

# öko **TESZT** **SPORT**

A FOGYASZTÓI  
ÉS BETEGJOGI  
ÉRDEKVÉDELMI  
SZÖVETSÉG  
KIADVÁNYA



**FÓKUSZBAN  
AZ IZOTÓNIÁS  
SPORTITALOK**



**JÓ A JÓGA!**  
JÓGA- ÉS FITNESS-  
MATRACOK  
A GÓRCSSÓ ALATT



**OTTHON IS  
LENDÜLETBEN**  
KÖRBEJÁRTUK  
A SZOBABICIKLIK PIACÁT

**FUTNI JÓ!**  
DE MILYEN AZ IDEÁLIS FUTÓCIPŐ?





# Tartalom

Futni jó!..... 3



Forduljon békéltető testülethez!..... 7

Fókuszban az izotóniás sportitalok..... 8

Hogyan reklamáljunk eredményesen? ..... 15



Sportágválasztás gyermekkorban..... 17

Mi fán terem a fehérjepor?..... 21

Jó a jóga! ..... 25

Otthon is lendületben ..... 30



Az Igazságügyi Minisztérium támogatásával készítette a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség az FV-1-22-06-D azonosító számú pályázat keretében.

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

Minden jog fenntartva. A kiadványt, illetve annak részét tilos sokszorosítani, bármely formában, vagy eszközzel a kiadó engedélye nélkül közölni.



IGAZSÁGÜGYI MINISZTERIUM



# Futni jó!

## De milyen az ideális futócipő?

3

**Akár régóta futunk, akár csak most akarunk hozzákezdeni, bizonyosan tudjuk, hogy egy jó cipő nélkül nem érdemes útnak indulni. A tökéletes futócipő megtalálása talán nem tűnik könnyű feladatnak, de ne sajnáljuk rá az időt.**

**Egy megfelelő futócipővel nemcsak a futás lesz élmény, de testünk egészsége szempontjából is rendkívül fontos, hogy csak jó minőségű és ránk illő lábbeliben fussunk.**

**FUTÁSHOZ CSAK FUTÓCIPŐT!** Alapvető kérdés, mégis mennyire fontos hangsúlyozni, hogy futáshoz csak futócipőt használjunk, ne pedig utcai vagy általános edzőcipőt. A futócipőket kifejezetten lineáris mozgáshoz tervezték, míg az edzőcipőket több irányúhoz (pl. guggolás), ami eltérő kialakítást és stabilitást tesz szükségessé. A futócipőket továbbá úgy alkották meg, hogy alkalmasak legyenek az ízületek és a gerinc védelmére. A lábak földre érkezőkor keletkező erőhatást ugyanis a futócipő egyenletesen igyekszik eloszlatni,

így csökkenti a terhelést. Ha pedig már letettük a voksunkat a futócipő vásárlás mellett, rendkívül fontos szempont az is, hogy a cipő igazodjon a lábunk adottságaihoz és a futásunk módjához is.

**MILYEN A LÁBÁLLÁSUNK?** Lényeges, hogy futási stílusunk és lábunk anatómiai adottságainak megfelelő futócipőt válasszunk, ellenkező esetben könnyen sérülhetnek az izmaink, ízületeink, de akár a gerincünk is. Futás során jellemzően a sarkunk ér először a talajra, majd átfordulunk a talpfüületen és



végül elrugaszkodunk a talajról. Ezen mozgássor folyamán lábfejük három állásban mozoghat: befelé dőlő (pronáló), kifelé dőlő (szupináló) vagy neutrális módon.

Pronáló mozgás esetén a lábfej befelé billen, ezért a láb talajra érkezésekor a talpboltozatot éri nagyobb erőhatás. Lapos lábboltozat mellett jellemző ez a futási mód. Befelé dőlő lábállás esetén érdemes pronálás elleni stabilizálóval rendelkező futócipőt választani.

Kifelé dőlő vagy szupináló lábfej esetén a futó a külső talpívén fut, a becsapódás energiája elsősorban a sarkat érinti, így nagyobb terhelés éri a térdeket és az inakat. Ha szupináló mozgással futunk, érdemes megfelelően párnázott talprésszel rendelkező cipőt választani. Egyes futócipők továbbá megerősített külső éllel is rendel-

keznek, ami szintén előnyös lehet szupináló lábfej esetén.

Neutrális mozgás mellett a talp és a lábfej a megfelelő módon és ívben gördül, és a futó nem terheli túl sem a talpboltozatot, sem pedig a külső talpélet. Jó tudni, hogy a lábfej természetes módon befelé dőlő helyzetben van a talajra érkezésekor, és kifelé dőlőben az elrugaszkodás során. A probléma csak akkor merül fel, ha ez a kitérés túlzott mértékű, ami már károsan hat a testünkre.

**OTTHON IS ELLENŐRIZHETJÜK** Hasznos lehet, ha otthon az ún. „vizesláb teszttel” megállapítjuk, hogy milyen a lábfejük típusa. Ehhez csak annyit kell tennünk, hogy vizes lábbal lépünk egy vékony anyagra, vagy egy papírlapra. Amilyen nyomot hagyunk, az alapján láthatóvá válik lábunk jellem-

zője. Széles lábnyom esetén a talpunk középső része is a talajt éri (lúdtalp), erre a lábtypusra jellemző a pronáló mozgás. Amennyiben csupán egy vékony vonal, vagy még az sem jelenik meg a talppárnák és a sarok között, magas boltívű talppal rendelkezünk, és szupináló lábfejjel kell számolnunk. A kettő között található a normál boltívű lábfej, amelyre a semleges mozgás a jellemző.

**FORDULJUNK SZAKÉRTŐKHÖZ** Egyes sportboltokban arra is lehetőség van, hogy számítógépes lábállás diagnosztika segítségével kapjunk információt a legideálisabb cipő kiválasztásához. Egy ilyen vizsgálat alkalmával nem kell mást tennünk, mint néhány percig futnunk egy futógépen. A futásunkat egy kamera rögzíti, majd a lassított felvétel alapján a szakértők egy program segítségével elemzik a futási stílusunkat. Ez egy nagyszerű lehetőség, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő lábbelit, azonban ne felejtjük el, könnyen előfordulhat, hogy egy hosszabb futás során, illetve ahogy fáradunk, hajlamosak vagyunk másképp terhelni a lábainkat, mint az utunk legelején, éppen ezért kizárólag olyan cipőt válasszunk, ami kellemes viseletet biztosít.

Termék neve	Asics gel-Sonoma 6 gtx női futócipő	Hoka Speedgoat 5 női futócipő	Nike React Pegasus Trail 4 férfi futócipő	Saucony Excursion TRI6 GTX férfi futócipő	Asics Gel-Trabuco 10 női futócipő	Evadict RACE LIGHT férfi futócipő
Ár	34 990 Ft	59 990 Ft	49 990 Ft	39 990 Ft	52 990 Ft	34 990 Ft
Női/férfi	női	női	férfi	férfi	női	férfi
Ajánlott terep	terep	terep	terep	terep	terep	terep
Lábtípus	normál	normál	normál	normál	normál vagy kifelé dőlő (szupináló)	normál
Súly	255 g	242 g	295 g	320 g	256 g	225 g
Termék neve	Adidas Solar Control W női futócipő	Adidas 4DFWD 2 férfi futócipő	Puma Eternity Nitro férfi futócipő	Brooks Adrenaline GTS 22 női futócipő	Mizuno Wave Ultima 13 női futócipő	New Balance WDRFTCB2 női futócipő
Ár	47 990 Ft	69 990 Ft	49 990 Ft	55 990 Ft	49 990 Ft	23 549 Ft
Női/férfi	női	férfi	férfi	női	női	női
Ajánlott terep	keménytalaj	keménytalaj	keménytalaj	keménytalaj	keménytalaj	keménytalaj
Lábtípus	befelé dőlő (pronáló)	normál	befelé dőlő (pronáló)	befelé dőlő (pronáló)	normál	normál vagy kifelé dőlő (szupináló)
Súly	284 g	345 g	273 g	255,1 g	275 g	nincs adat

## Összegzés

Cikkünk elkészítéséhez mi is megtekintettük a futócipők piacát és tapasztalatainkat a következő táblázatokba foglaltuk. Találhatunk terméket 20-30 000 Ft-ért is, de nem ritkák a 60-70 vagy akár 80 000 Ft-os lábbelik sem. A lényeg azonban, hogy ne ragaszkodjunk egyetlen márkához és ne a reklámok befolyásolják majd a döntésünket. A drágább nem biztos, hogy jobb is. Igyekezzünk több cipőt is felpróbálni és válasszuk a legkényelmesebb darabot, amely megfelel lábunk anatómiájának és a futási stílusunknak is.

## FONTOS A KÉNYELEM

Ha már megtaláltuk a lábállásunk szempontjából ideális cipőt, a feladat egy részével már kész is vagyunk. Azonban legalább ennyire fontos, hogy a kiválasztott lábbeli megfelelő méretű és kényelmes is legyen. A cipő mérete akkor ideális, ha van egy kis rész (nagyjából 1 cm) a cipő orra és a lábujjak között. A kényelem mellett ez azért is fontos, mert így a cipő talpa a talppárnák alatt tud meghajolni futás közben. Fontos ugyanakkor, hogy a sarok részénél és a bokánál ne mozogjon a lábunk. Szakértők szerint érdemes lehet este vagy esetleg futás után is felpróbálni a cipőt, mivel

ilyenkor természetes módon duzzadtabb a láb. Ha ekkor is tökéletesen kényelmes a cipő, valószínűleg megtaláltuk az ideális lábbelit.

## NEM MINDEGY MI-LYEN TEREPEN HASZNÁLJUK

Egészen más élményt jelent keménytalajon (egy városi futópályán vagy akár az aszfalton) vagy a ter-





mészetben, terepen futni. Ennek megfelelően a különböző terek különböző felépítésű cipőket igényelnek, melyeket jellegzetességeik miatt nem érdemes felcserélni. Egy terep-futócipő kényelmetlen lehet kemény pályán, ráadásul nem garantálja a kellő biztonságot és ugyanilyen okok miatt egy aszfalra tervezett cipő sem alkalmas terephasználatra.

A terepen történő futás stabilabb kialakítást és nagyobb merevséget igényel,



hogy a futó könnyen megbirkózhasson az úton található kavicsokkal, gyökerekkel és az egyenetlenebb útszakaszokkal. Ezek a cipők szélesebb talppal és erősebben tapadó járófelülettel rendelkeznek, hogy megóvják viselőjüket az eséstől. A terep futócipők esetén előnyös, ha vízálló vagy legalább vízlepergető felülettel és magasabb szárral rendelkeznek, hogy ne kerülhessen bármilyen törmelék vagy nedvesség a cipő belsejébe.

A keménytalajra tervezett futócipők könnyebbek, talpuk keskenyebb és rugalmasabb, belsejük párnázottabb a terepcipőkéhez képest. Mindezen jellemzők segítséget jelentenek, hogy a keménytalajra való megérkezéssel ne terheljük meg annyira a csontokat és az ízületeket, valamint, hogy a futómozgás gyors és lendületes lehessen. Az aszfalra tervezett cipők átlagos felhasználási cél mellett némiképp olcsóbbak a terepcipőkhöz képest.

### ELJÖTT A CSERE IDEJE

Mint minden használati cikk, bizony a futócipők is elhasználódnak egy idő után, és ilyenkor új termék után kell néznünk. Jó tudni, hogy egy átlagos futócipőt nagyjából 800 km lefutására terveznek. A maratoni futás kedvelői számára természetesen vá-

lasztható ennél hosszabb távot is elbíró termék, azonban az ilyen cipők jellemzően drágábbak. Így a ritkán vagy rövidebb távokat futók számára a hagyományos cipő gazdaságosabb választás lehet.

Még ha nem is mérjük pontosan, hogy vajon lefutottunk-e már 800 km-t a cipőnkben, a termék tartásán, minőségén érezni fogjuk, ha eljött a csere ideje. Ha megkopott a párnázottsága, ha nem tartja a lábat, vagy akár látható jelei is vannak az elhasználódásnak, ideje új futócipő után néznünk. Ha pedig megérett az idő, nem érdemes halogatni a dolgot, hiszen testünk egészsége a tét.

### NÉHÁNY TOVÁBBI JÓTANÁCS

Hogy a futás valóban kellemes tevékenység legyen, és ne álljon fenn fokozott sérülésveszély, nem csak a cipő minősége a fontos, hanem testünk állapota is. Az edzést kezdjük mindig bemelegítéssel és ne sajnáljuk az időt a nyújtástól sem. Figyeljünk a futási technikánkra és mindig az adott állapotunknak, kondíciónknak megfelelően válasszuk meg a futás hosszát és sebességét. Ahogyan a bemelegítés fontos, úgy a levezetésre is szánjunk kellő időt. Némi odafigyeléssel sokat tehetünk az edzés hatékonyságáért és az egészségünkért.



*Hibás lábbelit vásárolt?  
Nem tud megegyezni a vállalkozással?*

## Forduljon békéltető testülethez!

**Mit tehetünk, ha reklamációnk nem járt eredménnyel és a kereskedővel nem tudunk megegyezni? Hová fordulhatunk? El kell fogadnunk a vállalkozás által kért szakvéleményt a termék hibájával kapcsolatban? Vitánkat rendezhetjük a békéltető testületeknél, ahol akár egyezséget is köthetünk az eladóval. Ennek hiánya esetén a testület hoz döntést az ügyünkben. Cikkünkben egy békéltető testületi eseten keresztül mutatjuk be jogérvényesítési lehetőségeinket.**

A fogyasztó 25 990 Ft-ért vásárolt egy lábbelit, amely 3 hónap használat után megkopott, felső része megtört és kirepedezett. A vásárló panaszával a kereskedőhöz fordult és kérte a termék kicserélését vagy a vételár visszafizetését. Panaszát szóban tette meg, melyről az eladó jegyzőköny-

vet vett fel és annak másodpéldányát átadta a fogyasztó részére. A vállalkozás átvette továbbá a lábbelit, hogy bevizsgálta azt. A lábbeli átvételéről elismervényt állított ki.

A vállalkozás a termék átvételét követő tizedik napon arról tájékoztatta a vásárlót, hogy a szakvélemény alapján elutasítja a kérelmét. A cipő bevizsgálása alkalmával ugyanis a szakértő megállapította, hogy annak hibája nem gyártási eredetű, az csak a helytelen használat és tisztószeres mosás miatt keletkezett. A kereskedő hivatkozott arra is, hogy a vásárláskor átadott a fogyasztó részére egy tájékoztatót, amely tartalmazta a cipő ápolására vonatkozó javaslatokat, valamint figyelmeztetést arra, hogy nem lehet jogos a reklamáció, ha nem rendeltetésszerű használatból vagy helytelen ápolásból ered a meghibásodás.

A fogyasztó ezt követően a békéltető testülethez fordult és a termék kicserélését

vagy a vételár visszafizetését kérte. Kérelmében előadta, hogy a lábbeli tisztítása során a tájékoztatóban foglaltakat betartotta, a terméket rendeltetésszerűen használta.

A békéltető testület az eljárás során megállapította, hogy a szakértői vélemény hiányos, nem tartalmazza a jogszabály által meghatározott kötelező tartalmi elemeket, továbbá, hogy a szakértő által alkalmazott szemrevételezéses vizsgálati módszer nem alkalmas a hiba okának kétséget kizáró megállapítására. Mivel a szakvélemény nem volt megalapozott és a kereskedő nem tudta bizonyítani, hogy a hiba oka a vásárlást követően keletkezett, ezért a békéltető testület azt ajánlotta a vállalkozásnak, hogy cserélje ki a hibás terméket, vagy amennyiben cserére nincs lehetőség, fizesse vissza annak vételárát. Az eladó cég a határozat kézhezvételét követően teljesítette az ajánlásban foglaltakat és kicserélte a hibás lábbelit.



# Nem minden izotóniás, ami annak látszik!

*Fókuszban az izotóniás sportitalok*

8

Napjainkban egyre nagyobb népszerűsége tesznek szert a sportitalok, így az izotóniás italok is. Ezek a sportolóknak szánt élelmiszerek elvitathatatlan előnyökkel rendelkeznek, de csak akkor, ha tudatosan fogyasztjuk azokat. Tesztünkéből kiderül, mitől izotóniás egy ital, mikor érdemes ezeket fogyasztani, és hogy milyen összetevőket érdemes kerülni a választás során.

## **IZOTÓNIÁS ITAL VAGY SPORTITAL?**

Bár sokan az izotóniás és a sportitalokat egymás szinonimájaként használják, a két kategória valójában nem cserélhető fel egymással. Lényegében a sportitalok tágabb kategóriáján belül beszélhetünk izotóniás sportitalokról. A sportitalokon belül megkülönböztethetünk továbbá hipotóniás és hipertóniás italokat, valamint különböző tápanyagokkal vagy vitaminokkal dúsított italokat is. Ezek mind-egyikének más-más funkciója van, így a fogyasztásuk is eltérő módon ajánlott.

**MITŐL IZOTÓNIÁS?** Az izotóniás jelző arra utal, hogy

az ital sűrűsége vagy koncentrációja hasonló a vérünk koncentrációjához, összetétele a vér és a sejtek sóösszetételével egyezik meg. A sportitalok tónusa kifejezi, hogy milyen gyorsan képes az ital a benne található tápanyagokkal felszívódni a szervezetben. A szénhidrát-tartalomnak a tónus szempontjából nincs jelentősége, bár látni fogjuk, hogy a sportitalok szénhidrát-tartalma sem mindegy.

## **IZOTÓNIÁS – HIPERTÓNIÁS – HIPOTÓNIÁS**

Ahogy fentebb említettük, a sportitalokat illetően azok sűrűsége alapján három típus között tehetünk különbséget. Az izotóniás italokról



már ejtettünk néhány szót és a későbbiekben is ezekre fókuszálunk, azonban a teljesség kedvéért érdemes röviden bemutatni a hipotóniás és a hipertóniás típusokat is.

A hipertóniás italok a vérnél magasabb sókoncentrációval rendelkeznek. Az ilyen sportitalok jellemzően nagyobb mennyiségben tartalmazznak szénhidrátokat is. Éppen emiatt az edzés során érdemes kerülni ezeket, hogy a felszívódásukkal ne terheljük meg a sportolás által igénybe vett szervezetünket és így ne rontsunk a teljesítményünkön. A hipertóniás italok dehidratáló hatásúak, ami szintén hátrányos lehet mozgás során. Ezeket a típusokat érdemes tehát edzés előtt vagy azt követően fogyasztani.

Amennyiben a célunk elsősorban a hidratáció, hipotóniás italokat érdemes választanunk. Ezek koncentrációja alacsony, ezért ezek szívódnak fel a leggyorsabban a szervezetben. Ha az edzés során nincs szükségünk plusz energia utánpótlására, sportolás közben is bátran fogyaszthatjuk ezeket. Az edzés befejeztével ugyancsak érdemes hangsúlyt fektetni a hidratációra, így ilyenkor is jó döntés hipotóniás italokat választani.

### MIKOR FOGYASSZUK?

Az izotóniás sportitalok gyorsan felszívódnak, ugyanakkor

a hozzáadott szénhidrátoknak köszönhetően energiát is biztosítanak a szervezet számára. Edzés során a szervezet glikogén raktárai, amelyek az energiát adó szénhidrátokat tárolják, fokozatosan kiürülnek, ezért a teljesítmény fenntartása érdekében érdemes gondoskodni azok feltöltéséről, akár az edzés közben is. Ezek a sportitalok mindemellett ásványi anyag tartalmukra tekintettel is előnyösek a fizikai aktivitás szempontjából, az izmok munkájához ugyanis nátriumra és káliumra van szükség. Az izotóniás italok a gyors felszívódásuknak köszönhetően a folyadékpótlásban is a segítségünkre lehetnek. Minderre tekintettel ajánlott ezeket a termékeket akár sportolás közben is fogyasztani.

### CUKORTARTALOM

Mint ahogy az izotóniás sportitalok a szénhidrát visszatöltésére is hivatottak, nem meglepő, hogy cukortartalommal rendelkeznek. Nem tekintetők diétás termékeknek, persze nem is ez a céljuk. A szénhidrát pótlása mellett a cukrok gondoskodnak a megfelelő vércukorszint biztosításáról is. Az edzés közbeni vércukorszint csökkenés megelőését és a koncentráció romlását okozza, ezért a teljesítmény stabilizálása érdekében gondoskodni kell a kiegyensúlyozott vércukorszintről is. A legtöbb izotóniás ital egyszerű, gyorsan felszívódó cukrokat tartalmaz, például glükózt (szőlőcukor, dextróz), glükóz-fruktózszirupot (invertcukor), vagy szacharózt (répacukor). Érdekes tény, hogy





bár a fruktóz is egyszerű, de mivel ezt felszívódás előtt a májnak szőlőcukorra kell alakítania, némiképp később jut el a vérbe. Előnyös összetevő a maltodextrin, amely összetett szénhidrát, így lassabban szívódik fel és nem emeli meg hirtelen a vércukorszintet. Hasonlóan kedvező egy talán kevésbé ismert szénhidrát, az izomaltulóz, mely a cukorhoz hasonlóan magas energiatar-talommal rendelkezik, ugyanakkor lassan szívódik fel és kiegyensúlyozott energiaellátást biztosít. Összességében azt találjuk a legelőnyösebbnek, ha egy ital mind egyszerű, mind összetett szénhidrátokat tartalmaz, így a szervezet képes azonnal és hosszabb távon is hozzájutni a szükséges energiához.

### NEM MINDIG ÉS MIN-DENKINEK AJÁNLOTT

Amennyiben nem vagyunk élsportolók és csak könny-

nyebb testmozgást végzünk, nem feltétlenül van szükségünk izotóniás sportital fogyasztására. Bár a sportitalok méltán népszerűek, ha nem tudatosan fogyasztjuk őket, akár még az edzés hatékonyságát vagy az edzéssel elérni kívánt célt is hátrálthatják. Gondoljunk csak a termékek magas energiatar-talmára. Ha a célunk a fogyás, a magas cu-kortartalommal bíró izotóniás ital nem lesz a segítségünkre célunk elérésében.



Ezzel szemben magasabb hőmérséklet, intenzív vagy hosszabb távú edzés esetén kifejezetten ajánlott lehet az izotóniás italok fogyasztása, mivel ezek segítenek visszatáplálni a testedzés során elvesztett energiát, folyadékot és ásványi anyagokat.

### GÉL, POR, VAGY FO-LYADÉK?

Az izotóniás termékek piacát megtekintve megállapítható, hogy amennyiben kifejezetten folyadék formátumú izotóniás italokat keresünk, nem túl nagy választékkal találkozhatunk a piacon. Az italok mellett népszerűek az izotóniás italporok is, melyek elérhetőek kisebb-na-gyobb kiserelésekben és jellemzően gazdaságosabbak a kész italokhoz képest. Az előre csomagolt italporokat megfelelő mennyiségben ráadásul akár egy hosszabb biciklitúrára is magunkkal vihetjük. A folyadékot és az italporon kívül találkozhatunk még izotóniás gélekkel is, melyek előnye, hogy ugyancsak kis helyen elférnek, ráadásul könnyen és gyorsan elfogyaszthatók edzés közben, így gyorsan hozzáju-thatunk a szükséges szénhid-ráthoz és ásványi anyagokhoz.

### NINCS KÜLÖN JOGI SZABÁLYOZÁS

Ha utána akarunk nézni a sportitalokra vonatkozó szabályoknak, nem fogunk speciális rendelkezé-

Termék neve	PowerBar Elektrolit italkoncentrátum	Isostar Fast Hydratation izotóniás ital	Gatorade málna ízű izotóniás sportital	Oshee lime-menta ízű izotóniás ital ke- rékpárosoknak	Apenta + ananász ízű izotóniás sportital elektrolitokkal
Ár	6 262 Ft	650 Ft	349 Ft	386 Ft	329 Ft
Kiszereles	1 000 ml	500 ml	500 ml	750 ml	750 ml
Szénhidrát forrás	invert cukorszirup	szacharóz, glükózsirup, maltodextrin	szukróz, maltodextrin	glükóz, maltodextrin	cukor
Édesítőszer	ciklamát, aceszulfám-K, szacharin	-	szuklaróz, aceszulfám-K	aszpartám, aceszulfám-K	-
Mesterséges színezék	-	-	brillantkék	tartrazin, brillantkék	-
Szénhidrát tartalom (100 ml-ben)	37 g	6,9 g	5,8 g	5,4 g	5 g
Pontszám	7	11	8	7	10
Termék neve	Oshee narancs ízű izotóniás ital futóknak	Veroni Active izotóniás citromos víz	Sportness Izotóniás sportital citrom- grapefruit	Powerade mountain blast szénsavmentes izotóniás sportital	GymBeam ReHydrate citrom-lime ízű izotóniás ital
Ár	386 Ft	481 Ft	429 Ft	419 Ft	2 690 Ft
Kiszereles	750 ml	700 ml	750 ml	500 ml	1 000 ml
Szénhidrát forrás	glükóz, maltodextrin	glükóz, maltodextrin	fruktóz szirup	glükóz, fruktóz	invert cukor, maltodextrin
Édesítőszer	aszpartám, aceszulfám-K	aszpartám, aceszulfám-K	ciklamát, szacharin	aszpartám, aceszulfám-K	aceszulfám-K, szukralóz
Mesterséges színezék	narancssárga S	kinolinsárga	-	brillantkék	-
Szénhidrát tartalom (100 ml-ben)	5,4 g	6 g	3,7 g	4,1 g	76,5 g
Pontszám	8	8	8	7	9

sekkel találkozni. A sportélelmiszerekre, így az izotóniás italokra is az élelmiszerjog általános szabályai vonatkoznak. Ez persze elegendő garanciát jelenthet a fogyasztók számára, hiszen az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatás soha nem lehet megtévesztő. Így ha egy terméken azt látjuk, hogy az izotóniás, alapos ok-

kal számíthatunk rá, hogy az megfelelő mennyiségű ásványi anyagot tartalmaz.

**NEM MINDEN IZOTÓNIÁS, AMI ANNAK LÁTSZIK** Tapasztalatunk szerint a termékcímkével nem akadtak gondok, azonban a sportitalok online kereskedelemben való megnevezésé-



Termék neve	Nduranz Nrgy Unit Drink izotóniás italpor	High 5 Isotonic Hydration trópusi ízesítésű italpor	Activlab Isoactive izotóniás italpor	BioTech USA IsoTonic narancs-mangó ízű italpor	Nutrend Isodrinx narancs ízű izotóniás italpor	Science in Sport GO Isotonic Energy Tropical ízű izotóniás energiagél
Ár	5 800 Ft	4 100 Ft	3 800 Ft	4 990 Ft	3 490 Ft	690 Ft
Kiszérelés	500 g	300 g	630 g	600 g	420 g	60 ml
Szénhidrát forrás	maltodextrin, fruktóz	dextróz	glükóz	dextróz, szacharóz, izomaltulóz, glükóz- és gyümölcscukor-forrás	szacharóz, glükóz, maltodextrin	maltodextrin
Édesítőszer	-	-	aceszulfám K	-	szukralóz, aceszulfám-K	aceszulfám K
Mesterséges színezék	-	-	kinolinsárga, narancssárga S	tartrazin, alluravörös	-	-
Szénhidrát tartalom (1 adagban)	43 g	28 g	26,3 g	21 g	32,5 g	22 g
Adagok száma	10	10	20	20	12	1
Pontszám	11	10	7	9	9	10
Termék neve	NUTRI8 Iso-Sport Drink Narancs	High 5 IsoGel Energy Gel Aqua	AllNutrition Narancs ízű izotóniás ital	ActivLab Run & Bike Isotonic	Gatorade izotóniás sportital por citrom-lime ízben	PowerBar Powergel Hydro izotóniás zselé
Ár	5 990 Ft	450 Ft	4 790 Ft	3 490 Ft	4 350 Ft	800 Ft
Kiszérelés	1000 g	66 g	700 g	475 g	595 g	67 ml
Szénhidrát forrás	izomaltulóz, maltodextrin, fruktóz	glükózszirup, maltodextrin	glükóz	szőlőcukor	szacharóz, dextróz	maltodextrin, fruktóz
Édesítőszer	szukralóz	-	aceszulfám K	aceszulfám K	-	-
Mesterséges színezék	narancssárga S	-	kosnilyvörös, narancssárga S	kinolinsárga	-	-
Szénhidrát tartalom (1 adagban)	30 g	23 g	26,3 g	26,3 g	30 g	25 g
Adagok száma	28	1	22	nincs adat	19	1
Pontszám	10	11	7	8	10	11

vel sajnos igen... Találkoztunk izotóniás jelzővel ellátott hipotóniás italokkal és olyan vitaminokkal dúsított üdítővel is, amelyek csak a webáruházban feltüntetett elneve-

zésükben voltak izotóniásak. Éppen ezért hangsúlyoznunk kell, hogy soha nem érdemes csupán az elnevezés alapján választanunk. Nézzük meg a termék tápanyag összetéte-

lét is, főképp, hogy milyen és mennyi ásványi anyagot tartalmaz. Ha pedig már az összetevőket vizsgáljuk, ne menjünk el a kockázatos összetevők kiszűrése és az ilyen adalékokat

tartalmazó termékek elkerülése mellett sem. Lássuk, mivel akadtak gondjaink a teszt elkészítése során.

## PROBLÉMÁS ÉDESÍTŐSZEREK

Mivel a szénhidrát pótlásáról az italban található cukrok hivatottak gondoskodni, joggal merülhet fel a kérdés, mégis miért kerül édesítőszer ezekbe a termékekbe. A legtöbb mesterséges édesítőszerrel összefüggésben súlyos kockázatokkal kell számolnunk. Vizsgálatok kimutatták az összefüggést az édesítőszer és az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, valamint a szívbetegségek között. Újabb kutatások alapján ráadásul megállapítható, hogy a mesterséges édesítőszer használata növeli a rák kialakulásának kockázatát. A friss vizsgálatban az aszpartámra, a szukralózra és az aceszulfám-K-ra fókuszáltak a kutatók, és megállapították, hogy az ezeket fogyasztók körében 13-14%-kal nagyobb eséllyel alakul ki valamilyen daganatos megbetegedés. További vizsgálatok szerint a szacharin, az aszpartám, az aceszulfám-k, valamint a szukralóz nagy mennyiségű bevitel esetén károsodást okozhat a bélbaktériumok sejtmembránjában is. A ciklamát fő veszélye pedig, hogy káros hatással van a vesékre, az emésztőrendszerre, ráadásul kutatá-



sok szerint ez az édesítőszer is összefüggésbe hozható a daganatos megbetegedések kialakulásával.

Ne feledjük, hogy a szakértők szerint a mesterséges édesítőszer hosszú távú hatásai még mindig nem ismertek teljes egészében. Minderre tekintettel fontoljuk meg, hogy biztosan mesterséges édesítőszerrel ízesített termékeket akarunk-e vásárolni!

## KERÜLJÜK A SZINTETIKUS SZÍNEZÉKEKET

A mesterséges színezékeket

teljes mértékben szintetikus úton állítják elő. A gyártók gyakran előnyben részesítik ezeket, mivel a termék ízét, színét és illatát nem befolyásolják, ráadásul az egyéb színezékekhez képest ezek a legolcsóbbak. Nem szabad elfelejteni viszont, hogy ezek a színezékek az érzékeny embereknél jóval nagyobb arányban váltanak ki élelmiszer-intoleranciát, mint a természetes társaik.

A vizsgált termékekben a következő kockázatos mesterséges színezékekkel találkoztunk, melyeket jobb elkerülni.

**Brillantkék (E133):** Bár az anyag vízdékony és így gyorsan kiürül a szervezetből, kutatások szerint kapcsolatba hozható a kromoszómakárosodás és a daganatos megbetegedések kialakulásával is. Mindezeket túl pedig allergiát, hiperaktivitást és alvászavarokat is okozhat.



**Tartrazin (E102):** Nagy eséllyel allergiás reakciót vált ki. Károsan hat a máj és a vese működésére, a bélfőra állapotára, valamint a testtömeg változására is. Túlérzékenységi reakciót okozhat, mint például fejfájást, asztmás rohamot, viszketést, csalánkiütést, álmatlanságot vagy éppen hiperaktivitást. Mi sem mutatja jobban ennek a színezéknek a kockázatoságát, minthogy egyes országokban a tartrazin használatát betiltották.

**Kinolinsárga (E104):** Arra érzékenyeknél asztmás, allergiás reakciót válthat ki, hasmenést okozhat. Esetleges rákkeltő hatására tekintettel Amerikában és Ausztráliában betiltották a használatát.

**Narancssárga S (E110):** Az allergizáló hatása nem vitatott, emellett pedig emésztőrendszeri bántalmakat, hányást, hasmenést is okozhat.

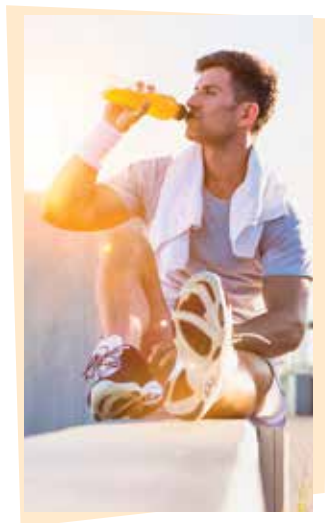
**Alluravörös (E129):** Szintén több országban betiltott színezék, amely allergiás reakciót, rosszullétet okozhat, potenciálisan rákkeltő.

**Kosnillvörös (E124):** Szintetikus adalékanyag, mely sokaknál allergiás reakciót vált ki, illetve erősíti az asztmás tüneteket. Feltételezett rákkeltő hatása miatt több országban tiltólistára került.

A narancssárga S, a kinolinsárga, a kosnillvörös, az alluravörös, valamint a tartrazin vonatkozásában kimutatták, hogy kapcsolatba hozható a gyermekek körében kialakuló hiperaktivitással. Erre tekintettel az ilyen színezéket tartalmazó termékek esetén a csomagoláson fel kell tüntetni, hogy az „a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat”. A figyelmeztetés feltüntetése mellett azonban sajnos ezek a színezékek továbbra is felhasználhatóak a termékekben.

**ÉRTÉKELÉS** A megvizsgált izotóniás sportitalokat a következők szerint értékeltük. Minden termék 10 pontról indult. A termékben jelenlévő valamennyi kockázatos édesítőszer és színezék után levontunk egy-egy pontot. Értékeljük, ha egy termék szénhidrát forrásként nem csupán egyszerű cukrokat tartalmazott, így a maltodextrin és az izomaltulóz jelenlétére tekintettel egy plusz pontot adtunk.

Tesztünk győztese így az izotóniás italok körében az Isostar Fast Hydration lett,



amely nem tartalmaz egyetlen kockázatos és felesleges színezéket vagy mesterséges édesítőszeret sem, és az egyszerű cukrok mellett maltodextrin is található benne, így egyenletes szénhidrát utánpótlást biztosít.

Ugyan mindössze három izotóniás zselét vizsgáltunk, ezek közül kettő is az élvonalban végzett, a Powergel Hydro izotóniás zselé, valamint a High 5 IsoGel Energy Gel Aqua. A győzelméhez ezt a két terméket is a maltodextrin jelenléte és a kockázatos adalékanyagok hiánya segítette hozzá.

Az italporok között az Nduranz Nrgy Unit Drink nyerte meg a termékek versenyét, amely ugyancsak színezék és édesítőszer mentes, továbbá nem csak egyszerű cukrokból biztosítja a szervezet szénhidráttal való ellátását.



Bizonyára sokunkkal előfordult már, hogy az általunk vásárolt cipő néhány hónap használat után tönkrement, az új táskánk megfelelő használat mellett is elszakadt vagy a fél éves kávéfőzőnk egyszer csak felmondta a szolgálatot. Ilyen esetekben sem érdemes azonban csüggedni, mivel probléma esetén minőségi kifogásunkkal az eladóhoz fordulhatunk. Egy-két dolgot viszont érdemes észben tartani, hogy valóban eredményes legyen a reklamációnk.



*Meghibásodott az újonnan vásárolt termék?*

# Hogyan reklamáljunk eredményesen?

15

## KÖZÖLJÜK A HIBÁT KÉSEDELEM NÉLKÜL

Nagyon fontos, hogy amint felismerjük a hibát, panaszkodunk lehetőleg azonnal, de legfeljebb két hónapon belül forduljunk az eladóhoz. Amennyiben a hibát késedelmesen közöljük, vagy a terméket a hiba ellenére tovább használjuk, és így az tovább károsodik, a többletkárért már mi fogunk felelősséggel tartozni. Azaz az ilyen kárral kapcsolatban nem lehet eredményes a minőségi kifogásunk.

## SZAVATOSSÁG VAGY JÓTÁLLÁS?

Ha az általunk megvásárolt termék meghibásodik, az első kérdés, hogy szavatossági vagy jótállási igényt terjeszthetünk elő. Bár mindkét esetben ugyanazok a jogok illetnek meg minket (kijavítás, kicserélés, árleszállítás vagy a vételár visszafizetése), van néhány igen fontos különbség a két kategória között. A jótállás egyfajta fokozottabb felelősségvállalás a vállalkozás részéről, mivel a jótállás teljes ideje alatt a vállalkozásnak kell bizonyítania,

hogy a termék hibája a vásárlást követően keletkezett. A jótállás lehet vállalt vagy kötelező. A kötelező jótállás jogszabályban meghatározott termékekre jár (például háztartási nagygépek, elektronikai eszközök stb.), és időtartama a termék vételárához igazodik (1-2-3 év).

## FIGYELJÜNK A HATÁRIDŐKRE!

Szavatosság esetén az igényérvényesítési határidő egységesen két év. Ez azonban nem jelenti azt, hogy végig az eladónak kell bizo-

nyítania, hogy mikor, illetve hogyan keletkezett a termék hibája. A hibás teljesítési vélelem, azaz annak a feltételezése, hogy a fogyasztó által felismert hiba már a teljesítés időpontjában megvolt és így az eladó helytállni köteles, ennél rövidebb. Szolgáltatások és a 2021. december 31-ig vásárolt termékek esetén 6 hónap, 2022. január 1-től vásárolt termékek esetén azonban már egy év. Fontos tehát, hogy figyeljünk a fenti határidőkre és probléma esetén cselekedjünk a lehető leghamarabb.

## A VÁSÁRLÁST NEKÜNK KELL BIZONYÍTANUNK

Legyen szó akár szavatosságról, akár jótállásról, a vásárlás tényét minden esetben nekünk kell bizonyítanunk. Ez történhet számlával, nyugtával, illetve jótállás alá eső termék esetén jótállási jeggyel. A jótállási jegy ráadásul akár elektronikus úton is átadható, így nem kell aggodnunk, hogy elveszítjük azt. Felmerülhet a kérdés, hogy hogyan érvényesíthetjük igényünket akkor, ha egy jótállás alá eső terméket vásárolunk, azonban nem kapunk jótállási jegyet. Ilyenkor is fontos az ellenérték megfizetését igazoló bizonylat, azaz a számla vagy a nyugta megőrzése, mivel a fenti esetben ezzel tudjuk igazolni a vásárlásunkat.

## MILYEN A „JÓ” PANASZ?

Ha panasszal kívánunk élni egy termék hibája kapcsán, fontos, hogy legyünk tárgyilagosak, lényegre törőek, ugyanakkor törekedjünk kellő részletezettségre, pontosságra. Írjuk le, mi a problémánk, és hogy mit is szeretnénk elérni a panaszunkkal kapcsolatban. Ne felejtjük el pontosan

### Jó tudni!

A békéltető testületek minden megyeszékhelyen elérhetőek, és díjmentes, gyors eljárást biztosítva hozzájárulnak a fogyasztói jogok hatékony érvényesítéséhez. A testület eljárásának célja a jogvita megegyezéssel történő rendezése.

Fontos tudni, hogy a testület eljárása csak akkor indítható meg, ha előzetesen megpróbáltunk megegyezni az eladóval, ám az nem vezetett eredményre. Az eljárást megindító kérelmünkhez mellékelni kell az ezzel kapcsolatos iratokat, továbbá minden olyan dokumentumot, amellyel a kérelmünkben megjelölteket támasztjuk alá. Egy gondosan összeállított és jól megírt kérelem kiváló alapjául szolgálhat egy gördülékeny eljárásnak.

meghatározni, hogy mely termék kapcsán élünk panasszal és hogy mikor vásároltuk azt.

## A REKLAMÁCIÓ FORMÁI

A hibás termékkel kapcsolatos panaszunkat előterjeszhetjük akár szóban, akár írásban. Bárhogyan is reklamálunk, a lényeg, hogy a panasztétel írásos nyoma nekünk is rendelkezésünkre álljon. Ezért a levélben megfogalmazott panaszunk egy másolatát őrizzük meg, az eredeti, aláírt példányt pedig tértivevényesen adjuk postára. Amennyiben szóban történik mindez, a kereskedő panaszunkról köteles jegyzőkönyvet felvenni, melyben rögzíti többek között a hiba leírását és az általunk érvényesíteni kívánt jogot. A jegyzőkönyv másolatát az eladó köteles átadni nekünk, őrizzük ezt meg, hiszen a későbbi igényérvényesítésünkhöz szükségünk lehet rá.

## HA NEM TUDUNK MEGEGYEZNI AZ ELADÓVAL

Elutasította az igényünket a kereskedő? Esetleg nem is reagált érdemben a panaszunkra? Jó hír, hogy még ilyen esetekben sincs minden veszve. Amennyiben ugyanis problémánkat megkíséreltük rendezni az eladóval, de az nem vezetett eredményre, lehetőségünk van békéltető testülethez fordulni.



Az egészséges életmód szemléletének kialakítását már kiskorban tanácsos elkezdni, hiszen, ha már gyermekkorban rendszeresen sportolunk, a mozgásban gazdag életmód életünk részévé fog válni. A szülők számára nagyfokú körültekintést igényel a megfelelő sportág kiválasztása. A gyermek életkora, testalkata, természete és érdeklődési köre az, amiket biztosan figyelembe kell venni, nem beszélve – egyes sportágak esetén – az ezzel járó költségekkel. Alábbi cikkünkben a gyerek sportolási lehetőségeknek jártunk utána.



# Mit és mennyiért? Sportágválasztás gyermekkorban

17

## **MINDENNEK AZ ALAPJA: SPORTANTROPOMETRIAI VIZSGÁLAT**

A sportantropometria módszerével már 7 éves kortól megállapítható, hogy mekkora lesz a gyermek várható felnőttkori testmagassága, milyen fizikai adottságokkal fog rendelkezni felnőttként.

A vizsgálat során összesen 24 ponton mérik meg a tes-

tet speciális, nagy pontosságú, egyedileg előállított mérőeszközökkel. A mérés alsó ruházatban történik, fájdalommentes és csupán 5-10 percet vesz igénybe.

Amiket mérnek:

- testsúly,
- testmagasság,
- csontszélesség,
- bőrredők vastagsága,

- különböző ponton test ke-  
rületek,
- mellkas szélessége,
- mellkas mélysége,
- csípő szélessége,
- váll szélessége.

A mérések segítségével megállapítható:

- a várható felnőttkori testmagasság,
- a testalkat, testösszetétel,



- a biológiai kor,
- a hízásra való hajlam,
- az optimális testtömeg és
- az erősíthetőség.

A kapott eredmények alapján a kiértékelést végző szakember tanácsot ad a sportoláshoz, csapatsportág esetén a legideálisabb poszt megválasztásához, ezen kívül pedig az edzés módja, és az edzés intenzitásának egyéni meghatározásához.

Természetesen ez a vizsgálat csak egy útmutató, de sokat segíthet a gyermek adottságaihoz legmegfelelőbb sportág megválasztásához, s ahhoz, hogy a gyerek sikeres legyen a választott sportágban, így sokkal nagyobb kedvvel, rendszeresen űzze azt.

**A NAGY SPORTÁGVÁLASZTÓ** A Nagy Sportágválasztó rendezvénysorozat azzal a céllal jött létre, hogy megkönnyítse a sportágak közötti választást. Itt a résztve-

vő sportágak szakembereivel, edzőivel közvetlenül találkozhatnak a kilátogatók, továbbá a különböző sportágak egyesületei rendszeresen tartanak nyílt edzéseket is, melyeken az érdeklődők aktívan részt vehetnek.

A Sportágválasztó alkalmazásával egy helyen és időben több mint 100 sportág van egyszerre jelen, és így szinte azonnali visszajelzést kaphatnak a résztvevők, hogy melyik sportág lenne a nekik leginkább megfelelő.

## MIT SPORTOLJON

**A GYEREK?** Általánosságban elmondható, hogy az állóképességet fejlesztő mozgásformák javítják az erőnlétet, serkentik a vérkeringést, a légzést. Ilyen például az úszás, kajak, kenu, kerékpározás, futás és ezek kombinációi. Nagy mozgásigényű gyermekek számára kifejezetten előnyös edzésformák.

Az úszás például bármely életkorban végezhető sporttevékenység. Szabályos úszásoktatásra általában 5-6 éves kortól nyílik lehetőség, mikor már a gyermek megérti az utasításokat. Ez az egyik legelőnyösebb mozgásforma: korrigálja a helytelen tartást, a gerincdeformitásokat, fejleszti az állóképességet és a sérülések lehetősége is minimális.

A labdajátékok (röplabda, kosárlabda, kézilabda) az ügyességet fejlesztik, javítják a koordinációs- és koncentrációképeséget: 10 éves életkor elérése után javasolt elkezde-



ni. A kosárlabda és a kézilabda az ügyesség fejlesztése mellett növeli a fizikai erőnlétet is, a röplabda pedig a tartáshibák korrigálására is alkalmas.

A küzdősportok (birkózás, karate, cselgáncs) a fizikai erőnlét fokozása mellett, önfelegyelemre nevelik a gyerekeket, tréningezik a koncentráció- és a reakciókészséget. 6-8 éves korban már elkezdhető, de fontos, hogy csak akkor írassuk be ilyen sportra a gyermekünket, ha valóban szeretné kipróbálni.

A lovaglás a természetben fantasztikus élményeket nyújthat gyermekünk számára. Erősíti a has-, a hát- és a combizmokat, az állatok szeretetére nevel, megtanítja a gondoskodást és erősíti gyermekeinkben a felelősségérzetet. A lovas terápia a sérült gyermekek kezelésében is nagyon jó eredménnyel alkalmazott kezelési módszer. Sajnos ennél a sportágnál mélyen a pénztárcánkba kell nyúlni, ha gyermekünk lovagolni szeretne.

## INDULÓ ÉS RENDSZERES KÖLTSÉGEK

A sportág kiválasztását követően szinte mindegyiknél szükséges alapfelszerelés beszerzése. Ezekre ún. egyszerű, induló költségként tekinthetünk, bár nyilvánvalóan, ha a gyerek kinövi a cipőt, mezét, elszakad a nadrágja, azokat

## SZEMPONTOK A VÁLASZTÁSNÁL

- A gyermek életében a kiválasztott sportág az örömet, kikapcsolódást, mozgást és az érdeklődés felkeltését kell, hogy jelentse. Nyilvánvalóan mindenki más-más szempontokat tart szem előtt a gyermekéhez leginkább illő sportág kiválasztásánál, fontos azonban, hogy semmi esetre se erőltessünk olyat, amihez a gyerekeknek nincs kedve. Igyekezzünk segíteni több sportág kipróbálásában, s lehetőség szerint ne az anyagi vonzat, a távolság, vagy a szülő be nem teljesült vágya legyenek a fő irányvonalak.
- Választás előtt állóknak, klubválasztásban segítséget jelenthet a [www.sportagvalaszt.hu](http://www.sportagvalaszt.hu) weboldal „klubkereső” menüpontja, ahol település vagy sportág alapján kereshetünk.

pótolni kell. Mind az indulási, mind a rendszeres, havi jellegű kiadások sportáganként eltérőek: nem mindegy ugyanis, hogy például úszáshoz, vagy lovagláshoz kell felszerelést beszerezni.

A felszerelés költségeként átlagosan kb. 15.000-30.000 Ft-tal számolhatunk, lovaglás esetén ez az összeg megközelítőleg 60.000-80.000 Ft.

Amennyiben gyermekünk ambiciózus, egyesületet is választani kell, ami havonta tag-

díjfizetéssel jár. Egy hétköznapi sportág (úszás, labdajáték) esetén ez kb. 5.000-10.000 Ft. Ha a lovaglás mellett tesszük le a voksunkat, jobban a zsebünkbe kell nyúlni: 50 perc alkalmi díja nagyjából 5.000-7.000 Ft-ba kerül.

Természetesen iskolai kezek között is van lehetőség sportolni. Amennyiben olyan sportágot választ a gyerek, amely a közintézményben is elérhető, ez csökkentheti a vele járó kiadásokat.





14 termék összehasonlító tesztje

Manapság a fehérjekészítmények nemcsak a rendszeresen sportolók (versenysportolók), hanem a hobbi-sportolók körében is egyre népszerűbbek. Bár a dietetikuskok véleménye megoszlik a szükségességét érintően, mégis egyre többen fogyasztják itthon is. Míg néhány évvel ezelőtt leginkább szaküzletekben lehetett hozzájutni, ma már bevásárlóközpontokban és webáruházakban is megtalálhatók széles kínálatban. A termékcímkét megnézve – a fehérjetartalom mellett – van jó néhány összetevő, amire érdemes figyelni. Tesztünkben ezeket jártuk körbe.

## Mi fán terem a fehérjepor?

**MIBŐL KÉSZÜL?** A fehérjepor készülhet állati és növényi eredetű alapanyagokból. Az állati eredetűből a legjobb minőségű és legfinomabb fehérjepor tejből készül, ez az úgynevezett whey protein (tejsavófehérje). A savó, mely a sajtok készítésének egyik mellékterméke, a gyorsan felszívódó és emészthető fehérjék egyik alapja. Összetétele és egyedülálló tulajdonságai miatt a világon az egyik legkeresettebb fehérjeként



tartják számon. A gyártási folyamattól függően a tejsavófehérjének három altípusa van: koncentrátum, izolátum, hidrolizátum (ezekről részletebben az alábbiakban írunk).

A tejsavófehérje mellett a másik magas minőségű fehérjeforrás, mely szintén tejszármazék, a kazein. A tejsavó és kazein közötti különbség az emésztődés és a felszívódás gyorsaságában rejlik: míg a tejsavófehérje alapvetően gyors, a kazein lassú felszívódású fe-

hérjeforrás. Épp ezért közvetlenül edzés után – amikor a szervezet kiéhezett állapotban van, és minél gyorsabban kell tápanyaghoz jutnia – célszerű a tejsavófehérjét, míg lefekvés előtt a kazeint választani.

A vegán étrend kedvelőinek sem kell csüggedniük, hiszen a növényi fehérjék széles választékából válogathatnak. A legnépszerűbbek a rizsből, quinoából, borsóból és kenderből készült fehérjeporok.

## KONCENTRÁTUM, IZOLÁTUM, HIDROLIZÁTUM

A megfelelő típusú tejsavófehérje kiválasztása előtt fontos meghatározni a célunkat: izomtömeget szeretnénk növelni, vagy zsírt akarunk csökkenteni az izomzat megőrzésével. Ahogyan arról már a fentiekben írtunk, a tejsavófehérjének három altípusa van: koncentrátum, izolátum, hidrolizátum.

A tejsavófehérje-koncentrátum a fehérje legkevésbé feldolgozott formája. Fehérjetartalma gyártónként eltérő, kb. 80% körül van. A leggyengébb minőségű, ugyanakkor a legfinomabb tejsavófehérjének tartják. Az ízét főként a cukor és zsírtartalom adja, éppen ezért azoknak ajánlott a fogyasztása, akiknek nem kell figyelniük minden egyes bevitt grammra. Fogyasztása alkalmas tömegnövelés alatt.



Az izolátum a tejsavófehérje típusai közül a legtisztább, fehérjetartalma több mint 90%. Minimális benne a laktóz szint, továbbá a zsírok és a szénhidrátok aránya. Alkalmas zsírmennyiség csökkentésére az izmok megóvásával, regenerálásával.

A tejsavófehérje-hidrolizátum a legjobb fehérjék közé tartozik, extrém gyorsasággal szívódik fel, tulajdonképpen néhány perccel az elfogyasztása után. Fehérjetartalma 90% felett van, zsírból és laktózból kevesebb, mint 1%-ot tartalmaz. Elsősorban azoknak ajánlott, akik a lehető leggyorsabban szeretnék izomtömeget felszedni. Fogyasztható gyors fehérjeforrásként reggel ébredés után, de edzés előtt és után is.

**VEGÁNOK, VEGETÁRIÁNUSOK FIGYELMÉBE** A gyártók a növényi étrendet követők számára is színes palettával kí-

nálják fehérje-készítményeiket. A legnépszerűbbek a borsó, barna rizs, de kipróbálhatunk kender alapú és tökmagból készült változatokat is. A vegán protein rendkívül kényelmes és népszerű módja a fehérjebevitelnek, ami fontos az izmok edzés közbeni és utáni támogatásához. Ezek a fehérjeporok különböző, magas fehérjetartalmú babokból, növényekből és gabonákból származnak.

## Jó tudni!

Jó tudni, hogy a fehérjék minőségét a biológiai érték segítségével határozhatjuk meg. Ez a szám mutatja meg, hogy milyen százalékban tudja a szervezet hasznosítani az adott fehérjét. Tehát minél magasabb a biológiai értéke egy fehérjének, annál jobban hasznosítható. Például a legmagasabb biológiai értéke a tejsavó proteineknek van (104).

## ÁLLATI EREDETŰ FEHÉRJEPOROK

Termék	BioTech 100% Pure Whey tejsavófehérje koncentrátum és izolátum	Myprotein Impact Whey Protein tejsavófehérje koncentrátum	Nutriversum ISO-PRO Pure tejsavófehérje izolátum	GymBeam Just Whey többkomponensű tejsavófehérje por	PUREGOLD Compact Whey Protein tejsavófehérje koncentrátum és izolátum	SCITEC NUTRICION Anabolic ISO+HYDRO	BioMenü 100% bio tejsavófehérje por
Kiszérelés (g)	454	500	1000	1000	500	920	250
Ízesítés	bourbon vanília	banán	tejsokoládé	csokis shake	belga csokoládé	vanília	ízesítetlen
Fogyasztói ár (Ft)	5.990	6.190	8.690	12.490	4.290	15.990	4.110
Fehérjetartalom (g/100 g)	76	82	86	74,8	75	93	80
Zsirtartalom (g/100 g)	6,4	7,5	2,6	5,6	5	0	5
Cukortartalom (g/100 g)	3,8	4	0,4	6	6	2,6	3,2
Pozitív tulajdonságok/összetevők	GMO mentes, pálmaolajmentes, gluténmentes, aszpartámmentes, tartósítószermentes	-	gluténmentes, aszpartámmentes, hozzáadott cukor nélkül, transzszírmmentes, minimális laktóztartalom, hozzáadott emésztőenzimek	válogatott vitaminok, ásványi anyagok, hozzáadott emésztőenzimek	szója mentes, aszpartámmentes, pálmaolajmentes, hozzáadott emésztőenzimek és aminosavak	gluténmentes, cukormentes, pálmaolajmentes, hozzáadott aminosavak, vitaminok és ásványi anyagok	bio, vegán, természetes anyagokból, GMO mentes, hozzáadott cukor nélkül, mesterséges színezékmentes, tartósítószermentes, alacsony cukortartalmú
Összetevők	<a href="https://shop.biotechusa.hu/products/100-pure-whey-megujult-454-g">https://shop.biotechusa.hu/products/100-pure-whey-megujult-454-g</a>	<a href="https://www.myprotein.hu/sports-nutrition/impact-whey-protein/12456916.html">https://www.myprotein.hu/sports-nutrition/impact-whey-protein/12456916.html</a>	<a href="https://nutriversum.com/markaink/nutriversum_200/nutriversum_pure_line/nutriversum_pure_0_iso_pro_1_000_g_2662">https://nutriversum.com/markaink/nutriversum_200/nutriversum_pure_line/nutriversum_pure_0_iso_pro_1_000_g_2662</a>	<a href="https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html">https://gymbeam.hu/protein-just-whey-1000-g-gymbeam.html</a>	<a href="https://puregold-protein.com/hu/fo-termek/pure-gold-compact-whey/9094/">https://puregold-protein.com/hu/fo-termek/pure-gold-compact-whey/9094/</a>	<a href="https://scitec.hu/kombinalt-izolat-um-koncentratum-tejsavok/scitec-nutrition-anabolic-iso-hydro-0-92-kg-p6600">https://scitec.hu/kombinalt-izolat-um-koncentratum-tejsavok/scitec-nutrition-anabolic-iso-hydro-0-92-kg-p6600</a>	<a href="https://www.provitamin.hu/bio-menu-bio-whey-tejsavofeherje-por-c856-p110715.html">https://www.provitamin.hu/bio-menu-bio-whey-tejsavofeherje-por-c856-p110715.html</a>
Pontszám	8	9	9,5	9,5	8,5	6	10

Mivel a növényi fehérjék közül nem mind tartalmaz minden, a szervezet szempontjából nélkülözhetetlen aminosavat, a különböző növényi eredetű fehérjeforrásokat kombinálni, párosítani kell ahhoz, hogy teljes értékű fehérjét kapjunk. A borsó- és a rizsfehérje pél-

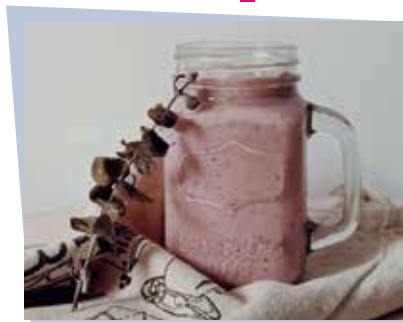


dául önmagában nem teljes értékű fehérjék (kombinálva igen), viszont a szója már igen. A szója ugyanakkor egy megosztó alapanyag, sokak szerint kifejezetten egészségtelen, így nem biztos, hogy jó, ha csak ezt tartalmazza a fehérjeporunk.

## EMULGEÁLÓSZER, SŰRÍTŐANYAG ÉS TÁRSAIK: MILYEN ANYAGOKAT KERÜLJÜNK?

Mint a legtöbb étrend-kiegészítőt, ezeket a készítményeket is csak ellenőrzött, megbízható helyről javasolt megvásárolni. Különösen

vonatkozik ez az internetes beszerzésekre. Mindig tanulmányozzuk át a termék címkét, próbáljuk előnybe részesíteni a minél kevesebb összetevőt tartalmazó, minőségi készítményeket. Kerüljük az adalékanyagokat tartalmazó és a hozzáadott cukorral,



### NÖVÉNYI EREDETŰ FEHÉRJEPOROK

Termék	BLNCE vegán natúr barna rizsfehérje	BLNCE vegán ízesített fehérjemix (rizs, borsó, kendermag)	GYMQUEEN vegán protein (rizs, borsó)	BioTech vegán protein komplex (rizs, borsó)	NATURIZE Ultra Silk 2.0 barna rizsfehérje izolátum	MARATHONTIME prémium vegán protein (borsó, rizs, bab)	NUTRILITE növényi alapú fehérjepor (szója, búza, borsó)
Kiszerelés (g)	500	500	1000	500	620	600	450
Ízesítés	ízesítetlen	csokoládé	csokoládé	banán	fahéj	sós karamell	ízesítetlen
Fogyasztói ár (Ft)	5.590	7.990	12.490	6.990	9.490	5.890	17.500
Fehérjetartalom (g/100 g)	84,5	76,6	79	74	86	70	80
Zsírtartalom (g/100 g)	5	6	6,2	7,8	0,9	6,1	4,8
Cukortartalom (g/100 g)	0	0,4	0,5	<0,5	0,6	0,6	0
Pozitív tulajdonságok/összetevők	laktózmentes, kazeinmentes, szójamentes, GMO mentes, vegán, hozzáadott cukor nélkül	laktózmentes, kazeinmentes, szójamentes, GMO mentes, vegán, hozzáadott cukor nélkül (steviával)	hozzáadott cukor nélkül, aminosavakkal	gluténmentes, színezékmentes, GMO mentes, laktózmentes, cukormentes, aszpartám-mentes, tartósítószer-mentes, hozzáadott aminosavakkal	gluténmentes, tejmentes, laktózmentes, szójamentes, aszpartám-mentes, tartósítószer-mentes, adalékanyag-mentes	gluténmentes, szójamentes, laktózmentes, hozzáadott emésztőenzimekkel, természetes édesítőszerrel	tartósítószer-mentes, mesterséges színezékek, aromák nélkül
Összetevők	<a href="https://blnce.hu/collections/vegan-feherje/products/vegan-barnarizs-feherje-84-os-feherjertartalom">https://blnce.hu/collections/vegan-feherje/products/vegan-barnarizs-feherje-84-os-feherjertartalom</a>	<a href="https://blnce.hu/collections/vegan-feherje/products/vegan-izesített-feherje">https://blnce.hu/collections/vegan-feherje/products/vegan-izesített-feherje</a>	<a href="https://gymbeam.hu/vegan-protein-gymqueen.html">https://gymbeam.hu/vegan-protein-gymqueen.html</a>	<a href="https://shop.biotechusa.hu/products/vegan-protein">https://shop.biotechusa.hu/products/vegan-protein</a>	<a href="https://www.rizsfeherje.hu/fahejas-naturize-ult-ra-silk-20-86-feherje-barnarizs-feherje-por-megu-jult-iz-l-doboz">https://www.rizsfeherje.hu/fahejas-naturize-ult-ra-silk-20-86-feherje-barnarizs-feherje-por-megu-jult-iz-l-doboz</a>	<a href="https://www.marathontime.hu/webshop/products/feherje/vegan-protein-600g-sal-ted-caramel">https://www.marathontime.hu/webshop/products/feherje/vegan-protein-600g-sal-ted-caramel</a>	<a href="https://www.amway.hu/Szoja-%2C-buza-es-borsofeherje-alapuj-por-keverek-Nutrilite-™/p/110415">https://www.amway.hu/Szoja-%2C-buza-es-borsofeherje-alapuj-por-keverek-Nutrilite-™/p/110415</a>
Pontszám	10	9,5	8,5	8	10	9	9

mesterséges édesítőszerrel ízesített porokat. Mint ahogyan a naponta elfogyasztott élelmiszereknél, a fehérjekészítmények esetében sem kérdés, hogy miért ne legyenek bennük mesterséges adalékanyagok. Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány, kerülendő összetevőt.

- **mesterséges színezékek és ízfokozók:** ha több, vagy intenzívebb ízt szeretnénk a fehérjeshakbe, tegyünk bele inkább plusz alapanyagot – például gyümölcsöt, kakaót, kókusztejet, mogoróvaját, fahéjat stb. – a mindenféle kémiai anyagot tartalmazó, rózsaszín színű fehérjepor helyett.
- **emulgeálószer:** abban segítenek, hogy homogén legyen a porból elkészített shake. Elegyítő tulajdonságú anyagok, kellemesebb textúrájú lesz tőle az étel. A bélbaktériumokra nincse-

nek jó hatással, rongálják a bélflórát, túlzott mértékű fogyasztásuk gyulladások kialakulásához is vezethet.

- **mesterséges édesítőszer:** ugyan a fehérjeporok többsége már nem tartalmaz hozzáadott cukrot, de helyette olyan mesterséges édesítőszerket igen, mint például az aceszulfát-K, a szacharin, vagy a szukralóz. Elkerülve ezek egészségügyi kockázatait, részesítsük előnyben azokat a márkákat, melyek már egészséges cukorpótlókkal készítik a termékeiket (például stevia, xilit).



- **sűrítőanyagok:** sajnos nagyon sok mindenbe bekerültek már állományjavítóként. A legfőbb probléma, hogy néhány sűrítőadalék bizonyítottan allergén.

## TESZTEREDMÉNYEK

Tesztünkben összesen 14 – 7 állati és 7 növényi – fehérjeport vizsgáltunk meg a termékösszetétel alapján, elsődlegesen a hozzáadott adalékanyagokra fókuszálva. Az értékelésnél 10-es alappontszámból indultunk ki. Fél-fél pontot vontunk le a tartósítószer, mesterséges édesítőszer, mesterséges színezék, ízfokozót, stabilizátort, krémesítő keveréket, hozzáadott cukrot, sűrítőanyagot, csomósodásgátló anyagot és emulgeálószer tartalmazó készítményeknél.

A fenti szempontrendszer alapján tesztgyőztesseink növényi fehérje kategóriában a BLNCE vegán natúr 100% barna rizsfehérje és a NATURIZE Ultra Silk 2.0 barna rizsfehérje-izolátum lettek. Hozzáadott adalékanyagot egyik készítmény sem tartalmaz, fehérjetartalmuk pedig 80% feletti.

Az állati eredetű fehérjék közül a BioMenü 100% bio tejsavófehérje végzett az első helyen. Akinek a választásnál a fehérjearány és az alacsony zsír-, illetve cukortartalom a meghatározó szempont, azoknak a Nutriversum ISO-PRO Pure tejsavófehérje-izolátumot érdemes kipróbálnia.







# Jó a jóga!

*Jóga- és fitnessmatracok  
a górcső alatt*

Számtalan anyag, rengeteg típus, többféle méret és márka... A jóga- és fitnessmatracok piacán bizony bőséges kínálat áll rendelkezésre, így a legmegfelelőbb szőnyeg kiválasztása első ránézésre nem tűnik könnyű feladatnak. Néhány szempont figyelembevételével és pár kérdés megfontolásával azonban játszva megtalálhatjuk a számunkra ideális darabot. Lássuk, mit érdemes számításba venni választás előtt.

## **MILYEN A JÓ MATRAC?**

Mindegy, hogy kezdő vagy haladó valaki, mindenképpen egy minőségi szőnyegbe érdemes beruházni. És hogy melyek egy jó matrac ismérvei? Megfelelően tapad, nem csúszik sem a talajon, sem a gyakorló alatt. Strapabíró, nem nyúlik meg, megfelelő méretű, továbbá nem tartalmaz allergén (például latex) vagy káros anyagokat, és nem utolsó sorban kényelmes. Ha mindezeknek a követelményeknek megfelelő terméket találtunk, a szín már csak hab a tortán, ami talán egy kis plusz örömet vihet a gyakorlásba.

## **MILYEN ANYAGOT VÁLASSZUNK?**

A megfelelő matrac kiválasztása előtt érdemes áttekinteni, hogy milyen anyagokból is készülhetnek a termékek. Sokan nem tudják, de a hagyományosnak tekinthető műanyagon túl természetes anyagokkal is találkozhatunk, mint például bio pamuttal vagy parafával. A matracunk tudatos megválasztásával így akár a környezetünk megóvására is figyelemmel lehetünk.

- **PVC:** Ha a PVC mellett döntünk, rendkívül fontos, hogy jó minőségű terméket válasszunk. A PVC matrac előnyös lehet, hiszen ellenáll a nedvességnek, nem



csúszik, könnyű és könnyen tisztítható. Azt azonban meg kell említenünk, hogy ezek az anyagok sajnos nem éppen környezetkímélők, előállításuk során toxikus anyagok keletkeznek, a lebomlásukról pedig szintén csak az anyag hátránya kapcsán tudunk szólni.

- **Természetes gumi:** Az egyik legjobb választás lehet. Mivel anyagát a gumifából lecsapolással nyerik, előállításuk teljesen környezetbarát. Mindezeket túl rendkívül jó a tapadása és kényelmes a használata. Mivel pedig tartós, számíthatunk rá, hogy hosszú ideig a társunk lesz majd. Amit érdemes viszont számításba venni, hogy az ilyen matracok nem túl könnyűek, így utazáshoz nem jelentik a legjobb választást. Fontos

továbbá száraz helyen, erős napfénytől óvva használni és tárolni, mivel napfény és víz hatására romlik az anyag minősége, ráadásul igen lassan szárad.

- **Szintetikus gumi:** A természetes gumi mellett találkozhatunk szintetikussal is. Ez az anyag típus is jól tapad, kényelmes és jól szigetel. Előállítása azonban nem igazán környezetbarát és csak adalék hozzáadásával válik lebomlóvá.
- **TPE (Thermoplastic Elastomers):** Ezek a matracok olyan műanyagokból készülnek, amelyek termikus és elasztikus tulajdonságokkal rendelkeznek, azaz hő hatására „formázhatóvá” válnak, biztosítva a gyakorló kényelmét. Habkönnyűek és könnyen tisztíthatóak. Gyakran találkozhatunk TPE-vel olyan szőnyegekben is, amelyek több anyag keverékéből állnak (pl.: parafaszőnyegek rétegeként). A PVC-hez képest a környezetvédelem szempontjából nézve előnyösebbek, ugyanakkor, mivel az előállításukhoz fosszilis tüzelőanyagokra van szükség, az ilyen termékek karbonlábnyoma igen nagy.
- **Parafa:** A parafa jógaszőnyegek előállítása környezetbarát, hiszen a parafa alapanyaga a tölgyfa kérge, melynek begyűjtése nem jár

a fa károsításával. A parafa előnye továbbá, hogy nagyon jó a tapadása, és még ha nedvesség éri is, megőrzi, sőt növeli a csúszásmentességét.

- **EVA (Etilén-vinil-acetát):** Az EVA matracok puhelykönyűek és könnyen tisztántarthatóak. Jó hír, hogy ellenállnak a nedvességnek és a megtörésnek. Bizonyos gyakorlatok szempontjából hátrányuk ugyanakkor, hogy puhák, könnyen ellaposodnak és rugalmasságuk miatt a gyakorlás alkalmával megnyúlhatnak is alattunk.
- **Pamut, gyapjú:** Ezek az anyagok inkább relaxációhoz, meditációhoz vagy könnyedebb gyakorláshoz ajánlottak, mivel gyakran önmagukban képezik a jógaszőnyeg anyagát, egy puhább réteg nélkül. Pamut szőnyeg esetén ajánlott előnyben részesíteni a bio termékeket, mivel ezek esetében a gyapotot nem kezelik kockázatos növényvédő szerekkel.
- **Juta:** A pamuthoz képest előnye, hogy a növény termesztése nem igényel annyi vizet és növényvédő szert, mint a gyapot, így jóval környezettudatosabb választást jelent. Ezt az anyagot jellemzően más anyagokkal keverik, így a jutaszőnyegek puhák, használatuk kényelmes és bármilyen, akár erő-

Termék	Kimjaly Confort jógaoszönyeg	Performance Jute jógaoszönyeg - GAIAM	Manduka PROlite extra hosszú fekete jógaoszönyeg	Ecopro Diamond jógaoszönyeg - Bodhi	Bodhi Asana jógamatrac
Fellelt ár	11 990 Ft	25 990 Ft	35 700 Ft	24 890 Ft	6 990 Ft
Beszerezési hely	decathlon.hu	gymbeam.hu	jogamania.hu	yogabazaar.hu	jogamania.hu
Anyag	PVC	természetes juta és TPE	nincs adat	természetes gumi	PVC
Méret	173 x 61 cm	173 x 61 cm	200 x 61 cm	60 cm széles	183 x 60 cm
Vastagság	0,8 cm	0,5 cm	0,47 cm	0,6 cm	0,4 mm
Súly	1,85 kg	nincs adat	2 kg	2,1 kg	1,1 kg
Funkció	kímélő jóga	jóga, pilates, nyújtó- vagy regenerációs gyakorlatok	jóga	jóga	jóga
Egyéb	-	mentes: latex (allergén)	OEKO-TEX minősítés, mentes: latex (allergén)	öko-tex minősítés, latex és ftalát (oldószer) mentes kaucuk gumi	mentes: azoszínékek, DOP lágyító, ftalát, nehézfémek, DEHP, DBP, BBP, DINP, DIDP, DNOP
Termék	Yate Yoga Mat TPE New kétrétegű jógamatrac	Yoga City Juta jógaoszönyeg	Manduka eKO SuperLite utazó jógamatrac	inSPORTline Fity fitnesszönyeg	Yoga Brunch parafa jógaoszönyeg
Fellelt ár	11 500 Ft	15 990 Ft	16 800 Ft	9 300 Ft	21 900 Ft
Beszerezési hely	insportline.hu	jogacity.hu	jogamania.hu	insportline.hu	yoganic.hu
Anyag	TPE	felső rész: juta alsó része: természetes gumi	természetes gumi	szintetikus gumi	felső rész: parafa, alsó rész: természetes gumi
Méret	173 x 61 cm	183 x 61 cm	180 x 61 cm	140 x 61 cm	183 x 66 cm
Vastagság	0,6 cm	0,4 cm	0,15 cm	1,5 cm	0,5 cm
Súly	1 kg	2,3 kg	0,9 kg	nincs adat	2,3 kg
Funkció	jóga, pilates	hatha jóga, yin jóga, gerinc jóga, kismama jóga	jóga	fitnesz	jóga, pilates, fitnesz, stretching, relaxáció, meditáció
Egyéb	mentes: latex (allergén), ftalát, azo-színékek, PVC 1 év garancia	-	anyaga hajtogatható, utazáshoz ideális, mentes: PVC, mérgező lágyítószer, káros színékek	-	-
Termék	Fitforce DYOGA-MAT	Spokey SAVASANA edzőszönyeg	Baby Pink jógamatrac - BeastPink	Bontour Balance lila edzőszönyeg	Tornamatrac - Movit®
Fellelt ár	8 290 Ft	10 900 Ft	6 890 Ft	7 499 Ft	22 290 Ft
Beszerezési hely	sportissimo.hu	outdoorlive.hu	gymbeam.hu	vasbutor.hu	kokiskashop.hu
Anyag	velúr és TPE	parafa és TPE	TPE	TPE	habszivacs
Méret	180 x 61 cm	180 x 60 cm	183 x 61 cm	61 x 182 cm	190 x 100 cm
Vastagság	0,4 cm	0,4 cm	1 cm	0,6 cm	1,5 cm
Súly	0,7 kg	nincs adat	nincs adat	1,05 kg	nincs adat
Funkció	jóga	jóga, pilates, rehabilitációs gyakorlatok	pilates, könnyed jóga, fitnesz	fitnesz, jóga, pilates	fitnesz, jóga, aerobik
Egyéb	-	-	-	PVC-mentes, fém-mentes, nem irritáló, ftalát- és nehézfém-mentes	-

teljesebb gyakorláshoz is kiválóan alkalmasak. A jura ráadásul elnyeli a nedvességet és az izzadságot, e mellett tökéletes tapadást biztosít.

## KOCKÁZATOS ANYAGOK A PVC MATRACOKBAN?

Ha tudatosan akarunk dönteni, a fenti kérdés mélyebb megvizsgálását nem hagyhatjuk figyelmen kívül a választás előtt. Különösen problémás, hogy az edzés alkalmával rendszeresen és akár hosszabb ideig érintkezik a bőr az anyaggal, légzőgyakorlatok végzése pedig alkalmat ad az anyagok mélyebb belélegzésére is.

### Hogy mivel is találkozhatunk PVC esetén?

A **ftalátokat** a matrac rugalmassága érdekében adják a termékhez. Problémás azonban, hogy ezek az anyagok károsíthatják az endokrin rendszert, és összefüggésbe hozhatók a korai pubertással is. A ftalátok idővel kioldód-

nak a matracból, és porszemcsékhez tapadva belélegezhetjük azokat.

Sajnos a PVC-ben **nehézfémekkel** is találkozhatunk. Például **ólommal**, amely neurológiai, szív- és érrendszeri, valamint reprodukzív problémákat okozhat. A Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) álláspontja szerint valószínűleg rákkeltő hatású. A **kadmium**, ami a csontok csökkent ásványianyag-sűrűségéhez, vesebetegségekhez vezethet, ráadásul szintén rákkeltő anyag.

A PVC matracok esetén bizonyos **stabilizátorok** alkalmazására is szükség van, hogy megóvják az anyagot a fény és hő hatására történő állagromlástól. Ilyen stabilizátorok a **szerves ónvegyületek (pl.: MBT, DBT, TBT)**, melyek még kisebb mennyiségben is toxikus hatást gyakorolnak a sejtekre; az **antimon**, mely az Európai Vegyianyag-ügynökség (ECHA) szerint károsíthatja a termékenységet és a születendő gyermeket, valamint rákot okozhat; továbbá a **szerves klórok**, melyek kutatások szerint endokrin zavarokat, reprodukciós zavarokat és daganatot okozhatnak.

Jó tudni, hogy nem minden PVC matrac jelent kockázatot az egészségünkre nézve, és számos gyártó kifejezetten felhívja a vásárlók figyelmét a matrac „mentességére”.

Ha azonban nem találunk pontos információkat a matracról, bátran forduljunk az eladóhoz vagy keressünk másik terméket.

## MILYEN EDZÉSRE HASZNÁLJUK?

Rendkívül fontos kérdés, hogy milyen típusú edzésre kívánjuk majd használni a matraccot, mert ez alapvetően meghatározza a termék ideális paramétereit.

Amennyiben **fitnesshez vagy dinamikusabb mozgásformákhoz** használnánk a szőnyeget, célszerű vastagabb, 0,8-0,9 cm-es matraccot választanunk, mivel ez jobban tompítja az ütközések energiáját. Ez alapvető fontosságú a sérülések megelőzése és az ízületek kímélete érdekében. Erőteljesebb edzések esetén jó, ha számolunk azzal, hogy izzadni fogunk, így egy könnyen tisztítható és a nedvességet jól elvezető termék választása lesz ideális.

A **jógamatracok** a legvékonyabb darabok közé tartoznak, vastagságuk jellemzően 0,1-0,6 cm közé esik. Ennek az az oka, hogy számos jóga gyakorlatnál elengedhetetlen a jó talajkapcsolat és a stabilitás. A különböző jógatípusok szerint tovább részletezhetjük az ideális matrac jellemzőit. Dinamikus és asztanga jógához válasszunk inkább vékonyabb, de strapabíró és szigorúan csúszásmentes terméket.



Gerinc- és jinjógához pedig, mivel ezek a típusok jellemzően könnyedebb gyakorlatokkal dolgoznak, előnyös lehet egy puhább, kényelmesebb matrac is.

Amit nagyon fontos kiemelni, hogy a fenti mozgásformák esetén – legyen szó akár fitnessről, akár jógról – a biztonság a legfontosabb, így a csúszásmentesség kulcsfontosságú jellemzője kell, hogy legyen a kiszemelt terméknek.

**Pilateshez** javasolt a vastagabb, akár 10-20 mm-es szőnyeg választása is, mivel ezeknél a gyakorlatoknál fő a kényelem. A legtöbb gyakorlat ugyanis ülve, térdelve vagy háton végzendő, így a vastagabb szőnyegek védik a gerincet és a csontokat a nyomástól, illetve biztosítják a megfelelő szigetelést is.

## A MATRAC MÉRETE

A legtöbb matrac hossza nagyjából 180 cm körül van. Ez a méret azok számára ideális, akik testmagassága 180 cm-nél alacsonyabb. Fontos, hogy egyetlen gyakorlatnál se lógjunk túl a szőnyegünkön. Ebből kiindulva található meg a megfelelő hosszúságú matracot.

Ami a szélességet illeti, a legtöbb matrac 60 cm körül van. Ha azonban valaki több személyes teret igényel – ami például jól jöhet egy zsúfoltabb jógaudióban – érde-

mes lehet megfontolni szélesebb szőnyeg választását.

Célszerű számításba venni a matrac magasságát is. A legtöbb termék 4 vagy 6 mm-es. Bár az eltérés csupán 2 mm, a gyakorlatban ez rengeteget jelent. Ha tehetjük, érdemes kipróbálni, hogy számunkra melyik a megfelelő. Érzékeny vagy gyengébb ízületek esetén a vastagabb, puhább matracok választása javasolt. Jó tudni ugyanakkor, hogy bár a puhább matracok kényelmesebbnek tűnhetnek, különösen az álló gyakorlatokkal meggyűlhet rajtuk a bajunk, mivel ezek kevésbé stabilak.

## MATRAC UTAZÁSHOZ?

Állhatatos gyakorlóknak az utazás ideje alatt sem kell lemondaniuk a napi edzésükről, hiszen ma már kifejezetten utazáshoz tervezett termékeket is beszerezhetünk. Ezek a matracok jóval könnyebbek, és némiképpen kisebbek a normál matracoknál. Nagy előnyük, hogy jobban „bírják a gyűrődést”, és akár tekerés nélkül, összehajtogatva is szállíthatjuk azokat, anélkül, hogy megsérülnének.

## GYAKORLÁS A TERMÉSZETBEN

Kedvező időjárás esetén ki ne szeretne a szabadban gyakorolni? Ehhez persze elengedhetetlen egy megfelelő minőségű jóga szőnyeg. Ha tere-



pen történő használatra is igénybe kívánjuk venni majd a szőnyeget, strapabíró és könnyen tisztítható darabra lesz szükségünk. Egy jó minőségű PVC vagy TPE matrac előnyös választás lehet kinti gyakorláshoz, mivel igen ellenállóak és a tisztításuk sem okoz nehézséget.

## ÖSSZEZÉS

Cikkünk végére érve remélhetőleg mindenki könnyebben eligazodik majd a fitness- és jóga szőnyegek útvesztőjében, és könnyedén megtalálja a piacon azt a terméket, amely leginkább a segítségére lesz a gyakorlás során. Az átláthatóság kedvéért több terméket megtekintettünk, melyek legfontosabb jellemzőit és beszerzési helyeit táblázatba foglaltuk össze.

Ha valaki otthoni kondigép beszerzésén gondolkodik, valószínűleg a szobabiciklik körében néz szét először. A szobabicikli nem véletlenül az egyik legnépszerűbb otthoni kondigép. Használható erőnlét növelésére vagy súlyvesztésre, de a napi testmozgás biztosítására is jó lehetőséget kínál. Egy szobakerékpár mellett nem kifogás többé az eső és a hideg időjárás, ráadásul akár kedvenc sorozatunkat is nézhetjük edzés közben.



# Otthon is lendületben

*Körbejártuk a szobabiciklik piacát*

## SZOBAKERÉKPÁR VAGY SPINNING KERÉKPÁR?

A hagyományos szobakerékpárok még mindig a legelterjedtebb típusok. Fizikai állapotfejlesztésre és fogyásra ez a kerékpár is kiváló, ugyanakkor „kényelmesebb” felhasználásra is alkalmas azok

számára, akik egyszerűen a hétköznapi életben szeretnének maradni. A hagyományos szobabiciklik között ráadásul találhatunk háttámlás típusokat is, amelyek rehabilitációs célokra, idősebbek vagy fogyatékkal élők számára is jó választást jelenthetnek.

Spinning kerékpárokkal elsősorban edzőtermekben találkozhatunk, de egyre gyakoribbak az otthoni használat körében is. Ezek a teljesítmény fokozása mellett a zsírégetés és a kardióedzés körében is jóval nagyobb határfokon dolgoznak a

hagyományos típusoknál. A spinning kerékpárok kifinomultabb terhelésbeállítást tesznek lehetővé és más izomcsoportok megerősítésére is alkalmasak, mint a normál gépek. Míg a szobabiciklik inkább a láb- és farizmokra hatnak, addig a spinning kerékpárokkal ezek mellett a has és az alkar is erősíthető. Nem véletlenül drágábbak a hagyományos típusoknál.

**LENDKERÉK – NE HAGYJUK FIGYELMEN KÍVÜL!** A szobabiciklik egy igen fontos eleme a lend-



kerék, sokan mégis átfutnak ennek megvizsgálása fölött. A lendkerék, vagy lendítő kerék egy olyan forgótárcsa, amely a mozgási energia tárolására szolgál. Amit a lendkerékről tudni kell, hogy minél nagyobb annak a tömege, annál egyenletesebb, folyamatosabb a mozgás, így a kerékpár használata annál ízületekímélőbb is. Olcsóbb eszközök esetén gyakran találkozhatunk könnyebb lendkerekekkel, szakértők szerint azonban érdemes legalább 5 kg-os lendkerékkel bíró kerékpárt választanunk, ha minőségi otthoni edzésre vagyunk. A szobakerékpár kiválasztása előtt tehát mindenképpen ellenőrizzük a lendkerék súlyát is!

**MILYEN FÉKKEL MŰKÖDIK?** A fékrendszer rendkívül fontos egy szobabicikli esetén, mivel ez teszi lehetővé a terhelést, illetve ezzel állíthatjuk be az ellenállást, azaz az edzés nehézségét. A fékrendszerek működésének lényege, hogy lassítják a lendkereket, ezáltal folyamatos erő kifejtésre készítik a felhasználót.

Először is a régebbi gépek között találkozhatunk még mechanikus vagy más néven szalagfékes fékrendszerekkel. Ezek esetében a fékezést a forgótárcsára feszülő szalag súrlódása okozza. Emiatt ezek

a rendszerek egy idő után elkophatnak, de ami még nagyobb probléma, hogy a terhelés változása során akadózás tapasztalható, ami képes megterhelni az ízületeket is.

Szerencsére ma már gyakrabban alkalmazott megoldást jelentenek a mágneses fékrendszerek, amelyek mechanikus érintkezés nélkül, mágneses erő által képesek fékezni. Előnyös, mert így az alkatrészek nem kopnak el, a terhelés egyenletesen, akadózás nélkül történik és ezért az ízületekkel is kíméletes. Nem hátrány az sem, hogy mechanikai érintkezés híján a gép működése is jóval halkabb.

A legmodernebb gépekben elektromágneses vagy indukciós fékrendszerrel találkozhatunk. Az elektromágneses fékrendszerek esetében a terhelés elektromos indukció segítségével történik, azaz itt sincs mechanikai mozgás, így a gép halk és időtálló. Előnye

továbbá ezeknek a gépeknek, hogy nagy terhelést is kibírhatnak, így nagyobb „sebesség” esetén is használhatóak. Komolyan sportolóknak ezért ezt ajánljuk.

## A TÁROLÁS ÉS ELHELYEZÉS KÉRDÉSEI

Vásárlás előtt gondoljuk át, hogyan és hol szeretnénk majd a szobakerékpárt tárolni. Fontos, hogy igazodjunk otthonunk adottságaihoz. Ma már sok kerékpár igen esztétikus dizájnnal került megalkotásra, azonban ha nem akarjuk, vagy hely hiány miatt nem tudjuk állandó jelleggel a lakásunk egy adott pontján tárolni a szobakerékpárunkat, jobb, ha görgőkkel ellátott és könnyebb súlyú eszközt választunk. Ha pedig kifejezetten csak az edzések alkalmával kívánjuk elővenni a gépet, semmi akadálya, elérhetőek ugyanis összecusukható gépek is a piacon.





## NEM JÓ VISZONT, HA TÚL KÖNNYŰ

Fontoljuk meg ugyanakkor azt, hogy bár a könnyebb súly előnyös lehet a kerékpárok mozgatása során, a nehezebb gépek jellemzően stabilabbak és masszívabbak. A súly ugyanis jellemzően összefügg a kerékpár anyagának minőségével és a konstrukció stabil kialakításával is.

## NÉHÁNY JÓTANÁCS!

Ha tehetjük, vásárlás előtt próbáljuk ki személyesen a kiszemelt szobabiciklit, hogy meggyőződhessünk arról, az valóban kényelmes-e számunkra. Érdeemes ellenőrizni, hogy az eszköznek állítható-e az ülése és a kormányja. Ez a komfortos beállíthatóságon túl jól jöhet akkor is, ha a gépet több ember is használni kívánja a háztartásban. Ne feledjük, a megfelelő kormány-

és nyeregbeállítás nem csak kényelmi kérdés! Az ízületek és a gerinc megóvása szempontjából éppen olyan fontos, mint a kényelmes használat miatt.

## A TERHELÉS BEÁLLÍTÁSA: ÁLLÍTHATÓ NEHÉZSÉGI FOKOK

A nehézségi fokozat beállítás egy alapvető funkció, amelyvel az edzés erősségét tudjuk meghatározni. Fontos, hogy a gépen az igényeinknek megfelelő mennyiségű terhelési

fokozat legyen elérhető, így a szobakerékpár használata során a készségeinknek megfelelően fejlődhetünk majd. Előnyös továbbá, ha a terhelést nem manuálisan, hanem elektronikusan tudjuk beállítani, hiszen így az eszköz használata sokkal kényelmesebb és precízebb lesz. A modernebb eszközök ráadásul automatikus üzemmóddal is képesek működni, ami azt jelenti, hogy a gép az előre beállított útvonalnak vagy a pulzusszám alakulásának megfelelően minden további nélkül, magától változtat a terhelésen.

## MIT TUD EGY IGAZÁN JÓ SZOBABICIKLI?

A pulzusszámot, a megtett távolságot, az edzéssel töltött időt, a sebességet és az elégetett kalóriák számát a legtöbb eszközzel mérni tudjuk. Ezek tehát az egyszerűbb szobakerékpárok esetén sem ritka jellemzők. A modernebb gépek azonban további hasznos extra funkciókkal rendel-





Termék	ZIPRO Glow iConsole + Horizontal Electro-Magnetic Exercise Bike szobakerékpár	Domyos szobakerékpár, EB520, áramforrás nélkül használható	Brother BC 4660 szobakerékpár	Klarfit Azura Pro X-Bike szobakerékpár	BikeErg szobakerékpár PM5 monitorral
Ár	196 390 Ft	149 990 Ft	98 790 Ft	61 090 Ft	648 090 Ft
Fékkrendszer	elektromágneses fékkrendszer	nincs adat	mechanikus fék	mágnesfék	mechanikus fék
Terhelési fokozatok	32	15	nincs adat	8	10
Okoseszközzel összekapcsolható	igen	igen	-	-	igen
Kijelző	pulzusszám, sebesség, edzéssel töltött idő, megtett távolság, elégetett kalóriák száma	elégetett kalória, megtett távolság, edzési idő, sebesség, pulzusszám, pedálfordulat	pulzusszám, sebesség, megtett távolság, idő, elégetett kalóriák száma	pulzusszám, sebesség, megtett távolság, idő, elégetett kalóriák száma	pulzusszám, sebesség, távolság, edzéssel töltött idő, teljesítmény, elégetett kalóriák száma
Funkciók	edzéstervek, virtuális útvonalak beállítása	7 edzésprogram	-	-	teljesítmény adatok tárolása (belső memóriában, telefonon, USB flash meghajtón vagy online)
Pulzusmérés	igen (markolaton + mellkaspántal is összekapcsolható)	igen	igen (markolaton)	igen (markolaton)	igen (mellkaspánt)
Kényelem	független és vízszintes nyereg beállítás, állítható kormány, beépített tartó a telefon vagy tablet elhelyezésére, kulcstartó, háttámlás, csúszásgátlóval ellátott pedálok, kiegyenlítő lábak	nyereg beállítás, kormány beállítás, palacktartó	független nyereg beállítás, vízszintes nyereg beállítás, palacktartó	független nyereg beállítás, tárolórész iPad, iPhone és egyébek részére, háttámlás	független nyereg beállítás, alacsony zajszint, lehetőség saját pedál és nyereg használatára
Lendkerék tömege	8 kg	6 kg	18 kg	3 kg	nincs adat
Tárolás és elhelyezés	szállítókerekekkel	szállítókerekekkel	-	könnyen összecukható váz (45 x 44 cm méretre)	szállítókerekekkel
Tömeg	36 kg	40 kg	35,5 kg	20 kg	26 kg
Terhelhetőség	150 kg	130 kg	130 kg	100 kg	150 kg

keznek, például monitorozzák a fizikai állóképességet, a testsúly mértékét, illetve összekapcsolhatók okoseszközökkel, okos alkalmazásokkal. Az alkalmazások segítségével

elmenthetők a korábbi edzések, statisztikai elemzések olvashatóak az edzéseinkről és további hasznos funkciókat érhetünk el.



	Stormred Falcon szobakerékpár	Housefit Tiro 100 iTrain szobakerékpár	Spokey XFIT összecusukható mechanikus szobakerékpár	RUNSPORT Rotoped BC51 szobakerékpár	LifeGear Straight Magnetic (20250) szobakerékpár
Ár	50 690 Ft	204 190 Ft	62 490 Ft	139 790 Ft	39 900 Ft
Fékkrendszer	nincs adat	mágneseék	mechanikus fék	mágneseék	mágneseék
Terhelési fokozatok	8	16	8	8	8
Okoseszközzel összekapcsolható	-	igen	-	-	-
Kijelző	pulzusszám, sebesség, megtett távolság, idő, elégetett kalóriák száma	pulzusszám, sebesség, edzéssel töltött idő, megtett távolság, elégetett kalóriák száma, tárolt programok	sebesség, edzéssel töltött idő, megtett távolság, elégetett kalóriák száma	pulzusszám, sebesség, edzéssel töltött idő, megtett távolság, elégetett kalóriák száma	pulzusszám, sebesség, edzéssel töltött idő, megtett távolság, elégetett kalóriák száma
Funkciók	-	12 edzésprogram, pulzus vezérelt program, saját program beállítása	-	testzsír, fizikai fitnesz teszt és pulzuszórával edzés közben	-
Pulzuszórával	igen (markolaton)	igen (markolaton + mellkasrántással is összekapcsolható)	-	igen (markolaton)	igen (markolaton)
Kényelem	-	független nyereg beállítás, vízszintes nyereg beállítás, beépített tablet- és palacktartóval, padló-egyenletlenség kiegyenlítővel, csendes működés	független nyereg beállítás	független nyereg beállítás, vízszintes nyereg	palacktartó, csendes működés, független nyereg beállítás
Lendkerék tömege	nincs adat	9 kg	nincs adat	6 kg	3,5 kg
Tárolás és elhelyezés	szállítókerekkel	szállítókerekkel	összecusukható	szállítókerekkel	szállítókerekkel
Tömeg	15 kg	39 kg	11 kg	28 kg	15 kg
Terhelhetőség	100 kg	150 kg	100 kg	130 kg	100 kg



## EDZÉSTERVEK, PROGRAMOZOTT ÚTVONALAK

Sokat dobhat az otthoni edzésünkön az is, ha a gép biztosítja az előre beállított útvonalak vagy edzéstervek alkalmazását, illetve, ha lehetővé teszi, hogy saját útvonalat, edzéstervet programozunk be. Egy ilyen program alkalmazása esetén nem kell bajlódunk a terhelés állításával, hiszen azt a szobabicikli au-

tomatikusan rendezi az előre beállítottaknak megfelelően. A programozott útvonalak alkalmazásával akár olyan hatás is elérhető, mintha terepen tekernénk, ahol például nehezebb, „emelkedős” és könnyebb, „lejtős” szakaszok váltják egymást.

Az edzésprogramokon belül kell megemlíteni a pulzus vezérelt programot is. Ennek lényege, hogy a kerékpár az

előre meghatározott pulzusértékhez viszonyítva alakítja az ellenállást, így az edzés nehézségét. Ezzel tehát a tekerés teljes ideje alatt a megfelelő tartományban marad a szívverés. Különösen előnyös lehet ez a funkció, ha egészségügyi szempontokra is figyelemmel kell lennünk az edzés során.

### MINDENT A KÉNYELMÉRT

Az ideális szobake-rekár kiválasztásakor nem utolsó szempont az sem, hogy az kényelmes legyen. Szerencsére számos gyártó fektet hangsúlyt erre a kérdésre is és látja el a termékeit igényesen párnázott vagy zselés nyereggel, ergonomikus kormányval és csúszásmentes, pánttal ellátott pedállal. Az állítható nyereg és kormány szintén a kényelem körébe sorolható, de itt kell szót ejteni néhány további, adott esetben kevésbé elterjedt kényelmi jellemzőről. Például a kulacstartóról, ami talán meglepő, de nem alapfelszereltség minden gépen. Egyes eszközök rendelkeznek továbbá tablettartóval, könyvtámasszal, vagy akár beépített zenelejátszóval, sőt ventilátorral is.

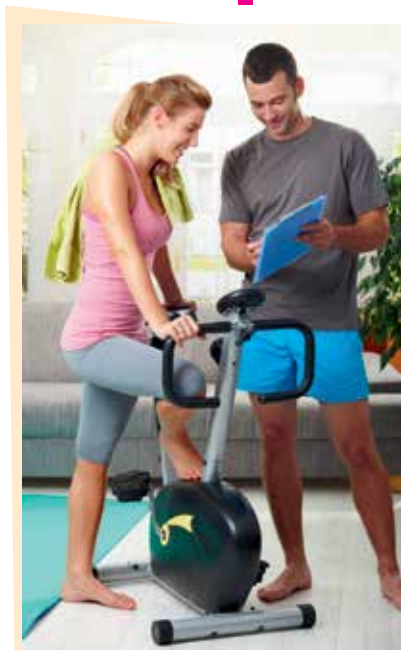
### AZ ÁR JELENTŐSÉGE – GARANCIA VAN RÁ?

A termékek áttekintése alapján megállapítható, hogy a szobabiciklik ára igen széles

skálán mozog. Egyszerűbb gépeket akár 60 000 Ft alatt is beszerezhetünk. Ezek nem biztos, hogy a legstabilabb és legstrapabíróbb darabok, azonban alkalmi használat esetére ezek között is találhatunk elfogadható eszközöket. Ráadásul ma már az olcsóbb gépek is rendelkeznek néhány jól kihasználható funkcióval, ami élvezetesebbé és hatékonyabbá teheti az edzésünket.

100 000 Ft felett már igen megbízható eszközöket találhatunk, amelyek jó minőségű anyagok felhasználásával készültek, és tartósak. Éppen emiatt, a gyakoribb, rendszeres használat esetén érdemes lehet befektetni egy ilyen eszközbe, hiszen hosszabb távon kifizetődhet a ráfordításunk.

A szobabiciklik árait tekintve a határ a csillagos ég (akár 600 000 Ft felett is találhatunk



kerékpárokat), azonban jó, ha átgondoljuk, milyen funkcióra van szükségünk a gépet illetően, hogy ne terheljük meg a pénztárcánkat olyan szolgáltatások árával, amelyeket nem tudunk majd kihasználni.

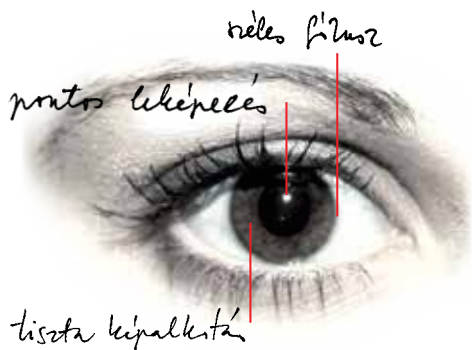
35

### ÖSSZEFOGLALÁS

A körkép alapján látható tehát, hogy mind a funkciókat, mind a kényelmet illetően a bőség zavarával találkozhatunk a szobabiciklik piacán. A termékek sokszínűségének megfelelően azok árai között is igen nagy a szórás. Bárholyan is döntsünk a vásárlás során, a legfontosabb, hogy mérjük fel az igényeinket és válaszunk annak megfelelően.

Végezetül pedig hangsúlyoznunk kell, hogy mivel a szobabiciklikre meglepő módon nem vonatkozik kötelező jótállás, a vásárlás előtt mindenképpen nézzük meg, hogy a gyártó vagy a kereskedő vállalt-e a termékre garanciát. A termék meghibásodása esetén sok nyügtől kímélhetjük meg magunkat, ha garanciális terméket vásárolunk.

# A mi szemünkkel...



## ...többet lát!

### Olvasson

még több tesztet, cikket:

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

Fogyasztóvédelmi hírekért, aktualitásokért  
keressen minket a

**Facebookon: Megfontolt Vásárlók Klubja.**

**Legyen Ön is a követőnk!**