

2016. nyár  
VI. évfolyam  
II. szám

# recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Interjú:  
**GANGL EDINA**

**SUPERFOODOK**

**KŐSZEG  
ÉS PITVAROS**

**LUKÁCSHÁZI GYŐZŐ**

**TŰZZSONGLŐRKÖDÉS**

ISSN 2064-4981



9 772064 498000



1 6 0 0 1

Ára: 750 Ft



...mert **mindenkinek**  
jár az **édeskettes** ...

Ismerje meg a pihenés  
új dimenzióját!

A Duna Relax Hotel \*\*\*\* Magyarország első felnőtt -  
barát szállodájaként a gyermekmentes pihenés -  
ritka lehetőségével ajándékozza meg Önt és pár -  
ját. Duna-parti szállodánk elegáns környezetben -  
igazi felfrissülést kínál. Várjuk ifjú és örökifjú -  
vendégeinket, akik kettesben, varázslatos nyu -  
galomban szeretnék élvezni a wellness pihenés  
nyújtotta harmóniát.



## Relaxáljon és gyűjtsön élményeket kellemes hangulatú felnőtt szállodánkban Ráckeve, a Kis-Duna partján

Legyen antik római wellness birodalmunk uralkodója vagy úr -  
nője! Élje át az ókori Róma arisztokráciájának felhőtlen életét! -  
Vegyenek részt párjával kettesben egy fantasztikus időutazá -  
son, ahol a régmúltba repítjük önöket wellness birodalmunk -  
szolgáltatásaival. Azokba az időkbé, amikor a testkultúra kul -  
tusza olyan magasságokban szárnyalt, hogy a fürdőzés, mas -  
százok, szépszéti kezelések a mindennapi élet részei voltak. z-

### A csomag tartalma

- Közvetlenül a folyóra néző, erkélyes szobáink hajszárítóval, széffel, minibárral, wifi-csatlakozással, televízió val, hangu -  
latos világítással és légkondicionálóval vannak felszerelve.
- Bőséges büféreggeli és svédasztalos vacsora.
- Puha frottírköntös és -törölköző, valamint szaunalepedő a tartózkodás ideje alatt.
- Antik Római wellness birodalmunk szolgáltatásai.
- Szaunaprogram képzett szaunamestereinkkel.
- Úszómedence, Pezsgőfürdő, Hidromasszázs, Gejzír.
- Teabár.

Válasszon extra kiegészítő csomagot Relax csomagunk mellé!

Nyári tippünk Önnek az **ÉDES KÍSÉRTÉS** kiegészítő csomag Fantáziát csiklandozó, édes kísértésre invitáljuk Önt és párját me -  
seszép szállodánkba, mely a lágyan hullámzó kék Duna partján, -  
romantikus napok felejthetetlen élményét kínálja Önnek és ked -  
vesének. Lepje meg szíve választottját és töltsenek mámorító na -  
pokat édeskettesben a Duna Relax Hotelben. Érzékeket ösztönző, -  
igazán édes összeállításunknak képtelenség ellenállni épp úgy, -  
mint egy kocka lágyan olvadó csokoládénak. Élvezze párok szá -  
mára kínált **ÉDES KÍSÉRTÉS** kiegészítő csomagunkat kedvesével  
Duna-parti szállodánk elegáns miliójében.



Városi rekreáció	5—8
Táplálkozás, gasztronómia	9—10
Alternatív rekreáció	11—13
Study all gain, no pain	14—17
Betekintés	18—19
Reklám	20
Tanulmány	21—25
Egészség	26—27
HR-sarok	28
Interjú	29—30
Könyvajánló	31
Szellemi rekreáció	32—34
Bemutatkozás	36—36
Példakép	37
Fogalomtár	38
Tanulmány	39—43
KERT-hírek	44—45
Támogatók, partnerek	46

**Kiadó/Publishing:** Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

**Székhely/Seat:** 6721 Szeged, Dugonics u. 3—5.

**Felelős kiadó/Executive publishing:** Dr. Fritz Péter

**Rendelés, hirdetés:** [journal@recreationcentral.eu](mailto:journal@recreationcentral.eu)

**Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:** [marketing@recreationcentral.eu](mailto:marketing@recreationcentral.eu)

**Szakmai partner:** Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

**Professional partner:** Central-Eastern-European Recreation Association

Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

**Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. Szatmári Zoltán

**Felelős szerkesztő/Executive Editor:** Dr. Fritz Péter

**Hátsó borító fotó:** Lévai Krisztián

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:** prof. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek, prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó  
**Lektor:** Verhóczki Zsanett

**Angol nyelvi lektor:** Csanálosi Roland

**Szerkesztő/Editor:** Velcsev Dejanov Renáta

**Nyomda/Print:** City Press Nyomda — 6723 Szeged, Felső Tisza part 31—34.  
[www.cpnymda.hu](http://www.cpnymda.hu)

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapon:** Gangl Edina, fotó: David Ajkai Photography

A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



Vivat RECREATION: ez a magazin látványosan kapcsolja egybe a kutatható tudástartalmakat, és bemutatja átnevelő hatásukat is. Gratulálunk!

Bárdos Jenő, DSc, az MTA doktora, professor emeritus

Professzor dr. Bárdos Jenő

DSc, az MTA doktora, professor emeritus  
szerkesztőbizottsági tag

Lectori salutem, köszöntöm az olvasót!

‘Boldogult úrfikoromban’ a Hód-tó nádasaiból, a kanálisok partjairól, az élő és a Holt-Tiszából előbújt, élményeket habzsoló városszéli csibészként nem volt rajtam a felirat: Rousseau-i gyermek — pedig valóban a természetben nőttem fel. Szerencsés voltam: örökmozgónak születtem, így a hét főbűn közül legalább a restséget elkerülhettem. A restség vagy lustaság megkeseríti az életmódjavításban elszántan tevékenykedő testnevelő pedagógusok, orvosok, testszobrászok vagy más gyökerű szakemberek életét. Csak a genetika ugyanis nem elég: az egyén fejlődése csak közösségben válik értelmezhetővé, és ehhez segítők kellene (összefoglalóan nevelőknek is nevezhetjük őket). Nekem szerencsém volt velük: akadt futballista osztályfőnököm, túravezető orosz tanárom, vívó latintanárom; testnevelőim pedig (Balogh Imsi, Török Sanyi) az országos válogatottakba ‘gyártottak’ kosárlabdázókat, úszókat, vízilabdázókat a hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor Gimnázium manufaktúrájában.

Teljesítményeink az uszodában, a palánk alatt, a vívópáston vagy a tenispályán mára már elmerültek az öntudatlan siket tavában: csak emlékképek, hiszen ösztönösen voltunk ép testben ép lélek. Manapság azonban ennek a zsigeri szinten is érezhető kiegyensúlyozottságnak a kialakítása (testkontroll, döntések magunkról) tényfeltáráson alapuló, interdiszciplináris tudományággá vált, amelyben a fiziológia, a mozgásintelligencia, a dietetika, a szellemi arányosság és testi esztétika önfegyelműen, egyetlen irányba hat: élj szebben, egészségesebben, boldogabban. A rossz szokásokat, mint levedlett kígyóbőrt, hátra lehet hagyni. Majd rátalál a nádasban egy gyermek (aki voltam) és megérti, hogy az élet állandó változás, átalakulás, metamorfózis, amely tőlünk is függ (aki leszek). Most, hogy a rekreáció modern formáival megismerkedhettem, megállapítottam, hogy az élet hetvennél kezdődik. Mint nekem tavaly...



# Aktívan nyugaton

*Az **Alpokalja** az ország egyik legnépszerűbb kirándulási célpontja.*

*A Dunántúl legmagasabb hegysége, a **Kőszegi-hegység** lábánál fekvő **Kőszeg**, vitathatatlanul Magyarország egyik legszebb kisvárosa, szinte érintetlenül fennmaradt középkori hangulatú belvárosával, legendás várával, színvonalas szállásaival és vendéglátóhelyeivel.*

## Kőszeg

Kőszeg egy 12 000 fős hangulatos kisváros Magyarország nyugati határszélén. Történelmi belvárosa, felújított terei rengeteg látnivalót és érdekességet kínálnak az idelátogató turistáknak. Gazdag történelméből kiemelkedik az 1532-es török ostrom, amikor is a maréknyi várvédő Jurisics Miklós vezetésével visszaveri a százezres török hadsereg támadását. Kőszeg leghíresebb látnivalója a közelmúltban teljesen felújított, híres **Jurisics-vár**, és a város főtere, a Jurisics tér bájos, ódon hangulatú házaival, kétségkívül hazánk egyik legcsodásabb kisvárosi főtere.

Kőszegen található Magyarország három patikamúzeumából kettő, amit mindenkinek figyel mébe ajánlok, illetve a vármúzeumot, és a kilátást a Hősök-tornyából is látniuk kell! Ugyancsak Kőszegen található Magyarország legkisebb lakóháza is.

A határon átnyúló **Kőszegi-hegység** az osztrák–magyar **Írottkö Natúrpark** része, ahol a bakancsos turisták igazán elemükben érezhetik magukat a kitűnően jelzett turistautakkal átszőtt, már-már alpesi hangulatú hegyek között.

Az 1997-ben létrehozott Írottkö Natúrpark Magyarország nyugati határszélén jelentős védett természeti értékekkel, történelmi, kulturális örökséggel rendelkező tájegység.

15 települést foglal magába. A natúrpark területén 16 kilométernyi kerékpárút, 15 tanösvény, természetvédelmi látogatóközpont, több kultúr- és helytörténeti kiállítás várja az érdeklődőket. Az aktív turizmus kedvelői egész éven át gyalogos és kerékpáros túralehetőségekből, kulturális és gasztronómiai programokból válogathatnak.

Az Írottkö Natúrpark 2009-ben elnyerte az Európai Bizottság által kiírt pályázaton az „European Destinations of Excellence” azaz a „Kiváló Európai Desztinációk”, vagyis a „Magyarország legjobbban fejlődő ökoturisztikai desztinációja” címet.

A környéken számos népszerű kirándulóhely vonzza a látogatókat, a legmagasabb ponttól, a határ által kettészelt, kilátó koronázta Írottkőtől, a bájos Szent Vid-kápolnán, a Hétvezér-forráson át a gyönyörű panorámájú kőszegi Kálvária-hegyig. A hegység lábánál megbújó kis falvak is számos szép látnivalóval büszkélkedhetnek, a rusztikus cáki pincesor, Óház-kilátó mind megannyi érdekes célpont.

Szerzők:

**Nagyvárad Katalin**

tanársegéd, NYME BDPK Sporttudományi Intézet

**Pusztai Tamás**

testnevelő tanár, elnök, Alpokalja Szabadidő és Extrém sport Klub

**Polgár Tibor**

PhD., egyetemi docens, NYME BDPK Sporttudományi Intézet igazgató e-mail: itaky@mnsk.nyme.hu

Fotók:

Alpokalja Szabadidő és Extrém sport Klub



*Az alábbiakban röviden bemutatjuk a **Kőszegi-hegység** legnépszerűbb kirándulóhelyeit.*

## Kálvária

A hegység északkeleti végén lévő dombon épült, a város szinte minden pontjáról látható Kálvária templom, amelyhez stációépületekkel szegélyezett meredek földúton juthatunk el.

A dombtetőről mesés kilátás nyílik Kőszeg városára. Nem messze innen található az 1936-ban emelt háromhalmos Trianoni kereszt, innen a szomszédos Ausztriába tekinthetünk át. A domb lábánál egy tábla emlékeztet egy hajdani bunkerre, ahol a Szálasi-kormány idején, 1944 decemberétől 1945 márciusáig a Szent Koronát őrizték.



### Óház

A 609 m magas Óház-tetőn kezdődött Kőszeg alapítása. Itt épült, valószínűleg határőrizeti céllal, a XIII. században a város első vára, a Felsővár vagy Óvár. Később, a XIV. században, az Alsóvár (Esterházy- vagy Jurisics-vár) létrejöttével fokozatosan elveszítette jelentőségét. A romossá vált épület helyébe elsőként egy fából, majd 1896-ban egy kőből készült kilátót emeltek, melyet egy szélvihar döntött le. Az 1991-től kezdődő ásatásokban feltárt lakótorony alapjaira állították fel 1996-ban a mai kilátót. Gyönyörű kilátás nyílik innen Kőszegre, Szombathelyre, a közeli tanúhegyekre, a Sággra és Somlóra, valamint a szomszédos Ausztriára. Az Óházat érinti a pár éve létesült Csillaghúr tanösvény.

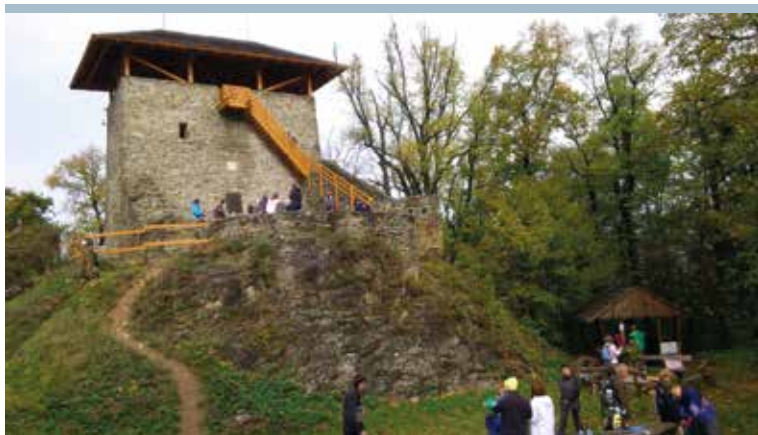
### Stájer-házak

A házak nevüket a Mária Terézia által 1750-ben idetelepített stájer erdészekről kapták. Ma az igényesen felújított épületekben Erdészeti Múzeum és erdei iskola működik. A közelükben található emlékkő tábláján olvashatjuk a Kőszegi-hegységben egykor tevékenykedő jeles kutatók, erdészek nevét.

### Hétforrás

A legkedveltebb kirándulóhelyek egyike az osztrák határhoz közeli rótfalvi völgykatlanban fakadó Hétforrás.

A jelenlegi forrásfoglalás a Millennium évében készült, ekkor nevezték el a hét magyar vezérről. Álmos, Előd, Ond, Kond, Tas, Huba és Töhötöm nevét kis kőtáblákon olvashatjuk. A kristálytiszta, meglehetősen hideg vizű forrás látta el vízzel a fölötte magasodó Óvárat vagy Felsővárat. Erre utal a forrás régi elnevezése: Várkuta, Óvárkút. A Hétforrás 1994-ben, majd 2003-ban felújításra került.



### Írottó

A Kőszegi-hegység, egyben a Dunántúl legmagasabb pontja a 883 m magas Írottó vagy Szálkó. Régi neve, a Fenyő-hegy, a környék jellemző jejenyefenyveseire utal. 1909-ig az Árpád-kilátó, leomlása után 1913-tól pedig az Írottó-kilátó magasodik a hegy csúcsán. A kilátó egyik része Magyarország, másik Ausztria területén fekszik. Tetejéről pazar kilátásban lehet részünk. Jó időben még a Fertő tóig és a Balatonig is ellátni. 1990 óta szabadon látogatható, 2003 óta pedig gyalogos határátkelőként is működik.



### Szent Vid

Velem község fölött, az 582 m magasságban található Szent Vid-hegyen telepedtek meg a vidék első lakói. Már a kőkori ember és az ie. II. évezredből illír bronzművesek nyomait is megtalálták itt. Az ie. IV–III. században kelták, később pedig rómaiak vették birtokba a tájat.

A hegy lábánál avar temetőre is bukkantak. A XIII. században kisebb erődítmény állt a hegyen, 1713-ban pedig egy kápolnát építettek ide. Ennek utódja a barokk stílusjegyeket viselő, 1859-ben épült Szent Vid-templom.



### Cáki pincesor

Kőszeg-hegyalja aprócska településén, Cákon található festői szépségű környezetben a híres Cáki pincesor. A műemlékként védett 9 db zsúpfedeles pince régi korok hangulatát idézi. Körülöttük néhány 100 éves szelídgesztenyefa őrzi emlékét a valamikor virágzó gesztenyeligeteknek.

A XIX. század második felében épült házakban gyümölcsöt (szőlőt, gesztenyét), bort tároltak. A pincesor szabadon megtekinthető.

### Kőszeg sportélete

A környék egész évben gazdag programokat kínál szabadidős, rekreációs és versenysporttal az ide látogatóknak. Kőszegen számos egyesület és szakosztály működik. Érdekességként említjük meg a Kőszegi Síugró Szakosztályt, melynek versenyzői valamennyi korosztályban sikeresen szerepelnek a környékbeli versenyeken. Ezenkívül tenisz-, ökölvívó-, sporthorgász- egyesületek is működnek a városban.

Kőszeg és környéke rekreációs sportéletét hivatott szolgálni az Alpokalja Szabadidő és Extrém-sport Klub. Az egyesület elnöke Pusztai Tamás testnevelő tanár, aki kollégáival az egyesület által szervezett programok révén ismerteti meg a turistákkal a környék nevezetességeit.

Gyalog- és kerékpártúrákat szerveznek a környező, már említett nevezetességekhez. Repertoárjukban szerepelnek távolabbi desztinációk is: magashegyi(havas) túrák, illetve evezőstúrák formájában is. Az egyesület fő mozgatórugója a kisváros aktív szabadidős programjainak. Számos állandó sporteseményrel is büszkélkedhet a város, mely az aktív sportturistákon kívül a rendezvények nézőiként érkező passzív sportturistákat is vonzzák.

A legnépszerűbb évente ismétlődő rendezvények:

- City cross városi kerékpárverseny
- História futás
- Írottkö gyalogtúra

### Alpannonia túraútvonal

Az alpannonia@ egy természeti és nemzetközi határokat is átlépő útvonal a túrázás szerelmeinek. Az UNESCO világörökségi helyszín Semmeringtől, valamint a magashegyi klimatikus gyógyhely Fischbachtól egy változatos és természeti szépségekben gazdag új túraút vezet a festői magyar kisvárosba, Kőszegre. A három osztrák tartomány, Alsó-Ausztria, Stájerország és Burgenland, valamint az Írottkő Natúrpark együttműködésének eredménye egy – a választott útvonaltól függően – közel 120 km hosszú, végig jelölt hegyvidéki panoráma-útvonal. A főútvonalhoz számos mellékútvonal kapcsolódik, további egynapos túrák teljesítésére kínálva lehetőségeket. Az útipoggyász, illetve a túrázók szállítása a túraút és a szálláshelyek között megoldható, és a vendég vezetett túrákon is részt vehet. A teljes hosszában 5-6 nap alatt végigjárható túraútvonal az Alpok térségében található Semmeringtől vagy Peter Rosegger osztrák író „erdei honától” indulva a kelet-stájerországi Joglland térségén keresztül vezet a Hochwechsellre, majd a Bucklige Welt, a Borostyánkői- és Kőszegi-hegység területét érintve a Kőszeg mellett húzódó szőlőskertekig. A változatos táj természeti kincsei mellett információs pontok, kulináris különlegességek, kulturális értékek és wellness-ajánlatok várják a túrázót. Érdemes tehát ellátogatni az Alpokajára, ahol mind fizikai, mind szellemi rekreációs programok sorát találják meg az egész család számára.

### Az aktív turizmus szerelmesinek Fő túraútvonalak a Kőszegi-hegységben

Kék jelzés: Tömörd fölől a Jurisics-vár érintésével halad a Kálváriához \* Pintér-tető \* Hétforrás \* Óház \* Vöröskereszt \* Stájer-házak \* Hörmann-forrás \* Írottkő \* Bozsok

Piros jelzés (Kubát Hugó emlékéut): Kőszeg, Meszes-völgyi elágazó \* Pogány-völgyi pincesor \* Enikő-forrás, Elektromos-forrás \* Eresztény-major, atlaszcédrus \* Velem \* Hosszú-völgy \* Asztal-kő \* Írottkő

Zöld jelzés: Kőszeg \* Szabó-hegy, Parkerdő, erdei tornapálya \* Óház, Steinbach-kő \* Mohás-forrás \* Kőszeg, Meszes-völgy

Sárga körút jelzés: \* Kőszeg, Pogány-völgyi pincesor \* Botosok \* Cáki pincesor \* Velem \* Kőszegszerdahely \* Kőszegdoroszló \* Lukácsháza \* Kőszegfalva \* Kőszeg

Bővebb információk:  
<https://sites.google.com/site/alpok-aljasportklub/>  
<http://kirandulastippek.hu/koszeg-es-szombathely-kornyek>  
<http://www.koszeg.hu/>  
<http://www.manoprogram.hu/kirandulohelyek/>  
 263-koszegikirandulohelyek  
<http://www.naturpark.hu/>  
[www.alpannonia.at](http://www.alpannonia.at)



FRADI  
by  
SAXOO

shop.fradi.hu

# SUPERFOODOK

## – TÁPANYAGERŐMŰVEK A MINDENNAPI ÉTRENDÜNKBEN

„A pajzsmirigyeredményei jelentősen javultak, az orvos legnagyobb meglepetésére. Amikor a konzultáción kiderült, hogy édesanyánk változtatott a táplálkozásán, csodálkozva fogadta azt, majd javasolta a gyógyszerek elhagyását, mondván, hogy maga a tiszta táplálkozás is elegendő lesz az egészséges állapot fenntartásához.”



### Gyógyító ételek

Amikor az anyukánknál pajzsmirigyproblémát állapítottak meg, gyógyszeres kezelést is kapott. Ebben az időszakban tért át a család a tiszta táplálkozásra, anyukánkról szépen olvadtak a kilók, majd eljött az orvosi kontroll ideje. A pajzsmirigyeredményei jelentősen javultak, az orvos legnagyobb meglepetésére. Amikor a konzultáción kiderült, hogy édesanyánk változtatott a táplálkozásán, csodálkozva fogadta azt, majd javasolta a gyógyszerek elhagyását, mondván, hogy maga a tiszta táplálkozás is elegendő lesz az egészséges állapot fenntartásához.

Bizony sokan figyelmen kívül hagyják, hogy a tiszta táplálkozással számottevően javítható az egészségi állapot.

Mit jelent a tiszta táplálkozás?

Nagyon röviden a minél kevesebb feldolgozott étel és adalékanyag fogyasztását, minőségi fehérjék, úgynevezett jó zsírok és komplex szénhidrátok fogyasztásával.

### Mik azok a superfoodok?

A tiszta táplálkozás népszerűvé válásával egyre nagyobb figyelmet kaptak az úgynevezett superfoodok is. Ezekre az ételekre nincs ugyan orvosi definíció, a superfoodok ugyanakkor olyan tápanyagerőművek, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak antioxidánsokat, polifenolokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Fogyasztásuk csökkenti a krónikus betegségek kockázatait, támogatja a hosszabb élettartamot. Aki több superfoodot eszik, általában energikusabb és karcsúbb. A legnépszerűbb superfoodok: áfonya, kivi, gránátalma, goji és acai bogyó, sárgágyümölcs, hüvelyesek, teljes értékű gabonák, diófélék és magok, fodros kel, brokkoli, spenót, édesburgonya, cukkini, lazac, szardínia, makrélá, fahéj és gyömbér is.



### Quinoa, brokkoli, cékla

Nyári receptjeinkben elsősorban superfoodból készült recepteket mutatunk be, kiemelve aquinoa, a brokkoli és a különféle gyökerek.

A quinoa egy gluténmentes, magas fehérjetartalmú zsurlóféle, ami egyike azon kevés növényi élelmiszernek, amely kilenc esszenciális aminosavat is tartalmaz.

Emellett magas rost-, magnézium-, B-vitamin-, vas-, kálium-, kalcium-, foszfor-, E-vitamin- és antioxidáns-tartalommal bír. A quinoa glikémiás indexe alacsony, ezért vércukorszint-szabályozás szempontjából is hasznos a fogyasztása. Magyarországon 100-ból 1-2 embert érint a gluténérzékenység, így a quinoa számukra is remek alternatíva köretként.

A brokkoli szintén számos tápanyagot tartalmaz, beleértve rostot, C-vitamint, K-vitamint, vasat és a káliumot. A karfiolhoz és káposztához hasonló üde zöld brokkoli több fehérjét is tartalmaz, mint a legtöbb zöldség. Fogyasztható nyersen és főzve, de a finom párolással biztosítható a brokkoli legtöbb egészségi előnye.

A gyökérsalátánk alapjául szolgáló cékla egy kiváló rost-, folsav-, mangán-, kálium-, vas- és C-vitamin-forrás. Olyan egészségügyi előnyökkel jár a fogyasztása, mint alacsonyabb vérnyomás és fokozott sportteljesítmény. A cékla nyersen és főzve is finom, sőt, a levelei is megfőzhetőek például spenóttal.

### A nyári grillpartik színe: Gyökérsali

Hozzávalók:

- 1/2 kg gyökérféle (sárgarépa és színes gyökérfélék, zeller, cékla, retek, jégcsapretek) hámozva
- 1 ek szezám-mag pirítva
- 1 kis csokor friss koriander
- 1 kis csokor friss menta

Dressinghez:

- 1 tk kömény
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 citrom reszelt héja és leve
- 1 púpozott teáskanál frissen reszelt gyömbér
- 5 ek extra szűz olívaolaj

Elkészítés:

1. A zöldségeket vékony szeletekre gyaluljuk. (A céklát célszerű külön kezelni, mert mindent megfog.)
2. Az olíva kivételével a dressing hozzávalóit mozsárban átnyomkodjuk. (Kanállal is megoldható.) Hozzáadjuk az olívaolajat, alaposan összekeverjük.
3. A zöldségeket összekeverjük, hozzáadjuk a dressinget, a szezám-magot, a koriandert, és kézzel átforgatjuk az egészet egy nagy tálban.
4. Friss mentalevelekkel tálaljuk.



### Tóth Márton kommentje

#### Saláta:

Mindenkit bátorítok arra, hogy minél több nyers zöldséget fogyasszon, mert az ízük, állaguk a leginkább úgy érvényesül. Amire érdemes figyelni egy ilyen salátánál, azok a formák, úgyhogy bátran kísérletezzünk! Jómagam a sárgarépat és a jégcsapretket zöldséghámozóval hosszanti irányban szeltem, a retket hajszálvékony karikára vágtam (lehet zöldséghámozóval is, illetve akár mandolin szeletelővel), a céklát és a zellergumót pedig julienne (először zöldségpucolóval húztam le a szálakat, majd egymásra tettem és felcíkoztam) vágtam. A dressing kimondottan jóízű lett, de két aprósággal kiegészíteném: így nyár elején érdemes újhagymára váltani a vöröshagyma helyett, hogy a végeredményben ne legyen a hagyma annyira tolakodó, illetve amibe ennyi sav kerül (1 egész citrom leve), ott érdemes egy pár csipet cukorral (vagy édesítővel) ellensúlyozni az ízeket.

#### Krémés pulyka-quinoa casserole brokkolival

##### Hozzávalók:

- 1 bögre csirkehúsleves
- 1/2 bögre tej (mi növényi tejet használtunk)
- 1 tk bio szárnyas fűszerkeverék
- 1/4 bögre zabliszt
- 1 bögre víz
- 1/2 bögre nyers quinoa megmosva
- 4-5 szelet fekete erdei sonka felaprítva
- 1/2 kg pulykamellfilé
- 1 ek szárított parmezán
- 1 ek friss petrezselyem
- 25 dkg brokkoli rózsákra szedve

##### Elkészítés:

###### 1. Szósz:

Melegítsük elő a sütőt 220 fokra. Egy magas hőállású sütőtálat vagy jénaít alaposan kenjünk ki kókuszolajjal. (Bőkezűen bánjunk vele, mert a quinoa odatapadhat az edényhez.)

A tejet kikeverjük a zabliszttel és a fűszerekkel, és egy serpenyőben a felmelegített húsleveshez keverjük folyamatosan, míg krémés állagú nem lesz. Célszerű habverőt használni, hogy biztosan csomómentes legyen.



###### 2. Összeállítás:

Egy tálban keverjük össze a szószot a megmosott quinoával, a vízzel, és a felaprított sonkával.

A keveréket a jénaiba öntjük. A pulykát felcíkozzuk, és a keverékre fektetjük. Meghintjük a friss fűszerekkel. Fedél nélkül sütjük 30 percig.

###### 3. Brokkoli:

Míg a hús sül, tegyük a brokkolirózsákat lobogó vízbe 1 percig, míg a színe felélénkül, és, hogy ilyen is maradjon, gyorsan hideg víz alá tesszük. Ez után félrerakjuk.

###### 4. Sütés:

A casserolét kivesszük a sütőből és ellenőrizzük, a quinoa megfőtt-e, esetleg egyszer átkavarjuk. Visszatesszük 10-15 percre. Mikor a mártás már sűrű, a quinoa és a hús is puha, hozzáadjuk a brokkolit, és még egy kis vizet (max. 1/2 bögre). Ekkor könnyen átkavarjuk a tálban. A tetejét meghintjük a sajttal, és még 5 percig sütjük.

Még nem készítettem ételt quinoával éppen ezért örültem ennek a kihívásnak. A végeredmény egy nagyon finom étel lett. Ami a legjobban tetszik az ételben, az az íz, amit a fekete erdei sonka képvisel. Javasolom, hogy a recept szerint készítsétek, és legfeljebb csak a díszítésre tegyetek félre egy kis pirított sonkát, mert a quinoa közé tett sonka az puhára fő. A sütés után minden folyadékot nem vett fel nekem a quinoa (ezért is lett kimondottan szaftos étel), valószínűleg azért mert nem vettem számításba, hogy a pulyka is enged magából folyadékot. Legközelebb a quinoát elő fogom főzni (ez esetben a bögre vizet elhagyom természetesen), így a sütési idő is kevesebb lesz. Nekem sem zablisztam, sem fűszerkeverékem nem volt, de előbbi helyett turmixgépbe tettem zabpelyhet, és porrá zúztam, míg utóbbi helyett saját magam állítottam elő fűszerkeveréket, ami az enyhe füstös ízt eredményezte (oregano, fokhagyma, füstölt fűszerpaprika, zsálya, só, bors).

Ételfotók: Ujvári Péter,  
www.photography.peterujvari.com

##### Szerzők:

**Meretei Boglárka**  
sporttáplálkozási és gyermek-  
táplálkozási tanácsadó  
óvodapedagógus

##### Mereti Katalin

rovavezető  
sporttáplálkozási tanácsadó  
online marketing menedzser



##### Társszerző:

**Tóth Márton**  
Európa-bajnoki és  
Világliga-ezüstérmes  
vízilabdázó,  
hobbiszakács, az RTL Klub  
2014-es Konyhafőnök című  
műsorának döntőse  
Kapcsolat:  
tothmarci85@gmail.com



# Mi jut eszébe a zsonglőrködésről?



*Mi jut eszébe a zsonglőrködésről? Cirkusz, labdák, karikák? Ez nem meglepő, hiszen a zsonglőrködést általában a klasszikus cirkusszal szokták társítani, ezen belül is az úgynevezett dobálós eszközök használatával, mint pl.: a labda, a buzogány, a karika. A témakörbe sorolhatók azonban a „pörgetős” eszközök és azok tüzes változatai is, ezek között a poi, a hosszúbot, a virágbot és még számos társuk is, mivel a zsonglőrködés tágabb értelmezésben a tárgyak mozgását, manipulálását jelenti, hasonlóan a tánchoz, ahol a test vezérlése a cél. A zsonglőrködés a kéz ügyességet, a reflexeket, a koncentrációt rendkívüli módon, szinte azonnal észrevehető mértékben növeli, sőt a mozgáskoordinációt, a finommotoros képességeket, ezenkívül az egyensúlyérzéklet és a kéz-szem koordinációt is fejleszti. Az alapokat megtanulni bárki képes, és az is hamar kiderül, hogy ki mekkora érzékkel rendelkezik megtanulásához. Az összetettebb mutatványok elsajátításához azonban számos gyakorlással töltött órára és nagyfokú kitartásra is szükség van.*



A klasszikus zsonglőrreszközökről már esett szó, és ezt nem is nagyon boncolgatnánk tovább. Inkább a kevésbé ismert, de mostanában egyre nagyobb népszerűségnek örvendő eszközöket mutatjuk be. A virágbot vagy más nevén ördögbot feltételezések szerint az ókori Egyiptomból vagy a Távol-Keletről származhat. Később az eszköz bekerült a nyugati kultúrába. Európában kezdetben udvari bolondok, zsonglőrök, vásári mutatványosok használták a publikum szórakoztatására. Az eszköz három pálcából áll, melyből az egyiknek mindkét végén bojtok találhatók. Ezek elősegítik a játék egyensúlyát. A két másik bottal az úgynevezett vezetőikkel tartjuk mozgásban a harmadikat. Mindhárom pálcá felülete tapadós anyaggal van bevonva, szilikonnal vagy gumival, így gyakran kelt olyan hatást, mintha mágnes lenne a rudakban, pedig valójában a balansz és a tapadás biztosítja a játék működésének fizikai alapját. Az ördögbottal való játék szépségét a figurák bonyolultsága és azok felhasználásával kialakított változatos játékmenet adja. Olyan ez, mint egy tánc, saját ritmikát kell megtalálnunk benne, bizonyos könnyedséget, felszabadultságot úgy, hogy mozdulataink szépen formálttá váljanak. Ha sikerül összhangot teremtenünk játékunkban, az élvezetessé válik.



A másik népszerű zsonglőrködéshez használt eszköz a poi. Új-Zéland őslakos népétől, a maoriktól ered. Mára meghódította a világot, és rengeteg embernek jelent remek elfoglaltságot. Fejleszti a koordinációs képességeket, a kézügyességet. Az eszköz egy pár zsinórra vagy láncra erősített nehezezből (pl.: babzsák, teniszlabda, zsonglőrlabda, világító pálcá vagy a tűzszonglőr poihoz használt kevlár gömb) áll. Az eszköz végeit kézbe véve, azt forgatva kell használni. Működési elve a centrifugális erőhatáson alapul. A poi feje pörgetés közben a súlyánál fogva megfeszíti a kötelet. Egy kézben forgatni nem nehéz, de a poiásznál éppen az a kihívás, hogy a két kéz mozgását kell összehangolni úgy, hogy az eszközök ne akadjanak össze. A varázspálcá is az egyre gyakrabban használt zsonglőrreszközök közé tartozik. Ez egy rúd, amin egy vékony, nehezen észrevehető damil helyezkedik el a végén karikával. Játék közben a karikát az ujjunkra húzzuk, míg a pálcát a kezünk és a testünk körül forgatjuk. A bot folyamatos függőlegessége a lebegtetés érzetét kelti. Gyakran alkalmazzák bűvészek a varázslat illúziójának keltése céljából, míg a zsonglőrök a mozgatas és a vele való mozgás szépségére fektetik a hangsúlyt.

A kifejezetten női zsonglőrreszközök körébe tartozik a legyező és a hullahopp. Mindkét eszköz a nőies mozgás kihangsúlyozását szolgálja. Hasonló alkalmazhatóságról már az ókori görögök korából is maradt fent feljegyzés, amelyekkel szórakoztató gyakorlatokat végeztek. A hullahopp a cirkusz világában is meghonosodott, köszönhetően a használatában végrehajtható kecses mozdulatoknak. A legyező szintűgy – mint a fent említésre került eszközök egy része – Keletről eredeztethető. A kor szelleméhez híven a női viselet kiegészítő eszköze volt. Funkcióját tekintve a nagy hőségben való hűsítésre szolgált, de valójában több mindenre alkalmas volt egy-egy átalakított darab. Vasból készültek és ugyanúgy néztek ki, mint a hagyományos legyezők. A feudális időkben fegyverként, önvédelmi eszközként használták a hölgyek. Bár nem kifejezetten támadó eszköz, de mindenképp előnyös tulajdonságként szolgált az ágakból előbukkanó penge az esetleges támadások során. A cirkuszosok, zsonglőrök a legyezők forgatásában, dobálásában láttak fantáziát, így került ez az eszköz is a repertoárba. Mindemelllett kiegészíthető vele bármely táncos vagy mozgásművészeti koreográfia, ahol a karok szabadon mozoghatnak, ezzel plusz látványt adva az előadásnak.





A zsonglörködést, tűzszonglörködést számos hazai és külföldi csapat is műveli. Egy-egy csapat munkássága hatást gyakorolhat egy másik csoport tevékenységére, inspirálhatja, motiválhatja azt. A hazai Lobbanáspont Zsonglőr Egyesület alapítóját, Gugolya Pétert kérdeztük tapasztalatairól, benyomásairól, a csapat működéséről, és hogy mely formációk voltak hatással munkásságára.

– Az itthoni képviselők közül a Tűzmadarak formáció vezetője, Gora Krisztián volt, aki a kezdetekben sok segítséget nyújtott, mind kérdések, mind előadás-technika és trükkök tekintetében. Mindemellett ők voltak azok, akik elsősorban elkezdtek foglalkozni hazánkban a zsonglörködés művészetével. Hazai viszonylatban még a Flame Flowers tűzszonglőr csapatot említeném meg, melynek tagjai szintén segítőkészen álltak a kérdéseink elé. A Tűzfészek társulat is színvonalas műsorokat nyújt, nekünk is inspirációt adva ezzel. A tavalyi év során számos alkalommal volt együtt dolgozni az Anima Prizma Mozgásműhely tagjaival, a közös együttműködés idén is folytatódni fog. Nemzetközi vizekre evezvén, számos külföldi képviselő is motivált minket a munkában, mint például Yuta Imamura és Nick Woolsey, akik egyetlen eszközre – a poira – koncentrálnak, értékelve el nagyobb eredményeket, sikereket. Videóik nagy segítséget nyújtottak nekünk a tanulásban. Egyéb külföldi csapatok, akik szintén hatást gyakoroltak a munkásságunkra: Fenfire, Manda Lights, Fire Groove, Loooop, Pyroterra, Allstaffs, Solstix – meséli Péter.

– A Lobbanáspont története középiskolás éveinkig vezethető vissza, ekkor ismerkedtünk meg a zsonglörködés művészetével szabadidőnkben. A csapatot kezdetben az egri Dobó István téren összegyűlő fiatalok alkották, akik játékkal színesítették a helyet. Egyszer a téren való gyakorlás során felfigyelt ránk egy diáknapot szervező lány, és megkért minket, állítsunk össze egy műsort. Ezzel megkezdődött a fellépések máig tartó sorozata. Kezdetben diáknapokon, iskolai rendezvényeken szerepeltünk. Ezek után egyre nagyobb eseményekre kaptunk meghívást, mint például Eger Ünnepe, szállodai, éttermi rendezvények, és több esküvőn is felléptünk. Miután láttuk, hogy az embereket egyre jobban érdekli a tűzszonglörködésben rejlő szépség, egyre nagyobb energiát fektetünk a csapatba. Ekkor készítettük el saját weboldalunkat, megalapítottuk egyesületünket, és folytattuk fellépőruháink, eszközeink fejlesztését. A csapat az évek során számos átalakuláson esett át. A nemrégiben csatlakozott újabb tagok már a belépésükkor többéves tapasztalattal bírtak a tűzszonglörködés területén, mind a Lobbanáspont csoporttal együttműködve, mind egymással volt már számos közös fellépésük. Ismeretségünk zsonglör találkozókon alakult ki, ahol alkalmanként összefutottunk. Gyakorlásainkra hetente vagy kéthetente szokott sor kerülni. Ilyenkor találjuk ki koreográfiáinkat, melyek közös munkánk eredményei. Első lépésként kiválasztjuk a zenét, majd az ütemhez mérten alakítjuk ki a használt eszközöket és az alkalmazott mozdulatokat. Műsorainkban legfőbb célunk, hogy az előadást teletűzdeljük látványos tűzeffektekkel ötvözött, nagy zsonglörtechnikai tudást igénylő trükkökkel, és mindezt biztonságosan adjuk elő. Emellett fellépéseink színesebbé tételéhez az elmúlt alkalmak során lehetőségünk nyílt élő zenés kísérettel előadni produkcióinkat. Az Egri Bikavér Ünnepe-n a Csakragenerátor Dobkörrel karöltve, míg a bátori falunapon a Kurul Dobosokkal közreműködve adhattuk elő tűzszonglör-produkcióinkat. Emellett a Barakoo Szabad Dobkörrel is több alkalommal szórakoztathattuk a nagydéműt.



Véleményünk szerint a zsonglörködés ugyanazt a szerepet tölti be, mint régen: szórakoztatni akar a látványon keresztül. Fesztiválokon kifejezetten szeretik a klasszikus zsonglör műsorokat ugyanúgy, mint a tűzszonglör-produkciókat. Továbbá a jövőben is kiemelt célunknak tartjuk, hogy a zsonglörködést megismertessük a nagyközönséggel, hiszen a zsonglörködést nem csak előadóművészként lehet művelni, ugyanúgy lehet hobbi szinten is végezni. A Lobbanáspont Zsonglőr Egyesület előadásai mellett nagy hangsúlyt fektet a hobbizsonglörködés iránt érdeklődőknek való segítségnyújtásban is. Így elindítottunk egy zsonglörködéssel foglalkozó szakkört is Egerben, ahova tavasztól ismét várunk minden érdeklődőt.



Szerző:  
Gyalog Tünde

# Getting Back To Exercise Without Pain: The Lower Back

Most people today live a sedentary lifestyle, lack of movement results in the body becoming less equipped to take part in sporting activities presenting considerable challenges for personal trainers and sports coaches. When the body is expected to perform...



Authors: **Judit Resinka**  
 Title: Personal Trainer,  
 Strength & Conditioning,  
 Coach Workplace:  
 Crowne Plaza Battersea  
 e-mail: juditressinka@yahoo.co.uk  
 Picture, figure: Judit Resinka  
 Other-outors: Péter Fritz

Part 2. DOI: 10.21486/recreation.2016.6.2.1

## Abstract



Most people today live a sedentary lifestyle, lack of movement results in the body becoming less equipped to take part in sporting activities presenting considerable challenges for personal trainers and sports coaches. When the body is expected to perform, a weak musculoskeletal foundation can lead to postural deviations, muscular imbalances and unaligned joint. Physical inactivity is increasing the risk of musculoskeletal disorders (MSDs) (12, 14) and injuries during sport and recreational activities. A common issue of most work environment is inappropriate, repetitive sitting, lifting and standing positions that are aggravating low back pain. Tight muscles around the hips like the hip flexor complex, the lumbar erector spinae and underactive muscles like the gluteus maximus or transversus-abdominis (TVA), multifidus can result in excessive, unwanted motion of the lumbar spine(14,18).

One approach to counter ailments is the NASM Corrective Exercise Continuum (CEx) – that promotes the activation and deactivation of muscles, fascia and the nervous system(2).

To accomplish the four stages of the CEx model (Self-Myofascial Release (SMR), stretches, isolated activation and integration of muscles) a good understanding is needed of the healthy musculoskeletal system through different postures, the nature of musculoskeletal diseases and finally identify risk factors for potential musculoskeletal problems.

My aim is to discuss how improved muscle strength and flexibility around the hips can help prevent or help improve core strength and decrease lower back hypermobility. In line with the NASM CEx system, I have suggested some easy to implement techniques and exercises and drew attention to preventative body awareness measures.

Please refer back to my previous three articles on description and use of the movement assessments and the CEx.

Keywords: low back pain, lower crossed syndrome, the NASM Corrective Exercise Continuum, neutral spine, sedentary lifestyle

## Training Approach

Therefore a training approach to avoid the occurrence or re-occurrence of low back pain should aim to improve LPHC stabilization and muscle balance.



The two stages and main objectives of training should be: one to train muscle endurance of the deep and secondary stabilizers (7) and re-education of motor control of the CNS (6,26) and the Glutes such as the gluteus maximus and medius. It is necessary to facilitate a co-contraction in such muscles as the oblique abdominals, the TrA and particularly the multifidus (13) while aiming to switch on the glutes in hip extension and lateral stabilization while reducing overactivity of specific superficial muscles

For long term success the client needs to become aware of the muscles initially through palpation of the trainer and self-palpation later in dynamic movements by awareness only. Segmental stabilization is superior to superficial strengthening for all variables (27), in a study comparing traditional exercise program and core stabilization program one group of soldiers (N = 2616) between 18 and 35 years of age were randomized to receive a Traditional Exercise Program (TEP) with sit-ups or Core Stabilization Exercise Program (CSEP). CSEP did not have a detrimental impact on sit-up performance or overall fitness scores.

There was however a small but significantly greater increase in sit-up pass rate in the CSEP (5.6%) versus the TEP group (3.9%) (1). Core stabilizing programs shown short-term improvements over just 8-12 weeks, participant maintained the results after 6 and 12 months (4, 24, 17), however after stopping the subject haven't improved any further suggesting that a constant repetition of intervention exercise is needed or change of the working environment.

## Static Assessment of the low back - Lateral view

From static lateral view it can instantly become evident especially in women subjects if they have an excessive lumbar curve as when the plum line is linked together the line doesn't run across the lumbar vertebral bodies but rather well behind them.

Also the end lines of clothing can be used as a visual landmark for a practiced eye but the excessive anterior tilt can be marked by the bottom line of the T-shirt.

However excess curvature is not always evident from a lateral standing view. With inclinometer measurements, the anterior tilt should be no more than 4-7 degrees from anatomical neutral for man or no more than 7-10 degrees for woman. In the absence of an inclinometer a simple wall test can be performed that will confirm our suspicion or on the long term the test will help clients to check on improvements themselves (15, 21).

**Figure 11. a) normal lumbar curve  
b) excessive lumbar curve**

Wall Test: Make the client stand with its back flat against the wall heels few inches away and measure the space between the lower back and the wall. The natural curvature of the spine should allow only the back of the hand to slide into that space. If something much larger than the hand is able to fit back there then it's likely that the client has a large anterior tilt and excessive lordosis.

**Figure 12. a) normal lumbar curvature  
b) excessive lumbar curvature**

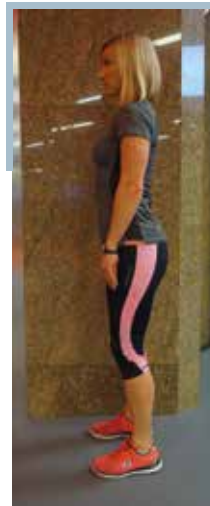


Figure 12 a



Figure 12 b

**Dynamic Assessments**

**Overhead Squat Test**

Excessive lumbar curve in the NASM overhead squat test means that the person will show one or more of the following compensations: lower back arches rather than being neutral and/or excessive forward lean from the hips. It becomes evident from the lateral view when the lumbar spine is excessively extended not being able to maintain neutral position. (2)

**Figure 13. Overhead squat test**

NASM CEx for injury prevention at the lumbo-pelvic-hip complex (LPHC)  
- Corrective exercise strategy



**Figure 14.**

Sample corrective exercise program for LPHC impairment: excessive forward lean/lower back arches  
Step 1: SMR

Exercise Interventions for low back arches		
Exercise Sequence	Focus	Exercise Protocol
1) Inhibit tight/overactive muscle SMR	Hip flexor complex: iliopsoas, rectus femoris Latissimus dorsi	Foam roll each for 2 minutes
2) Lengthen tight/overactive muscles	Hip flexor complex: iliopsoas, rectus femoris Latissimus dorsi Erector spinae	Static Stretch for 2 sets of 30 seconds
3) Strengthen weak/underactive muscles	Gluteus maximus – Bridge, Bridge rotate Abdominal complex/intrinsic core stabilizers – Birdog (Superman)	Each repetition lasts for ~7 seconds at a slow tempo: Concentric phase (1 count), Isometric (2 counts), Eccentric (4 counts)
4) Integration exercises	Complex, Movement quality Squat to rotate	Single-leg squat Progress to: single leg stability



Figure 15 a



Figure 15 b

Figure 15 b



**Figure 15. Hip flexor (rectus femoris)**

Look for tender knots using a foam roller or ball and roll over the muscle. Hold as close to the tension area as possible for 30 to 45 seconds or if the pain is too intense hold for 90 seconds with lower intensity. If an area really hurts, transfer more body weight to your arms as you support yourself on them. Roll all the way to the top.

Step 2: Stretching

**Figure 16. Hip flexor complex**

From a kneeling position, plant the right foot on the ground in front, so the leg is bent at 90 degrees, the knee and ankle aligned.

The back should be straight, shoulders back and down. Press the pelvis forward, so that the left hip is stretched, and leaning over the body from the left. To increase the intensity of the stretch and to deactivate the short hip flexors, squeeze the left bottom.



**Figure 17. Seated twisting stretch (erector spinae)**

Bend your left knee and step your left foot over your right leg. Put your left hand on the floor, fingers pointing outward, for support. Turn to the left, placing the back of your right arm against your left knee. Inhale as you sit tall (even taller than I did). Breathe out as you twist, pressing your arm into your leg and looking over your left shoulder. Hold for five breaths, then slowly return to the center.



**Figure 19. Four point kneeling tummy vacuum (TVA)**

Kneel on the floor with your shoulders directly above your hands and hips directly above knees. Let the intestinal contents rest against the abdominal wall. This will put a pre-stretch on the TVA. Holding neutral spinal alignment, take a deep breath, exhale and draw the belly button toward the spine and slightly upward. Do not flex the spine nor posteriorly rotate the pelvis. Hold for ten seconds. Relax for ten seconds and repeat the process ten times.



**Step 3: Isolated activation**

**Figure 18. Glute bridge (gluteus maximus)**

Starting on the back, with the heels on the ground and legs at about 90 degrees. As the glutes are squeezed, the hips lift up to a straight line from the knees to shoulders. To minimize the hamstring activation and isolate gluteus maximus, imagine yourself lifting from the heels.



**Figure 20. Alternating superman four point kneeling**

Position as with the tummy vacuum lift arm with alternate leg and hold (2-5 sec). Raise limb to hip or shoulder level don't hyper extend the lumbar spine keep it in neutral. Progress to Swiss Ball supermans. Maintain TVA activation throughout the movement as you hold tummy vacuum.

Further preventative measures – Increasing awareness

- Maintaining good posture when standing and sitting reduces stress on the back. Slouching should be avoided. Chair seats can be adjusted to a height that allows the feet to be flat on the floor, with the knees bent up slightly and the lower back flat against the back of the chair.

If a chair does not support the lower back, a pillow can be used behind the lower back. Sitting with the feet on the floor rather than with the legs crossed is advised. People should avoid standing or sitting for long periods. Changing positions frequently may reduce stress on the back.

- Learning to lift correctly helps prevent back injuries. Facing the object is important with the hips facing forward aligned with the shoulders. Bending at the hips and knees at the same time will help to keep the back straighter. Finally the object should be kept close to the body, lifting it by straightening the legs and hips. This way, the legs, not the back, lift the object

**Conclusion**

Once postural misalignment, low back hypermobility or an excessive lordotic curve from normal has been identified, trainers should address the factors that contribute to this faulty posture. In general, there are several approaches used to help with this like awareness of once postures, behavioral changes and correct movement are fundamental to restore a neutral alignment and help the spine to remain or return in to the neutral zone. Stretching tight mobilizer muscle around the hips and strengthening weak stabilizer muscles that are attaching to the hips and linking the spinal segments together is critical for rebalancing the spine. .

The main focus at this stage is to integrate the local and global muscles with the body in action. In the authors opinion, hip conditioning programs, with core activation in mind, isolated and integrated, should be carried out every time prior to exercise regardless of the purpose of the session.

Although, exercise is the most important way to help retrain muscles, prevent disk injuries and low back pain, it is only performed for a limited part of the day; in the rest of the day awareness of own posture is fundamental to establishing good habits and good spinal health. It seems that 8-12 weeks of regular exercise, twice a week for 30 minutes has a fundamental positive effect on low back pain and perceived restriction of movement (1,27).

This effect can be maintain even without controlled exercise for 6-12 months, however if counter-measures aren't taken to

to prevent poor posture the client with a history of low back pain tends to revert to previous bad patterns of movement and alignments, therefore some stretching and activation drills Footnote

Forward stretching exercises can increase back pain in some people and therefore should be done carefully. Please consult with a doctor or physician if you have any unusual symptoms doing any of these exercises. Foam rolling should be avoided if you have unhealed wounds, bone fractures, skin cancer, osteoporosis, high blood pressure or any others strains or sprains. It is not advised to roll on an area that is affected by varicose veins and broken capillaries. While performing these exercises, please be aware of good body positioning and control of movement.

#### References

- Childs J.D., Teyhen D.S., Benedict T.M., Morris J.B., Fortenberry A.D., McQueen R.M., Preston J.B., Wright A.C., Dugan J.L., George S.Z. (2009): Effects of sit-up training versus core stabilization exercises on sit-up performance. *Med Sci Sports Exerc.* 41(11): 2072-83.
- Clark M.A. & Lucett S.C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training.* Lippincott Williams & Wilkins, United States, P108-139.
- Edwards R.H.T. (1988): Hypotheses of peripheral and central mechanisms underlying occupational muscle pain and injury. *European J Appl Physiol Occup Physiol.* 57(3): p275-281.
- Ferreira M.L., Ferreira P.H., Latimer J., Herbert R.D., Hodges P.W., Jennings M.D., Maher C.G., Refshauge K.M. (2007): Comparison of general exercise, motor control exercise and spinal manipulative therapy for chronic low back pain: A randomized trial. *Pain.* 131(1-2):31-7.
- Ferreira P.H., Ferreira M.L., Hodges P.W. (2004): Changes in recruitment of the abdominal muscles in people with low back pain: ultrasound measurement of muscle activity. *Spine.* 29(22): 2560-6.
- Ferreira P.H., Ferreira M.L., Maher C.G., Herbert R.D., Refshauge K. (2006): Specific stabilisation exercise for spinal and pelvic pain: a systematic review. *Aust J Physiother.* 52(2): 79-88.
- Hides J., Gilmore C., Stanton W., Bohlscheid E. (2008): Multifidus size and symmetry among chronic LBP and healthy asymptomatic subjects. *Man Ther.* 13(1):43-9.
- Hides J.A., Stanton W.R., MacMahon S., Sims K., Richardson C.A. (2008): Effect of stabilization training on multifidus muscle cross-sectional area among young elite cricketers with low back pain. *J Orthop Sports Phys Ther.* 38(3): 101-8.
- Hodges P.W. (1999): Is there a role for transversus abdominis in lumbopelvic stability? *Man Ther.* 4(2): 74-86.
- Hodges P.W., and Richardson C.A. (1996): Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine.* 21(22): 2640-50.
- Hodges P.W., and Richardson C.A. (1998): Delayed postural contraction of transversus abdominis in low back pain associated with movement of the lower limb. *J Spinal Disord.* 11: 46-56.
- Holth H.S., Werpen H.K.B., Zwart J.A., Hagen K. (2008): Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trøndelag Health Study. *BMC MusculoskelDisord.* 9:159.
- Jackson C.P., Brown M.D. (1983): Analysis of current approaches and a practical guide to prescription of exercise. *Clinical Orthop Related Research.* 179:46-54.
- Janda, V. (1987): *Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management.* In *Physical Therapy of the low back*, ed. L.T. Twomey, Churchill Livingstone. New York, p253-78.
- Kritz, E. N. and Cronin J. (2008): Static Posture Assessment Screen of Athletes: Benefits and Considerations. *J Strength Cond.* p18-27.
- Luque-Suárez A., Díaz-Mohedo E., Medina-Porqueres I., and T. Ponce-García. (2012): *Stabilization Exercise for the Management of Low Back Pain.* Low Back Pain. (Ed.), ISBN: 978-953-51-0599-2, in Tech. Available from: <http://www.intechopen.com/books/low-back-pain/exercise-therapy-for-the-management-of-low-back-pain>
- O'Sullivan P.B. (2000): Lumbar segmental 'instability': clinical presentation and specific stabilizing exercise management. *Man Ther.* 5(1): 2-12.
- Page P., Clare C.F., and Lauder R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. *The Janda Approach.* Human Kinetics.
- Panjabi M.M. (1992b): The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *J Spinal Disord.* 5(4): 390-7.
- Panjabi M.M. The stabilizing system of the spine. (1992a): Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *J Spinal Disord.* 5: 383-9
- Paris S.V. (1985): Physical signs of instability. *Spine.* 10(3): 277-9.
- Richardson C., Toppenberg R., Jull G. (1990): An initial evaluation of eight abdominal exercises for their ability to provide stabilization for the lumbar spine. *Aust J Physiother.* 36: 6-11.
- Richardson C., Jull G., Toppenberg R., Comerford M. (1992): Techniques for active lumbar stabilisation for spinal protection: A pilot study. *Aust J Physiother.* 38(2):105-12. doi: 10.1016/S0004-9514(14)60555-9.
- Taimela S., Diederich C., Hubsch M., and Heinrich M. (2000): The Role of Physical Exercise and Inactivity in Pain Recurrence and Absenteeism From Work After Active Outpatient Rehabilitation for Recurrent or Chronic Low Back Pain. *Spine.* 25(14): p1809-1816.
- Valencia F.P. and Munro R.R. (1985): An electromyographic study of the lumbar multifidus in man. *Electromyogr Clin Neurophysiol.* 25(4):205-21.
- Waddell G., Feder G., Lewis M. (1997): Systematic reviews of bed rest and advice to stay active for acute low back pain. *Br J General Pract.* 1997; 47: 647-52.
- Franca FR., Burke TN., Hanada ES., Marques AP. (2001): Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain - a comparative study. *65(10): 1013-1017.* doi: 10.1590/S1807-59322010001000015



## SZENTESI

### ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentes, Csallány Gábor part 4.

Tel.: +36 63/400-100

[www.udulokozpont-szentes.hu](http://www.udulokozpont-szentes.hu)













# Pitvaros jelene és jövője

*Talán túlzás lenne azt állítanunk, hogy Pitvaros község a világ közepe, viszont rekreációs szempontból nagyon is figyelemkeltő. Nem pusztán fekvése, adottságai és természeti, valamint építészeti látnivalói miatt, hanem mert olyan dinamikus jövőképe és újszerű elképzelései vannak a település vezetésének, melyeket érdemes megismerni.*



## Klíma-sztár díj

A Magyarországi Éghajlatvédelmi Szövetség 2011-ben hirdette meg először a Klíma-sztár felhívását, melyen az Európai Klímaszövetség mintájára a legjobb megvalósított helyi éghajlatvédelmi fejlesztéseket díjazza.

A felhívásra 2013-ban tizennégy település pályázott, melyből a zsűri négy település – Derekegyház, Óbuda-Békásmegyer, Pitvaros és Szeged – pályamunkáját díjazta. Pitvaros az intézményei javát napkollektorral és napelemmel látta el, biobrikettet gyárt, és az intézményei fűtése mellett szociális segélyezésre is azt használja; jelentősen javítottak a helyi kerékpáros közlekedésen, és egyedülálló energia-ültetvényt telepítettek a szén-dioxid megkötésére és helyi, megújuló tüzelőanyag biztosítására.

Öt év alatt 90%-kal csökkentették a gáz- és elektromosáram-felhasználást is.

## Császárfa

Magyarországon kevésbé ismert, mivel nálunk nem őshonos a kínai császárfa, más néven oxyfa vagy smaragdifa. Fája, levelei, virágzata – mindegyik porcikája rendkívül hasznos.

Gyors növekedése felbecsülhetetlen a környezetvédelem szempontjából, ez teszi alkalmassá az errózióveszélyes területek fásítására. Mivel a fa szinte teljesen csomómentes, mutató erezetű – a legdrágább egzotikus fafajtákéhoz hasonlít –, tökéletes bútorok, játékok, hangszerek készítéséhez. Ugyanakkor könnyebb, mint a balsafa, így könnyen feldolgozható, tökéletes fafaragásra.

Magas tannintartalma miatt viszont nem szereti a szű. A császárfa légpórusai révén tökéletes hő- és hangszigetelő: szunákhoz, előre gyártott faházakhoz, padlóknak vagy lambériának is kiváló, ráadásul nedvességre sem változtatja a méreteit, és nem vetemedik. Egy kifejlett császárfa körülbelül 22 kg szén-dioxidot nyel el és 6 kg oxigént termel évente, így megtisztítva több százezer köbméternyi levegőt.

A fenti rengeteg előnyös tulajdonsága révén került Pitvaros önkormányzati vezetőjének figyelmébe ez a különleges növény, melyet már négy évvel ezelőtt telepített a temető köré és az önkormányzati parkba. Nem kell hosszú idő, hogy csodájára járjanak a turisták is, mert virágzásakor elképesztően gyönyörű. Egyetlen hátránya magas vízigénye és fagyérzékenysége.

## Vadászat és fácánnevelde

A rekreálódás egyre közkedveltebb – bár úri sportnak számító – változata a vadászat. Sokan azt hihetnék, hogy az Alföld kevésbé alkalmas a vadászatra, de ez nagy tévedés! Az apróvadak mellett egyre komolyabb a szarvas- és őzállomány. Pitvaros vonatkozásában azonban a helyi fácánnevelde felélesztése és a vadászház felújítása nyitott új perspektívát a vadászok előtt is.

## Eritinol, a speciális cukor

Az önkormányzati elképzelések között – a területi adottságokat is tekintetbe véve – az egyik legkülönlegesebb a hulladék kukoricaszár felhasználására született elképzelésük. Mivel mezőgazdasági szempontból komoly hagyománya van a területen a kukorica és más gabonafélék termelésének, ráadásul nagyon jó minőségű a termőföld, a kukoricának – jelenleg kevésbé hasznított részét – a szárát is szeretnék feldolgozni.



Pitvaros jelenének és biztató jövőkéjének megértése egyszerűbb, ha hagyományait s múltját is megismerjük. Erre azonban nem csak az internetet használjuk! Tervezzünk bátran egy hosszú hétvégét Pitvarosra és környékére, mely 2016-ban ünnepli megalapításának 200 éves évfordulóját.

A cukorbetegség számának drasztikus növekedése már éveken keresztül ráirányította a figyelmet az alternatív édesítőszerre, de a xillit vagy a nádcukor előállításának költségeinél ez a megoldás sokkal kedvezőbb.

Emellett nem találkozunk azokkal a mellékzékkel sem, melyek a többi „pótcukornál” fellelhetőek. Már az idén komoly figyelmet fordítanak azokra a pályázati lehetőségekre, melyek ennek az üzletágnak a megalapozását és ezzel párhuzamosan a térségben jelentős új munkahelyek teremtését tennék lehetővé.

#### Sportolási lehetőségek és kikapcsolódás

Pitvaroson a helyi igényeknek megfelelő gumiburkolatú kézilabda- és kosárlabdapálya várja a sportolni vágyókat. A marosháti (<http://www.maroshati.hu>) túraútvonalak olyan madárvilágban gazdag alföldi tájon vezet körül a résztvevőket, amit nehéz elfelejteni, főleg azért, mert egy megnyugtató és regeneráló séta részeként láthatja ezt a közönség.



#### Helyi vállalkozások szerepvállalása

Pitvaros fejlődése a helyi vállalkozások számának növekedésében is mérhető. Az elmúlt években egyre több cég választotta központjának településünket.

Ennek hatása nem csak a gazdaság felvirágoztatásában jelenik meg, köszönhetően annak, hogy egyre többen vállalnak közülük szerepet a város életében és előrehaladásában. Támogatásuk révén új lehetőségek váltak elérhetővé Pitvaros számára. Az iLGO Automatizálás Kft. csak egy példa a sok közül, mely rendszeresen hozzájárul a település céljainak megvalósításához.



Szerző:  
**Dr. Tessényi Judit**  
író-kutató &  
gazdaságpszichológus

ÉZLETES NASSOLNI VALÓ

AHOL AKARJA  
AMIKOR AKARJA  
BÁRKIVEL  
MEGOSZTHATJA

Fogyasszon NeolifeBar-t, több órára elfelejtetheti az éhséget, mert többségében cukor. Évesze ennek a ropogó szóját, zabkernőket, szárított gyümölcsöt és magokat tartalmazó, ízletes és tápláló szeletnek a jótékony hatását. Tökéletes snack az egész családnak.

GLUTÉNMENTES



- Ellenőrzött glikémiás válaszreakción alapuló technológia
- A NeoLife testsúly ellenőrző program részeként, tökéletes reggel és délután fogyasztható szelet
- Vitaminok és ásványi anyagok széles spektrumát tartalmazza
- Mesterséges édesítőszer, ízesítő, színezéket és tartósítószer nem tartalmaz

Kódszám 960 – 15 szelet

Az étrend-kiegészítők összeállításában tanácsadója:

**Ondrejovics Gabriella**

+36 30 601 5180

ogabus@gmail.com

**Rubnerné Kovács Pálma**

+36 30 316 1734

rubnerka@gmail.com



→ 10 g fehérje  
→ 5 g rost  
→ 320 mg omega-3 zsírsav  
→ 180 Kcal



→ 10 g fehérje  
→ 5 g rost  
→ 250 mg omega-3 zsírsav  
→ 180 Kcal

# SCITEC NUTRITI

A MAGYAROLIMPIAICSAPAT HIVATALOSSPORT  
TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ PARTNERE



CÉGÜNK EGYEDÜLÁLLÓ MÓDON TÖBB MINT 150 SPORTOLÓNAK NYÚJT  
TÁMOGATÁST AZ EREDMÉNYES FELKÉSZÜLÉSHEZ

[WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)

# Különböző mozgásprogramok eredményének összehasonlítása hatvan év fölötti nők esetében Egerben

## *Comparison of different fitness programmes for over 60 year women in Eger*

DOI: 10.21486/recreation.2016.6.2.2



### Összefoglalás

Az egészséges életmód, beleértve a rendszeres testmozgást, a helyes táplálkozást és a rekreációs tevékenységeket, csökkentik a betegségek kialakulásának kockázatát.

A longitudinális vizsgálat fő célja összehasonlítani a fél éven át, heti három alkalommal, 60 percen keresztül tartó intervenciós programok hatását – erődzés, erődzés mentális tréninggel kombinálva, Pilates és vízi torna– 60 év feletti, Egerben élő nők életminőség és fittségi mutatóira (n=81; Mév=66,31±5,78SD). Az életminőséget a magyar nyelven is validált WHOQOL-OLD kérdőívvel mértük, a fittségi mutatókat a Fullerton Functional Fitness Teszt által elemeztük. Az elő- és utómérések eredményét Páros t-próbával hasonlítottuk össze a csoportok tekintetében. Az adatokat SPSS 18.0 forwindows számítógépes programmal elemeztük.

Az „Intimitás”-t tekintve az „Erődzés” résztvevőinek eredményei szignifikánsan javultak (t=-3,328; p=,005). A „Közösség” élményt nézve a „Vízi torna” csoport javított az eredményekben (t=2,383; p=,03). Az izomerő, a hajlékonyság, a dinamikus egyensúly és az állóképesség legnagyobb részét javultak az intervenciós programok által.

Az életminőség, az egészségi állapot és a fizikai fittség javítható különböző mozgásprogramok által idős korban is.

### Kulcsszavak:

mozgásprogram, közösségben élő idős nők, életminőség, fittségi állapot



### Abstract

Healthy lifestyle, for example regular physical activity, nutrition and recreation abilities reduce illnesses in older ages.

Difference between pre- and post test of „Intimacy” improved significant (t=-3,328; p=,005). „Sociability” was better in „Aqua group” (t=2,383; p=,03). Muscle strength, flexibility, dynamic balance and aerobic capacity were improved by all the four programmes.

Quality of life, health- and fitness status can be improved by strength, aerobic, Pilates and aqua training methods.

**Key words:** training methods, community dwelling elderly women, quality of life, fitness status

### BEVEZETÉS

Az Európai Unió, valamint a szociálisan fejlett országok számára kihívást jelent az idősödő társadalom szociodemográfiai kérdéséből adódó egészségügyi ellátás költségeinek finanszírozása (Boehler et.al, 2015). Az időskori krónikus betegségek ellátása és az időskori elesésekből fakadó egészségügyi, szociális költségek több szempontú teherrel érintik a társadalmat, mind makro és mikro társadalmi szinten (Semsei, 2010; Cserhátiné, 2010).

Bizonyított dolog, hogy az egészséges életmód, beleértve a rendszeres testmozgást, a helyes táplálkozást és a rekreációs tevékenységeket, csökkentik a betegségek kialakulásának kockázatát (Mészárosné, 2010; Kopkáné et.al, 2014). Számos esetben felvetődik a kérdés: „Milyen mozgásprogramot folytassunk?” Számtalan választ találunk a szakirodalmakban, de mindig az adott személy szociális státuszát, egészségügyi és fittségi állapotát kell figyelembe venni az életmódprogramok meghatározásánál (Mészárosné, 2010).

A hazai és nemzetközi szakirodalmakat elemezve több ajánlást is találunk a 60 év fölötti korosztály mozgásprogramjának meghatározására (Hall et.al, 2010; Gobo et.al, 2014), melyek szerint fontolóra vehetjük, hogy „Melyik mozgásos rekreációs program a hatékonyabb?” Mindenképp az, amelyikben az egyén szubjektíven „jól érzi magát” és objektív, tudományos módszerekkel is bizonyított hatékony hatása van, akár az életminőségére, egészségi állapotára vagy a fittségi mutatóira (Kopkáné és mtsai, 2009).

Vizsgálhatunk eredményeket egyéni vagy csoportos mozgásprogramok kapcsán. Több randomizált, kontrollált kutatás bizonyítja, hogy az idős emberek erőnléte 40-50%-kal fejleszthető, valamint az állóképességük és az izületi lazaságuk is fejleszthető erőedzés által (Cress, 2006; Emery et.al, 2010). A 70 év fölötti férfiak és nők fizikai állapota 15%-kal javulhat kombinált állóképességi és erőnléti tréning hatására. Az állóképességi edzés legfőképp a kardiovaszkuláris rendszerre, az erőnléti edzés pedig a csonttrikulás megerősítésére, gyógyítására eredményesebb (Kopkáné et.al, 2014; Protas és Tissier, 2009; Seynness et.al, 2004). A magasabb számú edzést folytató csoport jelentősen több távolságot teljesített a 6 perces séta folyamán, míg a másik csoport kevésbé fejlődött (Meratt et.al, 2011).

A Pilates tréning rendszerezett és egyénre szabott gyakorlatai javítják az idős korosztály erőnlétét, korrigálja a csonttrikulásból adódó testtartási rendellenességeket, és a koordinációs gyakorlatok megelőzik az elesésekből adódó baleseteket (Bullo et.al, 2015; Vécseyné et.al, 2013; Barker et.al, 2015; Kopkáné, Vécseyné és Bognár, 2012).

Egy 12 hetes vízi torna javította az idősek csípő és térd flexor izmainak hajlékonyságát (Wang et.al, 2007). Ezenfelül az időskori vízi torna alkalmas a FullertonFunctionalFitness Teszt (FFFT) alskáláinak, a végtagok izomerejének és hajlékonyságának, valamint a dinamikus egyensúly és állóképesség javítására. A WHO Quality of Life Old (WHO-QOL-OLD) tesztben a „Közösségi élmény” javult (Vécseyné et.al, 2013).

Az életminőség, Health RelatedQuality of Life (HRQOL) az egészségi állapot fizikai, mentális és szociális faktorait tükrözi (White, Wójcicki és McAuley, 2009), melyek összefüggést mutatnak a fizikai teljesítőképességgel és az aktivitási szinttel. Ezt bizonyítja egy Győrben végzett kísérlet, mely szerint egy 12 hetes mozgásprogram hatására javultak az öregothonban élő idősök fittségi és antropometriai mutatói, és a WHOQOL-OLD teszt „Érzékelési képesség”, „Autonómia” és a „Közösség” alskálái (Barthalos és mtsai, 2012).

Az előbb felsorolt programokon felül sokféle ajánlást olvashatunk az idősök fittségi, életminőség- és egészségi állapotának fejlesztésére, helyreállítására, a betegségek progressziójának lassítására. Jelen tanulmányban négy intervenciósi módszer –erőedzés, erőedzés mentális tréninggel kombinálva, Pilates és vízi torna– hatékonyságát elemezzük az idős nők fittségi és életminőség-mutatóinak javítására.

## MÓDSZEREK

A vizsgálat fő célja összehasonlítani a fél éven át, heti három alkalommal, 60 percen keresztül tartó intervenciósi programok hatását –erőedzés, erőedzés mentális tréninggel kombinálva, Pilates és vízi torna– 60 év feletti, Egerben élő nők számára. Az összehasonlítás érdekében kontrollcsoportot is választottunk.

További cél meghatározni, hogy melyik intervenciósi program hatékonyabb a nyugdíjasklubokból önkéntes alapon jelentkező, a csoportokba véletlenszerűen besorolt résztvevők életminőségére és fizikai fittségi mutatóira.

## Mintaválasztás

Mintánkat az Egri Civil Szolgáltató Központ által nyilvántartott klubok 60 év feletti női tagjai közül választottuk ki. A szervezetek vezetői írásos és szóbeli tájékoztatást kaptak a programról, majd klubfoglalkozáson a résztvevőket szóban is informáltuk. Az önkéntes jelentkezők adatait felvettük. A résztvevőket véletlenszerűen öt csoportba soroltuk (1. táblázat).

**1. táblázat:** A mintaelemszám csoportonkénti eloszlása (n) és életkora (M±SD)

### Intervenciósi

program	Mintaelemszám (n/fő)	Százalék (%)	Életkor átlag±szórás (M <sub>év</sub> ±SD)
Erőedzés	14	17,2	64,07±3,4
Erőedzés+mentál	16	19,8	67,88±6,4
Pilates	17	21,0	65,89±5,49
Vízi	15	18,5	69,41±6,65
Kontroll	19	23,5	63,43±4,46

A programban részt vevő személyek önként vállalták a feladatot, melyről nyilatkozatot írtak alá, ami megfelel a humán kísérletek etikai követelményeit megfogalmazó „Helsinki Deklaráció”-nak (WMA, 2008).

## Mérési módszerek

Adatainkat két nemzetközi és magyar nyelven is validált teszt alapján vettük fel az intervenciósi program kezdete előtt és annak végeztével (elő- és utómérés). Az adatfelvétel minden esetben ugyanazon képzett szakemberek közreműködésével valósult meg, egyező környezeti feltételek mellett.

Életminőség-mérés (World Health Organization – Quality of Life / WHOQOL-OLD)

WHOQOL-OLD életminőség-vizsgáló kérdőív a WHO által meghatározott kérdéseket tartalmazza (Power és mtsai, 2005; Tróznai és Kullmann, 2007). A validált 24 kérdés (item) hat fő témakörből (facet) áll (3. számú melléklet). Megkülönböztetésük az „F” mellett álló számmal történik (F25–30):

- F25: a látás, hallás, kommunikációs képességei
- „Érzékelési képesség”
- F26: a vizsgált egyén autonómiája – „Autonómia”
- F27: a múltbeli, jelen és jövőben tervezett tevékenységek – „Múlt-Jelen-Jövő”
- F28: a vizsgálati személy közösségben való részvétele – „Közösség”
- F29: a halál és haldoklás kérdései – „Halál”
- F30: a kérdezett személy intimitással kapcsolatos megítéléséről szól – „Intimitás”.

A témakörök mindegyike négy kérdést tartalmaz. A kiértékelés 5 fokozatú Likert skála segítségével történik. A magasabb pontszám jelenti a jobb értéket.

## Fizikai fittségi állapot vizsgálata (Fulletron Functional Fitness Teszt / FFFT)

Az idős emberek számára validált kaliforniai Fullerton Functional Fitness Teszt (FFFT), más néven Senior Fitness Teszt alapján történt (Rikli and Jones, 1999a; 1999b). A tesztet kimondottan az idős emberek fizikai és mentális egészségi állapotának megfelelően állították össze.

A tesztet Rikli és Jones 1999-ben validálta 7183 fő, 60–94 éves, 267 különböző városban lakó és az Egyesült Államok 20 tagállamán belül élő idős emberekkel.

Az FFFT teszt a következő mutatókat méri:

- Alsó végtag ereje – 30s szék teszt, székről történő teljes felállás és leülés (db)
- Felső végtag ereje 2 kg-os súlyzóval – széken ülve 30s teljes karhajlítás és nyújtás (db)
- Vállizületi hajlékonyság
- egyenes állásban a háta mögött az ujjak összeérintése (+, - cm)
- Alsó végtag ízületi lazasága
- székről előre hajlítás nyújtólábhöz (+, - cm)
- Dinamikus egyensúly és mobilitás – székről felállás és 2,5 m-re lévő bója kerülése (s)
- Állóképesség – 6 perc séta (m)

Az adatokat SPSS 18.0 forwindows programmal, leíró statisztikával — Descriptives, Frequencies — és Páros t-próbával hasonlítottuk össze.

### Intervenciós programok

A kiválasztott minta fél éven át, heti három alkalom 60 perces, négy különböző típusú intervenciós programon vett részt. A foglalkozásokat képzett szakemberek tartották (testnevelő tanár, gyógytornász, dietetikus, mentálhigiénikus stb.). A programok megvalósítására 2008 és 2012 között került sor.

– Erőedzés: heti két alkalom erő- és egy állóképesség-fejlesztő program, különböző tornaeszközök – kézisúlyzó, gumikötél, Fit-Ball, soft ball, step lépcső stb. ...- által.

– Erőedzés + Mentális fejlesztés: heti egy erőedzés és egy állóképesség-fejlesztés. Ezenfelül heti egy mentálisfejlesztés, beszélgetés az egészséges életmód témakörébe (táplálkozási tanácsadás, rekreációs lehetőségek, a szabadidő aktív eltöltése, kulturális programok stb.).

– Pilates: heti három Pilates program a hagyományos és az idős emberek számára módosított gyakorlatokkal.

– Vízi torna: heti egy Pilates edzés és két vízi torna, mely tartalmazott erő-, állóképesség-fejlesztő, koordinációfejlesztő és játékos gyakorlatokat.

– Kontrollcsoport: nem vett részt az intervencióban, nem változtatott az életmódján.

Azoknak a résztvevőknek az adatait értékeltük, akik a foglalkozások 80%-án részt vettek, és mindkét mérést hiánytalanul teljesítették.

### EREDMÉNYEK

#### Demográfia

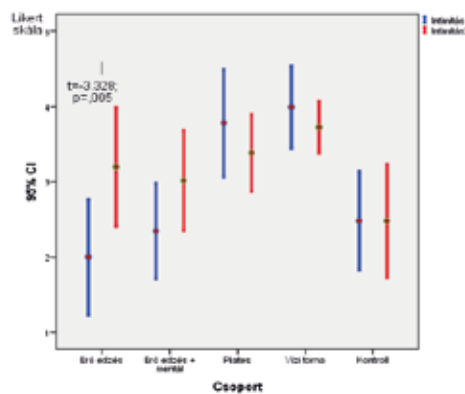
A program résztvevőinek demográfiai adatai szerint 42 fő (51,9%) társas kapcsolatban él, 39 fő (48,1%) egyedülálló. Az iskolai végzettség tekintetében a következő értékeket kaptuk: „Általános iskola” (10 fő; 12,3%); „Középfokú végzettség” (27 fő; 33,3%); „Felsőfokú végzettség” (44 fő; 54,3%). A „Végez-e rendszeres testmozgást” kérdésre a program elején a következő válaszokat kaptuk: „Igen” (19 fő; 23,5%); „Nem” (62 fő; 76,5%).

Az előmérés adatai alapján a csoporthomogenitást Kruskal-Wallis nonparametrikus teszttel ellenőriztük. A csoportjaink minden változó esetében homogének voltak.

### Páros t-próba

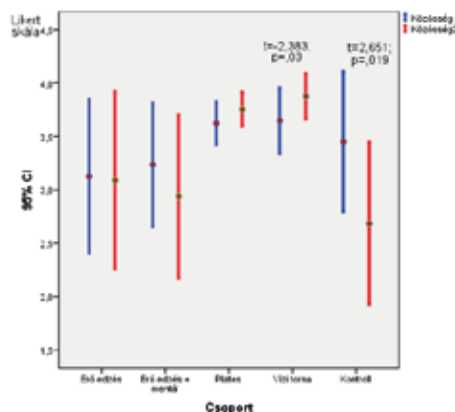
Az elő- és utómérések életminőség- és fizikai fittségi mutatóit Páros t-próbával hasonlítottuk össze a csoportok közötti különbözőség tekintetében. A szignifikanciaszint ( $p < .05$ ). A változók száma következtében ábráinkon csak a szignifikáns eredményeket tüntettük fel.

A WHOQOL-OLD teszt hat alskálája közül két esetben találtunk jelentős eredményt. Az „Intimitás”-t tekintve az „Erőedzés” résztvevőinek eredményei szignifikánsan javultak (1. ábra). Összességében nézve az öt csoportot az „Intimitás” tekintetében ( $M_1 = 2,99 \pm 1,46$ ;  $M_2 = 3,18 \pm 1,97$ ) eredményt mutatunk fel.



1. ábra: WHOQOL-OLD Intimitás teszt eredménye a csoportok tekintetében

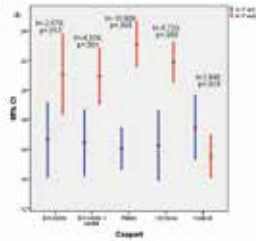
A „Közösség” élményt nézve a „Vízi torna” csoport javított az eredményekben (2. ábra). Összességében nézve az öt csoportot a „Közösség” élményt tekintve ( $M_1 = 3,43 \pm 0,94$ ;  $M_2 = 3,3 \pm 1,15$ ) eredményt mutatunk fel.



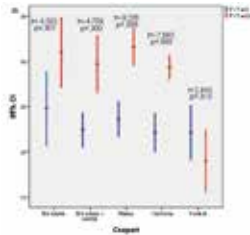
2. ábra: WHOQOL-OLD Közösség teszt eredménye a csoportok tekintetében

Az FFFT tesztet elemezve mind a hat alskálában pozitív javulást láthatunk az intervenciós program résztvevőinél. Alsó végtag ereje ( $M_1 = 16,53 \pm 3,87$ ;  $M_2 = 20,67 \pm 2,14$ ).

Az „Alsó- és felső végtag izomerő” jelentősen növekedett az intervenciós csoportok körében, és csökkent a kontrollcsoportnál.

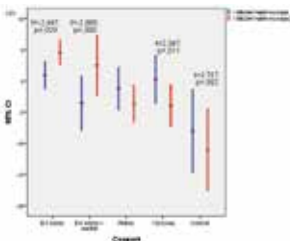


**3. ábra:** FFFT Alsó végtag izomerő teszt eredménye a csoportok tekintetében

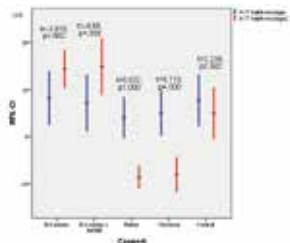


**4. ábra:** FFFT Felső végtag izomerő teszt eredménye a csoportok tekintetében

Az „Alsó és a Felső végtag” hajlékonysága is javulást mutat a mozgásprogramok kapcsán (5., 6. ábra). A hajlékonyság tesztek elemeztve látjuk, hogy az intervenciós csoportok felső és az alsó végtag izmai nyúlnak. Kivétel a „Pilates” csoport vállizület-hajlékonysága, a „Pilates” és a „Vízi torna” alsó végtag combhajlító izmai. A kontrollcsoportnál csökkenés mutatkozik a végtagok hajlékonyságának tekintetében. Összességében nézve a következő eredményt látjuk a „Vállöv hajlékonyságában” (M1=-2,26±8,37; M2=-2,44±9,19) és az „Alsó végtag hajlékonyság”-ban (M1=6,22±9,39; M2=2,65±13,02).

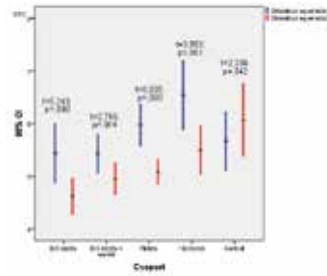


**5. ábra:** FFFT váll-vállöv hajlékonyság teszt eredménye a csoportok tekintetében



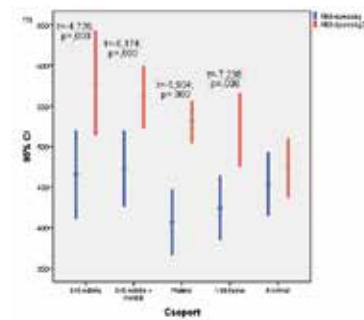
**6. ábra:** FFFT alsó végtag hajlékonyság teszt eredménye a csoportok tekintetében

A „Dinamikus egyensúly” eredményesebb az intervenciós csoportoknál (7. ábra). A programokon részt vevő személyek gyorsabban teljesítették a tesztet az utómérés során. A kontrollcsoportnál jelentős romlás mutatkozik. Összességében a következő értékeket állapítottuk meg: (M1=5,83±1,01; M2=5,24±0,89).



**7. ábra:** FFFT Dinamikus egyensúly teszt eredménye a csoportok tekintetében

A 6 perces séta folyamán az intervenciós csoportok jelentősen jobb eredményt értek el az utómérés folyamán (8. ábra). Összegezve a következő értékeket kaptuk: (M1=442,35±82,61; M2=532,19±82,5).



**8. ábra:** FFFT 6 perces séta teszt eredménye a csoportok tekintetében

**ÖSSZEFOGLALÁS**

Az életminőség, az egészségi állapot és a fizikai fittség javítható különböző mozgásprogramok által idős korban is (Skelton et.al, 2016). Miután javul a koordináció és az izomerő, az időskori eseményeket és az ebből fakadó egészségügyi szövődeményeket is meg lehet akadályozni a személyre szabott mozgásprogramok által. Ezeket a mozgásprogramokat végezhetjük csoportosan, de akár az otthonunkban is, a lényeg az, hogy a testmozgás öröme megtapasztaljuk (Horne et.al, 2013).

Az életminőséget és mentális funkciókat tekintve elmondható, hogy egy 32 hetes edzésprogram pozitív változásokat okozott depressziós idős életminőségében (Carta és mtsai, 2008). A kísérlet szerint WHOQOL L-Bref kérdőív elemzésekor szignifikáns eltérés mutatkozott a „torna csoport” elő- és utómérésének eredményében. Rejeski és Mihalko (2001) összefoglaló tanulmányát összegezve elmondhatjuk, hogy az életminőség meghatározó összetevője az egészségi állapotnak, valamint, hogy a közösségi élmény pozitív hatással van az életminőségre.

Az életminőségi mutatókban nem találtunk sok változást az elő- és utómérések esetében. A WHOQOL-OLD teszt „Intimitás” mutatója nőtt az „Erőedzés” csoportban, a „Közösség élménye” pedig a „Vízi torna” által. Korábbi longitudinális kutatásainkat nézve sem találtunk nagyobb eltéréseket a közösségben élő idős emberek életminőségének tekintetében az intervenciós programok által (Kopkáné és mtsai, 2014). Azonban látható, hogy az öregotthonban élők WHOQOL-OLD teszt „Érzékelési képesség”, „Autonómia” és a „Közösség” alszámai is javulnak a 12 hetes mozgásprogram által (Barthalos és mtsai, 2012).

A fittségi állapot fejleszthető különböző intervenciós programok, például séta, jogging, különböző mozgásformák, táplálkozási tanácsok és diétás előadások által (Emery et al., 2010; Vécseyne et al., 2013). Jelen tanulmányban is bebizonyosodott, hogy mind az erősítő gyakorlatok, az erősítés állóképességgel kombinálva, a Pilates és a vízi torna is alkalmas az erőnlét, a hajlékonyság, a koordináció és az állóképesség javítására.

Az eltérő, fél éven át tartó, rendszeres programokat összevetve azt tapasztaltuk, hogy az otthonukban élő, azaz fizikailag és mentálisan független idős emberek körében mind a négy intervenciós tevékenységünk eredményesnek bizonyult. Az izomerő fejlesztésében mindegyik programunk sikeres volt. Fejlődött az alsó és a felső végtagok ereje, ami fontos a járás, lépcsőn járás, a házimunkák végzésének esetében (Mészárosné, 2010).

A hajlékonyság javítása fontos a mindennapi önellátó cselekedetek végzésében, például az öltözködésben (zokni felvétele, cipőhúzás), leesett tárgyak felvétele a földről stb. (Kopkáné, Vécseyne és Bognár, 2012). A hajlékonyság tekintetében az „Erőedzés” és az „Erőedzés mentális tréninggel kombinálva” hatékonyabbnak bizonyult, mint a Pilates vagy a „Vízi torna”.

A dinamikus egyensúly, azaz a koordináció és az állóképesség is fejleszthető a mozgásprogramok által. Ezekben a skálákban nem találtunk eltérést az intervenciós programok tekintetében.

Összegzésként elmondhatjuk, hogy a különböző mozgásprogramok (erőedzés, erőedzés mentális tréninggel kombinálva, Pilates és vízi torna) javítják a 60 év fölötti nők életminőségi és fittségi mutatóit. A programok tervezésénél figyelembe kell venni a résztvevők egészségügyi, fizikai és mentális állapotát. A csoportos vagy egyéni tornaprogramok kapcsán figyelembe kell venni az egyéni jellemzőket, de megállapítható, hogy az önállóan választott csoportos edzésprogramok hatékonyak a 60 év fölötti nők életminőség- és fittségi mutatóinak fejlesztésében.

## IRODALOM

- Barker AL, Talevis J, Bohensky MA, Brand CA, Cameron PA, Morellon RT (2015): Feasibility of Pilates exercise to decrease falls risk: A pilot randomized controlled trial in community-dwelling older people. *Clinical Rehabilitation*, 1–13.
- Barthalos I, Bognár J, Fügedi B, Kopkáné PJ, Ihász F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. *Biomedical Human Kinetics*, 4: 45–48.
- Boehler CEH, Graaf G, Steuten L, Yang Y, Abadie F. (2015): Development of a web-based tool for the assessment of health and economic outcomes of the European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP on AHA). *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 15:3, 54
- Bullo V, Bergamin M, Gobbo S, Sieverdes JC, Zaccaria M, Neunhaeuserer D, Ermolao A. (2015): The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine*, 75:1–11.
- Carta MG, Hardoy MC, Pilu A, Sorba M, Floris AL, Mannu FA, Baum A, Cappai A, Velluti C, Salvi M. (2008): Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major depressive disorder. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 4:1.
- Cress ME. Assessing Physical Performance in Older Adults. In: Poon, Chodzko-Zajko, Tomporowski (szerk.), *Active living, cognitive functioning and aging. Ageing, Exercise, and Cognition Series*. Human Kinetics, Champaign, 2006: 113–132.
- Cserháti KE. (2010): A demenciában szenvedő betegek ellátásának társadalmi, egészségügyi és szociális kihívásai. *Magyar Gerontológia*, 7:44–56.
- Emery K, De Serres SJ, McMillan A, Côté JN. (2010): The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 25(2) 124–130.

- Gobbo S, Bergamin M, Sieverdes JC, Ermolao A, Zaccaria M. (2014): Effects of exercise on dual-task ability and balance in older adults: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(2): 177–187.
- Hall KS, Crowley GM, Bosworth HB, Howard TA, Morey MC. (2010): Individual progress toward self-selected goals among older adult seniors: rolled physical activity counseling intervention. *Journal of Aging and Physical Activity*, 18(4): 439–450.
- Horne M, Skelton DA, Speed S, Todd C. (2013): Falls Prevention and the Value of Exercise: Salient Beliefs Among South Asian and White British Older Adults. *Clinical Nursing Research*, XX(X) 1–17.
- Kopkáné PJ, Vécseyne KM, Barthalos I, Bognár J. (2009): A rendszeres testmozgás jelentősége a fizikai és mentális öregedési folyamatok lassításában. *Kalokagathia*, XLVIII: 12–25.
- Kopkáné PJ, Vécseyne KM, Bognár J. (2012): Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme. *Human Movement*, 13(1): 22–27.
- Kopkáné PJ, Vécseyne KM, Ihász F, Bognár J. (2014): Physical activity based intervention program on health, bone mineral density and fitness status for rheumatology patient over 60 years of age. *Biomedical Human Kinetics*, 6:90–98.
- Kopkáné PJ, Bognár J, Barthalos I, Vécseyne KM. (2014): Életminőségi összetevők, testösszetétel és fittségi állapot vizsgálata Észak- és Nyugat-Magyarországon — keresztmetszeti elemzés a 60 év feletti lakosság körében. *Népegészségügy*, 92:1, 44–50.
- Meratt M, Beretta A, Eid L, Casolo F, Lovcchio N. (2011) Physical activity effects in elderly female: Evaluation through 60-second walking test. *Sport Science Review*, 5–6:25–56.
- Mészárosné L. (2008): Az idősök komplex mozgásprevenciója. In: Semei I (szerk.) *Gerontológia, Nyíregyháza: Start R.V., 2008:493–503.*
- Power M, Quinn K, Schmidt S, WHOQOL-OLD Group. (2005): Development of the WHOQOL-Old module. *Quality of Life Research*, 14:2197–214.
- Protas JE, Tissier S. (2009): Strength and speed training for elders with mobility disability. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(3): 257–271.
- Rejeski WJ, Mihalko SL. (2001) Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *Journals of Gerontology*, 56A:23–35.
- Rikli RE, Jones CJ. (1999): The development and validation of a functional-fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7:129–161.
- Rikli RE, Jones CJ. (1999): Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60–94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7:162–181.
- Semei I. (2010): A gerontológia oktatása. *Magyar Gerontológia*, 5:4, 4–15.
- Seynnes O, Singh MAF, Pras P, Legros P, Bernard PL. (2004): Physiological and Functional Responses to Low-Moderate Versus High Intensity Progressive Resistance Training in Frail Elders. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medicine Series* 59: M 503–M 509.
- Skelton D, Dinan S, Campbell M, Fotherford O. (2016): Tailored group exercise (Falls Management Exercise – FaME) reduces falls in community-dwelling older frequent fallers (an RCT). *Age and Aging*, 34(6): 636–639.
- Tróznai T, Kullmann L. (2007) Az idős emberek életminőségének és időseddel kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálata. *LAM*, 17(2): 137–143.
- Vécseyne KM, Kopkáné PJ, Bognár J, Olvasztóné BZS, Barthalos I. (2013): Effects of Pilates and aquafitness training on older adults' physical functioning and quality of life. *Biomedical Human Kinetics*, 5, 22–27.
- Wang TJ, Belza B, Thompson FE, Whitney JD, Bennett K. (2007): Effects of aquatic exercise on flexibility, strength and aerobic fitness in adults with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Advanced Nursing*, 57:141–152.
- White SM, Wójcicki TR, McAuley E. (2009): Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7:10.
- World Medical Association (2008): Ethical principles for medical research involving human subjects.

**Első szerző neve:** K. Plachy Judit

**Titulusa:** PhD

**Munkahelye:** TIF Sport Kft.

**Levelezési címe:** 3300 Eger, Íj utca 17.

**E-mail címe:** plachyjudit@gmail.com

**Tudományos tevékenysége:**

intervenciós programok szervezése különböző korosztályok számára

**Főbb kutatási területei:**

geriátria, gerontológia, gyógytorna

**Érdeklődési köre, hobbi:**

fitness kiemelten a nyugdíjas korosztály számára



# INDUL A STRANDSZEZON



*A strandszezon megnyitására idén április 30-án került sor. Ezen a napon nyitott a Palatinus strand-fürdő, a Dagály fürdő strandterülete, és ekkor indult a Gellért fürdő hullámszolgáltatása is.*

*A Csillaghegyi és a Paskál strandok idén május 28-án, a Római strand május 29-én, a Pünkösdfürdői strand pedig június 4-én nyitja meg kapuit. A budapesti strandok idén is számos kedvezménnyel és különleges programmal várják a nap és a víz szerelmeit.*

A Budapest Gyógyfürdői Zrt. jelenleg újabb fejlesztéseket valósít meg az általa üzemeltetett fürdőkben és strandfürdőkben.

2015. szeptember elején kezdődött meg a Paskál strandfürdő fejlesztése, mely előreláthatólag 2016 júliusára készül el. A fejlesztés eredményeként Budapest egy újabb, egész éven át nyitva tartó fürdővel gazdagodik, ahol egy közel 1400 m<sup>2</sup> alapterületű, új fürdőépület kerül kialakításra. A fedett, földszinti részen tanmedence, babamedence, gyógymedence, vízi bár és kinti-benti élménymedence is lesz. Az átalakítás a jelenlegi, egybeépített medencék szétválasztását is jelenti. Ez utóbbi, mint nyitott úszómedence a jövőben télen is üzemelni fog. Természetesen lesznek itt szaunák, kezelőhelyiségek, valamint egy speciális, geotermikus szauna is. Felújításra és átalakításra kerülnek a strand régi medencéi és öltözői is. A Palatinus Strand területén is zajlik a fejlesztés. A projekt elsődleges célja a főépület átfogó felújítása és funkcióbővítése. A tervek között szerepel egy alagsori wellness részleg kialakítása. A strand régi öltözőterületei szintén megújulnak majd, az eredeti, műemlékileg védett kabinokat restaurálják. Az épület homlokzatát az eredeti, Janáky-féle tervek szerint újítják fel, maradéktalanul betartva a műemlékvédelmi hatóság előírásait. A beruházás során megújul a régi vendéglátó-kiszolgáló egység épülete és közvetlen környezete is, hogy a nyári szezon kiemelt időszakában is maradéktalanul ki tudja szolgálni a vendégeket.

A tetőszinten található területet a nyári táborok résztvevői számára alakítják ki, így rossz idő esetén is tudnak programokat biztosítani a gyerekek részére.

A termálmedence lefedésre kerül, ami minden évszakban védelmet nyújt majd, így tovább növeli a fürdőzők komfortérzetét. A felújítás után az egész épület akadálymentes lesz. A megújult fürdő átadása 2017 második negyedévében várható.

A beruházások nem befolyásolják a strandok működését. Azok változatlan nyitvatartással várják a vendégeket.

## Paskál Strandfürdő látványterve



A Dagály fürdő nyitott területeinek egy részén zajlik az új Úszóközpont építése, amely némi változást okozott a strandterületen. Megszűnt a régi, kör alakú termál medence, a gyermek- és a tanmedence. A Dagály két úszómedencéje (egy 50 méteres és egy 25 méteres), két különböző hőfokú termálmedencéje azonban egész évben a vendégek rendelkezésére állnak. Nyáron a kínálat kiegészül több élménymedencével is. Igen népszerű a kültéri finn szauna, amelyhez merülő dézsa is tartozik.

A Dagályon ezen a nyáron különleges szolgáltatással várják a látogatókat, hiszen mind az UEFA labdarúgó-Európa-bajnokság, mind az olimpia idején 12 m<sup>2</sup>-es LED falon követhetik a vendégek a sporteseményeket, akár a hűsítő medencében ülve.



A Csillaghegyi strand Budapest második legrégebbi strandja. A hegyoldalba épült fürdő gyönyörű környezetben kínál felfrissülést a fürdővendégek számára. Egy 33 méteres, egész évben üzemelő úszómedencével, egy nyári strandmedencével és egy gyermekmedencével rendelkezik. Sportpályák, szaunák, különféle masszázis szolgáltatások, valamint büfék színesítik a kínálatot. Vize mérsékelt ásványianyag-tartalmú, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, természetes ásványvíz.

A Római strand területe már a római korban ismert vízadó térség volt. A források környékét szent helyként tisztelték. Vize alacsony oldottanyag-koncentrációjú kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos langyos karsztvíz. Az ősfákkal és szépen gondozott füves területekkel rendelkező strandon ma három különféle medence található: egy élménymedence, egy úszómedence és egy gyermekmedence. Az élménymedencéhez impozáns csúszdapark kapcsolódik.



A Pünkösdfürdői strand terebélyes fákkal borított zöld területe és három különböző medencéje egész nyáron kellemes felüdülést nyújt vendégei számára.

A 2003. évi felújítás során élménymedencével, csúszdás gyermekmedencével és egy 25 személyes finn szaunával bővült a szolgáltatások köre. A strandon büfé és különleges kültéri fitnessgépek is rendelkezésre állnak.

Az árak megtalálhatóak: [www.budapestgyogyfurdoi.hu](http://www.budapestgyogyfurdoi.hu) weboldal Fürdők menüpontjában.

A nyár folyamán számos családi, sport- és gyerekprogram teszi még színesebbé a budapesti strandok életét. Hétvégeken érdekes és szórakoztató programok várják az érdeklődőket. Július 29-én a Magyar Fürdőszövetség kezdeményezésére idén is megrendezésre kerül a Strandok Éjszakája, melyhez a Budapest Gyógyfürdői Zrt. a megújult Paskál strand területén megrendezésre kerülő programokkal csatlakozik.



Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.  
[www.budapestgyogyfurdoi.hu](http://www.budapestgyogyfurdoi.hu)

Telefon: 36 1 452 4500

Fotó: Kocsis Bence, Ancsin Gábor



# Leg fittebb munkahelyek

## Mire van szükségük a munkavállalóknak?

*Cikksorozatunk 2. részében bemutattuk, hogy a Leg fittebb Munkahely Felmérés eredményei alapján azok a valóban jól működő vállalati sportprogramok, amelyek a munkavállalói igényeken alapulnak. Bemutattuk a nyertesek gyakorlatait és a fenntarthatóságra törekvésüket.*



Czako Márton  
rovatvezető  
TEAM Rekreáció Kft.  
1024 Budapest, Margit krt. 11.  
tel.: +36 1 3685419  
email: czako.marton@gmail.com  
web: www.teamrekreacio-hu  
Fotó: Stock-fotó

A Felméréssel foglalkozó 3. írásunkban a munkavállalói igények felmérésére helyezük a hangsúlyt, bemutatjuk azokat a mozgásformákat, amelyek támogatásával a vállalatok jelentős fejlődést érhetnek el a munkavállalók fitsségi állapotát tekintve. Illetve igyekszünk bemutatni azokat az eszközöket is, amellyel a fitt vállalati kultúra a leginkább fenntartható.

Hatékony sportprogram csak úgy szervezhető, és legfőképp fenntartható, ha pontosan ismerjük az igényeket. A Leg fittebb Munkahely Felmérés azon túl, hogy vizsgálja a dolgozók sportolási szokásait, felméri a további igényeket is, így a munkáltatók az eredmények alapján képessé válnak célzott programok indítására.

A munkavállalói sportolási szokásokat tekintve a legnépszerűbb a futás. A növekvő futóversenyek száma és a futás divatba hozása megnövelte a rendszeresen futók számát. A legtöbben szabadidősport tevékenységként űzik, de egyre több vállalat indít a versenyeken céges csapatokat is. Így olyan emberek futnak össze egy adott vállalattól, akik a munkájuk során nem találkoznának egymással, de a közös cél mégis összehozza őket. Mindössze pár százalékos lemaradással követi a futás népszerűségét a kerékpározás. Azt tapasztaljuk, hogy a felelősen gondolkozó munkáltatóknál már alaptartozék a biciklitároló, a kialakított zuhanyzó és öltözőszekrény. A felmérést kitöltők közel fele jár edzőterembe, erősíteni, vagy csoportos órákra, egyharmaduk pedig úszni.

A rendszeresen sportolók átlagosan 2,5 féle sportot űznek, így kiemelten fontos számukra a változatosság.

Tehát mikor egy vállalat a sporttámogatás mellett dönt, nehéz helyzetben van, hogy mindenki igényeire szabott szolgáltatást biztosítson. A legnépszerűbb támogatási forma a SZÉP kártya. Ezen keresztül a dolgozók bérleteket, napijegyeket váltnak.

A második legnépszerűbb támogatási forma a kombinált sportbérlet, mint például a Sportkártya. Ennek lényege, hogy egy kártyával több száz sportlétesítmény szolgáltatásai vehetők igénybe. Röviden, mintha a vállalat több száz helyre váltana bérletet az alkalmazottainak, így kielégítik a többféle mozgásformát preferáló igényeit is. Népszerű támogatási formák még a terem-bérletek csapatsportokhoz, illetve a versenyekre való nevezés.

Az induló vállalatok közel 40%-a rendez évente legalább egyszer sportnapot, a folyamatos sportolási támogatáson felül, ezzel is erősítve a közösségi hangulatot.

Ahogy a Leg fittebb Munkahely Felmérés eredményeiből kiderül, ahány ember, annyi sportolási szokás. Azonban szerencsére ma Magyarországon a sokszínű szolgáltatásoknak köszönhetően azok a vállalatok, amelyek a sporttámogatás mellett döntenek, hatékonyan tudják támogatni a munkavállalóikat.

Következő, egyben a sorozat utolsó cikkében a vállalati sportszervezés leggyakoribb nehézségeit és ezek áthidalását mutatjuk be.



# Gangl Edina

„Nem hiszem,  
 hogy bármin is változtatnék”

Pályafutása legszebb időszakát éli a női vízilabda-válogatott kapusa. Alig 26 évesen Európa-bajnok lett, és jó ideje lerí róla a magabiztosság, a tudatosság. Eredményei mellett hozzáállása, mentalitása és civil élete is példaképként szolgál. Gangl Edinával beszélgettünk mindennapi életviteléről, céljairól.

**Ha öt vagy tíz év múlva megkérdezek, mivel foglalkozol, mit fogsz mondani?**

*Bízom benne, hogy akkor is még az élsporttal foglalkozom, mert vannak terveim, amik szorosan ehhez kapcsolódnak. Szeretnék a medence partján irányítani, átadni a tudásomat a feltörekvő generációknak, külön figyelmet fordítva a kapusokra.*

**Amikor egy élsportoló pályafutásának abban a szakaszában van, mint most te, hány út áll előtte?**

*Előttem most egy: meg akarom nyerni az olimpiát. Ha ez sikerül, rengeteg lehetőség adódhat. A kérdés az, ki hogyan használja ezeket ki és milyen irányba indul el. Egyelőre a sportra koncentrálok, de vannak a fejemben elképzelések, merre tovább a sport után.*

**Elég sűrű a program számotokra: sok lemondással jár, ha valaki komolyan űzi ezt a sportágat? Akár a szabadidőt, akár az étkezést tekintve?**

*Elégedett vagyok a saját életemmel, hiszen azt csinálhatom, amit a legjobban szeretek. Ez persze áldozatokkal jár, de nem érzem azt, hogy az ezzel járó lemondások ne térülnének meg. Az egészséges életmód és étkezés ugyanolyan szerves része az életünknek, mint az edzések. Saját érdekünk, hogy ezekre a dolgokra is odafigyeljünk, de azért néha lecsúszik egy-egy finom hazai gulyásleves. A szabadidőmet igyekszem jól beosztani, olyan emberekkel találkozni, akik fontosak számomra, így az a kevés pihenő tartalmas és emlékezetes marad.*

**Milyen az életritmusod? Szereted a kiszámítható napokat, vagy igyekszel megbolondítani a programokat?**

*Sosem unatkozom, de hasonló ritmusban telnek a napjaim. Edzés, egy kis pihenés (ilyenkor igyekszem a szerettemmel lenni, és feltöltődni), aztán újra edzés. Amint akad egy kis szabadidőm, próbálom hasznosan tölteni. Szeretek a párommal színházba, vagy moziba járni. Nem hiszem, hogy bármin is változtatnék.*



Vízilabdázó, posztja: kapus.  
 1990. június 25-én született Mosonmagyaróváron.

Főbb eredményei:  
 Európa-bajnok (2016),  
 Eb-bronzérmes (2014, 2012),  
 Universiade-ezüstérmes (2013),  
 junior Eb-ezüstérmes (2008),  
 magyar bajnok (2012, 2012, 2013, 2015),  
 Magyar Kupa-győztes (2013, 2015)

A Magyar Ezüst Érdemkereszt birtokosa, a 2016-os Európa-bajnokság legjobb kapusa lett, 2014-ben az Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány kampányarca volt.

**Életed egy jelentős részét a vízben töltöd. Szükséged van olyan mozgásra, sporttevékenységre, ami nem a vízhez kötődik?**

*Nagyon szeretek mozogni, más sportágakat kipróbálni. Amint labda kerül a kezembe, elkezdek vele játszani. Imádom a focit, a röplabdát, a kézilabdát, a kosárlabdát, de szívesen túrázom, biciklizem. Amikor sportágat választottam, felmerült a vívás is, de még mindig nem próbáltam ki, egyszer szeretnék sort keríteni rá.*

**Ha azt mondom, rekreáció, mi jut eszedbe?**

*Olyan hosszasan nem definiálnám ezt a fogalmat, az sok időbe telne. Épp a napokban akadt a kezembe az államvizsgatétel, és gondoltam, adok magamnak még egy napot, hogy hozzáfogjak a rekreáció tétel megtanulásához. Igazából a vízilabdán kívüli életemet nevezném rekreációnak. Bárcsak ilyen könnyű dolgom lenne az államvizsgán is...*

**De mégis mit jelent a rekreáció a mindennapi gyakorlatban?**

*Tényleg a vízilabdán kívüli életemet. Mint ahogy másoknak is minden olyan tevékenységet, amelyet szívesen csinál a szabadidejében. Legyen az akár alvás, akár kulturális tevékenység, akár egy társasjáték vagy erdei séta.*

**Látszik, hogy eléggé határozott vagy a vízben, és az uszodán túl is. Szoktál másokat „nevelni”?**

*Igyekszem példát mutatni a testvéreimnek és barátaimnak is. Sokszor kérik ki a tanácsomat, én pedig szívesen segítek nekik, akár az egészségmegőrzés, akár az életmódjuk változásával kapcsolatban. Egyébként testnevelő szakon kezdtem az egri főiskolát, ezen a szakon most államvizsgázom majd. Később indult a rekreáció szak a suliban, és fel is keltette az érdeklődésemet. Sok lehetőséget látok benne.*

A rekreáció szervező és egészségfejlesztő szak felelőse az egri főiskolán dr. Fritz Péter. Ő tanárod volt, aztán később a vízilabda-válogatottban és klubodban, az UVSE-ben is táplálkozási tanácsadó lett, így újra találkoztatok.

*Érdekes órákat tartott nekünk, sokszor megosztotta velünk a saját tapasztalatait. Felkészült volt és nem a könyvből olvasta fel az előadást, ami sokkal érthetőbbé és hitelesebbé tette a nem mindig egyszerű anyagot. Most is hasonló a situáció, ugyanígy érthetően és következetesen próbálja átadni az információkat. Csak jegyet most már nem kapok tőle.*

**Mi az a tanács, amit a leginkább hasznosnak tartottál tőle?**

*Azt, mikor azt mondta, egyik, ami jólesik. Jó döntésnek bizonyult, hogy elkezdtem a rekreáció szakot, ebben neki is szerepe volt.*

**Ezek szerint hallgatsz másokra, amikor annak van értelme. De mennyire vagy tudatos az élet más területein, vagy épp a magánéletben?**

*Igyekszem az lenni. Tudom, hogy vannak feladatok az életben, amiket muszáj elvégezni, hogy egyről a kettőre jussunk. Régen talán nem gondolkodtam ennyire gyakorlatiasan, egyben tudatosan, de még most is van hova fejlődnöm ebben a tekintetben.*

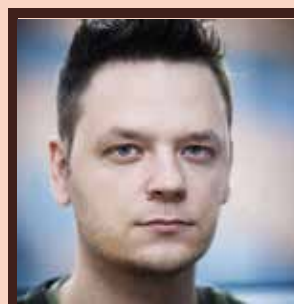
**Fejben rendben vagy? Kívülről úgy tűnik, sokat fejlődöttél az elmúlt időszakban.**

*Azt hiszem, fejben „ott vagyok”. Ebben sokat segített a párom is. Legfőképp abban, hogy ki tudjam zárni a külső körülményeket, és abban, hogy érettebb gondolkodású sportolóvá váljak.*

**A kapusposzt magánya egyébként testhez álló neked?**

*Nem gondolnám, hogy magányos poszt lenne a kapusposzt, hiszen a társaim nélkül én mit sem érek. Inkább különlegesnek érzem a helyzetemet. Soha nem voltam egy percet sem mezőnyjátékos, úgyhogy nem tudom, hogy ott milyen lennék, de itt teljesen jól érzem magam. Azt hiszem, nem cserélnék senkivel.*

Fotó: David Ajkai Photography



**Szerző:**

Dobos Sándor  
újságíró,  
a Magyar Vízilabda Szövetség web-  
oldalának (waterpolo.hu) szer-  
kesztője  
dobossandor.bp@gmail.com

# Gézi András – Gézi Andrásné: Életmódváltók kézikönyve: útmutató a tartós testsúlycsökkentéshez (Budapest: SpringMED, 2015)

„Hétfőtől nem eszem...” „Kéne már valamit mozogni, na majd...” Ismerősen csengenek ezek a mondatok? Egy túlsúlyos, mozgásszegény életmódot folytató embernek nagyon nehéz erőt vennie magán, hogy megtegye az első lépéseket az egészséges életvitel göröngyös útján. Ha nincs elég akaraterőnk, külső segítség nélkül csak húzzuk-halasztjuk a változtatást, ettől lelkibeteggé válunk, s bezárul a kör. Pedig életmódot váltani soha nem késő, állítják a szakemberek.

Szervezetünk rosszabb adottságaink ellenére is képes a megújulásra.

De mit is jelent az egészséges életmód? Az egészség a lelki és fizikai állapot egyensúlya, orvosi értelemben a zavarok hiánya. Ennek az állapotnak a fennállása esetén beszélhetünk egészséges életmódról.

A szakértő-szerzőpáros könyve nagyszerű megoldási lehetőségeket kínál azok számára, akik magukban eltökélték már, javítani kívánnak egészségi állapotukon. Mindenkinek meg kell ismernie saját szervezetét, meg kell találnia a számára legmegfelelőbb étrendet, testmozgást. A kötet segít megtenni az első lépéseket, bár a szerzők hangsúlyozzák, csodát nem tudnak ígérni. Az egyénnek kell magának belátnia, hogy akarja életvitelében a változtatást.

Három nagy fejezetet ölel fel a kötet. Az első az elhízás, túlsúly okait, tüneteit, kezelését járja körbe nagyon alaposan. A második fejezet a fizikai aktivitás, sporttevékenység fontosságát hangsúlyozza a túlsúly kezelésében. Kitér a stresszel való együttélés kérdéssére is. Változatos mozgásprogramokat kínál, például zsír-égetés kezdőknek vegyes gyakorlatokkal különböző évszakokra, zsír-égetés időseknek gyaloglással stb. A kötetben található számtalan teszt, és értékelő táblázat kitöltésével megtudhatjuk, hol tart állóképességünk, terhelhetőségünk korunkhoz, nemünkhöz viszonyítva. A harmadik fejezet a táplálkozási tudnivalókat összegzi. Felmérhetjük táplálkozási szokásainkat, kiderülhet, mely területen vannak hiányosságaink, hol kell beavatkoznunk. Számtalan táplálkozási irányelvet, mintaétrendet találunk. A mű terjedelmes képgaléria-melléklettel zárul, melyben testgyakorlatok, diétás ételek fotóit találjuk.

Ne felejtsük el, az életmódváltás hosszú folyamat, csak lépésenként, türelemmel valósítható meg.

„Nem elég, hogy múlni hagyjuk a napokat, ... értelmet kell adni az életnek, és aktívan kell élnünk az életünket. Tőlünk függ, hogy megtaláljuk-e mindazt, amit fontosnak tartunk.” – E megszívlelendő szavakkal zárják a szakértők a minden korosztály számára hasznos útmutatójukat.



Mosonyi Helga  
rovatvezető:  
Somogyi Károly városi és Megyei Könyvtár  
6720 Szeged, Dóm tér 1-4  
+36-62/425-525  
www.sk-szeged.hu

# Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe

*Vélhetően az a legjobb a szabadtéri programokban, hogy a természetben zajlanak. Ám vajon mi lehet ez az ösztönös vonzódás a természet iránt? Miért szeretünk jó időben a szabad levegőn időzni, s ott akár mozgásos, akár a szellemet megmozgató tevékenységben, eseményen részt venni? A környezeti elemek lehetnek a fő motívumok a jó élmény kialakulásában, s valószínűleg ezt csak felerősíti az adott résztvevő számára érdekes program.*

Hogyan értelmezhetők a kulturális programok? Milyen szabadtéri kulturális programok léteznek hazánkban? S ezek milyen hatásokkal bírnak a látogatókra? Ezekre a kérdésekre próbálunk válaszokat adni.

Az angolszász államokból elterjedt kerti partyk, grillezés, stb. mellett hazánkban hódítanak az olyan különlegesnek számító szabadtéri környezetben szervezett esküvők is, mint az erdők, arborétum, fűvészkert, falusi major, repce- vagy pipacsréti és várak. A természetbe szervezett piknikek, a közös főzőprogramok akár csapatépítő tréningek során színesíti a kínálatot.

A kultúra Bakos (1989:474) meghatározása szerint az emberiség által létrehozott anyagi és szellemi javak [összessége], ennek egy adott korszakban való jellegzetes állapota. Műveltséget, művelt viselkedést jelent. A „kulturális” kifejezés pedig a művelődéssel, a műveltséggel kapcsolatba hozható fogalom.

A kulturális tevékenységeket otthon és a turizmus kereteiben is végezhetjük. A kulturális turizmus tágabb értelemben olyan turisztikai termék, amelynek központi elemeként a turista intellektuális igényeit kielégítő vonzerő azonosítható. Szűkebb értelemben olyan turisztikai tevékenységek összessége, ahol az utazás fő mozgatórugója a kulturális motiváció. A kínálati elemek körébe döntően az ún. „magas-” vagy „elit kultúra” programjai, eseményei, látnivalói sorolhatók (klasszikus zene, opera, balett, klasszikus képző- és előadóművészet). Keresettek a „populáris” (pop) vagy „tömegkultúra” attrakciói is, mint a zenei fesztiválok is. A kulturális turizmus megjelenési formái:

- „élettelen kultúra”: épületek, építészeti stílusok, művészeti alkotások, a mindennapi élet használati tárgyai;
- a mindennapi életben kifejeződő kultúra: adott terület lakosainak életmódja, viselkedési, öltözködési, étkezési szokásai;
- „megelevenített kultúra”: fesztiválok, karneválok, hagyományörző programok, színjátszás, és az UNESCO Szellemi Kulturális Örökség jegyzékében is szereplő értékeink, mint például 2008 óta a Busójárás Mohácson, 2011-től a Tikverözés Mohán (maszkos, alakoskodó farsangi szokás), 2015 óta a rábavidéki szlovének rönkhúzása.



Szerző:  
**MAGYAR MÁRTON**  
rovatvezető  
Munkahelye:  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
Beosztás: egyetemi  
tanársegéd,  
Levelezési cím: 1117  
Budapest Bogdányfő Ödön  
u. 10/B.  
Telefon: +36-1/209-0619  
E-mail:  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc,  
úszás  
Fotó: Hámori Zsófia

Bár ősszel (szüreti fesztiválok) és télen (Miskolci Kocsonya Farsang, Mohácsi busójárás stb.) is vannak szabadtéri kulturális programok; mégis a jó idő beköszöntével, tavasszal, s leginkább a nyári hónapokban van ezeknek a szezonja.

Egy kutatás szerint a 2011. évben a vizsgálat résztvevőinek 74,8%-a alkalmanként részt vesz a mindennapjaiban egyes kulturális tevékenységeken, míg 20,6% rendszeresen látogat valamely kulturális programot<sup>5</sup>.

Kifejezetten szabadtéri programokkal foglalkozó írásokat csekély számban találhatunk. Megpróbáljuk összefoglalni a szellemi rekreációhoz szűkebb vagy tágabb értelemben köthető szabadtéri események széles tárházát tavaszi-nyári fókusszal:

- fesztiválok;
- gasztronómiai események;
- koncertek, zenekari bemutatók, akár romkocsmákban;
- utcabál, ének- és táncművészeti bemutatók;
- mozi (autós, drive-in, kerti mozik, más szabadtéri filmvetítés);
- színház, színpadi programok;
- szabadtéri múzeumok, kiállítások;
- történelmi várjártékok;
- városlátogató turizmus, kastély- és vártúrák,
- a természet megismerését célzó helyszínek (arborétumok, fűvész- és állatkertek) programjai;
- céges családi napok és csapatépítő tréningek;
- falu- és városi napok vásártérrel és fellépőkkel;
- ünnepi hagyományok, jeles napok (húsvét, majális, pünkösöd, gyermeknap, Szent Iván-éj, a magyar államalapítás és az új kenyér ünnepe) mozgásos és szellemi programokkal.

Az EMMI statisztikái szerint a leglátogatottabb hazai szabadtéri színházi programok a zenés (például musicalek, operettek), a prózai és a gyermekszínművek (1. táblázat).

**1. táblázat:** Népszerű szabadtéri színpadi műfajok hazánkban

Színpadi műfaj	Előadások száma	Látogatók száma
Prózai művek	180	63 016
Gyermek előadások	142	31 352
Zenés színház	62	85 890
Zenei előadások	35	16 031
Táncos darabok	22	17 201
Opera	9	20 001

Forrás: EMMI (2014), saját szerkesztés (2016)

A kognitív/megismerő folyamatok során keletkeznek a szabadtéri kulturális programok rekreációs hatásai is, amelyek az érzékelés és észlelés kapcsán alakulnak ki. Érzékeléskor az érzékszerveink idegi felfogó készülékein (receptorok) kapunk fizikai-kémiai ingereket a külvilágból és a testből. Az érzéketek az agyhoz érkező idegi információk, melyeket agyunk feldolgoz. Az észlelés szubjektív folyamat, az észlelő az észlelt ingereket kiegészíti saját tapasztalataival, elvárásaival, értelmezi. Ez a közvetett (indirekt) észleléselemélet alapja (Dúll, 2006). A szenzoros kódolás (transzdukció) folyamatában részt vevő érzékszervek szerinti hatásokat Martin-Carlson-Buskist (2010:69) alapján a szabadtéri eseményekre adaptálva a 2. táblázat szemlélteti (kihagyva az eredeti modellben szereplő vestibuláris rendszert és az izmok kódolását).

**2. táblázat:** Szellemi rekreációs hatások szabadtéri kulturális programok során

Érzékszerv	Környezeti inger	Rekreációs hatás
szem	fény	naplemente, csillaghullás, csillagos égbolt
fül	hang	kísérő hangok (közvetlen, közvetett)
orr	szag/illat	ételek, italok, természet illata (fű, fa, virág)
nyelv	íz	a program közben fogyasztott étel, ital íze
bőr	érintés hőmérséklet vibráció	természeti erők (nap-sütés, pára, szél, eső)

2. táblázat: Szellemi rekreációs hatások szabadtéri kulturális programok során

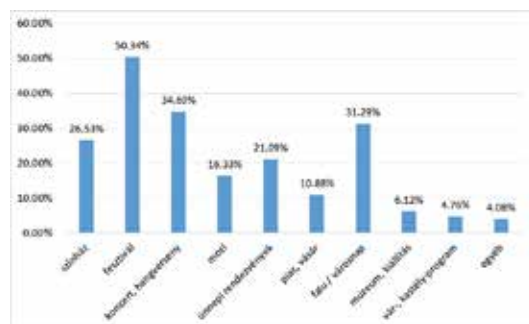
Természeti környezetben igazoltan nagyobb ingerhatásokkal találkozunk, olyan sajátos elemekkel, mint a felhők, víz, fák, nap (McAndrew, 1993, idézi Dúll-Dósa, 2005).

A természeti környezet az esztétikai, látványelemeken kívül erősebb, pozitívabb tartalmú emlékeket idéz elő bennünk, és a stressz kezelésben is szerepük van (Dúll-Dósa, 2005).

A kulturális programok egészségfejlesztő, stresszcsoökkentő és életminőséget, elégedettséget fokozó szerepét egy norvég kutatás is igazolta (Cuyper et al., 2012).

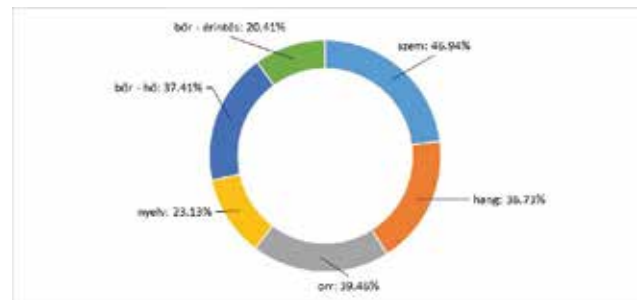
2016 áprilisában 147 főt kérdeztünk meg a szabadtéri kulturális programok rekreációs hatásairól (59% vidéki lakos, 76% nő, átlagéletkor: 31,9 év). A válaszadók legkedveltebb programjai a fesztiválok, főképpen a gasztronómiai (21,09%) és a zenei fesztiválok (19,05%); a szabadtéri koncertek és a falu-/városi napok (1. ábra). Egyéb programok között említhető a repülőtér-látogatás, szabadtéri mise, búcsú, szüreti bál, arborétum.

**1. ábra:** Hazai szabadtéri kulturális programok kedveltsége



A válaszadók körében legnagyobb arányban a szemhez kapcsolódó látvány, majd az orrhatások és a hőérzékelés jelenik meg (2. ábra).

**2. ábra:** Szabadtéri kulturális programok érzékszervi hatásai



Többen kiemelik a természeti látványelemek közül egy színházi előadásnál a lemenő nap egyedi látványát, csillaghullást, tűzijátékot. Szintén gyakran említik az ételek („laci-konyha” ételei, kürtöskalács, vattacukor stb.) és italok illat- és ízvilágát, melyek szinte elválaszthatatlanok a szabadtéri programoktól. Ezt teljesítik ki a természet hangjai, a napsugár, egy könnyed nyári szellő, hajnali harmat, futózápor vagy a fű érintése a bőrünkön.

Egyéb hatások között legnagyobb arányban a beltérrel szembeni jelentősen nagyobb és szabadabb tér, az ismerősökkel, barátokkal találkozás lehetősége (szociális hatás), a szabadság, a friss levegő életkedvre hatása, a természettel való szorosabb kapcsolat és a pozitív-negatív hatásokat magában rejtő tömeghatás jelenik meg. Hagyományörzés inkább (nép)művészeti fesztiválon, falunapon jelenik meg; interakciós hatás pedig vásáron, múzeumban (3. ábra).

**3. ábra:** Szabadtéri kulturális programok egyéb hatásai



Látható, hogy számos élmény érhet bennünket szabadtéri kulturális programokon, egyedi értékeléseink hatására. Ezek átéléséhez, íme, néhány programjavaslat a közelgő szezonra:

- autós/kertmúzei (Csopak, Zalakaros, Révfülöp, Eger, stb.)
- Tokaji Fesztiválkatlan (2016. 06. 05–08.19.)
- Múzeumok éjszakája (2016. 06. 25.)
- 85. Szegedi Szabadtéri Játékok (2016. 07. 01.– 08. 27.) premier előadás: Ének az esőben c. musical
- XVII. Körös-völgyi sokadalom Népművészeti Fesztivál (Gyula, 2016. 07. 1–3.)
- 6. Művészetek Völgye (Kapolcs, 2016. 07. 22–31.)
- Hétrétország Fesztivál – A szerekek és porták őrségi fesztiválja (Őrszentpéter, 2016. 08. 13–21.)
- Siófoki Belvárosi Zenei Estek (jazz, nép-, világgzene) 2016. 06. 28–08. 23.
- IX. Országos Csokoládé Fesztivál (Szerencs, 2016. 08. 26–28.)
- Fenyő Miklós koncert (Margitszigeti Szabadtéri Színpad, 2016. 08. 27.)
- Vidor Fesztivál (Nyíregyháza, 2016. 08. 26.–09. 03.)
- XV. Szentesi Leccsó Fesztivál (2016. 09. 02–03.)
- Harkányi Szüreti Fesztivál (2016. 09. 2–4.) fűgeszürettel

## Irodalomjegyzék

Bakos, F. (szerk., 1989) Idegen szavak és kifejezések szótára. Budapest: Akadémiai

Cuypers, K., Krokstad, S., Holmen, T.L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., Holmen, J. (2012) Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. Research report. Journal of Epidemiology and Community Health; 66(8):698-703. doi:10.1136/jech.2010.113571

Dúll, A. (2006) A megismerési folyamatok alapjelenségei – 1. Észlelési folyamatok. In: Oláh, A. (szerk.) Pszichológiai alapismeretek. Budapest: Bölcsész Konzorcium, 193–224.

Dúll, A., Dósa, Zs. (2005) A természeti környezet – környezetpszichológiai megközelítésben. Tájékológiai Lapok3(1):19-25.

Martin, G.N., Carlson, N.R., Buskist, W. (2010) Psychology, 4th Edition, PearsonEducated Ltd., Essex, Great Britain.

McAndrew, F.T. (1993) Environmental psychology. Brooks/Cole Publishing Company, Belmont, California.

# SZEGEDI SZABADTÉR JÁTÉKOK

SZEGEDI  
SZABADTÉR

## JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az Interticket országos jegyirodai hálózatán,

valamint a [www.szegediszabadteri.hu](http://www.szegediszabadteri.hu) oldalon.

REÖK, 6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 56.

Tel.: +36-62/541-205

E-mail jegyrendelés:

[jegyrendeles@szegediszabadteri.hu](mailto:jegyrendeles@szegediszabadteri.hu)

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

FŐ TÁMOGATÓK:

marle (ain) ORIGO Jegy.hu

MÉDIATÁMOGATÓK:

...

Wagner

## A BOLYGÓ HOLLANDI

opera

07. | 01., 02.

Vincze – Zsuráfszky

## DRAKULA UTOLSÓ TÁNCA

táncjáték

07. | 08., 09.

Eisemann – Szilágyi

## ÉN ÉS A KISÖCSÉM

operett

07. | 15., 16.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

## MAMMA MIA!

musical

07. | 21., 22., 23.

Boublil – Schönberg

## A NYOMORULTAK

musical

07. | 29., 30.

Comden – Green – Freed – Brown

## ÉNEK AZ ESŐBEN

musical

08. | 12., 13., 14., 19., 20.

Shakespeare

## TÉVEDÉSEK VÍGJÁTÉKA

vígjáték

08. | 27.

A BOLYGÓ HOLLANDI  
VILÁGSZTÁR FELLÉPŐJE:  
**PAUL POTTS**

# Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér

„...Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér komoly szerepet vállal a diákok, hátrányos helyzetű, veszélyeztetett fiatalok ... programjainak megszervezésében.”

1953-ban **Kecskeméti Vörös Meteor** néven alakult meg az egyesület, melynek 1967-től a Kecskeméti Spartacus Sportkör a jogutódja. Kezdetben számos sportág működött az egyesületben, de 1990 óta csak az asztalitenisz szakosztály áll fenn, melynek versenyzői remek országos helyezéseket érnek el. Csapatbajnokságban sokszoros magyar bajnoki 2-3. helyezettek lettek, majd 2006-ban fel is jutottak a csúcsra. Többször választották meg a sportkört Kecskemét év csapatának, egy alkalommal pedig megkapta Bács-Kiskun megye legjobb csapata címét.

Az egyesület jelenleg csak helyi fiatalokból álló csapatokkal képviselteti magát a Nemzeti Bajnokságokban.

A sportkör kiemelkedő szerepet tölt be az asztalitenisz-utánpótlás nevelésében is. Évek óta működő programként az „Első osztályos” projekt keretében testnevelésórán az alsó tagozatosokat ismertetik meg az asztalitenisz sportág alapjaival.

2009-ben a sportegyesület hivatalos nevében is változás történt, és mint **Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér** komoly szerepet vállal a diákok, hátrányos helyzetű, veszélyeztetett fiatalok programjainak megszervezésében. A civil szervezet célja a rendszeres sportolás, versenyzés, testedzés, felüdülés biztosítása, az ilyen igények felkeltése, tagjainak nevelése, a társadalmi öntevékenység és a közösségi élet kibontakozása. Olyan rekreációs programokat szerveznek és bonyolítanak le, melyek nem az élsportra, hanem sokkal inkább a rekreációs edzésre, a szabadidő hasznos eltöltésére irányulnak. Nemcsak a mozgás kerül az előtérbe, hanem a szellemi rekreáció is. Éppen ezért fontosnak tartják az olyan előadások, élménybeszámolók és tanfolyamok szervezését és lebonyolítását, amelyek pozitívan befolyásolják a fiatalok mindennapjait, segítséget nyújtanak a tudatos és magabiztos felnőtté váláshoz. Mindezek mellett tevékenységük kitér az egészségmegőrzésre, gyógyító-, egészségügyi rehabilitációra, családsegítésre, időskorúak támogatására, nevelésre, oktatásra, képesség- és ismeretfejlesztésre is.



Edzéseit, rendezvényeit a saját tulajdonú 8-asztalos létesítményében szervezi és bonyolítja le a sportkör. Ezenfelül a csarnok előtti téren található a saját beruházásban elkészült két szabadtéri asztalitenisz-, egy malom- és sakkasztal is. A mintegy 500 m<sup>2</sup>-es alapterületű, megfelelő szociális helyiségekkel ellátott csarnok illetve a kültéri közösségi tér kiválóan alkalmas színvonalas sportrendezvények, céges rendezvények, családi rendezvények, egészségnapok, csapatépítő tréningek, edzések lebonyolítására.

A Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér tagja a Magyarországi Éjféli Sportbajnokság Egyesületének (MÉSE), mely tagjaként minden pénteken asztaliteniszezésre várják azokat, akik szeretnék szabadidejüket aktív mozgással tölteni. Ebből a programból fejlődött ki a Kecskeméti minden hónap utolsó péntekén megrendezett Éjszakai Forgatag.



### Éjszakai Forгатag

A program célterülete Kecskemét Megyei Jogú Város széchenyi városi lakótelepe, célcsoportja a lakótelepen élő fiatalok. A közel 35 000 fős lakótelepen a lakosok többsége rossz szociális körülmények között él, a gyerekek és a fiatalok különösen veszélyeztetettek. Napjaink legtöbb fiatalja magányosnak és nem megértettnek érzi magát. A deviáns viselkedés, a közterületeken való vandalizálása különböző szubkulturális csoportok legfőbb tevékenysége vagy ennek az ellentéte, a semmittevés.

Ennek elkerülése végett indult el az Éjszakai Forгатag programsorozat, melynek elsődleges célja, hogy a személyiséget pozitívan formáló közösségi teret hozzon létre. Olyan teret, ahol a fiatalok értékátadó/értékteremtő szocializációja folyik, ahol egyrészt jól érzik magukat, másrészt pedig olyan körülményeket tudnak nekik biztosítani, amelyet helyzetükből adódóan korábban nem tudtak meg tapasztalni.

A Sportkör szeretettel várja a környező iskolák diákjait, a hátrányos helyzetű, csellengő, iskolai problémákkal küszködő vagy iskolából kimaradt, úgynevezett „problémás” fiatalokat 12-20 éves korosztályban. Mindemellett a lakótelepen élő helyi közösség felnőtt tagjait és a családokat, illetve a területen dolgozó szakmai szolgáltatók, civil szervezetek és állami intézmények képviselőit. Évente közösségi programjaikkal mintegy 2000-3000 főt tudnak elérni. Az Éjszakai Forгатag minden hónap utolsó péntekén kerül megrendezésre 17 és 24 óra között.

Számos olyan rendezvényt és előadást igyekeznek szervezni, amely nagyban befolyásolhatja a fiatalok személyiségfejlődését, megismerhetik önmagukat, felismerhetik képességeiket, toleranciát tanulhatnak, illetve azt, hogyan és miként kell viselkedni egy csoport tagjaként.

A programokon állandó középpontban van a drogprevenció, az ártalomcsökkentés, az egészséges életmódra nevelés, a közösségi mentálhigiéne, a tanulási nehézségek leküzdése, a társadalmi kirekesztettség elkerülése és nem utolsósorban a bűnmegelőzés. A rendezvény időközben kibővült kulturális és sportrendezvényekkel, ahol kézműves csoportok, színjátszók és sportegyesületek mutatkozhatnak be.

A programok sikerességét igazolja, hogy a rendszeresen részt vevők iskolai tanulmányi eredményei javulnak, a káros élvezeti szerek fogyasztása csökkent, a közösségi szellem kialakult. Sokkal jobban érzik magukat, szabadidejük nagy részét aktívan és hasznosan töltik el. Emellett olyan személyiségformáló folyamatokat indított el, amelyben a gyerekek tudatosabbak, határozottabbak és nem utolsósorban: boldogabbak.

A program 2007-ben nyitotta meg kapuit, és azóta a rendezvénysorozat egyre nagyobb részvétel és népszerűség jellemzi. A megjelenés mindenki számára ingyenes. A rendezvény ideje alatt ingyenes büfét biztosítanak a résztvevőknek. Nonprofit társadalmi szervezet lévén az előadóknak, vendégeknek, fellépőknek sem tudnak anyagi ellenszolgáltatást biztosítani. Éppen ezért leginkább önszerveződő csoportoknak tudnak lehetőséget adni tehetségük megmutatására.

Sikeréhez hozzátartozik az is, hogy a Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér munkatársai mellett fiatal önkéntesek is részt vesznek a programok kitalálásában és megvalósításában, tehát fiatalok szerveznek programokat fiataloknak. Emellett a diákoknak lehetőségük van az iskola teljesítéséhez szükséges 50 órás közösségi szolgálat elvégzéséhez is.

Az Éjszakai Forгатag ötletgazdája Fodor Miklós asztalitenisz-edző, és aki teret biztosít neki: Ujhidy Tibor klubelnök.

Remélik, hogy ez az országosan egyedülálló kezdeményezés minél több helyen meg tud valósulni, ehhez nyújt segítséget az elkészült módszertani anyag, amelyet igény szerint átadnak az érdeklődőknek.

#### Elérhetőségek:

Kecskeméti Spartacus Sportkör és Közösségi Tér  
6000 Kecskemét, Széchenyi sétány 11.

Telefonszám: 06 76/ 738-988

web: [www.kspari.hu](http://www.kspari.hu)

e-mail: [info@kspari.hu](mailto:info@kspari.hu)

Fotók: honlap



Szerző: Ujhidy Tibor  
ügyvezető elnök

# Lukácsházi Győző

„A legkönnyebben elérhető rekreáció a Zene! Ennél kevesebb mellékhatással járó gyógyszer, mint a muzsika, nincs is.”

(Lukácsházi Győző)

**Szeged és Budapest között ingázik, és ha jól tudom, a Bonbon Matiné műsorozatát is folytatja, mely a gyermekek zenei ismeretterjesztését és nevelését tűzte ki célul. Ennyi munka és elfoglaltság közepette hogyan tud erős és energikus maradni?**

L. GY.: Gyermekkoromtól kezdve sportolok. Mivel fiatal koromban tubáztam, és kerülnöm kellett a sérülésveszéllyel járó sportokat, ezért az úszás mellett tettem le a voksom. 14 éves korom óta rendszeresen úszom. Ha csak tehetem, reggel hatkor az uszodában kezdem a napot, és nyolc órakor felfrissülve, energikusan indulhat a munka. A zenészeknek és színpadi embereknek szükségük van az erőnlétre. Ez is kötelességünk! Ha minőségi produkciót akarunk adni, bizony szükség van az állóképességre.

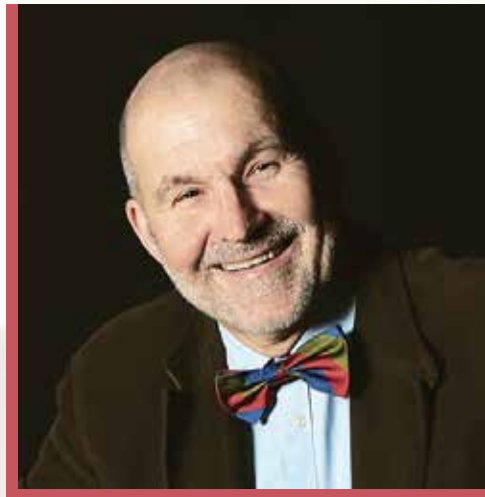
50 éves koromban berobbant az életembe a tenisz. Az úszás egy magányos sport, a tenisz viszont egy igazi társasági forma. A Budapesti Művész SK elnökeként létezem. Itt küzdeni kell az eredményekért, de ugyanakkor nagyszerű társasági esemény is egy-egy találkozó. Fantasztikus sporttársakkal vagyok körülvéve. Mindemellett, ha időm engedi, szobakerékpározom, hogy ezzel is erősítsem a kondícióm.

## Mit tart a legnagyobb rekreációnak?

L. GY.: A legkönnyebben elérhető rekreáció a Zene! Ennél kevesebb mellékhatással járó gyógyszer, mint a muzsika, nincs is. Sok tudományos kísérlet bizonyítja, hogy minőségi zene egyenlőt jelent a rekreációval. Évtizedek óta munkálkodom a gyermekek zenei nevelésén. A minőségi zenehallgatás magjainak elültetését egészen kisgyermekkorától kell kezdeni, hogy örökre beivódjon az emberbe. A Bonbon Matiné, mely a zenei ismeretterjesztésre épül, saját produkciókkal szinte észrevétlenül mutatja meg a gyermekeknek a helyes irányt. A hangszerek megismertetésén felül mesékkel, árnyjátékokkal, zenés darabokkal, rengeteg híres zenéssel dolgozva munkálkodom az egészséges szellemi fejlődésén, nemcsak a budapesti, hanem a vidéki gyermekeknél is.

## Van lehetőség rá, hogy koncerttermen kívül is elérhető legyen a minőségi zene?

Ez egy fontos kérdés. Én hiszek abban, hogy a zenét ki kell vinni az emberek közé. Mindemellett, hogy Szegeden folyamatosan azon munkálkodom, hogy a szimfonikus zenekar koncertjei mindig valami pluszt adjanak a közönségnek – előadásainkon olyan zenészek lépnek színpadra, kik világszerte elismert művészek –, a zenekar az én vezetésem alatt többször megmutatkozott már városi rendezvényeken is.



Név: Lukácsházi Győző

Munkahely: Szegedi Szimfonikus Zenekar igazgatója.  
Tubaművész, zenei ismeretterjesztő, műsorvezető.

Hobbi: Bakelitlemezek és zenei CD gyűjtése, tenisz, úszás.

Elérhetőség: <https://www.facebook.com/gyozo.lukacshazi?fref=ts>  
gyozo.lukacshazi@gmail.com

Fotó: Lukácsházi Győző archívuma és Novák Tamás Interjú

A zenének nem csak tanítani, hanem szórakoztatni is kell. 2014-ben például Zenés Forgalom elnevezéssel kétnapos komolyzenei fesztét rendeztünk Szeged prominens terén, melyre olyan fellépőket hívtunk, mint Vajda Attila olimpiai bajnok kenus, és Petrovics Kálmán, a DÉMÁSZ Szeged Vízisport Egyesület klubvezetője. Gitárt ragadtak, és velünk együtt szórakoztatták a közönséget. Szegedi fesztiválokon is fellelhetőek vagyunk kisebb-nagyobb formációkban. Minden évben ajándékkoncertet adunk a Szegedi Szabadtéri közönségének is, és sorolhatnám még tovább. Tehát nagyon fontosnak tartom, hogy tudjanak, lássanak, halljanak rólunk, mert a zene mindenkié. Annak érdekében pedig, hogy ne csak a szegediek értesüljenek róla, milyen nagyszerű zenekarunk van, turnékon veszünk részt. 2015-ben zenészeink kínai turnén vitték hírül a Szegedi Szimfonikus Zenekar kiválóságát. Szerénytelenül mondhatom, hatalmas sikert arattak.

## Én úgy látom, hogy komoly missziót teljesít. Honnan merít erőt?

L. GY.: A családom támogatása nélkül nem tudnám ekkora energiával végezni ezt a missziót. Feleségem, négy gyermekem és azok családjai, mind mellettem állnak, kiből folyamatosan meríthetek erőt. A családom, a zene és a sport összhangzata adja ki életem harmóniáját.



Szerző: Borbás Edina  
rovatvezető

Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)  
Hobbi: regényírás, meseírás,  
forgatókönyvírás, rövidfilm-rendezés,  
dokumentumfilm-rendezés

E-mail cím: [borbasedina80@gmail.com](mailto:borbasedina80@gmail.com)

<https://www.facebook.com/edina.borb.52>

Fotók: Gémes Sándor és Petrovics Kálmán gyűjteménye

## rekreáció, sport, turizmus

### Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport általa turizmusban valósul meg.

Terveink szerint rovatunk segítséget nyújt magazinunk és/vagy azon kívül megjelent hasonló tartalmú írások, cikkek, tanulmányok helyes értelmezéséhez, kifejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.



TURIZMUS (Dr. Darabos Ferenc)

**Turisztikai kereslet:** Az emberek, potenciális turisták azon vállalkozóval fedezett kívánsága, szándéka, hogy a motiváció szerinti meghatározott célok elérésére különböző szolgáltatásokat, árukat, idegenforgalmi termékeket meghatározott összegért megvegyenek (→ I).

**Turisztikai kereslet elemei:**

szabad rendelkezésű jövedelem  
motiváció (→ AT)

A hivatásturizmus esetében sem a turista jövedelme, sem a szabadideje nem tekinthető a kereslet releváns tényezőjének (→ T).

**Szabadidő:** A turisztikai kereslet egyik alapvető meghatározó tényezője. A szabadidős turizmus szempontjából a munkával nem töltött idő nem áll mind rendelkezésre a turizmusban való eltöltésre. Ebből le kell vonni a normál életvitelhez szükséges időt, továbbá mindazon időtartamot, amelyet szükségessé tesz a kialakult életrend. Röviden tehát a turisztikai szempontból szabadon rendelkezésre álló idő, melynek két csoportja a heti szabadidő és a fizetett szabadság (→ I). Az ember a munka világából megmaradó részt lehetőleg racionálisan, szervezetteren és élményszerűen kívánja eltölteni. A szolgáltatók professzionálisan programozzák a szabadidőt, így a szabadidőipar mára piaci szereplővé vált (→ T).

**Szabad rendelkezésű jövedelem:** Az alapszükségletek kielégítésére felhasznált összjövedelemből fennmaradó rész (→ T).

**Diszkrecionális jövedelem:** Szabad rendelkezésű jövedelem (→ AT).

**Motiváció:** A turizmus alanyának indítéka, indító oka (→ I). A turista azon szándékai, amelyek őt arra készítik, hogy a turizmus valamelyik formájában részt vegyen, továbbá azokat a célokat, amelyeket a turizmus során el akar érni. Az indíték kiváltó oka a hiányérzetből fakadó vágy, azaz a szükséglet.

Irodalom:

Lengyel Miklós:

A turizmus általános elmélete 222 p. Dr. Lengyel Márton 2002 (→ AT)

Mishalkó Gábor:

Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest 2012. p. 266 (→ T)

Kolacsek András, Csók Csaba, Lengyel Márton, Hajdú Györgyné, Karbuczky Imre, Takács János, Tamás György, Moldován Tamás: Idegenforgalmi értelmező szótár 1981 (→ I)

SPORT (Dr. Szatmári Zoltán)

**Adaptáció:** alkalmazkodás. A környezeti létfeltételek megváltozása szükségképpen maga után vonja az élő szervezet anyagcseréjének megfelelő módosulását.

Az élő szervezet, mint meghatározott tulajdonságokkal rendelkező zárt anyagi rendszer, csak addig létezhetik, amíg minden adott időpontban az összes környezeti feltételekkel egyensúlyban marad; ha erre képtelenné válik, akkor az élő szervezet, mint ilyen, megszűnik létezni. Emberre vonatkoztatva: a környezeti hatások egyik részét a természeti környezet, másik igen jelentős részét pedig a társadalmi környezet adja. → Homeosztázis. (Gyetvai – Kecskeméti – Szatmári 158 p.)

**Drive:** Hajtóerő, késztetés. A pszichológia egyik alapfogalma.

Olyan belső feszültség, amely a szervezetet bizonyos céltárgyak keresésére irányítja, a céltárgyakhoz kapcsolódó sajátos viselkedéseket mozgósít. Az elsődleges, biológiailag megalapozott drive-ok egyik típusa hiányállapotból ered (homeosztatikussá: pl. éhség, szomjúság). Életünket számos másodlagos, szerzett drive irányítja. A drive-állapotok megszűnéséhez kapcsolódó minden inger s tevékenység vonzóvá válik számunkra, így tanuljuk meg pl. a pénz értékét, válik vonzóvá a tanulás vagy a munka. A drive a tanulás egyik alapja: azok a viselkedésminták rögzülnek, amelyek a drive-állapot csökkenését eredményezik. (Nádori, 35 p.)

**Egyensúlyérzék:** Koordinációs képesség, amely fontos feltétele a mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának, amikor nagyon kicsi az alátámasztási felület, illetve nagyon bizonytalan az egyensúly fenntartásának lehetősége. Az egyensúlyérzék a felvett egyensúly fenntartásában, valamint a zavaró tényezők kiegyenlítésében játszik alapvető szerepet.

Mértékűl szolgálnak a következők:

- a megoldott feladat koordinációs bonyolultsága;
- változó feladatokhoz vagy helyzetekhez alkalmazkodás, az átállítódás időtartama;
- magas fokú egyensúlyt követő feladatok megtanulásának időtartama. (Nádori 43 p.)

**Egyensúlyérzék:** Koordinációs képesség, amely fontos feltétele a mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának, amikor nagyon kicsi az alátámasztási felület, illetve nagyon bizonytalan az egyensúly fenntartásának lehetősége.

Az egyensúlyérzék a felvett egyensúly fenntartásában, valamint a zavaró tényezők kiegyenlítésében játszik alapvető szerepet. Mértékűl szolgálnak a következők:

- a megoldott feladat koordinációs bonyolultsága;
- változó feladatokhoz vagy helyzetekhez alkalmazkodás, az átállítódás időtartama;
- magas fokú egyensúlyt követő feladatok megtanulásának időtartama. (Nádori 43 p.)

**Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:** Olyan testrészek mozgásfeladataiból (alapforma) szerkesztett (stilizált) gyakorlatok, amelyeket általában ütemtartással (számolás, zenekísérettel); meghatározott módon; megszabott formák közül, edzéssegédeszköz nélkül, illetve edzéssegédeszközzel (gumikötél, kézisúlyzó, medicinlabda, bordásfal, társ stb.) végzünk. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok közé a szabad-, társas-, kéziszer-, előkészítő szer (pad-, számoly-, kötél- és bordásfalgyakorlatok tartoznak. (Nádori 117 p.)

**Tehetség:** az adottságok, képességek specifikus és optimális konstellációja. Valamely tevékenységhez szükséges adottságok és képességek halmazódása, egységbe szerveződése, amely a várható siker alapját képezheti.

A mindennapi szóhasználatban a tehetségen képességek együttesét értik, általában szellemi és testi teljesítményekre vagy sajátos teljesítményekre, például sportteljesítményekre. Eszerint a tehetség a tevékenység egyik feltétele, de a tevékenység folyamán is differenciálódik, fejlődik.

A tehetség alapjául szolgáló született adottságok felszínre jutása, tökéletesedése érdekében természetesen edzésekre, céltudatos képzésre, nevelésre van szükség.

A szakemberek olyan egyént tartanak tehetségesnek, aki átlagon felül fejlődőképességgel rendelkezik valamely adottságban. (Nádori 127 p.)

Irodalom:

Gyetvai György – Kecskeméti Petri Adrienn – Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged.

Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs.

REKREÁCIÓ (Dr. Fritz Péter)

**Fizioterápia:** az orvosi terápia legősibb ága, gyógy mód, amely a természet, elsősorban fizikai energiákat használja fel a gyógyításhoz. Felosztható: tevékenység, élettani hatás, valamint cél alapján. A fizio szó görög eredetű. „Füzes” – természetet, a terápia – gyógyítást jelent. (Fritz, 2015)

**Fizikoterápia:** szűkebb fogalom, mint a fizioterápia, a gyógykezelésben csak fizikai energiákat alkalmaz. (Fritz, 2015)

**Fotográfia:** a fény által közvetített képi információk rögzítése technikai eszközök (fényképezőgép, fényérzékeny anyag stb.) segítségével. (Fritz, 2015)

**Fototerápia/helioterápia:** napfénykezelés mesterségesen előállított komponensei, az UV sugárzás, a látható fény, valamint a lézersugárzás tartozik ebbe a csoportba. (Fritz, 2015)

**Gyertyameditáció:** különféle problémákra más-más színű gyertyák melletti meditációkat javasolnak. Piros gyertyát az energiaszint emelésére, kéket a lelki problémák megoldására, a félelmek legyőzésére, zöld gyertyát az anyagi gondok megoldására. Önbizalom erősítésére arany színűt, a boldogság megteremtésére, a szerencsétlenség elkerülésére ezüst színűt. A fehér gyertya a türelmetlenséget fogja vissza, a narancsszínű megvilágítja a nehézségeket, segíti a tisztánlátást, szellemileg és lelkileg felrészit. A sárga gyertya lazává, könnyebbé tesz. (Fritz, 2015)

Irodalom:

Fritz Péter (2015): Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinek). Dialóg Campus Kiadó, Budapest

# A víz rekreációs és élményközvetítőszerepe

## Recreational and experience gaining role of water



Szerző:  
**MAGYAR MÁRTON**  
rovatvezető  
Munkahelye:  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
Beosztás: egyetemi  
tanársegéd,  
Levelezési cím: 1117  
Budapest Bogdányfő Ödön  
u. 10/B.  
Telefon: +36-1/209-0619  
E-mail:  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc,  
úszás  
Fotó: Hámosi Zsófia

DOI: 10.21486/recreation.2016.6.2.3

**Összefoglaló:** Tanulmányunkban az egyik természeti elem, a víz több funkcióját mutatjuk be. A víz élettani szerepének rövid áttekintése mellett kitérünk a különböző, fogyasztásra alkalmas vizek típusaira, valamint az egészség-turizmus keretében fontos szerepet betöltő gyógyvízre is. A víz rekreációs turizmus keretében betöltött szerepét, a jellegzetes turisztikai létesítményekben a minőség tükrében biztosítandó animációs, animátori szolgáltatást vizsgáljuk. Az animátorok által igénybe vehető vízi programtípusokat is rendszerezük, elsőként kivitelezve ezt a szakirodalomban. Az animációs programokra vonatkozó felmérés 2014 nyarán készült, megkísérelve feltérképezni a teljes hazai szállodai animációs kínálatot. Kulcsszavak: víz, rekreáció, turizmus, animátor, játék

**Summary:** In this study the main focus is on the multifunctional role of water. Beside the physiological coherence you can get an overview about the different types of water for human consumption, as well as the medicinal waters, strong basis of health tourism / balneology. The role of water in recreational tourism will be also represented in the touristic establishments in the view of quality, and the systematization of water program types lead by touristic animators, firstly in the literature. The survey of animation programs in Hungary is based on the author's own investigation in 2014 summer, mapping the whole hotel animation market supply. Key words: water, recreation, tourism, animateur, game

### Bevezetés

A jó idő beköszöntével egyre inkább vágyunk a szabadba, s az egyik természeti elem, a víz közelsége kifejezetten jó hatással van az emberek közérzetére.

A cikkben olyan kérdésekre kaphat választ az olvasó, hogy élettani és szabadidős szempontból, az üdülés, kikapcsolódás témaköréhez kapcsolódóan milyen fontos szereppel bír a víz, illetve a rekreátorok, animátorok tevékenysége során miért is élményközvetítő közeg.

A víz sokszínű természeti elem, amely többféle megjelenési formájában szolgálja az emberiséget. Oldószerként, tápanyagok szállítójaként jelenik meg a szervezetben; nagy hőkapacitása révén lehetővé teszi, hogy a hőtermeléssel járó folyamatok nem növelik meg jelentősen az emberi test hőmérsékletét, a párolgás a hőleadásban játszik szerepet, így látva el a hőmérséklet-szabályozás funkcióját (Obál 1982, Gillingerné-Varga 2010). Az emberi szervezet jelentős részét víz teszi ki: újszülöttek esetében 75%, kb. 60%-os arányú a felnőtt férfiaknál és 50-55% a nőknél, amely a testzsírszázalékkal áll összefüggésben (EFSA, 2010).

A jóllét érdekében megfelelő víz fogyasztása szükséges. Az EFSA (2010) ajánlása szerint a napi folyadékbevitel mennyisége (AI = Adequate Intake) 2-3 éves korban 1300 ml, 4-8 éves korban 1600 ml, 9-13 éves korú fiúk részére 2100 ml, lányoknak 1900 ml. 14 éves kor felett a nők számára 2,0(-3,1) liter, míg a férfiak számára 2,5(-4,0) liter a napi kielégítő vízmennyiség.

A vízszükséglet fedezése különböző italokkal és az élelmiszerek, ételek víztartalmával történik, a szomjúság oltására viszont leginkább az ivóvíz ajánlott (Figler 2014).

A víz a szabadidő-sportolásban is fontos szerepet betöltő vízben oldódó vitamin oldószerként is jelentkezik. Például a B6-vitamin fokozza a magnézium beépülését a szívmozgásba (Rigó 2013), amely utóbbi ásványi anyag nem megfelelő mennyiségű bevitele többek között izomgörcsöt, hangulatváltozásokat, depressziót is okozhat (BioTech USA, 2016).

A következőkben áttekintjük a rekreációs szempontból fontos vízszerepeket: étkezési, ital-fogyasztási cél és élményközeg szempontból.

### Az emberi fogyasztásra alkalmas vizek típusai

Az ivóvíz „eredetétől függetlenül minden, eredeti állapotában vagy kezelés utáni állapotban levő, ivásra, ételkészítésre és egyéb háztartási célokra szánt víz, függetlenül attól, hogy szolgáltatása hálózatról, tartálykocsiból történik vagy kereskedelmi forgalomba kerül edénybe (palack, tartály, ballon) töltésre kerül” (201/2001. (X.25.) Korm.rend.). Élvezeti értékét annak keménysége is befolyásolja, azaz, hogy mennyi kalciumot és magnéziumot tartalmaz. Minél többet, azaz minél keményebb a víz, annál finomabb ízű (DRV é.n.), viszont nem javasolt kávé és tea készítéséhez, mivel csökkenti azok élvezeti értékét (Kiss 2010).

A szikvíz/szódavíz a Magyar Élelmiszerkönyv szerint: „szén-dioxiddal dúsított ivóvíz, amelyet zárt rendszerű technológiában nagy nyomással palackoznak szifonfejjel ellátott szikvízes palackokba, vagy szifonfejes felvezető szárral ellátott szikvízes ballonokba.” Széndioxid-tartalom: 8-10 g/dm<sup>3</sup>. Az ásványvíz természetes állapotban emberi fogyasztásra szánt, OGYFI által hivatalosan elismert víz, amely

1. védett, felszín alatti vízáadó rétegből – egy vagy több természetes vagy mesterségesen feltárt forrásból vagy kútból – származik,

2. eredendően szennyeződésmentes,

3. ásványianyag- és nyomelemtartalma, valamint egyéb összetevőinek következtében egészségügyi szempontból előnyös tulajdonságokkal rendelkezik, és egyértelműen megkülönböztethető az ivóvíztől,

4. összetétele és hőmérséklete közel állandó, vagy természetes ingadozás határain belül van (65/2004. (IV. 27.) FVM-ESzCsM-GKM együttes rendelet). Az ásványvizek a kioldott kémiai anyagok alapján csoportosíthatók (Sereginé 2005:16):

1) ásványok oldása révén keletkezett (például keserű víz – Apenta:  $\text{Na}^+$ ,  $\text{Ca}_2^+$ ,  $\text{SO}_4$ -)

2) kőzetek oldása révén keletkezett (például Visegrádi:  $\text{Ca}_2^+$ ,  $\text{HCO}_3$ -)

3) élő szervezetek hatására keletkezett (például savanyú víz – MathiasAqua:  $\text{Ca}_2^+$ ,  $\text{Na}^+$ ,  $\text{HCO}_3$ -), illetve

4) geológiai folyamatok hatására keletkezett (például szénsavas –TheodoraKékkúti:  $\text{Na}^+$ ,  $\text{Ca}_2^+$ ,  $\text{HCO}_3$ -).

Az oldott szénsavtartalom alapján három alcsoport létezik:

-- szénsavmentes:

0 g/dm<sup>3</sup> H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> („csendes”, rózsaszín kupakos)

- csökkentett szénsavtartalmú:

0-4 g/dm<sup>3</sup> H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> („enyhe”, zöld kupakos)

- szénsavdús: 4 g/dm<sup>3</sup> feletti H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> („dús”, kék kupakos)

Kiszérelés alapján is többféle típus létezik a p-iacon. Különlegességeket is gyártanak, mint például sport kupakos, oxigénnel dúsított, ízesített ásványvíz (1. ábra).

**1. ábra:** Hazai palackozott víz-típusok

Forrás: google, saját szerkesztés

Ásványvízfogyasztásunk folyamatosan nőtt az elmúlt években. Az 1979. bázisév 2 l/fő/év értékéhez képest közel hatszorosára emelkedett 2014-re (117 l/fő/év), főképpen a dús kategóriában, a 2012. évi EU-24 átlagát (104,3) is meghaladja (MAGYÜSZ é.n.).

Gyógyvíz természetes ásványvíz, amelynek bizonyított gyógyhatása van, s kétféle felhasználási területe különböztethető meg:

- a külsőleg történő felhasználású fürdővíz és
- a belsőleg történő felhasználású, ivási, palackozási, inhalálási célú gyógyvíz (74/1999. (XII. 25.) EÜM rendelet); amely szomjúság oltására nem alkalmas.

A gyógyvizek az oldott anyagok (ásványi sók, gázok) alapján további típusokba sorolhatók, s több kategóriába is.



Figure 1. Types of bottled water in Hungary

## A víz és a turizmus kapcsolatáról

A víz többszörös élménykövetítő funkcióval jelentkezik a turizmusban. A turizmus két ága a szabadidős és hivatásturizmus. A hivatásturizmus foglalkozással kapcsolatos helyváltoztatások során folytatott szakmai és szabadidő-tevékenységek rendszere. Míg a szabadidő-turizmus „állandó lakáson kívül szabadidőben végzett és szabadon választott tevékenységek összessége, amelyeket az ember változatosságigénye motivál” (WTO, idézi Lengyel 2004:79). A szabadidő-turizmus legfőbb céljai (Kardosné, 2011) (1) a kikapcsolódás (aktív-passzív), (2) a fizikai és/vagy szellemi felfrissülés, regenerálódás, feltöltődés területe és (3) a napjainkban egyre fontosabb szerephez jutó egészségmegőrzés (bár egészség-visszaállító, gyógyászati céllal is történnek utazások).

Az utóbbi turisztikai motivációt kielégítő turisztikai termék az egészségturizmus, amelynek két nagy ága a wellness és a gyógyturizmus (Smith-Puczkó, 2009). A wellness-turizmus szerepe az egészséges életmód megteremtésében, betegségek megelőzésében rejlik, emellett mivel a testi-lelki harmónia megőrzése vagy megteremtése, a fizikai állapot és állóképesség javítása területén is érvényesül a szerepe (MT Zrt. 2014b)— a sport és élményparki szolgáltatások is részét képezik. A gyógyturizmus pedig „gyógyászati szolgáltatóhelyen, illetve gyógyüdülőhelyen, általában meghatározott minimális tartózkodási idő mellett rendelkezésre álló szolgáltatások igénybevételét jelenti, jellemzően konkrét betegségek gyógyítása érdekében” (Boros-Mondok-Várhelyi, 2012:9). „Atmenet” képez az ún. medical wellness, amely a wellnesshez képest az orvosi kontroll (állapotfelmérés, ellenőrzött kezelése), egészségügyi szolgáltatások, alternatív terápiaik lehetőségével bővül (MT Zrt., 2014b).

A víz mindkét egészségturisztikai szolgáltatási ág területén megjelenik (Kincses, 2011). Alkalmazzák a wellness-turizmus aktív-fitness területein (mint az elterjedt vízi fitness közege), a medical wellness-szolgáltatásaiban (például balneoterápia) és a rehabilitációs turizmusban.

Ez utóbbiban a természeti erőforrások gyógyászati hangsúlya jellemző, így a gyógyvíz felhasználása is itt érvényesül. A természetes gyógytényezők igénybevétele az ÁNTSZ által ellenőrzött intézményi keretek között gyógyszállókban és 91 db gyógyfürdőben vehető igénybe hazánkban. Legnagyobb arányban Budapesten (10 db, 10,99%); Hajdú-Bihar megyében (9 db, 9,89%), illetve Csongrád és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében (7 db, 7,69%) található gyógyfürdő (ÁNTSZ, 2016).

A vízhez kapcsolódó wellness-turizmus kiszolgáló létesítményei között a különböző fürdők és strandok mellett találhatjuk a csúszda/aquaparkokat és az egészség-, sport-, wellness-szállodákat, valamint a spákat. Ezek többségében animátorok és gyermekfelügyelők biztosítják a sport-programokat (Aquaprofit Zrt. 2007).

Az aquapark („vízi vidámpark”) egy jelentős zöld területtel és kültéri vízfelülettel rendelkező fürdőtípus, ahol csúszdákkal és más élményelemekkel, rendszerint szezonális nyitvatartással várják a vendégeket (MT Zrt. 2014b).

Az egészségprofilú szállodák között a 85%-os arányt képviselő típus, a wellness-szálloda teszi ki a többséget (2. ábra), amely az 54/2003. (VIII.29.) GKM-rendelet keretei között jött létre „új típusként” a hazai piacon. (2013-tól a KSH nem publikálja a wellness-szállodák adatait (MT Zrt., 2013), így a 2. ábrán is a 2012. évig tüntettük fel az értékeket.)

**2. ábra:** Egészségprofilú szállodák hálózata Magyarországon (2001–2012)

Forrás: KSH (2013), saját szerkesztés

Figure 2. Health-profile hotels in Hungary (2001-2012)



A nemzetközi és hazai egészségturizmus területén napjainkra egy új ág is meghonosodott, a spa-turizmus: „amely a test pihenésére vagy gyógyítására összpontosít, és elsősorban vízi kezeléseken alapul, például gyógy- vagy termálvizes medencékben, gőzkamrákban és szaunákban. A hangsúly jellemzően a test gyógyításán, a felépülésen és a pihenésen van (Smith-Puczkó, 2010:109).

**Vízi animációs programok a turisztikai kínálatban**

A turisztikai létesítmények működési sajátosságait, minőségi színvonalukat a szolgáltatások definiálásával védjegyek kísérik meg szabályozni, egységesíteni Magyarországon (1. táblázat).

**1. táblázat:** Hazai védjegyrendszerek a turizmus különböző szolgáltatótípusainál

Forrás: saját szerkesztés

Szálláshelyek	Fürdő-létesítmények
<ul style="list-style-type: none"> <li>Szállodák: 1-5 csillag (Hotelstars)</li> <li>Kempingek: 1-5 csillag</li> <li>Falusi szálláshelyek: 1-4 napraforgó</li> <li>Üdülőtáborok: III-I. osztály</li> <li>Magánszálláshelyek: 2-4 korona</li> <li>Családbarát szálláshelyek: 3-5 szélforgó</li> <li>Ifjúsági szálláshelyek: 1-3 hátizsák</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élményfürdők: 1-5 csillag</li> <li>Gyógyfürdők: 1-5 csillag</li> <li>Strandfürdők: 1-5 csillag</li> <li>Uszodalétesítmények: 1-5 csillag</li> <li>Wellness (medical wellness) fürdők: 1-5 csillag</li> </ul>
Egyéb turisztikai szolgáltatók	Nemzetközi minősítési rendszerek
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vízi megállóhelyek: 1-4 lapát</li> </ul>	1.ISO2.TQMADAC (kempingek)

Table 1. Hungarian trade-marks of several touristic service providers

Megvizsgálva ezeket a védjegyrendszereket, az élményközvetítő animátori szolgáltatást is megtaláljuk az előírások között néhány létesítménytípusban (2. táblázat).

**2. táblázat:** Előírások az animációs szolgáltatásra a hazai védjegyrendszerekben

Forrás: saját szerkesztés

Védjegy-rendszer	Szolgáltatás	Pont
KidsOasis családbarát védjegy	animáció	-
ADAC kempingek	gyermek-, sport- és szórakoztató animációs programok	-
HotelStars 2015-2020	animátor / animációs program	3
HotelStars Wellness	animátor	3
Élményfürdő	gyermek foglalkoztató	3
Strandfürdő	foglalkoztató (animátor)	10
Wellness (medical wellness) fürdő	felügyelt gyermek foglalkoztató	10
	rekreátorok szakképesítései	1-5

Table2. Hungarian trade-marks of several touristic service providers

Strandfürdő kategóriában az „1.12. Játékok minősége” kritériumon belül a foglalkoztató (animátor) esetén 10 pont jár.

Élményfürdő kategóriában az „1.10. Játékok, játszóhely” kritériumon belül gyermekfoglalkoztató megléte esetén 3 pont jár az adott pályázó intézménynek.

Wellness (medical wellness) fürdőknél az „1.13. Játékok minősége” kritérium írja elő a felügyelt gyermek foglalkoztató jelenlétét, amely biztosításáért 10 pontot kap a pályázó.

További pontok járnak a minőség-standardok között fontos szereppel bíró végzettségre a 3.1. c.) kritérium szerint a rekreátori szakképesítéssel (testnevelő tanár, rekreátori, wellnesanimátor, fitnesstréner, personaltrainer stb.) betöltött munkaköröknél:

- OKJ szakirányú végzettség, 1 éves gyakorlat, 1 idegen nyelv társalgási szintű ismerete 75% mértékben: 1 pont

- Bsc szakirányú végzettség, 1 éves gyakorlat, 1 középfokú nyelvizsga 50% mértékben: 2 pont

- Bsc szakirányú végzettség, 3 éves gyakorlat, 1 középfokú nyelvizsga, 1 társalgási szintű más idegen nyelv ismeret 50% mértékben: 4 pont

- Msc szakirányú végzettség, több éves gyakorlat, 1 középfokú és 1 alapfokú nyelvizsga 50% mértékben: 5 pont

Szállodák esetében a HotelStars 2015–2020 kritériumrendszere az „Animátor / Animációs program” biztosítására 3 pontot ad a pályázóknak. Ez a szolgáltatás fakultatív választható, többletpontot jelent a minősítés során, nem pedig alapkritériumot. (A korábbi, 2009-ig hatályos 54/2003 (VIII.29.) GKM rendelet szerint az animátorra 10 pont járt.)

A hazai wellness-szállodák hivatalos minősítésére létrehozott Hotel Stars Wellness kritériumrendszere (MSZÉSZ 2013) szerint személyi edző és szakirányú végzettséggel rendelkező wellness-manager minimum 4\* wellness színvonalon kötelező, míg szakorvost az 5\* wellness kategóriában kell alkalmazni. Az animátor nem minimum-kritérium a hazai wellness-szállodákban egy csillag-osztályban sem, azonban megléte esetén 3 pont jár a pályázónak.

A Kids Oasis szálláshelyeken 3 szélforgós kategóriában van a legkevesebb animációs előírás: igény esetén a szálláshelynek családi programot szükséges szerveznie. Ez nem állandó animátori szolgálatot jelent. 4 szélforgónál a gyermekek születésnapjának megünneplésével bővül a kínálat (és az egész éves gyermekfelügyelettel, amely azonban nem megegyező fogalom az animációval). A legmagasabb, 5 szélforgós kategóriában kötelező hetente minimum 3 alkalommal gyermekprogramot biztosítani. Ez lehet akár kreatív foglalkozás, cirkusz, gasztronómiai program, esti mese, vagy mozi is (Kids Oasis 2014).

Az ADAC (2015) katalógusban a gyermekbarát kempingek esetében említik a játszóteret, kalandparkot, játszósobát és a vízi játékok helyét, azaz a tárgyi feltételeket. A sportlehetőségeknél is a tárgyi kialakítás kerül bemutatásra (sportpályák és eszközök megléte). Szórakoztató szolgáltatások között találjuk a közösségi szobát, diszkót, internetsarkot, s itt kerül megemlítésre az animáció három területe: gyermek- és sportanimáció, valamint a szórakoztató programok. Animációs programokat a főszezonra írják elő. A gyermekanimációs programok között látjuk a festés és más kézműves programokat (Basteln), a játékokat és a Mini Discót. A sportbarátok számára a katalógusban szerepelnek a kirándulások és a vízi gimnasztika. Az esti szórakoztató animációs programok között olvasható példaként a zenés-táncos est. Ezenkívül példaként megtaláljuk itt még a kézműves foglalkozásokat (Kreativworkshops), amit akár felnőttek számára is kialakíthatunk, a főző- vagy nyelvleckéket.

Mint látható, az animátori szolgáltatás több turisztikai létesítményben megtalálható hazánkban is. A víz – akár felszíni vizekben (folyók, tavak, tenger, óceán) megfelelő biztonsági előírások betartása esetén, akár medencékben – számos sportág számára élménykövetítő közeget jelent. A rekreációban használatos vízi sportok egyik sajátos csoportosítása ezen „létesítménykonceptió alapján” a 3. táblázatban található.

3. táblázat: Rekreációs vízi aktivációk

Forrás: Tillman 1973:124 alapján saját szerkesztés

Medencés vízi sportok	Nyíltvízi sportok
rekreációs úszás	rekreációs úszás
úszás oktatás	maratoni úszás
verseny úszás	palackos búvárkodás
szinkronúszás	vízisí
vízilabda	szörfözés, bodyboard
könnyűbúvárkodás (légzőcsővel/sznorkel)	vitórlázás
mű- és toronyugrás	csónakázás, evezés
lifesaving sport	halászás, horgászás

**3. táblázat: Rekreációs vízi aktivációk**  
Forrás: Tillman 1973:124 alapján saját szerkesztés

Table3. Recreational types of aquatics

Egy másik csoportosítási szempont megkülönbözteti a vízfelszínen űzhető sportokat (így a vontatott vízi sportokat, mint wakeboard, jet-ski, vízi banán, vízi bob, vízisí, mezítlábas vízisí; szörf, rafting) és a vízfelszín alatti sportokat: Scuba Diving, víz alatti fitness, vízihoki, -rögbi (Bóka-Paulik-Polyák, 2012), uszonyos úszás, apnea, víz alatti céllövészet, aquatlon (Bíró, 2011). Létezik olyan különleges vízi mozgásforma is, mint az aquanatal, aquajóga (Bíró, 2011).

A vízhez közvetve kapcsolódik a vízparton űzhető sportok területe, az ún. strand sportok. Ezek jellemzően homokos területen játszott sportágak, mint a strandröplabda, -kézilabda, -foci, -kosárlabda és -ülő rögplabda (Horváth, 2010).

Az animátorok nem csak strandokon, fürdőkben, hanem medencével, vagy vízparttal rendelkező szállodákban is kínálnak élményprogramokat. Mivel az animáció főképpen a nyári időszakhoz kapcsolódó szolgáltatásként honosodott meg a nemzetközi turizmus színterein, ezért a víz központi elemet tölt be – jellemzően a napközbeni programok lebonyolítása során. All-inclusive szállodákban a motoros vízi sportok nem képezik részét az előzetesen befizetett részvételi díj ellenében igénybe vehető animációs programoknak; azonban ezek esetében is találkozunk az igényes, kipróbálási lehetőséget biztosító „próba-órákkal”, így lehetősége nyílik a turistáknak ezeket is kipróbálni.

Az alábbiakban a szerző tapasztalatai és a piacon elérhető információk alapján rendszerezetten kerülnek bemutatásra a vízhez kapcsolódó élménykövetítő, animációs programok.

1. Vízben zajló fitness- és sportprogramok az animációs kínálatban:

- vízi aerobik
- vízizumba
- szörf/szimulátor
- vízi foci
- vízilabdázás
- vízi kosárlabda
- vízi röplabda
- búvárkodás (külföldön)
- vitórlázás (külföldön)
- vízisí és motoros vízi sportok (külföldön)
- vízi banánozás/fánk (külföldön)

2. Vízben zajló játékos animációs programok:

- csúszdaverseny
- felfújható játékok (például vízi foci)
- (mókás) úszóverseny
- vizes játékok
- vízi kötélhúzás
- vízidisco és vízi Mini Disco
- vízi olimpia
- vízi sakk (fürdőkben)

3. Kapcsolódó animációs programok:

A.) Sportjátékok szárazföldön / strandportok

- strandfoci
- strandröplabda
- strandkézilabda
- lártenisz
- frízbi
- pétanque
- ügyességi játékok
- Beach dance

B.) Kézműves animáció: kiegészítő jelleggel az aquaparkok kínálatának színesítésére is elterjedten alkalmazott programterület, akár vízzel kapcsolatos termékek készítésére is, mint a vizes témájú rajzversenyek a vízhez kapcsolódó állatok báb formájú elkészítése, stb.

C.) Egyéb animációs program:

- homokvárépítés
- vízzel kapcsolatos kvízek
- vízishow-k (akár külső előadók által)

A vízi játékok két változatát vegyesen lehet alkalmazni a programkínálat színesítésére. A lebegő játékok során a játékeszköz a víz felszínén marad, így a vízben való játék bizonyos könnyedséget kap. Labdaháború során adott időre egyik térfélről a másikra dobálják a (kis)labdákat, s több pontot kap az a csapat, ahol kevesebb labda van a játékidő végén. A merülő játékok esetében vízbiztonságra, úszástudásra van szükség. Ide tartozik a gyermekek körében kedvelt búvárkodás különböző eszközök (például kanalak, LEGO-figurák stb.) után. Egyéni és csapat változatban is játszható, több pont jár a több felhozott eszközzért.

Hazánkban 2014 év nyarán került feltérképezésre az animációs programkínálat. Nem állt rendelkezésre központi nyilvántartás, lista az animációs szolgáltatást kínáló hazai szálláshelyekről, ilyen központi adatbázis napjainkban sem létezik. Így korábbi kutatásaimban is igénybe vettem a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetségének taglistáját, a google.hu kereső felületét és a www.iranymagyarország.hu adatai mellett ismerősök tapasztalatait is. Összesítve ezeket a hoteleket, majd egyesével megkeresve azokat, megállapítható, hogy a 2014. évi felmérés alapján 134 „animációs szálloda” működik hazánkban (a teljes szállodai hálózat 12,86%-a), melyek közül 95 válaszadó adatai alapján határozható meg egy általános kép.

A gyermek- és a sportanimációs kínálatban megjelennek a vízhez köthető aktivációk.

A gyermekanimációs programok (3. ábra) között vizes élményként található a közepesen elterjedt medencés/vízi játékok köre, illetve a néhány helyen igénybe vehető csúszdaverseny. Ez utóbbi terület a speciális tárgyi feltétel függvényében alakul.

**3. ábra:** Gyermekeanimációs programok elterjedtsége Magyarországon

Forrás: saját kutatás (2014), saját szerkesztés (2016)



# Életviteli Klub



Szerző: Erdős Tímea  
rovatvezető  
koordinációs központvezető  
info@recreationcentral.eu

2016. április 22-én az „egri KERTÉSZEK” ismét részt vettek a Föld Napja rendezvényen. Egész nap az egészséges életmód hirdetésével vártuk elsősorban az óvodásokat, kisiskolásokat és természetesen az egri lakosságot. Ebben az évben az egészséges táplálkozásra fektettük a fő hangsúlyt, így a gyerekeknek csoportosítani kellett a szórólapokból kivágott ételeket.

Labdás mozgásfoglalkozással is gazdagítottuk a programunkat, hiszen a rendszeres testmozgás és a helyes táplálkozás nem választhatók el egymástól.

## Életviteli Klub, Budapest

A tavasz második napján a Budapesti Kreatív csoport a vakok és a gyengénlátók világába kalauzolta el a résztvevőket. Az este folyamán megtudhatuk, hogyan képzik ki a speciális segítő kutyákat, megismerkedhettünk a Consilium HR és a Láthatatlan kiállítással, az este végén pedig hallhatunk egy történetet, hogy mennyiben változik meg az ember élete, amikor egy hű segítőtársat kap maga mellé. Az este háziasszonya Németh Boglárka volt. A klub a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségével kezdődött, akik elmesélték, milyen munka áll a kutyák kiképzése mögött, milyen dolgokat kell megtanulnia az ebeknek. A képzésük alatt a kutyák megtanulják, hogy nyugodtan tűrjék a hám felhelyezését, ami megkülönbözteti őket, mivel rajta van a képző intézet jelképe, megtanulják, hogy a gazdájukat soha nem hagyhatják el, minden esetben mellettük kell maradniuk.

A kutyák képzése igen költséges folyamat, napjainkban évi 12-14 eb képzése folyik, és a segítségre szoruló száma pedig igen magas (40-60 fő). Az előadásuk végén érdekességként bemutatkozott Hummer is, a kiskutya, aki ékes bizonyítéka annak, hogy nem csak a segítő kutyákat lehet betanítani, hanem bármelyik ősi négylábú barátunk tud tanulni.

Az este következő előadója a Consilium HR-től és a Láthatatlan kiállítástól volt. Az előadásuk interaktív volt, hiszen a résztvevőknek ki volt osztva egy-egy szemkötő, és nem látva kellett egy salátát elkészíteni, melyet utána el is tudtak fogyasztani, valamint voltak sütemények, melyek ízvilágát is fel lehetett ismerni. A Láthatatlan kiállítás egy labirintussal is készült a jelenlevőknek, melyen szintén bekötött szemmel kellett végighaladniuk. Az estét Gál Enikő és Bors zárta. Enikő az ELTE pszichológia szakán végzett, és jelenleg a „Nem Adom Fel” Alapítványnál dolgozik, segítője és hű társa Bors, a már képzett és gyakorlott vakvezető kutya. Enikő elmesélte, hogy mennyiben változott meg az élete, mióta Bors is benne van.

Az este zárásaként volt tombola, melyet Enikő segítségével húztunk ki. A mostani nyeremények a Láthatatlan kiállítás kedvezményes jegyei voltak, illetve 2 db tiszteletjegy a kiállításra, valamint a Consilium HR által felajánlott tesztek is. A Budapesti Kreatív csoport május 2-án a táborok világába látogatott el. A rendezvényen jelen volt az AleHopp!, a Tanyasi Lovasudvar, a Funsid és a Kapocs a Gyermekéért Nonprofit Kft. Napközis táborokról hallhattunk egy-egy rövid bemutatkozót: például Napközis tábor Óbudán, Játsszunk turisztásat tábor, Egybogllya tábor, illetve Falusi tábor a Tisza-tónál. A délután folyamán animációs sarokkal is készültünk.



## Életviteli Klub, Szeged

Életviteli Klubunk VI. évadjának 2. előadására a nemzetközi nőnapon került sor.

A téma tökéletesen illeszkedett e jeles ünnephez: a nőiség lélektanának kérdéskörét jártuk körbe dr. Tandari-Kovács Mariann pszichológus, a Hely Életvezetési Tanácsadó Műhely munkatársa segítségével. A női életciklus sajátosságait a népmesék csodálatos világán keresztül ismerhettük meg, megfigyelve a mesék szimbolikájában felbukkanó női tulajdonságokat, fejlődési lehetőségeket.

A pszichológusnő bepillantást nyújtott mindezeknek a hétköznapi életben való megjelenésébe saját élete és szakmai tapasztalata vonatkozó részeinek megosztásával. A közönség főleg nőkből állt, akik értékes hozzászólásokkal gazdagították az előadást. Az esemény elején Sinka Márta, a Somogyi-könyvtár munkatársa ajánlotta figyelmünkbe a könyvtárban fellelhető, e témához szorosan kapcsolódó könyvek tárházát. A jelenlévők sorsoláson is részt vettek, ahol a KERT recreation tudományos magazinja, valamint a Vitamin Szalon vitaminutalványai találtak gazdára. A rendezvény végén a szellemi gyümölcsökön kívül a Vitamin Szalon támogatásával valódi, zamatos gyümölcscsel és apró, nőnap ajándékkal távozhattak a résztvevők.



### Életviteli Klub, Szombathely

2016. 03. 31-én tartotta tavaszi szemeszterének évadnyitó előadását a Szombathelyi Kreatív csoport. A téma ezúttal egy népszerű sportág, a kerékpározás volt. Előadóink, Kívés István, a NYME Sportközpontjának vezetője, aki maga is nagy kerékpáros. Sok érdekes információt tudtunk meg a kerékpárversenyekről, a kerékpárok műszaki adatairól és a sportághoz nélkülözhetetlen felszerelésekről. Az előadó magával hozta saját „drótszamarát” és a hozzá tartozó kiegészítő felszerelését is, melyeket bemutatott a népes hallgatóságnak. 2016. 05. 05-én tartotta a tavaszi szemeszterzáró előadását a Szombathelyi Kreatív csoport. A vendég ezúttal egy többszörös világbajnok kenus, Szabó Attila meseteredző volt. A szakember képekkel és videóval illusztrált előadására rengetegen voltak kíváncsiak. Megtudhattuk élete legfontosabb állomásait, mesélt a világbajnokságok kulisszatitkairól, illetve a kenuzás technikájáról is. Hozott magával versenykenut, melyet megismerhettek az érdeklődők, valamint több, a kajakozáshoz illetve kenuzásához szükséges kellékkel (mentőmellény, kajak illetve kenulapát) is közelről megismerkedhettek az előadás résztvevői.

## Konferenciák

### International Health – Economy – Art 2016 Conference

**Kecskemét, 2016. March 08. HUNGARY**

*Exercise and recreation*

Zoltan Szatmári KERT vice-president, University professor

### Tudományos szakmai konferencia HR-kihívások és gyakorlati megoldások a XXI. század világában

**Tudományos Szakmai Konferencia**

**Szegedi Akadémiai Bizottság Tudósklub Székháza  
6720 Szeged, Somogyi u. 7.**

**Szeged, 2016. április 29.**

#### A konferencia célja:

Sikeres bemutatása a nem csupán a Dél-Magyarországon dolgozó szakemberek felismeréseit, eredményeit, hanem az ország más területén, sőt nemzetközi kitekintésben is a legfontosabb tanulságokat, hasznos megközelítéseket. Konferencia megvalósítása során kiemelt figyelmet szentel a régió gazdasági sikereit támogató vállalatok, vállalkozások napi gyakorlatának megismerésére, a tudományos, oktatási és kutatási szakemberek tudásának, kompetenciájának hasznosítására is.

A konferencián előadóként a KERT elnöke és alelnöke is részt vett.

#### 2. szekció: Quality of life színe és fonákja HR-szemmel.

*Ahogy éljük, úgy teljesítünk*

dr. Fritz Péter a Közép-Európai Rekreációs Társaság Elnöke, a Ferencvárosi Torna Klub, a Magyar Női- és Férfi Vízilabda-válogatott táplálkozástudományi szakértője HR-fejlesztésben

#### 3. szekció: Új technikai lehetőségek és módszertanok és használatuk a HR fejlesztésben

*Egy társaság a humán erőforrás egészségkultúrájának szolgálatában*

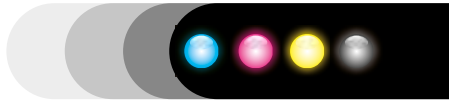
dr. Szatmári Zoltán KERT-alelnök, a recreation tudományos magazin főszerkesztője, egyetemi oktató





hír6.hu

CITY PRESS



RÁDIÓ88  
Az életünk része



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED



holdfényliget  
az Alpokalja kalandparkja



OXIGÉN HOTEL \*\*\*\*  
& ZEN SPA NOSZVAJ



**KKL**  
LevaiKrisztian  
www.digitpix.hu



KÉNYEZTETÉS.  
KALAND.  
KIKAPCSOLÓDÁS.



**Napfényfürdő**  
**Aquapolis**  
**Szeged**

# Induljon nyári kalandja nálunk, napfényfürdőzzön Szegeden!

- Szeretne 272 méter csúszdázás után a hűs habokba csobbanni?
- Szívesen pihenné ki a hét fáradalmait Csendes wellness részlegünkben?
- Aktív kikapcsolódásra vágyik egy légkondicionált, panorámás fitneszteremben?
- Összekötné feltöltődését fájó testrészeinek gyógyításával exkluzív gyógyászatunkon?

**SAUNASZEÁNSZOK • PEZSGŐMEDENCE**  
**KÉNYEZTETŐ MASSZÁZSOK**  
**GYERMEKPARADICSOM • ÉLMÉNYMEDENCÉK**  
**ÓRIÁSCSÚSZDÁK • FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYEK**

## Napfényfürdő Aquapolis Szeged

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1.

☎ Telefon: (+36-62) 566-488

🌐 [www.napfenyfurdoaquapolis.com](http://www.napfenyfurdoaquapolis.com)





Köszönjük,  
hogy adója 1%-ával  
a Közép-Kelet-Európai Társaságot  
támogatta!

Magazinunkban folyamatosan beszámolunk  
kutatásaink és működésünk eredményeiről.



**KERT**  
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI  
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG