

A Sportrovat támogatója a Rausch Kerékpárbolt és szerviz

## Finom szereléssel a Sugovicán

Az elmúlt 5-10 évben a finom készségeket, kiváló horgászmodszereket és felszereléseket egyre több horgásztársunk használja eredményesen a Sugovicán is. Spiccbottal, matchbottal, feederbottal és bolognai bottal egyaránt egészen érzékeny szerelést tudunk összeállítani.

Következzék néhány szó, az egymással több ponton is azonos spicc és bolognai horgászatról. A Sugovica állóvíz mélysége a kiválasztott helytől függően 2-6 méter. Ha partközelséget szeretnénk horgászni, akkor spicc vagy bolognai botot használjunk! Spicc bot esetén az optimális méret 6-7-8-, bolognai bot esetén 5-6 méter. Előbbinél a bot hosszúságával megegyező távol-

ságra juttathatjuk úszónkat, utóbbival orsó segítségével 10-15 méterre is kényelmesen horgászhatunk. A spiccbotos horgászatról: a bot hosszának megválasztása attól függ, hogy parttól, stégről vagy csónakról horgászunk. Parti használat esetén minimum 6 méteres legyen, ha ennél rövidebb, akkor már csak olyan közel tudunk horgászni, hogy etetéssel sem tudjuk a halakat a közelbe csalogatni. Optimális méret a 7-8 méteres spiccbot, de ha ennél hosszabbat szeretnénk, akkor 9-9,5 méteres méretben mindenki számára elérhető áron már carbon rakóbotot is ajánlhatunk. Kezelésük könnyen elsajátítható. Ezek a botok lehetnek tú- és csípőspic-

cesek. A tú spicce egy tömör, finom, vékony, erős végződés, melynek célja rendkívüli hajlékonyságával a hal kirohanásait kivédeni. Ez a spicc lehetővé teszi, hogy egészen vékony főzsinórral és előkével tudjunk horgászni, így is növelve a kapások számát. A csőspicces botok vége kicsit keményebb, így ha egészen vékony zsinórral szeretnénk horgászni, érdemes őket begumizni. Ilyenkor a spiccből 20 - 40 cm-t vissza kell vágni és különféle „kütyükkel” (ezeket kérje a horgászboltban, sőt szerelését is elvégezzük) az utolsó két tagban egy tömör gumit vezetünk végig. Ez a gumi fásztás közben sokszorosára nyúlik ki helyettesítve az orrát, így lényegesen nagyobb halakat is megfoghatunk. A gumi a Sugovicán 0,8 - 1 - 1,2 átmérőjű legyen, így főzsinórnak vastagsága 14-16-os lehet, 10-es, 12-es előkével, 12 - 18 horoggal (1050N, 1310N, 1310R...)

Az etetésről. A fogás előfeltétele a jó minőségű etetőanyaggal történő etetés, a halak odacsalogtatása. Tavaszi, őszi hidegebb vizek esetén sötétebb színű etetőanyagot használunk, melegebb vízben világosabbat. Fogósabbá tehetjük otthoni, áztatott kenyérral, esetleg csontival, szűnyöglárvával. Gyúrjuk jól át, ha tehetjük

törőszítával is dolgozzunk el. Így apró szemű, homogén, vízben jól oldódó anyagot kapunk, melyből az illatanyagok jól előjönnek.

A víz hőfokának emelkedésével az addig csak a fenéken tartózkodó halak nagyobb példányai már vízközt is megtalálhatók lesznek. Ez a június közepétől szeptember elejéig tartó időszak. Etetőnket ilyenkor lágyabban keverhetjük, liftező anyagot, lebegő morzsát is tehetünk bele. Etetésünk az alapozó gombócok bedobálása után szinte folyamatos legyen, csipetnyi részeket időnként szórjunk úszónk közelébe! Horgunkat ilyenkor a fenék fölé állítsuk! A mélység állításával kell megkeresnünk a halak tartózkodási helyét, amely lehet 30 - 50 cm, de több méter is. Minél melegebb a víz, annál inkább vízközt találjuk meg a szebb fehérhalakat, elsősorban dévéreket, spiccereket, kárászokat. Csalink lehet csont, pinki, trágyakukac, szűnyöglárva. Ha vízközt horgászunk, legjobb a szűnyöglárva. Horgászat közben csalinkat folyamatosan emelgessük, mozgassuk oldalra, így lényegesen több kapásra számíthatunk. Eredményes horgászatot!

Kancsár Zoltán  
Sugó-híd Horgászbolt

**Sugóhíd Horgászbolt** Baja, Halászpárt 2.  
Tel.: 79/426627 www.sugohid.hu 30/2273599

**A legjobb választék, csak a minőség, a legjobb áron!!!!**  
**INTERNETES ÁRUHÁZ - www.sugohid.hu**

A kívánt horgászmodszerekhez „fogós” felszerelést nem könnyű kiválasztani. Boltunkban szakemberrel megbeszélés után olyan készségeket (bot, orsó, ... kiegészítők) állítunk össze, mely tökéletesen megfelel Önnek!!

**Botok - orsók széles választékán kívül**  
Székek, ágyak, fotelok, ernyők, comb és mellizmák, neopren mellizmák, csizmák, (téli-nyári) bakancsok - horgászhátizak - (téli-nyári), esőruhák, mentőmellények, evezők, kések, Martini török, táskák, bottáskák, háttizsák, sátrak, távesővek, DVD-k, könyvek

**ÚJ 5 lóerős vízimotorok!**  
Nem vizsgaköteles!

- Elektromos vízimotor - RAPALA Woblerek ...

**BOYLIZÁSHOZ - alapanyagok, boylík, kellékek ... teljes választéka**

Gépi zsinórkeresés: - Fonott → Spiderwire Ø 10,14,17,20,25,30,35,40 + Monofil → Carbotex, Siglon, - Fonott merülő → Kamaskai Ø 20,25,30 10kg! 18kg! 30kg! Carp Maxx, Professional

**Katonai ruházat** Zománczott, réz és rozsdamentes bográcsok, lábak, égőfejek

Törzsvásárlói kedvezmények! sugohid@freemail.hu Egészségpénztárakkal szerződött üzlet:  
Nyitva: hétközben: 7-17, szombat: 7-12<sup>15</sup>, vasárnap: 7-11 OTP, Winterthur, Patika, Allianz Hungaria, Harmónia, KSH Medicina, Wellness, Vasutas, UNIQA

**RAUSCH KERÉKPÁRBOLT ÉS SZERVIZ**  
6500 Baja, Czifrusz u. 4. 79/325-336

### Álom szereplés a Bajnokok Tornáján

Az elmúlt hónapok fordulói alapján legjobbnak bizonyult 16 csapat részvételével május 31. és június 3. között rendezték meg Budapesten a kenguru korosztályos fiúk országos döntőjét, melyre a Bácskai Gyerkcöcök csapata veretlenül vívta ki a részvétel jogát.

#### Az eredmények:

Bácskai Gyerkcöcök - Egri Kék Oroszlánok 86 - 29  
Bácskai Gyerkcöcök - BLF Kenguruk 76 - 66  
Bácskai Gyerkcöcök - Debreceni Tigrisek 62 - 52  
Bácskai Gyerkcöcök - SZEDEÁK Ördögei 75 - 66  
Bácskai Gyerkcöcök - MAFC 60 - 59  
Bácskai Gyerkcöcök - Ifjú Sólomok 59 - 52

A nagyszerű második helyezés mellett a '97-es születésű Pongó Marcit a nála egy évvel idősebbek

között választották a torna legtechnikásabb játékosának, Csátaljay Martin pedig az All Star ötös tagja lett.



A XVI. Kenguru Kupa II. helyet szerzett csapata, a Bácskai Gyerkcöcök

### Ponty-Poronty úszóverseny

Június 9-én (szombaton) 9,30 órától 16. alkalommal rendezték a Bajai Városi Sportuszodában a Ponty-Poronty Úszóversenyt.

Váradi Lajosné a Ponty-Poronty kuratóriumának elnöke üdvözölte a megjelenteket, majd felkérte dr. Révfy Zoltán polgármestert, hogy nyissa meg a versenyt. A 208 óvodás, első és második osztályos kisdiák büszkén mutatta be úszni-tudását. A gyerekek és a szülők tömege fegyelmegesen viselkedett a trópusi melegben; „üde színfoltnak” és hangulatfokozónak bizonyult az újdonságnak számító családi váltó.

A viszonylag kiegyensúlyozott mezőnyben akadt néhány reményt keltő teljesítmény, így a hagyományos 6 versenyző helyett 10-et díjaztak. A résztvevők közül mindenki kapott ajándékot és emléklapot.

#### A legjobbak:

25m lány gyors: Tinusz Fanni GYAXI  
25m fiú gyors: Zlatic Patrik MNÁMK  
25m lány hát: Faldum Lili Érsekcsanádi Óvoda  
25m fiú hát: Goldring Bence MNÁMK  
25m lány mell: Ugrai Bianka GYAXI  
25m fiú mell: Sári Zsombor ÉZI



A leány hátúszás dobogósai

### Életmód - Dr. Csábi Bettina rovata

## Gyakorlatok ülőmunkát végzőknek



Ülőmunkát végzőknél gyakran megereszkednek az izmok, és a bőr. Nagyon nehéz az elején rávennie magát az embernek mozgásra. Megvastagodik a derék, itt-ott zsírpárnák kerülnek a combra és

a fenékre. Néhány olyan tipp, amit az esti TV-nézés közben is lehet alkalmazni olyan napokon, amikor se kedve, se ideje tornázni senkinek.

Vállszéles terpeszállásban guggolj le fél guggolásig (térd 90°-ig hajlik) és rugózz ebben a helyzetben 1 percig, majd fél perces pihenőkkel 4x ismételd meg.

- Térdelőtámaszban tedd le az alkarod és emeld hátra a 90°-ban hajlított lábadat vízszintesig. Ebből a helyzetből rugózz fölfelé mindkét lábbal 4x50-szor.

- Hanyattfekvésben emeld fel hajlítva a lábad úgy, hogy a combod függőleges, a lábszárad vízszintes legyen, kéz tarkón. Emelkedj fel és fújd ki a levegőt 4x20-szor

- Keress egy lépcsőt, lógasd le a sarkad, majd emelkedj fel magas lábujjhegyre 4x30-szor

Amikor úgy érzed, hogy képes vagy neki-kezdeni az egészségesebb életmódnak, ne habozz, még aznap kezdj hozzá!

A lassú kocogással vagy gyors sétával mindkét problémára megoldást nyernél. Próbáld annyit csinálni, hogy nem természetes módon gyalogolsz vagy kocogsz, hanem minden lépésnél ráfordítasz a törzseddal az ellentétes irányba. Derékvonalad karcsúsítása érdekében minden nap az ágy szélén ülve törzsfordítás partviszál a nyakadban 4x80. Ez a feladat nem nehéz vagy fásztós, és sétával, futással együtt látványos lesz az eredmény.

A derék körül lerakódott fölösleg csak akkor mozdul, ha a táplálkozásra is odafigyelsz. Ez sajnos ilyen testrészt. Nem lehet

eredményt elérni csak tornával. Ez azonban nem azt jelenti, hogy fogyókúráznod kell, csak állandóan figyelned kell a zsírbevitelre és amennyire csak tudod, vissza kell szorítanod azt. A has-gyakorlatokon kívül mély hátizom gyakorlatokat végezz és egy nap legalább 300 gyors törzsfordítást. Ezen kívül terpeszállásból törzsfordítás közben húzd fel a térded és érintsd meg az ellentétes könyököddel mindkét lábbal 50x.

#### Súlyzós edzés mellre nőknek?

A nagyobb súly nem hatékonyabb, hanem más jellegű edzést takar. Ha a célod az eredeti csinos formád megőrzése, akkor ne használj nagyobb súlyokat, mert azzal az izmod tömegét növelnéd. Jelenleg alakformáló edzést folytatsz, és ha elégedett vagy, én nem javasolnám a változtatást. A legjobb úton haladsz, hogy hosszú ideig szép és egészséges formád legyen.

Ha heti kétszer tudsz időt szánni az edzésre, akkor oszd el a testrészeket az alkalmak között, de farizomra és hasizomra mindig dolgozz. Egy izomcsoportra mindig maximum három gyakorlatot válassz ki. Meglátod így hamar kialakul majd egy követhető rendszer az edzésedben. A mellizmok fejlesztésére két gyakorlatot ajánlok. Vagy nagyobb izomtömegre törekszel és nagy súllyal, négyszer nyolcas ismétlésszámmal végzel nyomást (hanyattfekvés, súlyzó mellő középtartásban - innen leengeded a súlyzót a melledig, majd kitolod) vagy a melltartó izmaid megerősítése, amelyre áthúzást (hanyattfekvés, egy súlyzó két kézben mellő középtartásban - innen, a súlyt a fejed mögé engedted enyhén hajlított könyökkel, majd visszahúzd) javasolnék négyszer tizenkettes ismétlésszámmal. A teljes igazsághoz hozzátartozik, hogy a mellizom nem azonos a melllel, hiszen az egyik izom - a másik zsírszövet, úgyhogy sokat segíthetnek ezek a feladatok, de csak a mellfeszesítésében.

### Bajai LSE Nyári Focisuli

Helye: Baja, Vasvári Pál utca  
Idője: 2007. június 25-29.

Korosztály: 6-12 évesek

A programok 8-16 óráig tartanak.

- naponta 2 edzés  
- étkezés (tízórai, ebéd, uzsonna)  
- színes programok

Részvételi díj: 12500,-/hét

Érdeklődni lehet:

Koch Tamásnál a 70/3823674 vagy Nagy Elődnel a 70/3717810-es telefonszámon



**Lényeg**  
AMI FONTOS NEKÜNK  
www.lenyeg.hu

Megjelenik: kéthetente 16.000 példányban

Felelős kiadó: Lényeg.hu Média Kft.

Főszerkesztő: Fiedler Antal

Postacímünk: 6500 Baja, Czifrusz u. 4.

Telefon: 79/428-954; FAX: 79/427-425;

E-mail: ujsag@lenyeg.hu

Nyomdai munkák: Origo Print Nyomdaipari Kft.

Hirdetésfelvétel: 79/428-954, 20/363-2213

vagy személyesen: Czifrusz u. 4.

Az írások tartalmáért a felelősség a szerzőt, a hirdetések valóságáért a hirdetőt terheli.