

recreation

2017. NYÁR
VII. évfolyam 2. szám

Tanulmány:

**Rekreáció a fürdővárosok
vonzásában**

Települési rekreáció

Bér, Malom Udvar

Gasztró:

**Nyáron is fitten,
grillen!**

Alternatív rekreáció:

World Jumping

Életmód:

**Női vezetői
kudarckok
a jeles diploma
ellenére**

Könyvajánló:

A fák titkos élete

Tanulmány:

**Exercising
During Pregnancy**

Alternatív rekreáció :

Kutyák a csúcson

PÉLDAKÉP

**Páli
Viktória**





Natural

Szépség- és Egészség ház



ÁTVÁLTOZTATJUK PROGRAMCSOMAGOK TESTI ÉS LELKI FELTÖLTŐDÉS EGY HELYEN!

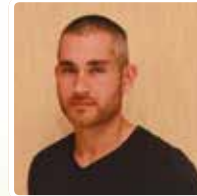
A program szakmai csapata



Bartók Zoltán
Testépítő-fitness edző



Oswald Valterné Márta Divat



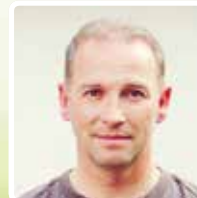
Tóth Endre
fodrász



Muladi Annamária
Natural
Szépség és Egészség ház
ügyvezetője



Zsibók Erika
Reflexológus



Vida-Szűcs István
Fotós



IDŐPONT EGYEZTETÉS: MULADI ANNAMÁRIA +36 70 638 0580

Választható csomagjaink

PRÉMIUM CSOMAG

- FOTÓZÁS (KEZELÉS ELŐTT ÉS UTÁN)
- 2 NAP 1 ÉJSZAKA A LEVENDULA HOTEL***SUPERIORBAN
- SVÉDASZTALOS REGGELI
- SZAUNATERASZ HASZNÁLATA 2 ÓRÁS HASZNÁLAT (LEVENDULA HOTEL***SUPERIOR)
- EGYSZERI ALKALOM BORBÁLA GYÓGYFÜRDŐ HASZNÁLATA
- LÉZERES FIATALÍTÓ ARCKEZELÉS
- CELLULIT KEZELÉS
- HAJ BESZÁRÍTÁS
- MÁRTA DIVAT RUHÁIBÓL 1 ÖLTÖZET RUHAPRÓBA
- TRANSZFER

Csomag ára 1 fő részére: 41.500 Ft
Csomag ára 2 fő részére: 49.000 Ft*

(*amennyiben a második fő nem vesz igénybe kezeléseket.
A kezelések plusz költsége: 12.500 Ft)

EXKLUZÍV CSOMAG

- FOTÓZÁS (KEZELÉS ELŐTT ÉS UTÁN)
- 4 NAP 3 ÉJSZAKA A LEVENDULA HOTEL***SUPERIORBAN
- SVÉDASZTALOS REGGELI
- EGYSZERI ALKALOM BORBÁLA GYÓGYFÜRDŐ HASZNÁLATA
- CELLULIT KEZELÉS
- LÉZERES FIATALÍTÓ ARCKEZELÉS
- ZSÍRANYAGCSERE MÉRÉS
- VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG MÉRÉS
- 2 ÖLTÖZET RUHAPRÓBA A MÁRTA DIVAT RUHÁZATBÓL
- HAJVÁGÁS BESZÁRÍTÁS
- TRANSZFER

• A CSOMAG MELLÉ VÁLASZTHATÓ EGY 9 NAPOS
ALAKFORMÁLÓ PROGRAM: 36000.-/fő

Csomag ára 1 fő részére (választható opció nélkül): 73.500 Ft
Csomag ára 2 fő részére (választható opció nélkül): 96.000 Ft*
(*amennyiben a második fő nem vesz igénybe kezeléseket.
A kezelések plusz költsége: 21.500 Ft)

V.I.P. CSOMAG

- FOTÓZÁS (KEZELÉS ELŐTT ÉS UTÁN)
- 6 NAP 5 ÉJSZAKA A LEVENDULA HOTEL***SUPERIORBAN
- SVÉDASZTALOS REGGELI
- EGYSZERI ALKALOM BORBÁLA GYÓGYFÜRDŐ HASZNÁLATA
- FUNKCIONÁLIS TORNA SZEMÉLYI EDZŐVEL
- CELLULIT KEZELÉS
- FIATALÍTÓ ARCKEZELÉS
- 9 NAPOS ALAKFORMÁLÓ PROGRAM
- TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS
- HAJFESTÉS (VÁGÁS, SZÁRÍTÁS, TÓFESTÉS)
- PORTFÓLIÓ KÉSZÍTÉS
- ZSÍRANYAGCSERE MÉRÉS
- VITAMIN ÁSVÁNYIANYAG MÉRÉS
- 3 ÖLTÖZET RUHAPRÓBA A MÁRTA DIVAT RUHÁZATÓBÓL
- TRANSZFER

• A CSOMAG MELLÉ VÁLASZTHATÓ
+ HAJKEZELÉS, MELÍR: 15.000 FT/FŐ

Csomag ára 1 fő részére (választható opció nélkül): 143.500 Ft
Csomag ára 2 fő részére (választható opció nélkül): 181.000 Ft
(*amennyiben a második fő nem vesz igénybe kezeléseket.
A kezelések plusz költsége: 71.500 Ft)



BEKÖSZÖNTŐ

A meglehetősen barátságtalan tavasz után már mindannyian nagyon várjuk, hogy beköszöntsön a nyár. A rekreáció szempontjából az egyik legproduktívabb évszak.

Az egész éves hajtást nyáron szeretnénk kipihenni, felkészülve ezzel az előttünk álló, kevésbé sem könnyű évvégére. Ilyenkor a KERT is kicsit pihen, de csak látszólag. Készülünk az őszre, tervezzük a programokat, előadásokat.

De ne szaladjunk ennyire előre, élvezzük ki a nyár minden pillanatát. Minden kedves olvasónknak kívánok pihenésben és rekreációban gazdag nyári szünetet!

Erdős Tímea
koordinátor

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Tartalom

- 4** Bánfi Anna:
TELEPÜLÉSI REKREÁCIÓ
Malom Udvar – ahol soha nincs tömeg!
- 6** Cleansanity:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Nyáron is fitten, grillen!
- 10** Dobos Sándor:
PÉLDAKÉP
Páli Viktória
- 13** Hojcska Ágnes Erzsébet:
TANULMÁNY
Rekreáció a fürdővárosok vonzásában:
Mezítlábas sétány Reziben Kneipp nyomdokain
- 17** Mosonyi Helga:
KÖNYVAJÁNLÓ
A fák titkos élete
- 18** Katona Lilla, Jandrasits Andrea:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
WORLD JUMPING PROGRAM
- 22** Ressinka Judit:
TANULMÁNY
Exercising During Pregnancy:
researched-based recommendations
- 28** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:
EGÉSZSÉG
Megújulnak a budapesti strandok
- 30** Dr. Patakiné Bősze Júlia:
SZELLEMI REKREÁCIÓ
Egy budapesti kerület időseinek
rekreációs lehetőségei
- 32** Dr. Szűcs Zsuzsanna:
ÉLTEMÓD / HR
Női vezetői kudarcok a jeles diploma ellenére
a business coach szemével
- 34** Dobos Sándor:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
Kutyák a csúcson
- 36** Dr. habil. Fritz Péter
FOGALOMTÁR
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS

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. Kolomiet 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: Páli Viktória

Smink és fotó: Paján Anita

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

Malom Udvar – ahol soha nincs tömeg!



Budapesttől 80 kilométerre, a Nógrád megyei Béren egy házaspár néhány éve álmodott egy nagyot. Egy olyan családi komplexumot, ahol **szálláshely, rendezvényterem, wellnessrészleg, étterem** is várja a hozzájuk betérőket.

A tervezésnél gondoltak a kultúrák találkozására, hiszen **Ferenc magyar, Ann a Fülöp-szigetéről érkezett.**

E kettő ötvözetéből hoztak létre olyan falusi vendéglátóhelyet, amely hangulatában és a szolgáltatásokat tekintve is egyedülálló. Az étterem, a wellness, a szálláshelyül szolgáló

felújított palóc házak, a régi szépségében tündöklő több mint 250 éves Szent Anna vízimalom úgy simul bele a patakka kettészelt, erdővel fedett völgybe, mint kisgyermek az édesanyja ölébe. A Palócföld e kicsi ékszerdoboz a nyugalom és béke szigete.

2015 nyarán nyílt meg a Malom Udvar, mely gyorsan népszerű lett. Anna állandó jelenléte, a betérőkhöz való kedves viszonyulása az egyik fő értéke a komplexumnak.



A kulturális sokszínűséget erősíti az, hogy a **magyar és filippínó vendéglátás** legjobb hagyományai forrnak utánozhatatlan egységgé.

Ars poeticájuk egyszerű: aki hozzájuk betér, azt családtagként kezelik. Ezért arra törekednek, hogy személyre szóló szolgáltatásokkal tegyék teljessé vendégeik pihenését.

Anna szeretetteljes, hozzáértő vendéglátását a Vállalkozók Országos Szövetsége az „**Év vendéglőse 2016**” elismerő címmel jutalmazta. Az étteremben magyar – fülöp-szigeteki fúziós ízek várnak azokra, akik betérnek hozzájuk.

A **Malom Udvar** transzparens bizalmat árasztó hely, ahol az étterem vendégei a panorámaablakos látványkonyhában folyó munkát lépésről lépésre nyomon követhetik.

A vendégek láthatják az alapanyagok előkészítését, a szakácsok serénykedését, majd a végeredményt: nem zsákbamacskát kapnak.

Érdeklődni:

ann@ferencbanfi.com

Telefon:
Bánfi Anna
06 20 9386935

Facebook:
[malomudvar bér](#)

web:
www.malomudvar.com

A **Malom Udvar éttermében** helyet foglalni lélekemelő. Üvegfalai az érintetlen természetre és a malomra néznek, lenyűgöző látványt kínálva a betérőnek. Belső terének stílusosan egyszerű, ám annál ízlésesebben díszített asztalai, a cserépkályhák, a festmények élénk színei békét árasztanak. Az étteremben 80 személyt tudnak kényelmesen elhelyezni és kiszolgálni. Ezenkívül rendelkezésre áll egy 40 fős rendezvényterem, mely minden igényt kielégítően alkalmas tanácskozások, szemináriumok, családi rendezvények fogadására.

A wellness jacuzzija, ellenáramoltatós medencéje és szaunája kiegészítve a masszázssal segít abban, hogy a gondokat hátrahagyva töltsdjenek fel a pihenésre vágyók.

Azok, akik intimitást, mégis tágas, kényelmes elhelyezést keresnek, azok mindezt megtalálják a **parasztházakban**, amelyek kábel tv-vel, internettel, konyhával, minibárral felszereltek.

A sziklafal és patak közé ékelt pázsit a patak fölé épült terasszal vagy a kilenc malomkő asztallal „bútorozott” terasz és a csobogók nyugalmat sugárzó hangja a mesevilágot idézi.

Bér és környéke a természetbarátok, **kirándulók paradicsoma**, a még igazán fel nem fedezett vidéki érték, mint például az európai viszonylatban is ritkaságnak számító bazaltoszlopok vagy a történelmi pincesor. Azok, akik, a kistérség értékeit is fel szeretnék fedezni, ellátogathatnak a közeli Hollókőre, az UNESCO által világörökségnek minősített palóc faluba, Hatvanba, a Grassalkovich-kastély Múzeumba, Kisbágyonba, az Afrika Múzeumba.



Malom Udvar Étterem

Híd a magyar és fülöp-szigeteki gasztronómia között!



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

Nyáron is **FITTEN, GRILLEN!**

A nyár közeledtével az emberek többségében előbújik a bikiniszezon gondolata. A télen felröppent kilókat gyorsan kéne eltüntetni, jönnek a divatdiéták, mindenféle fogyást „segítő” bogyók és a lehetetlen megoldások. Ezek mellé pedig pizza, hamburger, lángos, koktélok és társaik. A kilók visszaugrása pedig egyenesen arányos a nyári partik számával. Mert hát „vendégségben nem fitneszezünk”, és amúgy is, „az én diétám miatt ne szenvedjen más”.

Az igazi szenvedés pedig a rengeteg **nehezen emészthető nyári étel**, hőségben. Amikor vendégeket várunk, célszerű átgondolni, milyen tartalmas, egészséges menü kerüljön az asztalra. Nyár kapcsán a szabad levegőn töltött idő ajándék, így a kisebb-nagyobb összejöveteleket is kiszervezzük. De hogyan készülünk? Mi is az a módszer, amivel a szabadban is (akár tűztilalom idején is, akár belvárosi belső udvarban is) gyorsan varázsolhatunk friss, egészséges ételt az asztalra? **A grillezés.**

A grillezés az egyik legkedveltebb nyári kertiparti téma. Gyors, egyszerű, egészséges ételeket rakhatunk az asztalra, nem beszélve arról, hogy modern elektromos grilljeinket játszani könnyedséggel kezeljük és takarítjuk. Tehát kevés rákészléssel és utómunkával a jó buli alapja adott.

A grillezés alapelve, hogy sugárzó vagy éppen kontakthó hatására a fogásokat gyakorlatilag **hozzáadott zsíradék nélkül** elkészíthetjük. Alkalmas a sózatlan puha húsok, halak, zöldségek, kolbászok és burgonya elkészítésére. A grillezésnek minden előnyét egyszerre élvezhetjük. Az alacsonyabb zsírtartalomnak köszönhetően könnyebben emészthető ételek kerülhetnek az asztalra, melyeknek ráadásul eredeti íze

is jobban érvényesül. Ma már számos **elektromos grillkészülék**, grillserpenyő és kontaktrill kapható, amelyekkel még könnyebb dolgozni, és a szenes grillel ellentétben nem kell a bellobbanással foglalkozni, illetve nem jutnak káros anyagok, vegyszergőz (pl. gyújtófolyadékából) az ételbe.

A szomszédok is örülhetnek, hiszen az elektromos megoldással nem füstölünk. A nagyon rövid melegedési időnek hála valóban friss étel kerülhet a tányérokba, megfelelően átsütve, hiszen a jelző miatt nem kell aggódnunk az optimális hőfok miatt.

A **tapadásmentes bevonat** ajánlódik. Könnyen tisztán tartható, és szinte lehetetlen odaégetni rajta a húst. Rossz idő esetén nem kell elhalasztani a programot, a lakásban is használható, és ha úgy alakul a buli, hogy korábban kell készülnünk, akkor a melegen tartó funkció is a segítségünkre lehet.

Nyáron sem kell megvonnunk hát magunktól az áhított pizzát vagy hamburgert, csak megfelelő módon, tiszta alapanyagokból, otthon készítve a legbiztonságosabb.



Igaz ez a **koktélok-ra** is. A kulcs a mértékletességen van. Illetve az alapanyag megválasztásán. Jó koktéltalpap lehet egy száraz bor, édeskés

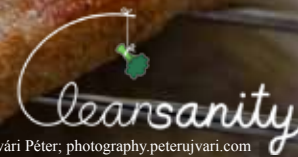


vagy fanyar cukormentes gyümölcszírappal, friss gyümölcscsel, szódával. Nem feltétlen kell égetett szeszt önteni a koktéltba, bőven elég bele a minőségi bor. Parti előtt, közben és után is gondoskodjunk a folyadékpótlásról, és célszerű az estére limitet belőni az alkohollal kapcsolatban.

Nem tilos az italoztatás, de érték a mérték és a minőség.

TIPPEK A GRILLEZÉSHEZ:

- Célszerű előre bepácolni a húsokat, recepttől függően 1–3 nappal korábban. A sütőt át kell törölni. Lehetőleg illatanyagmentes ruhával.
- Fő a változatosság! Grillezni tulajdonképpen bármit lehet. Halat, sovány és kövér húsokat, zöldségeket, gyümölcsöket, pizzatésztát.
- A változatos fűszerezés színesíti a fogásokat. Lehet a pácba tenni fűszereket, de a grillen is a húsrá szórhatjuk. Akadnak olyan fűszerek, amit direktben nem szerencsés grillezni, mert megég, vagy a kioldódó olajok kesernyész ízüvé teszik az ételt (pl. mustármag, provance fűszerek).
- BBQ – a grillezés atyja: a fedő alatti grillezés. Ebben a tapasztalat teszi a mestert. Célszerű kísérletezni. A technika nem csak a sütést, a húsok átpárolódását gyorsítja, hanem kiemeli az ételek ízét. A fedő alatt lehet használni ízesített vizeket, gyümölcsleveket, alkoholos italokat a párolásra. Ezzel feldobva a nyári menü ízvilágát.



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Grillezett minipizza

Hozzávalók 10 db minipizzához
Tésztához:

5 bögre (620 g) teljes kiőrlésű liszt
2 evőkanál kókuszvirágcukor
1,5 ek himalaya só
1 teáskanál instant élesztő
2 evőkanál olívaolaj
4 dl víz

Feltéthez:

5 dl cukrozatlan paradicsompüré
2 evőkanál olívaolaj
3 evőkanál kókuszvirágcukor
1 evőkanál szárított oregánó
Só, bors ízlés szerint
2-3 gerezd fokhagyma lereszelve

Feltétnek ízlés szerint idényzöldségek, gomba, sonka, rukkola, friss bazsalikom és mozzarella ajánlott.

Elkészítés:

1. A tésztához keverjük össze a lisztet, sót, cukrot és élesztőt egy tálban! (A száraz hozzávalókat célszerű szitálni, ezzel levegőt juttatunk a tésztába.) Adjuk hozzá a vizet és az olajat, majd kezdjük el összekeverni, dagasztani, amíg egy egységes tésztát kapunk! Legalább 5–8 percig dagasszuk! Ha túl száraz, adjunk hozzá egy-egy evőkanál vizet, ha túl mázskos, adjunk hozzá lisztet! Ezután pihentessük a tésztát 15 percig meleg helyen, letakarva! Majd gyúrjuk át ismét, amíg le nem válik a kezünkről!
2. Válasszuk szét a tésztát 10 egyenlő darabra, majd hagyjuk szobahőmérsékleten letakarva kelni további 30 percig!
3. Gondosan készítsük elő a pizzafeltétet, mielőtt megkezdzenénk a grillezést! Vágjuk fel a zöldségeket, reszeljük vagy szeleteljük a sajtot! Ha nagy méretű zöldségeket használunk, például pritaminpaprikát, cukkinit vagy gombát, akkor ezeket érdemes előgrillezni, mielőtt feltétként használnánk.
4. Készítsük el a pizzaszószot! Főzzük össze a paradicsomszószot a kókuszvirágcukorral, olívaolajjal, a fűszerrel és a fokhagymával!
5. Terítsük ki a tésztagolyókat lisztezett deszkára, nyújtsuk őket kb. 12–15 cm átmérőjűre vagy tetszőleges vastagságúra! Az előkészített pizzákat tegyük félre egy sütőpapírra! Izzítsuk be a grillt közepes hőfokra, hagyjuk rendesen felhevülni! Használhatunk grillserpenyőt is. Tegyük rá a pizzatésztákat, és másfél percig süssük az egyik oldalát! Amikor megfordítjuk, vegyük le a grill hőfokát, és kezdjük feltenni a feltétet a tésztára: a paradicsomszószot, a sajtot, sonkát és zöldségeket! A sorrend fontos, mert a sajtnak idő kell, amíg megolvad a tésztán. Ha rukkolat teszünk a tésztára, akkor a sajtba célszerű beleszórnunk.
6. Szeleteljük, fogyasszuk!



Fotó: RTL Klub

TÓTH MÁRTON:

Volt szerencsém Nápolyban egy évet játszani. Szerintem a tökéletes pizza onnan származik. Mondanom se kell, hogy elég sok helyet végigkóstoltam, és valahogy mindig keresem azokat az ízeket egy pizzán. Ennél az ételnél különösen igaz, hogy a jó minőségű alapanyag van a hangsúly! Nekem a kedvencem a margarita pizza, hiszen itt lehet lemérni, hogy milyen is valójában a pizza. Én azt mondom, hogy próbáljunk minél kevesebb fűszert használni, hogy tényleg csak a tésztát, a paradicsomot és a sajtot érezzük. Természetesen különböző feltétekkel lehet gazdagítani az ételt.

Mozzarellával töltött pulykaburger



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók 8-9 burgerhez
400 g pulykadarálthús
1 egész tojás
3 gerezd fokhagyma
olasz fűszerkeverék
só, bors
1 kis csokor friss petrezselyem
1 csomag mozzarella golyó

Bucik: többféle opció áll rendelkezésre, például teljes kiőrlésű tönköly zsemlét vagy paleo zsemlét is vehetünk, de akár külön, erre a célra kifejlesztett lisztből is készíthetünk bucikat.

Töltelék:

Lilahagyma
Cukkini
Pritaminpaprika
Zsemlénként 1 szelet fekete erdei sonka
Zsemlénként 1 szelet light sajt
Mustár (opcionális)

Sütéshez: kókuszolaj és pár szelet vöröshagyma

Elkészítés:

1. A darált húst keverjük össze a tojással, olasz fűszerkeverékkel, sóval, borssal, reszeljük bele a fokhagymát! Ha nem áll össze a húsmassza eléggé, adjunk hozzá 2 púpozott evőkanál útifűmaghéjat! Igyekezzünk ne túlgúrnunk a húst, mert a rostok ellágyulnak, és akkor nehezebb lesz a grillelés. Izzítsuk be a grillt, magas hőfokra!
2. Vizes kézzel formáljunk 8-9 egyenlő nagyságú gombócot, aminek a közepébe az ujjunkkal lyukat formázunk, majd félbevágott mozzarella golyókat nyomunk a közepükbe.
3. A grillrácsokra kenjük vöröshagymával kókuszolajat, így a hús pogácsa nem fog rátapadni. A burgernek oldalanként 3-4 percre van szükségük. A burgertitok, hogy ezeket a pogácsákat egyszer fordítjuk csak meg. Amelyik hús pogácsába mégsem kerül mozzarella, azoknak érdemes a közepét picit benyomni ujjunkkal a grillelés előtt, és ha annak a résznek a színe már megváltozik, akkor biztosan lehet fordítani.
4. Miután egyszer megfordítottuk a hús pogácsákat, akkor tegyük rájuk egy-egy szelet sajtot, és helyezzük ezek mellé a vékonyra szeletelt zöldségeket és sonkát! A sajt megolvad, a zöldségek pedig füstös kérget kapnak, a sonka is átpirul. A bucikat is betehetjük ide melegedni.
5. Majd a buciba rétegezzük a húst, a zöldségeket, friss petrezselyemleveleket, szúrjunk sasilkpálcát a tetejére, hogy ne csússzon szét!

TÓTH MÁRTON:

Szeretem a burgereket! Különösen azokat, amelyeknél ér egy kis meglepetés. Itt a meglepetésfaktor a húspan elrejtett sajtban rejlik. A szakma az ilyen típusú burgereket előszeretettel nevezi Juicy Lucy burgernek. Pulykahúsnál bátran nyúlhatunk különböző fűszerekhez (marhánál én ezt nem javaslom, ott domináljon a hús íze). Én a fokhagymán kívül használtam kakukkfűvet, zsályát és rozsmaringot, valamint petrezselymet. Sütésnél bátran pirítsuk a húst, és mivel pulykahúsról van szó, ezért süssük át rendszeren!

Fotó: RTL Klub



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.



Páli Viktória:

„Nagyon motivál, hogy folyton fejlődhetek”

Szentesről feltáncolta magát a világ tetejére. Bár szívesen elmélyedt volna komolyabban más sportágakban és egyéb szabadidős tevékenységekben is, egy idő után vitte a lendület, és az eredmények révén végleg magával ragadta a versenytánc világa. Most partnerével, László Csabával a nem olimpiai sportágak legnagyobb eseményére, a wroclawi Világjátékokra készül. Profi táncos és oktató, így ma már többen Viki néninek is szólítják. Volt annyira merész, hogy nemrég egy másik sportágban is kipróbálta magát, sikerrel.



Páli Viktória standard versenytáncossal, magyar bajnok fitnessmodellel beszélgettünk egy olyan ritka pillanatban, amikor éppen idehaza volt.

Páli Viktória tízéves korában kezdett táncolni, egy évre rá már versenyeken indult, akkor még bátyjával. Édesanyja íratta be a gyerekeket társastáncanfolyamra, mert előtte az úszás és a vízilabda, amit mindketten kipróbáltak, nem kedvezett a testalkatuknak, tartásuknak.

Az anyai jó szándék aztán eredményre vezetett, hiszen Viktória nagyon megszerette a táncot, és csak jöttek és jöttek az érmek, győzelmek és nagy pillanatok. Mára az ország egyik legjobb versenytáncosa, aki nemzetközi szinten is az elit tagja partnerével.

Másodszor vehettek részt a versenytáncot is a programjában tartó Világjátékokon, milyen előérzeteid vannak? Szeretnénk magunkhoz képest az eddigi legjobb teljesítményt nyújtani. Nyilván

számolgatunk, kalkulálunk, hogy melyik ország melyik párosát delegálja, de nagyon szeretnénk a döntőbe jutni, és ez, akármilyen versenyen is indultunk mostanában, sikerülni szokott.

Nem tévedek, ha azt mondom, ez a legfontosabb versenyetek a pályafutásotokban?

Hatalmas teljesítmény és öröm, hogy ott lehetünk a Világjátékokon, nekünk ez jelenti az olimpiát. A terveink között ott van, hogy összesel elindulunk a prágai világbajnokságon, de ettől függetlenül is ez lesz a legnagyobb versenyünk.

Fel tudjuk mérni, mennyire nehéz kijutni a Világjátékokra ebben a sportágban?

Azért nehéz, mert a kvalifikációhoz folyamatosan a világ élmezőnyében kell lenni.

Amíg egy világbajnokságra a magyar bajnokság első két helyezettje juthat ki egy adott hétvége teljesítménye alapján, addig a Világjátékokra fel kell építeni a táncunkat, a világranglistahelyünket, ez pedig nem egyik pillanatról a másikra történik. Ez évekbe telik, hosszú évekig kell a köztudatban és a topon lenni. Van egy limit is, 24 páros vehet részt a Világjátékokon, ez a mezőny az amatőr és a profi világranglista összevetése alapján áll össze.

A standard tánc nemzetközi mezőnyében munkás dolog folyamatosan előrelépni?

Mi most a második helyen állunk, mert nagyon sok olyan versenyen elindultunk, ahol pontokat lehet szerezni, hogy megkérdőjelezhetetlenné tegyük a Világjátékok-résztételünket. Most úgy gondolom, nem tudnánk még elő-



rőbb lépni. Korábban azért váltottunk az amatőrökből a profik közé, mert úgy éreztük, elértük a maximumot. Igaz, hogy a világranglistán talán a 15. hely volt a legmagasabb, ahová elértünk, de folyamatosan jönnek a fiatal tehetségek, akikkel – úgy éreztük – már nem tudnánk felvenni a versenyt.

Ebben a sportágban is jellemző, hogy meg kell teremteni a rangot ahhoz, hogy a pontszámok reálisabbak legyenek? Legyen egy páros tökéletes, ha még „ismeretlen”, nem számíthat magas értékelésekre?

Igen, jellemző, hogy vannak bebetonozott, stabil pozíciók és rangok, amiket lehetetlen megdönteni. Azért vannak berobbanó újonc párosok is, de egy idő után azt látjuk, bármennyire is jók, nekik is végig kell járniuk a számléltrát.

Mennyi idő kell ahhoz, hogy egy páros igazán összeszokjon?

Ez sok mindentől függ, de legalább két-három év. Nekem Csabával szerencsém volt, mert egy helyről jöttünk, ugyanazt a vonalat képviseljük, ráadásul csapattársak voltunk, és tanár-diák kapcsolat volt közöttünk.

Csabával 2011 óta táncolsz együtt, Mariborban léptetek fel először egy nemzetközi versenyen.

Mennyire volt könnyű egymás megismerése, „felfedezése”?

A maribori verseny után sokan azt mondták, olyan, mintha nem is történt volna párcsere. No, nem azért, mert annyira jók voltunk, hanem azért, mert a váltás és az első verseny között alig telt el egy hónap. Éppen ezért nagyon stresszes és munkás volt az első időszak. Rengeteget kellett fejlődnöm Csabához, nemcsak technikailag. A külföldi tréneink ránk sokáig mint tanár-diák párosra tekintettek, sokat kellett dolgoznom azért, hogy ez a kép megváltozzon és egyenrangú partnerként kezeljenek bennünket. Öt és fél éve dolgozunk együtt, mondhatom, hogy nagyon jó döntés volt a párcsere és az is, hogy a profik között versenyzünk.

Mikor van meg az összhang, mikor lehet leginkább az egyensúlyról beszélni egy páros esetében? Muszáj a sikerhez a magánéletben is jóban lenni?

Sajnos, a versenytáncban sokszor látunk olyan példákat a legjobb párosoktól is, hogy a parketten kívül szó szerint ölik egymást, mégis ott vannak az élmezőnyben. Nem jó ezt megélni. A mi kapcsolatunk nagyon jó, de ez lehet, abból is adódik, hogy már gyerekkorom óta Csabától tanultam, felnéztem rá mindig is, jó kapcsolat volt közöttünk, és ez az együtt táncolás alkalmával is megmaradt. Az őt



év alatt talán két vagy három alkalommal akadt nagyobb veszekedésünk, de az is a fejlődésünket szolgálta. Előny, hogy a céljaink közösek, és ezt az elején tisztáztuk. Sokszor az okozza a konfliktumot egy párosban belül, hogy a tagok nem mindig ugyanazt akarják vagy egyikőjük jobb eredményre számít.

Mi a különbség a profi és az amatőr táncosok között, hiszen látszólag ugyanazt csináljátok?

Valóban, látszólag semmi különbség. Először Angliában alakult meg a profi szövetség, majd 2010-ben a nemzetközi szervezet, a World Dance Sport Federation (WDSF) létrehozta a professzionális dimenzióját. Az biztos, hogy sokaknak a profi mezőny a végállomás, hiszen amikor már nincs előrelépési lehetőség az amatőrök között, vagy már mindent elért egy páros, átnyergel a profik közé. Jelenleg olyan párosokkal (is) küzdünk, akik amatőr világbajnokok voltak.

Voltak mélypontok, amikor kiléptél volna ebből a közegeből?

Talán még kamaszkoromban lehettek ilyen időszakok, amikor attól félttem, hogy a tánc mellett semmi másra nem marad időm. Aztán telt az idő, és mikor ráeszméltem, hogy hat-hét évet rááldoztam a táncra, úgy voltam vele, most már csak nem kéne kilépni belőle. De a tánc szeretete is visszatartott, aztán miután egyre sikeresebbek lettünk, sok helyre utazhattunk, utazhattunk, remek emberekkel és sajátos kultúrákkal találkozhattunk.

Mégis mi a jó a táncban, a versenytáncban?

Mindenkinek meg kell találnia azt az egyéni motivációt, ami miatt úgy dönt, hogy nap mint nap lejár edzeni. Ez bármelyik sportágra igaz egyébként, és mindegy is, mi a fő motiváció. Lehet az a jó társaság, a jó partner, a sorra érkező jó eredmények, a lényeg, hogy legyen

valami, ami folyton visz előre. Engem az eredmények és a napról napra látható és elérhető egyéni fejlődés motivál. Bevalom, korábban a társaság volt az elsődleges húzóerő, mára ez kicsit megváltozott.

A táncot rekreációs tevékenységként is ajánlanád azoknak, akik nem törnek a világ élére, de szeretnének kikapcsolódni?

Aki jó társaságba akar kerülni, mozogni szeretne, na meg kalóriát égetni, annak mindenképp ajánlom. Szerencsére egyre több táncanfolyam indul, ahol mindenki megtalálhatja a számításait. A hangulat mindig jó, közösségben van az ember, új ismeretségeket lehet szerezni, a zene mindig felszabadít, igazi aktív kikapcsolódás a tánc.

Szentesen élsz, ott működik a Szilver Táncsoport is. Nem jelent hátrányt a vidéki élet ebben a sportban?

Egy külföldi tanárunk mindig azon csodálkozik, amikor Szentesre jön tanítani, hogy este hatkor bezárnak a városban az üzletek, éttermek, nincs szórakozóhely, és így igazából nem lehet semmi mást csinálni, csak edzeni és edzeni, gyakorolni és gyakorolni. A helyzet azért nem ennyire fekete vagy fehér, de tény, hogy aki sokat akar edzeni, annak ideális ez a helyzet, ez a város. Az ország egyik legjobb tánctermeiben és az egyik legeredményesebb egyesületében edzhetek mindennap, minden körülmény adott a fejlődéshez. Az, hogy a világranglistán milyen helyet foglalunk el, szerencsére nem attól függ, hogy az ember vidéki

László Csaba:

„Viki precíz, megbízható partner”

De vajon mit gondol Páli Viktóriáról táncpartnerre, a 24 éve versenytáncos foglalkozó László Csaba? Nem meglepő, hogy elismerő szavakkal jellemezi partnerét.

„Tényleg csak jókat tudok mondani Vikiről, aki kiszámítható, pontos, precíz és megbízható partner, ezek a tulajdonságok nagyon fontosak a táncban. Nagy az összhang közöttünk, az elmúlt hat évben nem nagyon emlékszem nézeteltérésre. Mindig egyenrangú partnerként tekintettem rá, semmint tanítványra, és én is azt kértem tőle, ne mint volt oktatóra nézzen rám. Közösén alakítottuk ki a stílusunkat, az egyensúlyt. Kétségtelen, hogy a táncban mindig a férfiak irányítanak, nálunk is egy kicsit jelen van ez, de ez természetes. Mondhatom, hogy mindent elértünk, amit terveztünk közösén, sikerült kihozni a maximumot magunkból, reméljük, a Világjátékokon ennek ismét meglesz a gyümölcse.”



vagy budapesti. Az egyetlen hátrány, hogy kitörni, kilépni egy másik szintre talán egyszerűbb a fővárosból, és a tanárok helyzete is behatároltabb vidéken.

Hogy érzed, kik tették a legtöbbet azért, hogy most itt tartotok, függetlenül a saját magad által elvégzett kökemény munkától?

A szüleimnek rengeteget köszönhetek, hiszen elindítottak ezen a pályán, még akkor is, ha küzdelmes volt az első időszak. Ők biztosították a háttérrel, finanszírozták a költségeket, bármi áron. Az edzőm, Szatmári Nagy Szilvia hitt a tehetségünkben, ő nyitotta fel a szüleim szemét, hogy érdemes folytatni a táncot nekem és a bátyámnak is. Minden egyes táncpartneremnek is köszönettel tartozom, hiszen mellettük fejlődtem, nagyon sokat tettek azért, hogy idáig eljussak, nem beszélve a barátokról, a szerelmekről, akik az adott élethelyzetekben mindig mellettem álltak.

A tanítványok Viki néninek szólítanak, mit szólsz ehhez?

Ez csak természetes, hiszen én vagyok a tanárnő, ez a fő munkám, ezért kapom a fizetésem, szóval belefér, hogy „lenéniznek”, és azért jó, ha megmarad a tanár-díák tisztelet.

A későbbiekben is maradnál a pályán, és tanítani szeretnél?

Mindenképpen, szeretném magam to-

Mik azok a standard táncok?

Köznyelven szólva a báli táncokat nevezik standard táncoknak, a lépések könnyedek, bárki megtanulhatja őket „a táncfény irányba halad”. A versenyeken a programban az alábbi táncokat kell bemutatnia a versenyzőknek: angol keringő, tangó, bécsi keringő, slowfox, quickstep. A legrégebbi standard tánc a keringő, Viktória kedvence viszont egyértelműen a tangó.

Az első nem hivatalos világbajnokságot egyébként 1909-ben rendezték, 1960-ban közvetítettek először a televízióban táncversenyt. A nem olimpiai sportágak legnagyobb versenyén, a Világjátékokon 1997 óta szerepel a táncsport (jelenleg latin, salsa és standard kategóriában).

vábbfejleszteni, tanulni, és persze az aktív versenyzés után is gyakorolni, ha nem is olyan intenzitással, mint most. Ha már nem versenyzek, több időm marad tanítani, trénerként részt venni a versenyeken, szeretnék a művészeti iskolából versenyzőket kinevelni, és kísérni a pályafutásukat. Ősszel tervezem letenni a pontozóbírói vizsgát, és ha minden jól alakul, nemzetközi bírónak és trénerre válnék. Vannak tehát terveim, nem hiszem, hogy unatkozni fogok.

A profi tánc mellett lehet érvényesülni a civil életben?

Mindig azt hittem, hogy ha átlépünk egy képzeletbeli vonalat vagy szintet, több időm lesz minden másra. De ez nem így van, mióta profi vagyok, kevesebb a szabadidőm, és könnyen lehet, ha csak tréner és tanító leszek, még kevesebb lesz. Azért próbálok ellavírozni a hétköznapi szerepek között, egyszerre élsportoló, aktív versenyző, karrierista nő, dolgozó lány, háziasszony és szerető partner lenni. Nehéz mindenben helytállni és a maximumot hozni, szerintem nem is lehet egyformán a legjobb teljesítményt nyújtani. A lényeg, hogy meglegyen az egyensúly.

Hogy bírod a sok utazást?

A Csabával közös karrierünk elején rengeteget utaztunk, volt, hogy egy héten belül kétszer jártunk Kínában úgy, hogy közben még itthon is eltöltöttünk két-három napot. Elég húzós volt, amikor bőröndből öltözködtem, ahogy az egyik helyre elutaztam, már elő volt készítve otthon a másik bőrönd a következő úti célhoz. Én ezt akkor nagyon élveztem, bár egy idő után besokalltam, szerencse, hogy jött

egy nyugisabb időszak. Most megint sűrűbb szakasz jön a Világjátékok miatt, de szeretem a pörgést.

Honnan jött az ötlet, hogy fitnessben, fitness-modellkedésben is kipróbáld magad? Össze lehet ezt egyeztetni?

Az, hogy kiskoromtól kezdve sportolok, adott egy olyan testalkatot, ami jó izmos felépítést jelent. Ez még nem lenne elég a gondolathoz, de a táplálkozási tanácsadóknak, dietetikusunk, dr. Fritz Péter elültette a bogarat a fülemben. Amikor Csabával elkezdtük a közös munkát, Péter keze alá kerültünk. Ő nyilván látta az adottságaimat, majd a közös munka során, az edzéseket is figyelve folyamatosan nyomon követte a fejlődést. Ha jól emlékszem, már az elején mondta, hogy egyszer meg kellene próbálnom a fitnessversenyzést is. Nekem nagyon tetszett az ötlet, de elképzelni sem tudtam volna akkoriban, hogy nekem a tánc mellett erre legyen időm vagy kapacitásom. Aztán mikor profik lettünk, és a felkészülés egy kevésbé intenzív szakaszba lépett, Péter arra gondolt, itt az idő, hogy felkészítsen egy versenyre. Nem ellenkeztem. Mára látom, hogy a többi versenytáncoshoz képest túl izmos vagyok, nem egy igazi táncos alkat az enyém. Próbálok is egy kicsit izomból leadni, hogy a Világjátékokra minden rendben legyen, és a lehető legjobb formában legyek minden tekintetben.

Lelkesen beszélj a fitnessről is. Mi benne a leginkább vonzó?

Leginkább az, hogy egyénileg, önállóan is elérhetek valamit, és önmagam küzdhetek új célokért. Itt csak rajtam múlik minden, én vezetem saját magam.

A párod mit szól a pályafutásodhoz és ahhoz, hogy lényegében van egy másik párod is, akivel sülve-főve együtt vagy?

Lassan hat éve annak, hogy Csabával elkezdtem táncolni, a párommal négy éve vagyunk együtt. Viszonylag szerencsés, hogy ő már a nyugalmasabb időszakban lépett az életembe, amikor nem abban a pörgésben voltunk, mint közös karrierünk elején. Most aztán megint pörgés van, de ő mindenben mellettem áll. Ő a fodrászom is, szóval duplán is számíthatok rá, a versenyek előtt hozzájárul ahhoz, hogy megnyerő legyek. A fitnesskarrieremben is támogat, pedig mondhatta volna, ne mutogassam magam másoknak. Ehelyett mellettem áll, ott volt a versenyen is, és lelkesen szurkolt. Lehetek ennél szerencsésebb?

Dobos Sándor

Rekreáció a fürdővárosok vonzásában: Mezítlábas sétány Reziben Kneipp nyomdokain

Recreational Attractions in Spa Towns: a Barefoot Walkway at Rezi, on Kneipp's Trail

Összefoglaló



Magyarország természeti tényezői közül a legjelentősebb az ásványvizek mennyisége és minősége. Ennek a kincsnek köszönhetően hazánk nemzetközi viszonylatban gyógyvíznagyhatalomnak számít. A gyógyvízre alapozott egészségturizmus és az egészség az utóbbi évtizedekben felértékelődött, melynek köszönhetően egyre nagyobb szerepet kap a prevenció, a kuráció, a rehabilitáció és a rekreáció. A szabadidő egészségorientált eltöltése napjainkban a fürdővárosokon kívül is egyre fontosabb szerephez jut az emberek körében. Jelen tanulmány egy olyan rekreációs közösségi tér kialakításának folyamatát mutatja be, mely önkéntesek munkája révén valósult meg a híres fürdővárosok közelében elhelyezkedő kis településen, Reziben. A gyógyító víz itt is megjelenik Kneipp filozófiája révén az egészségmegőrzés jegyében. A kezdeményezés példaértékű a nemzetközileg is híres fürdővárosok vonzásában.

Kulcsszavak: természetes gyógytényező, rekreáció, önkéntesség, Kneipp-filozófia

Abstract



The quantity and quality of the mineral waters is the most important of Hungary's natural resources. Thanks to its precious natural resources Hungary is a so called „great power” of medical waters. The importance of health tourism based on medicinal waters and the health has been greatly valued for the last decades. Owning to this fact the prevention, the kuration, the rehabilitation and the recreation has been playing a more important role. The healthy leisure spending an increasingly important role in addition to the spa towns among the people.

The article presents the development of a recreational community area, which came true with volunteer's work in a small town Rezi. The water here also appears through the Kneipp philosophy. The initiative is exemplary on the famous spa towns neighborhood.

Keywords: natural healing factor, recreation, volunteering, Kneipp philosophy

Bevezetés

A magyar fürdővárosok méltán büszkék a természeti kincseikre épülő turisztikai vonzerejükre, melyek jelentős társadalmi, gazdasági lehetőséget kínálnak a településeknek. Ennek alapját hazánkban az évszázados hagyományokon alapuló gyógyturizmusban¹, elsősorban a balneológiában² megszerzett hírnév és az említett minőségi és mennyiségi természeti erőforrásokra épülő szolgáltatások teremtették meg. A magyarországi gyógyvizekre jelentős mennyiségű turisztikai, ezen belül egészségturisztikai szolgáltatás épül. Ezek jelentősége nagymértékben megnövekedett az utóbbi években, mivel egyre jobban felértékelődött az egészség és az egészség megőrzéséhez kapcsolódó kezdeményezések, rekreációs lehetőségek.

Ez persze nem csak a híres fürdőknek otthont adó városok esetében igaz, hanem a kisebb, esetleg más turisztikai vonzerővel rendelkező települések körében is, mint például Rezi.

Rezi elsősorban a vára és a településen áthaladó Országos Kéktúra útvonal miatt ismert a turisták körében, de gyorsan bővülő turisztikai és rekreációs kínálata miatt egyre többen keresik fel a nyugodt, csendes, természetközeli kis települést az egészségmegőrzés jegyében.

Ezt a miliót gyarapítja a cikkben bemutatásra kerülő 2016 tavaszán induló kezdeményezés nyomán önkéntesek munkájával létrejött Mezítlábas sétány Reziben, mely a helyi lakosoknak és a megfáradt természetjáróknak kínál kellemes kikapcsolódási lehetőséget, keringésjavító és stresszoldó talpmasszázst a szárazföldi és patakvízi Kneipp³ utakon.

1. Környező fürdővárosok: Hévíz és Zalakaros

Közismert, hogy hazánkban a turizmus jelentős szerepet játszott és játszik egyes térségek, mindenképp a Balaton környéki települések fejlődésében. A magyar fürdővárosok a maguk teljességében jelentenek egészségturisztikai vonzerőt a hazai és külföldi látogatók számára (Szabó 2013). A Nyugat-Dunántúl régiójában régóta híres fürdővárosként tartják számon Hévíz és Zalakaros városát egyaránt.

1.1. Hévíz

Hévíz városa a Nyugat-Dunántúlon, Zala megyében, a Keszthelyi járásban

- 1) A gyógyturizmus a gyógyászati szolgáltatóhelyen, illetve gyógyüdülőhelyen, általában meghatározott minimális tartózkodási idő mellett rendelkezésre álló szolgáltatások igénybevételét jelenti, jellemzően konkrét betegségek gyógyítása érdekében. A tipikusan természeti gyógytényezőre (gyógyvíz, gyógybarlang, mikroklíma, gyógyiszap) épülő gyógyászati és turisztikai szolgáltatások között a fő hangsúly a gyógyászaton van, melyet csak kiegészítenek az általánosabb turisztikai szolgáltatások.
- 2) A balneológia, a gyógyvizek alkalmazásával és hatásával foglalkozó tudomány, magyarul gyógyfürdőtan.
- 3) Sebastian Kneipp (Stephansried, 1821. május 17. - Wörishofen, 1897. június 17.) német katolikus pap volt, aki saját betegségének gyógyítása során fedezte fel a vízzel való gyógyítás jelentőségét, és élete során kidolgozta világhírű vízgógyászati módszerét, melyet egyéb eljárásokkal egészített ki, létrehozva ezzel az egyedülálló Kneipp-filozófiát, melyet ma is alkalmaznak a gyógyításban.

található, a Balaton nyugati partjától és Keszthelytől 6 km-re, Rezitől 7 km-re. A város nevezetessége a Hévízi-tó, mely a világ legnagyobb biológiai is aktív, természetes tőzefenekű, fürdésre alkalmas termál-gyógytava (Horváth, 1999).

A tó keletkezésével kapcsolatban több bizonyíték is szól amellett, hogy a tó termális gyógyvize a geológiai múltban a mainál jóval magasabb szinten fakad. Az Őshévíz első feltörési helye a Rezi vár közelében lévő Meleghegy (427 m) magasságában volt. A feltételezések szerint, a Keszthelyi-hegység emelkedése és a Hévíz-völgy süllyedése következtében az elmúlt 2 millió évben szállt egyre lejjebb és délnyugatabbra a meleg vízű forrás. A második feltörési helye (a barlang kialakulása után) a cserszegtomaji Anna-kápolnánál (182 m) volt. A közép pleisztocénben a Dobogódombon (145 m) jelent meg a forrás a mai fürdőteleptől 1,5 kilométerre, keletre. A Balaton kialakulásával egy időben, mintegy 20-22 ezer éve tört a felszínre a Hévízi-tó vize a mai helyén.

A tó vízfelülete 44 400 négyzetméter, forrása a 38,5 méter mélységű, függőleges homokkőfal aljában van. Forrásbarlangjának szélessége 2-3 méter, magassága 60-80 cm. A tavat tápláló forrás a tó vizét állandóan mozgásban tartja, a mélyből feltörő víz lassú körforgással gyűrűzik a partok felé. A víz és a levegő közötti hőmérséklet-különbség következtében a víz a felszínen kissé lehűl, és így nagyobb fajsúlyánál fogva ismét lefelé áramlik. Eközben a tó egész víztömege hengeres mozgással lassan jobbra forog.

A Hévízi-tónak saját, a hőforrásra jellemző élővilága van, ezen belül a növény- és állatvilág néhány érdekes faja Magyarországon és Európában is csak itt található meg.

A tó vízhozama 410 liter/szekundum. A víz három és fél naponta kicserélődik, hőmérséklete nyáron eléri a 37-38 °C-ot, és télen sem



Szerző:
Hojcska Ágnes Erzsébet
okleveles fizioterapeuta MSc
Hotel Aquamarin Hévíz,
egészségturisztikai tanácsadó
Magyar Fürdővárosok
Szövetsége
egészségturisztikai
tanácsadó,
Magyar Fürdő kultúra Kft.
h.agnes.erzsabet@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
egyéni felkészülő
doktorandusz,
Szegedi Tudományegyetem.
Főbb kutatási területei:
Egészségtudomány:
a fizio- balneoterápiás
gyógykezelések aspektusai a
mozgásszervi beteg(ség)ek
gyógyításában.

csökken 22-23 °C alá. A tó vize két csatornán keresztül a Zala folyóba, ottan a Kis-Balatonba, majd a Balatonba jut.

A tó környékén jelentős számú mocsárciprus látható. A víz melegét és gyógyító hatását 33,9 hektáros erdő védi. A hőmérséklet kiegyenlített a tó folyamatos hőszugárzása és párolgása következtében, így a nyár nem túlzottan meleg, a tél pedig enyhébb. Az egész Balaton-partvidéken a mediterrán területekhez hasonló az éghajlat, ezen belül Hévíz klímája szubmediterrán jellegű.

A város neve egy 1328. március 28-án kelt oklevélben tűnt fel először, és egészen a 18. századig nem volt itt fürdőélet. Az első tanulmány 1769-ben jelent meg Szláby Ferenc orvosdoktor és fizikus írásában. A 18. század közepén, a hévízi forrás és környéke nagyrészt a Festetics család birtokába került, és gróf Festetics (I.) György kezdte meg a fürdőhelyé váló kiépítést. A gróf halálával 1819-ben minden munka megszakadt Hévízen, és a folytatásra csak 1858-ban került sor, amikor Festetics (II.) György megépíttette a vendégházat és a fürdőházat. Ekkortól kisebb-nagyobb mértékben, de folyamatos bővítés volt jellemző. 1911-ben Hévíz megkapta a belügyminisztertől a „gyógyfürdő jellegű település” címet is a dr. Schulhof Vilmos alapította szanatóriumnak köszönhetően. A világháború okozta megtorpanás után 1926-ban folytatódott az építkezések a nagy üdülők építésével. 1952-ben létrejött a Hévízi Állami Gyógyfürdőkörház, mely nem kisebb orvosai lett messze földön híres gyógyhely, mint dr. Dobrossy Béla és id. dr. Moll Károly (Szabó, 2005; Szántó, 2006).

1964-től napjainkig folyamatos fejlesztések és változások mennek végbe a városban, a hazai és külföldi mozgásszervi betegek gyógyítása jegyében. Napjainkban évente több mint kétfélmillió látogatót látják a tófürdőt, és az eltöltött vendégszakai száma alapján, a hazai ranglistán Hévíz a második helyen áll Budapest mögött (Papp–Kovacsics, 2008).

1.2. Zalakaros

Zalakaros, mint a régió potenciális termáلتurizmus példája kerül bemutatásra (Szabó–Kocsondi–Lakner, 2013). Zalakaros a Kis-Balaton nyugati peremén található a Zalaapáti-hát területén. A település első említése 1254-ben Korus néven maradt fenn az utókor számára. A mai névalakot 1908 óta használja a város (Halász, 2000).

Zalakaros gazdálkodásának alapja az első világháború óta a szőlőművelés, a gyümölcsstermesztés és az állattartás volt. A második világháború után indult el fejlődése az 1962-es olajkutató fúrások megkezdésével. A fúrások során 2307 méter mélyen 96 °C hőmérsékletű ásványi anyagokban gazdag termálvízre bukkantak. Ennek köszönhetően egy évtized alatt modern fürdőtelep épült ki, üdülők és szállodák nyíltak, melyekre alapozva a körzetközponti szerepet betöltő település életétének meghatározója a turizmus lett. A település büszke a több mint 750 éves múltjára, de dinamikus fejlődését és városi rangját elsősorban az Európa-hírű gyógyvízének köszönheti, mely krónikus nőgyógyászati és mozgásszervi betegségek gyógykezelésére alkalmas (Halász, 2003; Halász, 2004).

A fürdőt látogatottságának igényei szerint 1968-tól napjainkig folyamatosan fejlesztik. A város 2004-ben elnyerte a „Legvirágosabb város” címet is. A fürdőkomplexumon túl a város egyéb rekreációs szolgáltatásokkal is várja az ide érkezőket. A Parkerdő túráutvonala, a Kilátó, az arborétum sétányai, mind egészségmegőrző szabadidős programokkal várják a látogatókat (Mészáros, 2007; Szabó–Spiegel, 2009).

2. Rezi községe a fürdővárosok vonzásában

Ahogy Hévíz történetében is olvasható, a mai Rezi vár közelében volt az Őshévíz első feltörési helye. Ma ezen a területen a vár romjai és Rezi községe helyezkedik el. Rezi község Zala megyében, a Balatontól északnyugati irányban, Keszthelytől 8 kilométerre a Keszthelyi-fennsík belsejében található. A település csupán 1168 fő lakosú (KSH, 2015), de számos turisztikai program és látványosság vonzza ide a természetbarát látogatókat. Ilyen nevezetességek a Rezi vár, a Szőlőhegyi kápolna, a Szent Orbán-szobor, a Római katolikus templom, a Gyöngyösi betyár csárda, valamint itt halad át az Országos Kéktúra útvonala is. 2012 óta a felújított plébánia épületében várja vendégeit a Laky De-meter Turistaház is, mely családi nyaralások, baráti összejövetelek és osztálykirándulások kedvelt színpontja lett az utóbbi években. A híres fürdővárosok között méltán vált közkezdelt turistahellyé a vendégszerető kis település.

A sok látóval mellett színes programok és rendezvények színesítik az itt lakók és az ide látogatók életét egyaránt: Hagyományörző disznótörés és kolbásztöltés mustra, Vince-napi pincejárás, Farsang, Szent György-napi ünnepség, Gyümölcsoltónap, Erdei Iskola, Hagymányos Vártúra, Rizlingország Ünnepe, Sportnap, Vártábor, Alkotótábor, Szent Mihály ünnepe, Betakarítónap, Szüreti mulatság, Lukács-napi búcsú, Holdfénytúra és még sorolhatnám.

Hogy hogy is lehet mindez? Igen, a háttérben, mint mindig, itt is van egy fő mozgatórugó, aki Rezi Község Önkormányzatának művelődésszervezője, Tafota Istvánné. Ő lelkesedésével és rátermettségével sok helybeli és környékbeli civil szervezetet megmozgat, és persze sok önkéntes segítőt magánember is csatlakozik munkájukhoz.

Egy ilyen összefogásnak az eredménye lett a Meztitlábás sétány megvalósulása is a hídi pihenőben 2016 tavaszán.

2.1. A hídi pihenőhely

Reziben, a Sümeg felé vezető út mellett a hídi kanyarban található egy kis parkos pihenőhely, mely az utóbbi években nem tudta funkcióját megfelelően betölteni. Tafota Istvánné elmondása szerint ennek a területnek a karbantartását, bűrtörésének felújítását évek óta tervezte a település azáltal, hogy a parkot átadassák a lakosok és a turisták számára szabadidős közösségi térként.



A hídi pihenőhely térképe (569, 570)
Forrás: Rezi Község Önkormányzata
The hídi resting place map (569, 570)
From: Rezi Village Government

A varázslatosan szép, de vadregényes kis parkhoz a Hunyadi utcáról vezet egy kis ösvény, de a lefelé vezető lépcsőket elfedte az aljnövényzet, és a korlát is cserére szorult már. A parkot a Kocor-patak csörgedező vize szeli ketté, de a patakpart is tereprendezésre szorult, és a padok is rossz állapotban voltak.



Hídi pihenőhely a felújítás előtt
Forrás: Saját fotó, 2016. 05. 08.
Hídi resting place before the renovation
From: Own photo, 08/05/2016

3. Önkéntesek a megvalósításban

„Az önkéntesség olyan tevékenység, amelyet a személy szabad akaratából, egyéni választása és motivációja alapján, a pénzügyi haszonszerzés szándéka nélkül végez más személy, személyek vagy a közösség javát szolgálva.” „Klasszikus értelemben véve az önkéntesség a közösségi gondoskodás, a társadalmi szolidaritás – s ezen belül a karitatív tevékenység – az emberiség fejlődésének alapértékei közé tartozik.” (Magyar Köztársaság Kormánya, 2012, 3. o.) Az önkéntes tevékenység hagyománya Magyarországon hosszú múltra tekint vissza. Az önkéntesség kultúrája hazánkban a két világháború közötti időszakban is számottevő volt, de hazánk is jó példa arra, hogy az önkéntességet milyen jelentős mértékben befolyásolják a politikai és társadalmi hagyományok. Magyarország európai uniós csatlakozását követően növekedett az önkéntes és a jótékonykultúri tevékenységben részt vevők száma, és így hazánk az EU átlagában foglalt helyet az Európai Bizottság sajtóanyaga alapján.

Az önkéntes korcsoportok megoszlását tekintve, átlagosan az Európai Unió 15 év feletti lakosságának 22-23%-a kapcsolódik be önkéntes tevékenységekbe (GHK, 2010). Ehhez képest hazánkban jelentős eltérés figyelhető meg, mivel a felnőttek (30-50 évesek) vesznek főként részt önkéntes tevékenységekben (KSH, 2008). A magyar lakosság részvétele önkéntes tevékenységben az Európai Unió tagállamaiban végzett vizsgálatok szerint viszonylag alacsonynak (10-19%) mondhatók (Czike – Szabóné, 2010). Továbbá az is jellemző hazánkban, hogy az önkéntesség csak alkalmanként jelenik meg a társadalomban. A rendszeres önkénteskedők száma nem emelkedik, azaz sokan tevékenykednek, de aránylag ritkán, rendszertelenül és szervezeti kötődés nélkül (Czike–Kuti, 2006).

Ezek a mutatók a helyi megfigyelések alapján Reziben is helyénvalónak bizonyulnak, de a kevés főt számláló lelkes csoport munkája végül így is eredményesnek mondható a programok és rendezvények lebonyolítása során. Hasonló módon történt a hídi park megújításának megvalósulása is, melyhez az Önkéntes Központ Alapítvány⁴ is csatlakozott AdásNap⁵ programjával.

Ennek a programnak a keretében jöhetett létre az a segítő együttműködés a Cserép Gábor polgármester által vezetett Rezi Község Önkormányzata (mint a hídi park fenntartója) és az E.ON (mint önkéntes segítő vállalat) között, mely lehetővé tette a park mint természeti és épített környezet megújítását az emberi közösségek fejlesztése érdekében.

A 2016. május 20-ra kitűzött megvalósításhoz 15 fő helyi és környékbeli lakos is csatlakozott önkéntes munkavállalóként.

4. Megvalósítási tervek Kneipp nyomán

A park megújításának lehetőségével megkezdődött a tervek összeállítása. Ebben a helyi és környékbeli önkéntesek és jómagam vettünk részt Tafota Istvánné vezetésével.

A fő elképzelés egy olyan közösségi tér kialakítása volt, melyben minden helyi és természetjárás során a településen megforduló látogató megtalálhatja korosztálytól függetlenül a számára pihenést és rekreációt szolgáló lehetőséget. Mindezt figyelembe véve született meg az ötlet, mely Sebastian Kneipp munkásságát vette alapul.

A híres gyógyító szerint a víz gyógyító ereje, a gyógynövények terápiás hatása, a kiegyensúlyozott egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, valamint a test és a lélek egyensúlya biztosítja szervezetünk egészségét. Ennek megfelelően Kneipp gyógyító filozófiája öt alapegységre épül: a hidroterápiára⁶, a phytoterápiára⁷, a kinezioterápiára⁸, a diétára és a testi-lelki egyensúlyra, vagyis az életmódra.

A hidroterápiában újra felfedezte a víz gyógyító erejét (amit már az ókorban is használtak) és rendszeresítette azt. „Nem ismerek hatásosabb módszert a víz gyógyító erejénél” – mondta. Számos vizes eljárást alkalmazott: a lemosást, a borogatást, a pakolásokat, a fürdőket különböző hőmérsékletű vizekkel különböző testtájakon, a zuhanyokat testrészenként és a gőzölést. A kezelések célja a megfelelő kémiai, mechanikai és hőhatás elérése volt, amit a hőmérséklet és a kezelési idő változtatásával biztosított. Munkássága során 120-130 különböző eljárást alkalmazott célzottan és személyes szabottan, hogy erősítse a szervezet természetes ellenálló képességét (Mathäus, 2010). A legismertebb eljárás, mely a nevéhez fűződik, a Kneipp-taposó.



Kneipp park Bad Wörishofenben
Forrás: Saját fotó, 2013. 08. 04.
Kneipp park Bad Wörishofen
From: Own photo, 04/08/2013

Az ember ösidők óta használja a gyógynövényeket a betegségek kezelésére. Kneipp, a gyógyítással szemben a gyógynövényeket részesítette előnyben, de csak azokban az esetekben, amelyekben a gyógyhatás tudományosan

is bizonyított volt. A ránk maradt idézete összefoglalja erre vonatkozó tanításait: „Ha valaki egy tucat gyógynövényt és azok hatását ismeri, végtelenül sok betegséget képes megelőzni”. Azt vallotta, hogy a phytoterápia nagy előnye, hogy a gyógyfűveknek általában nincsenek mellékhatásai.

Az egészség megőrzése érdekében Kneipp a kinezioterápia, azaz a testmozgás fontosságát is hangsúlyozta. A gyógyító hatású mozgássorok hatékonysága már régóta bizonyított volt. Azt vallotta, hogy a mozgásterápia célja a már meglévő betegségek megszüntetése, a kialakulóban lévő megelőzés, a keringési rendszer és a szívműködés egyensúlyban tartása. Azt tanította, hogy mindenfajta mozgás erősíti az immunrendszert, előnyös hatással van a szellemi teljesítőképességre és a lelki békére. Ezen eredmények elérése érdekében Kneipp a többi módszerrel kombinálta a gyógytornát, így téve még hatékonyabbá azt.

A diéta, mint a negyedik pillér az egészség megőrzésében, szintén fontos szerepet kapott gyógyításai során. Azt javasolta, hogy az ételek legyenek egyszerűek, természetesek. Táplálkozási elveiben előnyben részesítette a természetes alapanyagokat, a teljes kiőrlésű kenyeret, a tejtermékeket, a vitaminokat. A napi háromszori étkezést preferálta, túlnyomórészt zöldségfélék fogyasztásával és csak mérsékelt só és húsfogyasztással, valamint megfelelő folyadékbevitellel (víz) kiegészítve azt.

Lelkészként a testi jólét mellett a lelki jólétet is nagyon fontosnak tartotta. Így filozófiájának ötödik eleme a testi-lelki egyensúly kialakítása volt. Úgy vélte, minél hamarabb meg kell tanítani az embereknek az egészséges életmód alapelveit, a test-lélek-szellem harmóniáját és az egészséges bioritmust is ki kell alakítani. Azt hangsúlyozta, hogy a fizikai és szellemi aktivitás mellett a pihenés és a kikapcsolódás is szükséges a szervezet egyensúlyi állapotának biztosításához (Schalle, 1990). Kneipp szerint: „Mindazt, amire egészségünk megőrzéséhez szükségünk van, azzal a természet bőségesen megajándékozott bennünket.”

Sebastian Kneippnek ez a gondolata foglalja össze legjobban filozófiájának lényegét, mely szerint a fenti öt elem egymásra épül, és azok egymással szoros összefüggésben vannak. Kneipp felismerte, hogy az embert mint egészet kell tekinteni, a lelket és a testet egységben lehet csak eredményesen gyógyítani.

Összefoglalásként megfogalmazhatjuk, hogy Kneipp módszerének titka abban rejlett, hogy betegeinek megtanította a helyes, természetközeli életforma szabályait, és azt, hogy hogyan tudják az öt alapillér gyógyító hatását felhasználni egészségük visszanyerésére és megőrzésére érdekében. Módszere ma is aktuális, sokan követik tanításait. Németországban (elsősorban Bad Wörishofenben) számos intézmény működik, ahol a Kneipp-féle gyógymódok kerülnek alkalmazásra. A hazai vízgógyintézetek és szanatóriumok nagy része elsősorban Kneipp tanai szerint kezelték betegeiket a kezdeti időkben (Kölnei, 2007).

A Meztlábás sétány kialakításakor a fenti filozófia releváns megvalósítását tartottuk szem előtt a lehetőségekhez mérten.

5. A Meztlábás sétány megvalósítása

A Meztlábás sétány tervének megvalósítására 2016. május 20-án került sor az AdásNap 2016 programsorozat keretében, az Önkéntes Központ Alapítvány támogatásával és az E.ON Hungaria Zrt. vidéki bázisain dolgozó 38 önkéntes segítségével, valamint a hozzájuk csatlakozó 15 fő helyi és környékbeli önkéntes együttműködésével.

A munka szemétszedéssel, fűnyírással, a fák megmetszésével, az aljnövényzet gyérítésével és a szintkülönbségek kiegyenlítésével vette kezdetét korán reggel. Az ezt követő feladatok elvégzése több területen zajlott egyszerre. Az önkéntesek egy csoportja a lejáró ösvények lépcsőinek és korlátjainak karbantartását és felújítását végezte, egy másik csoport a patakpart, a patakmeder és az átjáró hidak kialakításán dolgozott. Eközben kijelölésre kerültek a virágágyások, a meztlábás sétaút ösvényei, valamint készültek a padok és az asztalok is a tönkrement bútorzat helyére.



Önkéntes munka
Forrás: Saját fotó, 2016. 05. 20.
Voluntary work
From: Own photo, 20/05/2016

Az önkéntesek jó hangulatú szorgalmas egész napi munkájának köszönhetően, a nap végére a virágok beültetésre kerültek, elkészült a rönkmászóka, helyükre kerültek az új asztalok és padok, a meztlábás ösvény keretei pedig megteltek különböző méretű kavicsokkal, kukoricacsutkával, homokkal, kőzúzalékkal, faaprítékkal és farönkökkel, hogy változatos felszíneikkel biztosítsák a masszázst az ide érkező megfáradt talpaknak. A „Sutton”-ban eredő Kocor patak medre Kneipp-taposóvá alakult, megőrizve eredeti természeti adottságait és friss vizével lehetővé téve a Kneipp-filozófia megvalósulását a keringésjavítás jegyében. Elkészültek a biztonságos lépcsők és a patakok átszelő kis hidak is, melyek a vízfolyam két partjának bejárását teszik lehetővé a hús fák

- 4) Az Önkéntes Központ Alapítvány (továbbiakban ÖKA) célja a magyarországi önkéntesek és az őket foglalkoztató szervezetek munkájának támogatása információval, tanácsadással és képzéssel; az önkéntesség kultúrájának terjesztése, és annak integrálása a hazai társadalmi környezetbe magánszemélyekkel, társadalmi szervezetekkel, intézményekkel és vállalkozásokkal végzett konkrét tevékenységeken keresztül.
- 5) Az AdásNap, az ÖKA kezdeményezésére 2016. május 9-én indult el a vállalati önkéntesség egyik kiemelkedő nemzetközi programjaként, melyhez több hazai vállalat képviselői csatlakoztak. Az eseményre 9 vállalat jelentkezett több mint 200 munkavállalójával. Köztük az Antenna Hungaria Zrt., a Coca-Cola HBC Magyarország Kft., az E.ON Hungaria Zrt., a KPMG Magyarország, az MSD Pharma Hungary Kft., a Prologis Hungary Kft., a Raiffeisen Bank Zrt., a Vodafone Magyarország Zrt. és a Vodafone Shared Services Budapest Zrt. munkatársai.
- 6) A hidroterápia vízzel végzett kezelést jelent.
- 7) A phytoterápia növényanyagokkal való gyógykezelést, gyógynövényekkel való gyógyítást jelent.
- 8) A kinezioterápia mozgásterápiát jelent.

árnyékában. Az így teljesen bejárható park biztosítja a friss levegőt, a pihenést és a kikapcsolódást a helyiek és a turisták számára egyaránt.



Mezítlábas sétány: Kocor patak
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.
Barefoot Walkway: Kocor stream
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016



Mezítlábas sétán: Kneipp út
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.
Barefoot Walkway: Barefoot way
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016



Mezítlábas sétány
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.
Barefoot walkway
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016

6. Primer tapasztalatok

Rezi község életébe és önkéntes szerveződésébe négy éve volt szerencsém személyes kapcsolatok révén becsatlakozni. Már az első részvételeim alkalmával szembetűnő volt, hogy a kis település életében egy lelkes kis közösség munkája áll a különböző rendezvények, fejlesztések és programok szervezése mögött. A helyi és környékbeli önkéntesek munkájukat a teljesen laikus közreműködéstől a különböző szakterületek (oktatás-nevelés, turisztika, környezetvédelem, szociális szféra, művészet, építőipar, borászat, vendéglátás, rendezvényszervezés stb.) szakavatott együttműködési szintjéig végzik lehetőségeikhez mérten. Jómagam okleveles fizioterapeuta és egészséguturisztikai

tanácsadóként elméleti és gyakorlati tapasztalataimmal az egészségfejlesztés és egészségnevelés területén tevékenykedem, továbbá önkéntes munkámmal segítem a közösség munkáját. Személyes tapasztalataim alapján a község önkéntes közösségéről elmondható, hogy a tagok nyitottak az innovatív lehetőségekre. Tevékenyen részt vesznek a tervek megvalósításában a hagyományok megőrzése és továbbadása, valamint a település természetes és épített környezetének fejlesztése érdekében. Az önszerveződő közösség összefogásának és aktív munkájának eredményeként jött létre a megálmodott Mezítlábas sétány is.

Összegzés, következtetések

A magyarországi gyógyvizekre épülő gyógyító és turisztikai szolgáltatások egyre nagyobb hangsúlyt kapnak az egészség megőrzése és a szabadidő eltöltése kapcsán is. Ennek a szemléletnek a jegyében a civil összefogásnak és az ÖKA programjának köszönhető, hogy a híres fürdővárosok közelében lévő kis településeken, Reziben, megvalósult a helyi Önkormányzat által régen tervezett hídi pihenőpark felújítása. A sok turistalátványosságot számláló nyugodt, természetközeli kis település a színes programokon túl egy újabb egészségmegőrző, rekreációs alternatívát tud biztosítani lakosainak és az érdeklődő turistáknak a Mezítlábas sétány nyújtotta lehetőségekkel.

Ezzel azonban nem fejeződik be az innováció, mivel már készülnek a tervek a további bővítési lehetőség reményében, melyek a Mezítlábas sétány fejlesztését célozzák meg. A helyiek a jövőben gyógynövénykert kialakításával és szabadterei sporteszközök telepítésével szeretnék fejleszteni a szabadidő eltöltésére már így is kiválóan alkalmas park szolgáltatásait.

Véleményem szerint az ilyen és ehhez hasonló kezdeményezések nagyon fontosak a térségben, mivel a híres fürdővárosok vonzásában ezzel lehetőség adódik a kevésbé fejlett és hírnévvel nem, vagy csak kis mértékben rendelkező települések turisztikai vérkeringésbe való bekapcsolódására. Ezek a beruházások a szerteágazó szakterületek és szakmai kapcsolatok összefonódása révén esélyt adnak a kisebb települések fejlődésére társadalmi, gazdasági és szociális tekintetben egyaránt. Mindezt az bizonyítja leginkább, hogy a hídi pihenőpark felújítása és újragondolása lehetőséget ad a helyieknek és az ide látogató turistáknak is a hazai természetes és épített környezet területén a szélesebb látókör kiterjesztésére. Ez megvalósulni látszik az ismeretanyag bővülésével az oktatás és a nevelés terén, valamint az új (már meglévő és tervezett) szabadterei eszközök segítségével a rekreáció területén. A tervezett gyógynövénykert és a meglévő Kneipp-patak az egészséges életmód és az egészség tudatosság irányába nyújt betekintési lehetőséget. Mindezek egy helyen való megjelenése pedig a társadalmi és szociális kapcsolatok fejlődését is elősegítik. Tanulmányom célja az, hogy ráirányítsam a figyelmet arra, hogy a bemutatott gyakorlatban szereplő tényezőknek az együttes megjelenése növelheti a térség egészséguturizmusának színvonalát és a turisták elégedettségét, melyre napjainkban jelentős igény mutatkozik.

Irodalomjegyzék:

Czike Klára – Kuti Éva (2006): Önkéntesség, jótekonyság, társadalmi integráció, Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest

Czike Klára – Szabóné Ivánku Zsuzsanna (2010): Online kutatás az önkéntességről a lakosság körében, KAI Consulting Kft – Önkéntes Központ Alapítvány

Európai Bizottság sajtóanyaga. From: <http://europa.eu/volunteering/>

Fritz, P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 469 o.

GHK (2010): Volunteering in the European Union, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency, Final Report

Halász, I. (2000): Zalakaros. Zalakaros Város Önkormányzata, 447 o.

Halász, I. (2003): Tanulmányok Pécs történetéből 14. Pécs Története Alapítvány, Pécs, 129–140. o.

Halász, I. (2004): Hévíz, Kehidakustány, Lenti, Zalaegerszeg, Zalakaros, Zalaszentgrót In: László Boda (szerk.) Heil- und Thermalbäder in Westungarn. Szombathely: B.K.L. Kiadó, 64–211. o.

Hojcska, Á. (2014): A balneoterápia hatékonyságának és jelentőségének ismertetése a Hévíz gyógyfürdő és Szent András Reumakórház betegeinek körében végzett vizsgálatok alapján. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest, 111 o.

Horváth, G. (1999): Ungarische Bäder. Magyar Almanach Kiadó, Budapest, 226 o.

Kölnei, L. (2007): Hidroterápia, avagy vízgyógyászat Priessnitz és Kneipp nyomában. LAM 17. 6–7. 506–508. o.

Központi Statisztikai Hivatal (2008): Nonprofit szervezetek Magyarországon 2006, Budapest From: http://www.ksh.hu/apps/shop.kiadvany?p_kiadvany_id=81322&p_lang=HU

KSH (2015): Magyarország közigazgatási helynévkönyve, 2015. január 1. From: http://www.ksh.hu/docs/hun/hnk/hnk_2015.pdf

Magyar Köztársaság Kormánya (2012): Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012–2020. 1. melléklet az 1068/2012. (III.20.) Korm. határozathoz From: <http://2010-2014.kormany.hu/download/4/98/d0000/%C3%96nk%C3%A9ntes%20strat%C3%A9gia.pdf>

Mathäus, F. (2010): Kneipp von A-Z. Das Gesundheitsbuch für alle. Ratgeber 226 o.

Mészáros, T. L. (2007): Szeretettel vár Zalakaros. Foto Europa Kft. 48 o.

Önkéntes Központ Alapítvány (2016): From: <http://www.onkentes.hu/hirek/elindult-vallalati-onkentesseg-nemzetkoezi-programSOROZAT-az-adasnap-2016>

Önkéntes Központ Alapítvány. (2002): Küldetésünk. From: <http://www.oka.hu/cikkek/kuelde-tesuenk>

Papp, Gy. – Kovácsics, I. (2008): Magyar utazó. Bad Press, Győr, 245 o.

Schalle, A. (1990): A vízgyógyászat ABC-je. Arkánum Kiadó, Budapest, 408 o.

Szabó, G. – Spiegler, P. (2009): Turizmus és területfejlesztés – Zalakaros és térségének példája. In: Tóth, J. – M. Császár, ZS. – Hasanović- Kolutác, A. (szerk.): Társadalomföldrajzi kutatások makro-, mezo- és mikro térségekben. Publikon Kiadó, Pécs, 139–152. o.

Szabó, I. (2005): A Hévízi-tó élővilága. Tanulmány a Hévízi-tó világörökség-pályázatához, Keszthely

Szabó, Z. (2013): Fürdővárosok együttműködésének kialakulása Magyarországon. Comitatus, Önkormányzati Szemle, 23. 214. 80–87. o.

Szabó, Z. – Kocsondi, I. – Lakner, Z. (2013): Role of Thermal-Tourism in Regional Development – A Case Study from Hungarian Side of the Hungarian-Croatian Border. Podravina, Volumen 12. 23. Koprivnica. 70–76.

Szántó, E. (2006): Hévíz és környéke. Nereus, 165 o.

www.kneipp.hu
www.rezi.hu

Peter Wohlleben:

A fák titkos élete

(Budapest : Park, 2016)

„Egy ember, aki lassan elvegyül a tájjal, része lesz egy erdőnek vagy mezőnek...” Márai S.

Mindenki tudja, milyen felemelő érzés erdőben járni, élvezni a lombokon át beszűrődő napsugarat, beszívni a kristálytisza levegőt, lépkedni a zörgő avarban, hallgatni a madarak trillázását... De azt már kevesen tudják, hogy a fák is éreznek, kommunikálnak, utódokat gondoznak, időérzéssel rendelkeznek, téli álmodásnak, felvállalják korukat, és ideális küllemre törekszenek. Aki szeretne bepillantást nyerni az erdő titkos életébe, induljon el egy izgalmas felfedezőútra Peter Wohlleben lebilincselően izgalmas esszéjének segítségével.

A német szerző erdészként kezdte szakmai pályafutását, s korán megtapasztalta, hogy a modern erdőgazdálkodás szinte „csak” „nyersanyagraktár”, vagyis fatörzseket vágnak ki, és facsemetéket ültetnek helyettük. Aztán szép lassan más szemmel kezdte nézni az erdőt, rájött, hogy a fák is érző lények. Munkaterületéről száműzte a nagy, erős munkagépeket, helyettük erdei munkások lovaikkal kíméletesen vágják ki (ha szükséges) a törzseket. Az Eifel-hegységben 2016-ban megalakította az Erdőakadémiát, (www.waldakademie-huemmel.de), ahol vezetett séták során bárki megismerkedhet az erdő ökoszisztémájával.

Száraz meghatározásban „az erdő olyan természetes vagy telepített élőhely, amelynek jellegét fák sűrű csoportja határozza meg.” A valóságban azonban az erdő egy izgalmas, sejtelmes, bonyolult életközösség.

Gondolnánk, hogy az anyafák fénycsökkentéssel nevelik gyermekeiket? Egyes facsemeték örömmel gyorsan növekednének, mert megvan az erejük hozzá, azonban anyafáik ezt ellenzik. Hatalmas lombkoronájukkal beárnyékolják csemetéiket, így a nap-

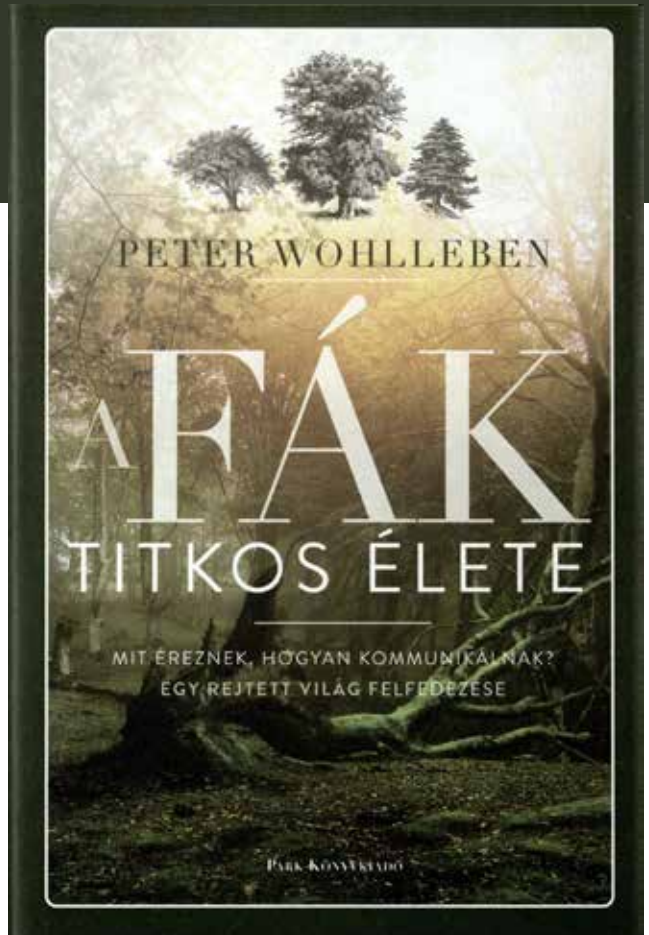
fénynek mindössze három százalékát engedik be az utódok leveleire. Ezt azért teszik, mert az ifjúkori lassú növekedés a magas életkor és stabilitás elérésének záloga.

Gondolnánk, hogy a bükkfák „poharazgatnak”, amikor heves felhőszakadás zúdul rájuk? Ágaikat ferdén felfelé nyújtják, a csapadék a levelekre hullik, a víz lezúdul a fatörzsön, és elraktározódik a gyökerekben egy későbbi száraz időszak átvészelésére.

Az erdő tulajdonképpen olyan szociális közösség, amelyben beszélgetnek egymással a fák. Például az afrikai szavannákon élő akáca etilt bocsát ki magából, amikor legelni kezdi a zsiráf, amit a szomszédos fák is beszívnek magukba, így ez elveszi az állat további étvágyát. Ezért van az, hogy mindig csak egy fát legelnek le a zsiráfok, a többit a közelben háborítatlanul hagyják.

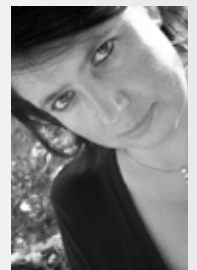
Nemcsak illatokkal kommunikálnak a fák, hanem a gombák föld alatti hálózatával is. Egy kiskanálnyi erdei föld több kilométernyi gombafonalat tartalmaz. A gombák hálózatát már a tudomány is „wood wide web”-ként emlegeti. A finom fonalzat révén a fák megsokszorozza gyökerének felszínét, így több vizet képes magába szívni. A gomba fizetségként cukrot és szénhidrátot kér cserébe.

És akkor nem említettük még a harkályokat, a fák doktorait. Velük kapcsolatban kissé árnyaltabb a kép. A harkályok nem csak korhadt fában építenek fészket, hanem az egészséges fákat is alaposan és keményen ütlegelik. Odúikat évről évre felújítják, ezért látni gyakran a fák tövében lehullott faforgácsot.



Az erdei levegő az egészség megtestestítője. A fák alatt a levegő valóban tisztább, hiszen a leveleket állandóan éri légáramlás. A fák nemcsak megszűrik a levegőt, hanem adnak is hozzá valamit, mégpedig fitoncidokat, azaz esszenciális illóolajokat. Egy kiadós erdei túra után megnőhet szervezetünkben a természetes ölösejtek aránya, így erősödik immunrendszerünk.

Az erdő csodáinak még se szeri, se száma. Legközelebbi erdei sétájukon próbálják meglesni Önök is a fák titkos életét...



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



Katona Lilla

Az egészséges életmód és a sport mindig is aktív része volt az életemnek. Gyermekkorom óta sportolok. Foglalkoztam atlétikával, röplabdával, illetve versenytáncossal is.

Jelenleg egy bioösszetevőkből és természetiszta növényi alapanyagokból kinyert, professzionális hatóanyagokkal gazdagított natúrkozmetikumokkal foglalkozó cég webshop menedzsereként is tevékenykedem.

Tanulmányaimat a Testnevelési Főiskolán Budapesten, illetve Szombathelyen a most már ELTE Savaria Egyetemi Központban végeztem.

A WORLD JUMPING mester-edzője 3 éve vagyok. A csoportos órák tartásán kívül WORLD JUMPING edzők kiképzésével is foglalkozom. Ezáltal sokat utazom a világ különböző országaiba, amit mindig nagyon élvezek.

WORLD JUMPING

World Jumping – a fitneszpiac eredeti licencprogramja, mely az emberi szervezetre kifejtett maximális zsírégető és alakformáló hatását az orvosi vizsgálatoknak és a gyakorlati tapasztalatok ötvözésének köszönheti.

A World Jumping már több mint 40 országban bevált program, mely bármely korosztály számára ajánlott. A szabadalmazott, TÜV-engedéllyel rendelkező, speciális WJ trambulínok megfelelnek a biztonsági és minőségi szabványoknak. Az ezeken végzett dinamikus gyakorlatok kizárólag szakképzett oktatókkal végezhetők. Maga a program nem csupán a trambulínon végzett „véletlenszerű ugráندozás”, hanem magas szinten koordinált és kidolgozott gyakorlatok rendszere. Alapgondolata szerte Európában és az USA-ban már igen széles körben **meghódította a fitnesz szerelmeseit**, s jelenleg dinamikus fejlődő tendenciát mutat. A WJ ideális sport a test alakformálásához, és számtalan egyedi előnyt is rejt. Egészségügyi szempontból az egész emberi testre jótékony hatással van, ezért a kiemelten hatékony mozgástevékenységek közé sorolhatjuk a világon. A többéves tapasztalatok alapján kifejlesztett és tökéletesített program jelenleg az egész világon több 100 fitneszteremben megtalálható. A tengerparti nyaralóhelyeken,

wellness-szállodákban, iskolákban, kórházakban is egyre népszerűbb a WJ-program.

A WJ-program keretében, mint gyártók, ügyfeleinknek biztosítjuk a trambulínok





Jandrasits Andrea

PROGRAM

szervizelését és karbantartását. Az oktatók számára rendszeres továbbképzést, szakmai és oktatási anyagot kínálunk.

A WJ-programot Silvia Malachov, a 2003–2009-es évek Fitness abszolút világbajnoka, mint trénerünk is ajánlja, aki jelenleg hivatalosan a WJ Ltd. cég arca.

A WJ **egyedileg formatervezett trambulinokon**, ritmusos zenére

végzett bemelegítő, aerobik, dinamikus, cardio, erősítő, nyújtó, lazító gyakorlatok rendszere, ezért a program a legújabb és a leghatékonyabb fitneszaktivitások közé tartozik jelenleg a világon.

A **120 cm átmérőjű, nyolcszögletű**, egyedi összetételű, könnyített acélból gyártott trambulinok felülete egy speciálisan kifejlesztett rugalmas anyag, amely a gumikötél-felfüggesztési rendszerrel egyetemben koordinálja a test gyorsulását és lassulását. A lényegesen nagyobb ugrófelületnek köszönhetően a WJ trambulin szélesebb körű és variációs lehetőségű gyakorlatok kivitelezését teszi lehetővé. Az ugrófelület rögzítése a fémszerkezetre egy különleges gumikötél-rögzítési rendszerrel történik. A gumikötél a rugós rögzítéssel szemben számtalan előnnyel rendelkezik: jobban átveszi és átadja a mozgási energiát, kiküszöböli a váz-, az izom- és az ízületi rendszer ütődését. A gumikötél-felfüggesztési rendszert úgy állítjuk be a gyártás során, hogy ne tudjunk maximálisan megnyúlni, kiküszöbölve ezzel a rugós rendszernél tapasztalható ütődést.

Mindig is szerettem emberekkel és az egészség témakörével foglalkozni, így szerencsésnek mondhatom magam, hogy sikerült olyan helyeken elhelyezkednem, ahol ezek megvalósíthatók.

5 éves korom óta a Szombathelyi Kötélugró Klub versenyzője, ma már edzője vagyok. Nagyon sokat köszönhetek ennek a sportágnak, és természetesen az edzőimnek is. Több Európa-bajnoki, illetve egy világbajnoki második helyezést is a sok közös munka gyümölcse, arról nem is beszélve, hogy mennyi helyre eljuthattam a sportág által. A kötélugrás mellett foglalkoztam jazzbalettel, majoretta, illetve atlétikával is.

Egyik új szerelmem, a SZAUNÁZÁS 2012-ben kezdődött, amikor a Bükfürdő Gyógy-és Élmenycentrumban kezdhettem dolgozni. Ezzel kapcsolatban legbüszkébb 6. Szauna Szeánsz® Oscar szaunamester országos döntőjében elért második helyezésemre vagyok. Ennek a hobbimnak is aktívan hódolok a mai napig.

Egy trambulinos edzésformával foglalkozó cég, a WORLD JUMPING mesteredzője pedig 3 éve vagyok. Tartok csoportos WORLD JUMPING edzéseket, illetve új WORLD JUMPING edzők kiképzésével is foglalkozom szerte a világon. Sokat utazom, főleg hétvégén, ami olykor fárasztó is lehet, de a sok pozitív visszajelzés és a sport iránti elhivatottságom és tisztelem miatt ezek a hétvégék inkább mindig feltöltenek és motiválnak.

Jelenleg a Bükfürdő Gyógy-és Élmenycentrumban dolgozom szaunavezetőként. Itt is szuper csapat vesz körül. Amióta itt dolgozom, tulajdonképpen az egész szaunakultúra hatalmas fejlődésen ment keresztül, és amiért ezt „első sorból nézhetem végig”, iszonyúan hálás vagyok.





A felugrást követően a trambulínra való visszaérkezéskor a gumikötélnek köszönhetően a belső szervek rázkódása szinte elhanyagolható, ezáltal **kíméli a szerveket rögzítő belső szalagokat**. A gumikötélnek köszönhetően hatékonyabban kíméli az ízületi rendszert. Egészségügyi, orvosi felhasználása széles körű, mivel fontos szerepe van a rehabilitációban is.

Az instabil felületen történő mozgás miatt az agy azonnal „bekapcsolja” a test koordinálásához, egyensúlyának megőrzéséhez szükséges összes izmot (*pl. karizom*). Ezáltal a WJ-óra alatt **sokkal több izom mozog**, nagyobb a szervezet energiaigénye, mint normál talajon történő bármely fitneszaktivitás során.

A WJ trambulín egyedi tulajdonságainak köszönhetően jött létre a **Senior program**, mely az idősebb korosztály számára kidolgozott hatékony, ízületkímélő komplex mozgásprogram.

A trambulínra erősített karfa a gyakorlatok szélesebb skálájának kivitelezését szolgálja a közönséges trambulínokhoz képest. Nem utolsósorban biztonságérzetet nyújt a vendégek számára.

A WJ 8 programot kínál a vendégek részére:

Basic	Power
Box	Pump
Strength	Senior
Dance	Kids

Minden korosztály számára kínálunk mozgási lehetőséget, s a vendégek egészen újfajta gyakorlatokat tudnak végezni a trambulínokon.

A World Jumping-program előnyei:

- a program egy óra alatt tartalmaz nyújtó-, cardio és egyben zsírégető, erősítő-, lazító elemek.
- fokozza a sejtek oxigénellátását, lassítja az öregedési folyamatokat.
- fokozza az izomzat tónusát.
- több izmot mozgat meg egy óra alatt, mint más fitnesz-aktivitás.
- biztonságos és vidám csoportos mozgásforma.
- növeli a tüdő vitál-kapacitását.
- hatásos a depresszió és a fáradtság ellen.
- fokozza az anyagcserét.
- szintén fokozza a nyugalmi anyagcserét, ezért több órával edzés után is történik zsírégetés a szervezetben
- segíti a relaxációt és a nyugodt alvást.

- hatékonyan hat a fenék, a has, a derék, a csípő, a comb formálásában.
- hatékony fogyókúrás program.
- fejleszti a „motorikus idegrendszert”, a koordinációt és a stabilitást.
- jótékonyan hat az idegrendszerre.
- fokozza a mentális teljesítőképességet, segíti a tanulást.
- elősegíti a szervezet méregtelenítését.
- serkenti az endorfin elválasztását (endorfin= boldogság hormon a csokoládé helyett)
- csökkenti a magas vérnyomást és a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázatát.
- jótékonyan befolyásolja a nyak- és hátfájás kellemetlen tüneteit.
- maximálisan kíméli a hátgerincet és az ízületi rendszert.
- jótékonyan hat inkontinencia esetén.
- fokozza a nyirokkeringést.
- csökkenti a koleszterin- és a trigliceridszintet.

Elérhetőségek:

www.worldjumping.com

jezo@worldjumping.com

2 IN 1 TESTSÚLYCSÖKKENTŐ SHAKE & PUDING!

**IHATOD SHAKE-KÉNT
VAGY EHETED PUDINGKÉNT!**



Segítségére lehet
a testtömegcsökkentésben.



Helyettesíthet
kísétkezéseket.



Ihatod shake-ként,
vagy eheted pudingként.



Kiváló ízekben,
egészséges összetevőkkel.



Laktózérzékenyként
is fogyaszthatod.



Adagonként 26 gramm
minőségi fehérjével.

A TERMÉKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Exercising During Pregnancy: researched-based recommendations



Abstract

Exercise offers many benefits to both mother and baby before, during and after pregnancy. It is becoming increasingly accepted that the expectant mother's level of physical health during pregnancy (Morris and Johnson, 2005) will influence their recovery post-partum.

Recent research also supports this hypothesis and official guidelines encourage mothers experiencing low-risk, normal pregnancies, to take part in daily exercise – albeit with modifications to their otherwise regular routine as the foetus grows (AGOG 2015, Clapp, 2006) as the pregnancy progresses. More than ever before, the emphasis of musculoskeletal health is in moving pain free and continuing exercise to late on in the term of pregnancy to prevent, reduce and manage discomfort. Many expectant women develop – sometimes temporary – so-called upper and lower crossed syndromes (UCS and LCS) – characteristic to the LCS is lumbar lordosis, which contributes to the very high prevalence (<50%) of low back pain in pregnant women (Wang et al, 2004). Balance may be affected by the changes of the body's centre of gravity (COG), predisposing pregnant women to an increased risk of falling. Another musculoskeletal change during pregnancy is increased ligamentous joint laxity – thought to be secondary to the influence of the increased levels of oestrogen and relaxin. Theoretically, this would predispose pregnant women to increased incidence of strains and sprains (Artal and O'Toole, 2003), lower back pain and pelvic girdle pain (Gutke et al, 2008, MacLennan et al., 1986).

In each and every case, the use of corrective and preventative functional exercises are needed that mimic activities of daily living (ADL) in conjunction with activating the pelvic floor muscles. It is imperative that the pelvic floor regains its strength soon after birth to avoid post-pregnancy complications such as incontinence. Postural changes can also be required to encourage one's posture to return to its pre-pregnancy state and to thus avoid chronic musculoskeletal problems.

Keywords: pregnancy, musculoskeletal health, functional exercise, upper and lower crossed syndrome, pelvic floor

Introduction

Although every woman and every pregnancy is different, every mother should be able to find an adequate exercise practice that not only helps them maintain a reasonable level of fitness during and after pregnancy (Price et al. 2012), but can keep ailments and pregnancy complications at bay. Research shows that mothers who exercise also feel less tired, have healthier weight gain and experience less leg swelling and back pain. Regular exercise can also reduce labour duration and the likelihood of post-natal depression, while helping new mums to regain their pre-pregnancy figure more quickly. It also reduces the likelihood of gestational diabetes and the development of pre-eclampsia (*gestational hypertensive syndrome*) (Hopkins and Artal, 2013; Price et al. 2012; Moyer et al. 2015). Women who have been active before pregnancy can continue with physical exercise provided that they discuss with their health care providers and/or fitness professionals how and when it needs to be adjusted to accommodate the growth of the baby in utero. It goes without saying that contact sports – such as martial arts, horse riding and skiing – which involve a risk of impact with the stomach, should be avoided. Those with known pregnancy complications should consult their health care provider before commencing any exercise. In later articles that will follow, focus will be on suggestions on preventative and corrective exercises for each trimester, which I believe will help mothers continue with their chosen recreational exercise.

Equally important to care for the so-called core – or the inner unit – is a series of muscles that act as stabilisers during movement and help to transfer force between extremities, in particular to the transverse abdominis and the pelvic floor muscles. Almost every movement initiated from the core, therefore, it is of paramount importance to stability, strength and whole body integrity. A principle aim of this article is to pose the question of safety in exercise and the promotion of good practice based on current research and guide exercise specialists how to care for their pregnant and post-partum (*post-birth*) clients.

Questions:

Who can and should exercise during pregnancy; what are the benefits and risks and the current exercise guidelines?

What are the anticipated anatomical and hormonal changes during pregnancy and how does it relate to postural changes?

Can excessive postural alignment changes and pregnancy complications be prevented with regular, planned and structured recreational exercise?

The Exercise Guidelines

Pregnancy is a time of many physical and physiological changes. Not surprisingly, these changes impact the musculoskeletal system, and can present a number of problems. It is currently recognised that habits adopted during pregnancy could actually affect a woman's health not just during her pregnancy, but for the rest of her life (Artal and O'Toole, 2003).

For the first time, official governmental recommendations suggests that exercise playing an important role in the prevention and management of gestational diabetes – a metabolic disorder that typically develops during pregnancy. This form of diabetes is characterized by abnormally high blood sugar levels due to the pancreas failing to produce enough insulin. During pregnancy, the insulin sensitivity of the bodily cells decreases, making it harder for the cells to store sugar. Hence regular exercising in obese and overweight woman who are starting exercise the first time is recommended. It seems non-weight bearing exercises such as swimming and cycling would be the most beneficial and tolerable to the mother and also enough to elicit fetoplacental adaptations. Resistance training – in addition to aerobic exercise – would also bring health benefits to mother and offspring (Hopkins and Cutfield, 2011).

As far the recent history of official exercise recommendations go, in 2002, the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), the main regulating body in the United States, published its new recommendations and guidelines for exercise during pregnancy. It was to change the previously held view (*based on the 1994 guidelines*) entirely on how exercise should be promoted.

Derived from the American College of Sports Medicine (ACSM) guidelines, regular recreational exercise should be promoted for its overall health benefits during pregnancy and in the post-partum period (Artal and O'Toole, 2003). Individuals were encouraged to do 30 minutes or more of moderate intensity physical activity and preferably on most or all days of the week; totalling at least 150 minutes per week (Pate et al. 1995).

Since 2002, the World Health Organisation (WHO) and the ACSM have issued new evidence based recommendations indicating that the benefits of exercise far outweigh the risks on pregnant women (WHO, 2010; Garber et al. 2011). It has been put forward that out of the 150 minutes, healthy adults should also perform resistance exercises for each of the major muscle groups for at least two days a week. These should include sensorimotor exercises, which are known to be promoting balance, agility, and coordination. Furthermore, on more than two days a week, it is recommended that focus should be on maintaining joint range of movement, with a series of flexibility exercises for each the major muscle-tendon groups (Garber et al. 2011).

The newest ACOG and RCOG (*Royal College of Obstetricians and Gynecologists*) guidelines (2015) also promote exercise for those who have not been previously exercising, as well to those with medical or obstetric complications, (*but only after thorough medical evaluation*). The revised RCOG guidelines also now suggest 45–60 minutes of moderate exercise on most days, which could include 10–20 minutes of warm up and cool down stretches. The guidelines also note that instead of using the heart rate (*HR*) as a guide to what constituted moderate intensity to the individual – a corresponding HR was set on or under 140 bpm –, it is advised to use perceived exertion as

a measure. The BORG Scale of Perceived Exertion is a talk test, during which the exercising pregnant woman should be able to carry on a conversation, which on a scale of 6–20 of exertion, should be perceived as somewhat hard rated as 12–14 on the scale, exercises should not be progressed to absolute muscle fatigue. Figure 1.

Furthermore the recommendations state:

- During pregnancy, aerobic and strength conditioning exercise is considered to be safe and beneficial.
- The aim of recreational exercise during pregnancy is to stay fit, rather than to reach peak fitness.
- Pelvic floor exercises during pregnancy and immediately after birth may reduce the risk of urinary and faecal incontinence (lack of voluntary control over urination or emptying the bowels) in the future.
- For most women, it is safe to exercise as soon after birth as one feels ready; taking into consideration delivery (an uncomplicated, vaginal birth will allow women to do gentle exercises almost right away).
- Pelvic floor exercises could be resumed in the immediate post-partum period.
- Women who do strength and conditioning exercise during pregnancy tend to have a shorter labour time and fewer delivery complications. It is therefore an encouraged form of exercise, however professional supervision might be necessary.

Figure 1. Further recommendations by ACSM and AGOG

Recreational exercise refers here to any kind of energetic exercise (*aerobic*) (such as swimming, running or even walking) and strength conditioning exercise that consist of planned, structured and repetitive bodily movements done to improve one or more component of fitness (ACSM, 2008). Aerobic exercise is any activity that stimulates a person's breathing and blood circulation (*beyond that of resting*), and the employment of large muscle groups in a continuous and rhythmic manner. Performing it two to four times a week has been shown to help improve or maintain physical fitness and there is no evidence of harm to the foetus when not contraindicated in pregnant women. However, studies that showed improvements in cardiovascular fitness due to aerobic activity are small and have not been able to offer satisfactory conclusions as to what other effects on mother and baby it might have. Larger, better trials are still required to be undertaken (Kramer and McDonald, 2006).

This uncertainty that prevails to date may contribute to the low percentage (16%) of pregnant women reported to be exercising according to these guidelines (Rousham et al., 2006). The lack of physical activity during pregnancy may also be due to a lack of clear guidance, inconsistent motivation, advice, concerns about maternal and fetal injury, and insufficient support from health care providers (Rousham, 2006). A significant contributing factor could be, which is indicated from feedback from obstetricians and GPs, that a significant portion never discuss exercise or physical activity with their pregnant patients (Entin & Munhall, 2006, Herring et al., 2010); and doctors in obstetric training programs are not provided with much information about exercise in pregnancy. Most worryingly, there appears to be a trend to classify women in the wrong body mass index (BMI) and weight categories, and therefore a major lack on advice to patients to keep moving and exercising regularly. Added to this, the majority of women tend to underestimate their body mass index (BMI) category and overestimated the weight gain recommended during a healthy pregnancy (Shub et al., 2013). Certainly, more reliable data is warranted to provide a clinically significant, evidence-based exercise regimen for pregnant women in general that will promote consistent and confident use by clinician and patient alike. It also seems evident that as women reach the third trimester, the physical limitations and the rapidly growing foetus accompanies a decrease in their activity level (Rousham et al., 2006). Increasing exercise load in the third trimester is not necessary as the growing weight of the foetus will provide the increased resistance.

Strength resistance training as part of a conditioning program has been studied although not extensively. In one study, individually prescribed strength training (*one set of up to 12 repetitions for beginners*) of multiple muscle groups were used for pregnant women.

Foetal HR were monitored during training to decide whether the activity changed the foetus's HR at 28 and 38 weeks gestation, they remained unchanged. It was concluded that relatively low weights with multiple repetitions (*using an intensity less than 70% 1RM – 10 reps or more per set*) lifted through a dynamic range of motion appear to be safe and effective type of resistance exercise.

General advice for intermediate and advance clients are 2–3 sets of functional exercises for each major muscle group in an integrated fashion

for 12–15 repetitions (Schoenfeld, 2011, Baechle et al., 2008). Firstly, emphasis should be placed on training the core musculature with functional weight-bearing exercise, which can counteract lumbar region discomfort and alleviate symptoms with lower back pain (Hopkins and Cutfield, 2011).

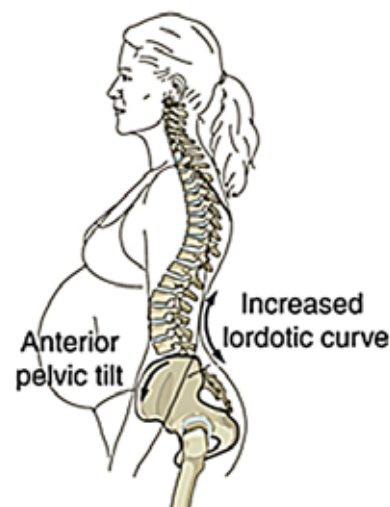
Secondly, to optimise functional ability, exercises should be multi-planar in focus; free weights, cables, bands and body weights can be employed. It would also be prudent to limit repetitive isometric or heavy resistance weightlifting and stop any exercise that results in pressor effect (*increased arterial blood pressure*) and increased abdominal pressure, which can be potentially dangerous on the fetus.

Physiological and morphological changes in the body

Pregnancy is a unique time in the life of a woman with many physiological, morphological and hormonal changes affecting the musculoskeletal system. Many of the biomechanical changes occur in the pelvis or in adjacent joints. Kinematic changes in late pregnancy are related to increased joint laxity, hormonal changes, decreased or increased range at the hip joint and change in the COG.

The hormone relaxin plays the most decisive role in the mechanics of movement, as it provides greater ligament laxity in the pelvis and on the peripheral joints (Butler et al. 2006; Calguneri et al. 1982; Schaubberger et al. 1996), remodeling of multiple tissues of the musculoskeletal system. For example, there is the need of the widening and increased mobility of the sacroiliac joints and pubic symphysis in preparation for the fetus' passage through the birth canal (Dehgham et al. 2014) but this loosening effect isn't limited to these joints only, it's effect is more systematic: as such joint laxity in the anterior and posterior longitudinal ligaments of the lumbar spine creates more instability in this region and predisposes it to muscle strain (Figure 2).

Figure 2: Excessive lordotic curve (adapted from the book: Fixing You: Back Pain During Pregnancy)

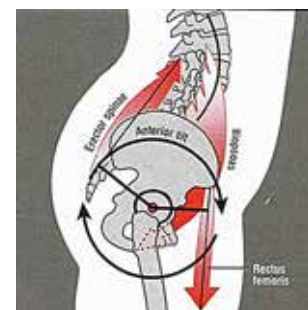


Studies have also suggested a relationship between higher relaxin and progesterone serum levels in pregnant females with pelvic girdle pain syndrome (MacLennan et al. 1986) and pelvic floor dysfunction (Harvey et al. 2008).

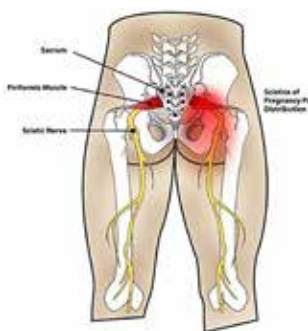
There will be a new position of the pelvis in late pregnancy seems to be a consequence of the increasing weight of the uterus, placenta, and fetus. As the displacement of the COG moves upward and anteriorly (Foti et al. 2000; Rodacki et al. 2003; Whitcome et al. 2007) it gradually drives the pelvic tilt further anteriorly of approximately 5 degrees (Foti et al. 2000; Hagan et al. 2010) (Figure 3), which in turn enables a newly found control of the COG (Foti et al. 2000). This position weakens the rectus abdominis's and the transversus abdominis's capacity to produce force and facilitate smooth force transfer as they are stretched both by the anterior tilt and the outward stretch of the abdominal wall due to the growth of the pregnancy bump.

The greater participation of the abductors (*piriformis, gluteus medius*) and extensors muscles (*hamstring, lower back muscles*) attached to the hips can make them overactive, hence can contribute to lower back, pelvis and hip issue (Foti et al.; Huang et al., 2002) (Figure 4).

Figure 3: increase anterior pelvic tilt (source: www.theptdc.com)



Two visible kinematic changes to the musculoskeletal system are the external rotation of the hips during gait (*feet will turn out*) and to maximize safety during motor tasks such as walking the widening of the step (Forczek and Staszkiwicz, 2012). In fact, these changes are happening because of the increased medial-lateral instability of the mother as her pregnancy progresses, this consequence seems to have great significance. These changes significantly affect the balance and body's stability (Dunning et al. 2003; Butler et al. 2006), and not surprisingly, the risk of falling during pregnancy is



almost matched by the probability of it having in the elderly aged > 65 years (Kaname et al. 2015). Most falls has been reported in the second trimester (Dunning et al. 2003) and these statistics also illustrate the importance of fall prevention that can be achieved by single leg balance and coordination multi-plane and multi-directional exercises.

Figure 4: overactive piriformis, known to cause sciatica in pregnancy (source: www.healdove.com)

Other factor that heavily influences the musculoskeletal system is the rapid increase in maternal weight. When weight is in excess (Figure 5), it may cause several adverse effects, including gestational hypertension, gestational diabetes, difficulties during labour and weight retention post-partum. The increased weight in pregnancy may significantly increase the forces across joints such as the hips and knees by as much as 100% (Karzel and Friedman, 1991) during weight bearing exercises, and so caution is required when carrying lots of excess weight. A strategy to control excessive weight gain (as well as having a structured diet before and during pregnancy) is the performance of structured recreational physical activity that can range from aerobic activities to resistance and circuit training. Walking is highly recommended for overweight and obese pregnant women if beginners to exercise.

Figure 5. Normal weight gain during pregnancy table (adapted from the Institute of medicine)

Pre-pregnancy BMI	Total weight gain in Kg
Underweight (<18.5kg/m ²)	12.5-18.0
Normal weight (18.5-24.9kg/m ²)	11.5-16.0
Overweight (25.0-29.9kg/m ²)	7.0-11.5
Obese (>30.0kg/m ²)	5.0-9.0
Twin pregnancy	15.9-20.4

Pregnancy posture

In static postural assessments, it is best to assess the clients in static lateral view. The most common changes to the posture are exaggerated lordotic curve of the lower back, excessive forward flexion of the neck (protruding neck); forward movement of the shoulders; locked out knees typically occur to compensate for the enlarged uterus; and the anterior shift of weight and change in center of gravity (Figure 6).

Stretching of the TVA muscle and weakness and separation of abdominal muscles such as the rectus abdominis further impede neutral posture, place even more strain on the small stabilisers such as the paraspinal lower back muscles, the sacrospinalis and the erector spinae group. When these muscles are overactive, the client will feel strain when leaning forward or sitting for prolonged periods of time.

In pregnancy and in post-partum, pregnant women can develop muscle imbalance syndromes named after Vladimir Janda (the physician, physiotherapist), called the Janda's lower and upper crossed syndrome (LCS and UCS). Diagnosis of these is often made through observation of posture and certain movement patterns related to pain syndromes (Jull et al. 1999). The UCS is also often referred to as shoulder girdle crossed syndrome – referring to the crossed 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 two sets of muscles. The tightness of the upper trapezius and the



Figure 6: Changes in posture during pregnancy (source: www.mamalionstrong.com)

levator scapula (neck extensor) at the back crosses with the tightness of the sternocleidomastoid, pectoralis major and minor at the front. Weakness of the cervical flexors anteriorly crosses with weakness of the middle and lower trapezius and rhomboids (Figure 7a).

LCS is a typical imbalance that is linked to the lower back region and is characterized by the imbalance of tight and short hip flexors such as the iliopsoas, the lumbar region extensors and erector spinae group, and the inhibited/weakened gluteus maximus and on the cross side the stretched abdominal muscles. The syndrome promotes the excessive anterior tilt of the pelvis mentioned before and protrusion and weakening of the lower abdomen with that increased lumbar lordosis and a slightly flexed position of the hips (Figure 7b).

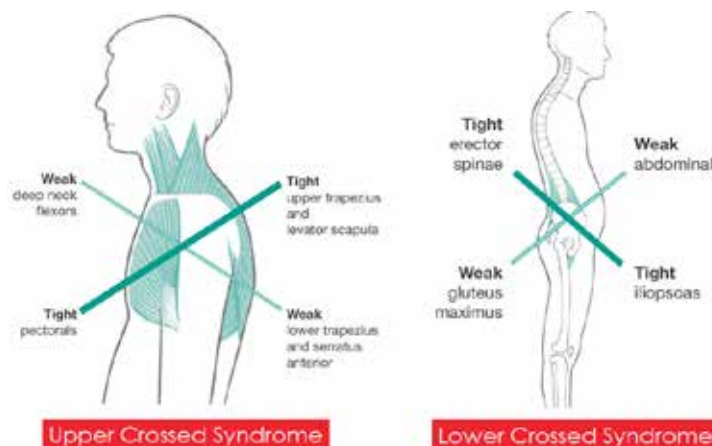


Figure 7: a) Janda's upper crossed syndrome (UCS) and b) lower crossed syndrome (LCS) that can accompany any pregnancy

Conclusions

Despite the fact that pregnancy is a time for rapid anatomical and physiological changes, exercise seems to have minimal risks to expectant mothers and their foetus, and it is shown to have great benefits to most women. Women with uncomplicated pregnancies or possessing uncomplicated histories of pregnancies should be encouraged to exercise before, during and after pregnancy – even if they have been sedentary before conceiving. It's the role of the obstetric health care provider and the GP to advise mothers-to-be on the optional exercises and modalities and while it may seem that professionals need to update their knowledge to the very latest of exercise guidelines for pregnant mothers, it is crucial that they encourage overweight and obese women to exercise as well to help them avoid pregnancy complications.

Exercise may reduce the risk of gestational diabetes, preeclampsia and caesarean deliveries to mention the more serious pregnancy complications. Shift of the COG, postural changes, changes in balance, the prevalence of the UCS and LCS is avoidable, however. Yet with regular, planned functional and conditioning exercises, these side effects can be minimized and pregnancies can be made a more pleasant experience for many women. Additional large control trial researches are still needed into the effects of exercise on certain pregnancy conditions and on the fetus but it seems that a mix of moderate intensity exercises, such as aerobic activities, strength resistance training and flexibility exercises are considered to be safe and are advised to be performed on most days of the week for 45-60 minutes each day. However, as every day is different during pregnancy, expectant mother should listen to their bodies when performing even routine, familiar exercises and alter intensity and frequency to what is comfortable and sensible for them.

Notes: Seek permission from your doctor or midwife before starting exercising. Always ask whether there is any reason why you shouldn't follow a moderate intensity simple exercise program. Always make sure wherever you exercise that the room is well-ventilated, to avoid overheating. Eat a small snack 30 minutes before exercising and after exercise. Stay well-hydrated and drink during workouts. If you experience any pain or discomfort stop and re-assess your body's alignments when performing the exercises. If that doesn't help, seek advice from a healthcare professional and stop the exercise. Follow RPE guidelines. Don't exercise if you experiencing any of the following: dizziness or fainting, vaginal bleeding, sudden water discharge, extreme shortness of breath, headaches, signs of labour, decreased fetal movement, chest pain and calf pain or swelling. For more absolute and relative contraindication on aerobic exercise in the pregnant population, please visit the ACOG or RCOG websites (Artal and O'Toole, 2002).

References

ACOG Committee. (2002): Opinion no. 267: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics and Gynecology*, 99:171-3.

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (2008): 2nd ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.

Artal R. and O'Toole M. (2003): Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1): 6-12. DOI:10.1136/bjsm.37.1.6

Baechle T., Earle R. and Wathen D. (2008): Resistance training. In: *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd). Baechle T and Earle R, eds. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 381-412.

Branco M., Santos-Rocha R. and Vieira F. (2014): Biomechanics of gait during pregnancy. *Scientific World Journal*. Online 2014: 527940. doi: 10.1155/2014/527940

Butler E.E., Colón I., Druzin M.L., Rose J. (2006): Postural equilibrium during pregnancy: decreased stability with an increased reliance on visual cues. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. Oct;195(4):1104-8. DOI: 10.1016/j.ajog.2006.06.015

Calguneri M., Bird H.A. and Wright V. (1982): Changes in joint laxity occurring during pregnancy. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 41(2): 126-128.

Clapp J.F. (2006): Influence of endurance exercise and diet on human placental development and fetal growth. *Placenta*. Jul;27(6-7):527-34. DOI: 10.1016/j.placenta.2005.07.010

Dehghan F., Haerian B.S., Muniandy S., Yusof A., Dragoo J.L., and Salleh N. (2014): The effect of relaxin on the musculoskeletal system. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Aug; 24(4):220-229. doi: 10.1111/sms.12149

Dunning K., LeMasters G., Levin L., Bhat-tacharya A., Alterman T., Lordo K.A. (2003): Falls in workers during pregnancy: risk factors, job hazards, and high risk occupations. *American Journal of Industrial Medicine*. Dec;44(6):664-72. DOI: 10.1002/ajim.10318

Forczek W. and Staszkiwicz R. (2012): Changes of Kinematic gait parameters due to

pregnancy. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 14(4): 113-119.

Foti, T., Davids J. R. and Bagley A. (2000): A biomechanical analysis of gait during pregnancy. *Journal of Bone and Joint Surger*. 82(5): 625-632.

Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., Nieman D.C., Swain D.P. (2011): American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Jul;43(7):1334-59. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf.

Gutke A., Ostgaard H.C. and Oberg B. (2008): Predicting persistent pregnancy-related low back pain. *May;33(12):386-93*. DOI: 10.1097/BRS.0b013e31817331a4

Herring S.J., Platek D.N., Elliott P., Riley L.E., Stuebe A.M., Oken E. (2010): Addressing obesity in pregnancy: what do obstetric providers recommend? *Journal of Women's Health (Larchmt)*. Jan;19(1):65-70. doi: 10.1089/jwh.2008.1343.

Hopkins S.A. and Artal R. (2013): Womens Health (Lond). The role of exercise in reducing the risks of gestational diabetes mellitus. *Nov; 9(6):569-81*. DOI: 10.2217/wh.13.52

Hopkins S.A. and Cutfield W.S. (2011): Exercise in pregnancy: weighing up the long-term impact on the next generation. *Exercise and Sport Sciences Review*. 39(3):120-127. doi: 10.1097/ES.0b013e31821a5527

Huang T.H., Lin S.C., Ho C.S., Yu C.Y. and Chou Y.L. (2002): The gait analysis of pregnant women. *Biomedical Engineering- Applications, Basis & Communications*. 14(2):4.

Karzel R.P. and Friedman M.J. (1991): Orthopedic injuries in pregnancy. In: Artal R, Wiswell RA, Drinkwater BL, eds. *Exercise in pregnancy*. 2nd ed. Baltimore: Williams and Wilkins.

Kramer M.S. and McDonald S.W. (2006): Aerobic exercise for women during pregnancy. *Cochrane Database Systematic Reviews*. 2006 Jul 19;(3):CD000180. DOI: 10.1002/14651858.CD000180.pub2

MacLennan A.H., Nicolson R., Green R.C.,

Bath M. (1986): Serum relaxin and pelvic pain of pregnancy. *Lancet*. Aug;2(8501):243-5. DOI: 10.1016/S0140-6736(86)92069-6

Morris S.N., Johnson N.R. (2005): Exercise during pregnancy: a critical appraisal of the literature. *Journal of Reproductive Medicine*. 50:181-88. DOI:10.1590/S0102-311X2008001600006

Moyer C., Livingston J., Fang X., and May LE. (2015): Influence of exercise mode on pregnancy outcomes: enhanced by Mom project. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 15:133. DOI:10.1186/s12884-015-0556-6

Pate R.R., Pratt M., Blair S.N. (1995): A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*. 273:402-7. doi:10.1001/jama.1995.03520290054029

Price B., Amini S. and Kappeler K. (2012): Exercise in pregnancy – effect on fitness and obstetric outcomes – a randomized trial. *Medicine and Science in Sports & Exercise*. 44:2263-69. doi: 10.1249/MSS.0b013e318267ad67

Rodacki C.L., Fowler N.E., Rodacki A.L. and Birch K. (2003): Stature loss and recovery in pregnant women with and without low back pain. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 84(4):507-512.

Rousham E., Clarke P. and Gross H. (2006): Significant changes in physical activity among pregnant women in the UK as assessed by accelerometry and self-reported activity. *European Journal of Clinical Nutrition*. 60:393-400. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602329

Royal College of Obstetricians and

Gynaecologists. RCOG Statement No. 4: Exercise in Pregnancy. Available at www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/exercise-pregnancy [Accessed 6 September 2013].

Schoenfeld B. (2011): Resistance Training During Pregnancy: Safe and Effective Program Design. *Strength & Conditioning Journal*. 33(5):67-75. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31822ec2d8

Shub A., Huning E.Y., Campbell K.J., McCarthy E.A. (2013): Pregnant women's knowledge of weight, weight gain, complications of obesity and weight management strategies in pregnancy. *BMC Research Notes*. 18(6):278. doi: 10.1186/1756-0500-6-278.

Takeda K., Shimizu K. and Imura M. (2015): Changes in balance strategy in the third trimester. *Journal of Physical Therapy Science*. Jun;27(6): 1813-1817. doi:10.1589/jpts.27.1813

Wang S.M., Dezinno P. Maranet I. (2004): Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstetrics & Gynecology*. 104:65. doi: 10.1097/01.AOG.0000129403.54061.0e

Whitcome K.K., Shapiro L.J. and Lieberman D.E. (2007): Fetal load and the evolution of lumbar lordosis in bipedal hominins. *Nature*. 450(7172):1075-1078.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO: 2010. Available at: www.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en.



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

A TE CSAPATOD, A TE RITMUSOD!






Megvásárolható:
★ Fradi Shop ★ shop.fradi.hu

FRADI X MOJO BUZZ
BLUETOOTH HANGSZÓRÓ

Bluetooth

8hr
10m

A SIKER TITKA AZ ÉLSPORTBAN



Gárdonyi András, a Ferencváros vízilabda csapatának 31 éves kapusa pályafutása legnagyobb sikerét érte el idén, amikor áprilisban megnyerte az Euro Kupát. A Fradi kapusa a sportban és a magánéletben is sikeres időszakot él. Arról kérdeztük Andrást, hogy mik azok a fontos elemek a hétköznapok során, amelyek biztosítják a fizikai és mentális egyensúlyt, annak érdekében, hogy fenn tudja tartani azt a tempót, ami az élsporttal jár.

Recreation: András, amikor 10 évesen elvittek a szüleid az úszótáborba, gondoltad volna, hogy ha nem is úszóként, de a vízben töltöd majd idő nagy részét?

Gárdonyi András: Nem igazán. Az első találkozás az úszással nem kedveltette meg velem ezt a sportágat, azonban a gerincproblémáim miatt javasolt volt. Köztes megoldásként Édesapám a vízilabdát találta meg számomra. Bár először tiltakoztam, meg-



találtam a helyemet a kapuban és a csapatjáték öröme elfeledtettem velem a korábbi hozzáállásomat az úszáshoz.

R: Melyik volt az a pont korai pályafutásod során, ami végleg a vízilabda szerelmessévé tett? Mióta számítod magad igazi pólósnak?

GA: Úgy 15-16 évesen, még utánpótlás koromban, az első komolyabb klubomnál fogalmazódott meg bennem, hogy profi szinten akarom üzni ezt a sportot. Ennek vettem alá mindent. Suli után egyből az uszodába mentem, ahol előbb korosztályossal, az ifi csapattal edzettem, majd utána a felnőtt csapattal készültem, tehát egymás után két edzésen vettem részt. Ennek köszönhetem, hogy tizenkilenc évesen már bekerültem a magyar bajnokság első osztályába, 12 éve védek az élvonalban.

R: Melyiket tartod eddigi pályád legnagyobb sikerének kapusként?

GA: Az idei Euro Kupa győzelmem a Fradival a legnagyobb sikerem. Emellett a válogatottal 2003-ban szerzett junior világbajnoki ezüstérmem emelném még ki.

R: Az élsport is jelenthet örömet vagy itt már a teljesítmény maximalizálása a fő szempont?

GA: Mindig van hova fejlődni. Amikor elemzem a saját játékomat, soha nem arra gondolok mit csináltam jól a mérkőzésen, hanem a hibáimra emlékszem vissza és azokat próbálom mindig kijavítani. Saját magammal szemben maximalista vagyok, soha nem vagyok teljesen elégedett, de a csapat sikerének mindig tudok örülni.

R: Azzal mindenki tisztában van, hogy egy élsportoló pontos edzéstervet követve készül a versenyekre és az edző irányításával folynak a felkészülések. A Fardi stábja milyen egyéb fontos taggal, tagokkal egészül ki az optimális programotok kialakításában?

GA: Nagyon fontos a szerepe a háttérstábnak. Azoknak a személyeknek, akik a csapat mellett dolgoznak. A Fradi ebből a szempontból is profi hely, hiszen orvos, masszőr, pszichológus is segíti a felkészülésünket, valamint Dr. habil. Fritz Péter dietetikus is nagy munkát végez a játékosokkal. Amióta idekerültem a Ferencváros-hoz, azóta tudom, mennyire fontos szerepe van a sportban a táplálkozásnak, a megfelelő étrend kialakításának. A teljesítmőképesség fokozásában, gyors regenerációban és a sérülés utáni felépülés gyorsításában mind szerepet játszik a megfelelő étrend és az étrend-kiegészítők.

R: Ez azt jelenti, hogy a sportéletek minden szegmését hozzáértő szakértő felügyeli. Ha jól értem, akkor ez lehetővé teszi, hogy ti, sportolók csak a játékra koncentráltok a szakmai előírások és javaslatok betartásával. Mennyiben különbözik a felkészülési időszak a versenyidőszaktól?

GA: Az alapozó időszakban az erőnléti és vízi edzőmunka lényegesen keményebb, ezért a táplálkozásra, a vitaminbevitelre nagyon kell figyelni. Fontos edzés előtt, alatt és után a megfelelő kiegészítők használata. Ilyenkor az étrendünk is más, ezért folyamatosan konzultálunk Dr. habil. Fritz Péterrel, aki speciális mérésekkel is nyomon követi a testünk, izomzatunk változásait.

A versenyidőszakban másfajta terhelést kapunk, így ott megint teljesen másra kell figyelni. Amikor hetente két tétmérkőzést játszunk, akkor a regenerálódás a legfontosabb és az, hogy ki tudjuk hozni magunkból a maximumot. Éppen ezért nem csak a vízben, a parton is fegyelmeztett életmódot folytatunk.

R: Ezek szerint az étrendet is pontosan meghatározzák számotokra. Melyik kedvenc ételedd van a tiltólistán?

GA: Heti egy „bűnözés” megengedett, de a hamburgerből annyi nem elég.

R: Tehát az étrend és az étrend-kiegészítők használata is nagyban hozzájárul a teljesítményetekhez. A különböző termékeket, amiket Dr. habil. Fritz Péter javasol számodra, folyamatosan használod vagy csak speciális időszakokban?

GA: Vannak olyan étrend-kiegészítők, amelyeket egész évben folyamatosan használok. Az egyik ilyen például a Tiens Spirulina. Mi, vízilabdázók, hatalmas sorzatterhelésnek vagyunk kitéve. Ezért fokozottan figyelniük kell az izomzat védelmére, megtartására és fejlesztésére. A Spirulina ehhez nagy segítség és még a fáradékonyságot is csökkenti. Persze én nem vagyok szakértő, de azt tudom, hogy a spirulina alga számos esszenciális biológiailag aktív anyagot tartalmaz, amelyek nagyon fontosak a szervezetem számára, pl. fehérjék, vitaminok, mikroelemek, aminosavak. Ezek mindenki számára fontosak, de fokozott terhelésnél még inkább. Ezt azért már jól megtanultuk Pétertől az utóbbi pár évben, és tudjuk, hogy mennyire fontos, hogy figyeljünk a szervezetünk belső karbantartása is a fizikumunk edzése mellett.

R: Van olyan készítmény, amit csak speciális esetben használasz?



GA: Igen, az egyik ilyen a Tiens Flexi. A kapusoknál gyakori a térd, a kéz, és az ujj sérülés. Amikor egy védésnél például a labda elvitte az ujjamat és eltörött, a műtét utáni rehabilitáció gyorsításához a Flexit használtam, amely a térdem karbantartásához is nélkülözhetetlen. Olyan összetevőket tartalmaz (kurkuma, hialuronsav, kondroitin, glükózamin), amelyek kifejezetten az ízületek egészségét tartják fenn, illetve segíthetnek helyreállítani, mint az én esetemben is. Számomra ez a két készítmény elengedhetetlen, hogy még sokáig az élvonalban védhessek.

Ezek mellett még három másik terméket emelnék ki, ilyen a Tiens Super kalcium (a csontozat védelmére), a Fizzy magnézium tabletta (az izomzat működésének támogatására), illetve a Kardi, ami krill olaj tartalmának köszönhetően kellően ellátja a szervezetet esszenciális zsírsavakkal (EPA, DHA), amelyek sokrétűen járulnak hozzá a szervezet működéséhez.

R: Az országos bajnokság után pihenés következik számotokra. Ilyenkor mennyire lehet lazítani, illetve mikorra kell ismét felhozni magatokat a versenyszintre?

GA: A versenyszezon befejeződött, de ilyenkor két hét levezető időszak következik lazább edzésekkel, de ez már egyénre szabott. Ezután maximum két hét pihenés megengedett és utána egyéni program alapján kezdődik a felkészülés. Először csak szárazföldi edzésekkel. Nekem kapusként egy hónap után vízi edzések már szükségesek.

R: Ezek szerint lesz egy kis idő családi programokra is. Elmondhatjuk, hogy milyen örömelek elé nézel hamarosan?

GA: Hamarosan apai örömelek elé nézek, júniusban érkezik első gyermekünk

Gratulálunk! Bízunk benne, hogy a sport és a magánélet a jövőben is ilyen sikeres és harmonikus lesz számodra!



TIENS



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

MEGÚJULNAK A BUDAPESTI STRANDOK

Az elmúlt időszakban jelentős változások történtek a budapesti strandok életében, a Budapest Gyógyfürdői Zrt. jóvoltából. A társaság ugyanis célul tűzte ki, hogy az eddig csak szezonálisan nyitva tartó strandok nagy részét egész évben üzemelő, széles szolgáltatási palettával rendelkező fürdőkké alakítsa át. Ezt átépítések, fejlesztések, új építések révén tudták, illetve fogják megvalósítani.



A felújított Paskál gyógy- és strandfürdő fotó: Kocsis Bence

2016 júliusára fejeződött be a Paskál strandfürdő fejlesztése.

A beruházás eredményeként a strandfürdő területén egy közel 1400 m² alapterületű, új fürdőépület került kialakításra. A fedett földszinti részen egy tanmedence, egy gyerekmedence, egy gyógymedence és egy kinti-benti, vízi bárral üzemelő élménymedence is kialakításra került. Az új fürdőrészben szaunák, kezelőhelyiségek, valamint egy speciális, geotermikus szauna is épült. A vendégek



A felújított Paskál gyógy- és strandfürdő fotó: Kocsis Bence



A felújított Paskál gyógy- és strandfürdő fotó: Kocsis Bence

kényelmét egy beltéri terasz és a belső udvarban kialakított pihenőhelyiségek szolgálják. Felújításra és átalakításra kerültek a strand medencéi és öltözői is. Az átalakítást követően külön strand- és úszómedence üzemel a strand területén. Ez utóbbi télen is használható. Megújult a kültéri gyermekmedence, és kialakításra került egy napvitorlával leárnyékolt gyerekjátszótér.

A vendégek részére külön parkoló került kialakításra a fürdő melletti területen, ahol 190 helyet tudnak biztosítani az autóval érkezőknek.

Idén áprilistól már aquafitness foglalkozások és felnőtt úszásoktatás is szerepel a szolgáltatások skáláján.

2016 szeptemberétől a vendégek OEP által támogatott gyógyfürdő kezeléseket is igénybe vehetnek a Paskál fürdőben, mivel az kiváló minőségű (a Széchenyi fürdő gyógyvizével szinte teljesen megegyező összetételű) gyógyvízzel rendelkezik.

A Palatinus strand felújítása is befejezéséhez közeledik, hiszen 2017. június 3-án nyitja meg kapuit a megújult, egész évben nyitva tartó „Pala”.

A projekt elsődleges célja a főépület átfogó felújítása és funkcióbővítése volt. Az épület homlokzatát az eredeti tervek szerint újították fel, maradéktalanul betartva a műemlékvédelmi hatóság előírásait. Az alagsorban kialakításra került egy modern wellnessrészleg. A strand régi öltözőterületei szintén felújításra kerültek, az eredeti, műemlékileg védett kabinokat restaurálták. A beruházás során megújult a régi vendéglátó-kiszolgáló egység épülete és közvetlen környezete is. Így a nyári szezon kiemelt időszakaiban is maradéktalanul ki tudja szolgálni a fürdővendégeket.

Római strand fotó: Kocsis Bence

Az újonnan kialakított fürdőegységek mellett természetesen továbbra is megtalálhatóak lesznek a strandon a már jól bevált medencék (*hullámmedence, gyermekmedence, úszómedence*) és az óriás csúszdák is. A nyitott úszómedencét és a termálmedencét télen is használhatják majd a vendégek.

A felújítás eredményeként az egész épület akadálymentes lett.

A **Római és a Pütkösdűfűrdői strandok** változatlan formában és nyitvatartással várják a felüdülni vágyó vendégeket. A Római strand idén május 28-tól, a Pütkösdűfűrdői strand pedig június 3-tól nyitja meg kapuit. Az árak megtalálhatóak a www.budapestgyogyfurdoi.hu weboldal Fürdők menü pontjában.

Római strand fotó: Kocsis Bence

A nyár folyamán számos családi, sport- és gyerekprogram teszi még színesebbé a budapesti strandok életét. Hétvégeken érdekes és szórakoztató programok várják az érdeklődőket!

Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.
www.budapestgyogyfurdoi.hu

Nagyszabású beruházás indult el a Csillaghegyi strandon is, amely várhatóan 2018 nyarára fog befejeződni.

A beruházás célja kettős: az új épületrész egyrészt a lakosság színvonalasabb kiszolgálását szolgálja majd, wellnessrészleggel, szaunavilággal, „gyerekparadicsommal”, valamint étteremmel.

Másrészt a sportolók részére biztosít vízfelületet, elsősorban az utánpótlás céljait szolgálva. Hét szinten épül majd meg a fürdő a hegyoldalban. Összesen hétezer négyzetméternyi fürdőterületet építenek be, tizenegy medencével. A strand három szabadtéri medencéje is megmarad, melyek a munkálatok ideje alatt is üzemelnek az idei strandszezonban. A belépőjegy ára május 27-től (a strandnyitástól) 1000 Ft lesz, ezzel is ösztönözve a családokat arra, hogy a veszélyes bányatavak helyett válasszák inkább a biztonságos strandokat.



A Csillaghegyi strandra tervezett épületegyüttes látványterve

Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei

Recreational opportunities of senior residents of a Budapest district

Összefoglaló:



A 60 év felettek aránya a lakosságban egyre nő világválszintűen és hazánkban. Ám nem mindegy, ezt milyen életminőségben tudják megélni. Ennek egyik kulcsa szellemi és fizikai fittségük megőrzése, melyhez ebben az életkorban nagymértékben hozzájárulnak a rendszeresen végzett rekreációs célú tevékenységek. Célom volt bemutatni a XV. kerületben meglévő olyan irányú törekvéseket, melyek szellemi és fizikai rekreációs lehetőséget adnak a 60 év felettek számára. Kulcsszavak: 60+, személyes szükségletek, közösség, örömforrás

Abstract:



The proportion of people over the age of 60 is growing in the population both globally and in Hungary. But it actually matters in what level of quality of life they can live it. One of its keys is to preserve their mental and physical fitness, to which the regular recreational activities contribute at this age. Aim of this study is describing aspirations in the XV. district, which provide mental and physical recreational opportunities for people over 60. Keywords: 60+, personal needs, community, source of pleasure

BEVEZETÉS

A téma kiemelten fontos, hiszen a nemzetközi statisztikák alapján is növekszik a lakosságon belül az idősebb korúak aránya (Kontis et al., 2017). 2012-ben a világ lakosságának 11%-át tették ki (KSH, 2013). Az idősebbek egyre növekvő aránya hazánkban is jellemző (Kulcsár–Obádovics, 2016).

Hazánkban 2060-ra a legalább 65 évesek aránya kb. 33%-ra, míg a legnagyobb megoszlás Japánra (közel 40%) diagnosztizálható (Földházi, 2015). A XV. kerület legfrissebb statisztikái alapján (bpxv.hu, 2014) pedig már most meghaladja az itteni lakosság 25%-át a 60 év felettek aránya!

MÓDSZEREK

A szellemi és fizikai rekreációs lehetőségek bemutatása a szerző által végzett információgyűjtésen épül. Ennek forrásai személyes tapasztalatok mellett önkormányzati honlapok, művelődési házak, a programokat látogató időskorúak információi, valamint egyéb honlapok, melyeken rendezvényeket hirdetnek különböző korosztályúak számára.

EREDMÉNYEK

Az Önkormányzat által biztosított lehetőségek

A klubok nem csak azért fontosak, mert csekély anyagi befektetéssel érhetőek el (az önkormányzati idős klubjaiban a foglalkozások ingyenesek, ám 20 Ft-os napi díj ellenében bármely aznapi rekreációs lehetőség igénybe vehető), hanem mert területileg próbálják lefedni a kerületet.

A napközbeni lehetőségek Idősek Segítő Szolgálat néven három ponton található meg a XV. kerületben (ESZI, é.n.), melyek egyik célja megkönnyíteni a hétköznapokat részben az időskorú lakosok számára. Itt a szabadidős lehetőségek mellett egy helyen elérhető étkezési lehetőség, mosás, hivatalos ügyek intézésében segítség, orvosi tanácsadás és mentális ellátás.

A három klub közül az Arany János utcai a leglátogatottabb, mely Rákospalotához tartozik. Több mint száz tagja az érdeklődési körének és igényének megfelelő kínálatból választhat. A két legrégebbi csoport az idén 15 éves Aranytopán Tánc-csoport (ÉLETKépek, 2017), valamint a csaknem ilyen régóta működő énekkar.



Szerző:
Dr. Patakiné Bősze Júlia
adjunktus
Munkahelye: Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10.
bosze.julia@ppk.elte.hu
Tudományos tevékenysége: neveléstudomány
Kutatási területek: életmód, egészségfejlesztés, szabadidős aktivitások

Aranytopán évfordulós fellépés
Aranytopán („Golden Shoes”) Dance Group performance
Forrása: Papp Mónika

Szakkör jelleggel részt lehet venni továbbá gyógytornán, jógán, gerinctornán, szenior örömtánc foglalkozáson, mely utóbbi kifejezetten idős emberek számára kifejlesztett közösségi táncolási forma, Budapest számos pontján elérhető, mint az Erzsébet-ligeti Színház Tükörterme, az Eötvös10 Közösségi és Kulturális Szintér, a Virányos Közösségi Ház, a Mom Sportközpont stb. (Csirmaz, 2017).

Ezek mellett kártyázni, kreatívkodni, angolozni is lehet. A foglalkozásokat szakemberek tartják. Nem szakkör jellegű programként lehetőség van asztaliteniszezni, számítógépet használni, olvasni, társasjátékozni is.

A klub több tagja aktív Facebook-felhasználó, saját zárt csoportjuk is van. Rendszeresek a kirándulások is, melyhez a busz költségeit az Önkormányzat állja, s az idősök csak a belépőket fizetik.



Kirándulás Debrecenbe • Excursion to Debrecen
Forrása: Bősze Lajos

Szerveznek önköltséges nyaralásokat is. Örömteli, hogy a tagok a helyi közösségfejlesztő munka eredményeként már önmagukat is szervezik színházba, utazásokra, nyaralásokra.

A szórakozást és fejlődést is egyaránt kínáló események egyike az időnként megszervezésre kerülő különböző témájú „beszélgetős” előadások, de a kerület más csoportjai (*pl. Csomópontos fiatalok*) is szoktak fellépni vendégként itt. Ők is járnak „vendégeskedni” többnyire táncos vagy énekes fellépéssel, de voltak már időseknek szervezett divatbemutató modellek is.

A pestújhelyi Bajcsy klubba dominánsan még idősebb emberek járnak, s alacsonyabb létszámban, mint az Arany klubba. Napi rendszeres lehetőségeik és időszakos programjaik így ehhez a szükségleti szintérhez kapcsolódnak. A foglalkozásokat itt is szakemberek tartják. Állandó rekreációs program a gyógytorna, gerinctorna, kártyázás, Etká jóga. Legújabb lehetőség a meridián torna, ami az emberek egészségfejlesztésében segít, az energiaáramlás pályáinak megfelelő karbantartásával (*Területi Gondozás, é.n.*).

A kerület harmadik klubja a Kontyfa, amelyet 2017 februárjában adtak át. Az idősek mellett a demenciával élőket is segítik itt. Ez a személyre szabott segítség ilyen formában fontos, hiszen ez az idősebbek körében egyre nagyobb arányban megjelenő betegség számos területen a szervezet hanyatlását eredményezi, legfőképpen az emlékezőképesség, illetve a tér- és időbeli tájékozódás károsodását, hangulatingadozást stb. (*Debreczeni, 2017*). A klubfoglalkozásokat itt is szakemberek tartják. Állandó rekreációs programjuk a gyógytorna, a „klubnap”, gerinctorna, jóga, kártyaparti, társastánc. A demenciával élők részt vehetnek „napközis” jelleggel, jelenleg tizenkét fő, ahol biztonságban, szakmai felügyelet alatt segítik életvitelüket, társas kapcsolati funkcióikat (*Riersch, 2017*).

Mindhárom klubban van lehetőség „csak úgy” bemenni, beszélgetni, közösségben időt tölteni, ám a hagyományos, személyes ünnepekről és évfordulókról is megemlékeznek.

A Levendula program keretében az Aktív Időskor Egyeteme előadás-sorozat egyetemi előadói tovább tágitják az idősek látókörét, melyek az idősek segítségének lehetőségeitől a világ számos érdekességére kiterjednek. Az önkormányzat által szervezett egyéb programok törekednek az alternatív egészségmegőrző módszereket is népszerűsíteni a látogatóik körében.

Megszervezték a Levendula 60+ kártyát is (*4/2014. (II.4.) önkormányzati rendelet*), mellyel a kerület számos pontján kedvezményeket kaphatnak a kártya felmutatói.

KÖVETKEZTETÉSEK

Az adatok alapján a XV. kerületi önkormányzat számos lehetőséget biztosít az időskorúaknak, hogy szabadidejüket változatosan, érdeklődési körüknek megfelelően tölthessék. A programok fizikai/mozgásos és a szellemi tevékenységekben öltenek testet. Tudjuk, ebben az időszakban még kifejezetten fontosak ezek a programok, hiszen segítenek a leépítő folyamatok lassításában, hátráltatásában, így az életminőség javításában (*Kovács, 2004; Fritz, 2011*).

Ezek mellett a kerületi művelődési házak is igen aktív „idősbarát” szabadidősprogram-kínálattal rendelkeznek mindkét rekreációs területen állandó és időszakos formában is. Továbbá egyéb programszervezők programjai is rendszeresek (*többnyire a helyi újságokban hirdetve*), melyek célcsoportjai között szerepelhetnek az idősebb korosztály tagjai. A fizikai rekreáció terén kiemelném az egyre több helyen megjelenő ingyenes fitnessparkokat.

A lehetőségek tehát adottak, ám azt tapasztalhatjuk, hogy a 60 év felettek azon része, akik már nem a munkahelyi aktivitással töltik mindennapjaikat, csak kis arányban kapcsolódnak be a számukra „kitalált” és hirdetett, sokféle élményt és akár fejlődést is rejtő programokba. Ezen helyi körkép készítése eredményeként megfogalmazható, hogy a későbbiekben olyan stratégia szükséges a rekreációs szakemberek és a szociális szféra részéről, amely segít aktivizálni és bekapcsolódni az eddig még otthon maradókat, hiszen a születéskor várható élettartam lassú növekedése (*a legfejlettebb országokban meghaladja a 80. életévet*) mellett a várható egészség és életminőség kérdésében „nem állunk jól”.

Az egészségesen várható élettartam (*Healthy Life Years – HLY*) hazai 2012. évi mutatója az EU-28 ország rangsorában a 20. helyen található: nőknél 60,5; míg férfiak esetében 59,2 év (*KSH, 2015*), ám ezen javíthatnánk is. A rendszeres szellemi és fizikai rekreációs tevékenységek mellett az önmegvalósítást és az örömforrást is magukban hordozzák a programok.

IRODALOMJEGYZÉK

- bpxv.hu (2014): Kerületünk számaiban. From: <http://www.bpxv.hu/keruletunk-szamaiban>
- Csirmaz, Sz. (2017): Szenior Örömtánc Szilviával. From: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=999236833510780&id=523453914422410
- Debreczeni, A. (2017): Demencia. Mi lehet a kiváltó ok? From: [http://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/545/a-demencia-hatterezesi-egyesített-szociális-intézmény-\(é.n.\)-szervezeti-egységek-és-telephelyeik](http://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/545/a-demencia-hatterezesi-egyesített-szociális-intézmény-(é.n.)-szervezeti-egységek-és-telephelyeik). From: <http://eszixv.hu/cikk/26>
- ÉLETKépek (2017): Jubiláltak az Aranytopán táncosai – videóval. From: <http://xvmedia.hu/jubilaltak-az-aranytopan-tancosai-videoval/>
- Földházi, E. (2015): A népesség szerkezete és jövője. In: Monostori, J., Óri, P. – Spéder, Zs. (szerk.) Demográfiai portré 2015. KSH Népeségtudományi Kutató Intézet, Budapest, 153–170. o.
- Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába, Budapest
- Kovács, T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest
- KSH (2013): Október elseje, az idősek világnapja. Statisztikai tükör. 2013/77.
- KSH (2015): Egészségesen várható élettartam. Statisztikai tükör. 2015/27.
- Kontis, V. – Bennet, J.E. – Mathers, C.D. – Li, G. – Foreman, K. – Ezzati, M. (2017): Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble. *Lancet*. 389. 10076. 1323–1335. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)32381-9
- Kulcsár, L. – Obádovics, Cs. (2016): Népeségdynamika és társadalmi szerkezet. Területi Statisztika. 56. 4. 390–414. DOI: 10.15196/TS560403
- Riersch, T. (2017): Fiatal kezdeményezés időseknek. ÉLETKépek. VII. 3. 3. o.
- Területi Gondozás (é.n.) Élj 100 évet egészségesen! From: <http://teruletigondozas.eszixv.hu/hir/252/elj-100-ebet-egeszsegesen->

„EZT SOSE GONDOLTAM VOLNA” – egy ügyfél szavai.....

Női vezetői kudarcok

a jeles diploma ellenére

a business coach

szemével



Szerző:
Báthory Németh Andrea
Senior Business Coach
ELTE CoacSépzés
alapító és oktató
egyetemi oktató
bathory.nemeth.andrea@
gmail.com
+36-30-989-77-66
forrás: ELTE PPK



Forrás: noivilag.hu

A hölgy vezetőkkel folyó business coaching munkám folyamán széles körű tapasztalataim vannak arra vonatkozólag, hogy a tanulmányok szempontjából számos kiváló, sikeres iskolai teljesítményű nő – bár kellő mértékű szaktudással

rendelkezik, de – **vezetővé válás esetén** elakadásokkal, problémákkal, nagyfokú kudarcérzésekkel szembesül.

Munkám során átfogó képet kapok az ügyfél tanulási szokásairól is, illetve az iskolai évek alatti szocializációs szokásairól, hiszen átlagosan 25 év telik el az iskolarendszerben, ami nagyon meghatározó az egyén életében.

Az iskolarendszer elsősorban az ismeretanyag minél mélyebb szintű elsajátítását várja a diákoktól, ezt a család is sok esetben megerősíti. Ennek következtében azok a diákok, akik átlagos képességűek, de nyomás hatására vagy belső megfelelési kényszer felvetkeztében sokszor **erőn felüli szorgalommal, kitartással tanulnak**, és rendszerint jeles tanulónak tudnak válni.

Ezek a hölgyek valójában jól képzett és jó diplomával rendelkező munkaerők lesznek. A munkaerőpiac kiválasztási folyamatában ezek a friss diplomások

rutinból („tananyagszerűen” felkészülnek) jól megfelelnek az állásinterjúknak, és a sikeres interjú után rövid időn belül vezetővé válnak, **és itt kezdődnek a problémák.**

Az iskolai/egyetemi évek alatt ezek a hölgyek a kortársakhoz képest sokkal több időt kellett tölteniük a házi feladatokkal és tanulással (ráadásul magányosan), hiszen az átlagos képesség miatt csak kitartó szorgalommal lehetett a kitűnő eredményt elérni.

Bár az iskolarendszerben jelentős tanulmányi sikereket tudtak elérni, de a délutánok idején zajló folyamatos tanulás, illetve a különórák rendszeres elfoglaltságai miatt az általános gyermekkori szocializációs folyamat részlegesen vagy alig történt meg.

A kortársaktól való rendszeres elkülönülés, a kortárs játékokból, a közös tevékenységekből, élményekből történő rendszeres kimaradás miatt nem alapozódtak meg gyermekkorban azok a kompetenciák, amelyek a későbbiekben elengedhetetlenek a vezetői kompetenciák szempontjából, s ezeket felnőttkorban már igen nehéz - vagy lehetetlen – elsajátítani.



Forrás: www.vcihome.com

A délutáni sport/zene/nyelv órákon töltött rengeteg idő alatt szintén irányított foglalkozásokon vettek részt, így bár bővült a tudásuk, de a társas kompetenciák, az emberekkel való bánásmód képessége nem fejlődött.

Az így szocializálódott iskolás lány mindezek következtében nem válik autonóm egyénné. A „biztos (lexikális) tudás” és a megfelelés a tanulással töltött években átlag 25 éven át látszólagos biztonságot adtak az ilyen típusú lányoknak, de felnőttkorban a vezetői pozícióban ezek tömeges hiánya ad alapot a sorozatos vezetői kudarcokhoz.

Nincs tapasztalatuk és így nem is tudnak együttműködni, rossz a feladatátadó képességük, általános bizalmatlanságuk miatt nem mernek és nem is tudnak delegálni, türelmetlenek a beosztottakkal szemben.



Forrás: onmunka.blogspot.hu

Mindezt tetézi a gyerekkorból hozott **megfeleléskényszer**, miszerint csak jól lehet teljesíteni, „négyest nem kaphatok”. A mindig maximális, erején felüli teljesítményt nyújtó lány felnőttkorában nem tud váltani, és óriási leterheltséggel – nagy energiavesztéssel – maximalista, sőt perfekcionista módon akarja munkáját végezni, beosztottjának a hozzá képest normál mértékű teljesítményét nem tartja elegendőnek, így rendszeresen túlvállalja magát, s ezzel felborul a **munka-magánélet egyensúly**, amit hosszú távon nehezen lehet elviselni, és betegségek kialakulásához is vezethet.

A **kérdézési rutin hiányát** is alátámasztja az iskoláskori élmények sokasága.

„A jó tanuló csendben van; jelentkezik, ha felszólítják, csak akkor kérdez, ha arra felszólítják” (egy ügyfél hölgy szavai).

Mindezt sok esetben az a szülői hozzáállás is megerősíti, miszerint a szülő nagyon örül az ilyen gyerekeknek, hiszen nincs semmi baj a gyerekekkel, nem panaszkodnak rá a tanárok, nem kell félni a szülői értekezletekre.

A kezdeményezőképeség hiánya is logikus, hiszen a közel 25 éves iskolai rendszerben pont mindig azt várta és kapta, hogy megmondják, mit kell csinálni. Honnan lenne ebben rutinja?

A **csapatban való működés** számukra szinte **teljesen ismeretlen**, amely pedig az üzleti élet egyik alappillére napjainkban.



Forrás: www.pszichologus.me

Mindezt tetézi az is, hogy ezeket a váratlanul „kapott” kudarokat – miközben kudarcűrő képessége is nagyon alacsony ezeknek a hölgyeknek, hiszen eddig minden sikerült nekik

– rendszerint titkolják, egyrészt a szégyen, másrészt a csalódás miatt.

Ráadásul ahogy a tanító nénik örülnek az ilyen nagyon szorgalmas kislányoknak, ugyanezen mechanizmus alapján ezen típusú hölgyek főnökei is nagyon elégedettek velük, hiszen rendkívül terhelhetőek, alázatosak és ...

...nem tudni, hogy ha hajnali 3.20-kor küld emailt, akkor már dolgozik vagy még dolgozik.

A business coaching folyamat során – mivel okos női vezetővel van dolgunk – hamar megérti a fent vázolt összefüggéseket, s ennek megfelelően elindul a komfortzónából kilépésre való felkészülés, majd annak a gyakorlatban történő alkalmazása lépésről lépésre.

Összefüggések ezen vezetők elakadásai és a túlzott teljesítményorientált sportolása között

A vezetői kudarok, problémák egyik – látszólagos – feldolgozási felületként, mint egy „beosztott munkaerő” jelennek meg ezek a hölgyek a szabadidős, rekreációs sportolás fogyasztóiként. Azonban a teljesítmény-, eredményorientált (*maraton*) futások,

a fitness, az erőnléti sportok intenzív üzése az adott egyénhez képest erőn felüli női teljesítményeket generálnak. A személyi edző által adott tanácsok tanári parancsként kódolódnak a hölgyekben, és minden áron „teljesíteni kell” tevékenységekké válnak, s a sport „rekreációs” jellege csak látszólagos, és inkább a vezetői kudarok bizonyos „kárptólásaként” könyvelhetőek el.

Coaching a gyakorlatban – gyakorlatok a coachingban

Az egyik legelterjedtebb témakör az **ÖNBIZALOMHIÁNY** kérdése.

Miből látható az egyénen, ha az illető önbizalom-hiányos?

- nem néz az ember szemébe
 - tördeli a kezét
 - feltételes módban beszél: elkerülhetném, megkérdeszhetném, hogy ...
- Néhány gyakorlat a fejlesztésre:*
Fejezd be a mondatot!
- kiválóan tudok.... ésés....., s ezenkívül.....
 - azt szeretik bennem, hogy.....
 - abban vagyok a legelégedettebb magammal, hogy.....
 - Nekem jobb, mint....
keressünk erre legalább 10 példát!



KÉNYEZTETŐ NAPOK a Hotel Divinus^{*****} -ban

3=4 | FIZESSEN HÁRMAT, ÉS PIHENJEN NÉGY ÉJSZAKÁT
TÖLTÖDJÖN FEL A HOTEL DIVINUS^{*****} -BAN, ÉS ENGEDJE
ÁT MAGÁT AZ ÖTCSILLAGOS KÉNYEZTETÉSNEK!

Csomag tartalma: szállás amerikai büféreggelivel, helyben készített a' la minute ételekkel és minden este félpanziós vacsorával a szálloda Dominus éttermében. A tartózkodás alkalmával személyenként egy 1 500 Ft értékű italukupon, valamint egy 2 500 Ft értékű masszázskupon, amely az 55 perces masszázsokra használható fel! A szálloda wellness- és fitnesscentrumának használata: 25-méteres úszómedence, relaxációs medence, pezsgőmedence, gyermekmedence, merülő medence, infrasauna, finn szaunák, fény- és aromaterápiás gőzkabin, gyermekjátsszó, erőfejlesztő- és kardiógépekkel felszerelt fitness terem. **Futótérkép biztosítása.** Asztalitenisz. Fürdőköntös, wellness törölköző és papucs bekészítés. Vezetékes és wireless internet, laptop töltésére is alkalmas szállodalátó szobaszéf, áfa.

ÉRVÉNYES: 2017. JANUÁR 2 -2017. DECEMBER 28. *
KIVÉVE: KIEMELT ÜNNEPEK ÉS ÜNNEPI IDŐSZAKOK.

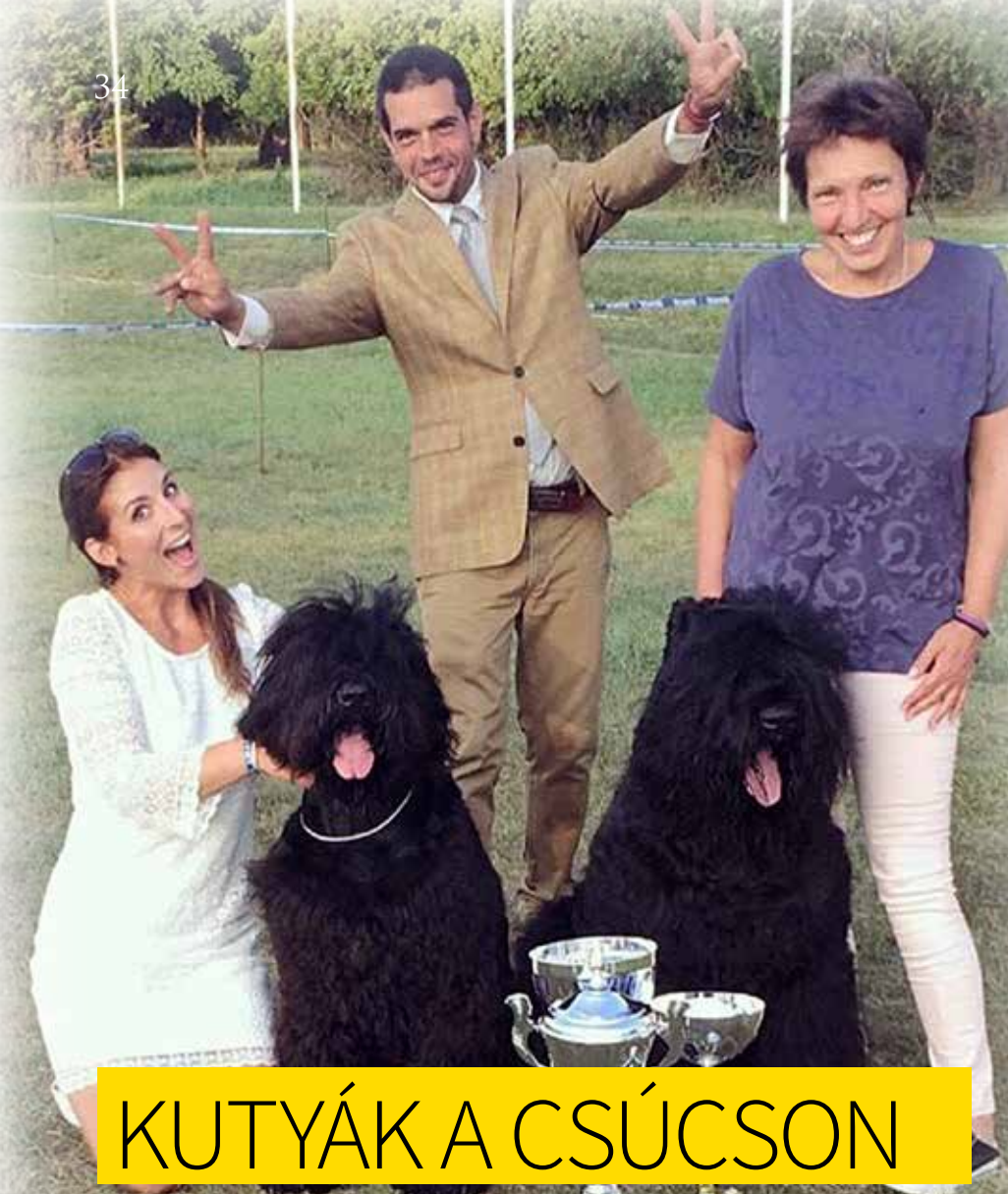
Elhelyezés	Árak Ft / fő / éjszaka
Superior kétágyas szoba	17 600 Ft / fő / éjszaka
Deluxe kétágyas szoba	21 800 Ft / fő / éjszaka

*A csomag minimum 4 éjszaka esetén érvényes, kizárólag a szállóddal előre egyeztetett időpontban, a szabad helyek függvényében vehető igénybe!

PIHENJEN MÉG EGY NAPOT PÁRJÁVAL 14 900 FT / FŐ / ÉJSZAKA ÁRTÓL FÉLPANZIÓS ELLÁTÁSSAL.

Kedvezményes late check-out 16 óráig 5800 Ft / fő áron, mely tartalmaz egy 3 fogásos tányérszervizes ebédet is.
Idegenforgalmi adó: 400 Ft / fő / éjszaka, mely a helyszínen fizetendő.

Gyermekkedvezmény szülővel egy szobában: 0-6 éves korig térítésmentes. 6-12 éves kor között 50% kedvezmény a csomag árából.



Ha a szabadidőnket minőségi módon szeretnénk eltölteni, megannyi lehetőségünk van. Ha ezt társaságban tennénk, fordulhatunk szeretteinkhez, embertársainkhoz vagy épp hűséges barátunkhoz, a kutyánkhoz. A kutyatartás egyszerre lehet hobbi, mindennapi kötelesség, szenvedély, aktív kikapcsolódás vagy ahogy cikkünk főszereplője fogalmaz: egyfajta „örület”.

„Egy jogszabálynak annyiban van ereje és létjogosultsága, amennyiben betartatják. Hiába kellene kennelben tartani a kutyákat, sokan még mindig kikötözve, sokszor éheztetve túrik meg őket. Akkor kérdezem én, minek nekik kutya?” – tette fel a valóban költői kérdést Sárvári Krisztina, aki a kutyatartás egy speciális és professzionális formáját űzi.

Magyarországon 1,5-2 millió kutya él, közülük 400-500 ezer törzskönyvezett. Kevesen gondolnák, de 8-10 ezer kutya versenyez a különböző kutyakiállításokon.

Sárvári Krisztina is showkutyákkal foglalkozik, méghozzá egy viszonylag ritka fajta, az **oroszfekete terrier** most épp két gyönyörű példányának, Dianának és Ilyának versenyztetésével. „12-13 éves voltam, amikor megkaptam első kutyámat, egy törpeuszkárt, és később is mindig volt kutyám. Híve vagyok annak, hogy kamaszkorban kerüljön a gyerek mellé, a családba egy kutya, hiszen a vele való foglalkozás kötelességtudatra, felelősségre nevel, emellett pedig sok örömet okoz. Az úgynevezett versenykutyázás úgy 20 évvel ezelőtt kezdődött, amikor családi házba

KUTYÁK A CSÚCSON

Csapatmunka és felelősség

Az orosz, európai és ázsiai juhász, őrző-védő és területőrző kutyát tenyésztők és tartók egyesülete, a Karakán Klub kötelékébe tartozó Orosz Fekete Terrier Baráti Kör elnöke, **Sárvári Krisztina** avat be a professzionális kutyatartás és versenyztetés rejtelmeibe.

Gondolnák, hogy egy kutyaszőrsozobrász egy kezelésért elkérhet 15-18 ezer forintot? El tudják képzelni, hogy valaki 500 eurót fizet azért, hogy egy bizonyos kutya fedeztesse a sajátját?

Belegondolt már abba, hogy vannak, akik napi 4-5 órát foglalkoznak kedvencükkel, akikkel nagy terveik vannak?

A „kutyások”, a **versenykutyások** ilyen közösség, szenvedélyükkel és elkötelezettségükkel nemcsak saját maguknak okoznak pillanatnyi és hosszabb távú örömeket, hanem tovább építik saját közösségüket, és dicsőséget is hoznak egy-egy eredményükkel maguknak, a kutya felmenőinek és az országnak *(ahogy az történt idén is, például Birminghamben),*

hogy egy kicsit szentimentálisak legyünk. Lehet egyszerű házőrző, családi kutya, lehet showkutya, lehet kiállításra járó kedvenc, valami egyikük esetében sem lehet kérdés. **Kutyát csak szívvel, lélekkel lehet tartani.** Idehaza van még mit tanulni ebben a tekintetben, a helyzet sok helyütt elkeserítő. Sok a kóborkutya, a gypmesteri telepek állapota nagyon rossz, és a kutyák kikötözése is gyakorlat még, főleg vidéken.

Cikkünk főszereplője szerint távol vagyunk Nyugat-Európától a kutyatartás kultúrája terén, a jogszabályi változások pedig nem elég visszatartóak.

költöztünk, és házőrző kutyát kerestünk. A férjem mutatta meg a fekete orosz terriert, és kérdezte, tetszik-e. És tetszett. Így lett fekete orosz terrierünk, akinek nem sokkal később el is vittünk egy kiállításra” – emlékezett Sárvári Krisztina.

Azt mondja, a **kutyakiállítás** mint esemény épp egy olyan műfaj, ami vagy megtetszik valakinek, és aztán nehezen szabadul a gondolatától, vagy az első alkalom után soha többet nem kívánkozik oda.

„Én az előbbi kategóriába tartozom. A kiállításokhoz hozzátartozik egyfajta versenyszellem, és tudni kell, hogy én a munkámban is állandóan versenek, ezért is tetszett meg az egész. Ráadásul jól sikerült az első alkalom, hiszen teljesen amatőrként mentünk oda, én vezettem fel a kutyát, nem is tudtuk, mit hogyan kell csinálni, mégis sikeresek voltunk.

Ezután aztán hozattunk Oroszországból két orosz fekete terriert, és azt hiszem, végleg elköteleződöttünk” – tette hozzá az idegenforgalomban tevékenykedő Krisztina, akinek öt orosz terriere volt eddig.

„Ez egyszerre szerelem, szenvedély és egy kicsit örület is. Viszonylag zaklatott életet élek, a munkám stresszel jár, és egy idő után azt éreztem, hogy a kutyaiskolában, a kiállításokon, a kutyakozmetikába járás alkalmával és a kutyákkal foglalkozás alatt tudok leginkább kapcsolódni.

Hogy a **fajtahűség** is kialakult-e bennem? Lehetséges, bár többször gondolok arra, hogy később majd egy kisebb termetű kutyát veszek magamhoz. Azért az orosz fekete terrierekkel sokat kell foglalkozni, nem olyan egyszerű velük végigsétálni a városban, törődést, figyelmet igényelnek.”

Az orosz fekete terrierekről

Fiatal kutyaajtáról van szó, amit Oroszországból a II. világháborút követően tenyésztettek ki, miután a házőrző, őrző-védő fajták nagy veszteséget szenvedtek a háború miatt. Nagy testű kutya, amelynek a szőrével sokat kell foglalkozni.

Krisztina szerint mivel fiatal fajtáról van szó, nem alakult még ki teljesen az egyéniségük, de az tény, hogy a terrierekhez képest ez a fajta **kevésbé izgága**. Nagyon jó showkutya, könnyen kiképezhető, lakásban is lehet tartani megfelelő gondozás mellett. Mindegyik példánynak megvan a tűréshatára, hiszen őrző-védő fajtaként akkor, ha őt vagy a gazdáját veszély fenyegeti, cselekszik. Gyors felfogásúak, éberek, aktívak, erőteljes kutyák. Körülbelül 10-12 évig élnek, de a határ kicsit kitolódott, Krisztina egyik kutyája 16 évig élt.

A Nemzetközi Kutya Szövetség (FCI), amely 430 fajtát tart számon, 1984-ben fogadta el a sztenderdjét.

„Ma már nem tudom elképzelni az életemet kutya nélkül, hogy valaki ne várjon otthon, ha hazamegyek, hogy ne ugráljon össze, hogy ne csóválja a farkát” – mondja Krisztina, aki napi szinten is órákat foglalkozik a kedvencekkel.

„**A napi két óra mindig a minimum**, hiszen reggel és este sétálunk, aztán ott van az etetés, és ezeken kívül is muszáj egy kis együtt töltött idő, egy kis játék. Hétfévenként, amikor kutyaiskolába vagy kozmetikába, akár kiállításra megyünk, akkor ez az idő 4-5 óra is lehet.”



Az orosz fekete terrierek nem számítanak igazán divatkutyának, így a félhivatalos vagy törzskönyv nélküli, hasznoszerzés céljából folyó tenyésztése sem elterjedt. Magyarországon körülbelül 150-200 példány van belőle, közülük 40-50 kutya jár versenyekre. Egy évben nagyjából 10-15 alom születik 7-10 kutyával.

Apropó, kiállítások!

A nemzetközi szervezetnek, az FCI-nek az európai és a világkiállítás a két legnagyobb presztízsű eseménye, **Budapest is rendezhetett világkiállítást** 2013-ban, és pályázunk a 2020-as rendezésre is.

Ezek az események 25-30 ezer kutya vesz részt.

Presztízséből adódóan nagyobb jelentőséggel bír az angol kennel klub (ők nem FCI-tagok) rendezvénye, a **világ legrangosabb versenye, a Crufts**. Ezt minden évben Birminghamben rendezik meg, a különbség a másik két csúcseseményhez képest, hogy ide kvalifikáció útján lehet kijutni, az egyes nemzeti kvalifikációs Crufts-versenyeken lehet megszerezni.

S akkor jöjjön egy nagy kalapemelés!

2017-ben **Ilya** (teljes nevén: Medvezhya Staya Ilya Muromets) nyerte meg a Crufts-kiállítást az orosz fekete terrierek között, ez páratlan bravúr, hiszen két éves kutyaként, fiatalként nyerte meg az összesített versenyt is.



Az 5 éves **Diaz** (*Black Recording Angel Dinawi Diaz*) sem szégyenkezhet: ő Europe **Reserve-győztes** volt korábban, megannyi nemzetközi díj mellett idehaza minden évben megnyerte az Év kutyája versenyt a baráti kör szavazásán.

De mi kell ahhoz, hogy egy kutya első legyen egy ilyen hatalmas presztízsű viadalon?

„Óriási és évekig tartó csapatmunka. Mindenki megteszi a saját feladatát, a gazda, a kozmetikus, a tréner, a felvezető, a kiképző mind-mind hozzáteszi a magáét. Mondhatjuk azt is, hogy egy iparág épült fel ezekre a versenyekre” – fogalmaz Sárvári Krisztina, aki bevallja, a minőségi kutyatartás bizony nem olcsó mulatság.

„Ez egy drága hobbi, nem kérdés, a befektetett anyagi áldozatok egy része térül vissza azokból a versenyekből, amelyek pénzdíjasak, függetlenül attól, hogy nem nagy összegekről van szó.

A tenyésztésből, illetve a fedezetésből lehet még szert tenni pénzre, így csökkenhet a mérleg, ami minden bizonnyal még így is negatív marad” – teszi hozzá a büszke tulajdonos, aki elárulta, **Ilyának már két alma is született** (pedig még csak kétéves), és érdeklődés mutatkozik Lengyelországból is, azaz további utódok is öregbíthetik majd ezt a vonalat.

S a végére egy kis edukáció, hogy ha esetleg kiállításra tévedünk, hogyan értelmezzük a kutyák nevét. Diazhoz fordulunk, akinek

teljes neve Black Recording Angel Dinawi Diaz. Nos, az utolsó szó, a Diaz a kutya hívóneve.

Az első három szó (*Black Recording Angel*) a kennel neve, ami a tenyésztet jelent, a negyedik szó kezdőbetűje pedig azt mutatja, hányadik alomból való. A „D” alapján ő a negyedik alomból származik.



Szerző:
Dobos Sándor
újságíró,
dobossandor.bp@gmail.com

Dr. habil. Fritz Péter

rekreáció



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

Dr. Szatmári Zoltán

sport

Dr. Darabos Ferenc

turizmus

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.

ultrahangkezelés. Az UH-kezelésnél egy kristály segítségével az elektromos energia mechanikai energiává alakul.

Mantra meditáció

A mantra szent szó vagy szótag folyamatos ismételtetését jelenti (hinduizmus, buddhizmus), a mantra meditáció ezen gyakorlati technika, mely során meditatív állapot érhető el.

Modell

Valamilyen járműnek, szerkezetnek működésképes, kicsinyített mása, mely nem feltétlenül hasonlít az eredeti járműhöz.

REKREÁCIÓ

Környezetvédelem

A természetes és művi környezetünk káros – elsősorban humán eredetű – hatásoktól történő megóvását és fenntartását értjük (Faragó; 1996).

Mechanoterápia

Mechanikai energiával végzett gyógykezelés. Mozdítás része a gyógytorna, passzív része a masszázs, kimozzgatás, a különféle húzókezelések (pl. 357 száraznyújtás, súlyfürdő) és

Modellezés

Az eredeti méretű tárgy valamilyen arányban kicsinyített, általában működő másolatának elkészítése.

SPORT**Aktív „pihenés”**

Amikor egy kifáradást okozó feladatot nem a tétlenség váltja fel, hanem kifáradás megszüntetésére szolgáló tevékenység. Pl.: Ha a jobb karral végzett munkát követően a bal karral dolgozunk tovább, akkor a jobb kar munkavégző képessége hamarabb helyreáll. A szellemi munka okozta idegi fáradtság regenerálódására igen jól alkalmazhatók a kedvtelésből űzött különböző testgyakorlatok.

A pihenés edzésméleti szempontból helytelen fogalomhasználatot jelent, mivel a szervezet felépítő anyagcsere folyamatainak a nyugalmi állapothoz viszonyított fokozottabb volta, a fokozottabb működés segíti elő a regenerálódási idő lerövidülését. (162)

Asszociáció

Két vagy több lelki jelenség, élmény (fogalmak, képzetek, érzelmek, ingerhelyzetek, mozgások, viselkedések) összekapcsolódása. Az egyik átélése az asszociált vagy asszociáltak felidézéséhez, megjelenéséhez vezet. Az asszociáció mindenfajta tanulás alapvető feltétele. A feltételes reflex például testi és pszichológiai folyamatok asszociációját jelenti. Az asszociációnak sportbeli jelentősége mindenekelőtt a mozgástanulásban van, amikor hasonló mozgáselemek társításával gyorsul meg a tanulás. A tanulás sikerét természetesen más tényezők is befolyásolják: a mozgáselemek megfelelő sorrendje, szerkezete, az ismétlések száma stb.

Mozgásritmus

A mozdulatok térbeli, időbeli és dinamikai jegyeinek szabályos (a mozgás jellegének megfelelő) tagolódása, összerendezettsége, harmóniája. A ritmus időbeli jellemzője az ütem. A járás, futás ritmusát az határozza meg, hogy a különböző izomcsoportok működése által kiváltott mozdulatok a mozgásintának megfelelő időben, kiterjedéssel és erőteljességgel jelennek meg. A járás ritmusa akkor változik meg, ha mozgásszerkezetet meghatározó összetevők viszonyában következik be változás. Pl. nem az ellépés erejének megfelelő erősségű és kiterjedésű a lendítő láb munkája. (199)

Sportverseny

Egyének-csapatok küzdelme, teljesítményük összehasonlítása versenyszabályok keretében. A verseny sportszerűségét (fair play) az ellenfelek kölcsönös megbecsülése teremti meg. A sportverseny tágabb értelmezésben:

szabályok által korlátozott és irányított játékküzdelem; döntő indítéka a győzni akarás; társadalmilag elfogadott és magasan értékelt tevékenységi keretek között zajlik; kockázatvállalással, miután a verseny kimenetele általában bizonytalan.

A sportversenyt az egyéb élethelyzettől az különbözteti meg, hogy a teljesítményt vagy annak egy-egy összetevőjét rövid időszakra – olykor másodpercekbe – kell sűríteni. Ezzel szemben a versenyre készülési időben elhúzódó és

jellegében kockázatmentes. Ez utóbbi két sajátosság miatt a sportpszichológiának a versennyel kiemelt módon kell foglalkoznia. (→ N)

Szemléletesség

Didaktikai, egyben edzéssel, amelynek alapján a megismerési, tanulási folyamatot úgy kell alakítanunk, hogy a konkrét és az elvont, valamint az érzéletes és a racionális egysége, kölcsönhatása létrejöhessen. Az edzésfolyamatban a szemléletesség elve akkor érvényesül, ha az oktató-nevelő tevékenység révén a lényegét tárjuk a tanítvány elé: tömören, egyszerűen, konkrétan a valóság tényeihez kapcsoltan. Az oktatás szemléletességével egységbe hozzuk az elvont fogalmakat, törvényszerűségeket és a gyakorlatot. A szemléletes oktatás, a helyes mozgásképzet kialakulása érdekében legyünk különös tekintettel arra, hogy a tanításra szánt mozgás szerkezetéről érthető – látással is –, jól érzékelhető képet adjunk a tanítványnak. További lényeges követelmény az, hogy sokrétűen, alkotóan használjuk fel a rendelkezésre álló oktatástechnikai eszközöket (fénykép, video, akusztikai eljárás).

TURIZMUS**Fogadóképesség**

Az idegenforgalmi szempontból vonzó adottságokkal rendelkező hely; tárgyi, személyi, szervezeti felkészültsége alapján meghatározott nagyságrendű turistatömeg elszállásolására és ellátására alkalmas tényezőinek összessége. Fogadóképesség tárgyi feltételei: Alapinfrastruktúra, vonzerő, a turizmus infra- és szuprastruktúrája. Fogadóképesség személyi feltételei: A turizmusban dolgozók – legyenek azok alkalmazottak, menedzserek, tulajdonosok – emberi, szakmai kvalitásai, felkészültségük. Fogadóképesség szervezeti feltételei: A hely turizmusának kiépítését szolgáló intézmények, melyek feladata az innováció elindítása és koordinálása. Ezek lehetnek állami, és nonprofit, civil szakmai szervezetek.

Fogadókészség

A helyi társadalomnak a turizmushoz való hozzáállása, a vizsgált jelenséggel szemben megjelenő attitűdjei. Az így megjelenő vendégszeretet egyúttal a turisztikai kínálat fontos eleme.

Irodalomjegyzék:

Fritz Péter: Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinek). Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2015, 377–378 p.

Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2005, 2/20 p, 4/97 p, 5/104 p.

Gyetzai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged, 2008, 1/166 p, 3/199 p.

Michalkó G.: Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest 2012, p. 266.

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.

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



SOMOGYI KÁROLY
 VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
 SZEGED

SUPERFOODS
 A jövő bajnokainak



Médiatámogatók
 Media supporters



Bronz fokozatú támogató
 Bronze grade supporter

SCITEC[®]
NUTRITION

Ezüst fokozatú
 támogató
 Silver grade
 supporter



OXIGÉN HOTEL ****
 & ZEN SPA NOSZVAJ



Levendula Hotel és Étterem *** Superer, Algyő, AHOL ÉLMÉNYEK VÁRJÁK!

Ha egy olyan helyet keres, ahol udvarias és családi légkör várja a Tisza közvetlen közelében, vidéki hangulattal, de mégis nagyváros közelségével és kiemelten jó megközelíthetőséggel (autópálya mellett vagy jól szervezett tömegközlekedéssel), ahol megtalálja a tradicionális, de a modern ételek választékát is, ahonnan kirándulásokat tervezhet, hódolhat sportszennedélyeinek, 20 km-es körzetben eléri a Dél-Alföld legjobb fürdőit kedvezményes árakon, ahol rendezvények, akár esküvők megtartására alkalmas feltételek várják.

Biztosan állíthatjuk, megtalálta, ne keresse tovább!

Önnek, Családjának és Barátainak vagy akár Munkatársainak ajánljuk az algyői Levendula Hotel és Étterem *** Superiort és szolgáltatásait! Olyan komplex csomagok összeállítását tudjuk megtenni széles tevékenységi palettánk által, melyek egyedi programok lehetőségét nyújtják. És ez a paletta folyamatosan szélesedik.

Visszatérő Vendégeink biztosan ismerik, hogy az üzemeltetésünkben lévő Borbála Gyógyfürdő kibővített wellness szolgáltatásokkal rendelkezik.



Azonban még kevesen tudják, hogy ez év áprilisa óta a Levendula Hotelben is egy speciális elhelyezkedésű szaunaterasz várja az érdeklődőket, infra és fűnyelvényekkel, pezsgőmedencével. Speciális szó alatt a helyiség elhelyezkedését is érthetjük, ugyanis kertrészünkből rekesztettünk le egy előtetős, zárt, klimatizált helyiséget és rendeztük be az előbb említett szaunaegységekkel, pihenőrészsel. Bízunk benne, hogy nagy örömmel fogják használni visszatérő és új Vendégeink egyaránt. A fejlesztések sora itt nem állhat meg, de legyenek ezek folyamatos meglepetések.

Kérjük és előre is köszönjük érdeklődésüket szolgáltatásaink iránt, cserébe a mindig kifogástalan minőséget tudjuk garantálni a legjobb árakon!



Levendula Hotel és Étterem * Superer, Algyő**

Cím: 6750 Algyő, Téglás utca 151.

Emaé: recepce@levendulahotelalgyo.hu

Telefon: +36 20 2840494

Web: www.levendulahotelalgyo.hu

- Képeket a Hotelről, Étteremről és a Borbála Gyógyfürdőről ide kattintva láthat: <http://levendulahotelalgyo.hu/galeria/>
- Tájékozódásunkról érdeklődésért az alábbi oldalon található: <http://algyoitajhaz.hu/>



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Nyári Álom Mindenáron!

VIDÉKI IDILL PRÉMIUM KÖRNYEZETBEN

