

recreation

2017. TAVASZ
VII. évfolyam 1. szám

Városi rekreáció:

Szombathely,
a Nyugat
Királynője

Táplálkozás – gasztronómia:

Nyers erő

Életmód:

A COACHING
mint a mentális
rekreáció
legújabb
építőköve

Tanulmány:

Tanulás-
kutatások
a turizmusban

PÉLDAKÉP

Juronics Tamás

color

Alternatív rekreáció:

BackPackRunning
futóközösség

Könyvajánló:

Hogyan
kössünk
csomót?

Tanulmány:

Management
and marketing of
a fitness centre

HR-sarok:

2016 Legfittebb
Munkahelyei





MINDENKINEK JÁR EGY KIS ÉDES KETTÉS!

Wellness üdülés Ráckeven,
a felnőttbarát Duna Relax & Event Hotelben
Harmónia és felfrissülés kizárólag felnőtteknek
Ismerje meg a rekreáció új dimenzióját!





BEKÖSZÖNTŐ

Szakmai köreinkben, a rekreációs képzéseink csonkítása kapcsán hangzott el nemrég egy olyan felvetés, hogy minek is tanítsunk filozófiát.

A meglepetéstől nem is tudtam hirtelen reagálni, csak folyton az járt az eszemben, hogy életünket megélhetjük-e tudat, érzelmek, világi, spirituális felfogások nélkül.

Egy kedves kollégám, ma már mondhatom, tanítómesterem, a kínai származású, új-zélandi professzor, Peter Chen publikálta „Leisure and Transformation” című könyvében: „a rekreáció (leisure) a filozófia szülőanyja”. Ezzel magyarázta azt, hogy már az első civilizációk megjelenése óta az emberiség keresi az élet értelmét a természet és a társadalmi változások mentén. Az ókori filozófus, Arisztotelész szerint „csak az járulhat hozzá a civilizációk fejlődéséhez, az emberi élet kiteljesedéséhez, és „látja jól a dolgokat, aki már a kezdettől fogva figyeli azok kialakulását, fejlődését”. Ehhez elsősorban az kell, hogy „ismerjük meg önmagunkat, ezáltal válhatunk bölccsé”. Ma is aktuálisnak és tanulságosnak tarthatjuk azt, hogy a boldogságunkat is akkor érhetjük el, ha véleménye szerint „ne csak a többet keressük, hanem a kevesebb megbecsüléséhez fejlesszük képességeinket”. Ez talán figyelmeztet bennünket arra, hogy „a materiális világunkban a tárgyi értékeken túl a test és a szellem fejlettségét tekintsük végső célnak” (Nicola Tesla).

Filozofikus gondolkodásmódra figyelmeztetett egy neves amerikai professzor, Christopher Edginton is, miközben a testfunkcionális rekreációelméleti modellemről beszéltem neki. Véleménye szerint az ember életvitele, életminősége nemcsak egy jól működő testben realizálódik és fejlődik, hanem legtöbbször a tőlünk független, sokszor fölöttünk álló jelenségektől is. Miközben változik körülöttünk a természet és a társadalom, úgy változnak az értékek és igények, amelynek függvényében folyamatosan változik gondolkodásunk, cselekedetünk, és ehhez igazítjuk életünket.

Ennek kapcsán gyakran teszem fel magamnak is a kérdést: Létezik-e tudatos életvitel filozófiai töltés nélkül, ahol ne látnánk, éreznénk cselekedeteink, a környezethez és másokhoz való viszonyulásunk értelmét. Nem hiszem, hogy a rekreáció területei fejlesztéséhez e tudományág eredményeit nélkülözhetnénk. Sőt prioritással kéne kezelnünk oktatását egyetemünkön, hogy még inkább megalapozottan hirdessük szakterületünk fontosságát.

Dr. habil. Bánhidi Miklós

Széchenyi István Egyetem, Győr, főiskolai tanár
World Leisure Organization vezetőségi tag

Tartalom

4 Polgár Tibor, Nagyváradai Katalin:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Szombathely, a Nyugat Királynője

8 Cleansanity:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
NYERS ERŐ

12 Botka Gábor:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
BackPackRunning futóközösség

16 Lúbomír Paška, Diana Šimoneková, Jaromír Šimonek:
TANULMÁNY
Management and marketing of a fitness centre

18 Losonczy-Tóth József:
HIVATÁS
Fókuszban az ifjúság

19 Czákó Márton (TEAM Rekreáció):
HR-SAROK
2016 Leg fittebb Munkahelyei

20 Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:
EGÉSZSÉG
Zsigmondy-klubkártyával a Széchenyibe és a Gellértbe

22 Borbás Edina:
PÉLDAKÉP
Jurónics Tamás

24 Magyar Márton: Televíziós vetélkedők
és szerepük a szellemi rekreációban

27 Borbás Edina:
ÉLETMÓD A COACHING
mint a mentális rekreáció legújabb építőköve

29 Ressinka Judit:
TANULMÁNY
Getting back into exercise: the neck and shoulders

34 Mosonyi Helga:
KÖNYVAJÁNLÓ
Hogyan kössünk csomót?

35 Savella Orsolya:
TANULMÁNY
Tanulmányok a turizmusban

37 Dr. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Darabos Ferenc
FOGALOMTÁR
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS

41 Erdős Tímea:
KERT-hírek
Budapest – Eger – Miskolc – Szeged – Szombathely

Székhely/Seat: Szeged, Csaba u. 48/A.

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:
Nagy Ágota, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

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

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Dr. habil. 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,
Erdős Tímea, Dr. Honfi László, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna,
Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó,

Angol nyelvi lektor: Csanálosi Roland

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Tisza Press Nyomda

Terjesztő: Lapker Zrt.

Címlapon: Jurónics Tamás

Smink és fotó: Tarnavölgyi Zoltán

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



Szombathely, a Nyugat Királynője

Szerzők:

Dr. Polgár Tibor

ELTE PPK Sporttudományi
Intézet, igazgató,
Közép-Kelet-Európai
Rekreációs Társaság, alelnök

Nagyvárad Katalin: ELTE
PPK Sporttudományi Intézet,
tanársegéd, Közép-Kelet-
Európai Rekreációs Társaság
Szombathelyi
Kreatív Csoport, vezető
nagyvaradi.katalin@nyme.hu

A nyugat kapuja, a Kárpát-medence egyetlen 2000 éve folyamatosan lakott városa, az egyik legjelentősebb európai kereskedelmi útvonal állomása, a római légió kiszolgált katonáinak telephelye, Európa egyik legismertebb szentjének, Szent Mártonnak a szülővárosa, a Szent Márton Zarándokút kiindulópontja, a tánc fővárosa, a magyarországi triatlon bölcsője. Többek között ezekkel a jelzőkkel illetik a magyar-osztrák határtól 13 kilométerre fekvő vasi megyeszékhelyet.

Az idelátogatók körében a város kulturális látványosságain túl a rekreációs, valamint sportprogramok is jelentős vonzerőt képviselnek.

Nagy népszerűségnek örvend a város „zöld szíveként” emlegetett **Csónakázó-tó**.

Európai uniós támogatásnak köszönhetően 2015-ben újult meg a tó és környezete. Szombathely egyik gyöngyszeme, számos városlakónak nyújt kikapcsolódási, pihenési és szórakozási lehetőséget.

A horgászok, a futók és amatőr sportolók egyik legkedveltebb helye. A Csónakázó-tó futókörenek hossza 1415 méter, talaja dolomit, murva.

A város egyik legnépszerűbb amatőr futóversenyét, a Major's Papír Csó-tó Csúcsfutást is itt rendezik meg, ami 2001 óta évente kétszer, tavasszal és ősszel alkalmanként közel 700 embert mozgat meg. Az óvodástól a felnőtt korosztályig összesen 14 kategóriában hirdetnek győztest.

A tó partján található a 12 elemből álló **fitneszpark**, eszközeit gyermekek, felnőttek, mozgáskorlátozottak egyaránt használhatják.



Fitneszpark a Csónakázó-tónál

Ez a környék ad otthont a legnagyobb hagyományú magyar triatlonversenynek, a **Vasi Vasembernek**. Az első Vasembert 1984-ben Lovasi András, a KISZ Vas Megyei Bizottságának sportfelelőse kezdeményezte a hawaii Ironmanról készült dokumentumfilm hatására. Ez volt az első magyar triatlonverseny, melyet a 2000-es év kivételével azóta is megrendeznek.



Vasi Vasember triatlonverseny



Vasi Vasember triatlonverseny

Szombathelyet méltán nevezik a tánc fővárosának, itt rendezik minden évben Magyarország egyik legrégebbi hagyományokkal rendelkező versenytáncos rendezvényét.

A **Savaria Nemzetközi Táncverseny** nemcsak a közönség, hanem a világ táncos szakembereinek elismerését is kivívta az évek során.

A versenyeken túl a rekreációs célú táncolás is méltán népszerű a városban. Ezt példázza, hogy a **Quadrille bemutató** kizárólagos magyarországi helyszíne minden évben Szombathely.

A Quadrille Táncfesztivál (Quadrille Dance Festival – QDF) ötletgazdája és jogtulajdonosa a Szlovéniai Táncgyesület (Maribor). Az ő kezdeményezésükre indult és a fiatalok tánckedvére, lendületére, vállalkozó kedvére épít. A Guinness rekord nyilvántartások alapján ez a rendezvény a legnagyobb az egy időben előadott szinkrontánc kategóriában. Évről évre szinte valamennyi szombathelyi középiskola képviselteti magát a rendezvényen.



Quadrille Táncfesztivál

2017-ben május 19-én 12 órakor ismét a szombathelyi Fő tér ad otthont a különleges látványt, a részt vevő fiatalok számára pedig különleges élményt nyújtó táncbemutatónak.

A város rekreációs sportjának szervezésében aktívan részt vesznek az ELTE Szombathelyi Campusának sportszakos hallgatói is. Az „Egyetemisták a városért” szlogenrel illetett Városi Rekreációs Programsorozatot két éve indította a megyeszékhely önkormányzata. Az egész évet átfogó rendezvények során az ELTE SEK Sporttudományi Intézet oktatóinak szakmai irányításával, a hallgatók aktív közreműködésével bonyolítják le a programokat.



Kajakozás a Városi Rekreációs Programsorozat keretében a Csónakázó-tavon

A rendezvények valamennyi városlakónak szólnak. Kajakozási lehetőség, kerékpáros versenyek, asztalitenisz-bajnokságok, állandó tájfutó pontok, prevenció célú flash mobok, egészségnapok, állapotfelmérések, a sporttal és egészséggel kapcsolatos témájú előadások várják a szombathelyi polgárokat.



Kerékpáros versenyek

Valamennyi évszakban kitűnőek a lehetőségek a **rekreációs és versenysportra** egyaránt. A városi Műjégpálya a téli időszakban gazdag programokkal várja a korcsolyázni vágyókat. A tradicionális rendezvények közül meg kell említeni a „Színes Mikulások találkozóját”, a „Mesélő fakutyát” és a jégfarsangot. Amennyiben az időjárási körülmények lehetővé teszik, a gyerkőcök legnagyobb örömeire szánkópálya is működik a Műjégpálya közelében.

A szellemi rekreáció jegyében meg kell említeni az immár másfél évtizedes múltú visszatekintő **Savaria Karnevált**. A város 2000 éves történetét megidéző történelmi fesztivált

az 1960-as években tartották meg először. Az esemény aztán rövid szünetet követően a millennium évében került megújításra, és a római Pannónia Provincia székhelyének lakói többnapos rendezvény keretében hatalmas, színes históriás játékkal emlékeznek meg minden év augusztusában városuk történetéről, díszes történelmi kosztümökbe öltözve a római kortól az államalapításig.

Jöjjenek el Magyarország nyugati szegletébe, fedezzék fel a vasi megyeszékhely vendégszeretetét, aktív sportéletét.

Szívesen látjuk, ha szeretne egy kört sétálni a Csónakázó-tó partján, vagy elfogyasztana egy finom kávét a tó közelében található vendéglátó egységekben, vagy evezne a tavon.

Jöjjön hozzánk akkor is, ha kedve van feltekerni az Alpokalja legmagasabb csúcsára, a Kőszeg városa felett található Írottkörre, vagy ha megtekinteni a Savaria Táncversenyt. A vasi megyeszékhely számtalan aktív és passzív rekreációs tevékenységgel várja az idelátogatókat!



Felvonulás a Savaria Karneválon





Savaria Karnevál



Szerzők:
Meretei Boglárka
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



Meretei Katalin
rovatvezető
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

NYERS ERŐ

A NYERS- TÁPLÁLKOZÁS ELŐNYEI



Sokan gondolják, hogy a nyersétel-diéta egy újabb népszerű hóbort. Ha kicsit utána nézünk, rájövünk, hogy pont az ellenkezőjéről van szó. Inkább egy életmód, amely egyszerűen előnyben részesíti az élelmiszerek természetes állapotban való fogyasztását. Cikkünkben a nyersétkezésről adunk egy áttekintést és mutatunk be két receptet, amely könnyedén illeszthető a nyers ételeket egyébként nem fogyasztók étrendjébe is.

A nyersétkezés lényegében azt jelenti, hogy **feldolgozás és főzés nélküli ételeket veszünk magunkhoz**, így adalékanyagok nélkül juttatjuk több minőségi tápanyaghoz szervezetünket. Tehát nem fogyasztunk pasztőrözött, homogenizált vagy szintetikus növényvédő szerekkel kezelt termékeket, így például pékárut, palackozott italokat, kekszeket, sajtokat, finomított olajféléket vagy feldolgozott húsokat.

A nyersétel-fogyasztás az 1800-as években vált népszerűvé, a témában végzett tanulmányok pedig rámutattak, hogy ez az étkezés: **gyulladáscsökkentő hatású**, javítja az emésztést, több elemi rosthoz juttatja a szervezetet, támogatja szívünk egészségét és az optimális májműködést, segít a székrekedés megelőzésében, hozzájárul a sejtek elrákosodásának megelőzéséhez, energizál, tisztítja a bőrt, és végül segít fenntartani az optimális testsúlyt.

Dr. Josh Axe, klinikai dietetikus, a természetes gyógymódok doktorának írása szerint a főtt ételek általában nehezebben emészthetők, mint a nyersék, ezenkívül a tápanyagokban gazdag ételek enzimei a főzés hatására destabilizálódnak, és veszítenek vitamin- és antioxidáns-tartalmukból. A nyers ételek fogyasztásával **lúgosító hatást** érünk el szervezetünkben, így kisebb az esélye a bélben terjedő fertőzések elterjedésének és az autoimmun reakcióknak. Az acidózis csökkenti az immunrendszer erősségét is, így könnyebben megfertőződhetünk különféle betegségekkel. Szervezetünk a szennyezett levegő, a stressz, a sok feldolgozott étel fogyasztása, a megfelelő tápanyagok hiánya és az ásványianyag-mentes víz hiánya miatt is savasodhat.

A nyers ételek **könnyen emészthetők**, gyorsan kiürülnek, azaz kevés időt töltenek az emésztőrendszerben, így kisebb a valószínűsége, hogy mérgező hulladékok halmozódnak fel a szervezetünkben, ezért kisebb a bélfertőzések esélye is.

Végül a nyers ételek fogyasztásával **a teltségérzet is növekszik**, így összességében kevesebb étellel is jóllakunk, kevésbé éhezünk. Ma már a magyar táplálékkiegészítő piacon többféle nyersétel-por is elérhető. A legnagyobb márkák, mint a Biotech USA és a Scitech mind bevezették már a megfelelő „zöld” termékeket, felismerve a növényi

táplálkozás népszerűségének növekedését. A Biotech USA Greens és Reds, valamint a Scitech Vita Greens and Fruits mindegyik több mint 30 értékes növényi összetevőt tartalmaz. A Cleansanity egyik kedvence a **Juvo italpor**, amely saját energiaszint-tesztünkön nagyon jó eredménnyel végzett. Ezenkívül a legtöbb bioboltban már elérhető csak magyar zöldségekből készült zöldségporok is.



Ha úgy döntünk, kipróbáljuk a nyersétkezést, ne ugorjunk fejest bele! Fontos a **lassú áttérés**, figyeljük meg, hogy szervezetünk hogyan reagál a több nyers étel fogyasztására! Már az is pozitív eredményeket hozhat, ha minden étkezésünkben van friss zöldség és gyümölcs. Törekedjünk arra, hogy minél kevesebb feldolgozott ételt együnk, készítsük magunk a napi fogásokat! Azok számára, akik időhiányban szenvednek, vagy nem tudnak elegendő mennyiségű zöldséget magukhoz venni, kipróbálhatják a fent javasolt termékeket, de ne felejtjük: többet a földből, kevesebbet a dobozokból!

SUPERFOOD FALATOK



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók 18 nagyobb darabhoz:

Felső rész

- 5 puha datolya
- 1/2 bögre aszalt áfonya
- 1/3 bögre nyers quinoa
- 1/2 bögre nyers mandula
- 1/2 bögre nyers piztácia vagy tökmag
- 2 evőkanál lenmag
- 2 evőkanál kókuszolaj

Alsó rész

- 1 bögre 60 százalékos étcsokoládé
- 2 evőkanál kókuszolaj
- szilikon jégkockatartó (kb 3 cm x 3 cm-es formákkal)

Elkészítés:

1. A csoki kivételével minden hozzávalót tegyünk a mixerbe és addig daráljuk, amíg homogén állagú masszát nem kapunk!
2. Vegyük elő a szilikon jégkockatartót! Töltsük meg $\frac{3}{4}$ -ig! Tegyük a fagyasztóba 30 percre!
3. Amíg az alap megfagy, a csokoládét olvasszuk fel kókuszolajjal!
4. A csokoládét tegyük a porcelánba, amit aztán lobogó vízbe, amíg a csokoládé megolvad!
5. Vegyük elő a már megfagyott alapokat, és a szilikon forma maradék $\frac{1}{4}$ részébe öntsük a csokoládét! Körülbelül egy evőkanálnyi csokoládé megy egy darab superfood falatra.
6. Tegyük vissza a fagyasztóba további egy órára!

TÓTH MARCI:

Ez a desszert bonbon nagyon gazdag ízekben. Keveredik az áfonya savanykás íze a tömény kakaóval, és itt-ott roppannak a még egyben maradt magok. Izgalmas ízkavalkád, de ami a legjobb benne, hogy nagyon egészséges. Ha az ember ezt ajándékba készíti, akkor érdemes a csokoládét temperálni. A cukrászok ezt márványlapon szokták, de van egy egyszerűbb, otthon is elvégezhető megoldás: Az összes csokoládé $\frac{3}{4}$ -ét olvasztjuk fel 40-45 fokra, és a maradék $\frac{1}{4}$ csokival visszahűtjük 30-32 fokra, akkor közel azonos hatást érünk el. Érdemes ezt az apró trükköt belevenni, hiszen a végeredmény sokkal szebb lesz!

Fotó: RTL Klub

Cukkinilasagne kesusajttal, brokkolis aszalt paradicsomos pestóval

Hozzávalók 3-4 adaghoz:

Lasagne:

- 1 nagy cukkini

Kesusajt:

- 2/3 bögre kesudió
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál friss citromlé
- 1-2 teáskanál szárított rozmaryn
- Só és bors ízlés szerint

Pesto

- 1/2 fej brokkoli
- 18 db szárított paradicsom
- 3 evőkanál olívaolaj (csak akkor, ha nem olajban tárolt szárított paradicsomot használunk)
- Só és bors, zöldfűszerek (például bazsalikom)
- Víz, ha szükséges

Elkészítés:

- 1.** Cukkinitésza: Szeleteljük fél centiméter vastagra a cukkinit! Használjunk egy nagyon éles és vékony élű kést! Tegyük félre a szeleteket!
- 2.** Kesusajt: Daráljuk le a hozzávalókat, amíg homogén és ragadós masszát nem kapunk, kis vizet adhatunk hozzá, ha az anyag igényli!
- 3.** Pesto: Szeleteljük nagyon apróra a brokkolit és a szárított paradicsomot! Adjuk hozzá az olívaolajat és a fűszereket!
- 4.** Összeállítás: Rétegezzük a cukkinit, pestót és kesusajtot, vagy az alternatív lényegeket! Ha elég hosszúak a cukkiniszeletek, akkor fel is tekerhetjük azokat! Jó étvágyat!

TÓTH MARCI:

Őszintén megmondom, hogy nem sokszor készítetek főzés – vagy inkább hőkezelés – nélkül főtetelt. Éppen ezért kicsit aggódtam, hogy vajon ez az étel megállja-e a helyét az asztalon. Jelentem, hogy remekül vizsgázott a nyers cukkinilasagne! A recept titka szerintem a cukkini vastagságában rejlik. Javaslok egy mandolin szeletelőt hozzá, hogy minél vékonyabb szeletet tudjunk készíteni. Minden rakott étel másnap még finomabb, ami erre az ételre is elmondható, viszont vigyázni kell, mert a töltelék sótartalma a nyers cukkiniből vizet von el – öntsük le a keletkezett folyadékot a tál aljáról, hogy a cukkini roppanós maradjon.





IncontiLase™:

Forradalmi módszer az akaratlan vizeletcsepegés kezelésére

Tévedés azt hinni, hogy a vizelettartási zavarok csak időskorban jelentkezhetnek. A probléma nemzetközi felmérések szerint a fiatal nők 4–14%-át érinti.

A zavar köhögéskor, tüsszentéskor, lépcsőn járás-kor, sportolás-kor, fizikai terheléskor jelentkező akaratlan vizeletcsepegés formájában mutatkozik meg legtöbbször. Kiváltó oka a húgycsövet záró izom elégtelen működése, illetve a hólyagalap anatómiai helyzetének bármilyen ok, de leggyakrabban a szülés vagy elhízás miatt bekövetkezett megváltozása. Terhesség vagy szülés során a medencefenéki izomzat sérülhet, ereje és idegfunkciói elveszhetnek, mely medencefenék tartási problémákat és így stressz vizelet-inkontinenciát eredményez.

A vizelettartási zavarok kortól függetlenül súlyos lelki problémákhoz vezethetnek. A kínos helyzetek sorozata, a félelem, hogy vendégségben, színházban foltos lesz a kárpit, hogy futáskor, köhögéskor váratlanul becseppen, egyszer csak rákényszeríti a hölgyeket arra, hogy többé már ne mozduljanak ki a házból. Begubóznak, megromlik a párkapsolatuk, barátságaik elkopnak.

Az IncontiLase™ kezelés lényege

Az **IncontiLase™** a vizelettartási zavarok kezelésére és megelőzésére kifejlesztett metszés-, fájdalom-, vérzés- és varrásmentes lézerkezelés.

A kezelés során a lézerfény hatására az elülső hüvelyfal kollagén rostjai újrarendeződnek, újraképződnek. A megnövekedett számú, megerősödött kollagén rost alátámasztja a hólyagalapot, visszaállítva ezzel annak megváltozott anatómiai helyzetét, így enyhítve vagy véglegesen megszüntetve a vizelettartási problémát.

A megoldásban rendkívül fontos az időben, minél korábban, enyhe tüneteknél elkezdett kezelés, a minél tökéletesebb eredmény elérése érdekében. Ezért ha sportolás, lépcsőzés vagy akár tüsszentés során zavaró vizeletcsepegést észlel, ne habozzon felkeresni problémájával az Erzsébet Fürdő Gyógyászati és Szűrőközpont szakembereit. Diszkrét, igényes és kényelmes megoldást kínálunk!

Erzsébet Fürdő Gyógyászati és Szűrő Központ

3530 Miskolc, Erzsébet tér 4.

Nyitva tartás: H–P 7.30–20.30

Telefon: +36 46 505-293, +36 30 964-00-13

E-mail: info@erzsebetfurdo.hu

Weboldal: www.erzsebetfurdo.hu





BackPackRunning

futóközösség egy különleges küldetéssel

Botka Gábor vagyok, 39 éves, a BackPackRunning futóközösség alapító tagja. A sport mindig is az életem része volt, de a felnőttkori szerelem a futás lett. Az 5 kilométerből az évek alatt 21, majd 30, majd 42 kilométer lett. 4 maratonnal és 2 Ironmannel a hátam mögött azt hiszem elmondhatom, hogy a sport és a futás a DNS-em részévé vált.

■ Mi az a BackPackRunning?

A BackPackRunning egy önkéntesekből álló futóközösség. A csapat küldetése, hogy magunk által megvásárolt alapanyagokból, magunk által elkészített reggeli csomagokat osszunk azoknak a hajléktalan embereknek, akikkel reggel, futás közben találkozunk. Nincsenek adományok, nincsenek támogatók. Mindenki azt és annyit hoz, amennyit megengedhet magának, és amennyivel tud futni kb. 10 km-t. Így az élmény és a segítség is rendkívül személyes marad. Mi mindig a Jászai Mari térről indulunk vasárnap reggel 7-kor. Minden futást meghirdetünk a Facebookon a csatlakozott tagoknak, így látjuk, ki jön egy adott reggelen. A közösség kb. 30 tagot számlál, és egy-egy alkalomra 8-10 futó jön el. Aki éppen ráér azon a vasárnapon.

■ Hogy indult a BackPackRunning?

2 éve fogalmazódott meg bennem, hogy nagyon szeretnék önkéntes munkát végezni, közvetlenül, saját kezemmel, tehetséggel segítve rászorulókon. Belegondolva abba, hogy mi az, amit nyújtani tudok, és ami másoknak is értéket jelenthet, rögtön a futás jutott eszembe. Valahogy a futást és az önkéntességet szerettem volna összehozni. Az interneten böngészve azonban nem igazán találtam ilyen lehetőséget, míg eszembe nem jutott, hogy a futóversenyeken sokszor láttam a Suhanj! alapítvány csapatát. Így jelentkeztem a csapatba.

Amit akkor még nem tudtam, hogy a teljes Suhanj! háttér csapat, nyár lévén, szabadságon van, így hiába vártam választ a megkeresésemre (persze hamarosan megtaláltuk egymás, és hosszú ideig náluk is futottam). Azonban ekkor a tettvágy bennem már óriási volt, nem akartam várni. Így kitaláltam, hogy tudok magam segíteni.

Mivel sokat futok a Margitszigeten korán reggel vagy az esti órákban, nem tudtam nem észrevenni, hogy mennyien húzzák meg magukat padokon vagy elrejtett sarkokban. Így hát elhatározásra jutottam. Ezekon az embereken próbálok meg segíteni, és ezt valahogy összekötöm a futással. Ezzel megszületett a BackPackRunning. Azon a hétvégén vettem kenyeret, vaját, felvágottat, sajtot, almát és egy doboz müzliszeletet, és 10 reggelicsomagot készítettem belőle, majd beraktam egy hátizsákba. Mivel igazi augusztusi kánikula volt, 10 db félliteres vizet is beraktam a zsákba, ami így majd 10 kg-ot nyomott. Ezzel a zsákkal mentem ki hajnalban a szigetre, és kezdtem el futni. Minden ott lévő hajléktalannal, akivel találkoztam, beszéltem pár szót, és odaadtam a csomagot és a vizet. 2 km-en belül elfogyott a zsák teljes tartalma. Eleinte féltem, hogy milyen élmény lesz, hogy szólítom meg az embereket, és persze, hogy mit fognak reagálni. De egyszerűbb volt, mint gondoltam. Mindenki aranyos volt, megköszönték a csomagot, és váltottunk pár szót. Nagyon új, nagyon jó érzéssel fejeztem be az osztást, majd futottam tovább, már üres táskával, hogy letudjam a reggeli edzést is.

Ez így ment egész augusztusban. Szeptemberben a cégnél beszélgettem egyik kolléganőmmel, és meséltem neki a futásaimról és a BackPackRunningról. Vasárnap csatlakozott, majd az élményt ő is megosztotta a közösségi médiában. A kezdeményezés híre így elkezdett terjedni, és hamarosan már 8–10 ember futott velünk.

Eleinte a Margitszigeten, de ahogy egyre többen lettünk, már nem fogytak el ott a reggelicsomagok, hanem ki tudtunk futni a Körútra is. Ma is ezt az útvonalat futjuk be: 7-kor a Margitszigeten kezdjük, majd 7:30-kor a Jászait érintve (a későn kelők itt is tudnak csatlakozni) elfutunk a Nyugati téren keresztül az Oktogonig, majd irány a Deák tér. Néha elmegyünk az Astoriára vagy a Blahára is. Minden attól függ, mennyi csomagunk van, és hány emberrel találkozunk. Mikor elfogyott minden, visszatérünk a Jászaira. Ha jó idő van, akkor még iszunk egy kávét, és beszélgetünk, de ez után mindenki megy a dolgára.



Érdekes, és talán meglepő, hogy a dolog témája miatt azt lehetne hinni, hogy egy ilyen futás nyomasztó vagy szomorú. Igaz, hogy szörnyű emberi sorsokkal találkozunk, de valahogy amikor valakinek önzetlenül segít az ember, ott mosoly, egy kicsi pozitív hangulat, talán még egy csepp jókedv is keletkezik. Egy ilyen futás alkalmával ezt akár 80-szor is átéljük, ami átszövi ezt a 10 km-t, és tényleg jó hangulatúvá varázsolja a reggelt. Nekünk és talán azoknak is, akikkel ilyenkor találkozunk.

Atrocitás sosem ért minket, pedig az elmúlt 1,5-2 évben több mint 3000 reggelicsomagot adtunk át közvetlenül az utcán élőknek. Persze ügyelünk arra, hogy csapatban fussunk, figyelünk egymásra. Mindenki pozitívan áll a kezdeményezésünkhöz, rengeteg pozitív visszajelzést kapunk. Aki egyszer eljön, az valahogy mindig újra és újra visszatér. Tudjuk, hogy amit csinálunk, nem oldja meg a hajléktalanság kérdését, maximum egy sebtapasz azon. Mégis, egy ilyen apró figyelmesség is mosolyt tud csalni ezeknek az embereknek az arcára, és már ezért megéri.

Csatlakozni bárki tud hozzánk, aki eljön vasárnap reggel a Jászai Mari térre, futóruhában, egy hátizsáknyi reggelivel. Hogy mit hoz, mennyit szán rá, hogy végig fut-e velünk, vagy csak egy szakaszon, az mindenkire rá van bízva. A közösség nyitott, befogadó, bárkit szívesen látunk, aki segíteni akar. Persze, hátizsákkal futni, és reggelit osztani bármikor, bárhol lehet, ahol élnek emberek az utcán, így ezt is bátorítjuk.

■ Az elmúlt 2 évben mit tanított nekem a BackpackRunning?

Amikor látássérült futók is csatlakoznak hozzánk, hogy segítsenek az utcán élőkön, akkor értem meg igazán a BackpackRunning üzenetét: Másokon segíteni nem körülmények, lehetőség vagy képesség, hanem legtöbbször csupán szándék kérdése. És sokkal egyszerűbb, mint bárki gondolná. Csoportunk megtalálható a Facebook/BackpackRunning oldalon. Itt lehet jelentkezni, kérdezni, többet megtudni rólunk. Rengeteg kép és beszámoló mutatja meg, mit is csinálunk minden vasárnap a Jászai Mari térről elindulva futólépésben.

Botka Gábor
futások szervezője

EGÉSZSÉG, A KÉZBEN TARTOTT KINCSEINK

Égészségünk, életünk olyan alapvető értéke, amely semmi mással nem pótolható, hosszú távú fenntartása minden ember elemi érdeke.

MI IS AZ EGÉSZSÉG?

Az egészség a teljes testi, lelki (szellemi) és szociális jól-lét állapota, és nem csupán a betegség hiánya (WHO). Mitől függ az egészségünk? A Lalonde-modell szerint a genetikai tényezőktől 27%-ban, a környezettől 19%-ban, az egészségügyi ellátástól 11%-ban, és legnagyobb mértékben, 43%-ban életmódunktól. Ez azért jó hír, mert életmódunk kialakítására tudunk a legnagyobb mértékben hatni, így sikeresen hozzájárulhatunk egészségünk fenntartásához.

Az életmód nem más, mint tudatos törekvés a saját testi, tudati és lelki egészségünk fenntartására, megteremtésére. Természetesen gyermekeink megfelelő életmódjának kialakítása rajtunk, szülőkön, valamint óvodán, iskolán múlik, ezért miattuk még nagyobb felelősség van a vállunkon. A leghatékonyabb persze az, amikor az összes érintett együttműködve tesz a megfelelő életmód kialakításáért és fenntartásáért. A gyermekek kiegyensúlyozott fejlődéséhez elengedhetetlenek bizonyos ásványi anyagok, összetevők, amelyekre szülőként nagy figyelmet kell fordítanunk.

ERŐS CSONTOZAT ÉS FOGAK A FEJLŐDÉSBE LÉVŐ GYERMEKEK SZÁMÁRA

A növekedéshez és fejlődéshez nem elég csupán jó génekkel rendelkezni. Gyermekek esetében a kiegyensúlyozott fejlődés legalapvetőbb építőköve a kalcium. Megfelelő mennyiség esetén, hozzájárul a normál csontozat és fogazat kialakításához és fenntartásához, valamint részt vesz a véráramlás folyamatokban is. Ha elegendő kalciummal rendelkezünk, az izmaink is hatékonyabbak, valamint az energiatermelő anyagcsere-folyamatok is kiegyensúlyozottan működnek. Jó tudni, hogy a kalciumban gazdag étrend megfelelő ingerületvitelt is jelent. A kalciumban gazdag és az életkornak megfelelő étrend az ajánlott napi mennyiség csupán egy részét képes fedezni, ezért érdemes megtámogatni szervezetüket étrend-kiegészítővel.

A TIENS kifejezetten a növekedésben lévő gyermek szükségletei szerint fejlesztette ki kalcium készítményét. Könnyen felszívódó szerves kalciumot tartalmaz. Gyermekek – és ifjúkorban, amikor a fiatal szervezet növekedésben van, a csontozat a kalcium segítségével fejlődik, erősödik. Ez a folyamat általában a serdülőkor végéig tart. Amikor a fiatal szervezet már nem nő tovább, és átlépünk a felnőttkorba, a csontok kalciumtartalma csökkenni kezd, és a kor előrehaladtával egyre többet veszítünk a csontállományunkból. Ezért nagyon fontos az, hogy a gyerekek és a serdülők megfelelő mennyiségű, könnyen felszívódó kalciumhoz jussanak.



A MEGFELELŐ AGYI FUNKCIÓ TÁMOGATÁSA

Köztudott, hogy az omega-3 zsírsavak (DHA, EPA) az esszenciális zsírsavak közé tartoznak. Ezek a többszörösen telítetlen zsírsavak számos pozitív élettani hatást fejtenek ki az emberi szervezetben. Például: segíthetnek fenntartani a szív- és érrendszer egészséges állapotát, működését; táplálják a sejtmembránokat, javíthatják az agy működését és a memória kapacitását; támogatják az idegrendszer megfelelő működését.

A gyermekek normál agyi és szellemi fejlődésének elengedhetetlen tényezője a megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavak bevitel, fontos összetevője kell, hogy legyen étrendjüknek. Legfőbb forrásuk a tengeri halak, vagy rákok, amelyek nem feltétlenül tartoznak a kiskorúak kedvenc eledelei közé. Itt van kiemelt szerepük az étrend-kiegészítőknél. Segítségükkel bejuttathatjuk a kívánt omega-3 zsírsav mennyiséget a gyermekek szervezetébe.

Ilyen például a TIENS Kardi Junior, amely egy nagyszerű termék gyermekek számára. A finom, medve alakú gumicukor a krill (apró rákféle) olajjal tiszta és természetes omega-3 zsírsavforrást biztosít, amely különösen fontos a fiatal gyermekek megfelelő fejlődése szempontjából. Ez a zsírsav építi az idegrendszert, valamint a szív normál funkciójának támogatásával hozzájárul a szív megfelelő működéséhez. A DHA az egészséges agyfunkcióhoz és a jó látáshoz is elengedhetetlen. Teljesen természetes összetevők, semmilyen színezéket vagy tartósítószer nem tartalmaz. A narancsos és málnás ízesítésű gumicukrot minden gyermek szereti! Különösen ajánlott óvodás – és iskoláskorú gyermekeknek, hiszen ebben a korban hatalmas testi és szellemi fejlődésen mennek keresztül, rengeteget mozognak és sokat tanulnak. Az egészséges életmód kialakítása a gyermeknevelés része, és akárcsak az élet más területein, itt is a szülői mintát követik a gyermekek, ezért leginkább akkor lehetünk hitelesek, ha mi magunk is egészségesen élünk.

A hagyományos kínai egészségfilozófia, amelyre a TIENS étrend-kiegészítői épülnek, a holisztikus megközelítést tartja szem előtt, tehát a fizikai, mentális és érzelmi jólét összhangjában látja azt, annak érdekében, hogy valóban kiegyensúlyozott, minőségi életet élhessünk. A TIENS étrend-kiegészítők szervezetünk harmonikus egyensúlyának helyreállításában segíthetnek. Ha az étrend-kiegészítő mellett egészségesen táplálkozunk, sportolunk és pozitív az életszemléletünk, akkor jelentősen javulhat közérzetünk és életminőségünk.

Amennyiben bővebb információkat szeretne termékeinkről, keressen bennünket alábbi elérhetőségeinken:
Honlap: www.tiens.hu
Facebook: Tiens Hungary Kft
Személyesen: TIENS iroda, 1082 Budapest, Futó u. 31-33.
E-mail: tiens@tiens.hu | Tel: +36 1 202 9010


KÖZVETLEN ÉRTÉKESÍTŐK
SZÖVETSÉGE
HUNGARY


TIENS



Management and marketing of a fitness centre

Lubomír Paška – Diana Šimoneková – Jaromír Šimonek

Abstract

This article deals with the issues of marketing and management of fitness centres in the town of Nitra, Slovakia. Authors distributed a questionnaire to find out different aspects of visiting fitness centres by inhabitants. They are interested in the reasons why people prefer a certain kind of a fitness centre. Using SWOT analysis we found strong and weak sides and opportunities and threats in the selected fitness centre. The questionnaire was filled in by 252 respondents. Hypotheses were proved – the most significant criteria of selection of a certain fitness centre are: space for performing exercises, modern equipment, distance from the homeplace/workplace, while price does not play an important role when choosing the right fitness centre.

Key words: marketing, management, fitness centre, distance from the homeplace.

Introduction

Management originated based on the necessity to control and understand the system, very often chaotic (McNamara, 2014). Majtán (2008) characterizes management as one of the most important human activities. It is a process, which serves for the reaching of goals of an organization by means of directing the conversion of inputs, the so-called required sources to outputs. Management can be understood also as a process of cooperation among co-workers performing the work in the society. According to Blažek (2014) management is a process, which is in progress between an individual (or group) (managing subject(s)), which is controlling a subject, and a subject (or group), which is controlled (controlled object). Within this process the managing subject sets goals and by means of a mutual activity of the controlling subject and the controlled object the set targets are effectively accomplished.

According to Časlavová (2009) „Sportmanagement“ is divided into two basic roles – sport versus management and commerce. The managerial component and commerce includes not only managerial controlling functions, such as planning, organizing, directing people and checking, but also such spheres as accountancy, marketing, economy, finances and law. From the point of view of sport management the sport component includes the sphere of spectators, who consume the amusement and the sphere of fitness or performance, which is focused on active participation in sport and physical activities.

The word „marketing“ comes originally from the English word „market“ meaning the place of buying and selling. In economic terminology we understand orientation of companies on the market, on their needs and requirements (Baláž, 2005).

Sport marketing denotes all activities taking into account all impulses and wishes of sport customers and their fulfilment by means of a change. Sport marketing developed 2 main lines: marketing of sport products and services related directly to sport customers, and marketing of other customers and industrial products and services used for the promotion in sport (Mullin, Hardy, Sutton, 2000).

Based on the above mentioned definitions we elaborated a questionnaire by means of which we intended to have a closer look at marketing and management issues of three bigger fitness centres in Nitra, Slovakia. The questionnaire consisted of 16 items, in 7 out of 16 the respondents could choose the answer. In the rest 9 questions the respondents could present their opinion (open questions). The questionnaires were distributed in 3 biggest fitness centres in Nitra, Slovakia. Altogether 252 questionnaires were returned (84% rate of return). 160 (63,49%) responses were delivered by men and 92 (36,51%) by women. The three fitnesscentres were as follows: Fitnesscentre Bodyworld situated in the very centre of the town (The Gallery Mall). It is the most complex „open gym“ in Nitra with the acreage of 760 m². Fitnesscentre

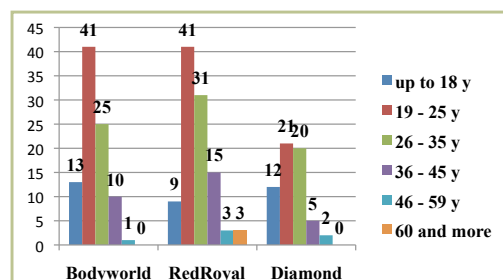


Diamond is one of the newest fitnesscentres in the town built on two storeys covering 450 m². The third fitnesscentre RedRoyal is situated on the outskirts of the town in the sport hall Olympia. It is focusing on the newest trends in exercises – Crossfit. Specialized „crossfit“ exercises are performed on the ground floor and strengthening equipment is situated on the first floor. It covers 598 m².

When evaluating the answers of respondents we divided them as to their age into 6 groups (A to F). A=up to 18 years of age, B=19–25 y., C=26–35 y., D=36–45 y., E=46–59 y., and F=60 and over. In question 4 focusing on the distance of the fitnesscentre visited by the respondent from his/her home we formed 5 groups: A=up to 5 minutes, B=6–10 min., C=11–20 min., D=21–30 min., and E=30 and more. In question 6 focusing on the times best suiting the respondent for performing exercises there were 5 groups (A=6:00–9:59, B=10:00–12:59, C=13:00–16:59, D=17:00–20:59, and E=21:00–22:00). In this case respondents could choose more than one answer. In item 7 we divided answers according to the sum respondents are willing to pay (season-ticket) for the visit in the fitnesscentre into 5 groups (A= up to 20€, B= up to 30€, C= up to 50€, D= up to 100€, and E=more than 100€). In item 8, price for a single entry of the respondent was stated – we divided them into 4 groups (A=0–2.99€, B=3–4.99€, C=5–9.99€, and D = 10€ and more). In item 10 asking for nutrition supplement monthly expenses we formed 4 groups (A=0–20€, B=21–49€, C=50–100€, and D=more than 100€). In item 11 we tried to find out what the respondents miss in the fitnesscentre – we formed 5 general categories (A=services, B=tools and equipment, C=personnel, management, and D=others. Also in this item respondents could choose also more than one answer. The item 14 asked for what special respondents find in the fitnesscentre they visit most often (A=atmosphere, B=personnel, C=equipment, and D=others. Respondent could provide more than one answer. The last question tried to find out whether the clients are satisfied with the fitnesscentre they visit most frequently. The majority showed their consent.

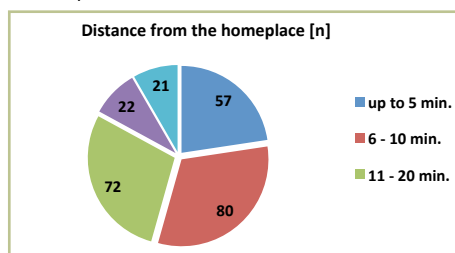
Results

Distributions of the responses are in tables 1 to 4 and graphs 1 to 4. Graph 1 presents visitors according to their age (mainly between 19 and 25 y.).



Graph 1. Age of visitors of all three fitnesscentres

Graph 2 depicts the distance of the fitnesscentre from the homeplace – 174 were from the town, while 78 were commuting from the neighbouring villages. It is clear that distance plays a vital role for visitors (6–20 minutes)



Graph 2. Distance to the homeplace in minutes

Table 1 presents the way of respondents' transport to the fitnesscentre

Table 1. Means of transport to the fitnesscentre

	By car	By bus	Walking	Cycling	Others
BodyWorld	52	21	30	1	0
RedRoyal	66	11	30	7	5
Diamond	43	7	17	4	1
Total	161 (54.58%)	39 (13.22%)	77 (26.10%)	12 (4.07%)	6 (2.03%)

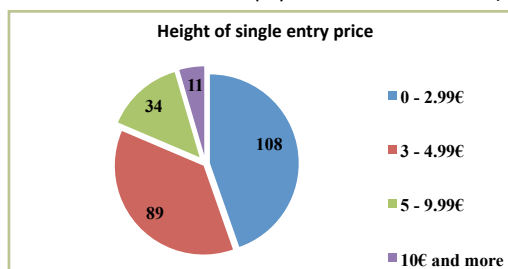
Time preferences among individual fitnesscentres differ. While in RedRoyal and BodyWorld the most frequent time of visit was the period between 17:00 and 20:59, Diamond is visited most frequently between 13:00 and 16:59. It is interesting that in RedRoyal 16 responses were pointed to the period after 9:00 p.m., which is quite unphysiological time for performing exercises.

The financial possibilities of respondents also differ among the fitnesscentres. Respondents of Bodyworld prefer the price not exceeding 30€, while the ones of RedRoyal and Diamond are able to pay max. 30-50€ (Table 2).

Table 2. Price of monthly season tickets

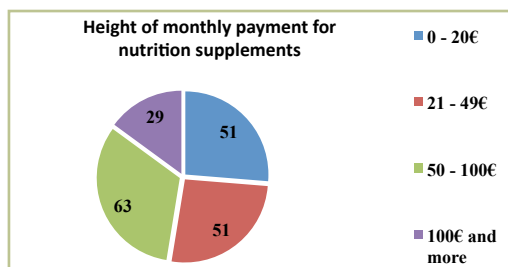
	Up to 20€	Up to 30€	Up to 50€	Up to 100€	100€ and more
BodyWorld	42	35	12	0	1
RedRoyal	15	42	41	2	0
Diamond	8	38	15	0	1
Total	65	115	68	2	2

A single entry to RedRoyal for more than 5 € is preferable for 35 visitors. In BodyWorld 59 respondents would pay max. 2.99€ and 33 respondents from Diamond would pay between 3 and 4.99€ (Graph 3).



Graph 3. Height of single entry price

The height of monthly payment for nutrition supplements is presented in graph 4. 194 clients regularly buy supplements, 52.58 % are able to pay between 49€ and 47.42% more than 50€.



Graph 4. Height of monthly payment for nutrition supplements

69.44% of respondents do not miss anything in the fitnesscentre, while the rest 30.56% of them that they miss something. The opinions differ from fitnesscentre to fitnesscentre. The replies showed that the most significant insufficiencies are in all fitnesscentres in material equipment. Respondents of BodyWorld require more treadmills, rowing mills, inclined benches and bigger variability of machines. The most requested machines are multipress, hamstrings, hacken dregs, prowlers, machines for abdominal muscles, lower extremities, triceps and back. The most decisive factor when choosing a fitnesscentre is its position. Second choice was equipment, while price ranked third. Very important is also the possibility of parking nearby.

Table 3. Priorities when selecting fitnesscentre

	Position	Price	Equipment	Parking	Other
BodyWorld	73	46	58	35	3
RedRoyal	58	29	61	28	10
Diamond	40	32	45	27	1
Total	171	107	164	90	14

When answering on the question „What offers you the fitnesscentre which is different from the others“ respondents from BodyWorld presented perfect atmosphere, amenity, comfort and spaciousness, independence, size and closer contact with the facility. They appreciate the willingness of personnel to help. Positive were also about group exercises. Respondents from RedRoyal presented large and spatial place for performing exercises, cultivated personnel and fair atmosphere. They also appreciated complexity of equipment and for Crossfit. In fitnesscentre Diamond answers were similar. They like the gym which is always at their disposal. As marketing factor we were interested in how respondents got to know about the fitnesscentre (Table 4). In Table 4 we can see that the most frequent source was „recommendation by relatives.

Table 4. Frequency of answers – marketing

	Friends, relatives	Advertisement, leaflet	Internet, Facebook	Other
BodyWorld	55	16	17	16
RedRoyal	70	11	20	15
Diamond	30	13	18	11
Total	155	40	55	42

Conclusions

The aim of the study was to find out various marketing and management issues in three Slovak fitnesscentres. Based on the results of questionnaire investigation we came to the following conclusions: The most frequent age of visitors of fitnesscentres in Nitra is between 19 and 35 years. Only 26.10% of respondents said that they walk to work/school and only 4.07% cycle. 60.32% of respondents need 6 to 20 minutes to get to the fitnesscentre. Up to 76.98% of respondents buy supplements. Only 19.60% of respondents stated that price is very important when choosing a fitnesscentre. Equipment of a fitnesscentre was also one of the most frequent reasons for choosing a fitnesscentre (30.04%). More than 30% of respondents were not contents with the material equipment of the fitnesscentre they visit. Among positive features belong spaciousness, good position in the town and serious and professional personnel. From the point of view of marketing of a fitnesscentre, analysis of conditions on the market is extremely important for the sake of creating a suitable strategy, promotion and effective realization of a competitive fitnesscentre. The more satisfied the clients are the more content the manager of the fitnesscentre is.

References

- BALÁŽ, P. a kol. 2005. Medzinárodné podnikanie. Bratislava: SPRINT. 440 s. ISBN 80-89085-51-2.
- BLAŽEK, L. 2014. Management. Organizování, rozhodování, ovlivňování. 2. rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 12 s. ISBN 978-80-247-4429-2.
- ČÁSLAVOVÁ, E. 2009. Management a marketing sportu. Praha: UK FTVS Praha. 228 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
- MAJTÁN, M. a kol. 2008. Manažment. Bratislava: SPRINT. 429 s. ISBN 80-89085-72-9.
- McNAMARA C. 2014. Historical and Contemporary Theories of Management. online. Dostupné na internete: <http://managementhelp.org/mgmnt/cntmpory.htm>
- MULLIN, B. J., HARDY, S., SUTTON, W. A. 2000. Sport Marketing. Champaign: Human Kinetics. 441 s. ISBN 0-88011-877-6.



Magyar Ifjúsági Szövetség

Fókuszban az ifjúság

A nyolcvanas évek végén és a kilencvenes évek elején lezajló hazai rendszerváltozási folyamatok egyik nagy társadalmi vesztese az ifjúság volt, mely az azóta eltelt időben még inkább kicsúcsosodott.

A 2008-as esztendőben tervszerűen importált pénzügyi, majd gazdasági visszaesés következményeként ez a tendencia tovább erősödött, annak ellenére, hogy már nagyarányú kormányzati programok igyekeztek a fiatal munkanélküliséget csökkenteni, az elvándorlást megszüntetni. Tovább nőtt a munkanélküli állásjárdával, álláskeresési támogatással rendelkező, valamint a közhasznú munkát végzők ifjúsági csoportja. A pályakezdők esetében is sokszor követelmény a valamilyen szintű referencia, szakmai tapasztalat. Ezt a fiataloknak már a tanulmányaik során kell megszerezniük. Tanulmányok mellett a fiatalok kevesebb mint a negyede dolgozott már valaha életében.

A jelenlegi munkaerő-piaci tendenciákat és jelenségeket figyelembe véve kijelenthetjük, hogy Európában, de különösen Közép-Európában hátrányosabb helyzetben vannak a fiatal munkavállalók. Ebben is különös szegmenst képeznek a pályakezdők. A munkaerő-piac preferálja az egyedülálló, tapasztalattal rendelkező, minél alacsonyabb bérű munkaerő alkalmazását. Ez rendkívüli feszültséget okoz a társadalomban, és különösen hátrányosan érinti a nőket. A fiatal, pályakezdő nők vagy nem egyedülálló életet élnek, vagy arra törekednek, hogy családban folytassák tovább az életüket. A fiatal pályakezdőknek elenyésző része rendelkezik megfelelő tapasztalattal, a felsőoktatásban a kötelező gyakorlat pedig nem elegendő a munkaerő-piac által versenyképes kompetenciák elsajátításában.

A globalizáció, mint a tőke szabad vándorlásából és tetszés szerinti befektetésekből következik, ahol a tőkevonzó képesség magas, ott a foglalkoztatási képesség szintén magas. A határok megnyitásával, a közös gazdasági és kereskedelmi térség kialakításával a migráció kérdése is felértékelődik. A családi kötöttségektől egyre mentesebb társadalmi réteg mobilizációs motiváltsága szintén



egyre emelkedik. Nem beszélve a belföldi és külföldre történő vándorlásról.

A körülbelül húsz évvel ezelőtti értékrend és mentalitás eredményeképpen az a kép alakult ki a magyar fiatalokról, hogy nem mobilak, röghöz kötöttek, és nehezen változtatnak a kialakított életükön. Ennek ellenére napjainkban a 15-29 éves korosztály jelentős része már elhagyná Magyarországot, csupán egyharmada maradna itthon. Emellett a demográfiai produktivitás is rendkívül kritikus hazánkban, hiszen az elvándorlás még tetézi ezt a problémát. Egy 2012-es felmérés alapján a fiatalok 12 százaléka végleg elhagyná Magyarországot.

A szakmunkás végzettségűek közül többen lennének hajlandóak akár öt évnél hosszabb időt is eltölteni egy másik országban, a diplomások pedig inkább csak néhány évet. A tanulók közül külföldi tanulmányokat nagyobb arányban terveznek a gimnáziumi diákok, míg külföldi munkát pedig a szakiskolások vállalnának szívesebben a jövőben.

A magyar munkaerőpiac preferálja az egyedülálló, tapasztalattal rendelkező, minél alacsonyabb bérű munkaerő alkalmazását, de a fiatalok jelentős hányada nem rendelkezik az állás betöltéséhez elvárt munkatapasztalattal a gyakorlati helyek hiánya vagy az információ hiánya miatt, így kudarcok sorozata érheti őket. Ezek a kudarcok erősíthetik a külföldi munkavállalást, azaz a fiatal időleges vagy végleges elvesztését Magyarország számára.

Az ifjúság helyben, szülőföldön való boldogulásának a fontossága többszörösen is égető kérdés. Nyilvánvalóan a gazdaságfejlesztést nem az ifjúságpolitikának kell megoldania. Ezt a helyi, régiós, makroregionális gazdaságfejlesztési politikának szükséges rendeznie. Az ifjúságpolitika, a Magyar Ifjúsági Szövetség és az általa létrehozott ifjúsági

szakértői hálózat elsősorban a fiatalok kompetenciájának a növelésében, tudásuknak a korszerűsítésében, mentális felkészítésében és munkaerő-közvetítésben játszhat szerepet. Ösztönözhet vállalkozásokat gyakorlati helyek létrehozására, programok indítására iskolákkal együttműködve. A sokrétű ifjúsági mozgalmaknak és tevékenységeknek a kulturális gyökereink, valamint a lokálpatriotizmus erősítésével, közösségi kapcsolatainak sokrétűségével megmondolásra készítheti az elvándorlást egyedüli megoldásnak tartó fiatal rétegeket.

Ezt a szerepet vállaltuk fel az Első Magyar Ifjúsági Szakmai Konferencia megvalósításával is, mely programot nemrégiben az Új Nemzedék Központ oklevéllel ismert el. A munkaerő-piaci változások, a vidéki területek foglalkoztatási potenciálja, valamint az ifjúság munkába állásának szempontjai alapján kijelenthető, hogy a vidéki területeken új típusú foglalkoztatási modellekre lesz szükség. Ez a helyi önkormányzatokon keresztül végzett gazdasági vagy gazdaságfejlesztési tevékenységgel valósítható meg. Összességében, ezen törekvések jelenthetik a fiatalok munkába állásának sokszor egyetlen lehetőségét.

Ezen törekvéseket ki kell egészíteni a fiatalok rekreációs kultúrájának fejlesztésével. Képzésekre van szükség, hogy a Magyarország kínálta rekreációs lehetőségek, szokások, hagyományok a fiatalok számára ismertté és elérhetővé váljanak.



Szerző:
Losonczy-Tóth József
Magyar Ifjúsági Szövetség,
elnök

Egy, két, há', négy!



**LEGFITTEBB
MUNKAHELY**

Régi motorosok, visszatérők és új versenyzők

Megvannak 2016 Legfittebb Munkahelyei

Idén negyedik alkalommal mértük fel, melyek a Legfittebb Munkahelyek. A díjazottak között van visszatérő és van olyan vállalat is, amely első alkalommal nyerte el a megtisztelő címet.

A Legfittebb Munkahely felmérésre tavaly is négy különböző kategóriában lehetett jelentkezni: kis-, közép-, és nagyvállalat, valamint közigazgatási szerv kategóriában. A 2016-os eredmények alapján egyre erősebb az a munkavállalói réteg, amely számára kiemelt fontosságú, hogy munkáltatója támogassa a rendszeres sportolásban. Célunk a vizsgálatsorozattal nem csupán egy helyzetkép rögzítése, hanem egyúttal iránymutatást is kívánunk nyújtani a vállalkozások számára, hogy a jövőben még tovább növeljék hatékonyságukat, és fitten tartásuk munkavállalóikat. A felmérésben részt vevők pontos képet kaptak alkalmazottaik egészségi állapotáról, így az elért eredményeik tudatában hatékony vállalati sporttámogatási rendszert tudnak kialakítani a továbbiakban.

A díjátadó eseményt **november 24-én** tartottuk a BródyStudios-ban, ahol a

jelenlévők az összesített értékelés mellett meghallgathatták Köteles Gábor, a NEFI Életmód Központ vezetőjének, Frankó Luca, környezetpszichológiai szakértő és Kapás Zsolt, az Egészséges Munkahelyek Egyesülete elnökének előadását. A változatos területekről érkező szakemberek előadásai felhívták a figyelmet arra, hogy a vállalati egészségfejlesztés a munkavállaló és a munkáltató közös érdeke, és a leghatásosabb eredmények érdekében az egészségfejlesztés részterületeit összefüggésükben is szükséges vizsgálni.

A négy kategória győztese mind nagyon különböző szegmensből érkezett: gyártás, szolgáltatás, forgalmazás és közigazgatás egyaránt képviselteti magát. A Kisvállalat kategóriában a **BAT Pécsi Dohánygyártó Kft.** lett a legfittebb, a dohánygyártó tavaly már megmérettette magát, de éppen lemaradt a dobogó legfelső fokáról, ám a felmérés tapasztalatait hasznosítva támogatási rendszert vezetett be, ennek eredményeként idén már kiérdemelte a címet.

Amikor azt olvassuk, hogy az **HBO** újabb díjat kapott, akkor jó eséllyel arra gondolunk, hogy az Emmy-díjátadón ismét bezsebelt valamit

egyik-másik sorozatért, de most egészen másról van szó. A Középvállalat kategória trónjára nem folyt harc, hiszen az **HBO Holding Zrt.** itt egyeduralkodó: immár sorozatban harmadszor nyerte meg ezt a kategóriát.

Az idei felmérés rajt-cél győzelmét a **Diageo prémium italgyártó és forgalmazó** vállalata szerezte meg, amely idén első alkalommal nevezett, és rögtön a legfittebbnek bizonyult a Nagyvállalat kategóriában.

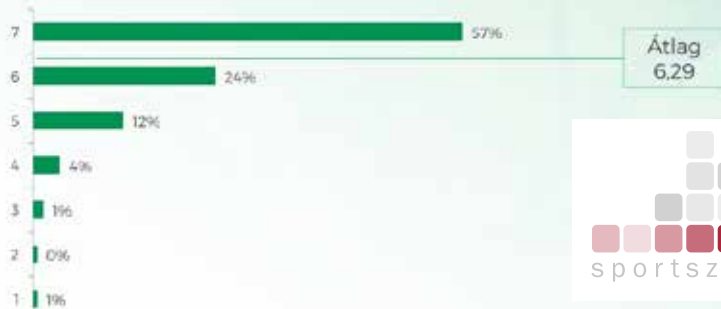
Közigazgatási szférában a 2014-es győzelem után egy év kihagyást követően győzelemmel tért vissza a **Kancellária Sportegyesület.**

Bízunk abban, hogy az ilyen munkáltatói hozzáállás egyre nagyobb teret nyer, és többen vesznek majd részt az elkövetkező felmérésekben, annak érdekében, hogy egyre pontosabb képet kaphassanak a munkavállalók fittségi állapotáról, és hogy így hozzájárulhatnak a dolgozók jól-létéhez.

Következő alkalommal pedig részletesebben is foglalkozunk a kutatás eredményeivel és a legkreatívabb hazai gyakorlatokkal.

Támogatás megítélése

Mennyire tartja fontosnak, hogy egy cég támogassa dolgozóit a rendszeres testmozgásban?
(1: Egyáltalán nem fontos. 7: Nagyon fontos)



team
rekreáció
sportszervező iroda



Szerző:
Czakó Márton
TEAM Rekreáció Kft.
1024 Budapest, Margit krt. 11.
Tel.: +36 1 368-54-19
czako.marton@gmail.com
www.teamrekreacio-hu

ZSIGMONDY-KLUBKÁRTYÁVAL A SZÉCHENYIBE ÉS A GELLÉRTBE

Bármelyiket választjuk a címben szereplő két gyógyfürdő közül, páratlanul szép műemlék épületben vehetjük igénybe a hagyományos és a modern fürdőszolgáltatások szokatlanul széles skáláját.

A Széchenyiben és a Gellértben mindenki megtalálja az igényeinek és egészségi állapotának megfelelő kikapcsolódást. Ezen túlmenően messze földön híres, minősített gyógyvízben kúrálhatjuk magunkat, jól képzett szakemberek felügyelete mellett.

A **Széchenyi fürdő** gyógyvize Budapest egyik legmélyebb kútjából, 1246 méter mélyről, 76°C hőmérsékleten érkezik a felszínre. Összetételét tekintve nátriumot is tartalmazó, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, kloridos, szulfátos, minősített gyógyvíz, amely főként kopásos jellegű ízületi és gerincbetegségek, krónikus ízületi gyulladások és gerincbántalmak kezelésére ajánlott.

A **Széchenyi fürdő huszonegy medencéjével Budapest és egyben Európa egyik legnagyobb fürdőkomplexuma.** Építését 1909-ben kezdték meg, Czigler Győző tervei alapján, és a kész fürdőt 1913-ban nyitották meg a nagyközönség előtt. Az évek során több átépítésen és felújításon esett át a fürdő. A valódi felújítási munkálatok 1997-ben kezdődtek el, melyek az épület műemlék jellege miatt igen nagy körültekintést igényeltek. Az élménymedencéket az európai uniós elvárásoknak megfelelően szűrő-forgató berendezéssel látták el. Kivételt képeznek ez alól a termálmedencék, mivel a termálvíz gyógyhatását ezek a berendezések nagymértékben rontanák.

A Szecsikában 11 gyógymedence, továbbá kinti-benti merülőmedencék, egy nyitott élménymedence, egy-egy hűtő- és ülőmedence, valamint egy 50 méteres nyitott úszómedence várja a gyógyulni, kikapcsolódni, illetve sportolni vágyó vendégeket. Rendelkezésre állnak még gőzkamrák, szaunák, különféle masszázsszolgáltatások, büfék, napozóteraszok.

Itt található **Magyarország első termál-kaskád hőlégekamrája**, amely a szaunázás és a gőzfürdőzés között képvisel átmenetet, és újdonságnak számít. A Széchenyi fürdőben a belépőjegy árában benne van a kondicionálóterem használata, az aerobikórákon és a félóránként kezdődő aquafitness-foglalkozásokon való részvétel is!





Kilencféle, az OEP által támogatott gyógyfürdőkezelés is igénybe vehető a fürdőben, orvosi javaslatra, rehabilitációs céllal:

- gyógyvizes gyógymedencefürdő
- gyógyvizes kádfürdő
- iszappakolás • súlyfürdő
- orvosi gyógmasszázs
- szénsavas kád fürdő
- víz alatti vízszugármasszázs
- víz alatti csoportos gyógtorna
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (Nappali kórház)

A **Széchenyi fürdő kórházi osztályán komplex fürdőgyógyászati ellátásban részesülnek a mozgásszervi betegek**, ami egyénre szabott, komplex kezelést jelent, szakorvosi felügyelet mellett.

A szecessziós stílusban épült **Gellért Gyógyfürdő és Szálló 1917-ben nyitotta meg kapuit**, majd 1927-ben a **hullám strandfürdővel**, 1934-ben pedig a **pezsgőfürdővel** bővült. Azóta több felújításon és korszerűsítésen esett át, melyek során a medencék korszerű szűrő-forgató berendezéssel lettek ellátva. **Női termálfürdő** műemléki rekonstrukciója 2007-ben fejeződött be, a **férfi termálrészleget** pedig 2008-ban adták át a nagyközönségnek.

A **Gellért fürdő gyógyvize** nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, szulfátos, kloridos, fluoridiont is tartalmazó minősített gyógyvíz. A fürdő különböző osztályain az alábbi, OEP által finanszírozott gyógyfürdőkezelések vehetők igénybe:

- gyógyvizes gyógymedencefürdő
- gyógyvizes kádfürdő
- iszappakolás
- súlyfürdő
- orvosi gyógmasszázs
- szénsavas kád fürdő
- víz alatti vízszugármasszázs
- komplex fürdőgyógyászati ellátás (Nappali kórház)

Komplex fürdőgyógyászati kezelésre szakorvosi javaslatra, előre egyeztetett időpontban érkezhetnek a betegek. Ez a fajta gyógykúra egyénre szabott, komplex kezelést jelent, szakorvosi felügyelet mellett. Tizenöt napot vesz igénybe, és a páciensek naponta négy órát tartózkodnak a kórházi osztályon.

A **Szt. Gellért gyógyfürdőben található az Inhalatórium** elnevezésű gyógyászati részleg, mely egyidős a Gellért Gyógyfürdő és Gyógyszállóval, és légúti betegségek gyógyítására jött létre.

Az Inhalatóriumban **sókamrakezelés és gyógyszeres inhaláció vehető igénybe**. Előbbi a felső légúti betegségek tüneteit enyhíti, utóbbi pedig az alsó légutak gyulladása esetén jelent hathatós segítséget. Mindkét kezelést javasolt kúraszerűen igénybe venni. Jegyek a fürdő pénztáráiban válthatók.

A **Gellért fürdő a hagyományos gyógyszeres szolgáltatások mellett a modern wellness-szolgáltatások széles skáláját kínálja vendégei számára**. Megtalálhatók itt szauna, hőlégkamra, gőzkamra, továbbá különféle kényeztető masszázások, vörösboros fürdőrituálé, páros fürdőzés díszkádban, SPA pedikűr és az ingyenesen igénybe vehető aquafitness-foglalkozások.

A Zsigmondy-kártya megvásárlásával a klubtagok **50% kedvezménnyel válhatnak 4 órás napi fürdőbelépőt** Budapest két legismertebb gyógyfürdőjébe, a Széchenyi és a Gellért fürdőbe!

A kártyát Zsigmondy Vilmosról, korának nagy hírű bányamérnökéről nevezték el, aki 10 éven keresztül fáradhatatlanul azon dolgozott, hogy termálvizet találjon a pesti oldalon is. Neki köszönhetjük a Széchenyi fürdő forrását.

A klubkártya kiváltásának részletei megtalálhatók a Gyógyfürdő Zrt. hivatalos weboldalán:

www.budapestgyogyfurdoi.hu



Juronic Tamás

„Megvan a bázis, de nem vagyok röghöz kötve, hiszen van egy csomó csáp, ami kinyúlik minden felé, és kiegészíti és teljessé tudja tenni azt az életet, amit egy kisvárosi lét tud adni.”



Juronic Tamás, Kossuth-díjas magyar táncművész és koreográfus, színházi rendező, valamint a Szegedi Kortárs Balett művészeti vezetője 1993 óta. Munkásságának három évtizede alatt nemzetközileg is elismert szakemberré nőtte ki magát. A színházműfajok minden ágazatában aktív Juronic, akár tánchoz – nevéhez több mint 50 koreográfia fűződik –, akár prózai mű rendezéséhez, vagy éppen operához nyúl, osztatlan sikert arat. Legutóbbi kihívása az Evita, mely a musical világába rántotta bele a rendező-koreográfust, a kritika szerint az idei évad legerősebb musicale.

Itt, Szegeden kezdte immár harminc éve a pályafutását. Mekkora változást lát azóta?

J.T.: Ez olyan összetett és nehéz kérdés, hogy nem is biztos, hogy válaszolni tudok rá. Annyi minden történt azóta a világban, és teljesen más helyzetben voltam akkor és most. Egy tizennyolc éves fiatal férfi voltam, aki frissen végzett a táncművészetin. Akkor engem irányítottak a színpadon, most én irányítom, mi történjen ott. Tehát kardinálisan más az én látószögemből a változás. Ugyanakkor pedig, ha jól belegondolok, semmi nem változott. Minden pont ugyanúgy működik, mint régen. Csináljuk a darabokat itt a színház épületében már több mint százharminc éve. Ugyanúgy kellő stresszel jár a munka, és a közönség ugyanolyan szeretettel várja és fogadja a dolgokat, mint a régmúltban. A balett pedig egy teljesen más történet. A harminc év alatt óriási hosszú út az, amit végigjártunk, és még csak azt sem mondhatom, hogy nem voltak hullámvölgyek, mert mindenhol vannak, de elég jelentős dolognak tudható be az, hogy a három évtized alatt a magyar és nemzetközi táncéletben sikerült hasonlóan magas szinten létezni és megtartani azt a vezető pozíciót, ami elsők közé sorolja a Szegedi Kortárs Balettet a magyar modern tánc életben.

1993-ban, Imre Zoltán távozása után a megújult társulat, a Szegedi Kortárs Balett művészeti vezetője lett.

A nulláról kellett építkeznie? Hiszen a magyar koreográfusok közül szinte elsőként használta a kortárs tánc elemeit a koreográfláiban.

J.T.: Ez nem teljesen igaz, hiszen volt már egy nagyon erős bázis. Megörököltünk egy hat éve működő Szegedi Balettet. Megvolt minden infrastrukturális körülmény, ez már önmagában csoda. Rendelkezésre állt pénz, voltak státuszok és bemutatólehetőségek. Ezek az adottságok óriási lehetőséget rejtettek, ezeket használtuk ki.

Egyébként meg, nyilvánvalóan nekünk, fiatal vezetőknek Pataki András barátommal magunkat kellett felépítenünk nulláról, hiszen nem volt ebben tapasztalatunk. Viszont volt lendületünk, ambíciónk és képzelőerőnk. Finoman próbáltuk a dolgokat stílusosan más irányba terelni és elfogadtatni a közönséggel. Nagyon klasszikus idők voltak számunkra, mondhatni hős idők. Nagy nyitottsággal fogadott minket a közönség és a szakma is. Huszonegy éves voltam akkor, és a fiatalos lendületünk meggyőzte őket arról, hogy itt az ideje az új dolgoknak.



Az aktív táncot már több mint egy évtizede abbahagyta. Hogyan sikerült mégis ilyen nagyszerű formában tartania magát?

J.T.: Nem vagyok nagyszerű formában sajnós. Egyszerűen nincs erre időm, de nem lesz ez végleges! Megfogadtam, hogy ötvenéves koromra ismét kondiba fogom hozni magam, és kihasználom azokat a lehetőségeket, amik a testemben rejlenek. Szerencsés alkatom van, mindig is ruganyos és a terhelésre gyorsan reagáló izomzattal rendelkeztem. Tehát, ha gyúrnék, gyorsan meglátászna, de olyan sűrű az életem és szoros az időbeosztásom, hogy erre most jelen pillanatban nem szakítok kellő időt. Van még két és fél évem az ötvenig, hogy a terveimet a kondíciómmal kapcsolatosan véghezvigyem. Egyébként vannak nagyon intenzív hónapjaim. Mikor koreográfálok, természetesen mozgok a táncosokkal. Ilyenkor kellően fáj is mindenem, hiszen mint mondtam, nem vagyok formában. A lazább időszakokban sokat sétálok a gyermekemmel és a kutyámmal is. Ha kitavasodik, biciklizni kezdek, és bár nem azért, mert annyira odafigyelnék, de valahogy mindig is úgy alakult a családi felfogás, hogy az egészséges táplálkozás számunkra természetes. Tehát én feleslegesen nem eszem. De mint mondtam, nem gondolom azt, hogy most megfelelő állapotban lennék magamhoz képest.



Ha valaki élete évtizedeken keresztül a tánc, hogyan lehet belőle kiszállni?

J.T.: Én továbbra is koreográfok, számomra nincs kiszállás, de ha valaki életvitelszerűen táncolt, vagy a versenysport volt az élete és abbahagyta, egyszerűen nem emlékszem olyan példára, hogy fokozatosan tudott volna leállni. El szokott telni pár év, amikor az ember élvezte, hogy végre nem kell feszegetni saját határait. Tehát itt az a megfontolandó kérdés, hogy mi a tartalmas és értelmes életnek az igazsága. Ezt én sem tudom bizonyosan kijelenteni, hiszen látok példákat és ellenpéldákat mindenre. A nagypám például kilencvenkét éves és sosem sportolt. Persze nem hiszek Churchill válaszában sem, hogy mi a hosszú élet titka: „No Sport”. Tehát sem az egyik, sem a másik véglet nem célszerű, hiszen ismertem olyat is, aki túledzette magát, és abba halt bele.

Miben rejlik a lelki stabilitása és magabiztossága?

J.T.: Hiszek abban, hogy a lelki állapotunk nagyon nagy befolyással van a testi állapotunkra. Hogy hogyan tudjuk a napi stresszt, görcsöket kezelni. Hogyan vagyunk képesek ezeket feldolgozni. Ez egy bonyolult dolog, és személyiségtől is függ. Nagyon más a képességünk erre. Én például szerencsés alkat vagyok. Nem tartogatom magamban a mérget, gyorsan le tudom tenni a dühöt és a haragot. Nem vagyok egy gyötrődő típus. Az adott pillanatban tudok feszült lenni, hiszen a munkám ezzel jár. Eleve száz emberrel szemben kell ülni és vezetni a produkciót. Ilyenkor nem csak a saját, de a produkcióban részt vevő személyek feszültségének kezelésével is nekem kell foglalkozni. Úgy hiszem, szerencsés alkat vagyok, mert ezek nem terhelik meg a személyiséget. Mindig is volt egy olyan erős egóm, ami stabilan tudott engem tartani, és nem volt kérdés, hogy merre tovább, és van-e értelme annak, amit csinálok.

Hogyan lehet ebből az aktív szellemi létből egy kicsit kikapcsolni? Sokan a zenét használják erre. Önnél hogy működik ez?

J.T.: Hát a zene? Az nem! Én azzal dolgozom! Napi nyolc órában Stravinsky, vagy most az Evita után nem hallgatom zenét. Sokat vezetek, sűrűn járok például Marosvásárhelyre, és azon veszem észre magam, hogy zavarna, ha bekapcsolnám a rádiót. De azt se mondanám, hogy a csend az, ami nyugtató. Kifejezetten feszélyezne, ha otthon, vacsorázás közben csak a kanál csörömpölését hallanám. Amire azt mondanám, hogy szakítok rá időt és nagyon jólesik az a semmittevés. Nagyon szeretek néha korábban kelni, elmenni munka előtt kávézni, vagy reggelizni magamban, csak hogy elinduljon a nap. Esetleg találkozom néhány barátommal, és beszélgetünk a semmiről. Ezek fontos kis kiszakított pillanatok, amit kihasználok a semmire. Ezenfelül vettem egy kis hajót a Tiszára. Ez nagyon érdekes. Nekem soha nem volt semmilyen hobbim, hiszen az én munkám egy olyan kreatív önkifejezés, ami mellett nem alakult ki hiányérzetem. Ezért is volt nagyon sokáig a színházi gondolkodásom az elsődleges.



Az volt a legfontosabb, hogy a feladatok el legyenek végezve. A családtervezés és a magánélet pontosan emiatt szorult háttérbe. És nagyon érdekes érzés most az, hogy máshogy látom a világot. Olyan órákat töltök például azzal, hogy a kikötőben leszerellem a ponyvát, kifutok a vízre, élvezem a lebegést, és átélem a vízben kialakult hangulatokat, amiket régen biztos a színházra áldoztam volna. Nagyon hangulatos lesz majd, ha a lányom nagyobb lesz, és csónakázhatom vele.

Mekkora változást hozott a családalapítás? A házasság és Míra megszületése?

J.T.: Nagyt. Mint mondtam, régebben a színház felé volt az életem súlypontja tolóva. A családalapítás azonban változtatott a dolgokon. Mondhatjuk úgy, hogy megmozdult bennem a balansz. Hozzáteszem, ez nem köt meg engem egyáltalán. A feleségem is művész, táncos volt. Nagyon jól ismeri ezt a világot, és azt, hogy ez hogyan működik. Megvan a bázis, de nem vagyok röghöz kötve, hiszen van egy csomó csáp, ami kinyúlik minden felé, és kiegészíti és teljessé tudja tenni azt az életet, amit egy kisvárosi lét tud adni. Én egyébként is szeretek utazni. Egyáltalán nem zavar, ha Budapesten vagy más vidéki városokban hetente többször is megfordulok. Szeretek benne lenni a kulturális vérkeringés fő vonalában. Ha nagyobb lesz a gyerek, majd vele is utazni fogunk erre-arra. Tehát ez a mi ritmunk, és teljesen rendben van ez így. Ami talán kardinálisan változott, az az, hogy más távlatban gondolkodom. Régebben az életemet nagyon rövid távlatokban éltem. Úgy gondoltam, lesz, ami lesz. Ez ma már teljesen megváltozott. Hosszabb távra gondolok előre, mivel azt is figyelembe kell venni, hogy nekik mi a jó.




Szerző: **Borbás Edina** rovatvezető
Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)
Hobby: regényírás, mesefírás, forgatókönyvírás,
rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
E-mail cím: borbasedina80@gmail.com
<https://www.facebook.com/edina.borbas.52>
Fotók: Gémes Sándor és Petrovics Kálmán gyűjteménye


Televíziós vetélkedők és szerepük a szellemi rekreációban

Television Quiz Shows and their role in the mental-cultural recreation

Összefoglalás:

 Habár a televíziót általában a passzív szórakozás témakörébe soroljuk, a vetélkedők kapcsán érdemes megemlíteni az aktív kikapcsolódás jelentős szerepét is. Vonatkozik ez a játékosok aktív szellemi munkájára is, valamint a nézőközönség aktivizálására, akik saját maguk is próbálják kitalálni a megfejtéseket; újabban pedig, különböző applikációk segítségével interaktív módon játszhatnak és nyerhetnek is. Jelen tanulmány egy áttekintést próbál adni a vetélkedők rövid történetéről, fajtáiról, illetve jelentőségéről a résztvevők szemszögéből. **KULCSSZAVAK:** vetélkedők, játék, intelligencia, interaktivitás, érzelmek

Abstract:

 Although watching television is defined as passive entertainment, by the examples of quiz and game shows also the active pastime function can be defined. This refers to the contestants' active head-work, and also to activation of audience, which members themselves also try to find solutions; even send their tips and win by interactive applications online. This study tries to give a short overview about history & types of these shows, their importance among players. **KEYWORDS:** quizzes, game, intelligence, interactivity, emotions

Bevezetés

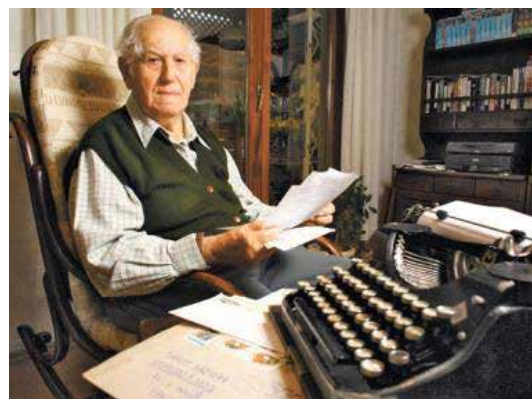
1963-ban az első időmérleg-vizsgálatkor a 18–60 éves férfiak és nők 24 percet, szabadidejük 13 / 15%-át töltötték tévénézéssel, majd ugrásszerűen megnöttek az időtartamok:

1993-ban már 159 perc (56%), és 139 perc (57%) (Falussy–Vukovics, 1996), s tovább emelkedtek napjainkig. Legfrissebb felmérés szerint a magyarok átlag napi 4 óra 16 percet tévéznek (Nielsen, 2016b).

A tv-műfajok közé sorolja Horvát (2000) az információs, film-, kulturális és oktató-, gyermek-, sport- és szórakoztató műsorok csoportját. Mellette Kolosi (2006) is szórakoztató / show-műsor-ként említi a vetélkedőket, mint nem fiktív műfajt.

A tv-vetélkedők a kulturális-oktató műfaj részét is képezhetik, mivel fontos szerepük van a szórakoztató ismeretterjesztésben. Ilyen volt a 12 szék, vagy az Elmebajnokság.

Am az oktató műsorok szerepe az utóbbi időben csökkent, s inkább tematikus csatornákon van szórakoztató tudományos ismeretterjesztés (Horvát, 2000).



1 Padisák Mihály, „Miska bácsi”, a rádiós vetélkedők úttörője (1930–2014) Mihály Padisák, Hungarian pioneer of radio quiz shows
Forrása: Onagy, Z. (2011): Miska bácsi.
From: <http://www.irodalmijelen.hu/05242013-1017/miska-bacsi>

Szerzők:



BUKTA ZSUZSANNA PhD
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi adjunktus
Levelezési cím: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu
Kutatási területei: sportegyesületek, egyéb nonprofit szervezetek, önkormányzati sportfinanszírozás
Fotó: Hámosi Zsófia



MAGYAR MÁRTON rovatvezető
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi tanársegéd
Levelezési cím: 1117 Budapest, Bogdánfy 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

Ezek a műsorok angolul: game / quiz show. Magyarítása „vetélkedőre” Padisák Mihály (1930–2014), a „legendás Miska bácsi” nevéhez fűződik, aki 1952–2001 között a Magyar Rádió szerkesztő-riportere, játék mestere, műsorvezetője, dramaturgja volt. Ő rendezte az első rádióvetélkedőt (1957. április 4., 106 perc), melyben szerepelt Törőcsik Mari, akkori főiskolai hallgató is (Padisák, 1970). 1

Az első magyar tv-vetélkedőt Darvas Szilárd vezette 1958-ban (Vajh, ki ő?). További úttörők egyike Egri János: ő 1972-től vezette a Játék a betűkkel, majd 1981-től a Fele sem igaz c. kvíz. Ez a műsor később Vágó István műsorvezetésével vált ismertté, társasjátékban és könyvben is megjelent; mutatja a műfaj – utóbbi időben népszerű – „celebes” változatát is: a válaszlehetőségeket ismert színészek, művészek, tv-személyiségek adták elő. Későbbi, sokak által ismert műsorok egyike az 1976-tól Vágó vezette barkochbajáték, a Van benne valami (Kaposy, 1998), majd 1979-től a Kapcsoltam, melynek első műsorvezetője Vitray Tamás, 1 évvel később Rózsa György volt (Fröhlich – Rózsa, 1987). 2



2 Rózsa György, a Kapcsoltam c. műsor népszerű műsorvezetője György Rózsa, beloved moderator of Hungarian quiz show „Kapcsoltam” NAVA / Nemzeti Audiovizuális Archívum (2007): Kultúrház – Kultúrház Erdős Gáborral. From: <http://nava.hu/id/407934/>

Módszerek

A szakirodalmi feldolgozás mellett a vetélkedők sajátos hatásainak bemutatására is kísérletet teszünk, az ilyen jellegű műsorokban való részvétel alapján is.

Eredmények

A telefonos vetélkedők (Call TV/Participation TV) mint kezdeti műfajok feladványtípusai a nyelvi, képi, logikai és matematikai rejtvények (Koltai, 2010). A műsorok népszerűségét jelzi, fokozta, hogy ismert paródiák is készültek belőlük, a műsorvezetők tv-sztárokká váltak. Később, 1993-ban jött a Szerencsekerék és a Játék határok nélkül (1965-ben indult sorozat). Szintén sokak emlékezetében élhet a Mindent vagy semmit 1997-től és a Legyen Ön is milliomos 2000-től, melyeket már külföldről vásároltak a hazai csatornák – máig jellemző ez a gyakorlat (Pápai, 2007).

A tv-vetélkedők két csoportra bonthatók. Game show-ban a játékos/ok vagy csapatok ügyességi feladatokat, kvíz show-ban kvíz-kérdéseket oldanak meg (Kolosi, 2006). A Nielsen (2016a, 2015, 2014) felmérései szerint a 2016 évi 47. héten a legnézettebb műsor hazánkban game show kategóriában a Gyertek át! (579 976), kvíz show-k között a Bumm! (549 839); 1 évvel előtte a Gyertek át! (774 666) és a Maradj talpon! (541 793); míg 2014-ben a Bumm! (682 741). Ezekben nagy a szerepe az interaktivitásnak, amely utalhat a nézők sms-en vagy telefonhíváson keresztül bekapcsolódása (közönségszavazás, vagy egy kérdésre sms-ben válaszadás) mellett a részvételre is: nézőként és játékosként.

Fenti tulajdonságok alapján a tv-vetélkedők a szellemi rekreáció aktív és passzív rendszerében (Fritz, 2015) a Társasági, egyéni tevékenységeken belüli Játékok alcsoportba tartoznak, másrészt mivel a játékosok és a nézők is bővíthetik ismereteiket, logikai rendszerismeretet kaphatnak, a Kulturális-Szellemi tevékenységek közé is besorolhatók, hiszen kellő olvasottságot is feltételeznek. Az interaktivitás hozzáadott érték a nézői vizuális élményhez, bevonva a közönséget (Sperring – Strandvall, 2008).

Kezdetben inkább elismert, magas társadalmi presztízzsel bíró, művelt emberek vettek részt. Az Elmebajnokság minimális show-elemekkel, kizárólag lexikális tudásra fókuszálva hasonló szerepet töltött be, mint a legendás Öveges professzor ismeretterjesztő műsorai. A kereskedelmi tv megjelenésével viszont már nem az „elitista” népművelés és oktatás fontos, hanem a minél több ember elérése, bevonása a történésekbe (Pápai, 2007). Tendencia, hogy a vetélkedők a nézőhöz minél közelebb kerüljenek olyan kérdésekkel, ismeretkörökkel, melyekre a hétköznapi ember is tud válaszolni, s a szereplőkkel könnyen azonosulnak.

A vetélkedők már nemcsak, sőt nem elsősorban az értelemre, hanem érzelmekre, ösztönökre igyekeznek hatni, kizárják az elitista gondolkodást, jelentős mértékben használnak interaktív eszközöket (Pápai, 2007). A szereplőválogatáskor a tudáson kívül a személyiség, kisugárzás, történeteik is fontosak. Előfordulhat, hogy egy unalmasnak tűnő átlagos könyvtáros helyett egy kisebb tudású, de a nézőnek érdekesebb, tudását tekintve hozzá hasonló játékos kerül be.

Pápai (2007) megemlíti az extremitás jelentőségét is. Az ún. „extremitás hétköznapiasága” szerinti csoport (talk-, szórakoztató-, tehetségkutatóval mixelt show-k) mellett létezik a vetélkedőket is magában foglaló ún. „hétköznapi extremitás” témáját választó blokk. Erre példa a Legyen Ön is milliomos, melynek magyar címe is arra utal, egy hétköznapi embert ismerhetünk meg vágyai és álmái közelében, vagy extrém helyzetben.

Az extremitásra jó példa a műsorvezető személyisége is. A 2000-ben, 68 napi epizóddal indult brit produkció, A leggyengébb láncszem egyedi volt a beszűrős, megalázó karaktere miatt, ellentétben a standard show-kra (mint amilyen a Milliomos is) általában jellemző támogató funkcióval (Culpeper, 2005). Talán ezért sem válhatott hazánkban annyira kedvelté, mivel nem sikerült olyan

műsorvezetőt találni, akitől a nézők hitelesnek fogadták volna el a szigorú, gúnyolódó hangnemet, melyet az angol műsorvezető hölgy hazájában sikerre vitt.

A jelenlegi tv-vetélkedők sem mentesek az extrém elemektől: a választ nem tudó játékos lezuhan egy lyukon – a Maradj talpon! sava-borsát adják ezek a kilassított jelenetek, melyek kapcsán a műsor szerkesztői szigorú titoktartást kérnek a játékosoktól, így fokozva a nézői kíváncsiságot. A Bumm! a rossz válasza egy bombát robbant fel; míg az 50 milliós játszma elképesztő pénzkötegeinek zuhanása, eltűnése vonzza a nézőket az intellektuális élményen túl.



A pénz lezuhanásának hatása a játékosokra az 50 milliós játszma játékban
Effect of money-fall on the contestants in the Hungarian version of quiz show
'Million Dollar Money Drop'

Forrása: tv2 (2017): Az 50 milliós játszma – 1. adás 2. rész. From: http://tv2.hu/tv2klasszikusok/227185_az-50-millios-jatszma--1-adas--2-resz.html

Következtetések

Írásunk a tv-vetélkedők történetén, egyes műsorok típusain igyekezett bemutatni a műfaj fő változásait. Megállapítható, hogy a tudományosságot közelítő, oktató-nevelő célú műsorok folyamatosan a nézőkhöz közelebb álló, érdekesebb, érzelmekre és ösztönökre ható szórakoztató műsorokká váltak, melyek nem nélkülözik az extrém elemeket sem. Így a passzív entertainment helyett a bevonódás élményével járó aktív szellemi rekreáció területére léptek.

A vetélkedők a televíziózás során mindig jelen voltak, népszerűségük folyamatos, tartalmi, formai elemeik a vélt nézői igények szerint változnak.

Friedrich Schiller szavaival élve: „Az ember csak ott egészen ember, ahol játszik”.

Irodalomjegyzék

- Falussy, B. – Vukovics, Gy. (1996): Az idő mérlegén (1963–1993). Társadalmi riport. 4. 1. 70–103. o.
- Culpeper, J. (2005): Impoliteness and Entertainment in the Television Quiz Show: The Weakest Link. Journal of Politeness Research. Language, Behaviour, Culture. 1. 1. 35–72. DOI: 10.1515/jplr.2005.1.1.35
- Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Fröhlich, M. – Rózsa, Gy. (1987): Kapcsolat. Pallas, Budapest
- Horvát, J. (2000): Televíziós ismeretek. Média Hungária, Budapest
- Kaposy, L. (1998) A magyar televíziózás műfajai. Vetélkedők. In: Kollega Tarsoly, I. (szerk.): Magyarország a XX. században. III. Kultúra, művészet, sport és szórakozás. Babits, Szekszárd, 491–493. o.
- Kolosi, P. (2006): A kereskedelmi televíziózás Magyarországon. Corvina, Budapest
- Koltai, A. (2010): InterActivity. A televíziós interaktivitás tipológiája. Média-kutató. 11. 3. 21–36. o.
- Nielsen Közönségmérés (2014): Nézettségi adatok 2014 47. hét. From: http://brandtrend.hu/media/2014/11/RATINGS_2014_w47.xls
- Nielsen Közönségmérés (2015): Nézettségi adatok 2015 47. hét. From: http://brandtrend.hu/media/2015/11/RATINGS_2015_w47.xls
- Nielsen Közönségmérés (2016a): Nézettségi adatok 2016 47. hét. From: http://brandtrend.hu/media/2016/11/RATINGS_2016_w47.xls
- Nielsen Közönségmérés (2016b): Tv piaci körkép a harmadik negyedévben. From: <http://nekem.hu/hirek-nekem/tv-piaci-korkep-a-harmadik-negyedevben>
- Padisák, M. (1970): Játékmesterek kis kézikönyve. NPI, Budapest
- Pápai, J. (2007): Ál az alku, avagy a televíziós műfajhatárok összemosódásáról. Média-kutató. 8. 4. 63–78.
- Sperring, S. – Strandvall, T. (2008): Viewers' Experiences of a TV Quiz Show with Integrated Interactivity. International Journal Of Human-Computer Interaction. 24. 2. 214–235. DOI: 10.1080/10447310701821590



100% PLANT PROTEIN

VEGÁN FEHÉRJE TURMIX

A TISZTA DIÉTA HÍVEINEK

VITA GREENS & FRUITS

A VÁROSLAKÓK GYÜMÖLCSÖSKERTJE

ANTIOXIDÁNS KOKTÉL

37 NÖVÉNYI ÖSSZETEVŐBŐL

KÜLÖNLEGES TISZTASÁGÚ, GLUTÉN-, LAKTÓZ-, TEJFEHÉRJE- ÉS GMO-MENTES VEGÁN FORMULÁK



VEGÁN TERMÉK



GMO-MENTES



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



TEJTERMÉK MENTES

KAPHATÓ A SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLETEKBEN ÉS A HERBÁRIÁKBAN.

A COACHING mint a MENTÁLIS REKREÁCIÓ legújabb ÉPÍTŐKÖVE

*Minden
a jelenben születik.
Soha nem a múltban,
és főként nem a jövőben.
Bármit akarsz tenni,
tedd meg most!*



MOST! Mi emberek túlzottan a múltban vagy a jövőben élünk. Ragaszkodunk szokásainkhoz, beidegződéseinkhez, a mindennapi rutinhoz, régi tárgyakhoz, a múlt történéseihez. Ismétljük a múltat, mintha minduntalan ugyanazon az ösvényen lépdelnénk, és mint egy CIRCULUS VITIOSUS (ördögi kör) visszavezet bennünket ugyanoda, ahonnan elindultunk.

A JELEN lehetőséget ad a változásra, és ha ezt felismerjük, már nem egy helyben járunk, hanem CSELEKSZÜNK. Ekkor megszűnik a jövőtől való félelmünk, mert a jövő azzá válik, amit MA megteszünk. Ezzel a felismeréssel megváltoztathatjuk az életünk, izgalmas belső utazásokat tehetünk önmagunk felé, és felfedezhetünk a minket körülvevő szűkebb és tágabb világban olyan dolgokat, amiket eddig nem vettünk észre.

Aki pedig a múlton mereng, vagy a jövő aggodásában él, egy helyben topog, vagy körbe-körbe jár, de nem jut sehova. Így múlhat el az életünk anélkül, hogy bárhova eljutnánk. Akinek jó így, annak jó, aki mást akar, annak MOST kell cselekednie, MOST kell lépnie. MOST! TEGYÉL ÉRTE! VÁLTOZTASD MEG! HAGYD ABBA! KEZDD EL! FORDÍTS RAJTA! TEDD LE! INDULJ EL! MOST!

„Nem mehetsz végig az úton mindaddig, amíg Te magad nem válsz az úttá.”

/BUDDHA/

Az ÉLET maga a NAGY ÚT. Az utazás folyton problémák (helyzetek) megoldása.

Tegyük ezt:

BIZTONSÁGBAN

önismeret, önbizalom megléte.

NYITOTTAN

szorongás nélkül, kíváncsian, kreatívan, motiváltan.

BELSŐ FEJLŐDÉSEL

múlt, komfortzóna elhagyása, változás. A változást MAGADON kezd, tudatos jelenlét, (MINDFULNESS), elköteleződés, felelősségvállalás, cselekvés, az új begyakorlása, rögzítése, fixálása.

CÉLJAINKAT ELÉRVE!



Ezen életfilozófia maga a COACHING „eszenciája” is. E szemlélet elsajátításához a COACHING egy kiváló lehetőség ügyfeleim számára.



DE MIT IS ÉRTÜNK COACHING ALATT?

„A coach azt mondja ki, amit nem akarsz hallani, azt látja, amit nem akarsz látni, hogy az legyél, akiről mindig is sejtetted, hogy lehetnél.”

(Tom Landry, amerikai futbalvezető)

A COACHING az egyéni és a csoportos teljesítmény növelésének hatékony eszköze. A „coach” pontos fordításban „edzőt” jelent. Hasonlóképpen, mint a sportban a sportedző, a coachingban a coach is a legtöbbet és a legjobbat próbálja kihozni coaching-partneréből.

A coachingot kb. az 1980-as években Amerikában kezdték el először alkalmazni, és mára már a világ nagy részében tudják, mi is az a coaching-szemlélet, mit jelentenek a coaching-kompetenciák. Meggyőződésem, hogy a coaching stílus, a coaching stílusú kommunikáció mindenkinek javára válhat, legyen szó akár munkahelyi célok megvalósításáról, akár magánéleti vágyak eléréséről.

A coaching egy irányított interjú, jól strukturált kérdések sorozata. Ezek a beszélgetések minden esetben MEGOLDÁSKÖZPONTÚAK, és nem a problémára fókuszálnak. A coaching-ülések alapja a kölcsönös tisztelet, egymás elfogadása, a BIZALOM kiépítése, a tudatos jelenlét (MINDFULNESS), vagyis az értő figyelem és a koncentrált hallgatás.

A minőségi coaching mindig VÁLTOZÁST generál a coaching-partnerben, és EREDMÉNYORIENTÁLT!



A VÁLTOZÁS a fejlődés alapköve!
Az EGYÉN pedig a változás LEGFONTOSABB ELEME!
„Mindig választhatod a változást!”

(Kínai mondás)

Kezdd ÖNMAGADON!

A változás a komfortzónából való kilépéssel kezdődik. Nagyon sokszor megtapasztaltam már az ülések során, milyen nehéz átlépni saját korlátainkat. A komfortzóna elhagyása mindig lelki trauma. Hol kisebb, hol nagyobb gondot okoz, de soha nem problémamentes. A problémamentesség a komfortzónán belül van, hiszen ott érezzük magunkat biztonságban. Határon kívül bizonytalanság, félelem, ismeretlen dolgok várnak ránk. Maga a határ pedig lehet könnyen átléphető kerítés, mások nehezen átmászható fal, néha átjárhatatlannak tűnő sziklafal.

A változás során új ajtók nyílnak ki előttünk, és vannak, amelyek a régiak közül becsukódnak. Ez így van rendjén.



Régi
kulccsal
nem
nyílnak új
ajtók.

Viszont régi kulccsal nem nyílnak új ajtók.
Új kulcs kell hozzá! Ennek elkészítésében
SEGÍT partnereinek a COACH.



Kedves Olvasó!

Cikkemben sokat foglalkoztam a változással, mint a coaching egyik legfontosabb elemével.

Az idei év VÁLTOZÁST hozott már az elején a magam és a KERT magazin életében is. Egy kedves felkérést kaptam a lap Főszerkesztőjétől, dr. Fritz Pétertől, miszerint a Szerkesztőség szeretné, ha egy új, hasznos, de sokak számára még kevésbé ismert rövattal bővílné az újság.

Ez pedig nem más, mint a COACHING ROVAT. A lap negyedévenkénti megjelenését követve, szeretném írásaimmal közelebb hozni a coachingot a magazint megvásárlókhöz, megismertetni az olvasókkal a coaching különböző szakterületeit, specialitásait, rendkívül színes eszköztárát, coaching-technikákat, apró kis „trükköket”, amelyek birtokában könnyebben tudunk „közlekedni” a világban.

Jó olvasást kívánok!

Legyen
szerencsénk
egymáshoz!



Dr. Szűcs Zsuzsa,
rovatvezető,
orvos, coachtréner,
ICF Magyar Tagozat tagja,
Tel.: +36 20 460 3166,
szucs.zsuzsa.med@gmail.com.



Getting back into exercise: the neck and shoulders



Figure 1. Dreamstime photo

Abstract

The physical inactivity combined with the body being subject to repetitive work tasks and non-ergonomic seating postures results in today's human being becoming less conditioned and equipped to take part in sports. This then presents challenges to personal trainers and coaches – when the

body is expected to perform pushes, pulls and overhead movements a musculoskeletally imbalanced shoulder girdle, thoracic and cervical spine, also presented in the Upper Crossed Syndrome, can lead to muscle, tendon, bursa and joint irritations (Griegel-Morris et al. 1992; Grimsby – Gray, 1997; Jull et al, 2002; Ketola et al. 2002; Marcus et al. 2002; Rempel et al, 2006; Bernaards et al, 2011) that could be aggravated by exercise.

One approach to counter such ailments is the application of the NASM static and movement tests in conjunction with the Corrective Exercise Continuum (CEX), which latter can be incorporated into a warm-up. Comprised of four stages – Self-Myofascial Release (SMR), stretches, isolated activation and muscle integration – it promotes the activation and deactivation of muscles, fascia and the nervous system. My aim is to discuss the importance of maintaining a good posture and therefore a healthy musculoskeletal system, with particular

reference to the neck and shoulders. Specifically, improved muscle strength and flexibility around the shoulder blades and neck with NASM CEx can lead to a reduction of impingement processes, irritations, tendonitis and lessen the pain symptoms (Griegel-Morris et al, 1992; Grimsby and Gray, 1997; Jull et al, 2002; Lewis and Valentine, 2007).

Keywords: upper crossed syndrome, the NASM Corrective Exercise Continuum, physical inactivity, workplace ergonomics, forward head posture

Questions

How do work-induced musculoskeletal changes (such as an increased forward head posture and excessive kyphotic curve) affect the recreational and professional athlete?

Would implementing the NASM movement screens be enough to identify major musculoskeletal problems? If not, what other assessments could be undertaken?

Introduction

A typical example of a detrimental posture for the body is familiar to many of us who have experienced a desk-based, office job. As the day progresses and the body tires, the torso begins to slouch, the upper back hunches over the desk, the neck cranes out, the chest caves inwards and the shoulders fall forward. Chronic shoulder and neck pain often stems from these long-standing bad posture and can often be tracked back to forward head posture and overly destabilized shoulder blades on the thoracic cavity (Gray – Grimsby, 2004) (Figure 2). As a result, an important first step of treatment is considering workplace ergonomics. This is the science of designing the workplace, based on the impetus that poor workplace design leads to fatigue, a series of musculoskeletal disorders (MSDs) and pain syndromes (Marcus et al. 2002; Kettle et al. 2002; Rempel et al. 2006; Morken et al. 2007; Holth et al. 2008). A systematic approach would be to remove the risk factors that lead to musculoskeletal injuries at the workplace.



Figure 2. Wrong sitting posture. (Dreamstime photo)

The neck and shoulder problems has been placed in one group as several muscles act on both the shoulder girdle/blades and the cervical spine simultaneously and the musculoskeletal change of one will inevitably influence the other (Griegel-Morris et al, 1992). For example, a forward head posture with a chronic excessive cervical curve of the neck forces the thoracic spine to develop a larger curve – that causes a lengthening of the back muscles, thereby putting them and the attaching shoulder blades into a biomechanically disadvantaged position so that they cannot perform their physiological functions adequately and with the required strength (Gray and Grimsby, 2004, Bullock, Foster and Wright, 2005; Page et al, 2010). As a consequence, other muscles are forced to 'take over'

which then eventually tighten up, develop trigger points and sometimes even atrophy due to impaired blood circulation (Page et al, 2010).

The increased weight of the head is borne by the neck extensors at the back of the neck and they subsequently contract more forcefully to prevent the head from falling any further forward – which, in so doing, causes pain (Kapandji, 1974) (Figure 3). At the same time, the front neck flexors, (with particular note to the deep neck flexors), which are supposed to help balance the head by pulling it forward, are made redundant and so weaken (disuse atrophy).

How Heavy is Your Head?

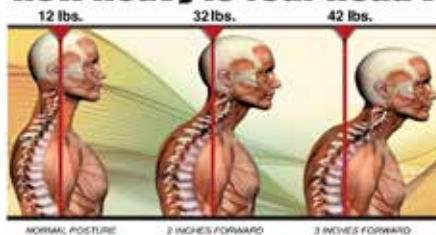


Figure 3. Forward head posture adapted from Kapandji, 1974. With each inch, the head is moved forward with the force needed to support its weight increases by ten lbs (4.5kg).

Upper Crossed Syndrome

Janda's so-called upper crossed syndrome (UCS) is also referred to as the shoulder girdle crossed syndrome. The term 'crossed' refers to the crossing pattern of the overactive muscles with the counter crossing of the underactive muscles. When viewed from the side, an X-pattern can be seen between these two sets of muscles. In UCS, the tightness of the upper trapezius and levator scapulae (neck extensors) at the back crosses with tightness of the sternocleidomastoid (SCM), pectoralis major and minor at the front. Weakness of the deep cervical flexors anteriorly crosses with weakness of the middle and lower trapezius, rhomboids and lower fibres of the serratus anterior at the back (Figure 4 a,b).



Figure 4a) UCS and b) common posture in UCS.



Figure 4: a) Janda's Upper Crossed Syndrome b) typical posture in UCS c) muscles' lengths in slouched posture

adapted from (www.fixtheneck.com), d) normal shoulder blade position, neither depressed nor elevated, neither protracted nor retracted, normal distance 10-12 cm apart, glenohumeral joint (GH) in neutral, pointing away horizontally, adapted from (www.fixtheneck.com)

These imbalances will manifest in forward head posture, increased cervical lordosis and thoracic kyphosis also coupled with winging of the scapulae, where the shoulder blades migrate to the side of the thoracic cavity and flare away from the ribcage. If a slouched posture is habitual, the rhomboids as well as the middle and lower trapezius muscles, (which depress and anchor the shoulder blades to the thoracic spinal column of the back), stay elongated and weaken (stretch weakness and atrophy) while the upper trapezius shortens, and the levator scapulae pulls the blades upwards towards the cervical spine (Figure 4c,d). These muscles will shorten and develop chronic trigger points and spasms to somewhat maintain glenohumeral centration (Page et al, 2010).

At the same time the chest caves inwards as the pectorals contract and shorten to take up the slack, and so in turn, rounding the shoulders and arms forward and inwards to the chest, pulling the shoulder blades to the sides and over into a protracted, forwardly rotated and anteriorly tilted position.

The outcome of these biomechanical changes is a shoulder blade(s) that is no longer able to serve as a stable platform for arm use, now unable to rotate freely under the arm(s), as it would do normally and the individual will be unable to raise their arm(s) fully overhead without compensations (Finley and Lee, 2003; Gray and Grimsby, 2004) (Figure 5).



Figure 5: overactive upper trapezius and levator scapulae (www.fixtheneck.com)

NASM Static and Dynamic Assessments

Some basic assessments can be implemented to identify faulty movement patterns of the upper body. These include the static posture analysis, overhead squat, then for further investigations the pectoralis minor length test and pushing and pulling motions, in which we observe the head's position relative to the shoulders and shoulder blades to the ribs. By using the ears, shoulders and the glenohumeral joint as markers (joint between the shoulder blade and upper arm bone) the client with UCS will exhibit the following characteristics in a static assessment:

In the anterior view, the collarbone will drop down towards the arms or just about

stay horizontal. From the side view, the arm appears internally rotated and the head protrudes forward from the shoulders (Figure 6), while from the posterior view a lean individual's shoulder blade(s) will appear far apart (over 10-12cm is excessive) (Figure 4d). The medial borders (towards spine) of the shoulder blades will be far from parallel and flare. The shoulder(s) will also seem to be raised.



Figure 6: NASM Static assessment lateral view and muscle imbalances adapted from NASM.

When assessing clients with UCS the NASM overhead squat is not a comprehensive test but can give us clues: note that the overhead arm raise can appear to be normal, but upon closer look compromises of the thoracic cavity and the lower back can be observed from a side view – they are characterised by the flaring out of the lower ribs, a forward head posture and an excessive curve of the lower back (Figure 7a,b).

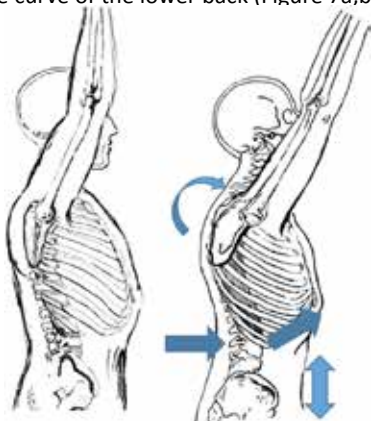


Figure 7: a) normal and b) impaired overhead arm raise (<http://www.teamchiroames.com/blog/category/shoulder>)

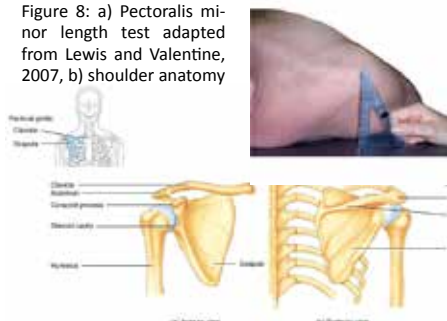
From the posterior view, the client elevates one or both shoulders abnormally high as the upper trapezius overcompensates and the lower trapezius and serratus anterior becomes unable to pull the shoulder blades sufficiently down enough – due to their lengthened state. Also note how, when instructing the client to engage the core (pull on their belly button) and flatten the ribcage, their arm(s) will fall forward.

Further Assessments

A shortened pectoralis minor muscle is common in the UCS imbalance and/or shoulder pain (Sahrmann, 2002). Assess its tightness as the client lies on his or her back on a firm surface with their arms at sides (Yesilyaprak et al, 2014). In this position, the

distance from the treatment table to the posterior aspect of the acromion process is measured. The normal distance is set to no more than 2.54cm (1 inch)– a distance greater than this would suggest a muscle imbalance has occurred and the muscle has shortened (Sahrmann, 2002; Lewis and Valentine 2007) (Figure 8a,b).

Figure 8: a) Pectoralis minor length test adapted from Lewis and Valentine, 2007, b) shoulder anatomy



NASM Pulling and Pushing Assessments. While the overhead squat assessment is designed to assess overall dynamic flexibility, core strength, neuromuscular control and hip function the pulling and pushing assessments assess efficiency and potential muscle imbalances of the upper body during these specific movements. Compensations that can be observed: low back arches, shoulders elevate, the head migrates forward along with shoulder blades flaring away from the ribs (Figure 9a and b).



Figure 9: NASM Pulling (a) and Pushing Assessments (b), normal movement and common compensations.



Working with the Upper Crossed Syndrome: correction and awareness

For those with neck spasms, shoulder pain and inflammation which increases upon arm use, restabilising the shoulder blades is difficult, but an absolute must. Typical therapeutic exercises for shoulders

– such as seated rows and pull downs can be painful unless there's already some degree of shoulder blade stabilization that has been re-established. If not, spasm and pain prevents the strengthening of the rhomboids, middle and lower traps, and instead of the over-worked default muscles—the upper traps and levator scapulae will be getting a workout.

I discovered from research and practice that it is possible to teach clients to contract and strengthen the muscles that control shoulder blade movements even though sometimes progress is slow – and to combine this with manual prompting and mirror visual feedback (Figure 10).



Figure 10. Prompting client to rotate shoulder back and down. Note: initially I use my grip and thumb to guide. (from Judit Ressinka)

Most people have rarely seen their own backs have poor body awareness; therefore a trainer needs to guide the shoulder blades during the standing, kneeling or seated row exercise to make clients understand what is required. Mirrors are also necessary, so clients can see themselves from either a frontal or a lateral view. When the trainer reassures the client that the movement is correct, they can begin to train themselves to recall the sensation that the exercise produces. Mirror visual feedback systems have been used in clinical studies and are shown to reduce pain syndromes (Wand et al, 2012)– as long the client is following the movement in the mirror, practicing those movements of the affected limb without having to directly activate those parts that typically produce pain, pain is not present (McCabe et al, 2003).

The aim of this corrective technique is to reduce excessive kyphotic curvature in the upper back through back extension exercises, strengthening of the upper back extensors, activation of the middle and lower parts of the trapezius, the rhomboids which then reinforce the upper back extensors and help to hold the shoulders back, (Kendall, 2005). Trainers should prompt clients to move the head back in line with the

spine by tucking the chin in during exercise and roll the shoulders back with the chest lifted. However, it seems that for effectiveness what the trainer and clients achieves within the exercises has to be reinforced regularly and several times a day – while walking, sitting and driving. Ergonomically-friendly work environments and habits are key to reducing the risk of workplace injuries and pain. Steps should be taken to orientate workstations with the principles from University of California in mind (UCLA Environment Health & Safety). It is advisable to take regular breaks and get up, to move and stretch from time to time (Martins de Oliveira et al, 2015). Once posture is improved and the head is held more in line with its base of support, the back and front neck muscles will be able to work together to keep the head steady and balanced with the least amount of effort.

NASM CEx Continuum

This corrective program can be used as a preparation for one's main workout. In preparing muscles for this, show the client how to move better to improve coordination – before applying speed and increased force during their core workout session. Assessment results can now be considered when designing a program. The four-step corrective exercise process for upper crossed syndrome starts with increasing range of motion by inhibiting and relaxing the possible overactive muscles, improving local strength in underactive muscles, and assisting the client in learning to better control the newly found range of motion, in integrated functional movement patterns. To improve shoulder blade stabilization to the thoracic spine in the CEx warm up – the rhomboids, serratus anterior, deep neck flexors and lower and middle trapezius need to be strengthened. This takes stress off the overactive upper trapezius and levator scapulae muscles, hence relaxes the neck (Clark and Lucett, 2011). Added benefits also include a possible decrease in pain and discomfort, stability of the upper torso, and improved physical performance in training and in play.

Step 1. SMR. Inhibit overactive muscles with Self-Myofascial Release

Upper trapezius (UT), levator scapulae (LS) and sternocleidomastoid (SCM), pectoralis minor (PM), hold pressure on tender points for 30 seconds. Thoracic spine extension, build it up gradually (Figure 11a,b and c).



Figure 11. a) UT, LS and SCM adapted from NASM Essentials b) PM from www.webexercises.com and c) back extension from www.voltathletics.com

Step 2. Lengthening overactive muscles with static stretches

UT: Tuck chin and slowly draw left ear to left shoulder.

LS: Continue by rotating chin downward until a slight stretch is felt on the right side.

SCM: Same as above, except rotate chin upward.

PM: stand few inches away from the wall, arm is above parallel to stretch PM

Holding each stretch position for 20–30 seconds (Figure 12a,b).



Figure 12: a) UT, LS and SMC adapted from NASM Essentials b) PM stretch from www.catalystsportstherapy.com

Step 3. Isolated Exercise: Prone „Y”, „I”, „T” and „W” positions, thumbs up exercises

Lie face down on floor, place arms in one of the four positions, with thumbs pointing up, chin tucked in (head comes back with line of the spinal column) and keeping shoulders down and away from ears. Squeeze shoulder blades together while

lifting arms and chest. Don't lift chest more than 2-5cm off ground to avoid hyperextension of lower back and excessive loading. Hold for a few seconds and then lower the chest (Figure 13).



Figure 13. Back extension with I, Y, T and W arm raise and hold adapted from NASM Essentials

Step 4. Integrated exercise

Implement pull down exercises with a minimal amount of weight – even a terraband would be sufficient. Important points to note:

- 1) chest up and shoulders back;
- 2) muscle tension in neck and upper trapezius should be minimal;
- 3) chin kept tucked in, and;
- 4) elbows down to the side with the palms facing in towards the centre.

In pulling down the lordotic curve of the lower back may increase, this should be counteracted by tightening the abdominal muscles. Two sets of 12-15 reps advised and hold contraction for 1-2 seconds (Figure 14).



Figure 14. Lat Pull Down exercise

Conclusion

Chronic inactivity, ongoing poor posture and detrimental repetitive movements contribute to chronic neck and shoulder injuries affecting both recreational and professional athletes. Even if the musculoskeletal problems don't manifest in pain, they can cause serious problems as muscles get accumulative overuse injuries.

Non-ergonomic work environments can lead to the development of the upper crossed syndrome. The corrective exercise plan, corrective exercise continuum, should be based on careful assessment and screening of the client's posture with static and dynamic assessments. Key postures to recognise include the forward head posture, excessive kyphotic curve and incorrect shoulder blade positioning.

Maintaining good posture can be difficult at first – guidance and prompts from the trainer as well as mirrors will be needed. Clients should be encouraged to develop the habit of self-correcting these postures

during the process of strengthening postural muscles, and continue that habit after good postural muscle strength has been achieved and improved posture becomes easier to maintain.

Specifically, improved muscle strength and flexibility around the shoulder blades and neck can help completely eliminate short-term pain, prevent and reduce chronic pain while improving musculoskeletal balance evident in my own practice with long term clients. However it is noted by the author that long term intervention studies to date are few, inconclusive and tended to null findings in relation to exercise as a

workplace intervention to control neck/shoulder pain (Lowe and Dick, 2015) therefore scientific evidence for long term positive effects are still needed.

Footnote

Please consult your doctor if you notice any unusual symptoms when doing any of these exercises. While performing the exercises, please be aware of good body positioning and control of movement. (Please refer back to my previous articles published here on description of MSDs and use of the movement assessments and the CEx.)

References

- Bernaards, C.M. – Bosmans, J.E. – Hildebrandt, V.H. – Van Tulder, M.W. – Heymans, M.W. (2011): The cost-effectiveness of a lifestyle physical activity intervention in addition to a work style intervention on recovery from neck and upper limb symptoms and pain reduction in computer workers. *Occupational and Environmental Medicine*. 68. 265-272. doi: 10.1136/oem.2008.045450.
- Bullock, M.P. – Foster, N.E. – Wright, C.C. (2005): Shoulder impingement: the effect of sitting posture on shoulder pain and range of motion. *Manual Therapy*. 10. 1. 28-37. doi: 10.1016/j.math.2004.07.002
- Clark, M.A. – Lucett, S.C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Lippincott Williams & Wilkins. 324-333.
- Finley, M.A. – Lee, R.Y. (2003): Effect of sitting posture on 3-dimensional scapular kinematics measured by skin-mounted electromagnetic tracking sensors. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 84. 4. 563-568. doi:10.1053/apmr.2003.50087.
- Gray, J. – Grimsby, O. (2004): Interrelationship of the spine, rib cage, and shoulder. In *Physical Therapy of the Shoulder*. 4th edition. Edinburgh, Churchill Livingstone, 138
- Griegel-Morris, P. – Larson, K. – Mueller-Klaus, K. – Oatis, C.A. (1992): Incidence of common postural abnormalities in the cervical, shoulder, and thoracic regions and their association with pain in two age groups of healthy subjects. *Physical Therapy*. 72. 6. 425-431.
- Grimsby, O. – Gray, J. (1997): Interrelation of the spine to the shoulder girdle. In *Physical Therapy of the Shoulder*. 3rd edition. New York, Churchill Livingstone, 95-129.
- 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 Musculoskeletal Disorders*. 9. 159. doi: 10.1186/1471-2474-9-159
- Jull, G. – Trott, P. – Potter, H. – Zito, G. – Niere, K. – Shirley, D. – Emberson, J. – Marschner, I. – Richardson, C. (2002): A randomized controlled trial of exercise and manipulative therapy for cervicogenic headache. *Spine*. 27.17. 1835-43.
- Kapandji, I.A. (1974): *The Physiology of the Joints: The Trunk and the Vertebral Column*. Volume 3., Second Edition, Paris, Churchill Livingstone. doi: 10.1002/bjs.1800620542
- Kendall, F.P. – McCreary Kendall, E. – Provan, P.G. – Rodgers McIntyre, M. – Romani, W.A. (2005): *Muscle testing and function with posture and pain*. Fifth Edition. Lippincott Williams & Wilkins. 92.
- Ketola, R. – Toivonen, R. – Häkkinen, M. – Luukkonen, R. – Takala, E.P. – Viikari-Juntura, E. (2002): Effects of ergonomic intervention in work with video display units. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 28. 1. 18-24. doi:10.5271/sjweh.642
- Lewis, J.S. – Valentine, R.E. (2007): The pectoralis minor length test: a study of the intra-rater reliability and diagnostic accuracy in subjects with and without shoulder symptoms. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 8. 64. doi: 10.1186/1471-2474-8-64.
- Lowe, B.D. – Dick, R.B. (2015): Workplace exercise for control of occupational neck/shoulder disorders: a review of prospective studies. *Environmental Health Insights*. 26. 75-95. doi: 10.4137/EHI.S15256.
- Marcus, M. – Gerr, F. – Monteilh, C. – Ortiz, D.J. – Gentry, E. – Cohen, S. – Edwards, A. – Ensor, C. – Keinbaum, D. (2002): A prospective study of computer users: II. Postural risk factors for musculoskeletal symptoms and disorders. *American Journal of Industrial Medicine*. 41. 4. 236-49. doi: 10.1002/ajim.10067.
- Martins de Oliveira, P.F. – Zicolau, E.A.A. – Cury-Boaventura, M.F. (2015): Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. *Motriz, Rio Claro*. 21. 3. 263-273. doi: http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742015000300007
- McCabe C.S. – Haigh R.C. – Ring E.F.J. – Halligan P.W. – Wall P.D. – Blake D.R. (2003): A controlled pilot study of the utility of mirror visual feedback in the treatment of complex regional pain syndrome (type 1). *Rheumatology*. 42. 1. 97-101. doi: 10.1093/rheumatology/keg041.
- Morken, T. – Magerøy, N. – Moen, B.E. (2007): Physical activity is associated with a low prevalence of musculoskeletal disorders in the Royal Norwegian Navy: a cross sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 8. 56. doi:10.1186/1471-2474-8-56.
- Page, P. – Frank C.C. – Lardner, R. (2010): Assessment and treatment of muscle imbalances: The Janda Approach. *Human Kinetics*. 51, 180-181 and 195.
- Rempel, D.M. – Krause, N. – Goldberg, R. – Benner, D. – Goldner, G.U. (2006): A randomised controlled trial evaluating the effects of two workstation interventions on upper body pain and incident musculoskeletal disorders among computer operators. *Occupational and Environmental Medicine*. 63. 5. 300-306. doi: 10.1136/oem.2005.022285.
- Sahrmann, S. (2002): *Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes*. London, Mosby. 211 and 338-340.
- UCLA Environment Health & Safety – The Regents of the University of California (2012): <http://ergonomics.ucla.edu/office-ergonomics/4-steps.html>
- Wand, B.M. – Tulloch, V.M. – George, P.J. – Smith, A.J. – Goucke, R. – O'Connell, N.E. – Moseley, G.L. (2012): Seeing it helps: movement-related back pain is reduced by visualization of the back during movement. *Clinical Journal of Pain*. 28. 7. 602-8. doi: 10.1097/AJP.0b013e31823d480c.
- Yeşilyaprak, S.S. – Yüsel, E. – Kalpan, S. (2014): Influence of pectoralis minor muscle and upper trapeza muscle tightness in scapular dyskinesis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2. (3 Suppl). 2325967114S00149. doi: 10.1177/2325967114S00149.



Szerző: **Ressinka Judit**

Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach
Munkahelye: Myhealthcare Clinic, Wandsworth
Webpage: www.movepainfree.co.uk
E-mail címe: juditressinkapt@gmail.com
Főbb kutatási területei: fájdalommentes mozgás

Holtzman, Bob:

Hogyan kössünk csomót?

(Budapest : GABO, 2016)



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

„Amint a vitorlázó szert tesz élete első hajójára, rájön, hogy használata bensőséges és személyes kapcsolatot igényel a kötelekkel.”

Hervey Garrett Smith

„El ne felejtse, köss egy csomót a zsebkendődre!” – figyelmeztettük egymást régebben, mára mintha feledésbe merült volna ez a kedveskedő emlékeztetés. Manapság elengedhetetlen a csomókötés ismerete, ha szabadtéri tevékenységet végzünk. *Túrázók, hegymászók, hajósok, horgászok* nem létezhetnek csomók és kötelek nélkül. Alkalmasszerűen mindannyian kötünk csomót, gondoljunk csak egy csomag átkötésére, a függőágy fához kötözésére, egy nehezebb tárgy rögzítésére autónk tetőcsomagtartóján, vagy akár egy ló megkötésére.

Számtalan könyv látott már napvilágot a csomózás technikájáról, azonban **Bob Holtzman**, amerikai természetjáró szakember kézikönyve egyedülálló a maga nemében. Amellett, hogy világosan áttekinthető rendszerbe foglalja a csomókat, ő azt is elmagyarázza, hogyan bogozzuk ki őket. Helyes technikával ugyanis gyorsabban, biztosabban dolgozhatunk, és a kötél is kevésbé sérül.

Ezernyi csomót ismerünk a világon, ebből **nyolcvanfélének** az elnevezését, megkötését és kioldását tanítja meg a szerző. Általános felfogás szerint a csomókat felhasználásuk szerint osztályozzuk,

eszerint léteznek **alapcsomók, zárócsomók, szorítócsomók, hurokcsomók, összekötő csomók, csatok, rögzítőkötések**. Javasolt, hogy kezdetben minden kategóriából egy-egy fajtát tanuljunk meg. Inkább kevés csomót ismerjünk, de azokat biztonsággal kössük! Ha nem sikerül elsőre megkötni, ne keseredjünk el, teljesen szedjük szét, és kezdjük újra elölről. Fontos tudni, hogy a kötetben bemutatott csomók mindegyike megköthető szerszám nélkül, egyik sem túl bonyolult, azonban mindegyike nagy figyelmet igényel. A szövegre és a rengeteg színes szemléltető képre támaszkodva, lépésről lépésre követhetjük az útmutatásokat. Különös figyelmet fordítsunk olyan kifejezésekre, mint *felette* vagy *alatta*, *szabad vég* vagy *hosszú szár*, nehogy hibát vétsünk a csomózásban. Miután a kötet segítségével néhányszor már megkötöttünk egy csomót, próbáljuk megcsinálni emlékezetből, véssük agyunkba a lépéseket, hiszen éles helyzetben nem lesz nyitva előttünk a könyv a könyhaszton.

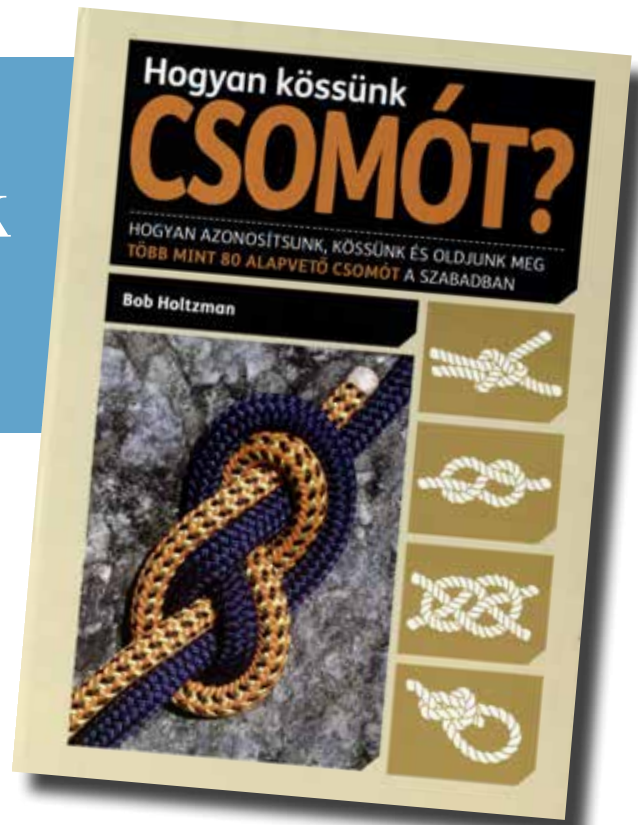
A **kötél** állapota kulcsfontosságú a csomókötésben, a napsütés, fagyás, por, UV sugárzás mind rövidítik az életét. Összegubancolódás ellen a kötelet tekercsben (*kolliban*) kell biztonságosan

tárolni. Tartsuk szem előtt, hogy a ruhaszárító kötél olcsó ugyan, de gyenge. Ne használjuk olyan esetben, amikor a biztonságunk forog kockán. A rosszul megkötött, gyenge csomó váratlanul kioldódhat, ami életveszélyes helyzetet teremthet.

A kötet rendkívül jól felépített szerkezetű: minden egyes bemutatott csomónál feltünteteti, mire használható, mi az előnye és mi a hátránya az adott bognak. Például, ha hegymászóként egy szakadék felett, akkor *dobókötelet* kell használnunk. A dobókötelek között létezik egy **Majomköl** elnevezésű dobóköteletcsomó, mely nevét onnan kapta, hogy egy kis ökölbe szorított majommancsához hasonlít. A csomó kinézete annyira mutatós, gömbölyű, hogy sokan apró, dekoratív csomókat készítenek belőle kulcstartónak vagy cipzárhúzóknak.

Tartsuk szem előtt, hogy szabadtéri tevékenységünk során a jó kötélről és a helyesen megkötött csomóktól függhet személyes **biztonságunk**. A hegymászók épp ezért gondosan átvizsgálják a köteleiket, és ellenőrzik egymás csomóit.

A kötetet szójegyzék, bibliográfia és tárgymutató zárja.



Tanuláskutatások a turizmusban

Education researches in tourism

Összefoglalás



Az egészségturizmus lehet színtere az informális tanulásnak? Véleményem szerint igen, hiszen a rendelkezésre álló szolgáltatásai révén fontos tényező lehet az egészség alakulásában. Az előbb említett kérdés megválaszolására kutatási eredményekre van szükség, ezért a tanulmány célja egy rövid összefoglalás azokról a külföldi tudományos munkákról, melyek a fent említett kérdés megválaszolásához szükséges kutatási módszerhez irányadóak voltak.

Kulcsszavak: tanulás, turizmus, módszerek

Abstract



Can be health tourism a setting in informal learning? I think yes because services can be influential factors for health. To answer this question it is needed to have research results. Aim of this study to summarize publications that help to plan a questionnaire that gives information about this topic.

Key words: learning, tourism, methods

Bevezetés

Az informális tanulás, cselekvésen, tapasztalaton alapuló tanulási forma, ami jellegéből fakadóan cél, időfelhasználás és tanulási támogatás szerint nem, vagy csak csekély mértékben szervezett (Török, 2006), bekövetkezése kiszámíthatatlan (Tót, 2006). Informális tanulás révén tudásunk, ismereteink gyarapodása gyakran mellékhatásként (Kleisz, 2009), melléktermékként (Marsick – Watkins, 2001), életünk valamennyi színterén (Komenczi, 2001) megjelenik.

Napjaink természetes velejárójaként (Marsick – Watkins, 2001) azonban nem mindig tudatosul (Memorandum, 2000; Forray és tsa, 2009). Az egészségturizmuson belül nem, de a turizmus egyéb területein már 20 éve végeznek tanuláskutatásokat.

Az intézményes kereteken túl létező tanulási formák és azok hatásának vizsgálatai viszont többféleképpen jelennek meg a szakirodalomban. Ezek a tanulmányok a tanulás több formájának különféle módszerekkel történő vizsgálatát tartalmazzák. Jelen tanulmány célja, bemutatni azokat a vizsgálatokat, melyek később az általunk kidolgozott és már tesztelt kérdőívhez alapot biztosítottak.

Módszerek

A tanulmány célját szekunder információk kategorizálása alapján valósítottam meg. A rendelkezésre álló publikációk közül csak azokat emelem ki, amelyek vagy módszerükben, vagy a tanulás formájára vonatkozóan irányadóak az egészségturisztikai kutatás megvalósításához.

Következtetések

A bevezetésben célként kitűzött rendszerezésben a területet érintő 39 külföldi tanulmányból – területmi okokra hivatkozva – 12 az, ami részben vagy egészében hasznosítható. Jól látható, hogy a tanulás turizmusban való vizsgálata nem egyedi a kutatók körében. A fentebb említett célok megvalósításával nem csak átláthatóvá vált az egyébként több területet felölelő vizsgálatok sokasága, hanem rávilágított arra is, hogy az informális tanulás egészségturizmusban való kutatásának van létjogosultsága.



Fotó: dr. Fritz Péter



Szerző:
Savella Orsolya
tanársegéd
Pallasz Athéné Egyetem,
Gazdálkodási Kar, Turizmus
– Vendéglátás tanszék
5000 Szolnok,
Tiszaligeti sétány 14.
savella@szolf.hu

Eredmények

Kutatók	Tanulás formája	Módszer / Kutatás résztvevői	Év / Ország
Ballantyne, R., Packer, J.	informális tanulás	kérdőív / vadaspark látogatói	2009 AUS
Falk, J.	informális tanulás	irodalmi áttekintés / szabadidőben	2002 USA
Orams, M.B.	informális tanulás	kérdőív / nemzeti park, vadaspark látogatói	1997 NZL
Savella, O.	informális tanulás	irodalmi áttekintés / egészségturizmus	2015 HUN
Stein, T.V. – Denny, C.B. – Pennisi, L.A.	rekreációs tanulás, környezeti tanulás	kérdőív 1x, 1 héttel később / rekreációs központ látogatói	2003 USA
Tisdell, C. – Wilson, C.	környezeti tanulás	kérdőív 1x, elmúlt 1 év / ökoturizmus résztvevők	2005 AUS
Ballantyne, R. – Packer, J. – Sutherland, L.A.	tapasztalati tanulás	kérdőív 1x, 4 hónappal később / vadaspark látogatók	2011 AUS
Pearce, P.L. – Foster, F.	informális tanulás	kérdőív 1x, időintervallum nélkül / hátizsákos turisták	2006 AUS
Simándi, Sz.	informális tanulás	kérdőív 1x, elmúlt 1 év / középiskolás turisták	2012 HUN
Starhon, K., Horváth, H.A.	informális tanulás	kérdőív 1x / passzív sportturisták	2012 HUN
Winkle, C.M. – Lagay, K.	informális tanulás	interjú 1x, időintervallum nélkül / szabadidő turizmus résztvevői	2012 CAN

Irodalomjegyzék

Ballantyne, R. – Packer, J. – Sutherland, L.A. (2011): Visitors' memories of wildlife tourism: Implications for the design of powerful interpretative experiences. *Tourism Management*. 32. 770–779. DOI: 10.1016/j.tourman.2010.06.012

Ballantyne, R. – Packer, R. (2009): Introducing a fifth pedagogy: experience-based strategies for facilitating learning in natural environments. *Environmental Education Research*. 15. 2. 243–262. DOI: 10.1080/13504620802711282

Falk, H.J. (2002): The contribution of free-choice learning to public understanding of science. *Interciencia*. 27. 2. 62–65.

Orams, M.B. (1997): The effectiveness of environmental education: Can we turn tourists into 'Greenies'? *Progress in Tourism and Hospitality Research*. 3. 295–306.

Stein, T.V. – Denny, C.B. – Pennisi, L.A. (2003): Using visitors motivations to provide learning opportunities at water-based recreation areas. *Journal of Sustainable Tourism*. 11. 5. 404–425. DOI: 10.1080/09669580308667213

Tisdell, C. – Wilson, C. (2005): Perceived impacts of ecotourism on environmental learning and conservation: Turtle watching as a case study. *Environment, Development and Sustainability*. 7. 291–302. DOI: 10.1007/s10668-004-7619-6

Winkle, C.M.V. – Lagay, K. (2012): Learning during tourism: the experience of learning from the tourist's perspective. *Studies in Continuing Education*. 34. 3. november 339–355. DOI: 10.1080/0158037X.2011.6469814

Savella O., Starhon K., Fritz P. (2015): Az egészségturizmus, egészségmegőrzés és az élethosszig tartó tanulás szolgálatában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 63: 3. 43–47.

Simándi Sz. (2012): Ifjúság – turizmus – tanulás. Az ifjú korosztály turisztikai magatartása, *Belvedere Meridionale* Kiadó, 113–164.

Starhon K., Horváth H.A., Savella O. (2012): Opportunities for learning in passive sport tourism. *Rekreológia - Leisure Science, Hungarian Sport Science Booklets VII*: 12–15. Magyar Sporttudományi Társaság, 2012/2.

Pearce, P.L., Foster, F. (2007): A „University of Travel”: Backpacker learning. *Tourism Management*, 28: 1285–1298 DOI:10.106/j.tourman.2006.11.009

Tót É. (2006) A munkavégzéshez kapcsolódó informális tanulás Work-related informal learning. *Felsőoktatási Kutatóintézet*, Budapest, 53.

Török B. (2006): Felnőttkori tanulás – Célok és akadályok. *Educatio*, 1: 333–347.



Fotó: dr. Fritz Péter

Memorandum az egész életen át tartó tanulásról, Európai Közösségek Bizottsága, Brüsszel, 2000. október 30. p. 9.

Kleisz Teréz (2009): Tanulásméleti keretek az informális tanulás feltérképezésében In: Forray R Katalin – Juhász Erika (szerk): *Nonformális informális autonóm tanulás*, Debrecen, Debreceni Egyetem, p. 99–106.

Marsick, V. J. – Watkins K. (2001): *Informal and incidental learning*, New Directions for Adult and Continuing Education, 89. sz. p. 25–34. DOI: 10.1002/ace.5

Forray R. Katalin – Juhász Erika (2009): Az autonóm tanulás és az oktatás rendszere <http://ofi.hu/tudastar/forray-katalin-juhasz> Letöltés ideje: 2014. 03. 14.

Komenczi Bertalan (2001): Az Európai Bizottság memoranduma az egész életre kiterjedő tanulásról, <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00050/2001-06-eu-komenczi-europai.html> Letöltés ideje: 2016. 06. 07.

Dr. habil. Fritz Péter

Dr. Szatmári Zoltán

Dr. Darabos Ferenc

rekreáció

sport

turizmus



Rovatvezető:
Dr. habil. Fritz Péter
 témavezető
 táplálkozástudományi
 tanácsadó
 e-mail: pfritz@hotmail.hu

REKREÁCIÓ

Hidroterápia

Víz különböző hőfokú, különböző mechanikai beavatkozásokkal kiegészített módszeres felhasználása. Hidroterápiához soroljuk a különböző hőfokú fürdőket, gyógyszeres fürdőket, leöntéseket, lemosásokat, borogatásokat.

Inhalációs kezelések

Belégzéssel bejuttatott – porlasztott részecskék. Idült légzőszervi megbetegedésekben használatos. Aerosol, spray, inhalátorkészülék segítségével. UH porlasztó 5 mikronnál kisebb szemcsenagyságot eredményez.

Kinematográfia

Filmtechnika, filmezés, mozgófénykép.

Klímatérápia

Valamely földrajzi terület éghajlatának kihasználása. (Hegyvidék, alföld, tenger, erdős dombvidék, magashegyi klíma.) A barlangterápia = speleoterápia lehet hideg vagy meleg barlang.

Környezet

A környezeti elemek, azok rendszerei, folyamatai, szerkezete (1995. évi LIII tv.).

SPORT

Aha-élmény

Hirtelen felismerés. A belátás felvillanása. Az a pillanat, amikor egy szituációban megtalálom a megoldáshoz vezető utat. Az „aha-élmény” a különböző érzékszervek összműködése révén keletkezhet. Előnye, hogy az érzelmi hatás következtében erősen és tartósan megmarad az emlékezetben. Sportban mindenekelőtt a mozgáskészségek, az egyes sportági technikák tanulásánál jelentős, amikor a sportoló hirtelen belátással jön rá a mozgás helyes végrehajtására. A szakemberek szerint szinte „megérzi” azt.

A mozgástanulás sikere szempontjából különösen jelentősek azok az élmények, amelyek az úszás, a műugrás, a síugrás, a korcsolyázás, a vitorlázórepülés, az ejtőernyős ugrás

Kedves Olvasó!

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

technikájának elsajátítását kísérik. Több-kevesebb próbálkozás után váratlanul, szinte átmenet nélkül következhetnek be lényeges változások a mozgás elsajátításában, végrehajtásában. A köznapi nyelv ezt úgy fejezi ki, hogy „érzi a vizet, havat, jeget, labdát” stb. Az „aha-élmény” mindig a megoldás keresése, átdolgozása közben lép fel.

Ambivalencia

Két közel azonos intenzitású, de ellentétes motiváció, érzelem együttes előfordulása. A testnevelésórákon és sportfoglalkozásokon nagyon gyakori a közel azonos erősségű, de ellentétes előjelű belső késztetések egyidejű megjelenése. Ilyen esetekben választanunk kell, hogy melyiknek engedjünk, megküzdünk a nehézségekkel, vagy elmenekülünk előlük. Az ellentétes késztetések konfliktushelyzetet idéznek elő. Ilyenek pl.: A félelem és a bátorság (pl.: képes vagyok-e legyőzni a félelmemet szekrényugrásnál?). A fáradtságérzet és az akaraterő (pl.: van-e elég akaraterőnk ahhoz, hogy akkor is folytassuk a futást, ha úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább?). Az agresszivitás és a sportszerűség (pl.: az ellenfél durva szabálytalanságaira képesek vagyunk-e sportszerűen reagálni?). A testnevelés és a sporttevékenység nevelő hatása igen pozitívan érvényesülhet a pozitív erkölcsi-akarati tulajdonságok erősítésében és a negatív jelenségek visszaszorításában. Az igazi sportember még igen nehéz ambivalens körülmények között is képes úrrá lenni negatív emócióin, és megfelelően reagálni a kihívásokra.

Elektromiográfia (EMG)

Az izom ingerléssel, illetve összehúzódással létrejövő bioelektromos aktivitásának folyamatos feljegyzése. Az elektromos áramot felületi bőrelektrodával vagy tűlelektrodával vezetik el közvetlenül az izomból. Az izompotenciálokat felerősítik és elektromiogramként feljegyzik. A sportban az EMG-t az izomműködésnek, az izom állapotának diagnosztizálására és mozgáscselekvések elemzésére, az izmok közötti együttműködés megállapítására alkalmazzák.

Lokomóciós reflex

Járási reflex. A testtartási, a járási és a felegyenesedési reflexek efferenciája a gerincvelő elülső szarvának motoneuronjain keresztül éri el a vázizomzat megfelelő részeit. Ezeknek a reflexeknek a központjai az agytörzsi formatio reticularisban

vannak. E központok afferenciáját egyrészt az izmokból, a bőrből és a labirinthusból érkező információk, másrészt az agykérgi és kisagyi befolyások jelentik.

Természetes gyakorlatok

Olyan edzéseszközök, amelyek az ember törzsfejlődése során kialakult alapvető, általános helyváltoztató mozgásmintákból (járás, futás, ugrás, mászás stb.), illetve érintkezési mintákból (tárgyak megfogása, megtartása, elengedése, dobása stb.) épülnek fel. Ezek a gyakorlatok általában ütemtartás nélküli és a végrehajtásuk formáját tekintve is kötetlen, szabad mozgások. Ide tartoznak a járások, futások, ugrások, dobások, emelések, hordások, küzdőgyakorlatok, kúszások, mászások, függeszkedések és az egyensúlygyakorlatok.

I

Turisztikai vonzerő

Ami a turistát arra ösztönzi, hogy az adott helyre látogasson. Vonzerőn azokat a dolgokat értjük, amelyek számottevő turista érkezését váltják ki. Idegenforgalmi adottságok, kedvező helyi feltételek alapján – valójában vagy potenciálisan jelentkező szívóhatás, amelynek intenzitása az adottságok szubjektív értékelésétől, a propagandától és az üzleti munkától függően bontakozhat ki.

Turisztikai vonzerőtípusok

Legfontosabb ember alkotta vonzerők: Történelmi épületek, egyedi épületek, gyűjtemények, köztéri műalkotások, történelmi színhelyek, híres emberek életútjának állomásai, legendák, településkép, kulturális tradíciók, rokonok, ismerősök,

szakmai partnerek, sajátos együttélési formák, oktatási intézmények, szent helyek, gasztronómia, termelőhelyek, kereskedelem, szerencsejáték, gyógykezelés, fizikai aktivitást kínáló szolgáltatások, erotika, „legek”, a történelmi folyamatok árnyoldalai.

Legfontosabb természeti vonzerők: Vizek, éghajlat, domborzat, fekvés, tengerszint feletti magasság, vulkanizmus, csillagászati jelenségek, fauna, flóra, tájkép, talajtani adottságok.

Turisztikai adottságok

A turisztikai hely sajátos természeti, kulturális, történelmi, igazgatási, gazdasági vagy egyéb körülményei, amelyek a turisták tartózkodását hasznossá, kellemessé, kikapcsolódásukat intenzívvé teszi.

IRODALOM

Fritz Péter: Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinek). Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2015, 376–377 p.

Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2005, 1/18 p, 3/44 p, 5/129 p.

Gyetzai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet.

JGYPK Kiadó, Szeged, 2008, 2/164 p, 4/195 p.

Michalkó Gábor: Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest, 2012, 99–106 p.

Csók Csaba, Dr. Kolacsek András, Lengyel Márton, Hajdú Györgyné, Dr. Karbuczky Imre, Dr. Takács János, Dr. Tamás György, Moldován Tamás: Idegenforgalmi értelmező szótár. Országos Idegenforgalmi Propaganda és Kiadó Vállalat, Budapest, 1986, 67. p.

A TE CSAPATOD, A TE RITMUSOD!






Megvásárolható:
★ Fradi Shop ★ shop.fradi.hu

FRADI X MOJO BUZZ
BLUETOOTH HANGSZÓRÓ

Bluetooth

8hr

10m

Natural

Szépség- és Egészségház

6800 Hódmezővásárhely, Petőfi u. 27.


+36 70 638 0580


6750 Algyó, Sport u. 9.

+36 70 638 0580

8600 Siófok, Fő u. 162.

+36 70 614 8528

 Natural Szépség És Egészségház

 Szép testben Boldog Lélek



Testi-lelki egészség egy helyen!

Szeretettel köszöntöm Önöket!

Muladi Annamária vagyok a Natural Szépség és Egészségház ügyvezetője. Célunk olyan szolgáltatásokkal kedveskedni ami ügyfeleink tapasztalata alapján rendkívül eredményes fogyókúra, alakformálás és szépségápolás terén.

Mit tegyünk, hogy formába hozzuk magunkat?

Sportoljunk! Együnk finom, egészséges ételeket! Igyunk megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot! Szánjunk magunkra **ÉN időt!!!!**

Vegyünk igénybe rendszeresen olyan szolgáltatásokat ami feltölt, kikapcsol és boldoggá tesz! Az emberek általában arra panaszkodnak, hogy nincs idejük magukra!

Az Én idő egy életforma !

Azok az emberek akik tudják mekkora jelentősége van annak, hogy jól érezzék magukat, sokkal sikeresebb, boldogabb és egészségesebb életet élnek.

Szeretettel javaslok két kezelést ami hatalmas segítség a szép feszes bőr eléréséhez!

Sok hölgy szeretne a has a comb és a fenék területén formálódni!

Cellulitkezelés: egy speciális módszer ami kb 5 alkalom után 1-2 ruhamérettel kevesebbet jelent.

Arcápolás: egy Szingapúrban elsajátított masszáz és lézeres kezelés segítségével a bőrfiatalítás terén jelentős változást eredményez!

MAGNET SPACE DUAL LÉZER

Lézer-terápiás készülék arc és test külső és belső kezelésére

Új, speciális fiatalító kezelés, ami a lézer segítségével és biokozmetikumokkal történik.

Az arckezelés mellé egy különleges masszáz, amit egy Szingapúrban élő hölgytől tanultam, ami a bőrben elindít egy méregtelenítést és sokkal simább és szebb bőr lesz a végeredmény.



ránctalanítás, szem környék ápolás,
rosacea (hajszálér problémák az arcbőrön),
arcbőr problémák kezelése,
mélyhidratálás,
nyak és dekoltázs kezelése

CELLULITKEZELÉS

Tisztító és méregtelenítő program

A szaunát vagy napsugár-szaunát a cellulitkezelés mellé használva centiben mérhető eredménye van.



Építsd fel az alakodat a jobb közérzetért és szebb kinézetért!



kb. 800 kcal/alkalom a szauna használatával

Forduljon hozzánk bizalommal!

Szabadidő- paradicsom a Kurca partján



SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT



Exkluzív környezetben,
Szentés aktív turisztikai életének
jellemző helyszínén, a Széchenyi liget
árnyas fáinak ölelésében várja az
aktív kikapcsolódás szerelmeseit
a Szentési Üdülőközpont.

Szentés egyedi termálfvízforrásának köszönhetően kínál széles körű szolgáltatáscsomagot, amely idilli környezetben nyújt bármely generáció számára pihentető kikapcsolódási lehetőséget. Amíg a pihentető pillanatok kedvelői termálmedencéket, valamint a wellness részlegben többféle szaunát, pezsgőfürdőt, élményfürdőt, csúszdaparkot vehetnek igénybe, addig az aktív kikapcsolódás hívei a sportmedencében és tenispályákon sportolhatnak, a legkisebbek pedig két, mini csúszdával és csobogóval felszerelt medencében pancsolhatnak.



Szombathely

Motocrossról a Kertben

2016. november 24-én tartotta őszi szemeszterének záró előadását a Szombathelyi Kreatív Csoport.

Vendégünk Ifj. Kerner László volt, aki jelenleg a Sporttudományi Intézet, Szombathely mesterszakos hallgatója, Magyar Köztársaság Kupagyőztes első osztályban és válogatott kerettag. A hatalmas érdeklődés mellett lezajlott előadáson teljes képet kaphatott a hallgatóság a motocrossról. A járművek kialakulásától kezdődően, a motocross szakágain túl szó esett a tehetséggondozás lehetőségeiről, továbbá a versenyzőknél használt edzés módszerekről és eszközökről is. A szakember professzionálisan elkészített prezentációjában érdekes videók láttatták az egyes szakágak jellemzőit, a sérülésveszélyes helyzeteket. A program végén egy tudományos igénnyel elkészített kutatás bemutatására is sor került, melyből kiderült, hogy a motocrossversenyzők reakcióideje javul a határterhelések során. Köszönjük az izgalmas, látványos, különleges előadást!

Szombathelyi Kreatív Csoport tavaszi programjai

A Szombathelyen működő KERT-csoport a már bevált, tradicionálisnak mondható programjai tavasszal is megrendezésre kerülnek. Télbúcsúztató programként részt veszünk a várossal közösen rendezett **Jégfarsangon** február közepén. A kreatív csoport tavaszi előadás-sorozatában a testsúlymenedzsmentre fókuszálunk, ennek megfelelően az egészséges táplálkozás és az egyénre szabott állapotfelmérések, illetve **mozgásprogramok** témakörébe vezetjük be az érdeklődőket. Az előbb említett témákat gyakorlatban is prezentáljuk majd egy **egészségnap** keretében. A Csónakázó-tavon továbbra is biztosítjuk a város lakóinak a **kajakozási** lehetőséget. *Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!*

Miskolc

Miskolci Kreatív Csoport tavaszi nyitóelőadása

2017. február 20-án Miskolcon megrendezésre került a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Miskolci Kreatív Csoportjának szervezésében az **első életviteli klub**, melynek vendége dr. Szabó Beáta volt, akivel az akupunktúras kezelések fajtáiról, előnyeiről, alkalmazási módjáról beszélgettünk.

Budapest

2016. november 21. INSTAGRAM INFLUENCER MEETUP Cleaneating, sporttáplálkozás, életmód motiváció

A 2015-ben megalakult Budapesti Kreatív Csoport II. évad IV. előadása tavaly november 21-én került megrendezésre a Széchenyi fürdő Márvány termében. A kerekasztal-beszélgetés vendégei öt meghatározó hazai Insta-hangadó volt, akik életvitelük sok száz követőjük számára példaértékű. Hogyan kezdődött a történetük? Miként váltak az egészséges életmód úttörőivé, és mit jelent ez számukra, mi motiválja őket?

A délutáni kerekasztal-beszélgetésen Insta-hangadók követői és rekreáció szakos hallgatók voltak jelen a fővárosi egyeteméről és főiskolákról. A bemutatkozó után köszöntöttük a vendégeinket: Gökler Krisztinát „zabkásakirálynő”, Meretei Katát és Meretei Bogit „Cleansanity”, Újhelyi Irmát és Márky Annát „The Brownies” tagjait. Kérdéseket tettünk fel, a kérdések az életmódváltásról, helyes táplálkozásról, megalakulásról, sikertörténetekről és jövőbeli tervekről szóltak. Az általunk feltett kérdések után a közönség is lehetőséget kapott a kérdéseiket feltenni, ahol mindenki választ kaphatott a vendégeinktől.

Budapesti Kreatív Csoport tavaszi programjai

Budapesten ismét két előadással várják az érdeklődőket a tavaszi szezonban. Az első előadás keretében az ELTE-hallgatókkal szeretnénk megismertetni a KERT-et. A második előadáson a fotózás lesz a téma. Szabadidőben, a pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos tevékenységek, mint például a fotózás is, remek kikapcsolódásként szolgál mint szellemi rekreáció. A művészekől kaphatunk némi rálátást beállításokra, számunkra kellemes helyszíni javaslatokat és egy pár utómunkálatokhoz szükséges tippet.



Minna 
Masszázs Stúdió

Minkó- Csontos Anna
 gyógy- és sportmasszőr

Masszázs
Oktatás
Energetikai
kezelések  

Tel.: +36(70)332-2915
www.minnamasszazs.hu



Lévai Krisztián
 Fotográfus
www.digitpix.hu
www.facebook.com/digitpix



LevaiKrisztian
www.digitpix.hu



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
 Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek
 Professional partners



Együttműködő partnerek,
 támogatók
 Cooperative partners,
 sponsors



Médiatámogatók
 Media supporters



Bronz fokozatú támogató
 Bronze grade supporter

SCITEC[®]
NUTRITION

Ezüst fokozatú
 támogató
 Silver grade
 supporter



OXIGÉN HOTEL ****
 & ZEN SPA NOSZVAJ

Gyakori mondat a fürdőt szerető vendégek szájából egy meleg nyári napon, de akár egy hideg télin is, hogy menjünk el fürdeni egyet.

Menjünk el...



Ugye van egy kis rejtett mondanivalója ennek a mondatrésznek? Ha valahova elmegyünk, akkor evidens, hogy utazunk is valamennyit. Milyen jó is az a tradíció, elsősorban egy gyermeknek, hogy összeszedi a családot a fürdősholmikait, beteszik azokat az autóba, beülnek és elindulnak, nagy vágyakozásokkal. Innentől kezdve viszont a család azon tagjának, aki tankol a gépjárműbe, már nem is olyan jó érzés, ha nagyon messzire kell menni, nem is beszélve, ha megérkezve a fürdőhelyre, igen drága fürdőbelépőkkel találkozunk.



Így igazi célpont lehet egy dél-alföldi családnak (az autót üzemeltető apukának pedig az előzmények függvényében akár oázis is) a változatos, épített és természetes értékeket felmutató Algyó, azon belül is az algyói Borbála gyógyfürdő.

Itt, a „gyevik” földjén, ez a sok lehetőséget szolgáltató és nagy lehetőségekkel bíró, országos szinten is előkelő helyezést kapó helyi nevezetességű fürdő az év minden napján szeretettel várja vendégeit.



És, hogy miért is éri meg ide jönni inkább, mint egy távoli fürdőhelyre vagy egy belvárosi, zsúfolt fürdőbe?

A következők miatt jó a Borbála gyógyfürdő vendégének lenni:

- Nincs tömeg, érvényesül a kistérségi nyugalom.
- Igényes, tiszta, újszerű környezet.
- Családias légkör.
- Mosolygós, szakmailag elkötelezett személyzet.
- Ingyenes parkolás, szolid árak.
- Szervezett tömegközlekedés, hiszen a közeli Szegedről folyamatos a buszjáratok közlekedése, sőt, a vonatoké is.
- A gyógy- és élménymedencékben a vízszugármasszázsok hozzáférhetők, nincs folyamatos sorban állás.
- Kiváló lehetőségek vannak a reggeli, napközbeni úszásra (ugyan 20 méteres az uszoda, de hőmérséklete 29 fokon tartott átlag víz hőmérsékletben, így a víz hőre érzékenyebbek is megtalálják a számításait).
- Elegendő a hely a vízi tornákra, sorban állás nélkül üzemel a gyógyászat a fiziko-, balneoterápiás szolgáltatások széles körével, akár TB-támogatott vagy teljes térítéses formában.

- Külön díjazás mellett szauna, gőzkabin, infra és külső szauna, jéggép, számos wellness szolgáltatást igénybe vehető, kiegészítve szaunaszeánszokkal.
- Amíg a gyógyászatra érkezők kezelése tartanak, a család többi tagja is jól érezheti magát akár a fürdőben vagy a gyerekjátsszóban, de akár büfé vagy a cukrászda színvonalas szolgáltatásai által.
- Babaúszás és úszásoktatás mondhatni a fürdő specialitása.
- Nyáron táborok várják a gyerekeket, ahol az országos ismertségű Tájház kézműves-foglalkozásait is kipróbálhatják.
- Külterületen sportpályák, napozóterületek, rendezvényhelyszínek várják az érdeklődőket.

Nem titkolják, sőt, örömmel közlik a fürdő dolgozói, hogy fürdőjük komoly vízfelület-fejlesztés előtt áll.

Ha a kedves vendég szeretné a fürdőzés során a **gasztronómiai élvezeteket** is fokozni a Borbála gyógyfürdőben található, minden igényt kielégítő büféegység szolgáltatása mellett, nem szabad kihagyni a Levendula Hotel és Étterem színvonalas ételválasztékát.

Amellett, hogy az egység a Tisza partján háromcsillagos superior szállodájával, apartman egységeivel várja a szállóvendégeket, a konyhája a betérő vendégeket bőséges, tradicionális és különleges ízvilágú ételszolgáltatással kényezteti. Érdemes egy fürdős nap végén erre is időt szakítani. Vagy egy fürdözést megelőzően? Mindkettő jó választás. Próbálja ki így is, úgy is!

ELÉRHETŐSÉGEK:

www.borbalaforudo.hu

borbalaforudo.gyogyszat@gmail.com

www.levendulahotelalgyo.hu

info@levendulahotelalgyo.hu

BORBÁLA GYÓGYFÜRDŐ:

6750 Algyó, Sport utca 9.

Tel.: 06 62/517-520

06 20/374-57-70

LEVENDULA HOTEL ÉS ÉTTEREM:

6750 Algyó, Téglás utca 151.

Tel.: 06 62/765-975

06 20/284-04-94

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság



*egy közhasznú társadalmi szervezet,
melynek tevékenység köre:*

- 1. Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés,
gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység.*
- 2. Tudományos tevékenység, kutatás.*
- 3. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés,
ismeretterjesztés.*

*Ha Ön is részese szeretne lenni sikereinknek kérjük,
támogassa adójának 1%-ával a Társaságot.*

Adószámunk: 18136892-2-06

1%

www.recreationcentral.eu