

# „A SPORT A MAI NAPIG MINDENBEN TOVÁBBSEGÍT”

**– Hogyan terelődött az élete a sport felé? Szülei motiválták ebben?**

– Édesanyám gyógyszerészként végzett és az egészségügyben dolgozott. Sok beteg emberrel találkozott nap mint nap, így pontosan tudta mit jelent az egészség. Édesapám pedig egy nagyon energiadús ember a mai napig. Gyermekkorban nagyon sokszor hangsúlyozta, hogy mennyire fontos a sport és a testmozgás. Sőt azon kevés szülők közé tartozott, aki lejött velünk a grundra focizni, elvitt úszni és ez idő alatt ő is megtanult úszni, hiszen gyermekkorában nem volt erre lehetősége. Olyan iskolába íratlak be ahol volt sporttagozat, és fontos volt a testmozgás, így jó alapokat kaptam a szülőktől és az általános iskolától is. Ami még előny volt, hogy sokat voltam nyaranta nagyszüleimnél falun. A nagy mozgásigényemet jól ki tudtam elégíteni az unokatestvéreimmel együtt.

**– Mi az, ami erőt ad egy edzés elkezdéséhez, ha fáradt vagy rosszkedvű?**

– A legjobb, ha kipihentek vagyunk. Arra is ügyeljünk, hogy éhgyomorral nem jó sportolni. Sportolás előtt a szervezetnek meg kell adni a megfelelő energiát és a folyadékot. Több lehetőség van; az egyik, hogy olyan sportot válasszunk, amihez kedvünk van. Ez lehet egy könnyedebb játékos mozgás, is mint pl. a tollaslabda. Végezzünk egy alapsabb bemelegítést, ami ráhangol az edzésre. Ez picikét olyan, mint amikor a tanulás előtt rendet teszünk az íróasztalon és ráhangolódunk a tanulásra. Azt is érdemes ilyenkor tudni, hogy a fáradtság legtöbbször nem fizikai eredetű, hanem inkább mentális. Hogyha mentálisan rá tudunk hangolódni az edzésre, akkor az a testünknek jól fog esni, és ha testmozgás előtt nem is volt kedvünk edzeni, testmozgás közben majd megjön és utána pedig nagyon jó közérzetünk lesz.



Vagyis ha ezeket a folyamatokat kívülről látjuk, megismerjük testünk működését és igényeit akkor belátjuk, hogy akár fáradtan is érdemes nekiállni, hiszen a végeredmény mindig ugyanaz. Az én esetemben is így van ez, ha néha napján nincs kedvem sportolni és edzeni, akkor is megcsinálom, hiszen az élet sem arról szól, hogy mindig csak azzal foglalkozunk, amihez kedvünk van.

**– Milyen pluszt adott a sport az életéhez?**

– Ezt felsorolni sem egyszerű, mondhatni lehetetlen, de egy párral megpróbálkozom. Hacsak a fizikai oldalát nézzük a dolgoknak, akkor megadta az erőt, az állóképességet, az ügyességet és energiát az élethez. Mindamellet megtanított arra, hogy a befektetett és elvégzett munka hozza meg az eredményt. Megtanított a kudarcok elviselésére és kezelésére, beosztani az erőmet és energiámat. Megtanított okosan játszani, okosan élni, és beosztani az időmet. Megmutatta az egészség fontosságát és segített egy egészségesebb világnézet az emberi kapcsolatok kialakításában, egymás és önmagam megismerésében. Segített az üzleti életben, a magánéletben, a sikereim elérésében és a boldogság elérésben. Továbbra is segít mindenben a mai napig.

**– „Pécsi Sasok”. Mennyire „pécsi” Ön manapság?**

– Kitörölhetetlen emlékeimben az vagyok. Van egy szép nosztalgikus érzésem, amikor Pécsre gondolok, hiszen sok felejthetetlen élményem kapcsolódik Pécshez: a gyermekkorom, az iskolai éveim, Pécs és a környék természeti szépségei. Mindamellet pedig szüleim továbbra is Pécsen élnek. Testvérem szintén, aki a Pécsi Sasok Mozgásközpontot üzemelteti ott. Manapság ritkán jut alkalmam ellátogatni, akkor is csak rövid időre, de mindig nagy örömmel térek vissza Pécsre.

**– Fontosnak tartja a testmozgás és egészséges étkezés népszerűsítését az iskolákban?**

– Természetesen, hiszen már gyermekkorban eldől mind a táplálkozási szokásokhoz, mind a testmozgáshoz való viszonyulás. Vagyis ez gyermekkorban rögzül, de felnőtt fejjel sajnos minden 10. ember tud csak rajta változtatni. Mindemellet a gyerekek sokkal nyitottabbak és fogékonyabbak a változásra és változtatásra, sokkal jobban tudnak lelkesedni és sokkal könnyebben motiválhatóak.





Szerencsére nagyon sok iskolába kapok meghívást és sok gyermekprogramban is részt veszek.

**– Ön szigorú szabályok szerint étkezik vagy inkább következetesen?**

– Természetesen nekem is egy állandó folyamatos küzdelem és kihívás az élet. Vonatkozik ez az egészséges életmódra is, így értelemszerűen én is törekszem arra, hogy folyamatosan kialakítsam és betartsam az egészséges táplálkozási szokásokat. Ez azt jelenti, hogy tendenciózusan rendszerűen jól táplálkozom, de kisebb nagyobb hibák, eltérések akadnak. Én azt vallom, hogy gondolkozzunk előre, tervezzük meg étkezéseinket, mind a helyét mind a mennyiségét, összetételét illetően.

A tudatosság mellett pedig szükséges az alapvető ismertek elsajátítása, az odafigyelés és a tudás kell ahhoz, hogy alapvetően egészségesen táplálkozzunk. Amennyiben 80%-ban ezt tesszük, akkor azt viszonylag kis energiabefektetéssel és nagy haszonnal tettük és nyugodt lehet a lelkiismeretünk.

**– Vannak olyan ételek, alapanyagok, amiket szívesen elfogyasztana, de „tiltott listán” vannak?**

– Számomra nincs tiltott lista. Amik az élelmiszerboltokban megtalálhatóak és élelmiszernek minősülnek, azok mind fogyaszthatóak. Természetesen nem mindegy, hogy milyen gyakran és mennyit fogyasztunk bizonyos élelmiszerekből.

Nem hiszek a végletességben, sem a magas, sem a túl alacsony szénhidrát, zsír vagy fehérje bevitelben. Nem tartom egészségesnek, ha valaki egyoldalúan táplálkozik, vonatkozzon ez bármilyen élelmiszerre.

**– A Formáld Magad könyvet mi ihlette?**

– Az ember amikor megszületik élete első időszakában a tanulása a főszerep mind a mozgás, mind az egyéb ismeretek elsajátításában. Életünk második felében – bár úgy érzem, az még nekem odébb van –, a hangsúly egyre inkább áttolódik a megszerzett tudás átadására. Szerencsére rengeteg tapasztalatot szerezhettem a szakmámban, mind Magyarországon, mind a világ számos országában.

Több évtizedes gyakorlati tapasztalattal rendelkezem, ami párosul az elméleti tapasztalattal. Régóta ebben a szakmában dolgozom. Koromnál, és habitusomnál fogva is rendelkezem azokkal a pszichológia eszközökkel, technikákkal, amelyek nagyon fontos láncszemei ennek a rendszernek, amelyet felépítettem. Ezeket a tapasztalatokat szerettem volna átadni elsősorban az átlagembernek, hiszen ezt a tudást és tapasztalatot egy könyv formájában megkaphatja. Használhatja, mint egy kis útmutató egy kis lexikon, úgyhogy nem kell azt az utat bejárnia, mint nekem. Vagyis megírtam egy szakmai könyvet, de mindezt olyan stílusban, hogy könnyen fogyasztható, emészthető legyen az olvasó számára. Vegyítve mindezt humorral, életrajzi elemekkel az életéből, és motivációs üzenetekkel, gondolatokkal. A könyv laza, de igényes stílusa külsejében is megmutatkozik. Bár azt szokták mondani, hogy egy könyvet nem lehet abbahagyni csak befejezni, én elégedetten hagytam abba a *Formáld Magad* című könyvem írását és dolgozom az összes megjelenő következő könyvem *Táplálkozz, Ne Diétázz* megjelenésével.

– **Legújabb könyve egy életmód-váltás program is egyben. Milyen tanáccsal szolgál azoknak, akik még nem olvasták a könyvét, de szeretnének ebben élni?**

– Valahol egy hiánypótló könyvnek éretem ezt a könyvet. Egyrészt tartalmilag is nagyon gazdag, hiszen van egy általános szakmai tartalom és van a túlsúlyosoknak, magas vérnyomásosoknak, kismamáknak, gyermekeknek, cukorbetegeknek stb. külön fejezetek. Hiánypótló abból a szempontból is, hogy úgy vannak megfogalmazva a szakmai dolgok, hogy egyszerűen érthetővé válik. Elolvasva a könyvet megismerjük szervezetünk működését, ráadásul a könyv elolvasása segít eloszlatni azokat a tévhiteket, amiket az interneten vagy a magazinban is sokszor ellentmondó tartalommal keringenek.

– **Sokan azért nem tornáznak, mert nincs vagy kevés az idejük. Nekik mit ajánl?**

– A könyvemben nem csak különböző csoportoknak szólók, hanem adok mozgás tippeket és egyéb ötleteket azoknak is, akiknek kevés a szabadidejük. Többek között írok az irodai testmozgásról, az otthon elvégezhető testmozgásról, a reggeli tornáról.

– **Mit tanácsolna azoknak, akik most kezdenének el sportolni rendszeresen kortól függetlenül?**

– Azt mondanám nekik fő üzenetben, nem lehet elég korán kezdeni, de soha nem késő elkezdni. Továbbá, hogy a testmozgás mindenkié. Mindenkinek megvan a megfelelő mozgásformája a motiváció szintjéhez, egészségi állapotához és fittségi szintjéhez. Ezeknek a paramétereknek megfelelően kell kiválasztani és napirendünkbe beilleszteni megfelelő rendszerességgel ezeket a programokat, majd pedig folyamatosan felül kell ezeket bírálni, ahogyan a motivációs szintünk nő, és ahogyan az egészségi szintünk javulást mutat. Így lehet életmódot váltani, így lehet az inaktivitást aktivitásra cserélni.

– **A rengeteg elfoglaltság mellett mennyi ideje jut családra, barátokra, kikapcsolódásra?**

– Nagyon feszes a napirendem és a beosztásom, így a szűkebb családi körömről is viszonylag kevés időm jut. Szerencsére a nyarat át tudom alakítani úgy, hogy bepótoljam e hiányosságaimat, hiszen nyáron visszaveszek a tempóból, leköltözöm balatoni nyaralóba, ahol szüleim, unokaöcsém és testvérem is gyakran megfordulnak, vagyis a Balaton egy nagyon jó találkozási pont.

**7 ÖRDÖGKatlan Fesztivál**

**2014. AUGUSZTUS 5-9.**

KISHARSÁNY | NAGYHARSÁNY | PALKONYA | BEREMEND | VYLYAN TERASZ

[WWW.ORDOGKATLAN.HU](http://WWW.ORDOGKATLAN.HU)

# KATUS ATTILA ELÁRULTA TITKAIT

Bomba alak három hét alatt



A nők többsége általában elégedetlen a külsejével, különösen akkor, ha beköszönt a strandszezon. Ezzel a problémával Katus Attila világbajnok aerobik edzőt is gyakran felkeresik, aki bár csodákat nem ígér, mindig tartogat pár olyan gyakorlatot, amivel közelebb kerülhetünk az áhított bombaformához.

Katus Attila naponta találkozik olyanokkal, akik pillanatok alatt szeretnék a tavalyi szezon óta felszedett plusz kilókat eltüntetni. Az edző szerint csodák ugyan nincsenek, de látható eredményt akár 3 hét alatt is el lehet érni. A titok az elszántságban, a célirányos edzésben és a kiegyensúlyozott táplálkozásban rejlik.

Bár sokan azt gondolhatják Attila a tökéletes alak megszállottja, ez cseppet sincs így. Sokkal inkább azt vallja, hogy mindenkinek más áll jól, igaz ez az öltözködésre és a testalkatra egyaránt. A legfontosabb pedig az, hogy valaki jól érezze magát a bőrében.

„Az első, amit megnézek egy nőben, az a szeme és bár szívesen ösztönzők másokat mozgásra, a barátnőimet sosem kértem arra, hogy edzésekre járjanak a kedvemért.” – mesélte Attila, aki néhány egyszerű, de hatásos gyakorlatot is bemutatott **Kocsis Korinna** segítségével. „Korinnát körülbelül 5 éve ismerem, ekkor kezdtünk el együtt edzeni. A közös munka során szerencsére nemcsak arra vettem rá, hogy tudatosan sportoljon, de arra is, hogy kipróbálja magát a szépségversenyek világában, így mondhatni én is hozzájárultam, hogy elinduljon a pályán. Azóta nagyon jó barátság alakult ki közöttünk, és ma már a munka is összeköt minket.” – mondta el a MOM Wellness személyi edzője, aki ha gyors eredményről van szó, az alábbi gyakorlatokra esküszik.

## 1. Guggolással a formás hátsóért

A helyes guggolás titka a vállszéles terpesz és a tempó. Minél lassabban végzed ezt a mozgást annál intenzívebb lesz a hatása. Hogyha magastartással kombinárod a gyakorlatot nemcsak a far-, és combizmokat erősíti, de a mélyhát-, és vállizmokra is látványos hatással lesz.



Ebben segítségére lehet egy bot vagy rúd, amelyet könnyítésként a válladra tehetsz. A gyakorlat a helyes testtartást és keringési rendszerünket is segíti, haladók pedig neheztésként egyik lábukat hátra feltéve egy padra, egy lábon is végezhetik.



### 2. Koncentráljunk az egyik legkritikusabb pontra, a hasizomra

Az egyszerű hasprés hatásos lehet, de vannak intenzívebb gyakorlatok is. Az alkarodra támaszkodva emeld el a csípődöt és a térdedet a talajtól, és feszítsd meg a far- és hasizmaidat. Emeld ki oldalra a lábad hajlítva és törzseddal is fordulj úgy, mintha meg akarnád nézni a térded. Végezz néhány ismétlést elfáradásig mindkét lábaddal. Ez a gyakorlat nemcsak a hasizmaidat, de a far- és vállizmaidat is erősíti.



### 3. Labdával hatásosabb

Ezt a gyakorlatot bizonyára sokan ismeritek, de most neheztünk rajta egy kicsit. Feküdj hanyatt, tárd szét a kezeidet, lábaidat pedig hajlítsd be és tedd egy labdára. Ezt követően próbáld úgy megemelni a csípődöt, hogy a lábaid a labdán maradjanak. A gyakorlat a combhajlító- és farizmokat erősíti, valamint a bizonytalan testhelyzet miatt ez a hasizmokat is megdolgoztatja majd. Minél közelebb van a labda hozzád, annál intenzívebb a gyakorlat, és persze itt is próbáljuk lassan végrehajtani a mozgulatot!

