukat?

**LJ:** Mint említettem, a motiváció meg van, nem hanyagolhatom el a fizikumomat. Több versenyzőt is készítek, nálam az a trend, hogy időnként együtt is edzünk, tehát bírnom kell nekem is a terhelést, hiszen a példát én mutatom számukra.

► **FW:** Te milyen kiegészítőket javasolsz a sportolóknak, amit tömegnövelés alatt, - illetve szálkásítás alatt is használniuk kellene?

**LJ:**

- Ami állandó mind két esetben az a fehérje. Itt külön lehet választani az éjszakait is, ami ugye casein, de a gyors felszívódású tejsavó koncentrátum és izolátum kihagyhatatlan.
- Multivitamin szintén szükséges, esetleg + C, omega 3.
- Ha éppen tömegnövelés megy, szükség lehet valamilyen magasabb szénhidrát százalékkal dúsított (akár gyári, akár otthon kevert) protein porra, kreatinra, glutamin, BCAA.

De erről rengeteget lehetne beszélni, hiszen a sor az szinte végtelen, amit leírtam, azok lényegében kellenek egy kiegyensúlyozott fizikum kialakítására.

► **FW:** Végül néhány szót az edzői munkáról. Mik a munkád legjobb pillanatai és mik a buktatói, nehézségei? Mit tartasz fontosnak egy edző részéről a legfontosabbnak, ahhoz, hogy jó munkát végezzen?

**LJ:** Mint minden munkának meg vannak a felemelő, boldog pillanatai és a buktatói.

Emberekkel foglalkozunk, ezzel tisztában kell lennünk, mint mi sem, ők sem hibátlanok. De ha sikert ér el az edzett vagy a tanítvány, az az egekbe repíthet, de ha valaki nem tartja be a játékszabályokat és ezzel sikertelenség párosul, az néha elkésérítő. A lényeg hogy próbáljuk kihozni mindenkiből a legjobbat, ehhez büszkén adjuk mindig a nevünket.

► **FW:** Köszönjük a beszélgetést!

**L.J:** Köszönöm a lehetőséget

# AZ ULTRAHANG

## POZITÍV HATÁSA AZ ÍZÜLETEKRE



Az emberiség 1%-a küzd a fájdalmas, gyulladást okozó ízületi betegséggel, az artritisszel. Ez a betegség amellelt, hogy fizikai szenvedést okoz, - az orvosok szerint átlagosan 5-6 évvel le is rövidítheti az életet. Gyógyításában sikeres az ultrahang használata.

Az artritisz kialakulásának módja már ismert, ám az autoimmun megbetegedés oka továbbra is rejtély. Egy gén olyan ellenanyagok kialakulását serkenti a testben, amelyek megtámadják az ízületek puha szöveteit, főként az inakat, az izmokat és az ízületi kapcsolódás belső hámszöveteinek sejtjeit (szinoviális membrán). Az immunrendszer a test saját szöveteit károsítja, s a megtámadott ízület nem képes magába szívni a szükséges tápanyagot. Megfelelő gyógyítás nélkül az ízület megmerevedik.

A betegség nem függ össze az életkorból eredő magasabb fokú

elhasználódással, kopással, - fiatalon is előfordulhat. Hirtelen is megjelenhet, de lassan, folyamatosan is megtámadhatja az ízületet. Többnyire először csak egy ízület sérül, majd folyamatosan további ízületek csatlakoznak a fájdalmas területekhez. Általában a csukló, a kar és a láb apró ízületei valamint a térdek sérülnek. Amennyiben a gyógyítást elodázzuk, egy idő után az ízületek deformációját, vagy bénulását eredményezheti.

- Az ultrahang az ízületekbe behatolva, termikusan és mechanikusan serkenti a szöveteket, javítja átteresztőképességüket.
- Az ultrahang kis dózisu adagolása hosszan hat az ízületekre. Megmozgatja a megmaradt porcokat és ízületi szöveteket.
- Javítja a tápanyagszállítást és kivezeti az ízületből a káros anyagokat. Így az ízület újra magába tudja szívni a szükséges tápanyagokat

# AHOL A PÉNZ DOLGOZNI KEZD...

**„A JÖVŐ AZOKÉ, AKIK LÁTJÁK A LEHETŐSÉGEKET,  
MIELŐTT AZOK NYILVÁNVALÓVÁ VÁLNAK.”**

*JOHN SCULLY*





**Sikeres testépítőként már megtanulta, hogy a rendszeres napi munkának mindig megvan az eredménye. Kaszkadőrként pedig belekóstolt a kockázatos helyzetekbe. Angelina Jolie rendezte és Dobó Kata életét is megmentette már, filmben. Az elmúlt egy évben viszont több mint 70 %-os profitot termelt az ügyfelei számára Rodé Péter cége, az 5Gulden.**

**► A MegaFitness vezetőjeként is igen sikeresen végzi a munkáját. Hogyan lesz egy kövér kisfiúból testépítő, majd fitnesszterem projektmenedzsere?**

Tatabányán születtem. 13 éves és 70 kg voltam, mikor megnyílt Tatabányán az első edzőterem egy pincében, ahova azért kezdtem járni, hogy erősödjek és lefogyjak. Szép lassan egyre jobban megtetszett a testépítés. 1986-ban kezdtem el edzeni, 94-ben kezdtem versenyezni, a súlycsoportomban, 90 kilóban. Megnyertem a Magyar Vidékbajnokságot, majd ezzel a lendülettel megnősültem, és abba is hagytam a versenyzést, viszont az edzést folytattam. Hosszú kihagyás után, 2001-ben jött az ihlet, újrakezdtem, és két éven keresztül elindultam az összes őszi versenyen, +90 kg-ban. I.F.B.B. MLO Olympia Bajnok, Magyar bajnok 3. Helyezett nehézsúlyban, a Superbody-n dobogós helyezést értem el, vagyis egy elég rövid, de sikeres pályát futottam be, mint testépítő.

**► Mivel jár a testépítés, ha az ember komolyan gondolja és versenyezni is akar?**

Teljes szemlélet és életmódváltás, és szinte mindenről való lemondás. A nap 24 órájában testépítőként él az ember, így eszik, edz és gondolkodik. Le kell mondani szinte mindenféle olyan ételről, amit addig nagyon szerettünk. Nagyon szigorú napirend szerint éltem, napi 3-4 edzés mellett.

**► Hogyan kezdődött a filmes pályafutásod?**

2005-ben forgatták nálunk az Eragon c. fantasy-kalandfilmet, - Jeremy Irons-szal és John Malkovich-csal, ahova kimondottan erős testalkatú férfiakat, erőemelőket, és testépítőket kerestek. Miután kiválasztottak, Sárvár mellett, Sághegyen, egy vulkáni kráterben forgattunk, 10 héten át, minden éjjel. Az első egy két hétben ismerkedtem meg Piroch Gábor kaszkadőrrel, aki kiszúrta, hogy elég ügyesen bánok a fegyverekkel, így

berakott a kaszkadőrök közé egy-két csatajelenet erejéig. A forgatás alatt nagyon jó viszony, sőt barátság alakult ki kettőnk között. Később lejártam hozzá edzésekre. Így kezdtem el hobbiból kaszkadőrködni, nyilván munka mellett. Különböző filmekben harci és csatajelenetekben vettem részt, mint gyalogos kaszkadőr. Szerepeltem az Amusement (Gyilkos tréfa) című horror filmben, a Szabadság szerelemben, a The Company c. tévésorozatban, Chris O'Donnell mellett, és az Angelina Jolie rendezte és írta A vér és méz földjében, színész-kaszkadőrként debütáltam. A néma szemtanú c. tévésorozatban, Dobó Katával volt egy jelenetem, egy sorozat gyilkostól kellett megmentenem, így színészként és kaszkadőrként is dolgoztam ebben a filmben. A kaszkadőrségnek akkor lett vége, amikor komolyan el kezdtem foglalkozni a fitnesszterem tervezésével és kivitelezésével. Ekkor már nem fért bele az életembe, hogy napi 16-18 órás forgatásokon vegyek részt.

**► Nem minden kaszkadőr áll neki fitnessztermet építeni. Honnan jött a motiváció?**

Végzettségem, sportszervező menedzser, és testépítő edző. Amikor 2003-ban felkerültem Budapestre, személyi edzője lettem egy üzletembernek, aki egy magyar élelmiszerkereskedelmi lánc egyik tulajdonosa. Nagyon jó barátságba kerültünk, s amikor a következő beruházását csinálta, azt találta ki, hogy az áruház tetejére építene egy sportközpontot. Engem bízott meg ennek a sportlétesítménynek a megtervezésével. Neki köszönhetem, hogy elindultam ezen az úton, hisz komoly bizalmat fektetett belém és az évek alatt rengeteget tanultam tőle, a mentorom volt. Ez volt az első projekt menedzserei munkám. Ez a létesítmény, azóta is sikeresen működik. Három éven át üzemeltettem ezt a sportközpontot, majd Kecskemétre kaptam az újabb megbízást. Egy 2500 nm-es sportlétesítmény beruházása bizonyos okok miatt megállt, viszont 3 hónap múlva nyitni akartak. Ez volt ám a feladat! Elválltam és határidőre felépítettem Kecskemét legnagyobb és legmodernebb sportközpontját, majd egy évig üzemeltettem. Innen, szintén egy másik megbízás miatt jöttem el... Majd kisebb szünet után... Itt ülünk a másfél éve megvalósult projektem irodájában a KÖKI Terminálban. A MegaFitness tulajdonosai közül kerestek meg és kértek fel, hogy legyek a menedzsere ennek a projektnek is. Ezt a klubot a mai napig menedzselem.

**cikk folytatása a következő oldalon ►►**

## ► **Úgy gondolná az ember, sínen van az élete. A MegaFitness kiválóan működik.**

Ez így van, de versenyző típus vagyok, így kellene a kihívások. Több mint 6 éve befektetőként már jelen vagyok a Forex piacon. A Forex, más néven bankközi deviza piac, ahol nemzeti fizetőeszközök cserélnek gazdát. Ez a piac, a bankok elektronikus hálózatán, telefonon keresztül, vagy számítógépek internetes felületén működik. Ez lehetővé teszi a Forex számára, hogy 24 órán keresztül működjön a hét öt napján, teljesen lefedve a nagy nemzetközi pénzügyi központokat mint Sydney, Tokyo, Hong Kong, Frankfurt, London, stb.

Valamennyi pénzügyi központban a bankok, befektető társaságok, Hedge Fundok, és a retail (kis) kereskedők adják-veszik a devizákat 24 órában egy-egy üzleti hét során. 3-4000 milliárd USA dollárt mozgat meg naponta. Ezen eredmények alapján az egyik legnagyobb piacnak számít a földön. Nekem nagyon tetszik, és számomra ez egy rendkívül izgalmas terület. Az volt a célom, hogy ezt a lehetőséget ne csak élvezzem, hanem én kínálhassam az embereknek. Két évvel ezelőtt jött az ötlet, hogy tudatosan továbblépjek a fitness világból efelé. Másfél évvel ezelőtt egy, Forex kezelt számlás szolgáltatást nyújtó, értékesítő céget hoztam létre. Nagyon sikeresen és eredményesen működünk. Az elmúlt egy évben nem volt veszteséges hónapunk, sőt igen magas profitot, átlagosan, bruttó 8 %-os hozamot értünk el a befektetőink tőkéjén havonta. Továbbra is célunk az 5-15% bruttó eredmény elérése.

## ► **Tehát bizonyított az 5Gulden.**

Sokáig teszteltük az elképzelésünket, hisz alapvetően a kockázatok minimálisra csökkentése mellett a jó eredmények elérése volt a cél. A hosszútávú pozíciókat szerettük volna elkerülni, ezért alakítottunk ki egy skalpoló, pár perces kötéseket végrehajtó stratégiát. Most már ott tartok, hogy a kapacitásom 90%-át ennek a munkának szentelem.

## ► **Sok hasonló cég van az Önéhez?**

A világban van néhány, de egyik sem úgy működik, ahogy a 5Gulden. Cégünk egy olyan affiliate partner programmal rendelkezik, amely magas színvonalú tájékoztatást és támogatást nyújt a befektetés, illetve a hálózati értékesítés iránt érdeklődők, valamint aktív ügyfeleink részére egyaránt. Emellett olyan professzionális informatikai háttérrel biztosítunk a webirodán keresztül, amely egyedülálló a világ piacon. Az 5Gulden túl azon, hogy nyereséget termel a befektetőnek, a szolgáltatás továbbértékesítésével még nagyobb sikereket kínál az ügyfeleinek. Értékesítési rendszerünk lényege, hogy a befektetőink nagyon komoly jövedelemre tehetnek szert a havi profiton felül. Ez egy olyan rendszer, amely kizárólag a pénzről szól. A regisztráció egy perc és minden elektronikusan működik. Minden szerződés és dokumentáció papír mentes, amivel nem csak az volt a célunk, hogy lerövidítsük a folyamatokat, hanem a környezetvédelem is. A számlanyitás és regisztráció után már csak az utalás van hátra. Rendkívül egyszerű és gyors az egész.

## ► **És az ügyfél ezután mit csinál?**

Éli tovább az életét, esténként pedig ül a fotelben és élvezettel nézi, ahogy gyarapodik a pénze. Ez olyan embereknek való, akik szeretnének

élni a devizapiac adta extra profit lehetőségével, de nincs idejük ezzel foglalkozni, vagy nem értenek hozzá, és magasabb kockázatot vállalva a banki kamatoknál magasabb profitra szeretnének szert tenni.

## ► **És ha netán nem olyan ütemben jön a nyereség, mint ahogy azt az ügyfél addig megszokta, kit szidhat?**

Saját magát. Mint minden befektetés a forex is kockázatos, sőt az egyik legkockázatosabb befektetési módzat. Mi ezen a piacon egyébként egy kevésbé kockázatos formát választottunk, az automata kereskedő (HFT) rendszert. Itt nem emberek, hanem szoftverek kereskednek. A szoftver ugyanis nem fárad el, nem éhes, nem feszült, nem sír mellette a gyerek, és mindenkinél okosabb. Beállított paraméterek alapján kereskedik, nem hajtja kapzsiság. Az ügyfél arra ad megbízást, hogy ezt az automata kereskedelmi szoftvert rácsatoljuk az adott számlára és az ott elhelyezett tőkével a 5Gulden kereskedjen. A pénz semmilyen formában nincs és nem is lesz a 5Gulden-nél. Itt minden ügyfélnek saját számlája van, a bróker cég bankjában, amelyen elhelyezi a tőkéjét. A mi rendszerünk egy 50%-os, kockázatu termék értékesít, amely azt jelenti, hogy amikor az ügyfél nálunk befektet, akkor azt vállalja, hogy az itt elhelyezett tőkéjének maximum a felét, elveszítheti. Vagyis nyerni bármennyit nyerhet, de csak a felét veszítheti el. Garanciát arra tudunk vállalni, hogy a tőke maximum 50%-a van kockázatban.

## ► **Mit is jelent ez?**

Ha az elmúlt egy évet nézem, csináltunk több mint 70%-os profitot. Pld. egy 100 000 dolláros befektetésből lett 170 000 dollár, vagyis az ügyfél a 170 000 dollár felét tudja elbukni ma. Mindig az adott időben érvényes az 50%-os tőkevédelem. Ez lehet, hogy soknak hangzik, de ha belegondolunk abba, ha valaki elindít egy vállalkozást és több tíz millió forintot beinvestál, netán még bankhitel is felvesz, akkor nem a tőkéjének az 50%-át kockáztatja, hanem ennél jóval többet. A

forex, lehet, hogy egy kockázatos piac, mégsem olyan kockázatos, mint egyéb más vállalkozási formák, csak itt a kockázat azonnali. Azoknak való, akiknek van már bizonyos megtakarításuk, és a pénzüik azon részét helyezik el nálunk, amelynek elvesztése (részben, vagy egészben) nem fáj számukra. Ez egy nagyon fontos dolog. Csak azt a pénzt fektessék be, amit mernek és tudnak kockáztatni! De emellett nagyon sok lehetőség rejlik ebben a rendszerben, hisz egy értékesítési hálózat alapján működik a 5Gulden. Az én sikeremen felbuzdulva, rendszerünk bármely tagja továbbfejleszheti a cégben tanultakat, miközben a folyamatosan gyarapodó befektetése mellett, további extra profitot termelhet magának.

## ► **Bármikor kivehetem a számlán lévő pénzemet?**

Igen, minden más befektetési formával ellentétben, ha ma beutalok bármennyi pénzt, azt másnap visszahívhatom. Nincs lekötés, nincs futamidő gát, az ügyfél mindig maga rendelkezik a tőkéje felett. Vagyis az 5Gulden a világ egyik legfejlettebb automata Forex kereskedelmi rendszerét kínálja tagjai számára egy innovatív affiliate partner program keretein belül... és miközben beszélgetünk, a pénzünk csak dolgozik a nap 24 órájában, a hét 5 napján, a legmagasabb elvárható hozamokkal...

Tarnócai Éva

[www.5gulden.com](http://www.5gulden.com); [www.facebook.com/5gulden](https://www.facebook.com/5gulden)



# MELLŐZÖTT, DE NÉLKÜLÖZHETETLEN GYAKORLATOK



Mindenkinek, aki rendszeresen látogatja az edzőtermet, vannak kedvenc és kevésbé „szerethető” gyakorlatai. Ez utóbbiakat igen gyakran ki is iktatjuk a mindennapi tréningünkből. Tesszük ezt annak ellenére, hogy sokszor olyan módszereket mellőzünk, melyektől már több évtizede a testépítés legnagyobb alakjai is rendkívüli fejlődést értek el. Alapgyakorlatokról van szó, tehát, - mint ahogy nevük is utal rá, - megalapozhatjuk izomtömegünk növekedését, a teljes test

fejlődését velük. Ebből következik, hogy nélkülözhetetlen módszerekről van szó. Ezeket más gyakorlattal helyettesíteni, pótolni, igen ritkán lehet.

Nézzünk magunkba! Nekünk is van ilyen gyakorlat a tarsolyunkban? - Hát persze, hogy van. Nagyon sokszor ezek a gyakorlatok azonosak, hiszen alapjában véve nehéz, energiaőrlő gyakorlatokról van szó. Szerintem mire ehhez a ponthoz értünk, már

mindenki legalább három gyakorlatot fel tudna sorolni.

Nos, akkor mondok párat:

- guggolás szabad súllyal
- kétkézes evezés (és itt nem a csigás behúzásról beszélek, hanem a döntött törzsű evezésről)
- állhoz húzás

cikk folytatása a következő oldalon ►►

## VEGYÜK PÉLDÁUL A GUGGOLÁST

Gondoljunk csak bele, hány embert látunk az edzőteremben guggolni? Főleg, ha nem egy „gyűrösabb” terembe járunk, ahol számtalan versenyzőt nevelnek ki rendszeresen.

### Elárulom, - nagyon keveset.

A hölgyek még csak-csak guggolnak (sőt, kitöréseket is végeznek), mivel őket motiválja a kerek popsí elérésének vágya. Na, de a férfiak? Nagyon sokszor még a „lábazást” is kiiktatják a teljes szókincsükből.

Erre szoktam mondani: „Ugyan, miért is kellene lábat edzeni, hiszen olyan lényegtelen, említésre sem méltó izomcsoportról van szó, ami gyakorlatilag a testünk fele. Nem kell rá edzeni, - legfeljebb majd a nyáron a „strandbajnokság pózorei” beállnak deréig a gyermekmedencébe.

## HADD EMLÍTSK NÉHÁNY PÉLDÁT, MIÉRT IS ÉRDEMES GUGGOLNUNK:

- Mint említettem, a lábunk a testünk fele, így ha szeretnénk arányos testalkatot, elkerülhetetlen, hogy alaposan megdolgozzuk azt.
- A guggolással teljes anyagcserénket fokozhatjuk, tehát bármi is legyen a célunk, izomtömeg növelés, vagy szálkásítás, mindenképpen alkalmazzuk.
- Javítja a teljes test anabolizmusát (izomépítését).
- Az alsó végtagok tréningezése, a hasizom edzésekhöz hasonlóan, - mivel fokozzák a vérbőséget az alhas területén is, javítják a potenciát is.

Tegyük hozzá a guggolást is lehet többféleképpen végezni és igen gyakran látunk hibás gyakorlat végrehajtásokat. Nyilván vannak kivételként kezelendő alanyok (idősek, túlsúlyosak, gerincsérves sportolók, térdműtöttek), akiknél egyáltalán nem, vagy csak mérsékelt súlyokkal történő gyakorlás javasolt. Ha azonban egészséges sportolóról van szó, mindamelllett, hogy ajánlott a guggolás, - azért tartsuk be a legfontosabb szabályokat:

- Álljunk guggolás közben vállszélességű, vagy kicsit szélesebb terpeszben.
- A gyakorlatot egyenes törzssel végezzük, ne dőlünk előre.
- Tekintetünket szegezzük egy pontra a szemmagasságunk fölé kissé, - előre felé.
- Ne tartsuk vissza a lélegzetünket, az erő kifejtésnél, tehát a felállásoknál fújjuk ki a levegőt.
- Végezzünk teljes guggolásokat, tehát (mintha egy padra ülnénk) combunk és lábszárunk 90 fokos szöveget zárjon be. Ha csak rogyasztunk, az nem guggolás. Hiába edzünk így nagyobb súllyal, „répa”lábunk lesz csupán, tehát combunk felső része fog csak fejlődni.

Gondolhatnánk persze, hogy miért is guggoljunk, mikor az olyan fásasztó. Inkább végezhetnénk helyette lábnyújtásokat (combfesztések) és lábhajlításokat gépen. Sajnos ez nem elegendő. Az említett gyakorlatok a guggoláshoz képest csupán rehabilitációs gyakorlatok. Átmozgató edzésekhez jók, illetve az izmok szeparálását segítik, de közel sem várható tőlük olyan eredmény magukban, mint a guggolásoktól. Attól persze, hogy nem helyettesíthetjük velük a guggolást, - még a combfesztéseket és hajlításokat is végeznünk kell.

Nagyon fontosnak tartom, hogy ki, milyen célból végzi a guggolásokat. Egy testépítő például bátran követheti az elvet tömegnöveléskor, hogy nagy súllyal végez kis ismétlésszámokat. Átlagos női kuncsaftoknál ezt nem igazán szorgalmaznám (és nem csupán az esetleges sérülésveszély miatt). A legtöbb hölgy, még ha izomtömeget is szeretne kissé növel-

ni magán, akkor is azt legtöbbször minőségi izommal, viszonylag „ledolgozottabban, szálkásabban” szeretné elérni. Ez vonatkozik a fitness modell versenyzőkre is. Nem kell feltétlenül a példaképünk edzéstervét végeznünk, aki esetleg már 5-6 éve tréningezik. Nem kell nekünk is 80-100kg-al guggolnunk. Ráadásul sajnos tudomásul kell vennünk, hogy az esetek többségében a nagyobb súlyokkal történő guggolások egyúttal erősítik (így vastagítják is) az egész törzset, a derekat is.

Írta: Domonkos Zsolt







## A SZEK „ÁTALAKÍTJA” AZ AGYAT.

Bizonyított tény, hogy a szex megváltoztatja az agyműködést. Japán neurológusok megfigyelték, az agy bizonyos központjainak olyan működésváltozásait, amelyek összefüggésben vannak a szexuális tevékenységgel. A japán Saitamai Egyetem neurológusa, Sinji Cukahara kísérleteiből kiderült, hogy az idegsejtek működése az agy fontosabb központjaiban annak alapján változik meg, hogy a hím szexuálisan tapasztalt-e vagy sem.

A szinapszisok, vagyis az idegsejtek közötti kapcsolódások a „szűz” kísérleti egereknél például igen sok különös „türe” emlékeztető struktúrát mutattak. E struktúrák hiány viszont a kutató orvos szerint azt jelenti, hogy a hím már tudja, hogyan kell közösülni.

# MINDENKI MÁS OKBÓL SZERETNE SZEMÉLYI EDZŐ LENNI

VAN, AKI A LEGJOBB AKAR LENNI AZ EDZŐK KÖZÖTT  
VAN, AKI A SPORT ÉS AZ EDZŐTEREMI LÉGKÖRRŐL NEM TUD LEMONDANI  
VAN, AKI, A HOBBIJÁBÓL SZERETNE ÉLNI ÉS PÉNZT KERESNI  
VAN, AKI KÜLFÖLDÖN SZERETNE ISMERT ÉS JÓL FIZETETT TRÉNER LENNI  
ÉS VAN, AKI SZEKSI NŐK KÖZT ÉREZNÉ JÓL MAGÁT

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer

www.profiedzok.hu

## SZEMÉLYI EDZŐK KÉPZÉSE

# TURÓS GYÖRGY

INTERJÚ



► Szia Gyuri! Tudomásom szerint több fitness világbajnoknő - köztük Béres Alexandra - , Európa- és magyar bajnok fitnessesek, illetve fekvenyomó világbajnok és sok-sok versenyző köthető hozzád, mint edzőhöz és táplálkozási tanácsadóhoz. Te vagy a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség fitness szakágvezetője; valamint a Gilda Max edzőterem-hálózat egyik szakmai koordinátoraként és vezetőedzőjeként is tevékeny-kedsz. Beszéljessünk talán először erről!

Igen, több szálon is kötődöm a Gilda Max hálózathoz. Egyrészt Béres Alexandrával karöltve mi vagyunk a szakmai tanácsadók, másrészt a személyi edzők vezetőedzője és koordinátora vagyok. A jelenleg 6 Gildában mintegy 50 személyi edzőről van szó. Harmadrészt pedig a Gilda Max SE elnöke vagyok.

► Hat Gildát mondtál és ötven személyi edzőt?

Igen, a Gildák száma jelen pillanatban pontosan hat, mi vagyunk a legnagyobb edzőterem hálózat a kelet-közép-európai régióban; további különlegességünk az éjjel-nappali nyitvatartás. A személyi edzők jelenleg cirka ötvenen vannak, de mindig szakítok időt a jelentkezők - legyenek azok pályakezdők vagy praktizálók - meghallgatására, informálására.

► A személyi edzők koordinálása, meghallgatása időigényes lehet, emelett a Gilda Max SE elnöklétének ellátása is sok munkával járhat. Említetted még a szakmai igazgatást, ami tekintve a Gilda Max hálózat nagyságát, elég összetett feladatoknak tűnik. Ezek szerint jól érzed magad a Gildában?

Igen, meglehetősen. Néhány éve elköteleztem magam, ennek megfelelően cselekszem. A Gildákban mindig van bőven tennivaló; teremnek új kihívások, nyílnak új lehetőségek. Remek emberekkel működhetek együtt, a vezetés elkötelezett a hálózat igényes fejlesztésével kapcsolatban.

► Emelett foglalkozol még valamivel?

Igen. Személyi edzőket képezek gyakorlati oktatóként. Felkészítő edzőket és testépítés-fitness bírót képzünk, illetve képzünk tovább a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség, másképp mondva a magyar IFBB számára. Kidolgoztam egy IFBB élet-pálya modellt. A projektet maga Huber István elnök úr is támogatja. A közeljövőben kívánjuk elindítani Vargha Viola, Berkes László és Leányfalvi Ferenc kollégáimmal közösen gondozva. Viola a főtitkár helyettes, Laci a testépítő szakágvezető, Feri pedig a bírói bizottság elnöke, abban az államilag elismert szövetségben, ahol Huber István elnök úr és az elnökség felkérésére jelenleg én töltöm be a fitness szakágvezetői tisztséget.

► Szét tudod választani a Gilda SE és versenyzőid érdekpviseletét a szövetség érdekeitől, akár mint bíró is?

Amennyiben szükséges, természetesen igen. Alapvetően edzői, bírói, gildás és szövetségi érdekeim már középtávon is találkoznak. Versenyzőinknek is érdeke az objektív valóságnak megfelelő pontozás, értékelés. Nincs értelme bíróként vagy bennfentesként egy versenyzőt olyan eredményhez juttatni, amit nem érdemel meg az adott megmérettetésen, mert az biztosan és többszörösen visszaüt. Nemzetközi szinten eredményben, és edző-tanítvány, bíró-versenyző relációkban is. Értelmetlen, hasztalan és amorális.

► Tavalay te lettél az év bírója, jól tudom?

Igen, köszönöm az elismerést.

# GILDA MAX

## ► Mint edző kezdted a sporthoz köthető munkádat, ugye?

Igen, 1995-ben. Óriási lökést adott, hogy a sport irányába induljak el az, hogy 21 éves koromban első versenyzőm Bérés Alexandra volt. Ő minden szempontból kiváló ember. Nagyon sokat tanultam tőle.

## ► Te tanultál tőle? Azt hittem, ez fordítva volt.

Azt tőle kellene megkérdezned, hogy tudtam-e neki segíteni. Én viszont pontosan tudom, hogy azon személyektől mit tanultam, akikkel együtt dolgoztam.

## ► Ennyi munka, elfoglaltság mellett készítesz még fel versenyzőket vagy csak magántanítványokkal foglalkozol?

Természetesen. Vagy inkább adódóan. Ez mindenképp szükséges és kötelességem is egyben.

## ► Olyan fanyarul fogalmazol. Rossz tapasztalataid vannak a versenyzőkről, a versenyzőidről?

Vannak jó, és vannak rossznak mondható benyomásaim, élményeim bizonyos versenyzőkről és versenyzőkről, amik végtére mind jó tapasztalatnak, tapasztalásnak bizonyultak.

## ► Mondanál ezekről valamit?

Nézd, szerintem igazán nem nehéz azt észrevenni és elfogadni, hogy ember és ember érdekei különbözőek vagy akár ellentétesek is lehetnek. Emelett a célok és a vágyak lehetnek azonosak. Ezek miatt is versenyezni az élet majd' minden területén szükségszerű, és a siker eléréséhez, az álmok, vágyak beteljesítéséhez elkerülhetetlennek tűnik az esetek zömében. Általában ahhoz, hogy egy egyén vagy egy csoport győzhessen, a többi, az adott versenyhelyzetbe kapcsolódó egyének vagy csoportok nagy részének a vesztesek közé kell kerülnie. Ez nyilván örökös elégedetlenséget szül, újabb és újabb sérelmeket okoz és következő versenyekhez vezet. Egyszerűen vannak versenyek és vannak versenyzők. Én is része vagyok ennek. Elfogadtam.

## ► Értem. A munkán kívül jut még időd szabadidős tevékenységekre, magánéletre?

Igen, igyekszem időt és teret adni magánjellegű elfoglaltságaimnak is, más különben hamar csúfos véget érnek. Esetenként a munkám találkozik a magánéleti vonulatokkal, hiszen barátaim egy jó részét frissebb múltamban kaptam, illetve a párom, Mile Szilvia, fitness versenyző. Vele éppen a kijevei világbajnokságra készülünk.

## ► Milyen eredményre vártok?

Nem várunk semmit. Minden tőlünk telhetőt megteszünk a felkészülés alatt és a versenyen. A többi nem a mi dolgunk.

## ► Sajnos most csak ennyi fér kereteink közé. Ha érdeklődnék versenyfelkészüléssel, versenyekkel, IFBB életmodellel, személyi edzősködéssel kapcsolatban, hol tudnak elérni az érdeklődők?

Elérhetőségeim a Gildák felületein megkapják vagy egyszerűen a facebook-on.

## ► További sok szép további sikert kívánok nektek minden téren!

Köszönjük szépen!





## A SZEMÜNK ALATTI KARIKÁK NEMCSAK A KIALVATLANSÁG JELEI.

Más magyarázata is van. A genetikai hajlam, a szemek megerőltetése (túl sok tévénézés, számítógép monitorjának nézése, stb). Okozhatja a nátrium sóban gazdag étrend, az A-vitamin hiánya is. A szakemberek újabban azt állítják, hogy az eldugult orr is felelős lehet e problémáért. Sok olyan ér van ugyanis, ami a szemek környékéről az orr felé szállítja a vért.

Ha a vér ott felgyülemlik, az erecskék besötétednek, szétterjednek és folyadék szivárog a környező területekre.

Alvásakor mindez csak rosszabbodik, mert fekvő helyzetben a vér összegyűlik az alsó szemhéjban, ahol ödéma alakul ki, - a szem alatt pedig sötét karikák.

## A DERÉKBŐSÉG ÖSSZEFÜGGÉSE A VÁRHATÓ ÉLETTARTAMMAL.

Egy nemzetközi felmérés szerint, amelyben 9 európai országból 360 000 válaszadó vett részt, - egy egészséges ember derékbősége összefügg a várható élettartamával.

Minden plusz 5cm 13-17%-kal növeli a halálozás rizikóját. A megállapított kockázati határérték nőknél 99cm, a férfiaknál 119cm-es derékbőség (ezt néhány szakember 102cm-ben határozná meg).



# FITNESS MODELLNEK LENNI...

MINDENEKELŐTT BESZÉLGESSÜNK ERRŐL A SPORT-ÁGRÓL, KIALAKULÁSÁRÓL, MEGÍTÉLÉSÉRŐL ÉS A VERSENYEKEN BETÖLTÖTT SZEREPÉRŐL.

A Fitness Modell kategória bár hazánkban is már elég régóta létező versenyszám, mégis azt mondhatjuk a fitness sportág talán egyik legfiatalabb „hajtása”. Kezdetekben a fitness és testépítő sportolók, edzők közül sokan kissé elítélően nyilatkoztak róla mivel a versenyzők közül sok lánynak gyakorlatilag elég volt „szépnek születni”. Tehát, ha valaki jó genetikai adottságokkal volt megáldva, soványnak született és helyes volt a pofija, akkor elég volt, hogy magára húzza a magas sarkú cipőt és a fűrdőruccit. A sport, mint háttér abszolút elhanyagolható volt, mint felkészülés. Mégis azt lehet mondani, hogy az akkori sportvezetők, versenyszervezők nagyon bölcsen és taktikusan döntöttek a mellett, hogy népszerűsítik ezt a sportágat és minden versenyen ezt a versenyszámot tették „fő-műsoridőbe”, olykor-olykor többször is felcitolva a lányokat a színpadra. Hogy miért?

Nos, mivel a testépítő versenyek népszerűsége kissé alább hagyott, a női testépítés egyre kevesebb versenyzőt és közönséget vonzott, - ez volt a megfelelő lépés a sportág népszerűsítésére. Először is mert ezzel a fiatal lányoknak egy megfelelő, de még elérhető célként lehetőséget biztosítottak a versenyzésre (még nemzetközi porondokon is), másodsor pedig a közönséget sikerült megháromszorozni. A női nézők megnézik rendszeresen a riválisokat, vagy akár példaképeket, testideálokat választhatnak, rajonghatnak a klubtársaikért. A férfiak pedig, - ugye mondanom sem kell, -szívesen maradnak kint a versenyeken akár egész nap, hogy legeltethessék a szemüket (nem véletlenül hagynak a rendezők 1-2 modell kategóriát a versenyek végére, mint záró műsorszámot).

Manapság a modellek versenye már némiképpen megváltozott. Már inkább láthatunk komolyabb sportmúlttal, edzőmunkával rendelkező versenyzőket. Ma már nem elég szépnek születni, kicsit sportosabbnak és az izmoknak tónusosabbnak kell lenni. Itt is, mint a testépítő sportban nagyon fontos a célnak megfelelő versenyydiéta...

Hogy nézzük és „bíráljuk” a versenyzőket?

Bármennyire is hihetetlen, de a pontozóbíróknak abszolút nincs könnyű dolga a lányok értékelésekor. Persze, ha nézőként szemléljük a versenyeket, könnyen vagyunk okosak. Könnyen mondjuk (sokszor az ismerősünkre, versenyzőnkre, klubtársunkra, hogy Ő volt a legszebb. Lehet, hogy igazunk is van. lehet, hogy a sportág szubjektív mivolta miatt tényleg többen látják jobbnak

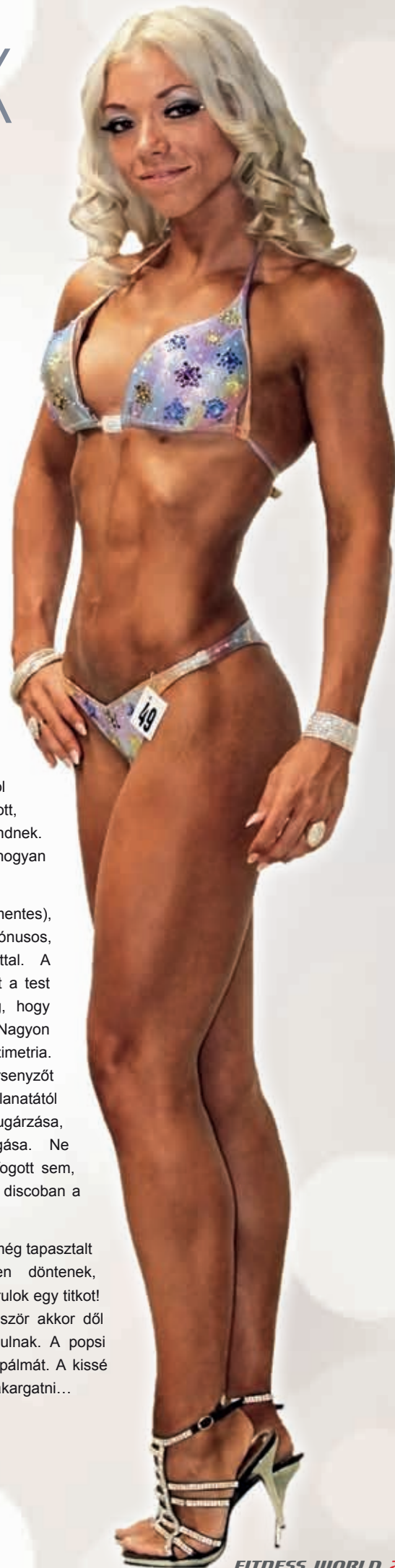
a versenyzőnket, mint az előtte végző sportolót). A szubjektivitásnál ne felejtjük el azonban, hogy itt általában legalább 6 - 7 zsűri pontoz, tehát ha valaki kicsit lejjebb is értékeli a versenyzőt, nem valószínű, hogy az egész bírói kar rosszul lát.

Mind a pontozók, mind a versenyzők, mind pedig (nem utolsó sorban a felkészítő edzők) nehéz helyzetben vannak, hogy jól megfeleljenek a meghatározott, éppen aktuális nemzetközi trendnek. Lássuk nagy általánosságban, hogyan kell értékelné egy versenyzőt:

Legyen a sportoló sovány (zsírmentes), de rendelkezzen megfelelően tónusos, bár nem túl nagy izomzattal. A sportos külső jó, de nem lehet a test túl szálkás, erezett. A lényeg, hogy meg kell őrizni a nőiességet. Nagyon fontos az arányosság és a szimmetria. A pontozáskor a bírák a versenyzőt már a színpadra lépés pillanatától értékelik, milyen a kisugárzása, színpadi megjelenése, mozgása. Ne legyen a versenyző túl visszafogott sem, de túl harsány sem (ez nem a discoban a „seggriszáló bajnokság”).

A lányok gyönyörűek. Sokszor még tapasztalt sportszakemberek is nehezen döntenek, hogy ki is a legszebb. Azért elárulok egy titkot! A sok széplány között legtöbbször akkor dől el a verseny, amikor megfordulnak. A popsi és a szép combhajlító viszi a pálmát. A kissé lötytedtebb feneket nem lehet takargatni...

Írta: **Domonkos Zsolt**



# SZABÓ KATI INTERJÚ



**ÉLETKOR:** 26

**TESTMAGASSÁG:** 162 cm

**EREDMÉNYEK A SPORTBAN:**

2012 – Weider IFBB Nemzetközi Kupa II. hely és Minősítő Arany érem;  
2013 – Weider IFBB Nemzetközi Kupa I. hely

**CSALÁDI ÁLLAPOT:**

Komoly párkapcsolatom van. Párom egyben az edzőm is, - Domonkos Zsolt.

**MIÓTA FOGLAKOZIK A FITNESSSEL:**

Két és fél éve

**FOGLAKOZÁSA:**

Személyi edző, a Weider Professional Fitness Trainer Edzőképző Iskola munkatársa

**KEDVENC KÖNYVEK:**

Korbács, Drogháború

**KEDVENC FILMEK:**

Leon a profi, Angyalok városa

**KEDVENC ÉTEL:**

Túrós csusza

► **FW:** Mikor jött az ötlet, hogy felkészülj a versenyre?

**Kati:** Amikor felköltöztem Budapestre, nagyon sokáig nem találtam olyan sportot, amit igazán magaménak éreztem volna. (Gyerek koromban Judoztam, ahol édesapám volt az edzőm, majd 10 évig mazzoretteztem, amiben nagy örömet leltem.) Hobby szinten ugyan eljártam edzőterembe, de hiányzott valami plusz dolog, ahol kiteljesedhettem volna.

Az ötlet igazából akkor jött, amikor a párommal megismerkedtem. Bár már előtte is nagyon tetszett az a látvány, hogy csinos, sportos lányok a színpadon megmutatják, mennyi munkát és energiát fektetnek abba, hogy tökéletes alakjuk legyen, akkor még csak egy elérhetetlen álomnak tűnt az egész számomra! Mivel Zsolt hosszú éveken át versenyzett sikeresen, nem volt kérdés számomra, hogy jó kezekben vagyok, ha versenyezni szeretnék!

► **FW:** Könnyű volt a bekészülés, vagy sok nehézségbe, akadályba ütköztél?

**Kati:** Abból a szempontból könnyebb dolgom volt, hogy párom egyben a személyi edzőm. A genetikai adottságaimmal viszont rengeteget küzdöttem! A hátamat szélesíteni kellett, a vállaimat feljebb hozni és mivel a táncos múltamból adódóan vaskosabb, izmosabb a combom, rengeteget kellett lábaznom, hogy kicsit „leépítsünk” belőle.

Az egészséges étkezésre való átállás csak az elején volt „nehéz” (bár a bizonyítani akarás miatt nem éreztem annak), később pedig a versenydiétát már nem „szenvedtem meg” nagyon, hiszen kedvesemmel a hétköznapiakban is 80%-osan megegyezik az étrendünk azzal, ami a versenyfelkészülésben. (Egyébként ilyenkor ő is majdnem teljesen végig csinálja velem a versenydiétát, így nincs kísértés sem, ha kinyitom a hűtőt). Ezúton is szeretném neki megköszönni a rengeteg segítséget, támogatást, biztatást és legfőképp a rengeteg türelmet, mert tudom sokszor „túl feszülök” a maximalizmusom és bizonyítani akarásom miatt!

Ami pedig a családomat illeti, mivel szüleim és testvérem is teljes mértékben támogattak a céljaim elérésében, hamar megszokták, hogy ha hazalátogattam hétvégente Debrecenbe, akkor olyan menü legyen asztalon, ami belefér egy versenyfelkészülésbe, így ez sem okozott problémát. (Sőt a hétköznapiakban már ők is sokkal egészségesebben étkeznek, mint előtte.)

► **FW:** Hetente hányszor kell edzened a felkészüléskor és mikor szoktad megkezdeni a diétázást?

**Kati:** Az edzések száma a felkészülés alatt heti 5-6 napot jelent (olykor napi kétszer is lemegyek edzeni,- reggel kardio és súlyzós edzés, délután pedig még egy kardio), de előfordul, hogy a verseny közeleltével minden nap edzem a hét folyamán.

A versenydiétát nagyjából 12 hétre tervezem, nekem ennyi mindenképp kell, hogy a legjobbat hozzam ki magamból!

► **FW:** Mi a célod a közel, s távol jövőben?

**Kati:** Jelenleg az őszi versenyszezonra készülök gőzerővel! Szeretnék minél jobban teljesíteni az itthon megrendezésre kerülő Világ Kupán, ahova nemrég kvalifikáltam magam sikeresen, de emellett remélem lehetőségem lesz külföldre is kijutni a közeljövőben.

► **FW:** Mit ajánlanál, ha valaki most kezdene neki ennek a sportnak?

**Kati:** Én mindenképp azt ajánlom, hogy ha valakinek komoly célja van ezzel a sporttal (legyen az fogyás, izmosodás, versenyzés... stb), mindenképp kérjen segítséget megfelelő szakembertől és ne féljen kérdezni! Persze mindezek előtt fejben kell eldönteni, mit is akarunk, majd nagyon elszántnak és kitartónak kell lennünk a cél érdekében, de MEGÉRI!

► **FW:** Hol érhetnek el az érdeklődők, ha veled szeretnének edzeni?

**Kati:** Jelenleg a KÖKI Terminál MegaFitness edzőtermében vagyok megtalálható, akiknek ezúton is szeretném megköszönni, hogy biztosítják számomra a versenyre való felkészüléseimet!

Megtaláltok facebookon is:  
<https://www.facebook.com/katalinszabofitnessmodel>

► **FW:** Adj kérlek némi tanácsot a hölgyek számára a popsi edzéséhez!

**Kati:** Talán a legkényesebb terület a csajok számára, de itt van néhány remek kis gyakorlat rá:

- Fekvő combhajlító + álló lábas kitörés kézi súlyzóval 3x 20 + 15
- Egy lábás felállás bordásfalnál 3x 15
- Fenékre emelés gépen 3x 20
- Guggolás rúddal + kilépő lábas kitörés kézi súlyzóval 3x 15 + 15

Hajrá csajok! Soha nem késő elkezdni!

► **FW:** Köszönjük az interjút!



# AZ EDZŐ VÁLASZOL

## AKI A KÉRDÉSEKRE VÁLASZOL: DOMONKOS ZSOLT

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

Ebben a rovatunkban megpróbálok válaszolni a  
gyakran elhangzó kérdésekre.



**Jelige: vádli edzés. Kérdés (férfi érdeklődőtől):** Mit kellene tennem, hogy a vádlim fejlődjön és formásodjon?

► **Válasz:** A vádli testünk egyik leginkább terhelhető izomcsoportja, mivel (járásunk miatt) folyamatos munkának van kitéve. Mindemellett igen makacs izomról van szó ezért rendszeresen (sokaknál akár heti 4-5 alkalommal) edzeni kell rá. A vádli tömegének növelésére a leginkább az álló vádli gyakorlat a megfelelő, amelyet érdemes nagyobb súllyal és 10-12 ismétléssel megoldoztatni. Az ülő vádli (az úgynevezett gázlóizom alsó részét formásítja, a vádliat még élesebbé és szeparáltabbá teszi, tehát inkább a formáját javítja. Ezt a gyakorlatot érdemes nagyobb ismétlésszámmal (20) végezni.

Az említett gyakorlatokon kívül érdemes még beiktatni alkalmanként az egy lábás sarokemeléseket és a vádli gyakorlatot guggoló állásban is, mivel ezzel még több impulzust adhatunk az izomnak.

Érdemes azért megjegyeznünk, hogy mint minden izomcsoport fejlesztésével, itt is nagymértékben számít a genetikánk, illetve hogy milyen izomsejtszámmal rendelkezünk. Amennyiben kevés az izomsejt a vádlinkban, bizony „vért kell izzadnunk” a minimális fejlődéshez is.

**Jelige: Nem akarok túl izmos lenni. Kérdés (női érdeklődőtől):** Szeretnék elkezdni fitness terembe járni, de nem akarok olyan izmos lenni, mint a képeken látható nők. Nekem elég lenne, ha csak a hasam, a fenekem és a belső combom fejleszteném és ezekről a területekről szeretnék fogyni is. Sokan azt mondják, ne súlyozzzak, csak kardiózzak. Mi az igazság, mit tegyek?

► **Válasz:** Kezdjük az elején. Bátran elkezdhetsz súlyozós edzéssel tréningezni, - „sosem” leszel olyan izmos, mint a képen látható profik. Ehhez hosszú évek kellene és az akkora izmok növelése nem máról holnapra történik (bár így lenne, sokan ezt kívánnák inkább.) Magában a kardióedzés a fogyásod felgyorsításában és a zsírégetésben segíthet (az állóképesség javítása mellett), azonban ahhoz, hogy formásodj, kicsit izmosodj, vagy csak tónusban tartsd az izmokat, mindenképpen ajánlott az erősítő mozgás (pl. súlyozás). Feltétlenül szükséges ez a módszer a testarányaid javításához is. Azt sajnos nem igazán lehet kivitelezni, hogy csak az említett területekről fogyj. A fogyás globálisan, az egész testterületeden történik folyamatosan, ahogy zsírt égetsz. Ettől nem kell megijedned, így lesz az alakod tökéletesebb. Érdemes felkeresned egy jó személyi edzőt és kikérni a tanácsait.



**Jelige: Nem fogyok a hasazástól. Kérdés (férfi érdeklődőtől):** Naponta megcsinálók 7-800 felülést, vagy hasprést és mindemellett lábemeléseket is végzek. Ennyi hasazás mellett mégsem fogyok, nem „kockás” a hasam. Mit tegyek? Hasazzak még többet?

► **Válasz:** Ez sajnos általános félreértés. A hasazás magában nem oldja meg a problémádat, magában nem elegendő a céljaid eléréséhez. Ennél sokkal fontosabb, hogy betartsd a diétázás szabályait és persze nem ártana a kardió-mozgásokat is beiktatnod a mindennapjaidba. Ha az életmódodon nem változtatsz, ugyan úgy étkezel, mint előtte (nem iktatod ki a „selejt” élelmiszerek, cukrokat, fehér lisztet, stb) sajnos kárba vesztett energia a többszáz has-izom gyakorlat is. A hasad bár izmosodni fog, de mindezt az izomnyerést jöcskán fogja takarni az a pár centis zsírréteg is.

**Jelige: Folyadék nélkül edzeni. Kérdés (női érdeklődőtől):** Azt hallottam az edzőtől, hogy aerobik óra közben ne igyak, vagy csak keveset, mert csak így tudok lefogyni, zsírt égetni. Manapság annyi mindent hall az ember, igaz ez?

► **Válasz:** Röviden, NEM. Sőt, az edzőtől is el kellene venni a diplomáját, edzői végzettségét!

A folyadékfogyasztás az egész nap folyamán nagyon fontos, edzés közben pedig még inkább nagy jelentőséggel bír. Ha nem megfelelő a folyadékbevitel, nem csak a teljesítményed fog romlani, hanem az egészségedre is káros lehet. Mindemellett a célul kitűzött fogyást, zsírégetést is meggátolod vele, mivel le fog lassulni az anyagcseréd.

**Jelige: Minél többet edzeni. Kérdés (férfi érdeklődőtől):** Most kezdtem edzőterembe járni. Elég sok az időm és szeretnék minél gyorsabban nagy izmokat fejleszteni. Súlyozhatok esetleg minden nap akár 3 órát?

► **Válasz:** Sajnos nem ez a megfelelő megoldás a számodra. A több, nem mindig jelent jobbat is (ebben az esetben sem). A súlyos edzésnek megvannak a szabályai, így a fejlődésed folyamatosságához is be kell tartanod a legfontosabb kritériumokat. Kezdetben ajánlott hetente háromszor (minden másnap) edzened, majd viszonylag rövid idő múlva (1-2 hónap) válthatsz a heti négy

napra. Egy haladó sportoló, aki már régebb óta tréningezik, edzhet akár 5-6 napot is hetente. Meg kell adnod az izmaidnak is a pihenőket, amikor regenerálódni tud. Csak akkor tud megfelelően növekedni is. Az edzéseid ideje sem lehet több kb. 90 percél. Ez az optimális idő az anabolizmusra (növekedésre). Ebben a legoptimálisabb a hormonháztartásod és az energia felszabadításod is. Ha túl hosszú ideig edzel, izomleépítéssel kell számolnod.

**Jelige: Mikor kardiózzunk? (Női érdeklődőtől):** Annyi féleképpen hallottam már a kardió ajánlását, de nem tudom eldönteni, mikor a legjobb, ha kardiózom. A súlyos edzés előtt, vagy után?

► **Válasz:** Mindkét megoldás jó lehet. Az edzés előtti kardiózás fontossága leginkább a bemelegítést célozza. Ekkor tudjuk izmainkat, ízületeinket és a testhőmérsékletünket ráhangolni a tényleges edzésre. Pulzusszámunk emelkedése optimálissá teszi a testet az intenzívebb edzésre. Túlzottan hosszúra nyújtani nem feltétlenül kell ebben az időszakban a kardió mennyiségét, ha utána még erősebb (és hosszabb) súlyos edzést tervezünk. Az edzések utáni kardiózással még tovább fokozhatjuk a zsírégetést. Ha edzés közben nem fogyasztunk semmilyen szénhidrát tartalmú italt, akkor az izmaink, és májunk már nem tartalmaz glikogént, - így már szervezetünk, izmaink kénytelenek az energia biztosítása érdekében a zsírraktárakhoz nyúlni. Az edzés utáni kardió ideje attól függően, hogy milyen hosszú edzést végeztünk előtte, - lehet akár 40-60 perc.

Végezhetünk külön kardió edzéseket is, akkor ennek hossza elnyúlhat kissé.

**Fontos, hogy céljainknak megfelelő pulzusszámmal kardiózzunk. Nem mindegy, hogy zsírégetés, vagy az állóképesség fokozása a célunk.**



AZ EDZŐ VÁLASZOL



# ELITE BODYSHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ

Fehérjék, Tömegnövelők, Vitaminok  
Ásványi anyagok, Antioxidánsok, Zsírégetők  
Közel 50 elismert gyártó csúcstermékei

Hetente változó és állandó akciók

Törzsvásárlói kártyarendszer

1 óra ingyenes parkolás a Corvin  
plaza parkolójában

Megközelítés: 4-es 6-os villamos

A hirdetés felmutatása esetén:  
**-10%  
KEDVEZMÉNY!**

VISZONTELADÓK  
JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!



1082 Budapest, Corvin köz 4.

[www.elitebodyshop.hu](http://www.elitebodyshop.hu)

[facebook.com/ebscorvin](https://facebook.com/ebscorvin)

+36 20 621 2998

## ÜZLETEINK:

**ACTIVE SPORT OUTLET**  
6000 Kecskemét, Munkácsy utca 19.  
TEL: 06 30 710 2012

**ACTIVE SPORT OUTLET**  
1134 Budapest, Lőportár utca 20/B.  
TEL: 06 30 911 3975

**ASO FITNESS**  
6070 Izsák, Kossuth Lajos utca 119.  
TEL: 06 30 451 4202



ACTIVE

SPORT

OUTLET

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ KIS ÉS NAGYKERESKEDÉS

A hirdetés felmutatása esetén:  
**-10%  
KEDVEZMÉNY!**

# A TESTÉPÍTŐ NE LEGYEN ROBOTZSARU!

A STRETCHING,  
VAGYIS A NYÚJTÁS  
FONTOSSÁGA.



Ez az a cikk, amit sokan a súlyzós edzéssel foglalkozók közül előszeretettel átugranak és továbblapozva keresik a bicepsz, vagy a mellizom edzésének legjobb, legújabb lehetőségeit. Ők azok, akik nem is gondolják, hogy fejlődésükhöz, regenerálódásukhoz, sőt még izmaik tömegének növeléséhez is óriási jelentőséggel bír a nyújtás. (Ha türelmesen végigolvasod a cikket, ezt is elmagyarázom)

A legtöbb fitness termet látogató sportoló nem ismeri a nyújtás fontosságát. Ha hallott egyáltalán erről némi információt, akkor is kétkedve fogadja és továbbra is teljesen elhanyagolja az edzése során. Valójában, Ő, ha edzésre gondol, egészen biztos, hogy a súlyzók, edzőtermi gépek, csigasorok használatát érti. Miért is kellene ezen meglepődni, mikor az átlag „strandbadis” a kardio gépeket is épphogy csak felismeri, sőt a bemelegítésre, gimnasztikára is sajnálja az időt. Hogyan várhatnánk el tőlük, hogy ők a gyakorlataik közben, vagy esetleg az edzések végén nyújtásokat, lazító gyakorlatokat végezzenek.

## Pedig higgyük el nem ártana!

Attól, hogy komolyabb súlyokkal tréningezünk, nem kellene úgy járkálnunk, mint a „Robotzsarunak”. Nem kell, hogy olyan merevek legyünk, mint egy „Stop-tábla”.

Ez a darabos (sokszor erőltetetten szögletes) mozgás nem, hogy nem esztétikus, de sokakban ellenérzéseket vált ki. Az átlagemberben a Testépítő szó említésével rögtön a merevség ugrik be. Azt képzelik, hogy a testépítők, még csak lehajolni sem tudnak. Valóban van ilyen példa is. Azonban nagyon sok profi testépítőt láthatunk a színpadon, akik lazán, könnyedén csinálnak spárgát a maguk akár 120 kg-os testtömegével. Láthatunk köztük olyan mozgású sportolót, akinek járása inkább emlékeztet a hullámszerűsére, hőmpölygésre, táncrea, - mintsem robotikusan darabosra. Igen, ez nem tévedés, - TÁNCRA! Sokan a versenyek szabadon választott gyakorlatainál, vagy a showműsoraikban táncolnak, break-elnek, electric boogie-znak. Higgyük el, ez sem működne

lazítások, nyújtások nélkül. Igen sok testépítő sztárról tudunk, aki a súlyzós edzések mellett igen magas szinten, akár mesterfokozattal gyakorolta a harcművészet, vagy küzdősport valamely válfaját. Gondoljunk csak bele, mennyivel esztétikusabb látvány egy olyan versenyzőt látni a pódiumon, aki a pózolászt a világ legtermészetesebb dolgaként kezeli, lazán és könnyedén pózolva, -mint aki még egy „hát-csípő” pózt sem tud befogni és olyan benyomást kelt, mintha izmainak megmutatása egy kinszenvedés lenne számára.



cikk folytatása a következő oldalon ►►

cikk folytatása ►►

Mindettől elvonatkoztatva, nem azért fontos a stretching, mert balerinának készülünk. Nem is kell, hogy holnaptól mindenki spárgázzon az edzőtermekben. Bármennyire is hihetetlen, a legfontosabb, hogy izomfejlődésed és regenerációd miatt kell, hogy nyújtásokat végezz. Az izomfejlődés szempontjából nagyon fontos, hogy a súlyzós edzés hatására összehúzódó izomzatot visszanyújtsuk és ezáltal lehetővé tegyük, hogy a legnagyobb mozgástartományban legyen képes mozogni. A megfelelően lenyújtott izom sokkal rugalmasabb is, így jobb az összehúzódása, vagyis nagyobb erőt tud kifejteni. Úgy képzeljük el az izmot, mint egy gumiszalagot, - minél jobban meg tudjuk nyújtani, annál erőteljesebb lesz az összehúzódása is. A megrövidült izom nem csak a mozgást és az izommunkát korlátozza, de egészségügyi problémákhoz, sérüléshez, tartáshibához is vezethet

## MIKOR NYÚJTUNK?

### a.) Bemelegítéskor

Dinamikus nyújtógyakorlatoknak alapvetően a bemelegítésnél van szerepe. Miután átmozgattad az ízületeket, érdemes dinamikus nyújtó gyakorlatokkal felkészíteni az izomzatot a nagyobb edzésintenzitásra. Nagyon fontos, hogy bemelegítés nélkül SOSE nyújts! A nyújtás előtt melegítsünk be izmainkat és ízületeinket. A hideg, feszes izmok nyújtása sérülésveszélyes. A bemelegítés mindig tartalmazzon

rotációs, körző gyakorlatokat is. Ezeket az órajárással azonos és ellentétes irányban is végezzünk el.

### b.) Sorozatok között

Fontos a sorozatok közötti nyújtás is. Itt érdemes rövidebb ideig kitartott statikus és dinamikus nyújtásokat együttesen és óvatosan alkalmazni arra az izomra, amelyre a gyakorlat során edzettünk.

### c.) Edzés végén

Az edzés végén érdemes legalább tíz perces általános nyújtást alkalmazni, alapvetően statikus nyújtógyakorlatokból.

A statikus nyújtógyakorlatok lényege, hogy minden egyes gyakorlatot kb. 15-30 másodperces időtartamig kitartunk. A tudományos kutatásokban azt mutatták ki, hogy a nyújtás szempontjából a 30 másodperces kitartás a legcélravezetőbb. Ügyeljünk arra, hogy a nyújtásunk ne legyen túlfeszítés, túlnyújtás. Ilyenkor edzéseink végén az amúgy is erőteljesen igénybe vett izmokban mikroszakadások keletkezhetnek.

## TÉVHITEK:

- Egy testépítő, vagy más erősportoló nem lehet kellően laza.
- Gyakorlatok között nem szabad nyújtani, mert elveszítjük a felpumpált izmok tónusosságát és így nem növekszünk.

## ÉRDEMES TUDNI:

Ízület flexibilitása függ az azt áthidaló izmok hosszától, feszességétől, az ízületi szalagoktól, ízületet alkotó csontvégektől (ízületi fej, ízületi árok) és az ízületi porctól. A flexibilitás nyújtással fejleszthető a genetikailag meghatározott határig.

A szükséges flexibilitás sportáganként más és más. Például a kerékpárosoknak kisebb csípő flexibilitásra van szükségük, mint a gátfutóknak, az úszóknak lazább vállra, mint a futóknak. Számíthatunk rá, hogy a nyújtás feszülést és enyhe égő érzést vált ki. Ennek az oka, hogy átléptük az aktuális mozgásterjedelmünk határát. Lényeges, hogy a gyakorlatokat csak enyhe diszkomfort érzésig végezzük és sose a fájdalom határig!

Fontos megjegyezni, hogy egy pl. egy atlétának nem általában van szüksége flexibilitásra, hanem a sportágának megfelelően. Kulcs, hogy a megfelelő ízületek lazaságát munkáljuk ki.



# NE VIDD AZ ÁGYBA A SÚLYZÓT!

## VAN-E JELENTŐSÉGE, HOGY MIKOR, MELYIK NAPSZAKBAN EDZÜNK?

Természetesen van. Magazinunkban is már többször foglalkoztunk a bioritmussal. Az, hogy „pacsirták, vagy baglyok” vagyunk, kihatással van az edzésteljesítményünkre is. Izmainknak is van bioritmusa. Az edzőterekben is láthatjuk a különböző típusúhoz tartozó sportolókat. Bár a szervezetünk alkalmazkodása hihetetlen mértékű és akaratainkkal győzhetünk a fáradtságunk, levertségünk felett, mégis tudnunk kell (akár tapasztalatból is), hogy vannak, akik a kora reggeli órákban tudnak igazán koncentrálni és edzeni, van, aki azonban este élénkebb, energikusabb.

**Az edzés legoptimálisabb időpontja nemcsak a belső órától függ, hanem az edzés típusától, életkortól, egészségi állapottól, testhőmérséklettől, a környezeti hatásoktól, a fény és hő-viszonyoktól, az étkezésektől, a folyadékfogyasztástól stb.**

Az optimális napszak a tréningre a személyre szabottság mellett attól is függ, hogy milyen sportágat űzünk, illetve mi a konkrét cél az edzéssel (képességek és készségek fejlesztése, erőszint javítása, állóképesség fokozás, gyorsaságfejlesztés, technikai és taktikai elemek javítása, koordináció, hajlékonyság, lazaság fejlesztése).

*Tegyük fel például, hogy akár labdajátékosok, atléták, vagy küzdősportolók edzésritmusának napi beosztását akarjuk összeállítani! Sok esetben, versenyző szinten, vagy edzőtáborozások alkalmával nem egyazon edzéseken belül kerül sor a különböző képesség és készségfejlesztésekre. Optimálisabb például először a gyorsaságot fejleszteni, mint az erőszintet javítani...*

## Kor, egészségi állapot és a nem,- szintén befolyásoló tényező

Egy tanulmány megállapította, hogy az 50 feletti sportolók többnyire „pacsirta típusok”, tehát inkább reggel aktívak. Rendszerint többet és jóval keményebb edzéseket tudnak a reggeli órákban végrehajtani a fiatalabb sportolókkal összehasonlítva. Ennek oka abban rejlik, hogy az „öregedéssel” az emberek többnyire egyre korábban kelnek.

## Hormonháztartásunk, mely hatással van az edzésre

A tesztoszteron, a növekedési hormon, a kortizon együttes hatása, kölcsönös együttműködése is függ a napszaktól, ami természetesen befolyással van az edzésünkre is.

Az ilyen erőteljesen anabolikus hormonok, mint a tesztoszteron, vagy a növekedési hormon leginkább a reggeli órákban magas, de edzések alkalmával is fokozható. A késő esti órákban azonban alapjában véve (például a tesztoszteron szintünk) jóval alacsonyabb. Ezek az értékek persze sok esetben befolyásolhatók (táplálkozás, étrend-kiegészítők, nap közbeni pihenés stb.).

Egy testépítő edzés is végezhető több célból.

Különösen igaz ez egy versenyző sportolóra, aki napjában többször tréningezik. Sok esetben, ha például a zsírégetés, szálkásítás a fő célunk, akkor a kora reggeli edzés (különösen a különböző kardió edzések) mindenképpen hasznosak lehetnek. Ebben az időpontban egy ehhez a napszakhoz nem szokott sportoló nem biztos, hogy igazán nagy súlyokkal lenne terhelhető.

## ESTI EDZÉS

A súlyzós edzéseket végzők körében a kora esti időpont a leggyakrabban alkalmazott módszer. (Tegyük hozzá, ez sokszor nemcsak az optimális bioritmusunk miatt alakult így, hanem a napi munkánk sem engedné a korábbi edzéseket.)

**A túl késő esti edzés nem ideális a regenerációs folyamatok és az alvás szempontjából sem!**

Ha ugyanis túl későn végzünk megerőltető edzéseket, ettől a felfokozott, „felpörgetett” állapottól egészen biztosan még sokáig nem fogunk tudni a nyugodt, pihető alvásperiódusba kerülni. Pihenésünk csak felületes lesz, melynek hatását előbb utóbb a másnap ébredésünk fogja megsínyleni. Ez pedig a későbbi edzések intenzitására egészen biztosan kihat. Azok választhatják a nagyon késői edzéseket, akik amúgy is még sokáig ébren szándékoznak maradni, vagyis másnap nem kell korán kelniük. Ha például az esti edzésedet 23<sup>h</sup>-kor fejezed be, éjjel 1, de inkább 2<sup>h</sup> előtt ne számíts rá, hogy mélyalvásba tudsz kerülni.

## NÉHÁNY JÓTANÁCS, - NEM CSAK FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOLÓKNAK

### Ha reggel edzel:

- Reggelente még igen merevek az izmaink és az ízületeink, ezért jóval hosszabb időt kell szánni a bemelegítésre, mint egyébként.
- Edzés előtt ne végezzünk erőteljes nyújtó gyakorlatokat.
- Ha nincs idő egy-másfél órával az edzés előtt reggelizni, inkább csak egy kis gyümölcslevet, vagy fehérjeturmixot igyunk, fogyasszunk némi zabpelyhet. A teli gyomor ugyanis zavaró, a szervezetünk viszont raktároz annyit energiát, amennyit egy kis vagy közepes intenzitású edzéshez elegendő.

### Ha ebédidőben vágysz a mozgásra:

- Ne akarjunk mindent egyszerre belezsúfolni a napközbeni mozgásba (különösen, ha kevés az időnk), elégedjünk meg azzal, ha kellemesen átmozgat és felfrissít az edzés.
- Ne a bemelegítésen vagy a leveztésen akarjunk időt spórolni, hiszen az izmoknak ilyenkor is szüksége van a megfelelő ráhangolódásra.
- Közvetlenül ebéd után ne sportoljunk.
- Az edzésre szánt idő alatt igyekezzünk tudatosan kizárni a munkával kapcsolatos gondolatokat, problémákat. Ezeket a gondokat „mintha egy fogásra tennénk, akasszuk le a vállunkról”.
- A leghatékonyabb sportok napközben: súlyzós edzőtermi edzés saját időbeosztásban, tempós séta, kocogás (akár kardió gépen is) a szabadban, illetve pilates vagy stretching a munkahelyi stressz oldására. Ha a súlyzós

edzést választjuk, próbáljuk ki a köredzéseket! Ezzel az egész testet átdolgozhatjuk, izmaink tónusán javíthatunk és ráadásul zsírt is égetünk vele.

**Remélem, tudtam némi segítséggel szolgálni! Kellemes edzést kívánok a Pacsirtáknak és a Baglyoknak is!**

Írta: **Domonkos Zsolt**  
Személyi edző, Táplálkozási tanácsadó  
A Weider Professional Fitness Trainer megalapítója

# KORUNK DIVATMOZGÁSA: FUNKCIONÁLIS EDZÉS



**Manapság igen divatos kifejezés a funkcionális edzés. Ha nem akarsz „gyúrni,” akkor kezdj funkcionális edzésbe... de mit is takar ez valójában?**

Végezzünk saját testsúlyos gyakorlatokat, egyensúlyozzunk labdán és csináljunk minél összetettebb súlyzós feladatokat?! - Ennyire azért nem egyszerű :-)

**ELŐSZÖR VEGYÜK SORBA, HOGY HONNAN ERED, ÉS MI IS VALÓJÁBAN A FUNKCIONÁLIS EDZÉS:**

Bár sokak számára ismeretlen terület, de mégsem újkeletű dolog. Megtalálható volt eddig is az élsportolók edzésétől kezdve a rehabilitációig. A funkcionális edzés azon edzésmódszerek vagy gyakorlatok összessége, ahol többnyire olyan mozgásokat végzünk, ami a mindennapi élet során is előfordul. A gyakorlatok nagyon széles körben variálhatóak. A legkülönbözőbb súlyzós gyakorlatok mellett gépeken, vagy éppen instabil talajon, labdán, gyűrűn végzett feladatok is ide tartozhatnak. Gyakori, hogy egy funkcionális edzésen, vagy kettlebellt lóbálsz, vagy lögsz egy TRX-en, esetleg kitérésben sétálsz egy homokzsákkal.

Ezeknek a gyakorlatoknak természetesen meg is van a létjogosultságuk, azonban időnként inkább hatnak bizarrnak, mintsem funkcionálisnak. Ha innen közelítjük meg, fél úton vagyunk az igazsághoz.

Valójában nekünk nem célunk padra felugrálni, vagy vasgolyót, esetleg táskát lóbálni a mindennapokban. Az edzés attól válik funkcionálissá, hogy olyan gyakorlatokat építünk be, ami segít céljaink elérésében. Tehát a valódi funkcionális edzés teljesen egyénre szabott kell, hogy legyen, hiszen nem vagyunk egyformák, és így a célunk se egyezik.

Egy túlsúlyos 30-as irodai dolgozónak, aki az autó és az iroda között naponta 200 métert sétál, egészen biztosan másra van szüksége, mint egy rakodó munkásnak. Előbbinek az ülő munkától fáj a háta, és állóképessége se sok van. Ő valószínűleg nem fog felhúzást csinálni 100 kilóval, mert nincs rá szüksége. Rakodó munkásunk viszont minden nap „gyűr rendszeren”, de egyre kevésbé bírja a strapát, és még van rajta pár kiló súlyfelesleg is. Mindkettőre ráfér az állóképesség javítás, és az erősítés is, de nem ugyan a módszerrel.

Tehát, ha valaki funkcionális edzésről beszél, és előre meghatározott gyakorlatokat ért rajta, akkor rossz úton jár. A funkcionális edzést mindig egy egyén igényeihez kell alkalmazni. Mindegy milyen edzést, vagy módszert választasz, lehet testépítés, vagy cross edzés, a céljaid szabják meg a funkcionalitását.

**Tegyük fel, hogy össze kellene hasonlítani a funkcionális tréninget a „klasszikus” testépítő edzéssel!**

Ha a tényleges célokat akarjuk szem előtt tartani, a funkcionális edzés bármelyik típusával, a különböző eszközsegítséggel végrehajtható gyakorlatokkal (legyen szó akár a TRX-ről, a kettlebellről, a Gym-stick-ről, stb), vagy a cross-fitt edzés módszerrel kiválóan javíthatjuk a koordinációnkat, az állóképességünket, vagy az erőnlétünket. E mellett atlétikus testalkatot

fejleszhetünk a segítségükkel.

A „tipikus” testépítő edzést sok esetben merőben más módszerek, gyakorlatok tarkítják, - de mint említettem a célok is merőben mások. Bár a széria és ismétlésszámoktól függően javítható vele az állóképesség is (bár legtöbbször nem ez a cél), a legtöbbször azonban a fő hangsúly az izomtömeg látványos növelése és a szálkás, definiált izomzat kialakításán van. Egy versenyző szintű testépítő izomtömegének és szálkáságának eléréséhez ezért nem a legjobb módszer a „funkcionális” edzésként elterjedt és ismertté vált lehetőség. Ők nem fognak sem a tömegnövelés, sem a szálkásítás időszakában hosszabb időt eltölteni ezekkel a módszerekkel (maximum alkalmanként „kirándulnak” ebbe az irányba).

**Összefoglalva:** minden edzés tekinthető funkcionálisnak (bármilyen módszerrel is tréningezünk), hiszen más-más célból alkalmazhatjuk őket. Sok esetben, akár több módszert is kombinálhatunk még ugyan azon edzés keretében is. A fontos, hogy legyünk tisztában a céljaink eléréséhez szükséges legjobb lehetőségekkel és nem utolsó sorban sze-ressük, amit csinálunk, akkor hosszú ideig fent tudjuk tartani a sport iránti lelkesedésünket.

**Írta: Baricz Loránd**  
**Személyi edző, Funkcionális tréner**  
**A Weider Professional Fitness Trainer oktatója**



# MEGAFITNESS KÖKI NYÁRI PÁROS AKCIÓ\*

## HOZZ MAGADDAL EGY ÚJ VENDÉGET, és NYÁRON MINDKETTEN KEDVEZMÉNYESEN SPORTOLHATOK!

**AZ AKCIÓ  
IDŐTARTAMA**  
2013. június 17-től  
2013. augusztus 18-ig

**KÖKI Terminál**  
**Bevásárlóközpont**  
**2. emelet**

Havi korlátlan egész nap érvényes fitness bérlet  
**50% kedvezménnyel: 6495 Ft/fő**  
Havi korlátlan egész nap érvényes aerobik bérlet  
**30% kedvezménnyel: 8750 Ft/fő**  
Havi korlátlan egész nap érvényes  
kombinált fitness/aerobik/spinning bérlet  
**30% kedvezménnyel: 11200 Ft/fő**

[www.megafitness.hu](http://www.megafitness.hu) [facebook.com/megafitness.koki](https://facebook.com/megafitness.koki)  
1191 Budapest, Vak Bottyán u.75.A-C +36 20 4122 669



## ÚJRA DOPPINGTÖRVÉNY

2013 Júliusától újra sokan retteghetnek a doppingtörvénytől. A törvény állítólag nem kifejezetten a sportolókat sújtja (bár ki tudja?), - mivel rájuk amúgy is vonatkozik a NOB szabályzata a WADA hivatalos tiltott teljesítményfokozóinak listája alapján. A törvény szigorja állítólag a kereskedőket fogja érinteni.

Ez azonban sok kérdést felvet:

- Vajon mekkora mennyiség számít kereskedelmi célúnak?
- Esetleg csak az adás-vétel az elegendő a bizonyításhoz?
- Mi számít valójában doppingnak? – Mert, ha a WADA listája, akkor a 3 kávét sem szabadna meginnunk, vagy az asztma, allergia gyógyszerünket, neocitránunkat, stb. sem szedhetnénk.

Tény azonban, hogy az erre és az egyéb, pl. hamis gyógyszer kereskedelemre hivatkozva újabb szerek élhetnek a házkutatás jogával. Egyes internetes becslések szerint Magyarországon 300 000 ember használt már valamilyen tiltott teljesítményfokozó szert.

Ez egészen elképesztő szám. Talán ennek is köszönhető, hogy az új dopping törvény az egyik legszigorúbb lesz egész Európában.

Tiltott teljesítményfokozó szernek minősül: minden olyan szer, amely hatóanyagára tekintettel az anabolikus szerek, peptid hormonok, növekedési faktorok és rokonvegyületeik, hormon antagonisták, stb közé

tartoznak. A törvény kiterjed a hamis gyógyszerek és a hazánkban nem engedélyezett gyógyszerek kereskedelmére is.

A büntetési tételek akár 5 évig terjedő szabadságvesztéssel is járnak attól függően, hogy valaki kereskedik a szerekkel, vagy átad, forgalomba hoz. Még súlyosabb a büntetés, ha a cselekedet bünszövetségben történik, vagy 18. életévénél fiatalabb embernek árusít, kínál, fogyasztásra rábír.

### Dopping érdekességek, amikről talán még nem hallottál.

Az NDK egykori sportolói közül 1972-ben több mint 10 000-en szemezgettek anabolikus szteroidokat – 3000 funkcionárius, edző és sportorvos utasításait követve.

Az NDK úszói az anabolikák mellett más módszerektől sem riadtak vissza. Alkalmazták a vér oxigénnel való dúsítását, az úszók felfújását (gázokat juttattak az emésztőrendszerükbe), sőt a versenyzőnők „célzott” teherbeesését is előszeretettel alkalmazták. Ez utóbbi módszer a verseny előtti időszakban történt, mert ezáltal növekedett a vérmennyiségük, az enzimszintjük, izomtömegük. A 3. hónapban a verseny előtt a terhességet megszakították.

Egyébként egy anonim kérdőívre válaszolva, az 1972-es müncheni nyári Olimpiai Játékok nemzetközi résztvevőinek 85%-a vallotta be: doppingolt.



## ÉRETLENEK VAGYUNK? FOGHATJUK AZ ALKOHOLRA IS!

Az alkohol bizonyítottan leállítja az agyfejlődést. Ezt a régi sejtelmünket egy új kutatás teljes mértékben igazolta. A fiatalok mértéktelen alkoholfogyasztása leállítja az agyfejlődést, ezáltal a serdülőkor szintjén maradnak. Egy ausztráliai kísérlet kutatói patkányokon végzett kísérletekkel kimutatták, hogy az alkohol károsítja a prefrontális kéreg és az opioid receptorok fejlődését. Így minél többet isznak a fiatalok, annál inkább ártanak az agynak. Állítólag még károsabb, ha az alkoholt koffeintartalmú energitalokkal keverik, mivel így még tovább ébren maradnak és még több alkoholt fogyasztanak. Mivel agyuk a serdülőkor fejlődési szakaszában marad, érzelmileg éretlenek lesznek, ami később komoly gond lehet.





## CSILLAPÍTSD A FÁJDALMAT, SZOKJ LE A DOHÁNYZÁSRÓL

A dohányzásról való leszokás ugyanis enyhítheti a fájdalmat. A Rochesteri Egyetem egyik tanszékvezető munkatársa több mint 5300 gerincműtéten átesett beteget figyelt meg.

Megállapította, hogy jóval kisebb fájdalmat éltek át azok, akik sosem dohányoztak, vagy a műtét előtt szoktak le.

Akik a műtét után tették le a cigarettát, jelentősen javultak, ám a dohányzók fájdalma nem csökkent.



## A FÜGGŐSÉG KIÉGETHETŐ AZ AGYBÓL?

### Lézerrel a kokain ellen!

A kokain egyebek mellett pszichikai függőséget is okoz, mégpedig valamiféle kellemes emlék formájában. A kutatók nemrégiben rájöttek, hogy ezt az emléket egy lézernyaláb segítségével ki lehet törölni az agyban lévő „jutalomközpontból”, ahol összekapcsolódnak a viselkedés és az örömezzet neuronjai. Ez a háttérmemóriában rejtett kontextus a kutatók szerint törölhető. A kokainfogyasztó kísérleti egerek bizonyos agysejtjeit egy vírussal fertőzték meg, amely egy fényérzékeny proteint juttatott az agyba, amit aztán lézerrel céloztak meg.

A lézer segítségével a kutatók képesek voltak irányítani az agyi aktivitást, s normális szintre visszaállítani az információtovábbítást. Ez rövidtávon sikeresnek bizonyult, mivel az egerek a beavatkozás után úgy viselkedtek, mintha sosem kaptak volna a kábítószerből. Hosszú távú hatásait a kutatók még vizsgálják, így még az embereken való lehetséges alkalmazás várat magára.

# VERSENYZŐ ZÖLDSÉGEK

Mi másról lehetne itt szó, mint azokról a közkedvelt zöldségekről, melyeket a fitness és testépítő sportolók egész évben, még a versenyek előtti közvetlen versenydiétájukkor is előszeretettel fogyasztanak. Ezek pedig a spárga és a brokkoli. Lássuk, miért is szeretjük ennyire.

## SPÁRGÁZZUNK!

A zöldségek királya, a királyok zöldsége: a spárga - tartja egy régi francia mondás.

## ÉLETTANI HATÁSA

Még fűszerezés nélkül is igen kellemes ízű növény. Rendkívül egészséges, kalóriaszegény. Aki fogyókúrázik, bátran fogyaszthatja. 10 deka spárga kb. 15 kalóriát tartalmaz.

Folsavat, A, B,C, E vitamint tartalmaz, a rostanyag a gyomorra és bélrendszerre stimuláló hatással bír. Erősen lúgosít, ami rendszerint igen kívánatos. Bőrbetegségekre, körömállapotra jó hatású, vesetisztító, köszvényes panaszokra gyógyhatású, reumatikus fájdalmakra mérséklő hatású. Vese kövesedése esetén a spárgalé fogyasztása hatásosan oldja a követ, a gyengébb homokosodást megszünteti. Arra azonban ügyelni kell, hogy a spárga levét önmagában nem célszerű fogyasztani rendkívül erős hatása miatt. Rákmegelőző, máj- és vesetisztító, vírusölő, vérképződést segítő a spárga, emeli a hasznos HDL koleszterinszintet.

## BROKKOLI

Ez a rendkívül ízletes növény igen alacsony szénhidráttartalommal rendelkezik. A brokkoli kitűnő C-vitamin-, folsav- és  $\beta$ -karotin-forrás, így joggal foglal el méltó helyet a rákprevenciós étrendben, de ott a helye az indolszármazék-tartalmánál fogva is. Minél sötétebb zöld vagy kékeszöld a virágzata, annál több C-vitamint és  $\beta$ -karotint tartalmaz. Kiemelendő továbbá a benne lévő tokoferol (E-vitamin), niacin, pantoténsav, B1- és B2-vitamin is. A brokkoli nemcsak vitaminokkal és ásványokkal telített, hanem – a legújabb kutatások szerint – a gyomorrák ellen is hat. Ugyanis az az összetevő, mely a brokkoli jellegzetes ízét adja, megöli azt a *Helicobacter pylori*-nak nevezett baktériumot, mely a gyomorban élve rákosodást okoz.



# AZ EGYETLEN AKADÁLY, AMI MEGÁLLÍTHAT AZ, AMIT TE EMELTÉL A FEJEDBEN...

Mert mindent meglehet magyarázni, kifogásokat mindenre lehet találni, de ha az ember igazán őszinte akar lenni önmagával szemben, akkor előbb utóbb rádőbben arra, hogy nem elég valamit elhatározni, akarni kell. Maximális kitartás nélkül lehetetlen sikert, eredményt elérni.

Szerencsére időben sikerült „észhez térnem” és belátnom, hogy 20 évesen egyáltalán nem normális kis úszógumikat növesztetni. Be kellett ismernem magamnak, hogy a combomon megjelenő narancs bőrök nem amiatt jelentkeztek, mert csontosabb alkat vagyok.

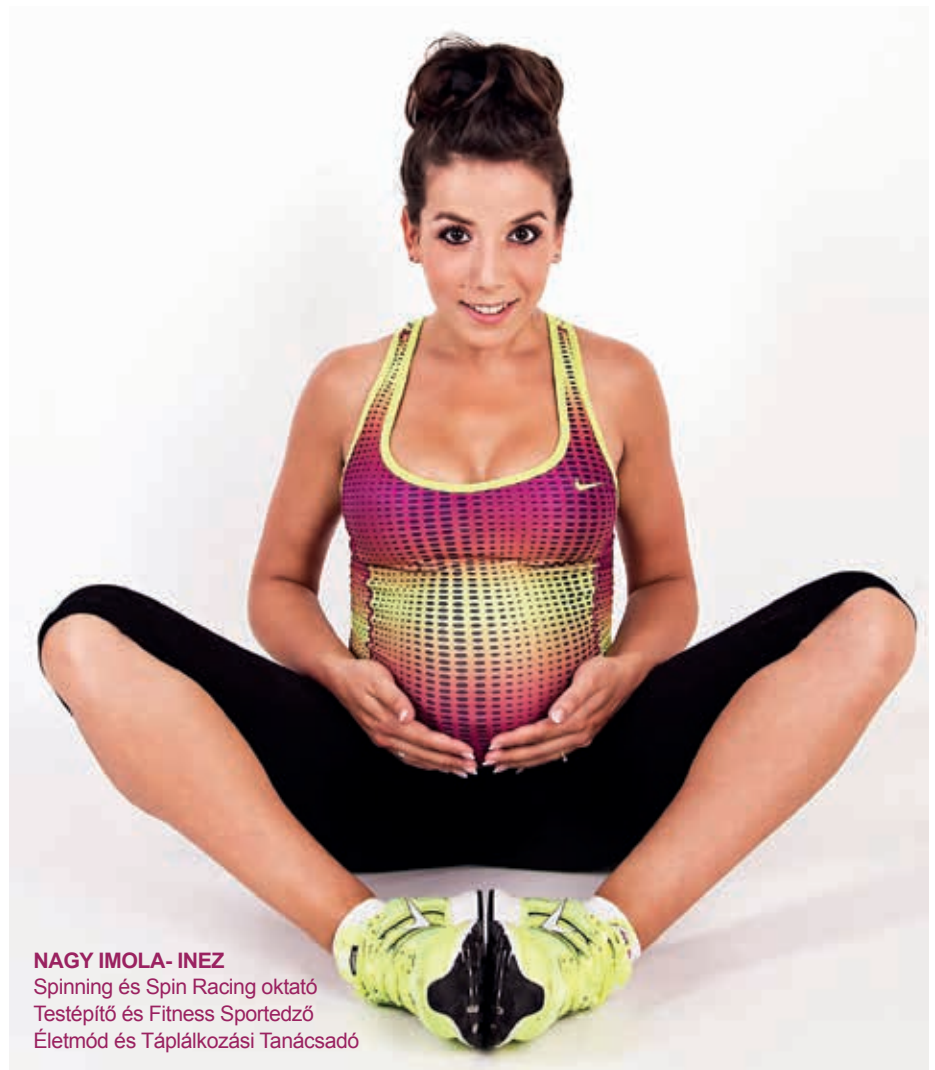
Áldom azt a napot, mikor megtapasztaltam, hogy a mozgás mekkora örömet tud okozni. Jóval nagyobb, mint a kedvenc sorozatom bámulása, vagy a semmit tevészel eltöltött idő. Egy idő után elérkezett az a pillanat, hogy mára már a sport az egyetlen dolog, ami feltölt és kikapcsol, szellemileg és testileg egyaránt. Természetesen ez nem alakul ki egyik napról a másikra, először is szükség van egy erőteljes elhatározásra, amit rendszeres és kitartó munka követ.

Nálam minden a futással kezdődött, aztán ezt követték a fantasztikus spinning órák. Sikerült nagyon sok olyan emberrel beszélgetnem, akiknek szintén a sport jelentette a kikapcsolódást, és ezek az emberek még nagyobb motivációt adtak számomra. 1,5 év rendszeres edzés után éreztem, hogy többet szeretnék a mozgással foglalkozni és egyre inkább a hivatásomnak tekintettem.

Spinning és Spin Racing edzőként kezdtem el csoportos órákat tartani és edzőként a saját bőrömön tapasztaltam meg, hogy csak kardió edzéssel, nem lehet feszes, kerek idomokat elérni. Annak érdekében, hogy még többet megtudjak a testedzésről elvégeztem a Testépítő és Fitness Sportedző szakot. Igaz, nem sikerült mindent megtudnom, de egy dolog biztos. Olyan embereket sikerült megismernem az elmúlt egy év folyamán, akiktől rengeteget tanulhattam. Több tíz éves tapasztalattal rendelkező, példaértékű szakemberek. Ha egy valakit kiemelhetnék közülük, Domonkos Zsolt lenne. Számomra ő az a szakember, akire bárkit szívesen rábíznék. A szaktudását oly annyira elismerem, hogy egészen a terhességem 7. hónapjának végéig hozzá jártam edzeni.

A helyes táplálkozás és a megfelelő vitaminok, ásványi anyagok pótlásáról a Weider Professional Fitness Tréner Életmód és Táplálkozási Tanácsadó tanfolyamán sikerült az alapvető tudást megszereznem.

Sokaktól megkaptam az edzőteremben, hogy „természetellenes” amit csinálók, de szerencsére több volt az elismerő pillantás. A saját bőrömön szintén sikerült megtapasztalnom és bátran kijelenthetem, hogy a terhesség



**NAGY IMOLA- INEZ**  
Spinning és Spin Racing oktató  
Testépítő és Fitness Sportedző  
Életmód és Táplálkozási Tanácsadó

nem betegség. Terhesség alatt sportolni nem veszélyes és nem is természetellenes. Főleg azoknak nem, akik akarnak. Mert persze itt is lehet találni egy tucat kifogást, hogy miért ne tegyünk. Viszont én csakis abban tudlak megerősíteni, hogy mért IGEN!

A mozgás hatására a terhesség alatt is fokozódik az izmok tónusossága, erősödik a vázizomzat és az egész szervezet. Gátolja a vízesedést, valamint csökkenti az ödémát. Javítja a közérzetet és csökkenti a stresszt.

Tisztában vagyok azzal, hogy a genetikai adottságok is nagyban befolyásolják a terhesség alatt végbemenő változásokat a szervezetünkben. De miért kellene beletörődnünk ebbe, amíg nem tettünk meg mindent azért, hogy jobb érzéssel, egészségesebben nézzünk bele a tükörbe?

Így a várandóságom 8. hónapjában nem tudok eléggé hálás lenni a sorsnak és azoknak az embereknek, akik támogattak és bíztattak abban, hogy figyeljek a testemre és ne hagyjam el magam.

**Merj bizalommal fordulni hozzám, és segítek Neked mindazt végigcsinálni, amit már megtapasztaltam.**

Ha nekem sikerült, te is képes leszel rá.

Szeretnék figyelmetekbe ajánlani pár receptet. Kis odafigyeléssel, minőségi alapanyagokból készült ételek. A hagyományos, megszokott zsíros receptek után ezek a könnyed, jóval egészségesebb összeállítások bízom benne, hogy sokatokat elvarázsolnak.

Az elhízás, túlsúly és a helytelen táplálkozás nem csupán esztétikai dolog, sokkal inkább az egészséged a tét!

Ezért tartom fontosnak, hogy az egész család és még a gyerekek is ismerjék a sok zölddel készült, főtt ételeket.

**cikk folytatása a következő oldalon ►►**

## MARHAHÚSBÓL KÉSZÜLT FASÍRT, SÁRGARÉPÁVAL ÉS BROKKOLIVAL TÖLTVE

### Hozzávalók:

- 1,3 kg sovány darált marhahús
- 1 kis fej vöröshagyma, felaprítva
- 1 kaliforniai paprika, felaprítva
- 1 nagyobb nyers burgonya (zsömle helyett)
- 1 tojás
- 10 dkg főtt brokkoli (nem szétfőtt)
- 10 dkg főtt sárgarépa
- 2 ek. paradicsompüré
- 1 kiskanál frissen őrölt bors
- 2 kiskanál só

### Elkészítése:

- A darált húst megfűszerezzük, hozzáadjuk a kókusz zsírban megdinsztelt hagymát, paprikát, reszelt burgonyát, sárgarépát és tojást.
- Egy hosszúkás süttes tál aljába helyezük el a darált hús felét nyomjuk a közepébe a brokkoli darabokat
- A maradék húst tegyük a tetejére. Simítsuk el a tetejét.
- A 180 C-ra melegített sütőben süssük 1,5 órát. 20 perccel azelőtt, hogy elkészülne, vegyük ki a húst a sütőből, és kenjük be a tetejét a paradicsompürével. Süssük még 20 percet. A paradicsomtól szép, pirosas színe lesz a fasírtnak.
- Hagyjuk kicsit hűlni, majd szeletelhetjük is. Friss tavaszi zöldségسالátával ajánlom.

## CSIRKEMELL KRÉMES SPENÓTTAL



### Hozzávalók:

- 1 db nagyobb csirkemell filé
- 25 dkg sovány túró
- 10 dkg spenót
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma
- 4 ek zsírszegény tejföl
- 1 db tojás
- só, bors

### Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 200 fokra. A spenótot forró vízben három perc alatt megfőzzük, leszűrjük. A túróval és 1 tk sóval összeaprítjuk. A csirkemellet vékony szeletekre, majd kb. 5x5 centis darabokra vágjuk. Két 18x26 cm-es edényt vékonyan kikenünk olajjal és beszórujuk szezám-maggal. Erre fektetjük a húsdarabokat úgy, hogy közöttük kis hézagok maradjanak. Ezután sózzuk, borsozzuk őket. A húsdarabokra habzsákkal kinyomjuk a spenótos krémet, majd vékonyan meghintjük szezám-maggal. A tejfölt és a tojást összekeverjük villával és a húsközötti résbe kanalazzuk.

Az edényeket betesszük a forró sütőbe és mérsékeljük a hőmérsékletet 180 fokra. 25-30 perc alatt készre sütjük. Ha nem pirult meg eléggé a teteje, pár perc grillezéssel segíthetünk a dolgon.

## BANÁNOS PISKÓTA

### Hozzávalók:

- 1 tojás
- 1/4 csésze csökkentett zsírtartalmú mogyoróolaj
- 1 banán (pürésítve, vagy villával szétnyomkodva)
- 1/4 csésze sovány tej
- édesítőszer
- 1 csésze teljes kiőrlésű liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1/2 teáskanál szódadikarbóna

### Elkészítése:

Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra. Olaj spray-vel fújunk ki egy kisebb tepsit.

Egy nagy tálban keverjük össze a tojást, a mogyoróolajat és a banánt. Jól keverjük össze, majd keverjük hozzá a tejet.

Egy másik kis tálban keverjük össze az édesítőszert, a lisztet, a sütőport és a szódadikarbónát. Adjuk hozzá ehhez a nedves keveréket, szép lassú mozdulatokkal dolgozzunk.

Egyenletesen oszlassuk el a tésztát az előkészített tepsiben. Dugjuk a sütőbe és süssük 20 percig.



## BROKKOLIS-KARFIOLOS CSIRKE (TEKERCS):

### Hozzávalók:

- csirkemell 120 g
- brokkoli 155 g
- karfiol 95 g
- 10 dkg zsírszegény sajt
- olaj 4 g
- só, őrölt fehér bors, grill fűszerkeverék

### Elkészítés:

A csirkemellet szeletelés után kiklopfoljuk, sózzuk. Közben ételízesítővel és fűszerekkel félpuhára pároljuk a brokkolit és a karfiolt, majd vegyesen a kiterített hússzeletre halmozzuk. Felgöngyöljük, vigyázva arra, hogy oldalt nehogy kihulljon a töltelék - tekerés közben behajlítjuk a két végét, megszórjuk reszelt sajttal és olajjal kikent tepsiben, grill fűszerrel ízesítve, közepesen meleg sütőben lassan puhára sütjük. A göngyölésből kimaradt párolt brokkolival és karfiollal tálaljuk.



## TÁRSAS ÉLET = HOSSZABB ÉLET

A kutatók mára már hitelt érdemlően bizonyították, hogy a társasági és nyitott emberek sokkal könnyebben és tovább is élnek.

Egy nemrég megjelent tanulmány szerint, mindez a gorillákra is igaz. Ez a faj nyitottabb személyiséggel sokkal tovább él fogságban.

A 298 gorillát vizsgáló tanulmány egyértelműen bizonyította az életkor hossza és az olyan személyiségek közti összefüggést, mint a társasági élet, az aktivitás, a játékoság és a kíváncsiság.



# NÉVJEGYKÁRTYA

# SZÓRÓLAP

# MAGAZIN

# WEB

# 3D

# AJÁNDÉK

# TERJESZTÉS

# GRAFIKAI TERVEZÉS

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

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

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

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

Üdvözöljük a WINGMIX-nél!

www.wingmix.hu • Tel.: +36 (1) 630 8331



## MIÉRT LESZ RÁNCOS AZ UJJBEGY FÜRDÉS UTÁN?

Az ujjak ráncosodása miatt kezünk jobban tapad a vizes vagy a víz alatti tárgyakhoz. A ráncok közt vízelvezető csatornák keletkeznek, hasonlóan a közönséges gumibroncsok futófelületeihez. A 30-as évek óta ismert, hogy a bőr nem ráncosodik az ujjakon azoknál, akiknek sérültek az ujjbegyeiben az idegszálak. Ez az autonóm idegrendszer önműködő reakciója, hasonlóan, mint a légzés, a szív működés, vagy az izzadás. A bőr ráncosodását a bőr alatti hajszálerek összehúzódása okozza. Ennek állítólag evolúciós okai vannak. Őseinknek ugyanis ez segítette a táplálékszerzésben, a vízben való haladásokor, illetve a ráncos talpakkal könnyebben mozogtak az esőben is.

## VICCEK

### **Kiveszi a nászutas lakosztályt egy 95 éves férfi és 23 éves felesége.**

Másnap a fiatalasszony remegő lábakkal jön le a lépcsőn. A portás megkérdi:  
- Valami baleset érte?

- Nem, csak amikor az öreg azt mondta, 75 éve spórol, én hülye, azt hittem a pénzre gondol...

### **Iskolában**

Apa kéri a fiától az ellenőrzőjét.

-Matek 1-es, durr egy pofon olvasás 1-es durr egy pofon ének 5-ös durr egy pofon.

A kisfiú értetlenkedve néz.

-De apa, az ének 5-ös lett.

- Az oké de két 1-es után volt merszed énekelni?

### **A vadász egyszer véletlenül megbottolt, és elejtette a puskát.**

Ahogy a puska földet ért elsült, és éppen a vadász legkényesebb részét találta el. Természetesen azonnal rohant az orvoshoz, aki elállította a vérzést, és megpróbálta annyira helyrehozni a meglőtt szerszámot, amennyire csak lehet. Miután végzett a művelettel, a vadászhoz fordult:

- Itt a testvérem névjegye, kérem keresse fel még ma délután.

- A doktor úr testvére is orvos?

- Nem, ő furulyán játszik, és megmutatja magának, hogyan rakja az ujjait a sörét ütötök lyukakra, hogy ne vizelje szembe magát.

### **Egy kismama sír a szobában.**

Bemegy az orvos:

- Miért sír?

- Még fel sem értünk a szülőszobába, és én már a liftben megszülettem a gyerekemet...

- Ne aggódjon! Van ennél rosszabb is, egy hölgy két éve a parkolóban szülte meg a gyerekeit.

- Igen, az is én voltam.

### **Egy részeg meséli a másíknak:**

- Ha kitudódik, hogy lefeküdtem az egyik betegemmel, nekem végem van!

- Ugyan már, egy csomó orvosról hallottam, hogy elcsábította a betegét!

- Az lehet, de én állatorvos vagyok!

### **Istálló körül tevékenykedik a székelybácsi.**

A szomszéd érdeklődik:

- Mit csinálsz, Pista?

- Hányom a ganyét!

- Hát mi a fenét ettél?

Két székely fát vág az erdőben. Azt mondja az egyik:

- Te, tudod-e, mi az a vagánykodás?

- Nem tudom.

A székely földobja a baltát, alááll, és az utolsó pillanatban ugrik el a leeső fejsze alól.

- Na látod, ez a vagánykodás.

A másik székelynek megtetszik a dolog, így másnap a fiával megy ki az erdőre, gondolja, megmutatja, mit tanult.

- Fiam, tudod-e mi az a vagánykodás?

- Nem tudom.

A fickó feldobja a baltát, alááll, majd amikor el kellene ugrani. Megbottlik, és agyonüti a balta.

A fiú egyedül megy haza. Otthon az anyja:

- Apád hol van?

- Még kinn vagánykodik az erdőben.

### **Melyik a gyorsabb, a ló vagy a postagalamb?**

kérdi a székely a komájától.

-Hát, gyalog a ló...

### **Egy férfi horgász a folyóparton, és az egyik lába be van gipszelve.**

Arra megy egy másik horgász, megkérdi:

- Harapnak a halak?

- Nem, csak elestem.

# DISCOVER PERFECTION

WITH **DENNIS WOLF** IFBB PRO

& **AMIX**™

ADVANCED NUTRITION





PROFI SPORTOLÓKHOZ PROFI EDZŐK KELLENEK!  
TARTOZZ TE IS KÖZÉJÜNK!

**WEIDER**  
**Professional**  
Fitness Trainer



[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

**Telefon:**

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

**E-mail:**

[info@profiedzok.hu](mailto:info@profiedzok.hu)

**Web:**

[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)