

PÉNTEKI KRÓNIKA

ÚJ KONVEX

Lírai logika

Ög tónk, Virgil Teodorescu száma...



Messzről... Virgil Teodorescu...

Tegyük meg egy ellogolaton olvasó kísérletet...

Egy hadvezért mondotta egyszer egy forrókor...

A cím így talán nem is telőtő. (Eredetiben: De la un capăt la altul.)

Hiszem nem messziről messzire hangzik ez a dalom...

"Beszámoló a kedvesem testét, hogy egész életem elteljen...

Virgil Teodorescu "mágikus realizmusáról" érdemes...

Kell-e állítanom, hogy a lapító alligátor-képez...

Virgil Teodorescu "mágikus realizmusáról" érdemes...

Illenek pár szót a fordítóról is. Am mandhaték-e...

Olvassuk el például a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Összességében a Tüszterest dal-t, de nem az egyes sorok akasztódva...

Augusztus 29.

péntek

III. évfolyam

VIII. hónap - 31 nap

Az évből ellett: 241 nap

Hátra van még: 121 nap

Napkelte: 5.34

Napnyugta: 18.58

Holdkelte: 22.33

Holdnyugta: 12.58

DELKELESEN CSÖKKEN A HÖMÉRSEKLET

Doina Damian, a Központi Meteorológiai Intézet...

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

20.00 Van-e még kérdés? Az egy kiaknázatlan lehetőség?

Szép álmokat!

Egy ideig a gyerek nagyon bosszankodott, ha nem hívták idejében a tővé esté gyermekmúzeumát...

Nagy nehezen aztán vallomásra bírtam; nem nagyon szerettem, mert utána gyakran robbandósokkal és tüzzel álmodik!

Ezen viszont nem csodálkozik. Inkább csak azon, hogy mindig az alvókorban, amikor a szájfélé kinhal elszívandó "össelenségek", a falánk farkas és a hazug róka...

Igaz, a szereplőknek legalább egyrésze - állat, vagy esetleg tárgy. Csakhogy: ember módrá beszélnek, cselekednek s így mindig, ami velük történik, emberrel történhet dolog a gyerek szemében. Még hagyják, amikor a szájfélé kinhal elszívandó "össelenségek", a falánk farkas és a hazug róka...

Különösen egy sorozat kavart fel, amelyen két csuka vagy varjúfióka követ a vízgyorogva mindenfélre kegyetlenség - tréfából. Nem azért, mert valami fontos tennivalóban akadályozták meg az ellenfelek őket, hanem mindenki: bírték hajlandók egy robbanó szivarot fúgni a szájába, aki kinyitja.

Persze, a gyerekek nem erkölcsi megdolgozásból unják meg őket: csak magyarázatot találnak ezeket az agyfartó gaztetteket. Még tartanak tőle, hogy nem alusznak nyugodtan. Mint ahogy a fimecské gyártói és forgalmazói annál nyugodtabban alszanak!

SÓS PÉTER

80 ÉVES A ZÁGONI FÜVÖSZENEKAR

Fennállásának 80 éves évfordulóját ünnepelte a napokban a zágoni fűvöszenekar. A bensőséges hangú ünnepségen, melyen meghívottként jelen volt Kovácsné megye...

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

A NEMRÉGIEN megalakult pitei-i Henri Coandă nevelő viselő repülő-klub tagjai megtették első ejtőernyős ugrásukat.

ÖTVENEGY esztendő után újabb találkoztak a botosáni általános iskola 1924-ben végzett növendékei.

ÖT SZARVASBORJÚ került az erdészek fogságába Rátosán, Palotaián és Szovátán. Ha feljönnek, szarvasban szegény vidékekre telepítik valamennyit.

BEMUTATÓ MOZIK MŰSORÁN

Mélytengeri merülés

Hiába, ha tudományos-fantasztikus kalendárod gondol ki valaki, képtelen Verne emelkedni szabadulni, vagy pedig képtelen járni utat találni a Verne fantáziája által már keresztül-kasul bebaráncolt ölet-böszömbben. Ha azt mondom: egy tengeraltató akadályozva van a felmerülésben, fogytán a levegőt, át kell törni a mélytengeri akadályt - akkor a válasz Nemo Kapitány Nautilusa a Dél Sark jégpáncéja alatt. Ha azt mondom: megdolgoztassuk az okozott veszélyt, amely egy hajó minden utasát fenyegeti -

akkor a válasz a Két év vakáció, amelyben a kirándulóhajót azért ragadja el a tengeráramlat, meghozza a matrózok nélkül, mert egy haszontalan kiskamasz játékból felvonta a horgonyt. Ez logikus, mert gyerekcsíny, s épp e csíny következtében kell a sétahajózásra induló egész gyerektársaságnak a saját légberendezésüknek a saját léghajózási, időnek előtte megelégedni.

Ha a felelőtlen csíny egy felnőtt ember követi el, meghozza matróz, aki ismeri a hajóélet kockázatait, a teljes magaráutalástól a nyílt tengeren - sőt, tengeraltató esetében a tenger mélyén - akkor nem lélektani indokú konfliktusról van már szó. Az ostobaság klinikai esetéről csupán.

A tudományos kutatási céllal az óceán mélyére merülő Fer de Lance katasztrófáját, szilicapladdba kerülését ugyanis kizárólag az okozza, hogy a nyilván olgiferen matróz podygásában található szekálja merszkijó közl az egyik épp rosszkor marja meg a kormányost, aki személtét veszve nem tud kitérni a sziklák elől. Ami ezek után történik Russel Mayberry filmjében, az már a helytállás, a hidegvérrel párosult találékonyság és szakértelem, az embertársaság önzetlenség, és összetartás szép példája. A minduntalan szereplők testén mászkáló kigyók látványa azonban az öncélú iszonykeltéssel felelő az emberi vonatkozást és azt juttatja eszünkbe, hogy a forgatókönyvíró s a rendező véres verekelték tud csak kiagyalni valamit, ami meg izgalmas, amivel küzdeni lehet a nézőtéri unalom ellen. A Mélytengeri merüléssel kétségtelenül az a baj, hogy a látszólag tudományos-fantasztikus filmet készítő rendező túlságosan is komolyan veszi a fűszernek szánt ügyvezetést, horror-élémet a népesen telegyűző légyócsalódtól. Hát kérem, milyen jó! Lehet, hogy nem mindenki csukja be a szemét a kigyós közelethez, mint e sorok edzett szemű, de sem az almakukac, sem a boa constrictor látványát elviselni nem bírja. De a szervi iszonyodásán túl: a kigyók szerepeltetéséből hiányzik a funkcionalitás és a logika. Hitchcock Madaraból azért nem hiányzott, mert a madárinvázió fantasztikumának a zseniális érző rendező bizonyos jelképes értelmet tudott kölcsönözni, mintha arra próbálta volna gyelmeltlenül az embereket, hogy alaptalanul féltékenykednek a természettel szemben, nem is annyira urai és parancsolói, mint gondolnák. Russel Mayberryvel tényleg az a baj, hogy a zsenialitás hibáztat. De ne legyünk olyan igényesek: elég volna a meditatív képesség is, hogy egy ötletről eljusson egy gondolatig. ...

A katasztrófa nagyon kapós filmtevé, s vitathatatlanul összefügg az atombomba nyomasztó emlékével (lásd a legutóbbi japán földrengésfilm), s az emberiség nem teljesen megalapozott hitével gépei csallhatatlanságában (lásd A Pozeidón kalandját). A természet, amelynek már sok tikkát kitudtuk, új meg új próbatételekkel kezdi ki az emberi magabizottságot. Ilyen értelemben jó film lehet csóná, ha az a katasztrófa-provokáló bekezdést vesz ki a megpróbáltatás. De mi közünk mindehhez egy keletyőzések, aki a kigyószekert úgy dédelgeti, mintha ártatlan kramposzobó lenne, s egy kockázatos feladatra induló tengeraltatóján elkezdhetetlen, hiányos ellenőrzésnek?

HALÁSZ ANNA

SPORT

A C-osztály rajtja elé

Az első és másodosztályú csapatok rajtja után, vasárnap a labdarúgó C-osztály 12 csoportjában is sor kerül az ősi idény első fordulójára, s ezzel minden szinten megindul a küzdelem a bajnoki pontokért. A C-osztály rajtját nem előzi meg nagy esemény, az érdeklődés inkább helyi jellegű, ám labdarúgásunk szempontjából mégis jelentős esemény. Közelebbi jövőre az ország valamennyi zónája képviselőit, kapcsolódik be az ország labdarúgásának vérkeringésébe. A csapatok kereteiben pedig minden esetben számos fiatal jut szóhoz, akik bizonyítani akarnak, rangosabb együttesekbe szeretnének kerülni; nem egy kiváló labdarúgónk kezdte pályafutását jórészt névelő csapatokban. A szakemberek számára ez jelenti hát a fő szempontot, bár a szurkolók számára természetesen nem közömbös kedvező szereplése sem. A bajnokság varázsát végző soron a színvonalas küzdelem, az elsősegért, a helyezésekért, illetve a kiesés elkerüléséért vívott harc adja minden bajnoki osztályban, így a C-osztályban is.

Ha ez így van - s így van - a szabályok betartása minden szinten egyaránt kötelező. Sajnos, ezen a téren az alsóbb osztályú csapatoknál merül fel a legtöbb kihágás. A magukról megelégedett szurkolók, játékosok gyakran csatárterít változtatják a játéktérrel; hiába követték a szigorú büntetések, leállítások, a helyzet ke-

veset változott. Tény, hogy nem könnyű a játékezőtől elvárni egy C-osztályú mérkőzésen...

A rajt alkalmából tehát ismételen hangsúlyozni kívánjuk a sportszerűséget, amelynek a pályán uralkodnia kell. Szakítsunk azzal a hamis szeszességgel, hogy egy kisebb helység lakosai számára egy harmadosztályú futballmeccs élet-halál harcot, az ellenfél minden áron való legyőzését kell hogy jelentse, s csak ebben az esetben lesz kellemes a vasárnap délután...

Sikert, csak sportszerűen közelebbi vívjuk ki. S itt visszatérnénk a fentebb hangoztatott gondolathoz: a C-osztályú csapatok feladata is hozzájárulni labdarúgásunk színvonalának emeléséhez, azoknak is kötelezően kell venniük részüket a tehetséges utánpótlás képzésben. Általánosan ismert, hogy az ország pozitív példák, labdarúgók, akik éveikkel ezelőtt harmadosztályú együttesekben tunktek fel, ma pedig ismert labdarúgóként az első és második vonalban tevékenykednek.

Egyelőre megnyit a vasárnap újrainduló küzdelem elé. Reméljük, a nevelőmunka, az RLSZ által hozott intézkedések a C-osztályban sem maradnak eredmény nélkül, az új idényben érdekes színvonalas és sportszerű összecsapásokat láthat majd a közönség ott is, ahol elsőosztályú csapat, igen ritka vendég, A-osztályú mérkőzéseket csak a televízióban láthatnak a labdarúgás barátai.

MÓRA LÁSZLÓ

Van még tennivaló

Az országos úszóbajnokság harmadik napjára került várunk, hogy végre megdőljön két országos rekordunk. Daniéle Groza 400 méteres női gyorsúszásban szerzte az alkalommal új országos csúcst ért el 4:52,5 másodperces eredménnyel. Rekordot döntött a Steaua 4x200 méteres férfi váltója is, amely 8:23,0 másodperc alatt ért célba. A jobb eredmények közül megemlíthjük Valeria Vlăceanu 100 méteres női hátúszásban elért 1:08,8 másodpercet, a hidegvérrel párosult találékonyság és szakértelem, az embertársaság önzetlenség, és összetartás szép példája. A minduntalan szereplők testén mászkáló kigyók látványa azonban az öncélú iszonykeltéssel felelő az emberi vonatkozást és azt juttatja eszünkbe, hogy a forgatókönyvíró s a rendező véres verekelték tud csak kiagyalni valamit, ami meg izgalmas, amivel küzdeni lehet a nézőtéri unalom ellen. A Mélytengeri merüléssel kétségtelenül az a baj, hogy a látszólag tudományos-fantasztikus filmet készítő rendező túlságosan is komolyan veszi a fűszernek szánt ügyvezetést, horror-élémet a népesen telegyűző légyócsalódtól. Hát kérem, milyen jó! Lehet, hogy nem mindenki csukja be a szemét a kigyós közelethez, mint e sorok edzett szemű, de sem az almakukac, sem a boa constrictor látványát elviselni nem bírja. De a szervi iszonyodásán túl: a kigyók szerepeltetéséből hiányzik a funkcionalitás és a logika. Hitchcock Madaraból azért nem hiányzott, mert a madárinvázió fantasztikumának a zseniális érző rendező bizonyos jelképes értelmet tudott kölcsönözni, mintha arra próbálta volna gyelmeltlenül az embereket, hogy alaptalanul féltékenykednek a természettel szemben, nem is annyira urai és parancsolói, mint gondolnák. Russel Mayberryvel tényleg az a baj, hogy a zsenialitás hibáztat. De ne legyünk olyan igényesek: elég volna a meditatív képesség is, hogy egy ötletről eljusson egy gondolatig. ...

Lapunk hasábjain egy idő óta rendszeresen foglalkozunk a testépítés kérdéseivel. Tanácsokat, útmutatást adunk fiataloknak és időseknek, kezdőknek és olyanoknak, akik már némi tapasztalattal rendelkeznek ezen a téren. Mai cikkünkben arra keressük választ, hogy hente hányszor, s a nap melyik időszakában tartson edzést?

A fenti kérdésre nem lehet mindenki számára egyformán érvényes választ adni. A heti edzések számát a sportoló szabad ideje, kora, neme, általános erőállapota, valamint egy sor más tényező határozza meg. Általános szabály viszont, hogy az erőfejlesztő gyakorlatok csak akkor hatékonyak, ha rendszeresen végezzük őket s hente legalább háromszor edzünk. Ugye, nem kell azonban arra, hogy egyik edzésről a másikig kihagyjuk magát a szervezetet. Semmilyen körülmények között sem szabad az edzést fáradtan kezdeni; hatása úgy sem lesz. Még a hivatásos testépítő bajnokok is, akik hente ötször-hatszor edzenek, sőt fontosabb versenyek előtt hente még tízszer is (naponta kétszer: délelőti és délutáni), egy napot kötelező módon pihenéssel töltönek.

A helyesen végrehajtott gyakorlatok után az izmoktól jól eső fáradtság tölti el. Nem kell megjelenni, ha közvetlenül az edzés után az izmok sajognak egy kicsit, vagy ha később, második-harmadik nap, izomlál lép fel, hiszen a fáradalom csupán azt jelzi, hogy izmaink megfelelő munkát végeztek. Amennyiben betartjuk a rendszeresség és a fokozatosság elvét, s izmunk lassanként hozzá szoknak az egyre nagyobb megterheléshez, s a legkeményebb edzések után sem lesz izomlálunk. Ha viszont egy bizonyos időre abbahagyjuk az edzéseket, és újra kezdve őket megkezdjük a fokozatosságról s gyakorlatainkat ugyanazzal a megterheléssel végezzük mint a szünet előtt, egész biztosan fellép a izomlál. Megjelenszik bizonyos fokig elkerülhetjük azzal, hogy edzés után meleg vízzel

zuhanyozunk és edzőpartnereinkkel megmasszíroztatjuk magunkat. A vérszáraz, valamint a fáradtság, az edzés utáni izmok elgörcsödése, az ilyenkor az edzésüket egy ideig abbahagyhatni, majd pedig kisebb terheléssel kell folytatni.

Kezddünk a legmegfelelőbb hente háromszor (mondjuk hétfőn, szerdán és pénteken) edzeni, mert így minden edzésnapot egy pihenőnap követ. Az edzéseket lehetőleg mindig egy ugyanabban az időben kell tartani. A szervezetben lassanként reflex alakul ki, s az illető időpontban az izmok valósalág, "kiváncsok" a mozgást, kikövetelik maguknak az erőfejlesztést. Reggel, közvetlenül felkelés után nem tanácsos edzeni, mivel a szervezet még nincs "ráhangolva", s a nagy izommunkára. A késő esti, lefekvés előtti edzések viszont nem károsak, nem okoznak álmatlanságot, mint ahogyan az reggelenként a szakemberek arra ellenben feltétlenül ügyelni kell, hogy az edzés és az öt megelőző fő étkezés között legalább két óra teljen el. Hagyjunk időt rá, hogy az emésztés nagyobb része edzés megterheléssé. Ha ezt a szabályt nem tartjuk be, a gyakorlatokat nem tudjuk teljes erővel végezni.

Ha esetleg választani tudunk a délelőti és a délutáni edzések között, döntésünk meghozatala előtt mérjük fel, hogy szervezetünk milyen időpontban képes a legnagyobb erőfejlesztésre. A korán kelő korán felvő emberek esetében az reggelenként a szakemberek arra ellenben feltétlenül ügyelni kell, hogy az edzés és az öt megelőző fő étkezés között legalább két óra teljen el. Hagyjunk időt rá, hogy az emésztés nagyobb része edzés megterheléssé. Ha ezt a szabályt nem tartjuk be, a gyakorlatokat nem tudjuk teljes erővel végezni.

Ha esetleg választani tudunk a délelőti és a délutáni edzések között, döntésünk meghozatala előtt mérjük fel