

2016 Annak aki szeretne folyamatosan fejlődni (Petsuk Zoltán)

Megköszönöm az idei évben is mindenkinek a kedvességét és támogatást, amit nyújtott a sportolás vagy a magánélet terén is. Lassan túlnövöm a magam a sportban egyre több támogatót tudhatok magam mögött így egyre változatosabban és sűrűben illik menedzselnem (irányítani, szabályozni, vezetni, mert azért magyarok vagyunk) az arculatomat, így lassan kinéz egy sportolói oldal. Addig azonban itt osztanám meg év végi gondolataimat, összefoglalómat, tanácsaimat, főleg sporthoz, mint eddig is. Úgyhogy nem kell rögtön az arzénes ciánért nyúlni, vagy kiszaladni a mezőre egy adag siasakvirágos bürök csokorért!

Már 5 éve sikerül töretlenül túlszárnyalni magam évről évre a triatlonban. Ebben az évben 3. helyen fejeztem be az Ironman távú Országos bajnokságot abszolútban, köszöni Janó: <http://www.autotmost.hu/>. De fontos az is, hogy két 6. helyet csíptem el nemzetközi Challenge-Series versenyeken is. Edzéskeppen szorgalmasan részt vettem a Futapest terepfutásain, amit továbbra is önzetlenül ajánlok, mivel egy komplex edzésforma és szinte garantáltan repít magasabb szintre, úgy hogy a nevezési díj olcsóbb, mint egy doboz cigi. A futócipőim, amit a <http://www.nyulcipobolt.hu/> biztosított, továbbra is segít a felkészülésben és versenyzésben, és hozzátenném szerényen, hogy ez 14 győzelmet jelentett idén a <http://www.futapest.hu> versenyek. Nagymértékben járul hozzá a sikereimhez, hogy tudom, mikor mit kell edzenem mivel a teljesítményelemzésemet és a tanácsokat az <http://ensport.hu/> végzi és adja. Adjad neki te is!

Miért is maradtunk meg a triatlonnak illetve annak magas szintjén? Az ok nálam egyszerű: nem erőltettek, én nem akartam olimpiára menni, nem égtem ki, nem sokalltam be, sőt leginkább azt csináltam, amihez kedvem volt. Ezért szerettem a sportot még fiatal felnőtt koromban is. Ha valamit görcsösen akarunk futócipőn és kerékpáron át, azt már a Vértesszőlős Őstelepen, Samuék is tudták, hogy nem lesz jó vége. Ajánlom a kiegészítő sportokat főleg így télen, menj el túrázni, sétálgatok fel János-hegyre a libegő alatt, vagy szánkózz Normafán, ha nincs hó, még viccesebb, lehet, a hírekbe is bekerülsz. Vagy ha van több a zsebben, fallabdázz vagy síelj. És jobban jársz mintha fásultan egy nehéz hét után, megnézed az edzésterved és azt látod, hogy szombat: 3 óra bringa, de mivel -2 fok van, előveszed a görgőt és speedet szippantasz, hogy egyáltalán fel tudj ülni rá majd ecstasy-val frissítesz és poppers gázt szívsz tekerés közben, hogy kibírd a hét 4. és egyben leghosszabb görgözését. Na ekkor főleg vedd fel a telefont, ha hívlak jégkorongozni mert az az egyik legjobb kiegészítő sport télen.

A tél amúgy is lehet az erősítés, fellélegzés vagy átalakulás korszaka. Ha már combjaink olyanok, mint a beton, mivel terepfutással, szánkózással és korcsolyázással is ezt érzük el. És itt nincs viccelés, kimondottan jól teszünk, ha következő szezonra izmot szedünk fel. Nem véletlenül nagy divat mostanában a különböző törzsizom erősítő és gyógytornára hajazó edzésmódszerek térnyerése. Tudjátok, hogy vesszőparipám a táplálkozás, a tápanyagok, a nyomelemek, az emésztés, és a fehérjék (a fehérje jó: Bear Grylls). De az egyik tejsavós fehérjét nem bírja a gyomrod a másik vitamint több mint a fizetésed a sima élelmiszerek telenyomva vegyszerrel és szeméttel, hogy nagyobb legyen a profit, a génmódosított cuccok az ipari szemét és még ezernyi buktató a táplálkozásban és táplálék-kiegészítésben, nem is tudtad, hogy hiányzik a réz és a B12 az étkezésedből stb. Aki figyelni próbál mindenre annak is nehéz megfelelően cselekednie ezen a téren. Nekünk se megy tökéletesen, hogy napi szinten foglalkozunk vele (Now you try! by Jim Carrey. Biztos tudja valaki miből van ez). Próbálkozni lehet, de nehezen megy az biztos.

De mi a megoldás? Ezeket a dolgokat egy szakértő figyeli és nyújt megoldást a **BLNCE**-nál, Tóth Gábor (bio Gabi aki így ismeri a S. Balázsék rovatából) a BLNCE Hungary Kft. fejlesztőmérnöke. Szerencsémre az ő fehérjéjüket kezdtem el használni. És engedjétek meg, hogy szemléltessem a különbséget: gluténmentes, nem allergizáló hatású, egyszerűbb fehérjeszerkezettel rendelkező növények felhasználásával készülő, jól oldódó, kellemes vanília ízű poralakú termék. Tejet és tejszármazékot, tojást és egyéb állati eredetű anyagot, szóját, mogyorót, hozzáadott cukrot, színezéket, tartósítószeret, állománymódosítót, stabilizátort, génmódosított összetevőt nem tartalmaz. Természetes édesítőanyagként steviát tartalmaz... Ők mindenre figyelnek és nem csak egy jól hangzó marketing mögé bújtatott tömegcucc, amit készítenek. Tehát nem titok, hogy más termékeiket is tesztelem majd és ajánlom ezek után jó szívvel mivel nem sok helyen ennyire alaposak.

Gondolataink között szerepel továbbá a Futapest mintájára egy duathlonozik a Pest edzőverseny, illetve amatőröknek és sporttal ismerkedőknek, duathlon versenysorozat. Ahol is közel Budapesthez szép helyeken, közvetlen és segítőkész önkormányzatokkal a triatlonszövetség remélhető támogatásával, közösen szervezünk eseményeket. A gondolathoz Sztancsik József is felajánlotta segítségét, hogy megvalósítható legyen, azonban további segítségre, támogatókra és is szükség van még az elinduláshoz. Ebben a témában várjuk természetesen az építő gondolatokat és tetteket!

Kövessétek továbbra is Molnár Gergőt aki szintén tapasztalt sportember, továbbá „sit down és írd vicceseket a gépen”, valamint lelkes önkéntes a föld egészségének megmentésében. Kövessétek Flander Marcit akinek a mesterhármas Ironman távú OB címjeit csak szerénysége múlja felül, vagy akár Major Józsi aki már évek óta a legjobb hosszútávúak listáját bővíti és tapasztalatait is eleregeti a felhőbe sokszor. A kommentbe posztoljátok nyugodtan a többi méltán híres triatlonistánkat! Olvassatok és nézzetek sportokkal kapcsolatos beszámolókat és összefoglalókat, így nyerve infót és motivációt! Köszönet továbbá a <http://high5.hu/>-nak mivel sokunkat ők frissítenek a versenyeken.

Összegzés találd meg a szépséget valamelyik sportban és üzd! (Ha nincs kedved semmihez: rég rossz) ☺

Képek 9 évvel azelőtről, amikor a görgőzés és tornatermi erősítés helyett más edzést választottunk. Combra és törzsre is gyúrtunk eleget!

