

Kárászy Balázs

Születési hely és idő: Budapest, 1986.04.15.

Diplomák és oklevelek: Okl. gépészmérnök, sportedző, középfokú angol nyelvvizsga (C típus)

Zen Bu Kan Kempo fokozat: 5. Dan és Renshi Brazil Jiu-Jitsu fokozat: barna öv

Edzők: Kyoshi Palotás Ferenc 6. Dan (ZBK Kempo), prof. Max Carvalho (ZR Team Brazil Jiu-Jitsu), Flóris László (Ökölvívás)

Elérhetőségek:

e-mail cím: balazs.karaszy@karaszy.huvagy karakempo001@gmail.com
Tel.: +36 30 258 51 75

Facebook: Kárászi Balázs

Honlap: www.karaszyteam.hu

Bemutatkozás:

A sporttal egészen fiatalon, már óvodás koromban megismerkedtem: négytől hat éves koromig rendszeresen jártam úszó edzésekre. Aztán az általános iskolában már atletizálni kezdtem, heti több alkalommal a Pasaréti úti Vasasban. Igazán egyik sportág sem fogott, meg és kilenc éves koromban 1995-ben, öcsém biztatására elkezdtem kempózni a Pitypang Utcai Általános Iskolában a Kismészáros Kempo Klubban, Palotás Ferenc irányítása alatt. Már az első edzésen tudtam, hogy ezt életem végéig csinálni fogom. Több mint két évtized alatt nem fordult velem olyan elő, hogy készakarva kihagytam volna edzést. A Kempo edzések mellett megismerkedtem az ökölvívással és a Brazil Jiu-Jitsuval is. Az utóbbit közel tíz éve csinálom töretlenül (2007 óta).

Gyerekkorom óta versenyzek a Zen Bu Kan Kempo Sportági Szövetség szabályrendszerében, melyben megtalálhatóak technikai (formagyakorlat, fegyveres formagyakorlat, önvédelem) és küzdelmi (kesztyűs, pusztakezes küzdelem, Gi-s és Gi nélküli földharc küzdelem) versenyszámok egyaránt.

Edzéstartással 16 éves korom óta foglalkozom. Kezdetben gyerekeknek, majd felmőtteknek tartottam edzést. A Sparta Gym-ben

lehetőségem volt egy saját edzőterem megvalósítása.

A terem olyan eszközökkel van felszerelve, ami elengedhetetlen modern harcművészetek gyakorlásához: a teljes terület tatamival borítva, fali ütőpárnák, különböző zsákok, védőfelszerelések, stb.

Edzéseimen megismerkedhettek az ökölvívás alapjaival, rúgástechnikákkal, Gi és No Gi dobástechnikákkal, földrevitelekkel, valamint a leghatékonyabb földharc technikákkal.

Verseny eredményei

2007 Kempo világbajnokság: Kesztyűs küzdelem 1. hely

2009 Grappling Európa Bajnokság: Gi 2. hely , No Gi 3. hely

2013 World Combat Games: Gi földharc 8. hely

2014 World All Styles Championship: Önvédelem 1. hely, Gi földharc 1. hely, No Gi földharc 1. hely

2016 World All Styles Championship: Önvédelem 1. hely, Gi földharc 1. hely, No Gi földharc 1. hely

2017 IMMAF Európa Bajnokság: 7. hely

2017 World All Styles Championship: No Gi földharc 1. hely

2017 HMMAF Országos Bajnokság: 1. Hely

WAC 2019 (Kempo VB) K1 1.hely

Csernok Klára

A sport és az egészséges életmód elkötelezett híve vagyok.

Az egészséges életforma, sport mindig is jelen volt az életemben, 2013-ban kezdtem el foglalkozni testépítés- fitnesssel, 2016 óta versenyszerűen is tevékenykedem ebben a sportágban.

2018-ban Nemzetközi szakképesítést szereztem European Fitness Institute,

Testépítés-Fitness Sportedző szakán.

Fontos számomra, hogy azt csinálhatom az életben, ami számomra a legfontosabb örömet jelenti, ami nem más, mint a sport, ez a hivatásom a szenvedélyem.

Versenyszerző felkészülések közepette megtanultam legyőzni a saját korlátom, ebben szeretnék segíteni versenyzőknek, életmódot váltóknak.

Mivel másoddiplomám szerint tanár vagyok, legfontosabb számomra a sport pedagógiai értéke, hiszek az egészségre nevelés szükségességében és fontosságában, bár a versenyszerítő felkészítés alatt is a lehető leghatékonyabb együttműködésre törekszem, nem gondolom úgy, hogy minden ember a versenyszerítésben tud kiteljesedni, viszont az egészséges életmód és az ehhez szükséges folyamatos mozgás élettani szükségletünk a mai világban. Lényeges számomra a leghatékonyabb eredmény érdekében végzett közös együttműködés felépítése, folyamatos fenttartása.

Munkám során fontos, hogy szakmai tudásom átadjam a vendégeimnek, segítek elsajátítani ezt a tudást, a folyamatos motivációt fentartsam, figyelemmel kísérem vendégeim visszajelzéseit.

Mottó: Testünk a kert, akaratunk a kertész.

Fitness/ testépítésben elért eredményeim: 2016-INBA Magyar Bajnokság II. hely 2017-WBPF Magyar Bajnokság IV. hely 2018-Fitparádé, Womens Figure II. hely 2018-NABBA/WFF Nemzetközi Bajnokság II. hely

Elérhetőségeim: facebook.com/csernokklara/ csklaraa4@gmail.com
06/30-402-8367

órám is !

Elérhetőségeim: gedai.reka.bori@gmail.com 06204493722

Csernok Klára

A sport és az egészséges életmód elkötelezett híve vagyok.

Az egészséges életforma, sport mindig is jelen volt az életemben, 2013-ban kezdtem el foglalkozni testépítés- fitnesssel, 2016 óta versenyszerűen is tevékenykedem ebben a sportágban.

2018-ban Nemzetközi szakképesítést szereztem European Fitness Institute, Testépítés-Fitness Sportedző szakán.

Fontos számomra, hogy azt csinálhatom az életben, ami számomra a legfontosabb örömet jelenti, ami nem más, mint a sport, ez a hivatásom a szenvedélyem.

Versenyszerzők közepette megtanultam legyőzni a saját korlátom, ebben szeretnék segíteni versenyzőknek, életmódot váltóknak.

Mivel másoddiplomám szerint tanár vagyok, legfontosabb számomra a sport pedagógiai értéke, hiszek az egészségre nevelés szükségességében és fontosságában, bár a versenyszerítés alatt is a lehető leghatékonyabb együttműködésre törekszem, nem gondolom úgy, hogy minden ember a versenyszerítésben tud kiteljesedni, viszont az egészséges életmód és az ehhez szükséges folyamatos mozgás élettani szükségletünk a mai világban. Lényeges számomra a leghatékonyabb eredmény érdekében végzett közös együttműködés felépítése, folyamatos fenttartása.

Munkám során fontos, hogy szakmai tudásom átadjam a vendégeimnek, segítek elsajátítani ezt a tudást, a folyamatos motivációt fentartsam, figyelemmel kísérem vendégeim visszajelzéseit.

Mottó: Testünk a kert, akaratunk a kertész.

Fitness/ testépítésben elért eredményeim: 2016-INBA Magyar Bajnokság II. hely 2017-WBPF Magyar Bajnokság IV. hely 2018-Fitparádé, Womens Figure II. hely 2018-NABBA/WFF Nemzetközi Bajnokság II. hely

Elérhetőségeim: [facebook.com/csernokklara/](https://www.facebook.com/csernokklara/) csklaraa4@gmail.com
06/30-402-8367

Hartai Gábor

10 éve tartok edzéseket különféle módszertanok szerint - testépítés, küzdősport, fitness, crossfit, kettlebell, saját testsúlyos edzések, Primal Move, ... Az utóbbi 4 évben pedig rehabilitációs szakemberként is dolgozom a tanítványok egészségéért (SMR, FMS, Flossing, sportmasször) Az innen összegyűjtött tudást igyekszem átadni a tanítványaimnak. A kettlebell edzéseim az ülő életmódhoz szokott átlagemberekhez optimalizált - a testtartás-hibák és ebből eredő mozgásszervi panaszok megszüntetése az elsődleges cél. Ha ezt már elértük, akkor jöhet a további fejlesztés. Határ a csillagos ég! 😊

A kezdő kurzus egy 3 hónapos blokk, aminek a végére sajátítjuk el a sportágra jellemző mozgásminták alapjait. Épp ezért egyben kell majd fizetni, az ára 35000 Ft/3 hónap. Ha máshogy nem tudod megoldani, van

lehetőség részlet fizetésre is, csak jelezd. Természetesen zsákbamacskát nem árulunk, tehát nem kell az első edzés előtt fizetni senkinek, ha pedig nem tetszik, utána még nyugodtan elsétálhatsz (csak jelezd, így korrekt), nincs harag 😊 A kettlebell edzés nem csak a tartáshibák javítására és hátfájások megszüntetésére alkalmas, de tökéletes választás erőfejlesztés és fogyás szempontjából is. Erősíti a core vagy tartóizmokat, segít a formás testalkat elérésében és a fogyásban. Kiegészítő edzésként is alkalmazzák úszók, futók, harcművészek és mindenki aki több erőt, robbanékonyságot vagy állóképességet szeretne - legyen amatőr vagy akár olimpikon.

A kettlebell mellett, kezdő és haladó csoportjaimban sok más eszközt és módszert is használok: - saját testsúlyos gyakorlatok talajon és állványon, - függesztett eszközös technikák (TRX, tornagyűrű), - szabad-súlyos gyakorlatok (barbell, dumbbell), - jóga és stretching gyakorlat elemek, - mobilitás és stabilitás fejlesztő primal-move mozgások, - sérülés megelőzésre (prehab) és sérülésből felépülésre (rehab) SMR technikákat, - légzésgyakorlatok (jóga, Buteyko), - mozgásminta szűrés (FMS), - egyensúly fejlesztésre Ju-jitsu és Aikido gyakorlatokat. Az emberi test adott - minden edzésformában ugyanazt használjuk csak más-más célból. Az én edzéseimen a célhoz igazítjuk a felhasznált edzésmódszereket és eszközöket. Nincs egy tuti edzésmódszer, ami mindenben a legjobb, de sok jó megoldás van amiket érdemes is felhasználni a cél elérése érdekében. A kérdés, hogy mi a Te célod? A választ megtaláljuk közösen, az edzésen!

Elérhetőségem:

Hartai Gábor +36 20 325 1616

Sziksza Szilvia

”Aki nem lát fölfelé, azt a bajok tönkreteszik. Aki fölfelé lát, ott lesz erős, ahol eltört és ott lesz legyőzhetetlen, ahol sokat vesztett. Kudarcaiból hatóanyag lesz, vereségeiből diadaltragédiái érlelik naggyá.”

Sziksza Szilvia vagyok, 37 éves személyi edző.

2017-ben szereztem nemzetközi végzettségemet az IFBB iskolában.

A sport mindig is életem része volt.

11 évesen a Femina Football Klub középcsatára voltam, amikor édesapám hirtelen meghalt.

Ekkor felhagytam minden sporttevékenységgel és az evésbe menekültem. Évről évre híztam és 20 évesen 118 kiló lettem. Évekig így éltem. Mikor egy céges

rendezvény képeit nézegettem és nem ismertem fel magam annyira el voltam hívva, akkor elhatároztam, hogy ebből elég és egészséges életet szeretnék élni. Lejártam a közeli edzőterembe és változtattam az étrendemen is.

Közel 40 kilót fogytam és beiratkoztam a testépítő iskolába, hogy egy nagy álmom teljesüljön: edző legyek.

Pályafutásom a Gilda Max Flóriánban indult és most itt vagyok a Sparta Gymben, ami nagyon boldoggá tesz.

Edzéseim súlyzós edzésekből, állóképesség javító feladatokból illetve intervallumos edzésekből áll.

Várom minden kedves érdeklődőt aki fogyni, izmosodni szeretne, vagy csak egészsége megőrzésére törekszik !

Elérhetőségem:

+36 30 457 4554

ifbbtrainerszilvia@gmail.com