



Bella Biczók "Leopard"
Sport-rehabilitációs személyi
edző, táplálkozás tanácsadó

Anatómia és Életmód Kisokos 1. rész

Ami a suliban kimaradt.. pedig fontos tudni róla!

Elhízás, dohányzás, tápanyagszükséglet,
alapvető edzésmódszerek és általános
táplálkozási tanácsok



Budapest és vonzáskörzete, igény szerint házhoz megyek -
főként mozgássérült személyekhez és SNI gyermekekhez,
akár vidékre is. Online/telefonos konzultációra is van
lehetőség, első 20 perc ingyenes (időpont egyeztetéssel).

+36-30-600-3743
bbee89@gmail.com
Honlap szerkesztés alatt

1.Tartalom

Dohányzásról kicsit másként	2
-----------------------------	---

Hormontermelés - tesztoszteron, ösztrogén	13
---	----

Zsírszövetek jótékony hatásai és az elhízás	19
---	----

Rólam	30
-------	----

Állapotfelmérés	31
-----------------	----

Rehabilitáció lépései, terápiák	32
---------------------------------	----

Edzéstervek és személyi edzés - Árak	35
--------------------------------------	----

Elérhető rehab és otthoni edzés füzeteim	37
--	----

.	.
---	---

.	.
---	---

.	.
---	---

.	.
---	---

.	.
---	---

.	.
---	---

Dohányzás...

Passzív és aktív módja

A passzív dohányzás (más néven környezeti dohányfüst) hosszú távon hasonló egészségügyi problémákat okozhat, mint az aktív dohányzás, bár a kockázat mértéke általában alacsonyabb. A környezeti dohányfüst kétféle füstből áll: a cigaretta végéből felszabaduló oldalsó füstből és a dohányos által kilélegzett főfüstből. Mindkét típus tartalmaz káros vegyi anyagokat és rákkeltő anyagokat.

Rövidtávú hatások passzív dohányzás esetén

1. Légzőrendszer:

- Légúti irritáció, köhögés, légszomj.
- Tüdőkapacitás csökkenése, főleg asztmás vagy érzékeny egyéneknél.
- Gyermekeknél fokozott megfázás, hörghurut és tüdőgyulladás kockázata.

2. Közérzet:

- Szemirritáció, fejfájás, hányinger.
- Rövidtávú keringési zavarok.



Hosszútávú hatások passzív dohányzás esetén

- Szív- és érrendszer:
 - Növeli a szívkoroszorúér-betegség kockázatát (kb. 25-30%-kal).
 - Magas vérnyomás és érelmeszesedés kialakulásának esélye.
- Légzőrendszer:
 - Krónikus légúti betegségek, például COPD kockázata.
 - Tüdőrák (20-30%-kal nagyobb kockázat a nemdohányzókhoz képest).
- Gyermekek egészsége:
 - Megnövekedett asztma, allergia és légzőszervi fertőzések kockázata.
 - A magzati fejlődésre is káros hatással van, ha a várandós nő passzív dohányzásnak van kitéve (alacsony születési súly, fejlődési rendellenességek).
- Daganatos betegségek:
 - Számos rákfajta, például a szájüregi, nyelőcső- és hólyagrák kockázatának növekedése.

Miért veszélyes a passzív dohányzás?

- A dohányfüst több mint 7000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyek közül 70 bizonyítottan rákkeltő.
- A passzív dohányosok sokszor koncentráltabb káros anyagoknak vannak kitéve, mint a dohányosok, mert az oldalsó füstben magasabb lehet egyes toxinok koncentrációja.

Dohányzás...

Passzív és aktív módja - E-Cigik

Mit lehet tenni a passzív dohányzás elkerüléséért?

- Dohányzásmentes környezet biztosítása:
Otthon és járműben tilos a dohányzás.
- Nyilvános helyeken védelem:
Dohányzásmentes zónák keresése és támogatása.
- Tudatosság növelése:
A passzív dohányzás veszélyeinek ismertetése a környezetünkben lévő dohányosokkal.
- Levegőminőség javítása:
Levegőtisztítók használata, bár ezek nem teljesen szüntetik meg a füst hatásait.



Fontos: A passzív dohányzás gyermekek és várandós nők számára különösen veszélyes, ezért a környezetünkben mindenképpen minimalizálni kell a dohányfüst jelenlétét.

Az elektromos cigaretták (e-cigaretták) egyre népszerűbbek, különösen azok körében, akik le akarnak szokni a hagyományos dohányzásról. Bár kevesebb káros anyagot tartalmaznak, mint a hagyományos cigaretta, az e-cigaretták sem kockázatmentesek.

Mi az e-cigaretta, és hogyan működik?

Az e-cigaretta egy elektronikus eszköz, amely nikotintartalmú vagy nikotinmentes folyadékot (e-liquid) párologtat el, amit a felhasználó belélegez. Az eszköz alapvető részei:

- Fűtőelem: Felmelegíti a folyadékot, amely így gőzzé alakul.
- Akkumulátor: Áramot biztosít a fűtőelem számára.
- Folyadéktartály: Nikotint, ízesítőket és egyéb vegyületeket tartalmazó e-liquidet tárol.

Mit tartalmaznak az e-cigaretták?

- Nikotin: Ez a fő hatóanyag, amely függőséget okoz. Mennyisége változó, a terméktől függően.
- Propilén-glikol (PG) és glicerin (VG):
 - A folyadék alapanyagai, amelyek a gőz képződéséért felelősek.
 - Légúti irritációt okozhatnak, különösen nagy mennyiségben.
- Ízesítők: Édes, gyümölcsös vagy mentolos ízeket adnak, de néhányuk káros lehet hevítéskor.
- Káros vegyületek:
 - Formaldehid, akrolein, acetaldehid: Ezek a hevítés során keletkezhetnek, és rákkeltőek.
 - Nehézfémek (pl. ólom, nikkel, kadmium): Ezek az eszköz alkatrészeiből származhatnak.

Dohányzás...

E-cigaretták

Káros hatások rövid távon

- Légzőrendszer: Torokirritáció, köhögés. Légszomj, mellkasi fájdalom.
- Központi idegrendszer:
 - Nikotinfüggőség gyors kialakulása, különösen fiataloknál.
 - Szédülés, fejfájás, hányinger.
- Szájüreg és fogak: Szájszárazság, irritáció, fogzománc károsodása.



Hosszútávú káros hatások (kutatások szerint)

- Tüdőkárosodás:
 - EVALI (e-cigaretta használathoz társított tüdőszérülés): Súlyos, életveszélyes állapot, amit az e-liquid összetevői (pl. THC, E-vitamin-acetát) okozhatnak.
 - Tüdőgyulladás, csökkent légzőfunkció.
- Szív- és érrendszeri kockázatok:
 - Nikotin miatt szívfrekvencia- és vérnyomás-emelkedés.
 - A vérrögképződés és az érelmeszesedés kockázatának növekedése.
- Daganatos betegségek: A fűtőelemekből származó nehézfémek és a hevítés során keletkező vegyületek növelik a rák kockázatát.
- Idegrendszeri károsodás: Fiatal korban különösen veszélyes, mivel a nikotin befolyásolja az agy fejlődését.
- Szájüregi problémák: Ínygyulladás, fogínybetegségek, fogszuvasodás.

Miért veszélyes az e-cigaretta?

- Fiatalok körében elterjedt: Az ízesítők vonzóvá teszik a használatát, ami a nikotinfüggőség korai kialakulásához vezet.
- Káros anyagok: Bár kevesebb toxint tartalmaz, mint a hagyományos cigaretta, az e-cigaretta sem biztonságos.
- Kevés hosszútávú kutatás: Az e-cigaretták viszonylag új technológia, így sok hosszútávú hatásukat még nem értik teljesen.

Az e-cigarettát gyakran úgy reklámozzák, mint a hagyományos dohányzás kevésbé káros alternatíváját, de nem kockázatmentes. Különösen veszélyes lehet gyermekek, fiatalok és várandós nők számára.

Ha egy páciens szeretne leszokni mind a hagyományos, mind az elektromos cigarettáról, a következők segíthetnek:

- Nikotinhelyettesítők (pl. tapasz, rágógumi).
- Pszichológiai támogatás, tanácsadás.
- Rendszeres testmozgás és egészséges életmód kialakítása.

Dohányzás...

Vízipipa

A vízpipázásnak is számos káros hatása van, amelyek akár súlyosabbak is lehetnek, mint a hagyományos dohányzásé. Bár a vízpipa használatát sokan kevésbé veszélyesnek gondolják, valójában a füst vízen való áthaladása nem szűri ki a káros anyagokat, és a hosszabb szívási idő miatt a felhasználók jelentős mennyiségű toxint lélegeznek be.

Mit tartalmaz a vízpipa füstje?

1. Nikotin: Függőséget okozó anyag, amely a dohányban található.
2. Kátrány és szén-monoxid: A dohány elégetése és a parázsló szén égése során keletkezik.
3. Rákkeltő vegyületek: Benzol, formaldehid, nehézfémek (ólom, kadmium, arzén).
4. Finom részecskék: A tüdőbe jutva gyulladást és egyéb károsodásokat okozhatnak.

Káros hatások rövidtávon

1. Légzőrendszer: Torokirritáció, köhögés, légszomj.
2. Szén-monoxid-mérgezés: A szén elégetése során keletkező szén-monoxid légzési nehézséget, fejfájást és szédülést okozhat, súlyos esetben életveszélyes is lehet.
3. Fertőzésveszély: Közös szívók használata baktériumok és vírusok terjedését okozhatja, például herpesz vagy TBC.

Hosszútávú káros hatások

- Tüdőkárosodás: A vízpipázás hasonlóan károsítja a tüdőt, mint a cigarettázás, krónikus bronchitishez és COPD-hez vezethet.
- Szív- és érrendszeri betegségek: Növeli a magas vérnyomás, érelmeszesedés és szívroham kockázatát.
- Rákos megbetegedések: A vízpipa használata növeli a tüdő-, szájüreg-, torok- és hólyagrák kockázatát.
- Nikotinfüggőség: A vízpipázás során bevitt nikotin függőséget okoz, és más dohánytermékek használatára is ösztönözhet.
- Terhességi kockázatok: A várandós nők esetében a vízpipázás növeli a vetélés, a koraszülés és az alacsony születési súly kockázatát.



EST. 2009

Dohányzás...

Vízpipa

Mítoszok a vízpipázással kapcsolatban

- "A víz megszűri a káros anyagokat":
Nem igaz, mivel a káros vegyületek túlnyomó része áthalad a vízen, és belélegzésre kerül.
- "Kevesebb füstöt szívunk be":
Egy vízpipázás során a felhasználók általában nagyobb mennyiségű füstöt lélegeznek be, mint egy cigarettázás során, akár 100-200 cigaretta füstjének megfelelő mennyiséget egyetlen alkalom alatt.
- "A vízpipa dohányja nem tartalmaz kátrányt":
Még ha nincs is hozzáadott kátrány, a dohány elégetése során az keletkezik.

Összehasonlítás a cigarettázással

- Szén-monoxid: A vízpipa füstjében akár több szén-monoxid is lehet, mint a cigarettaiban.
- Dohány mennyisége: Egy órnyi vízpipázás alatt az átlagos dohányfogyasztás sokkal nagyobb, mint egy cigaretta esetében.
- Egészségügyi kockázatok: A rák, a légzőszervi és szívbetegségek kockázata vízpipázás esetén is jelentős.

Tanácsok a vízpipa elhagyására

- Tudatosság növelése: Tájékozódás a vízpipázás valós egészségügyi hatásairól.
- Alternatívák keresése: Nikotinhelyettesítők, stresszkezelő technikák.
- Környezetváltás: Kerülni a vízpipázó helyeket és társaságokat, amelyek elősegítik a használatot.



EST. 2009

EST.

BELLA
— SPORT-REHAB —

— EST 2008 —

Dohányzás...

Sodort cigaretta

A saját kézzel sodort cigaretta népszerű azok körében, akik olcsóbb alternatívát keresnek, vagy úgy gondolják, hogy "természetesebb" vagy kevésbé káros lehet. Azonban ez a megközelítés számos tévhitre épül, és az ilyen cigaretták gyakran még károsabbak lehetnek a gyári változatoknál.

Miért károsabb a saját sodrású cigaretta?

- Szűrő hiánya:
 - Sok sodort cigaretta egyáltalán nem tartalmaz szűrőt, vagy a szűrő helyettesítésére kartonpapírt használnak. A szűrő hiánya miatt több káros anyag jut közvetlenül a tüdőbe.
 - A gyári cigaretták szűrője sem tökéletes, de képes részben csökkenteni a kátrányt és a finom részecskéket.
- Dohány minősége:
 - A sodrásra szánt dohány gyakran alacsonyabb minőségű, több adalékanyagot és toxikus vegyületet tartalmazhat.
 - A sodráskor használt papír sok esetben vastagabb és lassabban ég, ami növeli a füstben lévő káros anyagok mennyiségét.
- Égési hőmérséklet: A kézzel sodort cigaretta egyenetlenül éghet, ami magasabb égési hőmérsékletet eredményezhet. Ez fokozott mennyiségű toxint és karcinogén anyagot juttat a füstbe.
- Füstmennyiség: A sodort cigarettából származó füstöt gyakran mélyebben szívják le, mivel nincs szűrő, ami növeli a káros anyagok belégzését.
- Adalékanyagok és ízesítők: A kézi sodrású dohányhoz gyakran adnak mesterséges ízesítőket és más vegyületeket, melyek égés közben mérgező anyagokat bocsátanak ki.



Dohányzás...

A marihuánás cigaretták káros hatásai

Bár a marihuána sok országban legalizált bizonyos formákban, nem jelenti azt, hogy mentes a kockázatoktól. Akár rekreációs célú, akár orvosi használatú, a füst belélegzése önmagában káros hatásokat hordoz.

Rövidtávú hatások:

Légzőszervi problémák:

- A marihuána égésekor hasonló toxinok keletkeznek, mint a dohány esetében (kátrány, finom részecskék).
- Irritálja a légutakat, köhögést és hörghurutot okozhat.

Kognitív hatások: Memóriazavar, csökkent koncentrációs képesség, lassult reflexek. 18 év alatt skizofréniát okoz.

Szív- és érrendszeri terhelés: Növeli a pulzusszámot, amely szív- és érrendszeri problémákhoz vezethet, különösen már meglévő betegségek esetén.



Hosszútávú hatások:

- Tüdőkárosodás: Hosszan tartó marihuánahasználat esetén krónikus légzőszervi betegségek alakulhatnak ki, például krónikus bronchitis.
- Mentális egészség: Növeli a szorongás, depresszió, pszichotikus zavarok (pl. skizofrénia) kockázatát, különösen hajlamos egyének esetén.
- Függőség: Habár a marihuána kevésbé addiktív, mint a nikotin, rendszeres használata pszichés függőséghez vezethet.

Legális marihuánás termékek (pl. CBD-cigik)

- Kis hatóanyag-tartalom: Az ilyen termékek főként CBD-t (kannabidiolt) tartalmaznak, amely nem pszichoaktív, és orvosi előnyei lehetnek (pl. gyulladáscsökkentő hatás).
- Kockázatok: Bár a THC-tartalmú cigarettáknál biztonságosabbnak tűnnek, a füst belélegzése továbbra is légzőszervi károsodást okozhat.

Dohányzás...

Miért híznak sokan dohányzásról való leszokás után?

Ez az oka lehet annak, hogy sokan tovább sodornak vagy váltanak alternatív termékekre:

- Anyagcsere lassulása: A nikotin fokozza az anyagcserét, így a dohányzás abbahagyása után csökken a kalóriaégetés.
- Étvágy növekedése: A nikotin csökkenti az étvágyat, ezért a leszokás után az emberek gyakran többet esznek.
- Stresszkezelés: Sokan az evést választják stresszkezelési módszerként a dohányzás helyett.
- Ízérzékelés javulása: A dohányzás rontja az ízérzékelést, amely a leszokás után visszatér, és az ételek vonzóbbá válnak.



Egy érdekes és szomorú része a cigaretták történetének, amelyre a marketing és reklám hatása is nagy szerepet játszott. Az 1900-as évek első felében a dohányipar sikeresen elérte, hogy a cigarettákat egészségesnek és divatosnak állítsák be.

Cigaretta reklámok az 1900-as évek közepén

- Egészségre gyakorolt jótékony hatás: Az 1920-1950-es évek között a cigaretta reklámok valóban az egészség megőrzésére és az aktív életmódra hivatkoztak. A reklámokban az volt a fő üzenet, hogy a cigaretta fogyasztása nemcsak hogy nem káros, hanem valójában jótékony hatással van az emberi szervezetre. A dohányzás a stressz csökkentésére, a test és a lélek megnyugtására, sőt, az emésztést elősegítő hatásúként volt bemutatva.
- Sportolók és hírességek szerepe: Az 1940-es és 1950-es években híres sportolók, például baseball játékosok és más hírességek népszerűsítették a cigarettákat reklámokban. Az egyik legismertebb reklámkampány a "Lark" és a "Camel" márkák voltak, ahol a sportolók aktívan dohányoztak és a cigaretták használatát "egészséges életmód" részének állították be.
- Ezek a reklámok erőteljesen hozzájárultak ahhoz, hogy a cigaretták szociálisan elfogadottak és vonzóak legyenek, különösen a fiatalok és a sportkedvelők körében.

Dohányzás...

Cigaretta reklámok az 1900-as évek közepén

A változás kezdete

- 1950-es évek közepén:
 - A kutatások egyre inkább rámutattak a cigarettázás káros hatásaira, és 1952-ben jelent meg egy jelentős brit tanulmány, amely egyértelműen összefüggést mutatott a dohányzás és a tüdőrák között.
 - Ekkor már több orvosi szakértő is elmondta, hogy a cigaretták komoly egészségügyi kockázatokat jelentenek, és ennek hatására a reklámok egyre inkább megváltoztak.
- 1960-as évek:
 - Az 1964-es "Surgeon General's Report" (Egészségügyi Miniszter Jelentése) hivatalosan is kijelentette, hogy a dohányzás egyértelműen káros az egészségre. Ekkoriban kezdtek el megjelenni az első figyelmeztetések a cigarettás dobozokon, és a dohányipari reklámok, amelyek egészséges életmódként ábrázolták a dohányzást, fokozatosan eltűntek.
 - Az Egyesült Államokban 1971-ben a "Public Health Cigarette Smoking Act" jogszabály bevezetésekor a televíziós és rádiós reklámokat betiltották, amelyek cigarettát népszerűsítettek.



A reklámkampányok vége

- 1970-es évek közepén: Az egészségtudatos kampányok és a tudományos bizonyítékok hatására, amelyek a dohányzás káros hatásait bizonyították, a cigaretta reklámok, amelyek egészséges életmódot ígértek, végleg eltűntek.
- A 1980-as évekre, miután egyre több ország hozott törvényeket a dohányreklámok korlátozására, a cigarettaipar már csak a termékcsoomagolások és az indirekt marketing eszközei révén próbálta fenntartani a keresletet.
- Reklámkampányok időtartama: Az ilyen típusú reklámok a 20. század első felétől kezdődtek, és az 1960-as évek közepére csökkentek, de csak a 70-es évek végére tűntek el teljesen.
- Az iparági változásokat az orvosi kutatások és a közegészségügyi figyelmeztetések indították el, és a társadalmi tudatosság is jelentősen nőtt a cigaretta káros hatásairól. Ez a korszak nagyon érdekes, mivel jól mutatja, hogyan alakíthatták a reklámok és a média a közvéleményt, mielőtt a tudományos konszenzus világosan jelezte volna a dohányzás veszélyeit.

Dohányzás...

A dohányzás hatása a magzatra

A dohányzás rendkívül káros hatással van nemcsak a dohányzóra, hanem különösen a fejlődő magzatra is, és hosszú távú, öröklődő problémákat okozhat. A passzív dohányzás, amikor a terhes nő vagy a gyermek nem aktívan dohányzik, de belélegzi a füstöt, szintén súlyos következményekkel járhat.

A dohányzás hatása a magzatra:

1. Kisebbszületési súly: A dohányzó anyák gyermekei gyakran alacsonyabb születési súllyal jönnek világra, ami különféle egészségügyi problémákhoz vezethet az élet első hónapjaiban és éveiben.
2. Korai születés: A dohányzás növeli a koraszülés kockázatát, ami komoly fejlődési problémákat okozhat a csecsemő számára.
3. Magzati oxigénellátottság csökkenése: A cigarettafüstben található mérgező anyagok csökkenthetik a magzat oxigénellátottságát, ami különösen fontos a fejlődő **kisagy** számára. Ennek következtében neurológiai fejlődési zavarok léphetnek fel, és ezek hatással lehetnek a kisagy működésére, ami később mozgáskoordinációs és tanulási problémákat okozhat.



Öröklhető problémák és generációs hatás:

A dohányzás nemcsak a terhes nőre és a magzatra hat, hanem örökletesen is káros hatásokat okozhat. Kutatások azt mutatják, hogy a dohányzás révén kifejlődött genetikai változások átadhatók a következő generációknak, különösen az agy fejlődésére, és így a kisagy működésére is, ami a mozgáskoordináció és más motorikus készségek kialakulását befolyásolhatja. A generációkon átívelő hatások miatt ezek a problémák több éven keresztül, sőt akár több generáción keresztül is megnyilvánulhatnak.

A passzív dohányzás hatása a gyermekekre:

- Tüdő- és légzőszervi problémák: A passzív dohányzás különösen káros a fejlődő gyermekek számára, mivel a tüdőjük még fejlődés alatt áll. A belélegzett füst növeli a légzőszervi betegségek kockázatát, mint például asztma, krónikus köhögés és légúti fertőzések.
- Mentális és neurológiai hatások: A passzív füst a gyermekek agyának fejlődését is befolyásolhatja, különösen a kisagy működését, amely a motorikus készségek és a tanulás kulcsfontosságú központja. Ezen kívül az agyi fejlődés zavarai tanulási nehézségeket, koncentrációs problémákat és impulzuskontroll zavarokat is okozhatnak.
- Emésztőrendszeri problémák: A passzív füst hozzájárulhat a gyermekek emésztési problémáihoz, például refluxhoz vagy irritábilis bél szindrómához.

Dohányzás...

A 10 éves gyerekek dohányzása és hatásai

Ha 10 éves gyermekek kezdenek el dohányozni, az különösen súlyos következményekkel járhat, mivel a fejlődő szervezet sokkal érzékenyebb a dohányzás káros hatásaira. A cigarettaiban található mérgező anyagok hatására a gyermekek légzőszervi rendszere még inkább sérülékeny lesz, ami légzési problémákhoz és akár krónikus betegségekhez is vezethet. A fejlődő agyra gyakorolt hatás kognitív problémákhoz, hangulatingadozásokhoz és koncentrációs zavarokhoz vezethet, és a kisagy működésében is zavarok léphetnek fel.

A dohányzás, akár aktív, akár passzív formában, a magzatra, a fejlődő gyermekekre és a következő generációkra is hosszú távú, öröklődő hatásokkal jár. Az agyi és motorikus fejlődés károsodása, a légzőszervi problémák, valamint a kognitív és mentális zavarok mind olyan komoly következmények, amelyek egész életen át kihatnak. Éppen ezért kiemelten fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a dohányzás hatásai nemcsak az egyén életét, hanem a következő generációkét is tönkretehetik.



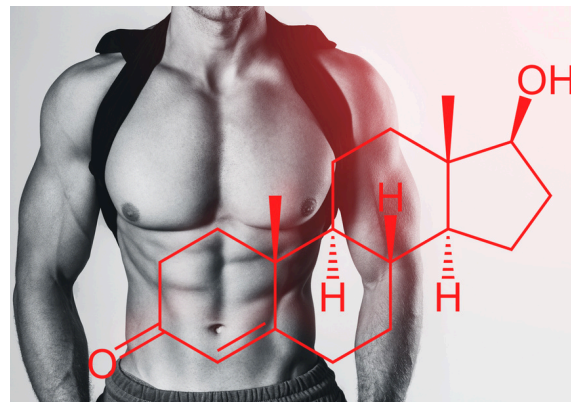
Források:

- U.S. Department of Health and Human Services (HHS) – The Health Consequences of Smoking–50 Years of Progress (2014): Ez a jelentés az egyik legátfogóbb hivatalos dokumentum a dohányzás hatásairól. A jelentés az 50 éves kutatások összegzését tartalmazza, és a dohányzás közvetlen hatásait a tüdőre, szív- és érrendszerre, valamint más rendszerekre tárgyalja.
- World Health Organization (WHO) – Tobacco and its Impact on Health: A WHO jelentései az egyik legfontosabb nemzetközi forrást jelentik, és alapos információkat nyújtanak a dohányzás világméretű hatásairól, a közegészségügyre gyakorolt hatásáról, valamint a dohányzásellenes intézkedésekről.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA) – Nicotine Addiction: A NIDA az Egyesült Államokban a dohányzás és a nikotinaddikció kutatásának egyik vezető intézménye. A kutatásai részletes információkat nyújtanak a nikotin hatásairól az agyra, és segítenek megérteni, miért alakul ki a dohányzás szenvedélye.
- The Lancet – Cigarette smoking, lung cancer, and heart disease: the need for intervention (2009): A Lancet az orvosi kutatások egyik vezető folyóirata. Ebből a kutatásból részletes információkat szerezhetsz a dohányzás és a tüdőrák, illetve a szívbetegségek közötti kapcsolatáról.
- American Cancer Society – Cancer Facts & Figures (évente frissített adatok): Az American Cancer Society minden évben frissíti a rákos megbetegedések előfordulásáról és azok okairól szóló statisztikáit. Kiemelten foglalkozik a dohányzással és annak hatásaival a rákos megbetegedések előfordulásában.
- British Medical Journal – Passive Smoking and Children’s Health (2006): A passzív dohányzás hatásait vizsgáló cikkek részletes elemzést nyújtanak arról, hogy miként befolyásolja a passzív dohányzás a gyermekek egészségét, beleértve a tüdő- és agyi fejlődést.
- Tobacco Control Journal – The Impact of Smoking on Health Outcomes: A dohányzással kapcsolatos közegészségügyi kutatásokat tárgyaló szaklap, amely számos kutatást közöl a dohányzás hatásairól és a dohányzásellenes intézkedések hatékonyságáról.
- European Respiratory Journal – Tobacco Smoking and Respiratory Diseases: Az európai tüdőgyógyászati folyóirat, amely a dohányzás és a légzőszervi betegségek kapcsolatát tárgyalja. Az itt közölt kutatások segítenek megérteni, hogy hogyan befolyásolja a dohányzás a légzési funkciókat és a tüdő betegségeit.

Hormonok...

Férfiaknál a tesztoszteront termelő szervek

1. Here (tesztoszterontermelés fő helye):
 - A here Leydig-sejtjei termelik a tesztoszteront.
 - Az agyalapi mirigy (hipofízis) által kibocsátott luteinizáló hormon (LH) szabályozza ezt a folyamatot.
2. Mellékvesék:
 - A mellékvesekéreg is termel kisebb mennyiségű tesztoszteront és más androgén hormonokat, de ez nem számottevő a herék termeléséhez képest.



A tesztoszteron szintézis folyamata:

- Koleszterinből indul ki.
- A Leydig-sejtek enzimek alakítják át a koleszterint androgénekké, köztük tesztoszteronná.
- A folyamat az LH által stimulált, amelyet az agyalapi mirigy a hipotalamusz GnRH hormonjának hatására termel.

Ha alacsony a tesztoszteronszint, az alábbi szerveknél vagy rendszereknél lehet a probléma:

1. Hereproblémák (elsődleges hipogonadizmus): Herebetegségek, például: Heregyulladás (orchitis, pl. mumpsz okozta). Kriptorchizmus (a herék nem szálltak le a herezacskóba). Trauma vagy műtét okozta károsodás. Klinefelter-szindróma (genetikai rendellenesség).
2. Agyalapi mirigy (másodlagos hipogonadizmus): Az LH és FSH hormonok csökkent termelése. Okozhatja: Daganat. Fejsérülés. Sugárkezelés. Hypopituitarismus (agyalapi mirigy elégtelensége).
3. Hipotalamusz diszfunkció (harmadlagos hipogonadizmus): A GnRH hormon elégtelen termelése. Lehet oka például Kallmann-szindróma.
4. Mellékvesekéreg problémák: Bár kevés tesztoszteront termel, a mellékvesekéreg működési zavara (pl. Addison-kór) kis mértékben befolyásolhatja a szintjét.

Egyéb tényezők:

- Elhízás: Az aromatáz enzim a tesztoszteront ösztrogénné alakítja.
- Krónikus betegségek: Cukorbetegség, máj- vagy vesebetegségek.
- Stressz és alvásproblémák: Emelik a kortizolszintet, amely gátolja a tesztoszterontermelést.

Ha tesztoszteronhiány jeleit észleled, érdemes endokrinológushoz fordulni, aki laborvizsgálatokkal (pl. LH, FSH, tesztoszteron szintje, prolaktin) meghatározhatja az okot, és célzott kezelést javasol.

Hormonok...

Prosztata és tesztoszteronszint

A belső prosztata érintettsége (aranyér esetén például) valóban hatással lehet a tesztoszteronszintre és a hormonális egyensúlyra, bár közvetett módon. Nézzük részletesen:

1. Prosztatagyulladás vagy megnagyobbodás:
 - A krónikus prosztatagyulladás vagy benignus prosztatahiperplázia (BPH) gyulladást és hormonális változásokat idézhet elő.
 - Gyulladásos mediátorok (pl. citokinek) befolyásolhatják a herék működését és a tesztoszterontermelést.
 - Stresszt és diszkomfortot okozhat, amely a kortizolszint növekedésén keresztül csökkentheti a tesztoszteronszintet.
2. Aranyér közvetett hatása:
 - Bár az aranyér nem közvetlenül érinti a prosztatát, a végbél körüli gyulladás, fájdalom és feszültség befolyásolhatja a kismedencei izmok és a fasciális láncok működését.
 - Ez az érintett régióban fokozott stresszhez és gyulladásos reakciókhoz vezethet, amely a prosztatát is érintheti.



A végbél és a fasciális láncok kapcsolata

- Fasciális láncok: A végbél kismedencei fasciális rendszerekhez kapcsolódik, például a fascia endopelvina és a denonvilliers fascia révén. Ezek a kismedencei szerveket (pl. végbél, prosztata, húgyhólyag) kapcsolják össze, és az egész kismedencei statika részét képezik.
- Fasciális láncok érintettsége: A végbél érintettsége hatással lehet a hátulsó láncra (posterior chain), amely a gerincet, a keresztcsontot és a kismedencét foglalja magában.
- Superficial Back Line (Felületes hátsó lánc): Ide tartozik a keresztcsont és a kismedence, így a végbél problémái (pl. feszült gátizomzat, gyulladás) hatással lehetnek az egész lánc feszességére, akár a medencétől a gerincig.
- Kismedencei stabilitási láncok: A végbél problémái befolyásolhatják a gátizomzatot, a medencefenék stabilitását, és ezáltal a testtartást.

Összefüggés aranyér, prosztata és fasciális láncok között:

- Az aranyér által okozott fokozott nyomás vagy fájdalom a medencefenék izomzatának túlfeszüléséhez vezethet, amely a fasciális láncokon keresztül a prosztatára is hatással lehet.
- Funkcionális diszfunkciók: Gátolt keringés és nyirokáramlás a medencében. A prosztata és a környező szövetek krónikus gyulladásos érintettsége.

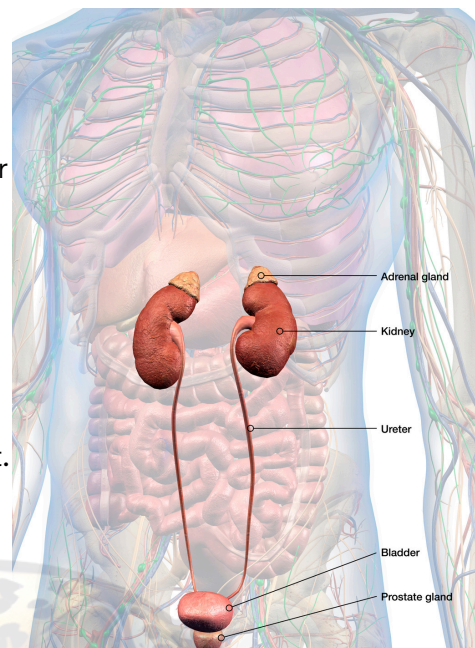
Hormonok...

Prosztata és tesztoszteronszint

Mit érdemes tenni?

- Kismedencei torna: A medencefenék izomzatának erősítése és relaxációja.
- Manuálterápia és fasciális kezelés: A hátsó lánc (posterior chain) lazítása, különösen a keresztcsont és medence területén.
- Gyulladáscsökkentés: Lokális kezelések (pl. aranyérre kenőcsök), és gyulladáscsökkentő étrend.
- Konzultáció szakemberrel: Urológus, proktológus vagy manuálterapeuta segítségével.
- Ez az összefüggő rendszerek miatt komplex probléma lehet, ezért érdemes több oldalról közelíteni a megoldást.

A férfiak kismedencei izmainak és a medence környékének mobilizációjára és erősítésére összeállított gyakorlatok elősegítik a vérkeringést, javítják a prosztata egészségét, és csökkenthetik a medencei fájdalmat vagy feszességet.



Az alábbi gyakorlatokat a mobilizációra és az erősítésre fókuszálnak:

1. Medencebillentés (Pelvic Tilt)
2. Cat-Dog gyakorlat
3. Térd oldalra döntése fekvésben
4. Gátizom-összehúzások (Kegel gyakorlat férfiaknak)
5. Térdhúzás a mellkasra
6. Pillangógyakorlat (Butterfly Stretch)
7. Mély guggolás (Deep Squat Hold)
8. Lábemelés oldalra négykézláb (Side-Lying Hip Abduction)

Tipppek a gyakorlatokhoz:

- Fókuszálj a légzésre: Mély belégzés az orron át, kilégzés a szájon át.
- Ne erőltess: Ha fájdalmat érzel, csökkentsd a mozgástartományt.
- Rendszeresség: Végezd ezeket a gyakorlatokat naponta, vagy legalább heti 3-4 alkalommal.

Részletes kisfüzetet kérd üzenetben vagy a konzultáción, benne a gyakorlat kivitelezése, célja.

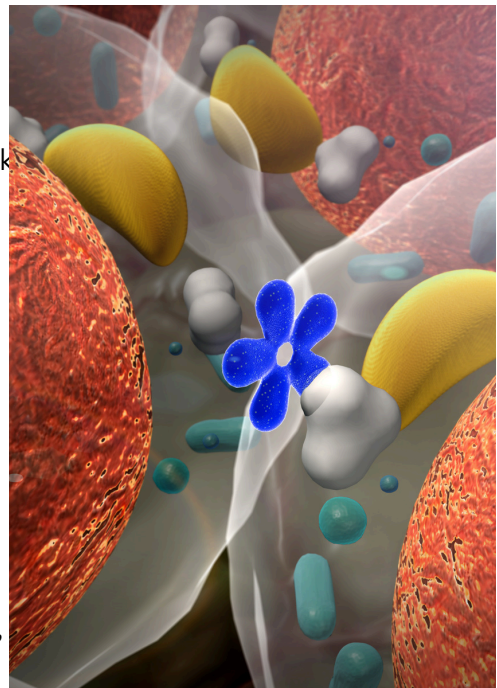
Hormonok...

Hormontermelés nők esetében – Ösztrogén és tesztoszteron

1. Ösztrogén

Az ösztrogén az egyik legfontosabb női nemi hormon, amely számos testi folyamatot szabályoz. A fő termelődési helyek:

- Petefészkek (ovárium):
 - A petefészkek a legnagyobb mennyiségben termelik az ösztrogéneket (főként ösztradiolt), különösen a menstruációs ciklus alatt.
 - Az érő tüszők granulóza-sejtjeiben (folliculusokban) történik az ösztrogén előállítása az androgének aromatizálásával.
- Mellékvesekéreg:
 - A mellékvesekéreg kisebb mennyiségben termel androgéneket, amelyekből ösztrogének képződhetnek.
- Zsírszövetek:
 - A perifériás zsír szövetek képesek az androgéneket ösztrogénné alakítani az aromatáz enzim segítségével. Ez különösen menopauza után fontos, amikor a petefészkek ösztrogéntermelése leáll.



2. Tesztoszteron

A tesztoszteron nemcsak a férfiaknál, hanem a nőknél is fontos hormon. Bár kisebb mennyiségben van jelen, fontos szerepet játszik az izomerő, a libidó és az általános energiaszint fenntartásában. A fő termelődési helyek:

- Petefészkek (ovárium):
 - A petefészkek termelik a tesztoszteront a theca-sejtben. Ez részben ösztrogénné alakulhat az aromatáz enzim segítségével.
- Mellékvesekéreg:
 - A mellékvesekéreg androgéneket, például androsztendiont és DHEA-t (dehidroepiandroszteront) termel, amelyek részben tesztoszteronná alakulhatnak.
- Perifériás szövetek:
 - A zsír szövetekben és a bőrben kisebb mennyiségben történhet tesztoszteron átalakulás.

Hormonok...

Hormontermelés nők esetében – Ösztrogén és tesztoszteron

Problémák alacsony hormonszint esetén

- Ösztrogénhiány:
 - A petefészek elégtelen működése (pl. menopauza, PCOS, korai petefészek kimerülés).
 - Mellékvesekéreg alulműködése.
 - Alacsony zsírtartalmú test, amely csökkentheti az ösztrogéntermelést.
- Tesztoszteronhiány:
 - Mellékvesekéreg vagy petefészek funkciózavar (pl. Addison-kór, hypogonadismus).
 - Extrém stressz vagy alultápláltság.

A zsírszövetekben zajló hormontermelés elsősorban az aromatáz enzim aktivitásának köszönhető, amely androgéneket (férfi nemi hormonokat) alakít ösztrogénné (női nemi hormonokká).



Nézzük meg részletesen a folyamatot és a mögöttes biokémiát:

1. Az androgének ösztrogénné alakulása – Aromatizáció

A zsírszövetek a hormontermelés egyik fontos helyei, különösen nőkben menopauza után. Az aromatáz enzim a kulcs:

- Kiindulási anyagok:
 - Az androgének, mint például az androsztendion és a tesztoszteron, a vérkeringésből érkeznek a zsírszövetbe.
 - Ezek az androgének a petefészekből, a mellékvesékből vagy más szövetekből származhatnak.
- Enzim: Aromatáz
 - Az aromatáz egy citokróm P450 típusú enzim, amely a zsírszövetek sejtjeiben (különösen a preadipocitákban és adipocitákban) található.
 - Ez az enzim katalizálja az androgének ösztrogénné alakulását.
 - Reakció mechanizmusa:
 - Az androsztendionból öszttron lesz.
 - A tesztoszteronból ösztradiol képződik.
- Energiafelhasználás:
 - A reakcióhoz molekuláris oxigén (O_2) és NADPH szükséges, amelyek az elektronokat biztosítják a katalízis során.
- Termékek:
 - Az ösztrogének (öszttron, ösztradiol) bejutnak a vérkeringésbe, és eléri a célszöveteket, például a méhet, emlőmirigyeket és más hormonérzékeny szerveket.

Hormonok...

Hormontermelés nők esetében – Ösztrogén és tesztoszteron

2. Miért fontos a zsírszövet aromatáz-aktivitása?

- Menopauza után:
 - A petefészkek ösztrogéntermelése leáll, így a zsírszövetek aromatáz-aktivitása válik a fő ösztrogénforrássá a szervezetben.
- Elhízás esetén:
 - Több zsírszövet nagyobb aromatáz-aktivitást jelent, ami magasabb ösztrogénszintet eredményezhet. Ez növelheti az ösztrogénfüggő daganatok, például az emlőrák kockázatát.
- Hormonérzékeny betegségek:
 - A magas aromatáz-aktivitás befolyásolhatja az endometriózis, PCOS vagy egyéb hormonális rendellenességek súlyosságát.



3. Egyéb hormonok termelése a zsírszövetben

A zsírszövet endokrin funkcióval is rendelkezik, így más hormonokat is termel:

- Leptin: Az éhségérzet és energiaegyensúly szabályozásában vesz részt.
- Adiponektin: Javítja az inzulinérzékenységet és gyulladáscsökkentő hatású.
- Rezistin: Befolyásolhatja az inzulinrezisztenciát.

4. Hogyan befolyásolja az életmód és az állapotok az aromatáz-aktivitást?

- Növelő tényezők:
 - Elhízás (több zsírszövet → több aromatáz).
 - Kortizol szint emelkedése (stressz).
 - Egyes hormonális gyógyszerek, például glükokortikoidok.
- Csökkentő tényezők:
 - Testsúlycsökkentés (kevesebb zsírszövet).
 - Egészséges étrend és életmód.
 - Aromatázgátlók (gyógyszerek, például daganatellenes kezelés esetén).



A zsírszövetekben zajló hormontermelés az aromatáz enzim segítségével történik, amely az androgének ösztrogénné alakítását végzi. Ez a folyamat létfontosságú a női szervezet számára, különösen menopauza után. Ugyanakkor a túlzott aromatáz-aktivitás hormonális problémákhoz is vezethet, így fontos az egészséges testsúly fenntartása.

Kutatások: Ösztrogének biológiai hatásai és farmakoterápiájuk, Nőgyógyászati kórképek genetikai háttere - Aromatáz-hiány, A (relatív) ösztrogén-dominancia tünetei és étrendi összefüggései, Ösztrogén dominancia tünetei, okai és kezelési módjai

Zsírraktározás...

Zsírszövet és a hormontermelés

A zsírszövet nem csak energiát tárol, hanem endokrin szervként is funkcionál, számos fontos hormont és citokint termel, amelyek közvetlenül hatnak az anyagcserére, az immunrendszerre és az energiaegyensúlyra. Lássuk részletesebben ezeket:

1. Leptin

A leptin egy hormon, amelyet elsősorban a fehér zsírszövet termel. Fő funkciója az éhségérzet és az energiaegyensúlyszabályozása, az alábbi mechanizmusokon keresztül:

- Éhségérzet csökkentése: A leptin szintje a zsírszövet mennyiségével arányosan növekszik. Magas leptinszint esetén a hipotalamusz érzékeli, hogy a szervezet energiaraktárai telítettek, ami csökkenti az éhségérzetet és az étvágyat.
- Energiaraktárak szabályozása: Alacsony leptinszint esetén a szervezet úgy érzékeli, hogy energiahiány van, ezért növeli az étvágyat és csökkenti az anyagcserét.

Problémák: Elhízás esetén a magas leptinszint ellenére kialakulhat leptinrezisztencia, amikor a hipotalamusz nem reagál megfelelően a leptin jelzéseire. Ez tovább fokozza az elhízást.

2. Adiponektin

Az adiponektin szintén egy hormon, amelyet a zsírszövet termel, és pozitív hatással van az anyagcserére:

- Inzulínérzékenység javítása: Segíti a glükózfelvételt a sejtekben, ezáltal csökkenti a vércukorszintet és javítja az inzulin hatékonyságát.
- Gyulladáscsökkentő hatás: Csökkenti a gyulladásos citokinek szintjét a szervezetben, így védelmet nyújthat a gyulladásos betegségekkel szemben.
- Szív- és érrendszer védeleme: Csökkenti az érlemezsedés kockázatát azáltal, hogy megvédi az erek belső falát a gyulladástól és károsodástól.

Problémák: Elhízott embereknél az adiponektinszint gyakran alacsonyabb, ami hozzájárul az inzulinrezisztencia, a 2-es típusú cukorbetegség és a szívbetegségek kialakulásához.

3. Rezistin

A rezistin nevű hormon az elhízáshoz és az inzulinrezisztenciához kapcsolódik:

- Inzulinrezisztencia fokozása: Megnöveli a máj glükóztermelését, miközben csökkenti a perifériás szövetek inzulínérzékenységét.
- Gyulladásfokozó hatás: Emeli a gyulladásos markerek szintjét a szervezetben, például a C-reaktív proteint (CRP), ami hozzájárulhat krónikus gyulladásos betegségekhez.

Problémák: Magas rezistinszint hozzájárulhat a metabolikus szindróma kialakulásához, amely magában foglalja az elhízást, az inzulinrezisztenciát, a magas vérnyomást és a diszlipidémiát.



Zsírraktározás...

Egyéb hormonok és molekulák a zsírszövetben

- Tumor nekrosis faktor-alfa (TNF- α): Gyulladásos citokin, amely hozzájárul az inzulinrezisztencia kialakulásához.
- Interleukin-6 (IL-6): Egy másik gyulladásos citokin, amely szintén inzulinrezisztenciát és szív-érrendszeri problémákat okozhat.
- Visfatin: Részt vesz az anyagcserében, de túlzott szintje szintén negatív hatásokat eredményezhet.

A zsírszövet tehát nemcsak energiaforrás, hanem aktív endokrin szerv is, amely számos fontos hormon és citokin termelésével hat a szervezet működésére. Az egyensúly felborulása – például elhízás vagy leptinrezisztencia esetén – számos anyagcsere- és gyulladásos betegséget okozhat. Ezért fontos, hogy a testzsír mennyiségét egészséges szinten tartsuk.



Van összefüggés a férfiak elhízása és a libidó csökkenés közt?

egyértelműen van összefüggés a férfiak elhízása és a libidó csökkenése között, és ebben a zsírszövetek ösztrogéntermelése kulcsszerepet játszhat. Nézzük meg részletesen, miért és hogyan alakul ki ez az összefüggés:

1. Hormonális egyensúly megborulása elhízás során

- Zsírszövet és ösztrogéntermelés:
 - A férfiak zsírszövetében (különösen a hasi, vizceralis zsírszövetben) található aromatáz enzim az androgéneket (például tesztoszteront) ösztrogénné alakítja.
 - Minél nagyobb a zsírszövet mennyisége, annál több ösztrogén termelődik, ami megváltoztatja a tesztoszteron-ösztrogén arányt.
 - Ez a folyamat magasabb ösztrogénszintet eredményezhet férfiaknál, ami gátolja a herék tesztoszterontermelését és hozzájárul a hormonális egyensúly felborulásához.
- Tesztoszteronszint csökkenése:
 - Az elhízás közvetlenül csökkentheti a tesztoszterontermelést azáltal, hogy növeli az inzulinrezisztenciát és gyulladásos folyamatokat indít el.
 - A hasi zsírsejtek által termelt gyulladásos citokinek (például tumor nekrosis faktor-alfa, TNF- α) negatív hatással vannak a hormontermelő mirigyekre, különösen a herékre.

Zsírraktározás...

Hogyan befolyásolja a libidót és szexuális funkciót?



- Libidó csökkenése: Az alacsony tesztoszteronszint és a relatíve magas ösztrogénszint a férfiaknál a libidó csökkenéséhez vezethet. A tesztoszteron felelős a nemi vágy fenntartásáért, míg az ösztrogén feleslege gátolja a férfiak normális hormonális működését.
- Erektíós problémák:
 - Az elhízás növeli a szív- és érrendszeri problémák, például az érelmeszesedés kockázatát, ami rontja a pénisz vérellátását és hozzájárul az erektilis diszfunkció kialakulásához.
 - A viscerális zsír gyulladáshatása tovább ronthatja a keringési rendszert.
- Pszichológiai tényezők: Az elhízás önbecsülésvesztést és depressziót válthat ki, amelyek szintén hozzájárulhatnak a csökkent libidóhoz és szexuális diszfunkciókhoz.

Egyéb következmények a hormonális egyensúlyra



- Sperma képződés zavara: Az alacsony tesztoszteronszint és magas ösztrogénszint a spermatogenezis (sperma képződés) zavarához vezethet, csökkentve a férfi termékenységet.
- Gynecomastia (férfi mellek megnagyobbodása): A zsírszövetben képződött ösztrogén serkenti a mell mirigyállományának növekedését, ami gyakori az elhízott férfiaknál.
- Inszulinrezisztencia és metabolikus szindróma: Az elhízással járó inszulinrezisztencia közvetlenül csökkenti a tesztoszteronszintet, mivel az inzulin kulcsszerepet játszik a Leydig-sejtek (a herék tesztoszteront termelő sejtjei) működésében.

Zsírraktározás...

Miért fontos a hormonális egyensúly helyreállítása?

A hormonális egyensúly javítása nemcsak a libidót és szexuális funkciókat állíthatja helyre, hanem az általános egészséget is:

- Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.
- Javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a cukorbetegség kockázatát.
- Növeli az energiaszintet, a mentális fókuszot és a fizikai teljesítményt.



Megoldások és életmódváltás

- Fogyás: A testsúly csökkentése javíthatja a tesztoszteron-ösztrogén arányt, csökkenti az aromatáz aktivitást, és javítja a hormonális egyensúlyt.
- Egészséges táplálkozás: Rostban gazdag, gyulladáscsökkentő étrend támogatja a hormonális egyensúly helyreállítását.
- Rendszeres testmozgás: A súlyzós edzés és a kardió növelheti a tesztoszteronszintet és javíthatja az inzulinérzékenységet.
- Stresszcsökkentés: A krónikus stressz növeli a kortizolszintet, amely tovább csökkentheti a tesztoszteronszintet.

A férfiak elhízása hormonális egyensúlyzavart idézhet elő, amelynek kulcseleme a zsírszövetben termelődő ösztrogén. Ez csökkenti a tesztoszteronszintet, rontja a libidót, és növeli a szexuális és reprodukciós problémák kockázatát. A hormonális egyensúly helyreállítása a testsúly csökkentésével és az életmódváltással jelentősen javíthatja az egészségi állapotot és életminőséget.



Zsírraktározás...

Mi határozza meg, hova tárolódik a zsír az emberi testben?

A zsírraktározás helye és módja több tényezőtől függ, például genetikai adottságoktól, hormonális szabályozástól, életmódtól és anyagcserétől.

- Genetikai hajlam: Az, hogy valaki inkább hasi, comb, fenék vagy más területekre hízik, genetikai tényezőktől függ. A zsírsejtek eloszlása a testben születéstől fogva meghatározott mintázatot követhet.
- Hormonális szabályozás:
 - Nők: Az ösztrogén serkenti a zsír lerakódását a fenék, csípő és combok környékén. Ez az ún. „ginoid” elhízás, amely gyakoribb nőknél.
 - Férfiak: A tesztoszteron viszonylag magas szintje védi a férfiakat a zsír felhalmozódásától az alsó testtájakon, de a hasi régióban (ún. „android” elhízás) hajlamosabbak zsírt raktározni.
 - Kortizol: A stresszhormon, kortizol, jelentős szerepet játszik a hasi zsír (viszcerális zsír) felhalmozódásában. Krónikus stressz esetén a szervezet hajlamosabb a hasi zsír lerakására.
- Életmódbeli tényezők: Ülő életmód, helytelen táplálkozás (például magas cukor- és zsírtartalmú étrend) és alváshiány fokozza a zsír felhalmozódását, különösen a hasi régióban.



Miért hajlamos a szervezet a hasi régióba zsírt raktározni?

- Energiaraktár a belsőszervek közelében: A viszcerális zsír a belső szervek körül helyezkedik el, így a szervezet gyorsabban hozzáférhet, ha energiára van szüksége.
- Stressz és kortizol: Magas kortizolszint esetén a szervezet a zsírt elsősorban a hasi régióban raktározza el, mivel ez a zóna érzékeny a kortizol hatásaira.
- Hormonális eltolódás: Menopauza után a nőknél csökken az ösztrogén szintje, és megnő a hasi zsír felhalmozódásának valószínűsége. Hasonlóképpen, férfiaknál az öregedéssel csökkenő tesztoszteronszint is hasi zsírfelhalmozódást eredményezhet.

Hova kerül a hasi zsír – bőr alá vagy belsőszervek közé?

- Bőr alatti zsír (szubkután zsír): A bőr alatti zsír a bőr és az izmok közötti fascia rétegekbe tárolódik. Ez kevésbé káros az egészségre, de esztétikai szempontból zavaró lehet.
- Zsigeri zsír (viszcerális zsír): Ez a belsőszervek (pl. máj, hasnyálmirigy, belek) körül halmozódik fel. Különösen veszélyes, mivel gyulladásos folyamatokat indít el, és szív- és érrendszeri betegségeket, valamint cukorbetegséget okozhat.
- Tárolás helyének függősége: A zsigeri zsír lerakódása az életmód (pl. stressz, étrend), a hormonális állapot és a genetikai hajlam függvénye.

Zsírraktározás...

Mi határozza meg, hova tárolódik a zsír az emberi testben?

Miért hízik valaki a hasi régióra, miközben vékony végtagjai vannak?

- Testtípus (szomatotípus): Az ún. „android” típusú elhízásnál a zsír elsősorban a törzsre koncentrálódik, miközben a végtagok vékonyak maradnak. Ez gyakrabban fordul elő férfiaknál és stressz hatására.
- Inszulinrezisztencia: Az inzulinrezisztenciában szenvedők hajlamosak a hasi zsír felhalmozódására, míg a végtagok zsírmentesebbek maradhatnak.
- Viscerális zsír dominancia: Azoknál, akiknek magas a viszcerális zsírtartalma, a hasi régió feltűnőbb, míg a végtagok zsírtartalma alacsonyabb lehet.



Miért hízik valaki fenékre, derékra, vagy más testtájakra?

- Hormonális profil: Az ösztrogén szintje nagyban meghatározza a zsír eloszlását. Nők esetében az ösztrogén elősegíti a zsír lerakódását a fenékre, csípőre és combokra.
- Genetikai adottságok: Az egyéni genetikai hajlam meghatározza, hogy a zsír mely testrészekre rakódik le először.
- Életmódbeli hatások: A fizikai aktivitás típusa is befolyásolja, hogy hol rakódik le a zsír. Például az ülő életmód növelheti a fenéken és a combokon tárolt zsír mennyiségét.

Lehetséges zsírt tárolni a vádliban?

- Zsírraktározás a vádliban: Bár ritkábban, de előfordulhat zsírlerakódás a vádliban, különösen genetikai hajlam vagy súlyos elhízás esetén. Ez azonban nem tipikus hely a zsír tárolására.
- Vádli megnagyobbodása és ödéma: Ha a vádli megnagyobbodik, gyakran nem zsírlerakódás az oka, hanem:
 - Ödéma: Folyadék felhalmozódása, amely keringési problémákra, nyirokpangásra vagy veseelégtelenségre utalhat.
 - Gyulladás: Sérülések vagy gyulladásos folyamatok miatt is duzzadhat.
 - Izomtömeg növekedése: Intenzív fizikai aktivitás, például sportolás hatására.
- Bent rekedt méreganyagok és keringési zavarok: A nyirokkeringés elégtelensége és a pangó vérkeringés miatt méreganyagok és folyadék gyűlhetnek fel a vádliban, ami ödémát okozhat.

A zsírraktározás helye és módja a genetikai adottságok, a hormonális állapot, az életmód és a táplálkozás összhatásából adódik. A hasi zsír viszcerális vagy bőr alatti formában is felhalmozódhat, és a hormonális egyensúly megbomlása, például a kortizol vagy ösztrogén túlsúlya, hozzájárulhat a hasi zsírfelhalmozódáshoz. A vádli megnagyobbodása általában nem zsírlerakódásra, hanem ödémára vagy keringési problémákra utal.

Zsírraktározás...

Gyermekkori túlsúly vagy túltápláltság?

Gyermekek esetében a túlsúly vagy elhízás számos tényező együttes hatására alakulhat ki, beleértve genetikai, hormonális, pszichológiai, környezeti és életmódbeli okokat. Vizsgáljuk meg részletesen, hogy miért fordulhat elő, hogy már tízéves gyermekek is 20-30 kg túlsúllyal küzdenek.



Táplálkozási szokások

- Magas kalóriatartalmú étrend: A feldolgozott élelmiszerek, cukros italok, gyorsételek és magas zsírtartalmú ételek fogyasztása jelentős kalóriatöbbletbe vezethet. Ezek az ételek nemcsak hizlalnak, de hiányosak a tápanyagokban, ami hosszú távon ronthatja az anyagcserét.
- Helytelen étkezési szokások: Rendszertelen étkezések, túl nagy adagok fogyasztása, vagy az érzelmi evés (stressz hatására történő nassolás) szintén hozzájárulhat az elhízáshoz.
- Cukorfogyasztás: A túlzott cukorfogyasztás (édességek, cukrozott üdítők) növeli a zsírraktározást, különösen a hasi régióban, és inzulinrezisztenciát okozhat.

Mozgásszegény életmód

- Kevesebb fizikai aktivitás: Az ülő életmód, például a sok képernyő előtt töltött idő (TV, számítógép, okoseszközök) csökkenti a napi energiafelhasználást, miközben az étkezési szokások gyakran nem alkalmazkodnak ehhez.
- Kültéri játékok hiánya: A mai gyerekek kevesebbet játszanak szabadban, kevesebbet sportolnak, ami tovább csökkenti a kalóriaégetést és az izomzat fejlődését.

Genetikai és hormonális tényezők

- Genetikai hajlam: Az elhízásra való hajlam részben öröklött. Ha a szülők túlsúlyosak, a gyermeknél is nagyobb a valószínűsége az elhízás kialakulásának.
- Hormonális problémák: Egyes hormonális rendellenességek, például pajzsmirigy-alulműködés, inzulinrezisztencia vagy Cushing-szindróma, szintén hozzájárulhatnak a gyermekek elhízásához.
- Korai pubertás: A korai pubertás hormonális változásokat idéz elő, amelyek növelhetik a zsírraktározást, különösen a hasi régióban.

Környezeti tényezők

- Családi szokások: Ha a család egészségtelen életmódot folytat (helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód), a gyermek ezt a mintát követi.
- Kulturális hatások: Egyes közösségekben a túlsúly a bőség vagy jólét jele lehet, és nem tekintik problémának.
- Gazdasági helyzet: Az alacsony jövedelmű családok gyakran olcsóbb, de egészségtelen ételeket vásárolnak, amelyek magas kalóriatartalmúak, de kevés tápanyagot tartalmaznak.

Zsírraktározás...

Gyermekkori túlsúly vagy túltápláltság?

Gyermekek esetében a túlsúly vagy elhízás számos tényező együttes hatására alakulhat ki, beleértve genetikai, hormonális, pszichológiai, környezeti és életmódbeli okokat. Vizsgáljuk meg részletesen, hogy miért fordulhat elő, hogy már tízéves gyermekek is 20-30 kg túlsúllyal küzdenek.



Pszichológiai tényezők

- Stressz és érzelmi evés: A gyerekek, akik stresszes környezetben élnek, például családi problémák vagy iskolai nyomás miatt, gyakran az ételt használják vigasztalásként.
- Önbizalomhiány: Az alacsony önértékelés és társas kapcsolati problémák érzelmi evéshez vezethetnek, ami tovább rontja az önbizalmat és egy ördögi kör kialakulását eredményezi.

Korai gyermekkori hatások

- Anyai táplálkozás és terhesség alatti súlygyarapodás: Az anya táplálkozása a terhesség alatt, valamint a szoptatás minősége és időtartama befolyásolhatja a gyermek anyagcseréjét és hajlamát az elhízásra.
- Csecsemőkori túltáplálás: Ha a csecsemőt túltáplálják, a zsírsejtek száma növekedhet, ami hajlamossá teszi az elhízásra későbbi életében.

A hasi zsír felhalmozódása gyermekeknél

- A zsír a bőr alatti rétegben és a belső szervek körül is tárolódhat.
 - Viscerális zsír: Ez veszélyesebb, mivel gyulladásos állapotot idézhet elő, és növeli a 2-es típusú cukorbetegség, valamint a szívbetegségek kockázatát.
 - Bőr alatti zsír: Ez kevésbé kockázatos, de nagy mennyiségben akadályozza a mozgást és rontja az önértékelést.

Miért van már 20-30 kg túlsúly 10 éves korban?

- Felhalmozódó kalóriatöbblet: Évek alatt a napi néhány száz kalória többlet hatalmas súlygyarapodáshoz vezethet.
- Nincs korai beavatkozás: Ha a szülők vagy tanárok nem figyelnek fel időben a túlsúlyra, az állapot súlyosbodhat.
- Hormonális változások: Korai pubertás vagy inzulinrezisztencia már tízéves korban megjelenhet, ami tovább súlyosbítja a problémát.
- Pszichológiai hatások: Ha a gyermek stresszt él át, például bántalmazás vagy kiközösítés miatt, érzelmi evésbe menekülhet.

Zsírraktározás...

Gyermekkori túlsúly vagy túltápláltság?

A 3 éves kor alatti túlsúly vagy "dundiság" különböző okokra vezethető vissza, amelyek között szerepelhet a szülői túltáplálás, hormonális és genetikai tényezők, valamint speciális egészségi állapotok is. Részletezzük ezeket a lehetséges okokat:



Hogyan lehet megelőzni és kezelni 10 éves kor körül a problémát?

- Táplálkozási szokások javítása:
 - Több friss zöldség, gyümölcs, teljes értékű gabona és fehérje fogyasztása.
 - Cukros italok és feldolgozott ételek kerülése.
- Fizikai aktivitás növelése: Napi legalább 60 perc aktív mozgás, például séta, biciklizés, úszás vagy sport.
- Stresszkezelés: Támogató családi környezet, érzelmi támogatás, és szükség esetén pszichológiai segítség.
- Orvosi vizsgálat: Pajzsmirigyproblémák, inzulinrezisztencia vagy más hormonális eltérések kizárása érdekében orvosi kivizsgálás.

Túltáplálás és szülői szokások 3 éves kor alatti gyermeknél

- Ételek mennyisége és összetétele:
 - A szülők gyakran túlzott mennyiségű vagy túl kalóriadús ételekkel etetik a gyermeket, különösen, ha nem ismerik a korosztályra vonatkozó táplálkozási irányelveket.
 - Például magas cukor- vagy zsírtartalmú ételek (bébiitalok, édességek, cukros gyümölcslevek) korai bevezetése hozzájárulhat a zsírsejtek felhalmozódásához.
- Erőltetett evés: Néhány szülő arra ösztönzi a gyermeket, hogy többet egyen, mint amennyire szüksége van, mert a „dundi baba” egészségesebbnek tűnhet. Ez a természetes éhségérzet és a jóllakottság jelzéseinek figyelmen kívül hagyásához vezethet.
- Érzelmi evés: Már csecsemőkorban kialakulhat, ha a szülő minden kellemetlenség (sírás, nyugtalanság) megoldására etetést alkalmaz, függetlenül attól, hogy a baba valóban éhes-e.

Genetikai és hormonális tényezők

- Genetikai hajlam: Ha a családban előfordult elhízás, a gyermek is hajlamosabb lehet a zsírsejtek fokozott felhalmozására.
- Hormonális eltérések: Ritka esetekben hormonális problémák, például pajzsmirigy-alulműködés (hipotireózis), növekedési hormonhiány, vagy a leptin (az éhségérzet szabályozásáért felelős hormon) zavarai okozhatják a túlsúlyt.
- Anyagcsere problémák: Bizonyos anyagcsere-rendellenességek, például inzulinrezisztencia vagy Prader-Willi szindróma, hozzájárulhatnak a túlzott zsírlerakódáshoz.

Zsírraktározás...

Gyermekkori túlsúly vagy túltápláltság?

A 3 éves kor alatti túlsúly vagy "dundiság" különböző okokra vezethető vissza, amelyek között szerepelhet a szülői túltáplálás, hormonális és genetikai tényezők, valamint speciális egészségi állapotok is. Részletezzük ezeket a lehetséges okokat:



Korai táplálkozási minták hatása

- Csecsemőtápszerek: Ha a baba tápszerrel táplált, és nem anyatejet kap, nagyobb esély van arra, hogy túlsúly alakuljon ki, különösen, ha a szülők a tápszert túl adagolják vagy túl sűrűre keverik.
- Korai szilárd táplálék bevezetése: A szilárd ételek túl korai, 4 hónapos kor előtti bevezetése növelheti a túlsúly kockázatát, mivel ilyenkor a baba még nem tudja hatékonyan szabályozni a kalória felvételt.

Mozgás hiánya

- Fizikai aktivitás korlátozottsága: Ha a gyermek nem kap lehetőséget arra, hogy szabadon mozogjon (például túl sok időt tölt babakocsiban, etetőszékben vagy járókában), a kalória felhasználás minimális, ami súlygyarapodáshoz vezethet.
- Túlsúly miatti nehéz mozgás: A túlsúlyos csecsemők fizikailag nehezebben tudnak mozogni, például később kezdenek mászni vagy járni, ami egy ördögi kört hoz létre: a mozgásszegénység tovább növeli a túlsúlyt.

Orvosi vagy előírt táplálás hatásai

- Speciális táplálkozási igények: Egyes orvosi állapotok esetén előfordulhat, hogy a gyermeknek magasabb kalóriabevitelre van szüksége (például koraszülöttek vagy alultáplált babák esetén). Ha azonban ez a kalóriabevitel nem áll arányban a baba fejlődési ütemével, túlsúly alakulhat ki.
- Gyógyszerek hatása: Ritka esetekben egyes gyógyszerek, például szteroidok, szintén hozzájárulhatnak a testsúlygyarapodáshoz.
- Egészségügyi állapotok: Ha a gyermek anyagcseréje lassú, vagy más belső probléma (például hormonális egyensúlyhiány) áll fenn, akkor előfordulhat, hogy a túlsúly orvosi felügyelet mellett is kialakul.

Korai környezeti tényezők

- Anyai táplálkozás terhesség alatt: Az anya terhesség alatti étrendje és súlygyarapodása befolyásolhatja a baba zsírsejtszámát és anyagcseréjét.
- Születési súly: Az alacsony születési súlyú babáknál nagyobb a valószínűsége annak, hogy korai életkorban túlsúlyossá válnak, mivel a szervezetük „energiatárolásra” áll át.

Zsírraktározás...

Gyermekkori túlsúly vagy túltápláltság?

A 3 éves kor alatti túlsúly vagy "dundiság" különböző okokra vezethető vissza, amelyek között szerepelhet a szülői túltáplálás, hormonális és genetikai tényezők, valamint speciális egészségi állapotok is. Részletezzük ezeket a lehetséges okokat:



Hasi zsír és zsírlerakódás helye kisgyermekkorban

- A kisgyermekeknél a zsír általában a bőr alatti rétegben (szubkután zsír) raktározódik el, és nem viszcerálisan, a belső szervek körül. Ez a zsír a gyermek normális növekedésével gyakran „leolvad,” ha megfelelő táplálkozást és mozgáslehetőséget kapnak.

Miért hízik egy kisgyermek bizonyos testrészekre?

- A zsírlerakódás mintája (hasi, végtagi vagy arci területek) genetikai tényezőkön múlik, de az is befolyásolja, hogy milyen életmódbeli hatások érik.
- Ha a gyermek túlsúlyos, de végtagjai vékonyak, valószínűbb, hogy a hasi régióban található zsír felhalmozódása figyelhető meg. Ez gyakran összefüggésben áll a feldolgozott cukrok és zsírok fogyasztásával.

A 3 éves kor alatti túlsúly kialakulása gyakran multifaktoriális, azaz több tényező együttese okozza. Bár a túltáplálás a leggyakoribb ok, genetikai, hormonális és orvosi tényezők is szerepet játszhatnak. Fontos, hogy a szülők figyeljék a gyermek testsúlyának alakulását, és szükség esetén szakemberhez forduljanak, hogy kizárják az esetleges egészségügyi problémákat, és biztosítsák a gyermek megfelelő fejlődését.



Rólam...



Szia! :)

Bella Biczók vagyok, sportrehabilitációs trainer és személyi edző.

Korábban több sportágban versenyeztem magasabb szinten (atlétika, hosszútáv futás, erőemelés, strongwoman, evezés sárkányhajóban), több más sportban edzettem versenyzés nélkül (úszás, torna, röplabda, kötélugrás, hegyi futás, sziklamászás), illetve testépítés versenyre készültem (figure kategória), amikor történt a balesetem, így abba kellett hagynom a versenyzést (egy időre).

Ez a malőr adta a kezdő löketet, hogy humankineziológiát, neurolaszticitást, terápiás megoldásokat és rehabilitációt tanuljak.

Sérült a gerincem több ponton, volt agyi strokeom, amnéziám és bémulásaim is, nem beszélve az iszonyatos több éves fájdalomról, gerinc gyulladásról, érzetkiesésről és a mai napig tartó zsibbadásokról.

Viszont megtanultam, hogy a lehetetlen nem létezik!
Számodra sem, bármi legyen is a célod, segíték elérni!

Szép napot Neked!

Bella "Leopard" Biczók
Sport-rehab trainer

BELLA
— SPORT-REHAB —
EST 2009



Állapot- felmérés

Első lépés egy kérdőív, ami egy elég részletes és alapos lista: csak olyan kérdéseket tartalmaz, melynek válaszai befolyásolják a jövőbeni edzéstervek készítését, étrendek összeállítását, gyakorlatok kiválasztását, progressziót és terápiák megválasztását.

A teszt abban segít, hogy lerövidítsük a személyes beszélgetést közel egy órával, így ezt a pár oldalt átlapozva már tudni fogom, mik a legfontosabb kérdések, amiket részletesebben is meg kell említenünk, mire kell nagyobb hangsúlyt fektetnünk.

Ezt követően klinikai tesztekkel megvizsgálom az ízületeidet és az izmaid állapotát. Felmérem, van-e bárhol a testedben extra feszesség, triggerpont, mozgásbeszűkülés, izomfájdalom, idegi érintettségre utaló jel, probléma. Ehhez meg kell nyomnom az izmaidat és át kell mozgatnom a végtagjaidat, így kérek olyan ruhában érkezni az időpontodra, ami ezt nem akadályozza (laza vagy rugalmas rövid ujjú felső és nadrág, alatta trikó vagy sportmelltartó/top és szintén laza vagy rugalmas nadrág).

Testtartáselemzést és járásminta elemzést is végzek (zokniban vagy mezítláb), közben pedig mozgásmintát javító gyakorlatokat tanítok be. Ezek lesznek a "házi feladatok", a hétköznapiak során is figyelned kell magadra.

Az állapotfelmérés utolsó szakasza az edzésterv készítéshez szükséges alapgyakorlatokat méri fel.

- A fenti adatok alapján, melyik 16 vagy 2x16 alapgyakorlatot tudod biztonsággal elvégezni?
- Milyen súllyal tudsz ízületi fájdalom nélkül 12-20 ismétlést végezni?

Rehabilitáció lépései



Sérüléstől a versenyzésig

- 01** Állapotfelmérés 3x2 óra - holisztikus szemléletű. részletes
- 02** Otthoni torna terv és terápia terv - szöveti regeneráció
- 03** Kezdő edzésterv - sportágspecifikusan izomerő fejlesztés a szöveti gyógyulás után. Otthoni vagy konditermi edzésterv
- 04** Progressziós edzésterv, erőállóképesség és maxerő fokozás

Állapotfelmérés:



Step 1

Állapotfelmérés
teszt kitöltés

■ 5-6 oldalas részletes teszt - telefonon és online is megoldható



Step 2

Ízületek és izmok
vizsgálata

■ palpáció, ízületi mozgástartomány vizsgálata



Step 3

Sérülések
részletes leírása,
leletek

■ állapotfelmérő teszt további része: kitöltés személyesen



Step 4

Klinikai tesztek

■ sérülések, műtétek után szükséges klinikai tesztek elvégzése - amíg sérülés és fájdalom van, nem kezdhető meg a súlyzós edzés



Step 5

Terápia terv
és otthoni
torna készítés

■ otthoni napi 20-30-60 perces tornaprogramok és terápia terv

Terápiás kezelések és ajánlások

01 Köpöly

- Műtétek utáni hegkezelés, tetoválások utáni bőr kezelése
- Lágy fascia mobilizálás vákum terápiával, 4-6x hatékonyabb keringés
- Beszűkült ízületek és berüvidült izmok hatékony, gyors kezelése

02 Masszázs pisztoly

- Ízületi stabilitás és propiocepció
- Reflexterületek ingerlése, keringésfokozás, hegkezelés
- Fájdalomcsillapítás, sérülés megelőzés, regeneráció támogatása

03 Flossing

- Ízületi mozgástartomány növelése, szalagok tréningje, szöveti mobilizáció
- Izomfeszességek, izomgörcsök lazítása
- Gyógyulás minőségének javítása, regenerálódás serkentése

04 Swing Stick

- Izomerő, koordináció és egyensúlyérzék
- Rugalmasság, robbanékonyság és állóképesség fejlesztése
- Komplex szenzomotoros tréning az idegrendszer optimalizálására

05 SMR, Triggerpont kezelés

- Fejleszti a propiocepciót, azaz a testtudatot és a teljesítményt
- Megfelelő használata elősegíti a kötőszövetek hidratáltságát
- Fokozza az anyagcserét

06 FDM - Fascia Distorziós Model

- Növeljük az ízületek mozgástartományát és az izomerő lehívást
- Az egészséges szövet gyorsabb, erősebb, energikusabb, nagyobb tömegű

07 Kineso-tape

- Ízületi mozgástartomány növelése, szalagok támogatása
- Izomfeszességek, izomgörcsök lazítása, nyirokkeringés serkentése
- Gyógyulás minőségének javítása

08 Szemtréning

- Biztonságérzet, koncentrációképesség és testtudat fokozása
- Kóros fáradtság, hányinger enyhítése
- Fokozott izomtónus, ízületi mozgástartomány szűkülés javítása

09 Úszás, gyógy- és gerinctorna

- Az egészséges gerinc rugalmas, ugyanakkor stabil
- Szegmentális stabilitás és rugalmasság visszanyerése (otthoni) tornával

10 Infrasauna, Sóbarlang

Az infra sugarak melegítő hatása a bőr alatti kötőszövetekben fejtik ki hatásukat. Nem a levegőt fűtik fel, hanem a sejtekre hatnak. A levegő sókoncentrációja miatt 40 perc szükséges ahhoz, hogy átjárja a légutakat és kifejtsse jótékony hatását.

Edzéstervek és személyi edzés



01 Sport-rehabilitáció vagy SNI fejlesztés

Célzott mozgásterápia és neuroplaszticitás-alapú gyakorlatok gyermekek és felnőttek számára. Mindemellett gondoskodom a gyermekek szenzomotoros fejlesztéséről és kombinált kognitív tréningekkel segítem őket. Személyre szabott megközelítéssel, terápiás programokkal és maximális figyelemmel támogatom fejlődésüket.



02 Kezdő edzésterv és Senior torna

Lépésről lépésre vezetett mozgásprogram az erőnlét, állóképesség és mobilitás fokozatos fejlesztésére. Neuroplaszticitást fejlesztő gyakorlatsorokkal, korábbi sérüléseket figyelembe véve terápiás programmal kiegészítve.



03 Haladó edzésterv és versenyfelkészítés

Sportolóknak és haladóknak személyre szabott erőnléti és funkcionális tréning sportágspecifikus gyakorlatokkal. Agility tréning, max erő és gyorsaság fokozása szöveti mobilizálással és terápiás kezelésekkel.



04 Gerinctorna

Gerincbarát mozgásprogram a tartásjavítás és fájdalomcsökkentés érdekében. Az egészséges gerinc képes a szegmentális mozgásra, csigolyáról csigolyára való gördülésre oda-vissza fájdalommentesen. Rugalmas és stabil.



05 Funkcionális edzés és Swing Stick

eljes testet átmozgató, erősítő és stabilizáló gyakorlatok. Egyensúly fejlesztés, propriocepció fejlesztés és a természetes alapmozgások gyakorlása saját testsúllyal vagy súlyzókkal.



06 Fascia tréning Gimnasztika, SMR Kicsiknek és Nagyoknak!

Rugalmasabb, egészségesebb mozgás érdekében végzett fasciaalapú tréningek és önmasszázs technikák.
Kevesebb izomláz, sérülésmentes sportolás.

Havi és óra díjak

Személyi edzés

- Havi bérletek (heti 2-5 alkalom, 60-90-120 perc)

Egyéni	36.000 - 90.000 Ft
Páros	28.800 - 72.000 Ft

- Óradíj konditeremben: 6000 Ft,
Rehabilitációs és terápiás óradíjak 9000-14.500 Ft

Ajándék Fotózás

3-4 havonta (az edzésprogramok végén): Fotós által készített mini portfólióval követheted nyomon a fejlődésed! Stúdióban vagy szabadterén készülhetnek. Fotós: Pemas Photographer
5db kép ajándék, további képek megvásárolhatóak (750 Ft/db)

Állapotfelmérés

- Mozgásminta javítás (1 óra) + otthoni edzésterv összeállítása + edzésnapló
15. 000 Ft
- Progressziós edzésterv készítés erőnléti állapotfelméréssel
25. 000 Ft
- 35.000 Ft-os csomagok:

Állapotfelmérés (2 óra) + erőnléti felmérés + edzésterv klinikai tesztek, ízületek, izmok felmérése, terápiák ismertetése, mozgásminta javítás, rehab edzésterv és edzésnapló

Állapotfelmérés + mozgásminta javítás + otthoni edzésterv összeállítása (6-12 hó)
+ konditermi edzésterv készítés (3-4 havi)
+ edzésnapló

Spinal Mouse állapotfelmérés 6 éves kortól + testtartás és járás elemzés
+ mozgásminta javítás
+ otthoni torna edzésterv
+ terápia ajánlás

Elérhető füzetek

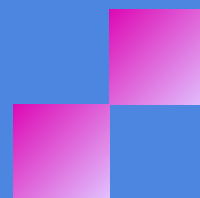
Talpi boltozat rehabilitáció - otthoni torna	1
Boka ízület rehabilitáció - otthoni torna	2
Achilles-Plantaris rehabilitáció	3
Térd ízület rehabilitáció	4
Csípő ízület optimalizálása	5
Medence mobilizáció	6
Gerinc rehabilitáció	7
Core izmok rehabilitáció - Légző gyakorlatok	9
Váll ízület, vállöv rehabilitáció 1-2-3.	11
Könyök, csukló, ujjak rehabilitáció	12
Nyak, állkapocs rehabilitáció - előrehelyezett fejtartás	13
Egyensúlyérzék, propiocepció fejlesztése 1-2.	14
Agility fejlesztés	15
TABATA, Lépcső, Kötélugrás	18

Elérhető füzetek

Zsírégetés, Cardio, Interwall	19
A zene fontos :)	20
Neuroplaszticitást fokozó gyakorlatok	21
Kognitív fejlesztés gyakorlatai	22
SNI torna	23
Swing stick (Rezgőbot)	24
PLANK variációk	25
Porckorongsérv gerinctorna	26
SMR, Triggerpont, Fascia nyújtás	27
Váll-vállöv panaszaira eszközös és saját testsúlyos edzés	28
Dohányzás...	29
Hormonok...	30
Zsírraktárak...	31
Kisagy működése - Kisagy fejlesztő torna és SNI játékok	32



Bella Biczók "Leopard"
Sport-rehabilitációs személyi
edző, táplálkozás tanácsadó



Állapotfelmérések, edzésterv
készítés, személyi edzés,
sport-rehabilitáció,
gerinctorna, fascia tréning,
funkcionális edzés, senior
torna, mozgásminta javítás,
terápiák, SNI gyermek
fejlesztés, Anyuka-torna,
Mom&Kids (SNI) torna,
versenyfelkészítés,
tanácsadás, diéta

Kapcsolat

Hungary, Budapest és vonzáskörzet, szükség esetén
vidékre is házhoz megyek (SNI vagy rehabilitáció).

0630-600-37-43

bbea89@gmail.com

<https://leopard-beauty-and-sport.webnode.hu>