

2 lábhoz deszka

Gondolkozott már valaki azon, milyen lehet úgy snowboardozni, ami a sielés szabadságát is átadja, vagyis a két láb egy-mástól függetlenül mozoghat, nem pedig egy deszkához rögzítve?

Az utóbbi években már kikísérletezték olyan snowboardokat, amelyek elsősorban túrázsásra alkalmasak, a deszka jól rögzíthető kapcsok kioldásával kettévalasztatható, és a hegyre felfelé haladva hótáposóként funkcionál. Ha azonban csúszásra kerül a sor, őrzi a hagyományos deszka tulajdonságait, azaz újra egymáshoz kell erősíteni a két fejtét, és irány a lejtő.

Ezzel párhuzamosan azonban kifejlesztettek nyárfából és üvegszárból egy olyan extrém mini-snowboardot is, amely már külön-külön csatolható fel a bakancsra, azaz nem egy egyszerűen kettévágott deszkáról van szó. A jóval kisebb méretű sporteszköz mindenkor vége felfelé hajlított, így sosem tapad le, a szórakozás garantált.

Ráadásul van egy nagy előnye is, mégpedig, hogy a lejtő aljára érve nem kell lecsatolni, hiszen remekül lehet benne sétálva közlekedni. Így kihagyhatjuk sík terépen az ismerős snowboardos közeledés módot, amikor vagy elugrálunk a felvonóig,

vagy az egyik lóbunkat lecsatolva csúsztunk odáig. És a kötésekkel sem kell külön bajlóni, a dual snowboardon ugyanazok a típusok használhatók, mint a normál deszkák.

Ára nagyjából nyolcvanezer forint, ami a piaci árakat figyelembe véve nem túnik vészesnek, és a tervezők inkább azoknak ajánlják, akik már meguntak a trükkököt hagyományos vagy kétirányú (twin) freestyle-deszkával. Akik száguldogni szeretnek, azoknak továbbra is a hagyományos, kemény, alpin snowboardok ajánlottak.

VINCZE SZabolcs

SQUASH TIPPEK A KEZDŐKNEK

FITNESZ HITEK ÉS TÉVHITEK



Minusz ezer kalória

Nevezhetjük fallabdának is, de maradjunk inkább a nemzetközi squash kifejezésnél. A minden sportnak is nevezett játék népszerűsége nem véletlen, egyszerre jelent fizikai megterhelés és szellemi kikapcsolódást. Persze nem árt néhány dologra figyelni, ha tényleg elvezni akar-juk a játékot.

Egy ütő, egy labda, egy ellenfél, no meg egy (üveg)fallal körbe-vett pálya. Ez az, amire mindenki-pen szükség van a squashhoz, lapunk pedig öt fontos információt, jó tanácsot gyűjtött össze, amire figyelni kell, amit érdemes tudni – hogy akár kezdőként a téli hónapokban is bárán kipróbálhassuk. Ebben Welesz Balázs, a Magyar Fallabda (Squash) Szövetség elnöke volt a segítsé-günkre.

1. A BEMELEGÍTÉS HASZNA

A squash a legintenzívebb sportág a világon, ezért hatványozottan fontos a bemelegítés. Szánunk rá tiz-tizenöt percet, ha nem akarunk megsérülni, ahogyan a nyújtásra is szükség van, ha nem szeretnénk a játék után napokig nyöszörögni. A bemelegítést érdemes egy kis kocogással kezdeni, aztán pedig mozgassunk meg minden izmot. Játék közben figyeljünk arra, hogy nem paintballozzunk – ha a legkisebb esélyt is érezzük arra, hogy eltaláljuk az ellenfelet, akkor álljunk meg. Ne akarunk tiszta erőből belevágni a labdába, nem az ész nélküli csapkozás a fontos. Először a pontosságra figyeljünk, majd utána az erőre, akkor nem sé-rül meg senki, és még valami játék is kialakulhat. Mivel intenzív sportról van szó, ezért gondoskodunk a folyamatos folyadékpótlásról, sőt már előtte vegyük magunkhoz megfelelő mennyiségi folyadékot. Utána meg főleg.

2. MEGFELELŐ FELSZERELÉS

Ha valaki csak havonta egyszer játszik, akkor nincs különösebb jelensége a felszerelés minőségének,

heti rendszeresség esetén viszont sokat számít. Akkor már nem megengedettek például az olcsó fémtüök, mert különben fájni fog a válla, könyöke a játékosnak. mindenkinél kötelező viszont a világos talpú, vagy „non marking” jelzéssel ellátott cipő, mással ne menjünk fel a pályára, mert nyomot hagy, egy parkettázás pedig akár milliós tétel is lehet.

3. KELL EGY EDZŐ

Amennyiben a hozzánk hasonlóan amatőr partnerünkkel járunk squasholni, akkor életünk végéig se tanulunk meg játszani, gyorsan elfáradunk, ennyi. Ezért fontos egy edző segítsége. Az alaptudást három óra alatt lehet megszerezni, tiz óra után pedig már elvezethető játék tud kialakulni, ennyit érdemes rászárni.

4. ÜTÖGETÉS AZ EGÉSZSÉGÉRT

A Forbes magazin végzett el egy felmérést, amelyben szakértők, orvosok vettek részt, és összehasonlították a világ összes sportágát. Annak ellenére, hogy a squashban előfordulhat boka- vagy térdserülés, jótékony hatással van a szerzetere. Heti két squash-olással és a táplálkozásra való odafigyeléssel tulajdonképpen minden megtettünk az egészségünkért, jelentősen javítjuk az életminőségeinket.

5. REMEK FOGLÓKÚRA

Mivel a squash rendkívül intenzív sportág, ezért a fogykúrázó hölgék is szeretik. Adott időegység alatt ezzel lehet a legtöbb kalóriát elérgetni, egy órányi játékkal akár ezret is. Nincs még egy mozgás, amely fizikai megterhelés mellett szellemileg is teljesen kikapcsol. Squashhol ugyanis nem lehet kilencven százalékos koncentrációval, fizikailag és mentálisan is fel kell készülnie annak, aki ki akarja hozni magából a maximumot. Sokszor csúfolják minden sportnak, mert a másodperc tört része alatt kell döntést hozni, miközben robanékonyságot is igényel.

RÁC BENEDEK BALÁZS



A kockahas a konyhában készül

RENETEGEN VÁGYNAK RÁ, DE SOKAN ELBUKNAK A CÉLIG VEZETŐ UTÓN. BÁR A HASIZOMGYAKORLATOKAT A KONDITEREM RENDSZERES LÁTOGATÓINAK TÖBBSÉGE GYÜLÖLI, SOKAN ÉPPEK A KOCKAHAS REMÉNYÉBEN INDULNAK EL AZ EDZŐTEREM FELÉ.

Elvégre ki ne vágya lapos, szépen kirajzolódó hasizomra, amelynek esztétikai szépségére már az ókori görög szobrászok is felfigyeltek.

Nos, a hétköznapokban csak kockának nevezett izmek alatt a törzsizmok csoportjába tartozó has- és harántizmokat értjük, ha ezek megfelelően kidolgoztatták, akkor beszélhetünk kockahasról. Ami a gyakorlatokat illeti, a hasfal megdolgoztatására rengeteg különböző mozdulatsor áll rendelkezésre, ám a hangsúly nem a mennyiségen, hanem a szabályos végrehajtásban.

„Olyan testépítőt is ismerek, aki nagyon ritkán haszik, ám a lábizo-mgyakorlatok közben a törzsét is megdolgoztatja, és így is gyönyörűen kidolgozott hasfala van – mondta Széplaki Dávid személyi edző és fitnessversenyző. – A törzsizmok ugyanis számos más izom megmunkálása közben is terhelést kapnak. De ha

kimondottan hasizom gyakorlatokról beszélünk, a teljesen kezdő és a haladó között nem az a legfőbb különbség, hogy hánny percig használunk, hanem hogy milyen típusú gyakorlatokat végezzek. Eleinte ugyanis a mélyizmokat kell megerősíteni, körülbelül – pihenőidővel együtt – tíz-tizenkét perces terhéssel, később pedig jöhetnek az összetett feladatok, majd a súlyokkal nehezített formáló, mélyítő gyakorlatok. Utóbbiaknál sincs szükség húsz percnél többre, csupán az intenzitás növekszik majd.”

Ami viszont szintén nagy kihívást jelenthet a többségeknek, az a 2016-os Fitparádé abszolút bajnokának mottója, miszerint a kockahas a konyhaban, nem pedig az edzőteremben készül.

„Ha a szervezet vizet tárol, akkor a tartalékok elsőként a has tájékán, valamint a lábakon látszanak meg, vagyis a helyes táplálkozás nélkül

az edzés nem éri el a kívánt hatást – folytatta Széplaki Dávid. – Tapasztalataim szerint egyébként a két legnagyobb buktató, ha a vendég nem tartja be a diétát, vagy ha szabálytalanul hajtja végre a gyakorlatokat. Emellett sokan azt is nehezen fogadják el, hogy a diétával nemileg megváltozik az addig kialakult étkezési rutinjuk. Ha ezeken a buktatókon sikerül fejlülemlékdniük, elérhetik a célt. Hogyan mikor váratlan eredmény? A teljesen kezdőknek meg kell várnia, amíg átesik az első szakaszban, ez körülbelül három hónapot jelent. Ha tartják a diétát, akkor emmi idő után már látják a változást.”

Természetesen a fiatal szervezet jobban reagál a célról, terhelésre, mint az idősebb, de ez nem jelenti azt, hogy negyven-ötven éves kor felett ne lehetne elérni a kívánt megjelenést.

BABJÁK BENCE



Kényesebb hölgyek

A férfiak mellett természetesen a nők között is vannak, akik renetegenet tesznek a kidolgozott hasizmokért, de vajon a gyengébbik nem képviselő mennyivel vannak nehezebb helyzetben?

„A havi ciklusuk és a testfelépítésük miatt a nők teste több vizet raktároz, mint a férfiaké – mondta Széplaki Dávid. – A szervezetük sokkal kényesebb gépeket, de a megfelelően képzett személyi edző pontosan tudja, hogyan kell úgy összeállítani a programot, hogy károsodás nélkül is eredményes legyen, és megjelenjenek a kockák.”

