

recreation

2018. TAVASZ
VIII. évfolyam 1. szám

Városi rekreáció:
Szatmárnémeti

Gasztronómia:
Miért fontos
a reggeli?

Kulturális rekreáció:
Múzeumok
a Városligetben

Alternatív rekreáció:
Snowboard
vagy hódeszka?!

Tanulmány:
Hova vezethető vissza
a kismamák hátfájása?

Életmód / lólektan / coaching:
A (női) önbizalom-építés

Könyvajánló:
Lezárás ♦ Elengedés ♦ Újrakezdés

Szellemi rekreáció:
Tavaszi ünnepkörben rejlő
animációs lehetőségek

Tanulmány:
Az orthorexia nervosa
előfordulása a fitnessiparban

Sporttáplálkozás:
Főbb aminosavak szerepe a
sporttáplálkozásban

PÉLDAKÉP

**Osváth
Richárd**





SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

www.udulokozpont-szentes.hu



Forró feltöltődés a hűvös időben! Várjuk a Szentesi Sport- És Üdülőközpontba!

RELAXÁLÁS A WELLNESS- ÉS SZAUNA PARKBAN

- Nyitva a hét minden napján 12-20 óráig
- Hétvégén változatos szauna felöntésekkel kedveskedünk

termálmedencék
finn szauna
infra szauna

fény szauna
gőzkabin
sószoza

csobbanó medence
Kneipp-medence
pihenőrészig

PEZSDÍTŐ ÉLMÉNYFÜRDŐZÉS

- Kellemes időtöltés, aktív kikapcsolódás és szórakozás egy helyen
- Élményelemekkel felszerelt medence kicsiknek és nagyoknak egyaránt

sodrófolyosó
talppezsgő

dögönyöző
ülő- és fekvő pezsgőrész

buzgár

Szentesi Sport- és Üdülőközpont Nkft., 6600 Szentés Csallány Gábor part 4.

Pénztár: +3630/594-7158 és +3663/400-100

Recepció: +3630/642-5061 és +3663/400-123

Iroda: +3663/400-122



BEKÖSZÖNTŐ

A miskolci egészségtudományi képzés veterán vezetőjeként tisztelettel köszöntöm a Recreation magazin Kedves Olvasóit.

Célunk közös: egy egészségesebb, teljesebb, minőségi élet megteremtése hajszolt világunkban, ahol épp az egészségre fordítandó idő nem fér már be a határidőnaplónkba. Szokták mondani, az ember feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen, utána pedig a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét.

E köszöntő megírása engem is egy kis „énidő” szakítására, egy őszinte tükörbe nézésre készítetett. Bizonyára többen is vagyunk úgy, hogy egy fiatalkori kép él bennünk magunkról, azt gondoljuk, ugyanolyan fitteek, sugárzók vagyunk, mint a 20-as, 30-as éveinkben. Szembesülve a valósággal azonban láthatjuk az elnehezülés jeleit, a barázdákat, az itt-ott már megjelenő párnácskákat, nem is beszélve a vérnyomásról, koleszterinről, ízületekről... Mindezért nem pusztán a környezet, de még csak nem is az egészségügy a felelős. A modern társadalmakban egyre inkább megjelenik az egyén felelőssége a saját egészségéért, felelőssége életviteléért.

A közelgő tavasz a megtisztulás, a megújulás időszaka, amikor nemcsak a házat, a kertet, hanem önmagunkat is „rendbe” tehetjük. Egy aktív, egészségorientált, jól megtervezett táplálkozási és mozgáskultúra kialakításával önbizalmunkat visszanyerve, életminőségünket pozitív irányba befolyásolhatjuk, és talán nyárra már a tükör is a barátunk lesz.

Karunk selmeci köszöntésével kívánok kellemes rekreálódást:

Egészséget a Világnak!

Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD, dékán
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar

Tartalom

- 4** Andó Réka:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Szatmárnémeti
- 7** Cleansanity:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Miért fontos a reggeli?
- 10** Fritz Péter, Mészáros Nikoletta, Ignits Dóra, Katona Sára:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS / TANULMÁNY
Főbb aminosavak szerepe a sporttáplálkozásban
- 13** Ránky Márta, Dibusz István:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ / TANULMÁNY
Snowboard vagy hódeszka?!
- 16** Pávilic Adrienn:
KULTURÁLIS REKREÁCIÓ
Múzeumok a Városligetben
- 18** Bóna Enikő:
TANULMÁNY
Az orthorexia nervosa előfordulása a fitnessiparban
- 21** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:
EGÉSZSÉG
Budapest Fürdőváros
- 24** Borbás Edina:
PÉLDAKÉP
Osváth Richárd az év férfi parasportolója
- 26** K. Plachy Judit:
GERONTOLÓGIA
Miért fontos a gerontológia?
- 28** Magyar Márton:
SZELLEMI REKREÁCIÓ / TANULMÁNY
Tavaszi ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek
- 30** Fábán Erika, Hajdú Anna:
ÉLETMÓD / LÉLEKTAN / COACHING
A (női) önbizalom-építés
- 33** Ressinka Judit:
TANULMÁNY
Hova vezethető vissza a kismamák hátfájása?
- 36** Fritz Péter, Szatmári Zoltán, Darabos Ferenc:
FOGALOMTÁR
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS
- 37** Mosonyi Helga:
KÖNYVAJÁNLÓ
Almási Kitti: Lezárás • Elengedés • Újrakezdés

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:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek,
prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,
Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc,
Erdős Tímea, Dr. Honfi László, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Polgár Tibor,
Dr. Rétsági Erzsébet, Szász Máté, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Korrekktor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.

Címlapon: Osváth Richárd

Fotó: Paján Anita

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



SZATMÁRNÉMETI, avagy kiruccanás az északkeleti szomszédhoz

Szatmárnémeti körülbelül 3 óra autóútra fekszik Budapesttől, az M3-as autópályán Mátészalka felé vezetően az utat 60 km híján végig sztrádán tehetjük meg. Lakosságát tekintve a közel százezer lelket számláló város több mint 40%-a magyar ajkúnak vallja magát.

A város legrégebb református temploma a **Láncos Templom**, és izgalmas látványosság a város egyik jelképe, a **Tűzoltótorony** is, amelyből jó kilátás nyílik a város távolabbi pontjaira is. Szintén a város jelképe a **Pannónia (Dacia) Szálló**, amely az erdélyi magyaros szecesszió egyik legszebb példája.

Az utóbbi időben a város infrastruktúrális szempontból sok pozitív változáson esett át.

Akár az Erdély felé tervezett

kirándulás megállóhelyéül, akár pár napos pihenős-városnézés kikapcsolódásnak bátran ajánlom a Szamos két partjára épült partiumi várost.

Arról, hogy mivel várja Szatmárnémeti 2018-ban a kíváncsi utazót, Butka Gergőt, helyi tanácsost kérdeztem.

Butka Gergő: Szívem szerint három izgalmas és élményeket ígérő rendezvényre invitálnám városunkba az ide látogatni vágyókat.

A **Partiumi Magyar Napok** az év legjelentősebb kulturális eseménye, idén augusztus 20–26. között kerül megrendezésre városunkban. A rendezvény helyszíne a város legnagyobb zöldövezetéként ismert Kossuth kert. Itt a résztvevők



egy hét leforgása alatt különböző koncertek, színházi előadások, hagyományörző bemutatók és egyéb programok gazdag kínálatából válogathatnak.

Az egyik igen kedvelt és immár hagyománynak számító programunk a **csapatos főzőverseny**, ahol



igazi séfek zsúriznak és választják ki a legfinomabb ételt és a legügyesebb szakácsot. A rendezvény eddig a maga általában 100 programjával körülbelül 70 000 érdeklődőt vonzott évente.



A második, szívemhez igen közel álló rendezvény, amit ajánlanék az **Utcazene Fesztivál**.

Pár éve Veszprémben a hasonló nevű rendezvényen, a fűben üldögélve és zenét hallgatva arra gondoltam, hogy egy ilyen fesztiválnak Szatmáron is lenne helye.



2014-ben szerveztük az elsőt, melyben és azóta is minden évben igen nagy segítségünkre van a Veszprémi Utcazene Fesztivál szervezőcsapata. Ez a rendezvény egy hétvégét ölel magába, 3 nap



alatt 5 színpadon körülbelül 20 zenész és zenekar lép fel itthonról, Magyarországról, Németországból, Olaszországból, illetve Angliából.

A harmadik ígéretes programunk a **Karácsonyi Vásár**, amely összehozza a családokat és barátokat egy forralt borra, egy találkozóra a Télapóval, vagy egy hangulatos koncertre.



Itt 30 kézműves, csak helyi vagy erdélyi jellegű termékekkel és decemberben szinte mindennapos koncertekkel, finom ételekkel és innivalóval várja a turistákat. 2017-től korcsolyapálya és mesébe illő fények is fokozzák az ünnepi hangulatot. Gyönyörű látvány a fényfestés, amit Magyarországról hozunk.

Recreation: Végszóként mit üzensz az olvasóinknak?

Butka Gergő: Látogassák meg Szatmárt, mert nem csak Székelyföldön, hanem a Partiumban is vannak szépségek.

Történelmi áttekintés:

Szatmár vármegyét Szent István király hozta létre az államalapítás és a királyi vármegyerendszer megszervezése idején Szatmárnémeti központtal.

A vármegye a török időkben, az ország három részre szakadásakor többnyire a Partiumhoz tartozott. Székhelye 1800-tól 1920-ig Nagykároly, 1920–1940 között Mátészalka, 1940–45 között Szatmárnémeti, majd 1945–50 között ismét Mátészalka volt.

Területét 1920-ban a trianoni békeszerződéssel Magyarország, Románia és Csehszlovákia között osztották fel.

1940–45 között teljes korábbi területét ismét Magyarország birtokolta. 1945-ben a trianoni határok helyreállítása miatt lényegében az 1923-ban kialakult állapot állt helyre azzal a különbséggel, hogy az egyesített megyét most Szabolcs-Szatmár-Bereg megyének hívják.

Romániához került területe Szatmár megye néven ismert, az ország északnyugati részén helyezkedik el. A mai Partium (Részek) területéhez tartozik, noha történelmileg nem volt annak része.

Megyeszékhelye, az Alföld északkeleti szélén, a Szamos két partján fekvő Szatmárnémeti, Románia legészaknyugatibb megyeközpontja, melyhez magyar történelmi vonatkozásban a 1711. április 30-án aláírt Rákóczi-szabadságharcot lezáró szatmári béke kapcsolódik, melynek emlékműve a város képzőművészeti múzeumának helyet adó Vécsey Palotában tekinthető meg.



Fotó: Czinzél László

Akiket a történelem és a romantikus helyszínek hoznak lázba: Szatmárnémetitől alig 10 kilométerre található az **Erdődi Vár restaurált romja.**

Itt udvarolt a híres költő, Petőfi Sándor Szendrei Júliának, akinek édesapja akkoron a vár intézője volt. Szendrei Ignác ellenzte a házasságot, viszont a fiatalok 1847. szeptember 8-án mégis összeházasodtak. Akkor írta meg Petőfi „Álldogálok a tó partján” kezdetű versét. Be is volt vésve ez az idézet egy kőobeliszkbe a várral szemben. Azonban 1990-ben nagy vasrudakkal felfesztették, megcsúfolták ennek a szerelemnek a kőbe írt emlékét. A vár kápolnájából az oltárt, amely előtt Petőfi Sándor és Szendrei Júlia örök hűséget fogadott egymásnak, ma a szatmári püspöki palota kápolnájában tekinthetjük meg. Az eredeti oltárképet nemrég találták meg és restaurálták, így ismét a híres oltárt díszíti.

A wellness élményre vágyóknak:

Az AquaStar elmény- és gyógyfürdő, a régió első és egyetlen aquaparkja, 2013 elején nyitotta meg kapuit Szatmárnémetiben. Rövid időn belül a szatmáriak és a környező megye lakosainak kedvenc kikapcsolódási pontjává vált.

Az AquaStar számtalan szolgáltatással várja vendégeit. A szabad ég alatt gyermek-, termálvizes, úszó- és csúszdamedence

között választhatnak a vendégek, a fedett részen található élmény-, gyermek-, tan- és termálvizes medence pedig lehetővé teszi egész évben, akár kedvezőtlen időjárás esetén is a minőségi szórakozást.

A szaunák birodalma hét részre van osztva, ahol 5 típusú szauna található: két finn szauna, két gőzszauna, két infrasauna és egy sószauna.

A termálvíz gyógyhatásai mellett a vendégek élvezhetik a kinetoterápia és a masszázis egészségre gyakorolt kedvező hatásait is. Preferenciái szerint a vendég választhat a gyógymasszázs, a nyirokmasszázs, az anticellulit-masszázs és a relaxációs masszázis között.

A szórakozás mellett a látogatók egészsége is kulcsszerepet játszik az aquapark kínálatának kialakításában. Nemrég új szolgáltatásokkal bővült az AquaStar termál- és élményfürdő palettája. Igazi kezelőbázist: az AQUAMEDICA-t alakították ki, ahol neves balneológus-rehabilitációs szakorvosok végeznek vizsgálatokat és ajánlanak személyre szabottan különböző, hidro-, fizio



és kinetoterápiás kezeléseket. Ritkaságnak számít környékünkön az iszappakolás is, de ez a gyógyterápia is igénybe vehető az AquaStarban.

Az év minden napján, télenyáron várja vendégeit az AquaStar – a Vizek Birodalma.

www.aquastarsatunmare.ro
Románia, Szatmárnémeti,
Gorunului út 8. Tel. 0361 409 888

Források:

- <http://www.kjnt.ro/ertektar/ertek/petofi-sandor-emlekezete-erdodon-1>
- <https://hu.wikipedia.org/wiki/Szatmarnemeti>
- https://hu.wikipedia.org/wiki/Szatmar_megye



Rovatvezető:
Dr. Andó Réka
Munkahely: Semmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika
klinikai szakorvos, tanársegéd
drandoreka@gmail.com



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

Miért fontos a reggeli?

Számtalanszor halljuk, javasoljuk, ismételjük, hogy naponta többször keveset célszerű enni. A három főétkezés mellé legalább két köztes kisebb étkezést kell beiktatni, illetve napi rutintól, sporttevékenységtől függően, az edzés előtti és utáni töltésre is oda kéne figyelni. Az, hogy melyik étkezés a legfontosabb, melyik legyen a legbősegebb, igazán jó vitatéma. Tekintve, hogy ez abszolút személy- és tevékenységfüggő. Ami viszont biztos, hogy az összes étkezés közül a legalapvetőbb a reggeli.

Reggeli nélkül indítani a napot olyan lehet, mint felkészülés nélkül versenyre menni, tankolás nélkül kocsiba ülni, vagy tanulás nélkül dolgozatot írni. Tulajdonképpen vesztett ügy. Mert nekiindulhatok éhgyomorral egy versenynek, kevés benzinnel egy hosszabb útnak, órai figyellel egy dolgozatnak, az erőm, az üzemananyagom, a tudásom csak elenyésző ideig lesz elég. Aztán jön a kimerülés, a lassulás és fókuszvesztés. Ezt megelőzhetjük, ha megfelelő mennyiségű és minőségű üzemananyaggal tankoljuk fel magunkat.

Az összetett emberi szervezetnek szüksége van a regenerációra. Ezért is olvasni manapság számos motivációs oldalon: „Egyél, dolgozz, aludj, ismételj!” A sorrend pedig nem mindegy. Éjjel a szervezet pihen, napközben dolgozik. Nem csak az izomzat, az emésztőszervek, az idegrendszer és a szívünk. Az estére kimerült testünk relaxál, regenerál éjszaka. Ébredést követően pedig szüksége van egy löketnyi jó minőségű tápanyagra, amivel a feltöltődés beteljesedik, és indulhat a nap. Sokan úgy gondolják, hogy a reggeli a fizikai munkát végzők és sportolók számára fontos

csak, de a szellemi munkát végzők, magas stresszfaktorú munkakörben dolgozók vagy háztartásbeliek számára ugyanolyan jelentőséggel bír.

A jó minőségű reggeli olyan, mint az anyatej. Tartalmaz szénhidrátot, fehérjét és zsírt is. Megfelelő arányban. Ahhoz, hogy lendülettel menjünk a napi teendőkhöz, a napi energiaszükséglet 30%-át kéne a reggeliből fedezni. Így beindul az anyagcsere, az izomzat és az idegrendszer optimális töltéssel áll a kisebb-nagyobb napi kihívások elé. A **lassú felszívódású szénhidrátok**, alacsony glikémiás indexű tápanyagok stabilizálják a vércukorszintet, így segítenek a jójó effektus megelőzésében, és hozzájárulnak az édesség utáni vágy csökkentéséhez. Ebből fakadóan például diétázók, életmódváltók számára kiemelt jelentőségű a reggelizés rutinjának kialakítása. A fokozatos felszívódásnak köszönhetően sokáig telítenek, és stabilizálják az energiaszintet (pl.: teljes kiőrlésű pékáruk, **teljes kiőrlésű gabonapelyhek**, zabpehely, házi müzliszelet). A reggelizés elengedhetetlen a **friss zöldség és gyümölcs**, amit reggel lehetőleg nyers formában vigyünk be, hiszen a szervezetnek egy egész napja lesz emésztetni azokat. Fontos, hogy a **szervezetünk számára hasznos zsírokat** is fogyasszunk. Ez lehet egy szelet **avokádó** a szendvicsben, de a müzlihez, granolához hozzáadott néhány szem **mogyoró, dió vagy mandula**. A reggelizés jól jön az állati eredetű **fehérje**, mely nem muszáj, hogy hús legyen, lehet **zsírszegény joghurt, túró, tej, sajt, tojás** vagy egy protein shake. Ha pedig húсок közül választunk,

ideálisak a **sovány szárnyas sonkák, magas hústartalmú felvágottak**. Ügyeljünk a folyadékbevitelre, hiszen az anyagcsere pörgetésének egy nagyon fontos eleme. Étkezésenként **legalább 3 dl szobahőmérsékletű tiszta víz** fogyasztása javasolt.

Mikor ideális a reggeli? Az emésztő szervrendszernek legalább 9 óra pihenésre van szüksége. Így azt meghatározni, hogy mikor ideális a reggelit elfogyasztani, az esti utolsó étkezés és alvás mennyisége által lehet. Az esti utolsó étkezéstől a reggeliig teljen el a legalább 9 óra. Tehát, ha lefekvés előtt 2 órával fogyasztjuk el a vacsorát, és átlag 7 órát alszunk, rögtön ébredéskor már szükséges a reggeli. Ha **edzés előtti** táplálék reggelit szeretnénk fogyasztani, a tartalma függjön attól, hogy mennyi idő van az edzésig. Sokszor ez általában egy óra. Ebben az esetben legyen a reggeli könnyen emészthető, szénhidrátban gazdag. Lehet akár egy banán vagy müzliszelet, zabpehely fehérje shakkel, vagy joghurttal, gyümölccsel. Ha akár két óra is eltelik az edzésig, jól jöhet egy tojásfehérje omlett teljes kiőrlésű pirítóssal, zöldséggel.

Recept
 mellékletünkben
 4 ötletet adunk
 kiadós, tartalmas,
 diétabarát, könnyen
 csomagolható,
 ráérős és sietős
 reggelikhez!

Tápláló
és változatos
tavaszi
reggelik

Francia bundás kenyér



cleansanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók 2 főre:

4 tojás
50 g fekete erdei sonka
20-30 g porított parmezán
kis csokor petrezselyem
só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

A tojások sárgáit válasszuk el a fehérjétől, egyesével tegyük félre kis poharakba. A fehérjét géppel verjük habosra, amíg meg nem keményedik. Adjunk hozzá sót, borsot és a parmezánt, óvatosan keverjük össze, majd az apróra vágott petrezselymet és a csíkokra vágott sonkát is. A sütőt melegítjük elő 160 fokra. A tojásfehérjét sütőpapírral kibélelt tepsibe tegyük úgy, hogy 4 egyenlő részre osztva, kis krátert alakítsunk ki a közepében. Tegyük a sütőbe 3 percre, majd vegyük ki, tegyük a kráterekbe a félretett sárgájákat, tegyük vissza még 5 percre az egészet a sütőbe. Friss zöldségekkel, teljes kiőrlésű pirítóssal javasoljuk fogyasztani.

Tóth Marci: A tojás közkedvelt reggeli étel. A magyarok legtöbbször rántotta vagy tükörtójas, esetleg kemény tojás formájában fogyasztják. Esetleg a merészebbek elmennek az omlottig vagy a poszírozott (közvetlen forrásponthoz alatti folyadékban főzés) tojásig is. Itt egy újabb remek reggeli ötlet a tojást kedvelőknek. A sült tojás hab önmagában egy unalmas történet, azonban ha megfelelően fűszerezzük (sonka, sajt, petrezselyem) és e mellé a sárgáját még folyósra hagyjuk, akkor a napunk mosolygósan fog indulni!

Hozzávalók 2-3 főre:

Csökkentett szénhidráttartalmú kalács (Spar)
2 egész tojás
Folyékony édesítőszer
4 teáskanál görög joghurt
Piros bogyós gyümölcsök
Kókuszszír a sütéshez

Elkészítés:

A kalácsot ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. A tojásokat felferjük kevés édesítőszerrel. A görög joghurtot keverjük össze ízlés szerint édesítőszerrel és néhány szem piros bogyós gyümölccsel. Mi gránátalmát használtunk.

Két szelet kalács közé kenjük a joghurtos keverékből, majd összefordítva fürdössük meg a felvert édes tojásban. Mint a bundáskenyeret, az édes szendvicseket süssük ki kókuszolajon. Agave sziruppal vagy mézzel tálaljuk. Ízlés szerint csokidarabkákkal, gyümölcsökkel díszítjük.

Tóth Marci: Akik az édes ízvilágot szeretik reggelente, azoknak kitűnő lehetőség ez az édes francia bundás kenyér. Igaz, valamivel hosszabb ideig tart az elkészítése, mint egy lekváros kalács megkenése, azonban az élményért meg kell dolgozni.

Természetesen a gránátalma helyettesíthető, de mindenképpen valami fanyarabb ízű gyümölcsre (ribizli, áfonya) cseréljék, mert az remekül kiegészíti az édes kalácsot.

Én a joghurtba mézet tettem, hiszen a görög joghurt és a méz nagyon jól harmonizálnak egymással.

Tojásfelhők



cleansanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Salátawrap



clearsantity

Fotó: Ujvári Péter: photography.peterujvari.com

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA

Hozzávalók 4 wraphez (1 adag):

- 4 salátalevél
- 4 teáskanál humusz
- 4 szelet magas hústartalmú pulyka- vagy csirkesonka
- 4 szelet light sajt
- fél pritaminpaprika

Elkészítés:

A salátaleveleket kiterítjük egyenként, és megkenjük 1-1 teáskanál humusszal. Majd 1-1 szeletet beleteszünk a sajtból és a felvágottból. A pritaminpaprikát vékony csíkokra szeljük, és szintén beletesszük a salátalevelekbe. Majd feltekerjük a salátákat, és ha szükséges, tálalásig fogpiszkálóval rögzítjük. Friss gyümölcslével fogyasztjuk, az alacsony szénhidrát tartalmú diétázóknak különösen ajánljuk. Tízórainak vagy uzsonnának is alkalmas.

Tóth Marci: Egy igazi fogyókúrás vitaminforrás, amit kedvünk szerint tölthetünk meg finom és egészséges alapanyagokkal! A receptben salátalevéllel helyettesítjük a tortilla lapunkat, így glutén érzékenyeknek is egy alternatívát kínál ez az étel, nem beszélve a rengeteg rostól, amit a zöldségeken keresztül szervezetünkbe juttatunk. Megtölthetjük füstölt lazaccal, amit kiegészíthetünk egy kis reszelt céklával és kapros görög joghurttal. Vagy tehetünk bele egy friss avokádót, paradicsomot és korianderlevelet. Tényleg csak a fantáziánk szabhat határt!

Üvegbe zárt energia



Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 dl görög joghurt
- méz vagy édesítőszer
- 1 marék tetszőleges idénygyümölcs
- 1 marék zabpehely
- 1 marék rizsflakes vagy hajdinaflakes
- 1 teáskanál chiamoagot
- opcionális: mandula, dió

Elkészítés:

Rétegezzük a joghurtot, a gyümölcsöt és a gabonaféléket egy csatos üvegbe, majd a tetejére önthetünk egy kanál mézet és szórjuk a chiamoagot. Teljes értékű reggeli, amit változatosan és többféle hozzávalóból is elkészíthetünk.

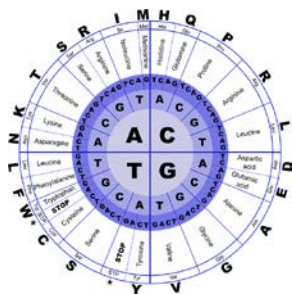
Tóth Marci: Egy héten kétszer reggelire valamilyen gabonafélélet fogyasztok. Általában a zabot készítem el különböző ízű zabkása formájában, vagy csak natúr joghurttal és egy kanál mézzel fogyasztom. Ez a recept egy alternatívát kínált nekem. A zabpehely elég gyorsan felpuhul a folyadék hatására, és egy idő után már unalmasa kezd válni. A rizskehely viszont megtartja az állagát, és folyamatosan egy roppanós textúrát biztosít a reggeli elfogyasztásakor, evvel is növelve az étel élvezeti értékét.

clearsantity

Fotó: Ujvári Péter: photography.peterujvari.com

Főbb aminosavak szerepe a sporttáplálkozásban

The role of major amino acids in sports nutrition



Szerzők:
Fritz Péter
 Dr. habil.
 Munkahelye: Ferencvárosi Torna Club, Scitec Nutrition
 Levelezési címe:
 1101, Budapest,
 Vajda Péter utca 48.
 E-mail címe:
 pfritz@hotmail.hu
 Tudományos tevékenysége:
 doktori iskolában témavezető,
 egyetemi docens
 Főbb kutatási területei:
 sporttáplálkozás, rekreáció



Ignits Dóra
 E-mail címe:
 ignits.dora@scitecnutrition.com



Katona Sára
 E-mail címe:
 katona.sara@scitecnutrition.com

ÖSSZEFOGLALÁS

A fehérjéket felépítő aminosavak sporttáplálkozás szempontjából kiemelt figyelmet kapnak, de számos egyéb életlenül fontos szerepet is betöltenek, többek között pozitívan hatnak az agyi funkciókra, a memóriára és a koncentrációra is. Az aminosavak előállítása három különböző módon lehetséges: fehérjehidrolízis során történő kinyeréssel, fermentációs eljárásokkal és kémiai szintézisekkel, melyek izolált aminosavakat vagy izolált aminosavak csoportjait eredményezik. Aminosavak használata speciális hatásokat generálhat a szervezetben. Elágazó láncú aminosav (BCAA) -kiegészítés csökkenti az edzés hatására keletkezett izomsérüléseket, melyet a mérséklődő kreatinkináz (CK) jelez. A glutamin az ammónia detoxikációjában vesz részt, így elősegíti az izomregenerációt, továbbá kiemelt szerepet tölt be az immunrendszer működésében. Az arginin és citrullin NO fokozó, értágító hatása révén növeli az oxigén- és tápanyagszállítást, a vázizmok anyagcseréjét, így késlelteti a fáradást. A tirozin „antidepresszáns” aminosavként is ismert stresszcsoökkentő hatása miatt. A béta-hidroxi béta-metilbutirát (HMB) energiadeficittel járó állapotokban képes csökkenteni a zsírtartalmú testtömeg veszteségét és testedzés következtében fellépő izomrostosulás mértékét, továbbá stimulálja a vázizmokban a proteinszintézist.

Kulcsszavak: aminosav, BCAA, glutamin, sporttáplálkozás

Bevezetés

Az aminosavaknak az izomtömeg növelésén és megtartásán kívül számos szerepük van szervezetünkben, melyek sportolók körében kevésbé ismertek. Sporttáplálkozás szempontjából a fontosabb aminosavak ismertetése olvasható az alábbi cikkben.

A fehérjék felépítésében 22-féle aminosav vesz részt, melyből kilencet a szervezet nem képes szintetizálni, így táplálékkal kell bevinni őket. Ezek az esszenciális aminosavak: izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenil-alanin, treonin, triptofán, valin és glicin. Legjobb forrásai az állati eredetű termékek, mint pl. húskészítmények, halak, tej, tejtermékek, tojás, mivel tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben (komplett fehérjék). A gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, olajos magvak is tartalmaznak esszenciális aminosavakat, viszont egy vagy több aminosav mennyisége lényegesen kevesebb (limitáló aminosav). A hüvelyesek sok lizint és kevés metionint, míg a gabonák ezzel ellentétesen több metionint és kevés lizint tartalmaznak. Ezek kombinációjával elérhető a megfelelő aminosavprofil. Vegán étrendet vagy alternatív táplálkozást folytatóknak figyelembe kell venniük, hogy például a tofu metioninban és ciszteinben hiányos, szemben a tojással, ami teljesértékű fehérjeforrásnak minősül. A nem esszenciális

ABSTRACT



Amino acids that build up proteins are given special attention in sports nutrition, but they also play important roles in a number of other physiological functions, including enhanced brain functions, memory and concentration. Industrial production methods of amino acids fall into three classes: protein hydrolysates, fermentation processes and chemical synthesis resulting in isolated amino acids or isolated amino acid residues. Amino acids consumption can cause special effects in our body. Branched chain amino acids (BCAA) supplementation can moderate exercise-induced muscle damage and cause reduction in creatine kinase (CK) efflux. Glutamine is involved in detoxification of ammonia, so it promotes muscle regeneration and plays a major role in immune system function. Arginine and citrullin enhance NO, through their vasodilating effect can assist oxygen and nutrition transport, enhance skeletal muscles metabolism, thus delay fatigue. Tyrosine is also known as an antidepressant amino acid because it has stress reducing effect. HMB in calorie-deficient conditions can reduce lean body weight loss, moderate exercise-induced muscle damage and stimulate protein synthesis in skeletal muscles.

Key words: amino acid, BCAA, glutamine, sport nutrition



aminosavak közé az alanin, arginin, aszparagin, aszpartát, cisztein, glutamin, glutamát, glicin, prolin, szerin és tirozin tartozik (Cruzat, 2014).

Az emberi szövetek aminosav-preferenciája

Az emberi agy és szervezet nem képes feladatait teljes körűen el látni aminosavak nélkül, éppen ezért nagyon fontos a megfelelő egyensúly az esszenciális aminosavak bevitelében. A sportteljesítménnyel kapcsolatosan betöltött fontos szerepük mellett számos egyéb feladatban is részt vesznek, többek között pozitívan hatnak az agyi funkciókra, a memóriára és a

koncentrációra is. A napjainkban kiemelt figyelmet kapó microbiota megfelelő működésében az l-glutamin játszik kulcsfontosságú szerepet (Dai et al. 2013).

A szervezet minden szövetének szüksége van aminosavakra a megfelelő működéshez, azonban egyes szervek speciális aminosav-preferenciát mutatnak:

agy: glutamin, thyrosin, triptofan, GABA, glicin, fenilalanin;
szív: carnitin, lizin, metionin;
gyomor: glicin, glutamin;
máj: alanin, metionin, fenilalanin, triptofan;
izom: glicin, lizin, leucin, izoleucin, valin.



Aminosavak ipari előállítás

Az aminosavak előállítása három különböző módon lehetséges: fehérjehidrolízis során történő kinyeréssel, fermentációs eljárásokkal és kémiai szintézis útján. A glutamin volt az első aminosav, melyet ipari keretek között állítottak elő, hiszen rengeteg forrásból származhat, például a búzagliadinból savas hidrolízis útján. Napjainkban azonban a fermentációs eljárásokat, illetve a kémiai szintézist használják leggyakrabban gazdaságosságuk miatt. Általában az aszimmetrikus szintézis nem életképes, viszont néhány esetben (pl. metionin) a D-izomer is ugyanolyan tápértékkel rendelkezik, mint az L-izomer. A fermentációs eljárások mikroorganizmusok segítségével történnek, melynek alapja a genetikai és környezeti modifikáció, mely felülkerekedik a normális szabályozó mechanizmusokon. Ezáltal kényszerítve a túltermelésre és az első metabolit kiválasztására. Az ipari úton előállított aminosavaknak rengeteg felhasználási módja ismert (növényi fehérjék erősítése, ízfokozás, édesítés, betegségek kezelése stb.) (Barret, 2012).

Aminosav-kiegészítők

Az aminosav-kiegészítők izolált aminosavak vagy izolált aminosavak csoportjai (mint például a BCAA-k esetében). Állhatnak csupán egyféle aminosavból, illetve akár többféle, úgynevezett aminosav-komplexek is lehetnek. Aminosavak használata speciális hatásokat eredményezhet a szervezetben, például: alvás segítése, koncentráció fokozása, izomszövet megtartása, így sportcéloktól függően javasolt egyes aminosav-kiegészítők használata. További jellegzetességük, hogy felszívódásuk gyorsabb, mint a fehérjéké (Jäger et al. 2017).

Elágazó láncú aminosavak (BCAA)

Az elágazó láncú aminosavak közé soroljuk a leucint, izoleucint és a valint, melyekkel sporttáplálkozás kapcsán BCAA néven találkozhatunk. Ismert, hogy a BCAA aminosavak könnyen oxidálódnak az izmokban testmozgás hatására. Többek között ezért is, a kiegészítés a testmozgás előtt és után számos előnyös hatással bír azáltal, hogy képes csökkenteni a mozgás indukálta izomkárosodást és elősegíteni az izom fehérjesszintézist.

2011-ben Gualano és mtsi egy kettős vak, randomizált keresztmetszeti vizsgálat keretein belül vizsgálták a BCAA amino-

savak hatásait sportolóknál. A kiegészítés hatására később fáradtak el a kiegészítést kapó egyének a kontrollcsoport tagjaihoz képest, illetve a BCAA elősegítette a zsírsavak oxidációját abban az esetben, mikor az izomglikogén mennyisége már lecsökkent.

Fontos, hogy a leucint, izoleucint és valint milyen arányban visszük be szervezetünkbe. Duan és mtsai (2016) két különböző arányú BCAA-keveréket vizsgáltak (leu:izol:val – 4:1:1, illetve 1:1:1), illetve annak mértékét, hogy azok a myocyták, melyek a fehérje-anyagcserében vesznek részt, milyen mértékben szaporodnak, differenciálódnak és expresszálódnak. Az eredmények azt mutatták, hogy a 4:1:1 arányú keverék növelte a sejtek vitalitását, és elősegítette a proliferációt. Továbbá segítette a differenciálódást, és stimulálta az mRNS és mTOR expresszióját is.

Elmondható, hogy a kiegyensúlyozott BCAA-arány megfelelő felhasználása mind az élelmiszerekben, mind az állati takarmányokban előnyös lenne. Továbbá az elágazó láncú aminosavak jótékony hatásai közé sorolható, hogy szignifikáns csökkenés volt mérhető a BCAA-t fogyasztó rezisztenciaedzést végző csoport tagjainál a CK (izomkárosodásért felelős marker) értékben, a kontrollcsoportéhoz képest, melyet egy randomizált, kettős vak, placebo kontrollált vizsgálat keretein belül igazolták. Az izomfájdalom szintén szignifikáns csökkenést mutatott a BCAA-t fogyasztó csoport tagjai körében (Howatson és mtsai, 2012).

Összességében elmondható, hogy igazolódott az a felvetés, miszerint a BCAA-kiegészítés csökkenti az edzés hatására keletkezett izomsérüléseket azáltal, hogy a CK-kiáramlást csökkenti, illetve az izomfájdalom mérséklésére szintén pozitív hatással van.

BCAA kiegészítő használata csökkenti a mozgás indukálta izomkárosodást, és elősegíti az izom fehérjesszintézist, így minden olyan sportágban ajánlott, ahol az izmok nagy terhelésnek vannak kitéve. Adagolása: 5–10 g/adag

Glutamin

Az L-glutamin egy nem esszenciális aminosav, mely az izmokban legnagyobb mennyiségben előforduló aminosav. Nagy intenzitású edzés hatására ammónia keletkezik, mely többek között hozzájárul az izom fáradásához. A glutamin a keletkezett ammónia detoxikációjában vesz részt, így elősegíti az izomregenerációt (Carvalho-

Peixoto – Alves – Cameron, 2007). Kiemelt szerepet tölt be az immunrendszer működésében, ugyanis a glutamin a lymphocyták és makrofágok fontos tápanyaga. A plazma és az izom glutamin-koncentrációja csökken traumák, például égés, nagy műtét és szepszis után (Cruzat, 2014).

A glutamin, mint előanyag, számos folyamatban vesz részt:

- a glutaminból az idegsejtekben glutamát keletkezik, mely serkenti neurotranszmitter,

- a glutamin DNS-képzéshez szükséges előanyag,

- a glutamin, úgy, mint az aminosavak többsége, gliukogenetikus, azaz részt tud venni a gliukoneogenezisben.

Továbbá a glutamin számos nem esszenciális aminosav előanyaga, azaz több fontos aminosav is glutaminból képződik, ezért szükséges több glutamint bevenni, mint egyéb aminosavakat. A magas glutaminforgalom (turnover) miatt nagy mennyiségű, akár napi 30 g glutamin (több részletben fogyasztva) sem okoz mellékhatásokat (Roth E., 2008).

A glutaminellátottság fontos szignál az mTOR rendszer aktivációjának, illetve gátlásának folyamatában. A megfelelő glutaminszint aktiválja az mTOR rendszert, és így elősegíti az anabolizmust (Covarrubias – Aksoylar – Horng, 2015).

Glutamin használata számos sportágban javasolt, ugyanis elősegíti a regenerációt, és kiemelt szerepe van az immunrendszer megfelelő működésében.

Adagolása: 5 g/adag

Arginin, citrullin

Az arginin egy feltételesen esszenciális aminosav, mely népszerű étrend-kiegészítő sportolók körében. Az urea ciklus során az argininből nitrogén-monoxid-szintáz (NOS) hatására nitrogén-monoxid (NO) és citrullin képződik. A NO értágító hatása révén fokozza az oxigén- és tápanyagszállítást, a vázizmok anyagcseréjét, így késlelteti a fáradást (Campbell – Bounty – Roberts, 2004).

A NO értágító hatása citrullin fogyasztásával is elérhető, ugyanis az urea ciklus során az arginin-citrullin átalakulás oda-vissza lejátszódó folyamat. A citrullin hatása annak tudható be, hogy hasonlóan emeli a vérplazma argininszintjét, de külön említésre méltó, hogy mindezt hatékonyabban teszi, mint maga az arginin, ugyanis hosszabb ideig tart a plazma arginin csúcs. A citrullin továbbá ammóniát köt meg, így csökkentve a fáradtságot, ami szintén teljesítménynövelő hatású (Moinard et al. 2008).

Mindezeket túl megállapították, hogy 5–9 g arginin szedése növekedési hormontermelődést vált ki. Az arginin átlagos edzés előtti adagja 3–6 g. Pontos adagolása fontos, ugyanis 13 g feletti arginin egyszeri szedése azonnali gastrointestinalis panaszokat és hasmenést okozhat (Collier –

Casey – Kanaley, 2005), míg citrullinból egyszeri 15 g sem okoz problémát.

Az arginin és citrullin fokozza az oxigén- és tápanyagszállítást, ammóniát köt meg, így késlelteti a fáradást, továbbá kifejezetten anabolikus hatású.

Adagolásuk: arginin: 3-6 g (edzés előtt), citrullin: 3-5 g (edzés előtt egy órával)



Tirozin

A tirozin egy nem esszenciális aminosav, mely az esszenciális fenilalaninból képződik. A tirozin a catecholamin hormonok és neurotranszmitterek, különösen az adrenalin, a noradrenalin és a dopamin prekursora. „Antidepresszáns” aminosavként is ismert stresszcsökkentő hatása miatt. Javítja a kedélyállapotot és csökkenti a fáradtságérzetet a triptofán felszívódásának blokkolása által. Elősegíti a jobb mentális teljesítőképességet, így segítve a koncentrációt és az éberséget. Az L-tirozin (200-400 mg/kg) hideg környezetben, stressz alatt álló patkányokban növelheti a noradrenalin koncentrációját a hipocampusban (Yeghiayan, 2001). Nagy koncentrációt igénylő sportágakban, illetve hideg környezetben végzett sporttevékenységeknél nagy szerepet kap a tirozin. Az L-tirozin továbbá a pajzsmirigyhormon prekursora, vagyis szükséges a megfelelő hormontermeléshez.

A tirozin elősegíti a jobb mentális teljesítőképességet, így segítve a koncentrációt és az éberséget, valamint csökkenti a fáradtságérzetet. Adagolása: 100-150 mg/testtömegkilogramm (60 percel edzés előtt)



HMB

A HMB (béta-hidroxi béta-metilbutirát) a leucin metabolitja, mely egy esszenciális aminosav. Energiadeficittel járó állapotokban képes csökkenteni a sovány testtömeg veszteséket és testedzés következtében fellépő izomroncsolódás mértékét, továbbá stimulálja a vázizomokban a proteinszintézist. Az elfogyasztott HMB a koleszterin szintéziséhez HMG-CoA forrást biztosít, továbbá csökkenti az izom-

sérülés során jellegzetesen megemelkedő kreatin foszfokináz szintet (CPK) (Wilson et al. 2013). Gerlinger-Romero és mtsai (2011) megfigyelték, hogy egy hónappal a HMB-kiegészítés után az agyalapi mirigy növekedéshormon-termelése megnövekedett, továbbá, a máj IGF-1 és a szérum IGF fehérje szintje is növekedett a HMB-kiegészítővel etetett patkányokban; ez azonban a vázizom IGF-1 növekedése nélkül történt. Ezzel ellentétben a humán myoblastok HMB-kiegészítés után a vázizomzat inzulinszerű növekedési faktor-1 (IGF-1) szintjének növekedését figyelték meg.

A pozitív hatások elérése érdekében a javasolt napi mennyiség 3 g (testtömegtől függetlenül), melyet a nap folyamán három egyenlő adagra ajánlott osztani. A potenciálisan vázizom-károsító esemény előtt a HMB lassú onset-je miatt legalább két héttel el kell kezdni az ilyen készítmények szedését.

A HMB vázizom-leépülés kockázatával járó állapotokban segít megtartani a sovány testtömeget, ezért sérült, beteg sportolóknak vagy energiadeficiten alapuló étrendet követőknek ajánlott.

Adagolása: napi 3 g több részre osztva

Összefoglaló

Az aminosavakról elmondható, hogy számos kulcsfontosságú élettani folyamatban szerepet játszanak. Táplálékaink jellemzően többféle aminosavat tartalmaznak, változó arányban, így nehezen megoldható egy-egy aminosav célzott bevitele, melyben segítségünkre lehetnek az étrend-kiegészítők.

Sportáganként és sportcélonként eltérnek az egyes szükségleti értékek, hiszen más és más aminosavak játszanak szerepet az izomépítésben, a regenerációban, a teljesítményfokozásban és más élettani folyamatokban.

Irodalomjegyzék

Campbell, B.L., Bounty, P.M.L., Roberts, M. (2004): The Ergogenic Potential of Arginine. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2004:35 DOI: 10.1186/1550-2783-1-2-35

Carvalho-Peixoto J., Alves R.C., Cameron L.C. (2007): Glutamine and carbohydrate supplements reduce ammoniaemia increase during endurance field exercise. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 32:1186-1190. DOI:10.1139/H07-091

Billie J. Sahley Ph.D.- Ph.D. Katherine M. Birkner (2014): Heal with Amino Acids and Nutrients. Pain & Stress Publications; 9th edition

Collier S.R., Casey D.P., Kanaley J.A. (2004): Growth hormone responses to varying doses of oral arginine. Growth Hormone & IGF Research, Volume 15, Issue 2, 136 – 139. DOI: 10.1016/j.ghir.2004.12.004

Covarrubias, A. J., Aksoylar, H. I., Horng, T. (2015): Control of macrophage metabolism and activation by mTOR and Akt signaling. Seminars in Immunology, 27(4), 286–296. DOI: 10.1016/j.smim.2015.08.001

Cruzat, V. F., Krause, M., Newsholme, P. (2014): Amino acid supplementation and impact on immune function in the context of exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2014:11:6.1. DOI:10.1186/s12970-014-0061-8

Dai Z.L., Li X.L., Xi B.P., Zhang J., Wu G., Zhul W.Y. (2013): Glutamine regulates amino acid utilization by intestinal bacteria. Amino Acids, Volume 45, Issue 3, pp 501–512, DOI: 10.1007/s00726-012-1264-4

Duan Y., Zeng L., Li F., Wang W., Li Y., Guo Q., Ji Y., Tan B., Yin Y. (2016): Effect of branched-chain amino acid ratio on the proliferation, differentiation, and expression levels of key regulators involved in protein metabolism of myocytes. Nutrition. 2017 Apr;36:8-16. DOI: 10.1016/j.nut.2016.10.016.

G.C. Barret (2012): Chemistry and Biochemistry of the Amino Acids. Springer Science & Business Media Gerlinger-Romero F., Guimaraes-Ferreira L., Giannocco G., Nunes M.T. (2011): Chronic supplementation of beta-hydroxy-beta methylbutyrate (HMBeta) increases the activity of the GH/IGF-I axis and induces hyperinsulinemia in rats. Growth hormone & IGF research: official journal of the Growth Hormone Research Society and the International IGF Research Society. 2011, 21: 57-62. 10.1016/j.ghir.2010.12.006. DOI: 10.1186/1550-2783-10-6

Gualano A.B., Bozza T., Campos L.D.P., Roschel H., Costa A. D.S., Marquezil.M., Benatti F., Herbert L.J. A. (2011): Branched-chain amino acids supplementation enhances exercise capacity and lipid oxidation during endurance exercise after muscle glycogen depletion. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 51(1):82-88.

Howatson G., Hoard M., Goodall S., Tallent J., Bell P.G., French D. N. (2012): Exercise-induced muscle damage is reduced in resistance-trained males by branched chain amino acids: a randomized, double-blind, placebo controlled study. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012;9:20. DOI: 10.1186/1550-2783-9-20

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 14. 20. DOI:10.1186/s12970-017-0177-8

Moinard C., Nicolis I., Neveux N., Darquy S., Bénazeth S., Cynober L.(2008): Dose-ranging effects of citrulline administration on plasma amino acids and hormonal patterns in healthy subjects: the Citrodose pharmacokinetic study. The British Journal of Nutrition. 2008;99(4):855-62. DOI:10.1017/S0007114507841110

Shimomura Y., Murakami T., Nakai N., Nagasaki M., Harris R. A. (2004): Exercise Promotes BCAA Catabolism: Effects of BCAA Supplementation on Skeletal Muscle during Exercise. The American Society for Nutritional Sciences J. Nutr. June 1, 2004 vol. 134 no. 6 1583S-1587S

Roth E. (2008): Nonnutritive effects of glutamine. The Journal of Nutrition. 2008 Oct;138(10):2025S-2031S.

Wilson J.M., Fitschen P.J., Campbell B., Wilson G.J., Zanchi N., Taylor L., Wilborn C. (2013): International Society of Sports Nutrition Position Stand: beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB). Journal of the International Society of Sports Nutrition.2013:10:6 DOI: 10.1186/1550-2783-10-6

Yeghiayana S.K., Luoa S., Shukitt-Haleb B., Liebermana H.R. (2001): Tyrosine improves behavioral and neurochemical deficits caused by cold exposure. Physiology & Behavior Volume 72, Issue 3, February 2001, Pages 311-316. DOI:10.1016/S0031-9384(00)00398-X



Ránky Márta, Dibusz István

Csússz velünk! Snowboard vagy hódeszka?!

Reméljük, ma már senkinek nem idegenek ezek a kifejezések, most mégis arra vállalkoztunk, hogy kicsit részletesebben megismertessük ezt a nagyszerű téli sportot és a jelenlegi magyarországi helyzetét az olvasókkal.

Stílusok, versenyszámok:

Alpin stílus: Hosszabb, keskenyebb, keményebb lap, a lényeg a lehető legnagyobb sebesség elérésével kikerülni a kapukat. A kötés és a cipő is kemény. Manapság versenyeket műlesiklás (*slalom – SL*), paralel műlesiklás (*paralel slalom – PSL*), valamint óriásműlesiklás (*giant slalom – GS*) és paralel óriásműlesiklás (*paralel giant slalom – PGS*) versenyszámokban rendeznek. A párhuzamos versenyszámok esetén 2 egymás mellé tűzött közel azonos pályán, egyszerre indulnak a sportolók, és egyenes kieséses rendszerben folyik a küzdelem.

Freestyle: Trükkök, korlátok, boxok, ugratók. Puha bakancsok és szélesebb, rugalmasabb deszkák.

Slopestyle (SBS): A park irányzathoz fejlődött, különböző „akadályokat” (*terepelem, ugrató, kidobó, asztal, korlát, csúszda...*) kell leküzdeni, és ezeken trükköket bemutatni. A versenyszervezők általában három különböző nehézségű utat határoznak meg és hajtának végre. A bírók az egyes bemutatott ugrások nehézségi fokát és kivitelezését, valamint a csúszás egészét pontozzák.

Félcső, halfpipe (HP): Egy 40-80 méter hosszú, 20-40 méter széles, hóból kialakított íves pálya, az oldalfalak tetején mutatják be tudományukat a versenyzők. Az eredmény itt is pontozással dől el.

Negyedcső, Quarterpipe (QP): lejtőre merőleges, hóból készült ív. Itt a

versenyzőknek körönként egy ugrásra van lehetőségük.

BigAir (BA): Hasonló az előzőhöz, csak itt nem íves a kidobó.

Boardercross, Boarder X: Csoporthoz tartozó versenyszám, ahol 4-6 versenyző indul egyszerre és küzdik le magukat egy döntött kanyarokkal és ugratókkal nehezített szlalom pályán. A cél itt is elsőként áthaladni a célvonalon.

Freeride, Backcountry: A hegy tetejéről a kezeletlen pályákon, húzza az íveket a sportoló legtöbbször szűzhóban, sokszor nagyobb ugrásokkal, trükkökkel rövidítve a szintkülönbséget. A ugrások pontértéke mellett a sielést magát és az összbenyomást is értékeli a bírók. Mindig hegyi vezetővel és lavina-, illetve mentőfelszereléssel (*amit ismerünk, használni is tudunk és sokat gyakoroltunk*) induljunk pályán kívüli élményeket szerezni. A túrási és a snowboard legjobb tulajdonságait a splitboard egyesíti. Ezzel az eszközzel, főképp segítségével tudunk felfelé haladni, mint egy túrasízó, és ott a „lécek” gyors összeszerelése után snowboarddal tudunk lecsúszni. (*Sticzay 1996; Nagy; Topolay 2015: Snowboard.hu, olimpia.hu*)

Történet:

Az első, a snowboardhoz hasonlatos sporteszköz Toni Lenhardt találmánya, a monogleiter volt az 1900-as évek elején. Nem sokkal később, 1917-ben Vern Wicklund, egy 13 éves srác egy lapos szánkót alakított át, hogy azon állva is lehessen csúszni. (*1939-ben két rokonával szabadalmat jegyeztetett be a kötéssel ellátott deszkára, mellyel oldalirányban csúsztak a havas lejtőkön.*) A mai deszkák igazi ősének mégis Sherman Poppen 1965-ben szabadalmaztatott Snurfere-t hívjuk, bár ez az eszköz sem rendelkezett

még kötéssel. Sherman összeerősített két vizisít, és a csőr részére egy kötelet szerelt kapaszkodónak. A népszerű szórakozás hamar „versenysporttá” fejlődött, az első „World Snurfing Classic”-ot 1968 februárjában rendezték, több mint 300 résztvevővel. A versenyek a deszkák technikai fejlődését is felgyorsították, Dimitrije Milovichnak köszönhetjük az első fémkantnival ellátott deszkát 1970-ben, majd később az üvegszállal borított famagot és a fecskéfarkat is. (*1975-től Winterstick néven árusították*) Nem sokkal később 1972-ben megjelent Jake Burton Carpenter az első kötéssel ellátott snurfer-szerű snowboarddal, majd 1977-ban megalapította vállalkozását, korunk talán legismertebb és legmeghatározóbb cégét, a Burton Snowboards-ot. Paul Graves 1982-ben műlesiklás és lesiklás versenyszámokban megszervezte az első Snowsurfing Nemzeti Bajnokságot Vermontban (USA).

Egy évvel később 1983-ban pedig már félcsőben is megmutathatták tudásukat a sportolók.

Újabb mérföldkönek tekinthetjük, hogy 1986-ban a Burton Snowboards kihozta az első fűzős, puha snowboard-bakancsot, és még ebben az évben megrendezték az első Snowboard Világbajnokságot is.

Igazából nem is egyet, hanem rögtön hármat: Ennsdorfbán (Svájc), Livignóban (Olaszország) és Breckenridgeben (USA) is.



Szerzők:

Ránky Márta
ELTE PPK ESI
Tanársegéd
ranky.marta@ppk.elte.hu

Dibusz István
dibuszistvan@gmail.com
Kaffka Margit Ált. Isk. Testnevelő, Magyar Snowboard Szövetség, 4Season Sí és Snowboardiskola /Oktató

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ TANULMÁNY

Ez volt az az év is, amikor feloldották az addig oly szigorú szabályt, miszerint a deszkások nem használhatják a felvonókat. Érdekesség, hogy a sportág nemzetközi szabályozó szervezete, az International Snowboard Association (ISA) csak három évvel később, 1989-ben alakult, és alig egy évvel később kisebb átalakulás után

az International Snowboard Federation (ISF) névre váltott. Ugyanebben az évben, 1990-ben megépítették Coloradóban az első hódeszkaparkot. Illetve 1991-ben egy extrém sportos tv-sorozat kedvéért építettek egy crosspályát. Az ekkor feltalált boardercross (BX) annyira népszerű lett, hogy versenyeket kezdtek rendezni, és ez végül a snowboardcross (SBX) 2006-os olimpiai debütálásához vezetett. De ne ugorjunk ekkorát az időben! A fiatal és nem túl jó hírű sportág érdekes és viszontagságos úton került fel az olimpiai versenyszámok közé. 1994-ben a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS), engedve a NOB (Nemzetközi Olimpiai Bizottság) nyomásának, felvette a snowboardot sportágai közé, és megalkotta saját szabályait. A NOB 1995-ös döntése értelmében a snowboard olimpiai sportág lett, és az 1998-as Naganói Téli Olimpián az óriásműlesiklás, ill. a félcső is szerepelt, de a szervezéssel, a végrehajtással, valamint a kvalifikációval a FIS-t bízta meg az ISF-fel szemben. Ezt a helyzetet több akkori élversenyző is megkérdőjelezte, és bojkottálta. Végül az ISF 2002-ben megszünt, de megalakult a Snowboard Világszövetség (WSF). A helyzet 2011-re rendeződött; ekkor több világszervezet megegyezett, és kialakult az úgynevezett Snowboard Világranglista (World Snowboard Point List [WSPL]), amely tartalmazza minden szervezet versenyének eredményét. 2002-ben a Salt Lake City-ben rendezett olimpián az óriásműlesiklást (GS) a párhuzamos óriásműlesiklást (PGS) váltotta fel. A 2006-os torinói téli olimpián volt először a snowboardercross (SBX). A 2014-es szocsi téli olimpián a slopestyle (SBS) és a párhuzamos slalom (PSL) is szerepelt. 2018-ban Big-Air-t (BA) kívánunk rendezni PSL helyett.

Hazánkban 1985-ben jelentek meg az első próbálkozók. A Magyar Snowboard Szövetség 1993-ban jött létre, és még ebben az évben megrendezték az első Magyar Bajnokságot, melyet azóta is március 15 környékén, Murauban tartanak.

Szeretnénk kiemelni Gyarmati Pankát (FIS Világkupa győztes 2016. január, FIS világbajnoki 6. helyezett (2015), FIS junior világbajnok 2011, összetett



Gyarmati Panka

Európa-bajnok 2011) és Pátkai Marcell (FIS világbajnokság 36. 2017).

Az elmúlt évek új fellendülést hoztak. 2017-ben hosszú idő után újra snowboardoktatói képzés indult 15 jelentkezővel, és az első SMSZ (Sioktatók Magyarországi Szövetsége) és MSBSZ által közösen szervezett koordinációs táborban 7 régebben végzett oktató is ismételtan megerősítette képességét. Ezen kívül 7 oktató lehetőséget kapott az utánpótlás edzői program keretein belül dolgozni. (Sticzay 1996; Nagy; MSBSZ.hu; utanpotlassport.hu)

Utánpótlásversenyek:

A Magyar Snowboard Szövetség 2016 őszén a műanyagpályákkal rendelkező síiskolákkal együttműködve egy kupasorozatot hívott életre, melynek legfőbb céljai a sportág népszerűsítése, az utánpótlás bázisának növelése és a snowboard iránt elhivatott ifjú tehetségek felfedezése volt. A Diákolimpiai rendszerhez igazodva, öt korcsoportban (I., II., III., IV., V–VI.), két kategóriában (lány, fiú), az iskoláskorú gyerekek számára szerettünk volna versenyzési lehetőséget biztosítani. Megkeresésünkre négy síiskola vállalt szerepet a kezdeményezésben. A budaörsi FreeRide Club, a paraszti VASAS, a budajenői WAX Klub és a pestszentlőrinci 4Seasons Síiskola.

Gyerekekről lévén szó, egyelőre csak a slalom szakágban gondolkodtunk. Mind a négy helyszínen térdstanglik használatával, ritmusban tűzött pályákat alakítottunk ki. A rajtolás snowboardversenyeken használt startkapuból történt, az időmérést infrarompós időmérővel végeztük. A lebonyolításban egy állító-, egy rajt- és egy célbíró, egy orvos és egy speaker működött közre. Az eredményeket egy flipchart táblán a kordonon kívül állók számára azonnal láthatóvá tettük. A versenynapokat megelőző időszakban, minden esetben tartottunk nyílt edzéseket az adott pályán, a különböző borításokhoz való alkalmazkodás elősegítése érdekében, melyek időtartama két óra volt. A futamok előtt minden nevezőnek lehetőséget biztosítottunk pályanézésre és a versenypályában való bemelegítésre is. A végső sorrend kialakításánál három

futam időeredményei közül a két legjobb összegét vettük figyelembe. Az első helyszínen, minden várakozásunkat felülmúlva, 29 főt számlált a mezőny, azonban záró futamon „csak” 23 versenyzőt rangsorolhattunk. Az összesített eredmények eldöntésére egy pontrendszerrel dolgoztunk ki. Minden induló, aki legalább két mérhető fu-

tammal rendelkezett, tehát kaputévesztés nélkül teljesítette a pályát, két pontot kapott. Az első hellyel 10, a másodikkal 8, a harmadikkal 7, a negyedikkal 6, az ötödikkal 5, a hatodikkal pedig 4 pont volt szereshető. Az utolsó futamon elért pontok duplán számítottak. A ranglistára a legalább két futamon rajthoz álló versenyzők kerülhettek fel. A legizgalmasabb küzdelmeket a III. korcsoportos összecsapások hozták. A lányoknál 5, a fiúknál 6 rider harcolt a dobogóért. Végül, az I. és IV. korcsoport lány kategóriáinak kivételével, az összes korcsoportban tudtunk rangsort felállítani. A regisztrációnál a rajtszámok kiosztása mellett, apró ajándékokkal (matrica, kulcstartó, müzliszelet stb.) kedveskedtünk a gyerekeknek. Minden helyezett oklevél díjazásban részesült, a dobogóra felállók arany-, ezüst-, illetve bronzérmekkel lehettek gazdagabbak.

Az első szezon sikerein felbuzdulva idén ősszel második alkalommal hirdettük meg a versenysorozatot. Egyik fő törekvésünk az volt, hogy a Diákolimpiai rendszerhez igazodva (szeptembertől májusig), az iskolai tanévet átölelően szervezzünk megmérettetéseket a szóban forgó korosztálynak. A mezőny kétharmada a tavalyi év versenyzői közül került ki, de jó néhány új tehetségnek is örülhettünk. A 2016/17-es futamokat ajándéktárgyakkal (pl.: hátizsák, sapka, póló stb.) támogató Store13 ezúttal az eseménysorozat névadó szponzorává lépett elő. Illetve a fent említett síiskolákhoz a Fogarasi Síiskola is csatlakozott mint szervező. És ebben a szezonban a slalom mellett a Freestyle szakág is lehetőséget kapott a bemutatkozásra. Az előbbi esetében továbbra is ritmusban tűzött pályát használtunk. A Freestyle-nál a futamok számát négyre növeltük. Az első két próbálkozásnál talajon bemutatott, ún. flat-trükkökkel kellett a snowboardtudásról tanúbizonyságot adni. A második két körben a helyszíntől függően adott elemeket (negyedű, kicker, box) csúsztak meg az indulók. A Wax Clubnál egy mini-kicker, a Fogarasi síiskolában egy térdmagas, 4 méteres box várt a résztvevőkre, a Bokay-kertben pedig egy negyedű támaszt majd új kihívás-

kat a rider-ek elé. Az állító- és startbíró mellett három pontozóbíró vett részt a lebonyolításban és döntött az eredmények sorsáról. A pontok számítása meg egyezett a slalom pontozási rendszerével. Az első három állomáson egyaránt 25 rider neve került fel az eredményjelző táblára. A negyedik futamon viszont, a sorozat történetében először, átléptük a harminc fő feletti „álmohatár”, 35 ifjú títán bújtt bele az MSBSZ hóhéher mezébe. Két forduló után elmondható, hogy a freestyle-sorozat is beváltotta a hozzá fűzött reményeket. A Wax Club eseményén csak a fiúk (12 fő) kaptak kedvet a versengéshez. A Fogarasi Kupán azonban már a „gyengébbik” nem képviselői is szerencsét próbáltak. Jelenleg a műanyagpályás kupasorozat téli álmát alussza. A mezőny a záró futamon, 2018 áprilisában, a pestszentlőrinci 4Seasons Síiskolában találkozik újra. Itt a szerzett pontok duplán számítanak majd, és rangsort felállítva egyúttal korosztályos kupagyőzteseket is hirdetünk.

Ez év utolsó napjaiban régi álmunk megvalósításán, a havas kupasorozat újraélesztésén dolgoztunk, mellyel szeretnénk megteremteni a műanyagpályás és havas versenyek egyensúlyát. Január 7-én a M.E.S.E.-vel együttműködve a visegrádi Nagyvíllán sípályára hívjuk a gyerekeket, ahol a slalom szakágban nézhetnek farkasszemet egymással. *(Sajnos ez a verseny a kedvezőtlen időjárási viszonyok miatt elmaradt)* Február első és második hétvégéjén a mátraszenti sváni Síparkban találkozunk újra. Az előbbi hétvégén az MSBSZ által szervezett Diák bajnokságon, az utóbbin a műanyagpályás kupasorozatot teljes mellszélességgben támogató STORE13 kupán veszünk részt. A „havas” pontok gyűjtőgetésére a Dockeyard havas szezonzáróján a murauai országos bajnokságon nyílik még lehetőség számukra. Az itt elért pontok természetesen kettes szorzóval kerülnek majd be az összesített eredmények táblázatába.

Reménykedünk abban, hogy a rendezvényeink egyre szélesebb körben teszik elérhetővé a sportágunkat, és hozzájárulnak annak megszeretetéséhez. Bízunk benne, hogy az itt alakuló közönség továbbgördíti majd a hazai snowboardsport kerekét, és a hódeszkások csillaga egyre fényesebben ragyog majd a magyarországi havas sportok egén.

Végezetül szeretnénk egy picit talán kényesebb témát is feszegetni, miszerint mennyire veszélyes snowboardozni.

Ehrnthaller és munkatársai hobbi- és versenysportolókat kérdeztek meg sérüléseikről. Vizsgálatuk különlegessége,

hogy nem csak aktív, de már visszavonult versenyzőket is megkerestek kérdőívükkel. Ők az eddigi adatoknál súlyosabb sérüléseket figyeltek meg a szabadidős snowboardosok körében, melyek sokszor műtéti kezelést tették szükségessé. Legtöbbször csuklótörést adminisztráltak. A versenyzőknél jellemzően a felső végtag és a boka sérüléseit írták le a gyorsasági versenyzőknél, míg az alsó végtag és a fej sérüléseit a szabad stílus képviselőinél. Az írók kiemelik, hogy ez utóbbi kategória sportolói lényegesen kevesebb védőfelszerelést viseltek balesetük idején, mint a többiek. Bár a versenyzők és a hobbisportolók körében is csuklótörés volt a leggyakoribb, a versenyzők mégis kevésbé súlyos sérüléseket szenvedtek. Véleményük szerint ennek lehetséges oka, hogy míg a tapasztalatlan deszkások sérülését egy nagyon gyakori hiba, a tipikus kinyújtott kézzel való elesés okozza, addig a versenyzők legtöbbször odaütik a kezüket egy kapuhoz kanyarodás közben. *(Ehrnthaller, 2015)* Kim és társai a síelő és a snowboardos sérüléseit hasonlították össze. Eredményeik szerint a 18 év alatti deszkások jellemzően csukló-, míg az idősebbek gyakran váll- és bokasérüléseket is szenvednek. Ezzel szemben a síelőknél legtöbbször az elülső keresztzalag különböző mértékű sérülését figyelték meg. *(Kim 2012)* Gigli azonos témájú cikkében szintén azt emeli ki, hogy a sízőknél a szakadás, torzulás, míg a deszkásoknál a törés, repedés a gyakoribb sérülés. A felső végtagok tekintetében a szakirodalommal megegyező eredményt kaptak, de ellentétet a bokasérüléseknél. Ők nem találtak különbséget a két sportágban ezen a területen. Sem előfordulásban, sem súlyosságban. *(Gigli, 2009)* Sticzay 6 év európai, észak-amerikai és ausztráliai snowboardsérülések statisztikáit dolgozta fel. Eredményei szerint az esetek 3/4-ében



az elülső láb, míg 2/3-ában a hátulsó kéz sérült. A balesetek 2/3-a jeges pályán történt, itt jellemzően törést vagy zúródást szenvedtek a sportolók, míg olvadt hóban térdízületi sérülést, szalagrándulást vagy -szakadást. *(Sticzay, 1996)*

Összegezve nagyon fontosnak tartjuk, hogy a téli sportokat megfelelő előzetes fizikai állapotban kezdjék meg az emberek, végezzenek már itthon is valamilyen szintű testmozgást, hogy a havas hegyekben sem a fáradtság és az izomláz legyen a döntő élmény. A kezdő lépések megtanulásához mindenképpen képzett oktató segítségét javasoljuk, elkerülendő jó néhány kék folt és helytelen esés-, csúszástechnika rögzülése. A statisztikák ugyan azt mutatják, hogy a mai bakancsok, kötések keményebbek elődeiknél, éppen ezért jobban tartják a bokát, kisebb a sérülésveszély, mi azért szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy csak kellően bekötött, behúzott állapotban képesek ezt a funkciót ellátni. Javasoljuk a védőfelszerelések viselését: keresztcsontvédő nadrág és bukósícsak mindenképp, de a térd-, gerinc- és csuklóvédő használata is indokolt lehet. Ezen kívül itt is szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a sípályákon is léteznek szabályok, a FIS 10 ismerete és betartása, saját tudásunk, fáradtsági szintünk és a pálya minőségének helyes felmérése sokat segíthet, hogy balesetmentesen, csupa mosollyal és új élménnyel térjünk haza a sípályáról.

Felhasznált irodalom:

- 1, Nagy Csaba: Snowboard – A hódeszka hullámhosszán. Magánkiadás.
- 2, Sticzay Péter (1996): Mi és a snowboard. Magánkiadás.
- 3, Ehrnthaller C, Kusche H, Gebhard F. Christian Ehrnthaller, 1 Heinz Kusche, 2 and Florian Gebhard1 (2015): Differences in injury distribution in professional and recreational snowboarding. Open Access J Sports Med. 2015 Apr 16;6:109–19. doi: 10.2147/OAJSM.S78861. eCollection 2015. PMID:25931831
- 4, Gigli Berzolari F, Marchetti P, Mancini M. (2009): Snow trauma: comparison between skiers and snowboarders. Epidemiol Prev. 2009 Nov-Dec; 33(6): 222–6. Italian. PMID: 20418575
- 5, Kim S, Endres NK, Johnson RJ, Ettlínger CF, Shealy JE. (2012): Snowboarding injuries: trends over time and comparisons with alpine skiing injuries. Am J Sports Med. 2012; 40(4):770–776. doi: 10.1177/0363546511433279.
- 6, Topolay Gábor (2015) http://weride.blog.hu/2015/09/16/versenyszamok_es_versenyek_120
- 7, <http://www.snowboard.hu/parallel.html>
- 8, <http://olimpia.hu/sportagak-versenyszamok>
- 9, <http://www.msbsz.hu/kozosseg/2015/11/4/a-snowboard-tortenete>
- 10, <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/21/a-snowboard-tortenete-szabalyai/>

Múzeumok a Városligetben

Museums in Városliget



A Népzei Múzeum Kossuth téri épületének aulája (Fotó: Pávlicz Adrienn)



Rovatvezető és szerző:
PÁVLICZ ADRIENN

Beosztás: magyartanár és könyvtáros
1062 Budapest, Lendvay utca 20.
E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com
Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom,
kerékpározás, szauna

Az előző számban arról írtunk a kulturális rekreáció rovatban, hogy búcsúzik a Népzei Múzeum abból az épületből, ahol az elmúlt évtizedekben, a Kossuth téren otthont kapott.

EZ A BÚCSÚZÁS EGY ÚJ KEZDET IS

Ugyanis most először történik meg az, hogy igazi „otthona” lesz a Népzei Múzeumnak.

Először kap olyan épületet azóta, hogy *Xantus Jánost* kinevezték a Magyar Nemzeti Múzeum Etnográfiai Osztályának órává 1872. március 5-én, amit csak és kizárólag „részabnak”, ami megfelel egy 21. századi modern múzeum elvárásainak, de eleget tesz a régi küldetéseknek is.

2017. december elejétől bezártak a kiállítások, csak a kutatószolgálatokat (könyvtár, adattár) használhatják a látogatók 2018-ban is.

A Népzei Múzeum új épülete a Városligetben épül fel 2021-re. Budapest egyik emblematikus helyén, a Hősök terén. A Városliget több mint 200 éve játszik fontos szerepet a város életében. Sokan többféle megközelítésből megkérdőjelezték a Múzeumi Negyed, vagyis a nemzeti közgyűjteményi együttes létjogosultságát a Városligetben.

A tervek folyamatosan változnak, formálódnak. Európa több nagyvárosában is találkozhatunk azzal, hogy a múzeumok egymáshoz nagyon közel helyezkednek el.

Nem is kell messze menni, hiszen Ausztriában a „MuseumsQuartier Wien” az egyik leglátogatottabb kulturális központ.

Hasonló elvek mentén gondolták újra Budapesten is a közgyűjtemények költöztetését. Változások lehetnek, minden formálódik egészen addig, amíg át nem adják az új Városligetet. Egy dolog azonban már biztos. A Népzei Múzeum épületét 2017 decemberében elkezdték építeni.

A VÁROSLIGET RÖVID TÖRTÉNETE

A tó és a szigetek kialakítását a városligeti mocsárból 1799-ben kezdték meg.



A Városligeti tó – nagyvárosi közpark születik 1860 körül (Forrás: Budapestcity.org., 2017)

Amikor a Városliget József nádor halála után működésképtelenné vált, a Királyi Szépítő Bizottmánytól 1861-ben visszakerült Pest fennhatósága alá, a város vezetése hozzáfogott rendbetételéhez.

Fénykorában a Városliget a polgári Budapest legnépszerűbb szórakoztató-központja volt. Cselédétől az arisztokratáig mindenki ide járt.

A legnagyobb látványosságának a Stefánia korzó számított, ahol a kocsizó, lovagló úri osztály volt a főszereplő, a köznép a néző.

Az elegáns kioszkokat, a korcsolyapályát, a parkot a tehetősebbek látogatták, míg a Liget északi felében működtek a köznép szórakozóhelyei, a vurstli, a bábszínház, a körhinták, a cirkuszok, a kiskocsmák (Liget Budapest, 2017a).

A *Nebbien Henrik* által megfogalmazott terv – a Városliget mint nemzeti panteon, patrióta jelkép – az 1880-as, 1890-es években testet öltött. 1885-ben országos kiállítást rendeztek, ekkor épült meg a 14 ezer négyzetméteres Iparcsarnok és a ma is álló régi Múcsarnok. A Városligetet a nemzeti érzés kiemelt helyszínévé avatta az 1896-os Ezredéves Kiállítás, ahonnan mintegy ötmillió látogató vitte magával az itt szerzett élményt. Túl a 19. századi közérzületen, máig hatóvá tették a Városliget összetett karakterének ezt a vonását a kiállítás után fennmaradó épületek: a Vajdahunyad vára, a Közlekedési Múzeum, illetve a már ekkor tervekbe vett, de csak 1927-ben felavatott Mil-

lenniumi Emlékmű és a Hősök tere (Liget Budapest, 2017a).

Egy ilyen nagy múlttal rendelkező, jelentős közösségi és kulturális területre kerül a Néprajzi Múzeum.

AZ ÚJ NÉPRAJZI MÚZEUM

A Néprajzi Múzeum 1872 óta gyűjti, óvja és közvetíti a magyar, az európai és az Európán kívüli közösségek hagyományos és modern kulturális emlékeit. Tárgyak, képek, szövegek, hangok és gondolatok gyűjteménye, amely a világ megismerésének gazdag és sokrétű forrása. A Néprajzi Múzeum számára a Városliget nem új helyszínt, hanem hazatérést jelent, hiszen a gyűjtemény első jelentős bemutatkozása éppen itt, a Ligetben, az 1896-os millenniumi kiállításon történt, majd ezt követően ugyanitt lelt ideiglenes kiállítóhelyre a 19-20. század fordulóján, az egykori nagy Iparcsarnokban (Liget Budapest, 2017b).

A nemzetközi zsűri egybehangzó döntése alapján választott magyar építésziroda, a Napur Architect által tervezett múzeumépület lendületes, ám mégis egyszerű vonalvezetésű, mely egyszerre veszi figyelembe a Városliget parki adottságait és a környező városi terek kapcsolódásait. Az épület íves formája lehetővé teszi, hogy az épület kapuként és átjáróként a város és a park közötti kapcsolat megteremtésében is fontos szerepet töltsön be. Az épület

60 százaléka a terepszint alatt helyezkedik el, a felszín feletti részek pedig áttetszőségükkel, a tető parkosításával teszik léptékében is alkalmazkodóvá az új múzeumot. Az épület egyik leglátványosabb attrakciója a tetejét mint két domboldalt teljesen beborító kert lesz, mely szabadon bejárható, hangulatos közösségi térként várja majd a park látogatóit. Legmagasabb pontjára felsétálva pedig a megújult Városliget lenyűgöző panorámája tárul majd elénk. Családbarát kiszolgáló létesítményként gyermekmúzeum is épül, ahol a gyermekek játékos módon megismerhetik a néprajz színes világát (Liget Budapest, 2017b).

Xantus János, aki többek között a Fővárosi Állatkert eszmei úttörője is volt, bizonyára elégedett lenne, ha látná, hogy az általa megálmodott múzeum önálló saját épületben méltó helyen születik újjá. A 19. század álmai a 21. században válnak igazán valóra.

Hivatkozott irodalom:

Budapestcity.org(é.n.)Városliget.From: <http://budapestcity.org/04kerulet/14/Varosliget/index-hu.htm>

Liget Budapest (2017a) A Liget története. From: <http://ligetbudapest.hu/liget-tortenete>

Liget Budapest (2017b) Még az idén megkezdődik a Néprajzi Múzeum új épületének kivitelezése. From: <http://ligetbudapest.hu/intezmenyek/neprajzi-muzeum>

A Napur Architect által tervezett új épület (Forrás: Liget Budapest, 2017b)



Az orthorexia nervosa előfordulása a fitnessiparban, különös tekintettel az egészségkultusz jelenségére – irodalmi áttekintés

The presence of orthorexia nervosa in the fitness and health practice – review



Bevezetés és célkitűzések:

Az orthorexia nervosa, más néven egészségétel-függőség jelensége először 1997-ben került említésre. Ha az egyén kényszeresen és rögeszmésen gondolkodik a táplálkozásról, s emellett önbüntető és megszorító szokások uralják mindennapjait, akkor kórossá is válhat ez a viselkedés, bár diagnosztikai rendszerek még nem tartják számon evészavarként. Jelen cikk célja azon cikkek összegyűjtése és áttekintése, amelyek a fitnessipar környezetében

és az orthorexia nervosa prevalenciája közötti kapcsolatvizsgálattal foglalkoznak.

Eredmények:

A Pubmed, ScienceDirect and Web of Science adatbázisok segítségével nyolc lektorált tudományos cikk került elemzésre. Megállapíthatjuk, hogy az egészség eszményképe egy erkölcsi imperatívusként van jelen a modern nyugati társadalmakban, gyakran félrevezető információkra alapozva. Az ennek való kényszeres megfelelés a szorongást, egészséges-

nek vélt ételekkel való megszállottságot vagy ebből fakadó beszűkülést hozhat elő.

Következtetések:

A fitnessiparban dolgozóknak tudatosítani kell munkaterületük magas evés- és testképzavarokra hajlamosító rizikófaktorát. Az erre való felkészítés és további kutatómunka fontos feladat tehát a jövőre nézve.

Kulcsszavak:

orthorexia nervosa, szubklinikai evészavar, irodalmi áttekintés, testkép



Background and aims:

Orthorexia nervosa, also known as health food addiction was first described in 1997. Although it is not part of the DSM as an eating disorder, it may become pathological if obsessive thinking, compulsive behavior, self-punishment and escalating restriction take over the individual's everyday thoughts. The aim of this study is to provide an overview and synthesis of the current body of literature about the relationship between fitness environments

and the prevalence of orthorexia.

Results:

We used the online academic databases of Pubmed, ScienceDirect and Web of Science to obtain the selected eight peer reviewed, scientific articles then analyzed them descriptively. We found that health as a moral imperative is present in western culture, often presented in the form of misleading information. This can bring anxiety because of obeying the socioculturally dictated rules,

preoccupation with health food, or narrowed thinking.

Discussion and Conclusions:

The employees of the industry should be aware that they work in a high-risk environment of body image issues and eating disorders. Thus, raising awareness and further prospective research is essential

Keywords:

orthorexia nervosa, subclinical disordered eating, review article, body image

Introduction

The rise of eating disorders (anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder) in Western culture has been described as a modern epidemic. As broader subclinical eating disorder symptoms for other specified feeding or eating disorders (OSFED) keep appearing, proposals for diagnostic criteria by researchers are coming from both medical and non-medical fields. Descriptions and explorations of orthorexia nervosa (ON), also known as health food addiction are part of this emerging academic literature.

The term ON was first mentioned in a non-scientific journal by physician Steven Bratman in 1997, defining it as “the health food addiction”, or the obsession with proper food and developing extremism towards certain eating habits. It is not yet accepted as a genuine mental disorder and still waiting for decision whether or not it should be part of the next diagnostic systems. Being a “health-junkie” will only become pathological if further progression takes place: obsessive thinking, compulsive behavior, self-punishment and escalating restriction may become central drivers of life, while hindering other important areas (Bratman, 2017). According to systematic review results (Varga et al., 2013), the average prevalence rate for ON was 6.9 % for the general population and 35–57.8

% for high-risk groups (healthcare professionals, artists).

Around the same time of first coining ON, the fitness industry has become a powerful part of the economy. Gyms and recreation centers provide great opportunities to be physically active. Many people have benefited from being a member of the fitness community and pursuing healthy lifestyle, however, it has been observed anecdotally that healthy behaviors can progress to extreme degrees and may consequently become unhealthy by developing orthorexic behaviors. The purpose of this review is to collect the scientific papers that link these habits to the fitness environment. The “fitness lifestyle” associated with gyms and sport clubs is highly represented in various social media platforms, encouraging their members to take part in healthy lifestyle changes. Due to this popularity, we found it essential to summarize the current findings about this hypothesized correlation. This would move the field of eating disorder research further in a way that it could potentially point at a major issue that would validate some changes to be done in the fitness industry.

Measurements and assessment

Bratman's orthorexia test (BOT) consists of ten yes/no questions (Bratman and Knight, 2000). A few years later, Italian researchers created ORTO-15 to identify ON based on Bratman's theories (Donini et al. 2004), investigating the obsessive attitude of the subjects in choosing, buying, preparing and consuming food. Most of the reviewed articles was based on statistics using ORTO-15.

In 2013, Gleaves et al. developed the 21-item Eating Habits Questionnaire. Judging three internally consistent ON components (healthy eating habits, problems resulting from those behaviors and positive feelings linked to those behaviors), it demonstrated high internal consistency. The re-

cently developed Düsseldorf Orthorexia Skala (DOS), which is currently available only in German, has also been used (Barthels et al. 2015).

Healthism

The notion of healthism was termed to describe individual responsibility for achieving and maintaining health (Crawford, 1980). While striving for a healthier body and preventing illness through sports and good nutrition has endless benefits, healthism and thinness is presented as a moral obligation that may serve as a risk of also developing addictive and disordered eating behaviors in gym communities. Exercise and diet are the main tools of health practice: instead of food being “just food”, it has become a quest and destination (McCartney, 2016).

The emergence of social media can also help us understand the moral obligation of clean eating and healthism., and whether it is linked to the topic of body shape and weight. Social networks such as Facebook, Instagram or Pinterest are the main stage for the ethos of food awareness. The fitness industry and the media are both largely responsible as gatekeepers of possible disordered eating habits.

Methods

Selection criteria of our search was to find articles that examined directly ON among fitness industry participants. For this, we first used the keyword “orthorexia nervosa” OR “orthorexic” and among the 87 studies found, we screened the results that are relevant to fitness: measuring athletes' or recreational exercisers health-induced eating habits. We found that were fifteen articles applicable but had to exclude one because of language barriers, four because it dealt more about describing behavioral addictions regarding exercise and only mentioned eating disorders marginally. The literature collection, that resulted in ten



Szerző:

Bóna Enikő

Semmelweis Egyetem,
Magatartástudományi Intézet
Levelezési címe: Budapest 1097,
Nagyvárad tér 4.
enikobona@gmail.com
Tudományos tevékenysége:
PhD hallgató, tagság: Magyar
Pszichiátriai Társaság evészavar
munkacsoportja
Főbb kutatási területei:
evészavarok szociokulturális
háttere, testképszociológia

finally included papers, was performed using the academic databases PubMed and Science direct. Image 1 shows the PRISMA flowchart about the selection process.

athletes' ON was examined four years later as well (Segura-Garcia et al. 2012), and high rates (one-third) of the condition were found among athletes compared to sedentary controls. Shape

complex context, finding it difficult to draw the line between healthy and unhealthy behaviours. They tend to consider their client's different circumstances and norms, but they are in uncertainty regarding assessing the right or wrong eating behaviors.

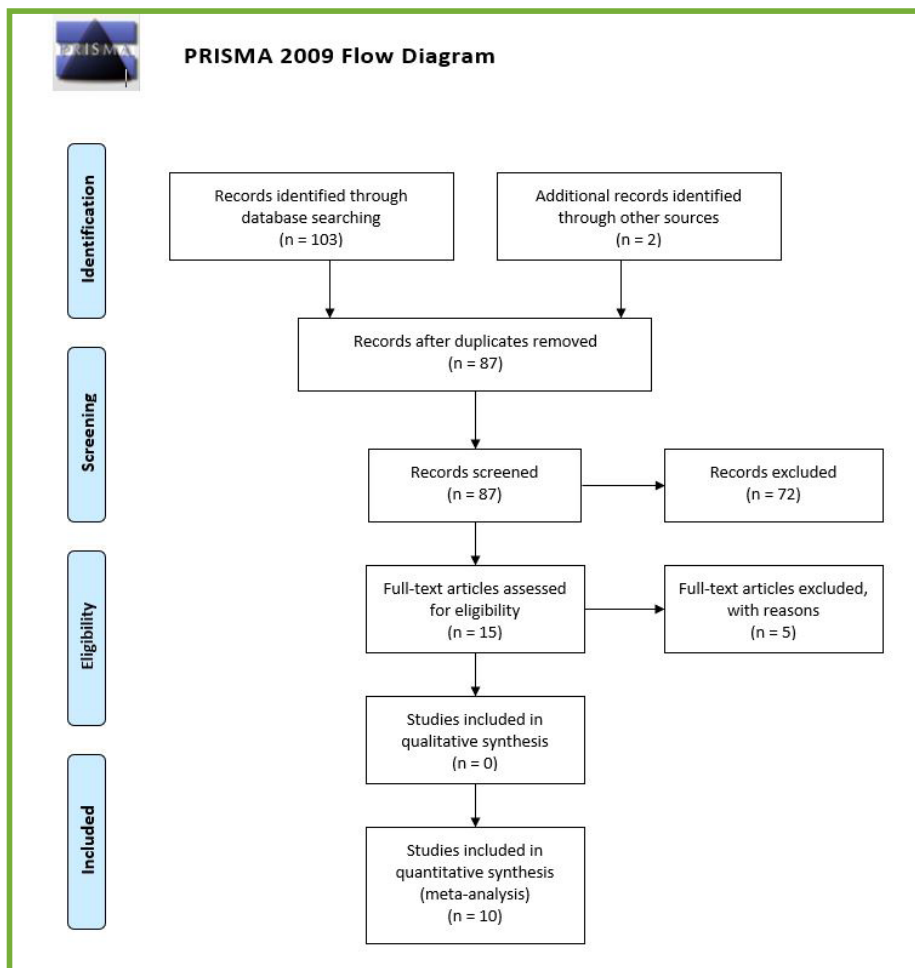


Image 1: article selection process

Results

Table 1 summarizes the key concepts, methodology, sample size and the conclusions for each study.

Two studies were found taking place on social media, looking for the connections between using this communication tool and developing orthorexic symptoms. Tiggemann and Zaccardo (2015) focused on "Fitspiration" (amalgamation of "fitness" and "inspiration," providing people with motivation to exercise and pursue a healthier lifestyle) and health food images on Instagram. After being exposed to the "Fitspo" images, the participants took surveys to measure mood and body dissatisfaction, inspiration levels, and social comparison. The findings show that when motivated by appearance-based reasons (e.g., achieving a completely flat stomach), adopting disordered eating habits is more likely (Tiggemann – Zaccardo, 2015). Findings highlight the implications social media can have on psychological wellbeing, as healthy eating community on Instagram has the highest prevalence for ON symptoms (Turner – Lefevre, 2017).

Health preoccupation has a massive focus in the sport settings. Research results about ON's prevalence in active fitness center clients (Eriksson et al. 2008) indicated that women's high scores on BOT can be explained by the results they had shown on exercise frequency, anxiety levels and internalization of the socioculturally approved appearance. The occurrence of

and clothing preoccupations were more present among the control group, but all other hypotheses about weight preoccupation and obsessively rigid dietary rituals were confirmed in case of the athletes. In a 2016 study a Swedish group concluded that business and exercise science students have differences in ON tendencies (Malmberg et al. 2016) and exercise students demonstrated higher results in ORTO-15. However, it was unexpected to see that they measured lower health status and no significant difference in overall physical activity. Higher ON traits were measured in a yoga-practitioner sample among vegetarians whose particular care of their diet and might push their attention to it to potentially orthorexic limits (Valera et al. 2014). Two of the newest studies (Oberle et al. 2017, Rudolph, 2017) had shown that addictive exercise habits could be a link to ON symptoms as well.

An Australian study measured the health behavior of physical education teachers. Findings indicated that certain misinformation about weight control and nutrition knowledge might be transferred from teachers to students. In some cases, what causes this is a pre-existing eating disorder or inappropriate dietary behaviors from the instructor's side (O'dea – Abraham, 2006). The same questions have not been measured quantitatively yet among recreational fitness instructors, outside the public school system, but Haman et al. (2017) conducted focus group study in this population. The attitudes of personal trainers towards ON shows that they view these behaviors in a

Discussion

Exercise and recreation professionals aim to improve the population's health behavior; thus, they are expected to have broad-ranging knowledge about the topics of weight control, eating disorders and body image issues. This is important for health education purposes, for preventing recreational exercisers to come out of balance. However, the results of this review show that excessive exercise and disordered eating often go hand in hand.

The studies we have reviewed mostly demonstrate that the values of healthism (e.g., cultural ideal of thin and fit body, rigidities of consuming food, the judgement of values and self-worth) may serve as stressors in everyday life and the coping mechanisms that can be damaging. The normative practices of healthism are evolving into a private religion, carrying the structure and origins of spiritual-magical beliefs. Assigning responsibility and control are disproportionately big towards the individual: overestimating the imperatives of strength and willpower can lead to self-loathing, anxiety and risk behaviors (such as restriction and purging). The continuous publicity of fitness-themed social media posts can become a form of pressure, under which many individuals become 'trapped' without realizing it. Specific vulnerability traits (e.g., social comparison, self-objectivation) can vary the effects of internalizing these messages, i.e., their impact is largely dependent on the receiver's personality.

The error of labeling disordered eating prematurely can lead to consequences such as stigma (Nevin – Vartanian, 2017), or bioethical debates about medicalizing an issue that is part of everyday health habits (Crawford, 1980). While aspiring for health and even experiencing some pressure to change to our maintain a healthy lifestyle is extremely valuable, recreation and health professionals should be aware that the coping methods oftentimes lead to disordered eating.

Limitations

As ON has no diagnostic criteria, its symptoms are difficult to assess and quantify properly. Also, the number of the articles that directly focus on fitness participants' behavior is quite small and needs further investigation. Using more qualitative and exploratory methods could broaden the perspective more whether health food addiction can be pathologized or not.

Conclusion and perspectives

It is important for fitness centers to promote healthy habits and attitudes toward body ideals. The employees of the industry should be aware that they work in a high-risk environment of body image issues and eating disorders. Constantly reinforcing their clients that the ideals they see are neither healthy nor realistic is extremely important, because striving for a healthy lifestyle can easily turn out to be counterintuitive when it is accompanied with anxiety. As seen in the reviewed studies, there are clear indicators of both somatic and psychological dangers of such behaviors. This all proves the validity for raising awareness and further prospective research on the ON phenomenon.

References

Bratman, S. (2017): Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*. 22. 3. 381-385. doi:10.1007/s40519-017-0417-6

Bratman, S. (1997): Original essay on orthorexia. <http://www.orthorexia.com/originalorthorexia-essay/>

Bratman, S, & Knight, D. (2000): *Health food junkies. Orthorexia nervosa: Overcoming the obsession with healthful eating*. Random House, New York, NY

Crawford, R. (1980): HEALTHISM AND THE MEDICALIZATION OF EVERYDAY LIFE. *International Journal of Health Services*. 10. 3. 65-388. doi: 10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY

Donini, LM., Marsili, D., Graziani, MP, Imbriale, M., & Cannella, C. (2005): Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord*. 10. 2. 28-32. No doi number available.

Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., & Lindgren, E. C. (2008): Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 18. 3. 389-394. doi: 10.1111/j.1600-0838.2007.00723.x

Gleaves, DH., Graham, EC., & Ambwani, S. (2013): Measuring "Orthorexia." Development of the Eating Habits Questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*. 12. 2. 1-18. No doi number available.

Haman, L., Lindgren, E.C. & Hillevi Prell (2017): "If it's not Iron it's Iron f*cking biggest Ironman": personal trainers' views on health norms, orthorexia and deviant behaviours. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 12. <http://dx.doi.org/10.1080/17482631.2017.1364602>

Malmberg, J., Bremander, A., Olsson, M. C., & Bergman, S. (2017): Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite*. 109. 137-143. doi: 10.1016/j.appet.2016.11.028

Missbach, B., Hinterbuchinger, B., Dreiseitl, V., Zellhofer, S., Kurz, C., Konig, J. (2015): When Eating Right, Is Measured Wrong! A Validation and Critical Examination of the ORTO-15 Questionnaire in German. *Plos One*, 10. 8. 15 doi:10.1371/journal.pone.0135772

McCartney, M. (2016): Clean eating and the cult of healthism. *BMJ-British Medical Journal*. 354. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.i4095>

Nevin, S.M. – Vartanian L.R. (2017): The stigma of clean dieting and orthorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*. 2017 Aug 25. 5. 37. doi: 10.1186/s40337-017-0168-9

O'Dea, J. A., – Abraham, S. (2001): Knowledge, beliefs, attitudes, and behaviors related to weight control, eating disorders, and body image in Australian trainee home economics and physical education teachers. *Journal of Nutrition Education*. 33. 6. 332-340. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60355-2

Oberle CD, Watkins RS, Burkot AJ (2017): Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. *Eat Weight Disord*. 2017 Dec 20. doi: 10.1007/s40519-017-0470-1.

Rudolph S. (2017): The connection between exercise addiction and orthorexia nervosa in German fitness sports. *Eat Weight Disord*. 2017 Sep 7. doi: 10.1007/s40519-017-0437-2.

Segura-Garcia, C., Papaiani, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nistico, C. G., Bombardiere, L., et al. (2012): Orthorexia nervosa: A frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*. 17. 4. E226-E233. doi: 10.3275/8272

Tiggemann, M., – Zaccardo, M. (2015): "Exercise to be fit, not skinny" The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*. 15. 61-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003

Turner, P. G., – Lefevre, C. E. (2017): Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 22(2), 277-284. doi: 10.1007/s40519-017-0364-2

Valera, J. H., Ruiz, P. A., Valdespino, B. R., Visioli, F. (2014): Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: a pilot study. *Eat Weight Disord*. 19. 4. 469-472. doi: 10.1007/s40519-014-0131-6

Varga, M., Dukay-Szabó, Sz., Túry, F., Furth, E. (2013): Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*. 18. 2. 103-111. doi: 10.1007/s40519-013-0026-y

Authors and year	Objectives	Participants	Methods	Conclusions
Tiggemann – Zaccardo, 2015	To measure the effect of fitspiration imagery on women's body image.	n=130, female undergraduate students	Experiment: participants were randomly assigned to view either a set of Instagram fitspiration images or a control set of travel images, then they were tested by the dependent variables such as mood, body dissatisfaction, state appearance self-esteem and state-appearance comparison.	Acute exposure to fitspiration images led to increased negative mood and body dissatisfaction, and decreased state appearance self-esteem relative to travel images.
Turner – Lefevre, 2017	To investigate links between Instagram use and ON symptoms.	n=680, social media users	Correlation analysis: The authors used questionnaires that measured social media use, eating behaviours, and ORTO-15 results.	Higher Instagram use was associated with a greater tendency towards ON.
Eriksson et al. 2008	To measure social physique anxiety and review sociocultural attitudes towards appearance and its impacts on ON tendencies in fitness participants.	n= 251 (166 women and 85 men), Swedish participants in fitness center activities	Correlation analysis between the results of social physique anxiety scale (SPAS) and the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire (SATAQ), relating to BOT scores with regard to age, sex, and self-reported exercise frequency.	SATAQ subdomain internalization could itself explain the variation in BOT results. Women's exercise frequency, followed by SPAS score and the SATAQ subdomains internalization and awareness, could together explain the variation in BOT results.
Segura-Garcia et al. 2012	To examine the occurrence of ON in athletes and to verify the relationship between ON and eating disorders.	n=577 athletes and n=217 matched controls.	Logistic regression analysis was performed to find out the predictors of ORTO-15 outcome. Independent variables were results of the eating attitude test-26 (EAT-26), body uneasiness test (BUT) and Yale-Brown-Cornell eating disorder scale.	High positivity to ORTO-15 (28%) and EAT-26 (14%) emerged in athletes, whereas a high rate of BUT positivity was evident among controls (21%).
Malmberg et al. 2016	To measure whether business and exercise science students have any differences in orthorexic tendencies.	University students enrolled in an exercise science program (n=118) or a business program (n=89).	Student's t-test was used to compare differences in mean values, and chi2 tests were applied for comparisons of proportions between groups. Short form-36 health survey (SF-36), the international physical activity questionnaire (IPAQ), and ORTO-15 were used.	ON in combination with a high level of physical activity was most often seen in men in exercise science studies and less often in women in business studies.
Oberle et al. 2017	To measure the relationship between exercise activity and addiction, exercise motivations and orthorexic tendencies.	n=411, university students from the USA.	Correlation analysis, using the EHQ and alongside Leisure-Time Exercise Questionnaire, the Exercise Addiction Inventory, the Compulsive Exercise Test, and various exercise motivations using Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire and the Exercise Motivations Inventory-2.	High ON individuals are internally driven to exercise for the purposes of improving their physical and mental health, but these strong motivations also lead to exercise addiction.
Rudolph, 2017	To measure the relationship between exercise addiction and orthorexic tendencies.	n=1008, active members of three fitness studios in Germany.	Correlation analysis, between the results of the Exercise Addiction Inventory (EAI) and the DOS.	There was a significant relationship between orthorexic individuals and those who scored high on EAI.
O'dea – Abraham, 2006		n=216, trainee home economics and physical education teachers.	Survey research was undertaken using a self-report questionnaire. Height and weight were measured.	Dangerous methods of weight loss (admitting eating disorder, skipping meals, abusing laxatives) and poor nutrition advice giving was observed among the participants.
Valera et al. 2014	To investigate ON's prevalence in an ashtanga yoga group.	n=582, alumni of the Ashtanga Yoga Madrid center's database (Madrid, Spain).	Correlation analysis using data about BMI, eating and practicing habits, and ORTO-15.	The finding reinforces the notion that several ashtanga practitioners embrace diets over which they might obsess.
Haman et al. 2017	To unveil personal trainers' understanding s of healthy and unhealthy exercise and eating behaviours in relation to ON in a fitness gym context.	n=14, Swedish personal trainers.	Focus group interviews and interpretative qualitative content analysis.	Trainers maintain that extreme behaviours are legitimized by an aggressive exercise trend in society and tents of being pathological.

Table 1: Study details of the journal papers used in the literature review

Budapest Fürdőváros

BUDAPEST

1934 ÓTA BIRTOKOLJA A FÜRDŐVÁROS CÍMET.

Fővárosunk megtisztelő jelzője nem szokványos. A „Budapest Fürdőváros” elnevezés elnyerése hosszú folyamat következménye.

A város természeti kincseinek rangra emelése kiérdemelt, hiszen a világ fővárosai közül Budapest rendelkezik a legtöbb termál- és gyógyvízkúttal. 118 fúrt kút, illetve természetes forrás található a területén, amelyek együttesen napi 30 000 m³, azaz 30 millió liter vizet adnak.

A vizek ásványianyag-tartalma és hőmérséklete változó, 21-78 Celsius fok-közötti.

Fürdő	Fürdő – Gyógyvíz	Gyógyvíz szervi gyógyhatása
Dandár gyógyfürdő	Gyógyfürdő kalcium – magnézium – hidrogén-karbonát – szulfát-klorid – fluorid	ízület, gerinc, idegrendszer, mozgásrendszer, nőgyógyászat, anyagcsere, emésztőrendszer
Szent Gellért gyógyfürdő és uszoda	Gyógyfürdő, Uszoda kalcium – magnézium – hidrogén-karbonát – szulfát-klorid – fluorid	ízület, gerinc, ideggyógyászat, szív- és érrendszer, légzőszerv
Király gyógyfürdő	Gyógyfürdő nátrium – szulfát-klorid – kalcium – magnézium – hidrogén-karbonát	mozgásszerv, ízület, csontrendszer, gerinc
Szent Lukács gyógyfürdő és uszoda	Gyógyfürdő, Uszoda nátrium – kalcium – magnézium – hidrogén-karbonát – szulfát-klorid	mozgásszerv, ízület, csontrendszer, gerinc, ideggyógyászat, légzőszerv, emésztőrendszer, anyagcsere
Paskál gyógy- és strandfürdő	Gyógy- és Strandfürdő nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos kloridos hévíz, melynek fluoridion-tartalma is jelentős	ízület, gerinc, ideggyógyászat, szív- és érrendszer, légzőszerv
Rudas gyógyfürdő	Gyógyfürdő, Uszoda nátrium – kalcium – magnézium – hidrogén-karbonátos – szulfátos – radioaktív	ízület, csontrendszer, gerinc, ideggyógyászat, anyagcsere, légzőrendszer, emésztőrendszer
Széchenyi gyógyfürdő	Gyógyfürdő, Uszoda kalcium – magnézium – hidrogén-karbonát – szulfát – metaborsav – nátrium	mozgásszerv, ízület, anyagcsere, emésztőrendszer, bőrbetegség, légzőszerv, nőgyógyászat, idegrendszer
Palatinus gyógy-, strand- és hullámfürdő	Gyógy-, Strand- és Hullámfürdő kis sókoncentrációjú, nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos termálvíz	mozgásszerv, ízület, csontrendszer

A budapesti gyógyfürdőkben igénybe vehető balneoterápiás kezelésekről már részletesen írtunk a korábbi számokban. Azonban a fürdőkben igénybe vehetünk különféle masszázskételeket is.

Aromamasszázs

A különböző illatos aromákkal történő masszázs kialakulása az ősidőkre vezethető vissza, de a természet gyógyító erejét azóta is előszeretettel használjuk. Az aromamasszázs napjaink egyik legkedveltebb masszázstípusa, a budapesti gyógyfürdőkben nem pusztán egy masszázs, hanem egy élménykezelés, az értékes aromákkal illatosított, meleg olajjal végzett masszázs pihenteti testét és gyógyítja a lelkét.

Az aromamasszázs kifejezetten ajánlott:

- Alvásproblémáknál
- Fokozott testi-lelki leterheltséggel járó időszakban
- Első masszázskételeknek, ha Ön még nem járatos a masszázsok világában

Termálmasszázs

Napjainkban a mozgásszervi panaszok egyre több embert érintenek, a tünetek már egész fiatal korban kezdődnek. Ritkán találkozunk olyan emberrel, akinek semmije sem fáj. A kialakulóban lévő, vagy a már állandósult ízületi bántalmakra enyhülést hozhat egy alapos masszázs.

A termálmasszázszt svéd fogásrendszer jellemzi. Kezelés közben a masször erőteljesebb, lendületes mozdulatokkal dolgozik. Felméri az izomzat állapotát, kitapintja a fájdalmas pontokat, és ezeket figyelembe véve állítja fel az egyénre szabott kezelést. A simító, dörzsölő, gyúró mozdulatok professzionális alkalmazása által már masszázs közben érezzük a hatást, izmunk feszülése csökken, testünk fájdalma enyhül.

A termálmasszázs kifejezetten ajánlott:

- Fokozott fizikai leterheltséggel járó időszakban
- Nem gyulladásos ízületi és izomfájdalmaknál
- Regenerálódásra, pihenésre, izomlazításra

VIP-masszázskezelések

Luxusalapanyagokkal, kiemelt környezetben végzett masszázskételek

GYENGÉD (LIGHT) FOGÁSRENDSZERŰ MASSZÁZS-KEZELÉSEK





Rozmaringos csoda

A Rozmaringos csoda masszázskézelés alkalmával bevezetjük vendégünket a gyógynövények titokzatos világába. A lágy mozdulatokkal végzett masszázskézelés rész- és teljes testmasszázs-ként is igénybe vehető, melynek során kizárólag magas minőségű rozmaringos kozmetikumokkal kényeztetjük bőrét, így a kezelés minden pillanata élménnyé válik.

A Rozmaringos csoda masszázskézelés kifejezetten ajánlott:

- Azoknak, akiknek mozgásszervi fájdalmai vannak, de nem szeretik az erősebb fogásokat alkalmazó masszázsokat.
- Fokozott testi-lelki leterheltséggel járó időszakban
- Immunerősítés céllal, méregtelenítő terápiák kiegészítésére

Narancsos boldogság

A Narancsos boldogság egy frissítő kényeztetés. A lágy mozdulatokkal végzett masszázskézelés rész- és teljes testmasszázs-ként is igénybe vehető, melynek során kizárólag magas minőségű narancsos kozmetikumokkal kényeztetjük bőrét, így a kezelés minden pillanata élménnyé válik. Ha a Narancsos boldogság masszázskézelést választja, megtapasztalhatja a citrusfajták királynőjének lélekgyógyító és bőrtápláló hatalmát.

A Narancsos boldogság masszázskézelés kifejezetten ajánlott:

- Azoknak, akik egy kis nyugalomra, kényeztetésre vágynak
- Fokozott testi-lelki leterheltséggel járó időszakban
- A könnyed, édeskés, citrusos illatok kedvelőinek

Bodzás harmónia

A Bodzás harmónia egy édes kikapcsolódás. Pihenés a léleknek, feltöltődés a testnek. A kezelés rész- és teljes testmasszázs-ként is igénybe vehető, melynek során kitűnő minőségű bodzás masszázsolajjal kényeztetjük bőrét.

A Bodzás harmónia masszázskézelés kifejezetten ajánlott:

- Kortól és nemtől függetlenül bárkinek, aki szereti a különleges édes virágillatot, és szeretné élvezni ennek a mennyei harmóniának a bőrre gyakorolt jótékony hatását.

VIP-masszázskézelések

Luxusalapanyagokkal, kiemelt környezetben végzett masszázskézelések

ERŐSEBB (STRONGER) FOGÁSRENDSZERŰ MASZÁZSKEZELÉSEK

Royal termálmasszázs

A Royal termálkezelés a termálfürdőzés tökéletes kiegészítője. Erősebb fogásrendszerű masszázs, svéd alapokkal, olyan vendégeink részére, akik az átgűrösabb jelleget igénylik a kezelés közben. A gyógyító hatás fokozása kedvéért a masszázst a 2017-ben kifejezetten a budapesti gyógyfürdők számára kifejlesztett, THERMAL MASSZÁZSKRÉMMELEL végezzük, melynek gyógyvíztartalma és hatóanyagszintje kiemelkedő.

A Royal termál-masszázskézelés rész- és teljes testmasszázs-ként is igénybe vehető, melynek során kizárólag bőrbarát, magas hatóanyag-tartalmú budapesti gyógyvizet tartalmazó masszázskrémekkel kényeztetjük bőrét. A Royal termálmasszázsokat használja kúraszerűen! A termálfürdőzés után igénybevevett, THERMAL MASSZÁZSKRÉMMELEL kivitelezett termálmasszázs mini kúraként alkalmazható, melynek mozgásszervekre gyakorolt gyógyhatása sokszoros.

A Royal termál-masszázskézelés kifejezetten ajánlott:

- Kortól és nemtől függetlenül bárkinek, aki szereti az erősebb fogásrendszerű masszázst.

VIP-élménykezelések

Luxusalapanyagokkal, kiemelt környezetben végzett, testkezelést is tartalmazó masszázsok

„MIDDLE” FOGÁSRENDSZERŰ MASZÁZS- ÉS TESTKEZELÉSEK

Mátrai gyógyfüves élménykezelés

Magyarország igen gazdag gyógynövényekben, körülbelül 200-féle őshonos növényfajnak ad otthont. A vadon termő fűfélék jótékony hatását már az ősi magyar gyógyító sámánok is ismerték, és előszeretettel használták szertartásaik során.

A Mátrai gyógyfüves élménykezelés leírása:

Napjainkban a budapesti gyógyfürdőkben igénybe vehető Mátrai gyógyfüves élménykezelés, hasonlóan a régi korokhoz, a legnagyobb hatóanyag-tartalmú magyarországi gyógynövények gyógyító hatását igyekszik kihasználni. Az élménykezelés közepesen erős fogásokat tartalmazó masszázssal indul, melyet egy nagyon különleges masszázsolajjal végzünk. Ez a vivőanyag egy kiváló minőségű bázisolajnak és olyan gyógyfüvek esszenciáinak a keveréke, melyeket Magyarország legmagasabb pontjához közeli erdőkben gyűjtöttek. A masszázs lezárásaként a felpuhított bőrre és az ellazított hátizomzatra egy igazi gyógyfüvet tartalmazó, melegített párnát teszünk, ezzel is segítjük a hatóanyagok bőrbe való bejutását. A gyógynövénytárna hatóideje 15 perc, ez alatt az idő alatt pihenjen, relaxáljon! Hunyja be a szemét, lélegezzen mélyeket, érezze a meleg gyógynövény-takaró jótékony hatását!

A Mátrai gyógyfüves élménykezelés kifejezetten ajánlott:

- Kortól és nemtől függetlenül bárkinek, aki szereti a gyógy-növényeket.

VIP-élménykezelések

Kolopi gyógyiszapos élménykezelés

A Tisza Magyarország második legnagyobb folyója. A medréről kitermelt kolopi iszap egy természet adta gyógyító tényező, igen apró szemcséjű gyógyföld, melyet gyógyvízzel keverve használunk fel. A kolopi iszapot a fővárosi fürdőkben 1920 óta használják gyógyászati célokra, gyógyiszappá 1968-ban minősítették. A kolopi iszap felhasználása egyenértékű a természetes úton felszínre törő, meleg vízi forrásokban való fürdészel. A balneológiai kezelések fejlődésével a gyógyfürdőkezelések egyik legfontosabb kiegészítő szolgáltatását a különböző iszappakolások jelentik. Az iszappal történő gyógyítást az iszapban lévő ás-

ványianyag-tartalom, a hőtároló képesség, a lassú hőátadás révén mélyre terjedő átmelegítő, merevségoldó és vérbőséget előidéző hatással biztosítja. Elsősorban az ízületek és a gerinc idült megbetegedéseinél, köszvényénél, illetve sportsérüléseknél alkalmazzák.

Napjainkban a budapesti gyógyfürdőkben igénybe vehető Kolopi gyógyiszapos élménykezelés a gyógyföld jótékony hatását igyekszik kihasználni. Az élménykezelés közepesen erős fogásokat tartalmazó masszázssal indul, melyet egy gazdag ásványianyag-tartalmú bázis masszázsolajjal végzünk. A masszázs lezárásaként a felpuhított bőrre és az ellazított hátizomzatra kenik fel a masször az iszapot, melyet egy melegítő párnával tartunk kezelési hőmérsékleten, ezzel is segítjük a hatóanyagok bőrbe való bejutását. Az iszapkezelés hatóideje 15 perc, ez alatt az idő alatt pihenjen, relaxáljon! Hunyja be a szemét, lélegezzen mélyeket, érezze a földanya ajándékának jótékony hatását!

A Kolopi gyógyiszapos élménykezelés kifejezetten ajánlott:

Kortól és nemtől függetlenül bárkinek, aki szereti vagy szeretné kipróbálni az iszapos kezeléseket.

Magyar boros élménykezelés

Magyarország kitűnő szőlőtermő vidék, ebből a nemes gyümölcsből több világhírű bor született már. A szőlő nemcsak a borkészítés miatt értékes gyümölcs, bogoyói teljes értékű tápláléknak számítanak, mivel minden megtalálható bennük, ami a szervezetünk számára fontos. A húsa, a héja, a magja értékes tápanyagforrás, antioxidánsok, gyógyító erejű ásványi anyagok találhatóak benne.

A szőlő nagymértékben támogatja a sejtek öregedése elleni küzdelmet, a héjában lévő vegyületek vírusölő tulajdonságok-

kal rendelkeznek. Maga a gyümölcshús, illetve a lé is rendkívül gazdag tápanyagforrás, az általános életerő javítására alkalmas táplálék. Rengeteg B-vitamint és magnéziumot tartalmaz, ezért idegerősítő hatása is kiemelkedő, fáradékonyág esetén is hatékonyan alkalmazható. További értékes tulajdonsága a magas A-, C- és E-vitamin-tartalom, ezek az összetevők immunerősítő és öregedést gátló hatásúak. A szőlőmagolaj is igen értékes: segít megvédeni az agyat és az idegrendszert a károsodástól, erősíti az érfalakat és megelőzi az érlemeszesedést. Jó hatású lehet azok számára is, akiknek valamilyen allergiájuk, ízületi gyulladásuk van.

Napjainkban a budapesti gyógyfürdőkben igénybe vehető Magyar boros élménykezelés a szőlő és a szőlő magjának jótékony hatását igyekszik kihasználni. Az élménykezelés közepesen erős fogásokat tartalmazó masszázssal indul, melyet gazdag ásványianyag-tartalmú szőlőmagolajjal végzünk. A masszázs lezárásaként a felpuhított bőrre és az ellazított hátizomzatra kenik fel a masször a szőlőmagörlemény és szőlőmagolaj keverékéből álló testpakolást. A hátpakolás hatóideje 15 perc, ez alatt az idő alatt pihenjen, relaxáljon! Hunyja be a szemét, lélegezzen mélyeket, érezze a szőlő gyógyító erejét!



BGYH BUDAPEST GYÓGYFÜRDŐI
ÉS HÉVIZEI ZRT.



BUDAPEST

Budapest Gyógyfürdői Zrt.



**Albert Flórián Labdarúgó
Utánpótlás és Sportalapítvány**
1091, Budapest, Üllői út 129.
Adószám: 18296147-1-43

**TÁMOGASSA ADÓJA 1 SZÁZALÉKÁVAL
AZ ALBERT FLÓRIÁN UTÁNPÓTLÁS ÉS
SPORTALAPÍTVÁNYT!**

★ www.fradi.hu ★ facebook.com/fradihu ★

AZ ALAPÍTVÁNY CÉLJA:

klubunk hagyományainak ápolása, az utánpótláskorú sportolók emberi, erkölcsi, szellemi fejlődésének, a működés feltételeinek elősegítése, a fiatalok magas színvonalú sporttevékenységének támogatása.



Fotó: MPB



Fotó: MPB



Fotó: MPB

Osváth Richárd az év férfi parasportolója

Osváth Richárdnak – aki ma már kerekesszékes vívóként nyerte el az év férfi fogyatékos sportolója címét – küzdelmes és akadályokkal teli útja vezetett a fantasztikus sportsikereihez.

Gyermekként, a magyar származású szatmárnémeti fiú, mint ígéretes tehetség léphetett be a pástba, és ifjúsági román válogatottként megnyerte a Balkán-bajnokságokat is.

Törtelen vívókarrierjének azonban megannyi térdműtét és egy 2008-ban történt baleset vetett véget, mely a 23 éves vívót – aki a pástban nőtt fel – teljesen kiszorította addigi életéből. Jobb térdje azóta merev, és mint férfitáncos próbált a sporton kívüli világban talpon maradni.

A Törekvés SE sportcsarnokában sikerült az interjú egyeztetni, hiszen szinte minden délutánodat itt töltöd. Hogyan is kezdődött nálad a sport, ami ma már a hivatásoddá vált?

OR: Kilencévesen kezdtem el vívni, még Szatmárnémetiben. Nagyszerű edzőimmel, Lengyel Évával és File Attilával szép eredményeket értünk el. Egészen tizenkilenc éves koromig vívtam versenyszerűen. Akkor volt egy komoly térd sérülésem, amit többször műtöttek, de

Hogyan lett mégis 2011-ben Eb- aranyérmes, 2012-ben a londoni paralimpián törben bronzérmes, és hogyan gazdagította a magyar kerekesszékes vívói sikereket 2013-ban is a budapesti világbajnokságon ezüstéremmel?

Hatalmas lendületével és kitartásával, az újrakezdés óta 2014-ben Eb tör arany- és kard ezüstérmes, valamint a 2016-os Rio de Janeiro-i paralimpián két ezüstérmes tudhat magáénak.

Az év férfi fogyatékos sportolójának megválasztott Osváth Richárd beszélt életéről és sportkarrierjéről a *recreation magazin* olvasóinak.

végül a 2008-as esés miatt – amikor elfertőződött a térdem – lett merev a térdizületem. Azóta nem hajlik, ezért csak kerekesszékesben tudok vívni.

Egyenes út vezetett a kerekesszékes víváshoz?

OR: Nem! Egyáltalán nem volt ilyen egyszerű! A műtét után volt két év, amikor próbáltam megtalálni a helyemet az életben. Akkor

kezdtem el férfitodrászként tanulni és dolgozni. De mindeközben az foglalkoztatott, hogyan tudnám folytatni a sportot. Érdekelt a kerekesszékes vívás. Szekeres Pálról hallottam, de úgy gondoltam, mivel én nem kerekesszékes vagyok, nem illek ebbe a kategóriába. Végül 2010 őszén a párizsi világbajnokságot ahogy élőben néztem, akkor láttam egy kerekesszékes vívót, aki két lábon járt, megvolt mind a négy végtagja, és ekkor jött egy ötlet, hogy miért ne vívhatnék én is így.

Kihez fordultál ezzel az ötlettel?

OR: Az élet érdekessége, hogy az én nevelő edzőnőm, Lengyel Éva és a mostani főedzőm, Beliczay Sándor (*aki Szekeres Pálnak is a mestere volt*) gyerekkoruk óta ismerték egymást. Egy telefonon múlt az egész. Éva néni felhívta Sanyi bácsit, aki megnézte Budapesten a tudásom. Volt egy próbaiskola, és onnantól kezdve vívok újra. Nekem ez a lehetőség egy utolsó sansz volt arra, hogy megmutassam, mi is rejlik bennem, milyen tartalékaim vannak.

Ahogy beleültél a kerekesszékes és vívni kezdted, nagyon gyorsan hihetetlen eredményeket értél el. Ez minek köszönhető?

OR: Azért szerencse is kellett hozzá. Az első időszakban még ingáztam Szatmárnémeti és Budapest között. Két hetet otthon edzettem, és mellette még fodrászként is dolgoztam, majd jöttem ide, kéthetes edzőtáborba. És ez így ment hónapokig. A családomnak és a páromnak is megterhelő lehetett ez az időszak. Így 2011 novemberében végleg felköltöztem Budapestre.

Visszatérve az eredményekre, bár volt vívó múltam, de azt meg kell jegyezni, hogy a kerekesszékes vívás más, mint amit addig csináltam. Az első versenyemen döbbsenem rá, hogy itt, ugyan úgy, mint a többi sportban, mindenki győzni akar. Nagyon sokat tesznek érte, és rengeteget edzenek. Meg kellett szoknom, hogy itt nincs az, mint az épeknél. Ott ugyanis vívunk, és ha kicsit elfáradunk, elmegyünk a pást végébe erőt gyűjteni, majd visszajövünk. Itt a székek rögzítve vannak, nincs hova visszavonulni. Ha lerakod a kezed, meg is szűrnak. Szóval itt annyira kell pörögni a kezeknek, hogy nincs a visszavonulásra lehetőség.

Adott távolságban van ugye a két szék lerögzítve, és a törzsünket használjuk támadni, illetve a támadás előli elhajlásra. Szokták is mondani az épek, akik



Fotó: MPB

kipróbálják a kerekesszékes vívást, hogy nem gondolták ennyire nehéznek ezt a sportot.

Eleinte így voltam vele én is. 2011 tavaszán elkezdtem vívni, és az első versenyemen ki is kaptam rendesen. Ezek után alázatosabban és keményebben kezdtem el edzeni. Júniusban volt egy világtupa, ott már második lettem, júliusban pedig az Európa-bajnokságot sikerült megnyernem, így jutottam ki a 2012-es londoni paralimpiára.

Ha jól tudom, nem csak mint versenyző, hanem mint gyermekedző is tevékenyen részt vettél ennek a sportágnak a sikerében.

OR: Igen. 2013-tól egészen 2017 januárjáig edzőként dolgoztam itt a Török és SE keretein belül, de muszáj volt valamit elengednem, mert soknak bizonyult a kettő egyszerre. Ugye jött a riói paralimpia, az előtte lévő versenyszak is kemény volt, és hát 2015 áprilisában született meg a kisfiunk, Áron, aki miatt otthon is nagy szükség lett volna rám. Tehát választanom kellett. Hosszú távon nem ment az, hogy hétvégén a gyerekekkel versenyekre járjak, és még a saját versenyszékesem és a családi kötelezettségemet is teljes erővel el tudjam látni.

Azért büszkeséggel tölt el az, hogy én voltam az első edzőjük, aki az alapokat megtanította nekik. Szerettem nagyon az edzősködést. A mai napig figyelemmel kísérem a volt tanítványaimat. Ha nincs olyan kemény versenyszak, akkor előfordul, hogy iskolát adok nekik és pályolagatom kicsit őket.

A család mekkora változást hozott az életedbe?

OR: Hatalmas nagyot! Az egy mérföldkő volt az életünkben. Ahogy gyereke születik az embernek, onnantól érik a fiú férfit. Az, hogy gondoskodnod kell róla, fel kell nevelned tisztességgel, becsülettel, az nagy felelősség. Nehéz, de szép feladat. Mi Kingával, a feleségem-

mel megpróbálunk elég jó szülők lenni. Azt szokták mondani, nincs tökéletes szülő, csak elég jó szülő. Mi ezen dolgozunk. A szüleink Szatmárnémetiben élnek, úgyhogy a nagyszülői segítség messze van. Így kell boldogulnunk. Nemsokára érkezik Áronnak egy kistestvér is, úgyhogy a család bővülni fog.

Mennyire van Áron életében jelen a sport?

OR: Már nagyon benne van. Mindig, mikor megyek versenyre, úgy enged el, hogy hozzak neki érmet a nyakába, és a sisakomat hozzam haza, mert ő abban akar „állé-állézni”. Ugye franciául mondják az Angard pre alet, és ő így rövidíti. Néztük Szilágyi Áronnak a riói döntőjét éjjel (mert éppen akkor jött a foga, és nem tudott aludni), és nagyon tetszett neki, meg persze lát engem is vívni, és szereti ezt a sportot. Felveszi a sisakot, nyakába akasztja az érmemet, van egy kis tekebábu, azt tartja, és azzal vívunk. Ez persze nem azt jelenti, hogy feltétlen vívó lesz belőle. Arra próbáljuk nevelni, hogy sportoljon, szeresse, amit csinál, és ne legyen rajta nagy bizonyítási kényszer, hogy nekem megfeleljen vagy az én eredményeimet elérje.

Arra ösztönöztem azokat a gyerekeket is, akiket tanítottam, hogy maguknak akarjanak megfelelni. Mindig gyerekfüggő, ki hogyan éli meg a dolgokat, de én azon vagyok, hogy a gyerekeimet arra neveljem, hogy saját magának bizonyítsanak, és ne másnak.

Van még olyan cél, amit teljesíteni szeretnél?

OR: Persze. Azért a paralimpiai aranyat eddig még nem sikerült megszereznem, de majd meglátjuk, mit hoz a jövő.



Szerző: **Borbás Edina** rovatvezető
Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-röportér)
Hobby: regényírás, meseírás, forgatókönyvírás,
rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
E-mail cím: borbasedina80@gmail.com
<https://www.facebook.com/edina.borbas.52>

MIÉRT FONTOS A GERONTOLÓGIA?

Jelen lapszámában indul a Gerontológia rovat, melynek megjelenését legfőképp az öregedő lakosság népességi számarányának megnövekedése indokol. Az öregedés egy biológiai folyamat, melyet a jelenlegi tudományos álláspontok szerint nem tudunk visszafordítani, azonban vannak módszerek arra, hogy az öregkorunkat fizikailag és mentálisan is FITTEN éljük meg. A módszer nem más, mint a REKREÁCIÓ, melynek számos területe létezik.

ARECREATION MAGAZIN 2018. évi lapszámaiban elméleti és gyakorlati tapasztalatok alapján igyekszünk alátámasztani, hogy az „egészséges öregedés” nem negatív folyamat. Ebben az évben a jelen rovatban szakemberek által ismertetni fogunk tudományos adatokat és pozitív magyarországi projekteket.



Szerző:

K. Plachy Judit

Munkahely: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar Fizioterápiás
Intézeti Tanszék – adjunktus
efkplachy@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs
foglalkozások tartása minden
korosztály, leginkább a
nyugdíjas lakosság számára.

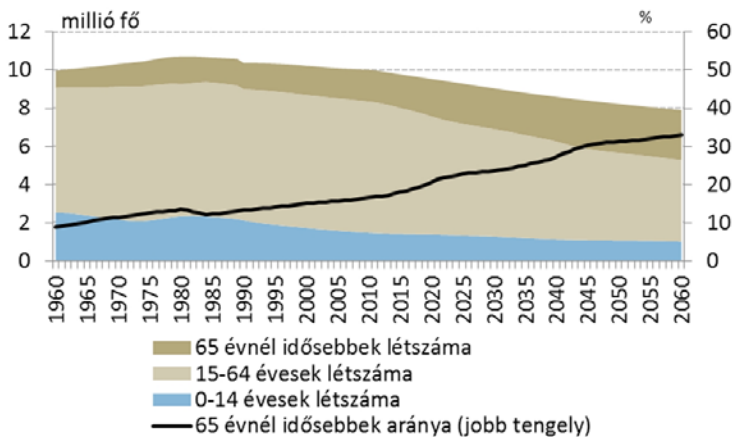
MI IS AZ? GERONTOLÓGIA

A gerontológia (gero = öregkor; gerontesz = öregek, görög eredetű szó) az öregedés és öregkor élet- és kortánnál foglalkozó tudomány. Alap- és alkalmazott kutatásokkal vizsgálja az életfolyamatok időben előrehaladó változásait és megfogalmazza az öregedés és öregkor jellemző törvényszerűségeit (Semsei, 2010).

MIÉRT FOGLALKOZZUNK VELE? STATISZTIKA

Statistikai adatok támasztják alá, hogy Magyarországon 2005-ben a lakosság 15%-a volt 65 év feletti, ez a számadat 2030-ra elérheti a 21%-ot is. Az európai régióra is érvényes ez a tendencia, miután 2050-re ez az arány akár 50% is lehet.

A magyar népesség korcsoportok szerinti létszáma, 1960-2060



szamvarazs.blogspot.hu

Forrás: MNB, Eurostat, KSH NK.

TÁRSADALMI PROBLÉMÁK

Társadalmi szinten ez az arányeltolódás több téren is problémákat okoz. Elsődleges, hogy a munkaerőpiacon inaktív 65 éven felüliek 2005-ben 37,5% volt, mely 2030-ra meghaladhatja az 54%-ot.

A második gond az egészségügyi ellátás, miszerint az idősek mozgatószervrendszere, szív- és érrendszere, az érzékszervek a kor előrehaladtával progresszívan leépülnek, melyek okaként az egész szervezet sérülékenyebbé válik.

**ENNEK MEGELŐZÉSÉRE AJÁNLUNK
HASZNOS PÉLDÁKAT, MELYEK CÉLJA
„FIZIKAILAG FITTEN ÉS SZELLEMILEG
FRISSEN MEGÖREGEDNI”**

Életmód, Mozgás, Aktivitás Esések és megelőzésük

Bizonyítékok vannak arra, hogy a fizikai aktivitás fokozásával egyensúlyt javító gyakorlatokkal, tréninggel, figyelemfelhívással az esések száma hatékonyan csökkenthető.

Tudományos kutatásokból kiderül, hogy a legtöbb időskori baleset eséssel kapcsolatos, a halálos sérülések 40%-a elesésből származik. A 65 éven felüliek 28-32%-a évente egyszer, a 70 éven felüliek nagy száma évente kétszer esik. Az esések 50%-a otthoni és intézeti körülmények között fordul elő. Öt érintett közül általában egy fő igényel orvosi ellátást. Fontos megemlíteni, hogy tíz eset közül átlagosan egy végződik töréssel, melynek következménye lehet a korai halál, hospitalizáció és mozgáskorlátozottság.

KULCS AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉSHEZ

■ A rendszeres fizikai aktivitás a WHO szerint heti minimum 30 perc közepes intenzitású testmozgás. Ez lehet napi rutin, pl.: bevásárlás, séta a szomszédokkal, unokák hazakísérése az iskolából stb...

■ Ezenfelül fontos az esések megelőzése, az egészséges életstílus, változatos táplálkozás. Tudvalévő, hogy az életkorok során a táplálkozási szokásaink is megváltoznak, valamint az emésztő szervrendszer öregedése is számot jelent a makro és mikro tápanyagok beépülése és szervezeti hasznosulása tekintetében.

NEMZETKÖZI, TUDOMÁNYOS BIZONYÍTÉKOK AZ ESÉSEK MEGELŐZÉSÉRE

EURÓPAI UNIÓ

Szükségesnek bizonyulnak a gerontológiai kutatások, miután láthatjuk, hogy európai viszonylatban tudományosan csaknem 159 randomizált kontrollált vizsgálat készült 79 193 résztvevő részvételével, mely kutatásokat az „Aktív és



Kép.: <http://profound.eu.com>

egészséges idősor – európai innovációs partnerség (EIP AHA) programjai” támasztják alá.

OSTEOPOROSIS BETEGEK MAGYARORSZÁGI EGYESÜLETE (OBME)

Közhasznú, nonprofit, civil szervezet, mely az osteoporózisban szenvedőknek és veszélyeztetetteknek kíván tájékoztatást nyújtani magáról a betegségről, annak megelőzéséről és kezeléséről.

Egyesületünk – betegeket, veszélyeztetetteket biztatva arra, hogy maguk is aktívan vegyenek részt saját sorsuk, egészségük alakításában – oktatással és tájékoztatással szeretné elérni a csontritkulásos törések számának csökkentését.

Az OBME 1999-ben alakult ernyőszervezet, jelenleg 21 klubbal; kiemelkedő fontosságúnak tartja a betegség minél korábbi – már a gyermekkorban elkezdett – megelőzés korai felismerését.



OTAGO PROGRAM

Otago Új-Zéland második legnagyobb területű régiója, azaz felsőfokú közigazgatási egysége. A Déli-szigeten terül el. Itt fogalmazódott meg a következő szlogen az idős lakosság fittségének megőrzése érdekében:

„Sosincsen túl késő fizikailag fitté válni és élvezni az aktívabb és függetlenebb életet.”

A cél elérése érdekében az Európai Unió és Magyarország is tevékenykedett az OBME által, miszerint 12 fő kasz-



kád tréner és 44 OTAGO tréner képzése valósult meg 2015 év szeptemberében, Budapesten a ProFouND Training társaság jóvoltából.

A képzést Dawn Skelton professzor asszony szervezte, akinek küldetése az „Időskori esésmegelőzési programok elméleti oktatása és a gyakorlati feladatok vezetése”.



TUDOMÁNYOS KÜLDETÉS

A Later Life Training (LLT), az időskori esések megelőzése céljainak megvalósítása, ápolása és megerősítése.

Az időskori tréning alapelvei:

1. Specificitás – a gyakorlat típusa, a gyakorlatok végzésének gyakorisága, intenzitása, időtartama szükségesek ahhoz, hogy elérjük a kívánt, speciális hatást.
2. Fokozódó terhelés – a fizikai fejlődéshez szükséges a „túlterhelés”. Az a túlterhelés, ami nem ártalmas az egészségre, de fontos ahhoz, hogy fittebbé váljunk.
3. Terhelés és pihenés – szükséges, hogy megelőzzük a sérüléseket és a kimerülést.
4. Visszafordíthatóság – ha abbahagyjuk a gyakorlatokat, elvész az állóképesség és a gyakorlatok egészségre gyakorolt jótékony hatása.
5. Egyéni különbségek – a gyakorlatoknak egyénre szabottnak kell lenniük. Ehhez szükséges az OTAGO trénerképzés tananyagának ismerete.

TUDOMÁNY

A bizonyítékokon alapuló tornaprogram implementálása (nem kutatás), mérsékelt és magas kockázatú idős emberek tornaprogramok szervezése, az OTAGO-ra alapozva, a meglévő tornaprogramokra ráépítve és az új programok beindítása, melyet a KINESIS QTOUGtm orvostechnikai rendszerrel mérünk, mely egy nemzetközileg elfogadott objektív mérő módszer.

Feladata a kvantitatív járás analízis.

MÉRT FONTOS EZ NEKÜNK? NE ESS, NE TÖRJ!

Ezt a programot kívánjuk bevezetni Magyarországon a tudományos, nemzetközi és hazai kutatások alapján.

ÉLJÜNK IDŐSEN IS FITTEN!



Kép: Magyarország OTAGO trénerai

Tavaszi ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek

Animation opportunities according to the spring holidays

ÖSSZEFOGLALÁS



Napjaink fontos feladata a fiatalságot (újra) megismertetni nemzeti értékeinkkel, a néphagyományokkal, akár az animáció segítségével, még ha más kultúrák szokásai is megjelennek. Hagyományos népszokásaink mellett történelmi események is beemelhetők az értékmentésbe. A tanulmány célja betekintést adni a tavaszi ünnepek néhány, jellemzően magyar szokásának (szállodai) animáció keretében történő feldolgozására a rekreátorok számára, vagy otthoni rendezvények színesítésére.

ABSTRACT



It is important nowadays to (re)introduce our national cultural values to the youth even in the frameworks of animation although customs of other cultures are also appeared. Beside the folk customs you can build in the historical events too. Aim of this study is to review (hotel) animation utilization scope of some (Hungarian) customs of spring season, to help the recreators, or colorize our home events.

Keywords: customs, animation, games, spring

BEVEZETÉS

A népszokások, hagyományok egy adott ország élő kultúrájának elemei, amennyiben ápolják azokat. Ám egyre több szokás feledésbe merül, kevésbé ismert a mai fiatalság számára. Az ünnep szerves része a hagyomány, amely annak tartalmi és formai kereteit is megadja. A recreation magazin 2015/4. számában a téli ünnepkör, jelen cikkben pedig a tavaszi időszak animációs lehetőségei olvashatók.

MÓDSZEREK

A téli animációhoz hasonlóan a népszokásokról szóló publikációk feldolgozása mellett a sokéves animátori és tanári tapasztalat szolgált alapul, mivel a tavaszi ünnepkörrel, s magával az ünnepekkel kapcsolatos írások is elenyésző számúak (az ünnepek és az öngyilkosság kapcsolatát kutató cikkektől tekintünk el).

EREDMÉNYEK

Az **ünnep** egy különleges időszak, amikor a hétköznapitól eltér a viselkedésünk, különböző előírásokat és tilalmakat tartunk be (például a böjt étkezési előírásai). Az egyházi ünnepek velejárója (volt) a templomlátogatás, adott étel fogyasztása (szentelt sonka, bárány, kalács, tojás és bor húsvétkor) és a megszabott viselet (Tátrai–Karácsony, 1997). A tavaszi két legismertebb naptári ünnep a húsvét és a pünkösd (Dömötör, 2003). A népszokások – melyek tágabb értelemben szabályozók, szűkebb értelemben szokások – a szellemi rekreáció rendszerében (Fritz, 2015) a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjába tartozó vallásos ünnepek közé (mint a húsvét), a társasági, egyéni tevékenységeken belül a játékok

(mint a *tojásfestés*, vagy a *tojás-dobálás és gurítás*) és az összejövetelek (akár a *pünkösdkirály-választás*) közé is besorolhatók.

A tavaszi ünnepkör a március, április és május hónapokat öleli fel. **Március** (Böjtmás hava) jeles napjai: Gergely, Sándor, József, Benedek és Gyümölcsoltó Boldogasszony napja (március 25.). **Április** (Szent György hava) ünnepei közé tartozik Szent György (24.) és Márk napja. **Május** (Pünkösöd hava) jeles napjai: május 1., Flórián, Pongrác, Szerb, Bonifác, Nepomuki Szent János (16.) és Orbán napja (Tátrai–Karácsony, 1997). Húsvét és pünkösd mozgó ünnepek.

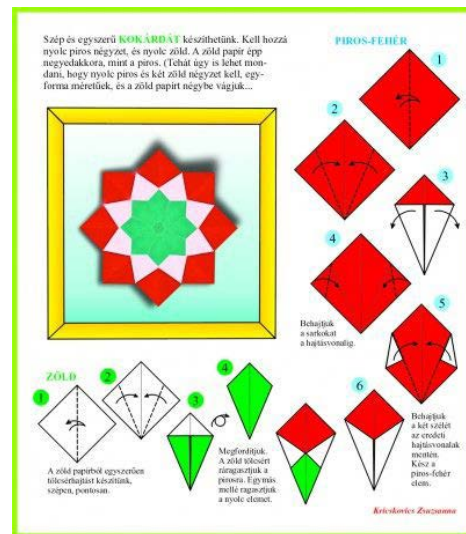
Animációs programokra főként a március 15-i magyar nemzeti ünnep, a húsvét és a pünkösd jelent kiváló alkalmat, amikor iskolai szünetek – munkaszüneti napok is segítik az élmények átélését.

Az **1848/49-es Forradalom és Szabadságharc** Évfordulója **március 15** (1256/2017. Korm.hat.), melynek egyre nagyobb a jelentősége a turizmus szezonális csökkenésében: 2016-ban (amikor a húsvét is márciusra esett) a vendégéjszaka-szám 24,5%-kal magasabb volt az előző időszaknál (MTI, 2016a). Sajátos példa a Skanzen huszártáborra kézműveskedéssel is (turizmus.com, 2016), s ma már több hotel is biztosít az ünnepi sajátosságokat lefedő animációt. Játshatunk például ünnepi totót; készíthetünk kokárdát akár viselésre, vagy papírból hurkafára ragasztva virágdísznek, origamiként; Milton-kapocscsal rögzített vétagokkal huszárbáb is élményt adhat; illetve jelmezként a huszárcsákó és -kard. A helyiség egyes helyein elrejtett 12 pont egyes sorait a csapatok megkereshetik és sorba kirakják. Torpedó is játszható ünnepi kérdésekkel.



MAGYAR MÁRTON

rovatvezető
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi
tanársegéd
Levelezési cím: 1117
Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: magyar.marton@
ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hátori Zsófia



Origami kokárda

<http://szinesotletek.reblog.hu/kreativ-otletek-marcius-15-ere>

A **húsvéti hosszú hétvégén** is napjainkban telt ház garantált hazánkban, ünnepi programokkal, népi hagyományokkal (MTI, 2016b). Egyre több család vendég, s szinte csak magyarok érkeznek – az ünnepi felár ellenére is (Pr7/MTI, 2014). 2016-ról 2017-re több mint 150%-kal növekedtek a foglalások, amelyben nagy szerepe lehetett a nagypéntek – 14 európai ország szokásában megtalálható módon (MTI, 2017), 2017-től hazánkban is – munkaszüneti nap-pá nyilvánításának (turizmus.com, 2017a).

A húsvét a tavaszi nap-éj egyenlőséget (III.21.) követő holdtölte utáni első vasárnapra esik a niceai zsinat (i. sz. 325) óta, III. 22.–IV. 25. közé. Előtte van a 40 napos böjt, hamvazószerdától húsvétvasárnapig. A húsvét Krisztus feltámadásának ünnepe, megelőzi a nagyhét: virágvasárnaptól nagyszombatig. Virágvasárnap szokás volt a **barka** (eredendően pálma) szentelése, természeti csapások ellen, gyógyításra. A nyugati szomszédokétól eltérően hazánkban divott a kiske hajtás is, a női ruhás szalmabáb elpusztítása (Dömötör, 2003). Nagycsütörtökön a harangok elnémulnak/Rómába mennek, a jó termés reményében spenótot, fiatal csalánt főztek. Nagypéntek Jézus kereszthalálának emléknapja, passiójátékokkal, körmenetekkel. Nagyszombati szokás a nagytakarítás, s ekkor már újra szólnak a harangok, feltámadási körmenetet tartanak. Az édességet/tojást hozó **nyúl** a termékenység jelképe (Tátrai–Karácsony, 1997).

Fantázialényekben zömmel 5 éves kor körül hisznek a gyermekek; hitetlenkedés a Mikulás és a húsvéti nyuszi körül nem jelenik meg 8-9 éves korig (Prentice et al. 1978, Blair et al. 1980). Így a gyermekanimáció kb. 10 éves korig felhasználhatja ezt a szimbólumot is, például nyusziugrásban teljesített váltóversenyekhez, vagy az újabban elterjedő ruhacsipesz-figurához is készülhet nyuszi ragasztásos technikával.



A húsvéti **tojás** a feltámadó Krisztus jelképe, a locsoló jutalma. A **locsolás** (néhol vesszőzés) húsvéthétfő (vízbevető hétfő) termékenyítő, rituális megtisztító szokása (Dömötör, 2003). Tojásfestést végezhetünk valódi vagy hungarocell tojásokkal, szalvétatechnikával

Húsvéti tojás szalvétatechnikával. Easter egg with decoupage technique

Forrása: Lützner, K. (2005) Szépen díszített húsvéti tojások. Holló és Társa, Kaposvár, 13.

is; tortapapírra arcot, fület, lábakat ragasztva, szemet-orrot-száját rajzolva Báránka-függődísz készülhet. Akár felnőtteknek a húsvéti bálon locsolóversíró versenyt rendezhetünk. A puzzle kirakása is élvezetes játék, bármely húsvéti témájú képre.

Május elseje a munka ünnepe. Régi szokás szerint a májusfa kötődik hozzá, mely a természet újjászületését jelöli, s szerelmi ajándékként is állították (Tátrai–Karácsony, 1997). Erre a hotel fiú és férfi vendégeit is megkérhetjük; a díszek pedig kézműves foglalkozáson elkészíthetők.



**Májusfaállítás a Zichy Park Hotelben (Bikács).
Maypole in Zichy Park Hotel (Bikács).**
Forrása: tisztadili.com Kft.

A **pünkösdi hétvége** is a húsvéthoz hasonlóan a magyar hoteleknek animációs kihívás lehet, hiszen már 2015-ben is sok helyen megteltek május 1-jén és pünkösdkor a vidéki wellness-, gyógy- vagy családbarát szállodák a szintén ünnepi felár ellenére is például Visegrádon (turizmus.com, 2015). Egy felmérés szerint a magyarok 1/3-a tervezett utazást erre az időszakra 2017-ben, döntően családi társaságban (turizmus.com, 2017b). Pünkösdi is mozgó ünnep: a húsvétot követő 50. nap, V. 10.–VI. 13. között. Szakrális jelentés-tartalma: Jézus mennybemenetele után a Szentlélek leszállt az apostolokra. A pünkösdi szokások közül kiemelendő a **pünkösdi király** lóversenyyel vagy más ügyességi próbával megválasztása (Tátrai–Karácsony, 1997), mely az animációban is számtalan fajta versennyel megoldható, korona- és ékszerkészítéssel is párosítható. „Párja” lehet a pünkösdikirályné-járás énekekkel, mondókával, virághintéssel, nevetési tilalommal; és a szintén énekes zöldágjárás hagyományának felelevenítése (Tátrai–Karácsony, 1997).

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimálisan engedett betekintést a jellegzetes tavaszi szokások animáció keretében történő feldolgozására, mely egyre inkább piaci elvárás a turisztikai szolgáltatóktól, a keresleti számok növekedésén alapulva. Ezek a játékok a kellemes kikapcsolódás, vendéglégedettség mellett a hagyományörzés társadalmi funkcióját is képesek betölteni napjainkban, gyermekek és felnőttek, családok számára is, s közösfőformáló szerepe is elvitathatatlan.

IRODALOMJEGYZÉK

1256/2017. (V. 10.) Korm. határozat a nemzeti ünnepek, valamint a kiemelt fontosságú rendezvények előkészítésének és lebonyolításának rendjéről. From: https://net.jogtar.hu/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A17H1256.KOR×hift=fffff4&xtreferefer=00000001. TXT

Blair, J.R. – McKee, J.S. – Jernigan, L.F. (1980): Children's belief in Santa Claus, Easter Bunny and Tooth Fairy. Psychological Reports. 46. 3. 691-694. DOI: 10.2466/pr0.1980.46.3.691

Dömötör, T. (2003): Magyar népszokások. Neumann Kht., Budapest

Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest-Pécs

MTI (2016a): Jót tett az idegenforgalomnak a húsvét és március 15. From: <https://turizmus.com/szallashely-vendeglatas/jot-tett-az-idegenforgalomnak-a-husvet-es-marcius-15-1135744>

MTI (2016b): Sokan töltik szállodában a húsvétot. From: http://turizmusonline.hu/belfold/cikk/sokan_toltik_szallodaban_a_husvetot

MTI (2017): Jó a turizmusnak nagypéntek. <https://turizmus.com/szabalyozas-orszagmarketing/jo-a-turizmusnak-nagypentek-1150047>

Pr7/MTI (2014): Megteltek a szállodák húsvétra. From: <http://profit7.hu/kereskedelem/megtelttek-a-szallodak-husvetra>

Prentice, N.M. – Manosevitz, M. – Hubbs, L. (1978): Imaginary figures of early childhood: Santa Claus, Easter Bunny, and the Tooth Fairy. American Journal of Orthopsychiatry. 48. 4. 618-628. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1978.tb02566.x

Tátrai, Zs. – Karácsony Molnár, E. (1997): Jelen napok, ünnepi szokások. Planétás, Budapest

turizmus.com (2015): Telt házas belföldi szállodák a pünkösdi hosszú hétvégén. <https://turizmus.com/szallashely-vendeglatas/telthazas-belfoldi-szallodak-a-punkosdi-hosszuhetvegen-1129039>

turizmus.com (2016): Huszártábor, vesszőparipa és bajuszmustra a skanzenben. From: <https://turizmus.com/desztinaciok/huszarartabor-vesszoparipa-es-bajuszmustra-a-skanzenben-1134403>

turizmus.com (2017a): A húsvét triplázza a vendégforgalmat. From: <https://turizmus.com/szallashely-vendeglatas/a-husvet-triplazza-a-vendegforgalmat-1150837>

turizmus.com (2017b): Minden harmadik magyar elutazik pünkösdkor. <https://turizmus.com/utazas-kozlekedes/minden-harmadik-magyar-elutazik-punkosdkor-1151842>



Szerző:
Fábian Erika s.c. tanácsadó,
Fabera világa élményközpont
vezető, oktató
fabera@fabera.hu



Rovatvezető:
Hajdú Anna
pszichológus, coach
sportpszichológus-jelölt
mail@annalyse.hu



A (női) önbizalom-építés

FOTÓ: PEXELS.COM

„Gyáva, befolyásolható, megalkuvó, vesztés, csúnya vagyok”

– főként ezekkel a szavakkal jellemzik magukat azok a nők, akik valamilyen fokú önbizalomhiánnyal küzdenek.

Az önbizalomhiány kísérőjelensége például az önpusztításra való hajlam, az erőtlen testbeszéd, a pesszimista életszemlélet, a cél nélküli gondolkodásmód, az áldozatszerepben való megragadás.

Az énkép kialakulásában döntően a környezet a felelős

Kezdetben a szülők, család, majd a szociális szféra tágulása révén a barátok, kollégák, vagyis azon személyek, akiknek adunk a véleményére, mert az ő visszajelzéseik szerint ítéljük meg magunkat, nagyon sokszor helytelenül.

Az interneten elérhető a Dove kampánya (www.dove.com), amiből többek között kiderül, hogy:

■ **A világon a nők csupán 4%-a tartja magát szépnek (2004-ben ez a szám 2% volt)**

■ **A fiatal lányok csupán 11%-a jellemzi magát szépnek**

■ **A nők 80%-a egyetért abban, hogy minden nőben van valami szép, de mégsem látják saját szépségüket.**

Ha a társadalmunk a viselkedésünk alapján ítéli meg a személyiségünket, úgy tűnhet, mintha esélyünk se lenne változtatni azon a „skatulyán”, amibe belekerülünk. Egy korábbi kudarcélmény azt eredményezi, hogy kitérünk minden olyan negatív helyzet elől, amiben sérülhetünk, amivel megbánhatnak minket. Az ezzel együtt kialakult imaginárius énkép azonban rendkívül kártékony.

Az önértékelési nehézségek és az ezek talaján kibontakozó önbizalomhiány hátterében legtöbbször a negatív énkép áll.

Felmerül a kérdés, hogy magunkkal miért vagyunk ennyire szigorúak? Miért használunk kettős mércét a mások, illetve a saját magunk elemzése közben, függetlenül, hogy kulcsin vagy belbecs-e az összevetés tárgya?

A szakadék tehát ott tátong az aktuális énkép, valamint az ideális és az elvárt énkép között.

Mit lehet ilyenkor tenni?

„Az önbizalom annak a képessége, hogy higgy önmagadban, és hogy bármit elérhetsz a szerencse, a körülmények és az akadályok ellenére is.”

(Dr Ivan Josepha)

Az önbizalomhiány egy tanult szokás, így aztán tudatosan le is küzdhető. Az önbizalom esetén tehát képességről beszélünk, a képesség pedig fejleszthető.

Ha elfogadjuk a felelősségünket mindenben, amivel kapcsolatba

kerülünk, akkor azt érezzük, hogy a „kezünkben van az irányítás”, tehát rajtunk múlik, mikor és hogyan változtatunk.

A felelősségvállalás egyben elfogadása annak, hogy jó és rossz döntéseket hozunk, tehát időnként hibázunk is, de ettől nem vagyunk rosszabbak, hanem rossz eszközöket választotunk az adott szituációhoz.

Érdemes különbséget tenni a beképzelt és a megfelelő önbizalommal rendelkező személyek között. Megfigyelhető, hogy a magas önértékelésű emberek a saját sikereiknek örülnek, míg a beképzelt emberek a saját sikereik és más emberek sikerei közötti különbségnek. Tehát ha az illető önértékelése helyes, akkor szereti magát, és nem annak örül, hogy másokhoz képest mennyivel jobb.

Az önbizalomhiánnyal küzdő nők esetében megfigyelhető, hogy nincs letisztázva a tisztelet fogalomköre, ami három irányba mutat:

1. Tisztelni magunkat.
2. Tisztelni másokat.
3. Tiszteletet kívívni.

A tisztelet elismerést, megbecsülést jelent, ami cselekedeteinkben nyilvánul meg.

Tisztelet nélkül lehetetlen a pozitív énkép kialakítása, ami elengedhetetlenül szükséges önmagunk kiteljesítéséhez.

Az önfogadás ezen a ponton szükséges és elégséges feltétele annak, hogy tovább lépjünk. Azonban az önfogadás nem beletörődést jelent.

Assisi Szent Ferenc imájában így fogalmaz:

„Uram, adj türelmet,
Hogy elfogadjam,
amin nem tudok változtatni,
Adj bátorságot,
hogy megváltoztassam,
Amit lehet, és adj bölcsességet,
Hogy a kettő között különbséget
tudjak tenni.”

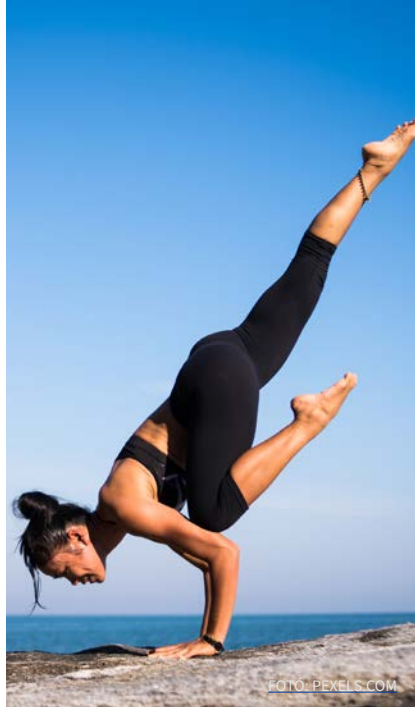
A hiteles énkép kialakítása a belső értékekben rejlik, ami szorosan illeszkedik a tisztelet fogalomköréhez.

Bár a versenyszellemű világunkban iskolák sorát végezzük el és szerezzük meg újabb és újabb képesítésünket, vajon gondolkodásmódunk ezzel együtt fejlődik?

Az információáradattal együtt kizárjuk az önfejlődést egy bizonyos ponton? Mi történik az értékrendünkkel eközben? Hova tűnik az evidens magabiztosságunk, és miként integráljuk például a párkapcsolatba, vagy gyereknevelésbe azt a sok „papírt”, amit tanulás címszó alatt megszereztünk? Azonban a legfontosabb kérdés ez lenne:

A karrier, vagyon és a siker utáni áhításban egyáltalán jobb emberek leszünk?

A gyakorlat válasza az egyértelmű „nem”. Az önbizalom nem mutat egyenes arányú fejlődést a tanulmányainkkal, bár kétségkívül ad egy biztosabb alapot az életben való boldoguláshoz.



FOTÓ: PEXELS.COM

Akkor mit tehetünk magunkért, hogyan fejleszthetjük és alakíthatjuk ki az egészséges énképünket, mit kell tennünk ahhoz, hogy tiszteljük magunkat, ugyanakkor ki is tudjuk vívni a tiszteletet saját magunk számára?

Nathaniel Branden: Six pillars of self-esteem című könyvében az önbecsülést 6 részre tagolja:

1. The practice of living consciously / A tudatos élet gyakorlata
2. The practice of self-acceptance/ Az önfogadás gyakorlata
3. The practice of self-responsibility/ A felelősségvállalás gyakorlata
4. The practice of self-assertiveness/ Az önérvényesítés gyakorlata
5. The practice of living purposefully / A céltudatos élet gyakorlata
6. The practice of personal integrity/ A személyes integritás gyakorlata

Folyamatról beszélünk tehát, és sok gyakorlásról. A tudatossággal,

önfogadással, felelősségvállalással, önérvényesítéssel, a céltudatossággal és a személyes integritásunkkal juthatunk el önmagunk tiszteléséhez. Az aspektusváltás – amely segítségével a saját énképünk átalakul –, időigényes és folyamatos foglalkozást igénylő cselekvést foglal magába.

„Lenéz engem valaki? Az ő dolga! Az én dolgom, hogy ne tegyek, és ne mondjak semmit, ami lenézést érdemelne.”

(Marcus Aurelius)

Íme, egy alapvető és gyors segítség, amivel könnyedén el lehet indulni az önbizalom erősítésében:

„MIÉRT” helyett, „HOGYAN”

Amikor a fejünkben válaszokat keresünk bizonyos kérdésekre és úgy érezzük, hogy elakadtunk, ez annak köszönhető, hogy kérdéseinket mindig „miérttekkel” tesszük fel, és nem a „hogyanokkal”.

„Miért én változtassak? Miért nem vagyok elég jó?” helyett „Hogyan változtassak? Hogyan lehetnék elég jó?”

A pozitív, racionális belső beszéd segítségével könnyebben tudjuk ugyanis kontrollálni a reakcióinkat, és heves érzelmi megnyilvánulásaink helyett szilárd, magabiztos alappal lehetünk saját magunk segítségére.

Így álljunk tehát neki az önbizalmunk erősítésének.

Ne azonnal akarjunk eredményt elérni, hanem adjunk időt magunknak! Dinamikus időben gondolkodjunk, és kezdjük bele a kompetenciafejlesztésbe, a pragmatikus tanulás és élménygyűjtés által!





ÚJ

**KITARTÓBB
ÉS HOSSZABB
EDZÉSEKRE VÁGYSZ?**

Próbáld ki legújabb aminos komplex termékünket!

15,7 G
FULL
AMINO
SPECTRUM



100 MG
CAFFEINE



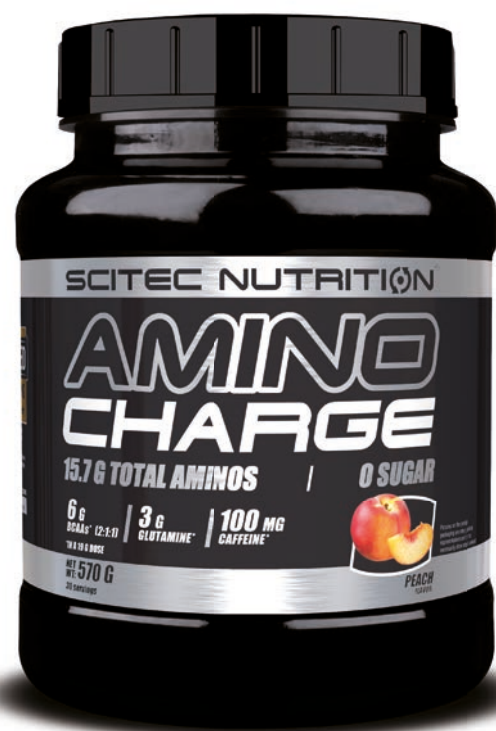
6 G
BCAAs



ZERO
SUGAR

CERTIFIED

MANUFACTURING
★ PROCESS ★



Hova vezethető vissza a kismamák hátfájása? – Koncentráljunk a megelőzésre!

Nemcsak kismamák figyelmébe



fotó: shutterstock

Bevezetés

Terhesség okán annyi minden megfájdulhat, de a krónikus hátfájás nem kell, hogy egyike legyen azoknak a fájdalomnak, amelyet el kell hogy viseljünk. Helyes mozgással, rendszeres tornával, testtartás figyelemmel és a neutrális gerincpozícióra törekvéssel a legtöbb tünet csökkenthető. A core-ről (törzstartó izmok) rengeteget hallhatunk napjainkban, a jó testtartás kulcsa, mindenhol azt hangsúlyozzák, mennyire fontos az edzése, a core-stabilitás elérése. Ez sokszorosan igaz terhes nőkre, azokra, akik valaha is szültek, és bizony azokra is, akik tervezik a babavállalást. A core angol szó, magot, valaminek a középpontját jelenti, jól jelképezve izmainak elhelyezkedését, a test közepén, és lehetséges funkcióját, mint a mozgás kiindulópontja. A core-t 'természetes derékmerevítőnek' is nevezhetjük, részeként a transversus abdominis izom (TVA) a 'derékfűző' funkcióját látja el, míg a gátri izmok a medence fenekén a szervek hasúregben való tartásáért, a záróizmok működtetéséért és a hasúri nyomás változtatásáért felelősek.

A terhesség alatt szétnyílt egyes hasizom a core izmait is gyengévé teszi, mivel azok közvetlen kapcsolatban állnak vele, ami idővel az alsó háti szakasz fájdalmához vezethet (Gitta et al, 2017), illetve erősítése segíthet megszabadulni a fájdalomtól (Franca et al, 2010; Chang, 2015). Úgyszintén megterhelhetik a gerincet a terhességet megelőző évek során megszokásból berögzült rossz ülő, álló pozíciók és a hajlongás, a terhesség maga pedig már könnyen túlterhelheti ezt az amúgy is megviselt gerincet. Így már érthető, hogy ebben a helyzetben a prevenció, megelőző lépéseknek fontos szerep jut, a helyes testtartás elérését a core izomzat tudatos beintegrált edzésével kezdhethük (Rozenberg, 2008). A már meglévő krónikus jelentkező izomeredetű fájdalmas epizódokat is tünetmentessé tehetjük, mert ezek jól reagálnak a korrekciós és stabilitás visszanyerésére irányuló erősítő gyakorlatokra (Unsgaard-Tøndel, 2016; Rozenberg, 2008) és a tehermentesítő testtartásra.

Kulcsszavak: hátfájás, transversus abdominis (TVA), core, prevenció, neurális gerincpozíció

A rossz testtartás megszokása – forgassuk vissza az idő kerekét

Már a kisiskolás évek alatt nyomon követhető az a tendencia a kislányoknál, hogy görnyedten ülnek, hátuk domborodik, vállaik előre esnek, nem húzzák ki magukat, a tanár nénik számtalanszor elmondják, hogy húzzák ki magukat, üljenek hátra a széken, és ne kulcsolják össze a bokáikat. Ugye ismerős? A rossz megszokás folytatódik, sőt rosszabb lesz a munkavállalás éveitől, amikor a hosszú munkaórák miatt az illető egész nap a székhez van kötve, ekkor jellemzően abnormális terhelés éri az alsó háti gerincszakasz és a nyaki gerinc csigolyáit, porckorongjait és izomzatát (Ábra 2a,b). Az első komoly fejfájásos, hátfájásos izomeredetű epizódok, kellemetlenségek igazából ekkor jelennek meg, az izmok túlfokozott munkájából adódóan (Fernández-de-Las-Peñas, 2006). Ezek után a terhesség hónapjai alatt a súlynövekedés miatt felfokozódik a terhelés. Mégis a legtöbb kitarató gerincproblémát nem is terhesség alatt, hanem az után jelzik az anyukák, amikor a gyermeket még emelgetni és nap-hosszat hordozgatni kell.



Ábra 2. a), helyes ülő testtartás



b) rossz pozíció (shutterstock kép)

Neutrális gerincpozíció – minimális terhelés a kötőszöveteknek

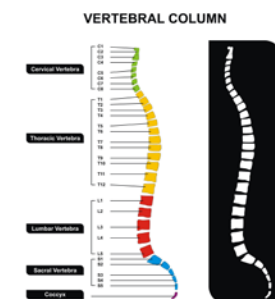
A gerinc optimális neutrális pozíciója egy olyan pozíció, amelyben a testnek a legkisebb munkát

kell kifejtenie, hogy megtartsa azt. Amikor a gerincoszlop elősegíti ezt a neutrális testtartást, jó testtartást, a test a legerősebb és legkiegyensúlyozottabb helyzetbe kerül. Ekkor a legminimálisabb megterhelés éri a támasztószöveteket, inakat és porckorongokat nyugalmában és mozgás közben, illetve nincs jelen abnormális elkopás és szövetkárosodás (Panjabi, 2002).

Ez a jó testtartás oldalnézetben egy egyenes vonallal jellemezhető (súlyvonal) a fülcimpától az oldalt kiálló bokacsont előtti tartományig; ebből a nézetben függőleges egyenesbe beleesik a vállízület középpontja, alsó ágyéki csigolyák teste, a combcsont nagy trochanter és a térdkalács mögötti közvetlen tartomány (Ábra 3). Ez egy egyenlő súlyeloszlást jelent a test elülső és hátulso fele között. Ez a pozíció nem egyenlő egy lapos gerinccel, sőt ellenkezőleg, a gerincoszlopnak három görbülete látható oldalnézetben, amely egy természetes dupla S alakot ír le. Ahol az ágyéki és nyaki szakasz csigolyái egy természetes előre domború ívet alkotnak (lordotikus görbület), míg a háti gerincszakasznak ellentétes orientáltságú hátra domboruló (kyphosis) görbülete van (Ábra 4).



Ábra 3. Optimális testtartás oldalnézet

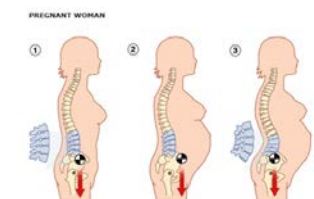


Ábra 4. a) Gerinc szakaszai, pirossal az ágyéki gerinc van jelölve b) a gerinc élettani görbületei

Mi történik terhesség alatt a gerinccel? – A testsúlyeltolódás

A helyes testtartás kulcsa a medence megfelelő állása, mert

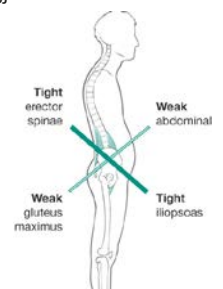
ez határozza meg a gerinc élettani görbületeinek a mértékét. Az egyre növekvő has súlya a test középpontjától előre mozdítja a test súlypontját, amit az ágyéki gerincoszlop (5 csigolya) erősebb homorú görbüléssel próbál kiegyensúlyozni, a medence előrebillen, a hasizmok megnyúlnak, ezzel egy időben a fenék izmai és a combhajlító izom (hamstring) felső szakasza is megnyúlik (Ábra 5, 6). A medence kibillenéséből adódóan a gyenge izmok előnytelen pozícióba kerülnek ahhoz, hogy elvégezzék munkájukat, más izmoknak kell fellépniük folyamatos izommunkával, hogy elvégezzék a feladatokat, illetve más lágyrészek (szalagok, inak, ízületi tokok) kerülnek terhelés alá, melyek erre a fokozott igénybevételre nincsenek felkészülve (Országos Gerincgyógyászati Központ). Ezeket az izmokat nyújtani kell napi rendszerességgel, míg a gyenge izmokat erősíteni érdemes. Mindezekből adódóan a terhesség alatti hátfájás mindennapos lehet. Sokan szülés után is ebben a testtartásban maradnak, mivel nincsenek tisztában a változásokkal és azok korrekciójával. Ezt a testtartást az irodalomban Janda-féle alsó kereszt szindrómaként ismerjük (Janda, 1987; Page, 2010) (Ábra 6).



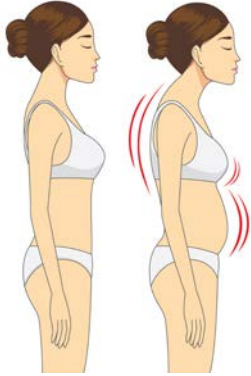
Ábra 5: A test súlypontja előre-mozdul (2), amely a medencét előrebillenésre készíti, ami az ágyéki szakasz sokkal erőteljesebb lordosisát fogja előidézni

Ábra 6: Vladimir Janda által először leírt Alsó Kereszt Szindróma, a kereszt mentén megnyúlt, gyenge izmok a fenék és a has izmai, illetve a másik ága mentén megrövidült izmok az alsó háti fesztítő és a csípőhorpasz izom (iliopsoas)

Forrás: https://www.physio-pedia.com/Low_Back_Pain_and_Pregnancy
<https://fredericksburgchiropractic.com/home-therapy/lower-cross-syndrome/>

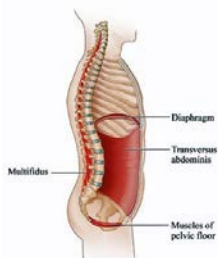


A gerinc jó háztartásvezetése azt jelentené, hogy a jó testtartást gyakoroljuk, annak mihamarabbi eléréséig és annak megőrzéséért, így a 'várandós testtartást' a gyermek megszületése után tudatosan elhagyjuk, a megfelelő tartó- és támasztóizmokat pedig eddük. A várandós testtartást a mindennapokban a következőképpen enyhíthetjük: állásban húzzuk vissza a vállakat és ezzel együtt az állat is, a csípőt billentsük hátra, elképzelve, mintha egy vödör víz szintjét próbálnánk szintbe hozni, enyhén hajlítsuk be a térdeket, a lábfejek pedig néznek előre (Ábra 7).



Ábra 7: a) Optimális testtartás, neutrális gerincpozíció, b) a várandós testtartás: a fej előre migrál, a vállak előrebuknak, a medence előrebillen, az alsó ágyéki gerincszakasz lordózisa fokozódik, a csípő állandóan enyhén hajított pozícióban rögzül.

Mivel a hasizmok extrém módon megnyúlnak és felfelé emelkednek, hogy helyet biztosítsanak a méhnek, a hasfal izomzata, az ún. rectus izmok közepén szétválhatnak, ami növeli a hátra nehezedő terhelést a hasi egység integritásának megszűnése miatt. Ha valakinek gyengébb a medence alapizomzata, a gátizmzata, amely az alsó medencei izmok csoportja, mint egy nyugágy tartja az alhasi szerveket a hasüregben, az súlyosbító tényező lehet a hátfájás kialakulására. Előző cikkeimben részleteztem ezt (lásd: A terhességgel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a 'hasi henger' stabilizálásával kezdjük, de miért? 1. és 2. Rész), (Ábra 8).



Ábra 8. hasi henger, mintegy törzsmerevítőként szolgál, részeként a medencefenék izmait (gátizmok) és a haránt hasizmot tárgyaljuk itt

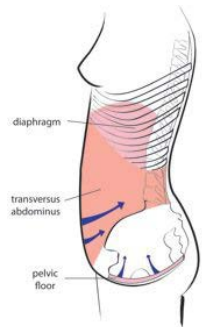
Mi tartja az ágyéki gerincszakaszt stabilan?

Fókuszban a gátizmok és a haránt hasizom (TVA)

A core izmai szinergikusan működnek egymással és a hasfal izmaival, hogy megteremtsék a csípő és az alsó háti gerincszakasz stabilitását, a TVA és gátizmok szerepét e stabilitásban már bizonyították (Richardson, 2002; Pool-Goudzwaard, 2005), ezek ugyanis az első izmok, melyek aktiválódnak a nagy mozdulatok előtt, hogy stabil platformot szolgáltatassanak a mozgáshoz (Unsgaard-Tøndel, 2016) (Ábra 9).

Ilyen mozdulatokra példa a karok lendítése, egy tárgy felemelése a földről, vagy felállás ülő helyzetből (Hodges, 1996).

Abban az esetben, ha a fent említett izmok nem aktiválódnak vagy nem időben teszik azt, akkor hosszú távon az alsó hát izmai és a medence elülső izmai átvállalják a stabilizációs, illetve mozgató szerepeket, ami azon izmok túlműködéséhez (Janda, 1987), illetve görcseihez fog vezetni; az ízületek, porckorongok pedig rendellenesen kopnak a nem megfelelő célú és irányú használatuk miatt.



Ábra 9: a) stabilizációs szerepükben a transversus abdominis és a gátizmok felfelé emelkednek, b) gátizmok a medence 'fenekében' helyezkednek el

A gátizmok és TVA aktivációját úgy legegyszerűbb együtt megfigyelni magunkon, hogy imitálunk egy enyhe köhögést.

Ekkor érezzük, hogy a hasfal ellaposodik, illetve a gátizmok felfelé mozdulnak a hasüreg felé (Ábra 9).

Ez utóbbit vagy érezzük, vagy nem, de ha nem, tudatosan húzzuk fel egy kicsit, mintha a vizelést akarnánk visszatartani.

Ez a felismerés rendkívül fontos, persze normális esetben ezek az izmok együttműködnek anélkül, hogy gondolkodnánk rajta.

Mégis mikor megelőzésre, illetve rehabilitációra kerül sor, ezzel az együttes aktivációval biztosítunk stabil alapot a mozgáshoz, illetve triviális dolgokhoz, mint például a köhögés és a tüszentés gátizmzataira való nyújtó hatásá-

nak megelőzése. A ko-aktivációt a gyakorlat kilégzés fázisára fogjuk tudatosan időzíteni.

Ko-aktiváció a gyakorlatban

A baba körüli teendők, a hajlógatások, fürdetés, a kisgyermek felemelése napi több tucatszor rendkívül megterhelő lehet a hátnak és a porckorongoknak, ha nem megfelelően történik.

Kicsit szemléletesebben, egy 10 kilós gyerekért 1 métert behajolni az 1-es ágyéki porckorongra nézve több mint 100 kiló terhelést jelent.

Ha ezt görbe háttal és az alsó háti stabilizáció nélkül tesszük, az bizony hosszú távon a porckorongok sérüléséhez vezethet, ami rendkívül fájdalmas következményekkel jár, és nem olyan könnyen orvosolható, mint egy izom vagy más kötőszövetes fájdalom.

A következő funkcionális gyakorlatok, mind terhesség alatt, mind közvetlenül azután is végezhetők.

Mind a háromba integráltan beleszöttem a gátizmok és a TVA együttes aktivációját, amit a kilégzés fázisra kell majd időzítenünk.

A funkcionális gyakorlatok lényege az, hogy segítik az egyént abban, hogy könnyebben és hatékonyabban tudja a mindennapok hasonló típusú feladatait elvégezni.

Legjobb bemelegítés után vagy egy már meglévő gyakorlatsor részeként végezni őket, de önmagukban is gyakorolhatók ezek a mozdulatok, ha ekkor csak saját testsúlyal tesszük azt.

Erősítjük a hátat és a feneket, hogy a helyes pozíciókat meg tudjuk tartani a mindennapi életben is.

Helyes ülés egyenes tartással



Ábra 10: a) helytelen ülés, túlfeszülő hát, b) görbülő hát, amikor a medence túlságosan hátrabilen, az ágyéki csigolyák rosszul terhelődnek, b) helyes, neutrális pozíció

Gyakorlat: ülve húzás mellhez / evezés. Lényege, hogy azokat a hátizmokat erősítsük, amely a jó tartást segítik elő ülő helyzetben. Ülésben a csípő és medence elhelyezkedését sokkal jobban tudjuk kontrollálni.

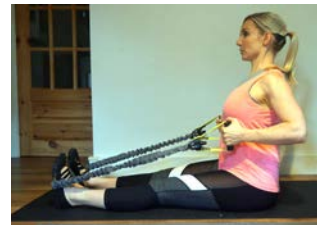
Kerüljük a hát alsó részének domborodását. A gátizmoknak a hüvely és végbél közötti szakasza a legerősebb, ezt a részt gátnak hívjuk, ide akarjuk terhelni a súlyunkat, nem a végbélre vagy a

hügyvezetékre, ezért figyeljünk a medence dőlésszögére, gondolhatunk itt megint a vödör víz példájára (neutrális állapot) (Ábra 10).

A feladat nehezebbé tehető fitnesszlabdán végezve, amelyen több feladat jut a törzs izmainak.



Ábra 11: a) Ülünk fel magasan, a medencét billentsük neutrális állapotba, hogy az a bizonyos vödör víz ne boruljon ki. Vállakat húzzuk vissza és le a hát középpontja felé. A fejet se hagyjuk lógni, a nyaki gerinc legyen folytatása a háti gerincnek.



b) Ahogy a mellhez húzzuk a teraszalagot, ne homorítsuk túl az alsó hátat. Próbáljuk elképzelní, hogy a hátunk egyenes, olyannyira, hogyha egy botot tennének a hátunk mögé, a fenék, a lapockák közötti háti rész és a fej hátul kiütemkedő része érne hozzá. Lélegezzünk ki, ahogy magunk felé húzzuk a szalagot, a mellkast kicsit előrenyomhatjuk a mozdulatsor befejezésével egy időben, míg a köldököt behúzzuk. Képzeljük el, hogy a gátizmok is felemelkednek ekkor. Majd lassan térjünk vissza a kiindulási pozícióba.

Helyes előredölés nem görbült háttal

Gyakorlat: Y emelés. Ez a gyakorlat rendszeres elvégezve igen csak megedzi a törzs stabilizáló izmait. Ha a gyenge hátizmok nem tudják a növekvő baba súlyát tartani, az már elég a hátfájás kialakulásához, ez a gyakorlat mindenféle segédeszköz nélkül is elvégezhető, hogy meddig tartod a pozíciót, az az izmok aktuális állapotától is fog függeni.

Terhesség alatt lesz egy olyan pont, amikor a karok kitarásának időtartama, illetve a törzs pozíciójának tartásideje egy emelkedés után megint csökkeni kezd.

Ez természetes, hiszen a magzat a harmadik trimeszterben gyors és jelentős súlygyarapodásba fog kezdeni. A karok súlya is elég rezisztenciának bizonyulhat ezen a ponton, ha az alsó hát izmai extrém módon fáradnak, végezhetjük fitzlabdán is a gyakorlatot.



Ábra 12: a, c) Állj válszélességben, amikor a növekvő has már nem engedi, állhatsz még szélesebb terpeszállásban. A csípőből dől előre annyira, hogy ez még kényelmes legyen. Enyhén húzd be a hasad, hogy érezz egy kis tartást a hasizom munkájából kifolyólag, ez úgyszóintzen tehermentesíti a hátat. A hátad legyen nagyon egyenes, ugyanúgy, mint az előbbi ülő helyzetben. A tenyerek befelé néznek, a hüvelykujjak felfelé mutatnak. Mielőtt felemelnéd a karjaidat, a vállakat 'igazítsd meg', húzd hátra és lefelé őket.



mögöttünk, még jobb, ha tényleg ott is van a szék. Ahogy visszaindulunk a kiinduló pozícióba, lélegezzünk ki, itt már arra is figyelve, hogy a gátizmokat is enyhén 'húzzuk fel'. Segíthet, ha megint arra gondolunk, hogy visszatartjuk a vizeletet. Ez komplikált lehet első próbálkozásra, úgyhogy csak lassan csináljuk a guggolásokat, hogy a fent említetteket legyen időnk érzékelni. 10-20 ismétléssel csináljuk.



Ábra 14: helyes emelési technika, tartsuk közel a gyermeket magunkhoz



b, d) Ahogy felemed karjaidat, fújd ki a levegőt, a hasizmot is húzd be, terhesség esetén, mintha a babát akarnád körbeölelni a hasizmaiddal; a gátizomzatot is aktiváld ekkor, tartsd egy másodpercig. Ahogy visszatérsz a kiindulóhelyzetbe, lélegezz be, a has még mindig enyhén megfeszül, a vállak még mindig hátra és lefelé húzva. Ha nem így lenne, korrigáld a következő repetíció előtt. A gyakorlat nehézsége növelhető egy lábon állással, ekkor az egyensúlyozó képesség is edzésre kerül.

Helyes felállás ülő helyzetből

Gyakorlat: guggolás. A guggolás remek gyakorlat terhesség alatt is, ha nincs jelen kismérendeei fájdalom vagy szeméremcsont-fájdalom. Ha fel kell emelnünk valamit a földről, guggoljunk le, tartsuk a hátat egyenesen, és legyen a felemelendő tárgy minél közelebb a testhez. Így álljunk fel, ezzel a lábizmokat terheljük jobban, és nem a hátizmokat (Ábra 14).

Ábra 13: Guggolás. a) A szokottnál ekkor is lehet majd szélesebb terpeszállást felvenni a has miatt. A lábfejek enyhén kifordulnak, a térdek követik ezt az irányt. Már kezdés előtt aktiváljuk a core-t egy enyhe behúzással, b) A mozgulatsort a fenék kitolásával kezdjük és lélegezzünk be, de ne hagyjuk, hogy a has kitüremkedjen, tartsuk meg az enyhe core aktivációt. A felső combok párhuzamosságáig menjünk le. Gondoljuk azt, hogy egy szék van

Összegzés

A várandósság ideje alatt és közvetlenül utána az ágyéki gerinc hatalmas extra terhelésnek van kitéve, amely egy már amúgy is rosszul terhelt gerincet nagyon megviselhet. A hanyag ülés, a nem megfelelő emelési technikák és a terhesség hónapjaiban kialakult 'várandós testtartás' megmaradhat terhesség után is, ami mindennapos fájdalmakhoz vezethet.

A várandós testtartás jól jellemzi az alsó kereszt szindróma, az erre jellemző gyengeséget mutató izomcsoportokat célozt és a mindennapok mozgulataiba is átvezethető funkcionális gyakorlatokkal erősíthetjük, ilyen gyakorlat például az ülő helyzetben mellkashoz húzás, az előrehajolt pozícióban végzett egy vagy két lábas Y-emelés, vagy a guggolás súllyal vagy anélkül. A felső test izmainak erősítését a core integrálásával a medence fixálását követően célszerű kezdeni.

Könnyebb ülő helyzetben elsajátítani a core eleminek aktivációját. Egy terhesség előtt, alatt és után jó kondícióban tartott deréktájék és gátizmok meghálálják a törődést, és a baba megszületése után is sokkal jobban tolerálják a számukra megterhelő helyzeteket, magas ismétléssel járó feladatokat.

Ha végig foglalkozunk a helyes testtartással, sokkal könnyebben visel testünk bármiféle terhelést, ezért a legfontosabb lépés a helyes testtartás szabályainak a betartása, de ehhez az kell, hogy a core izmok megfelelő sztaminával és erőnléttel bírjanak. A core izmai közül a gátizmok és TVA külön figyelmet érdemel fő-

leg akkor, ha már a hátfájás is jelen van, okaktivációjuk megszüntetheti az izomeredetű hátfájdalmakat.

Egy intő szó a kismamákhöz: a bekövetkezett hormonális változások hatására az izmok gyengébbek lesznek, az ízületeket körülvevő ínszalagok ellazulnak, ezért a nyilálló fájdalom jelenhet meg a deréktájón, a szeméremcsontban és a lábokban is, sajnos ezekben az esetekben igen nagy odafigyelés szükséges és számos gyakorlat nem végezhető. Ilyenkor mindig konzultáljunk doktorunkkal, illetve forduljunk fizioterápiás szakemberhez, aki a legmegfelelőbb gyakorlatokat választja ki számunkra. Ha egyedül végezzük a gyakorlatokat, mindig álljunk meg, ha nyilálló fájdalmat érzékelünk, és konzultáljunk szakemberrel.

Referenciák

Panjabi M.M. The stabilizing system of the spine. (1992). Part I. Function, dysfunction, adaptation and enhancement. *Journal of Spinal Disorders* 5: 383-9.

Gitta S., Magyar Z., Tardi P., Füge I., Járomi M., Ács P., Garai J., Bódis J., Hock M. (2017) Prevalence, potential risk factors and sequelae of diastasis recti abdominis. *Orv Hetil.* 158(12):454-460. doi: 10.1556/650.2017.30703.

Hodges PW. and Richardson C.A. (1996) Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine (Phila Pa)*. 15;21(22):2640-50.

Unsgaard-Tøndel M., Vasseljen O., Woodhouse A. and Mørkved S. (2016) Exercises for Women with Persistent Pelvic and Low Back Pain after Pregnancy *Glob J Health Sci.* 8(9): 107-120. doi: 10.5539/gjhs.v8n9p107

Richardson C. A., Snijders C. J., Hides J. A., Damen L., Pas M. S., Storm J. (2002) The relation between the transversus abdominis muscles, sacroiliac joint mechanics, and low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)* 27(4):399-405. DOI: 10.1097/00007632-200202150-00015

Pool-Goudzwaard A.L., Sliker ten Hove M.C., Vierhout M.E., Mulder P.H., Pool J.J., Snijders C.J., Stoockart R. (2005) Relations between pregnancy-related low back pain, pelvic floor activity and pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct.* 16(6):468-74. DOI: 10.1007/s00192-005-1292-7

Rozenberg S. (2008) Chronic low back pain: definition and treatment. *Rev Prat.* 58(3):265-72.

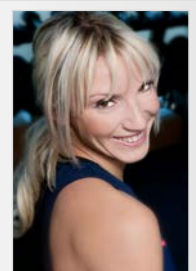
Chang W-D., Lin H-J. and Lai P-T. (2015) Core strength training for patients with chronic low back pain. *J Phys Ther Sci.* 27(3): 619-622. doi: 10.1589/jpts.27.619

França F.R., Burke T.N., Hanada E.S., Marques A.P. (2010) Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. *Clinics (Sao Paulo)*. 65(10):1013-7. DOI: 10.1590/S1807-59322010001000015

Fernández-de-Las-Peñas C., Alonso-Blanco C., Cuadrado M.L., Gerwin R.D., Pareja J.A. (2006) Myofascial trigger points and their relationship to headache clinical parameters in chronic tension-type headache. *Headache.* 46(8):1264-72. DOI: 10.1111/j.1526-4610.2006.00440.x

Janda, V. (1987) Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management. In *Physical Therapy of the low back*, ed. L.T.Twomey, Churchill Livingstone. New York. p253-78.

Page P., Clare C.F., and Ladner R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. *The Janda Approach. Human Kinetics.*



Szerző:
Rissinka 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
Fotók: a szerző felvételei



Dr. habil. Fritz Péter

rekreáció

Rovatvezető:
Dr. habil. Fritz Péter
 egyetemi docens
 egészségfejlesztő
 e-mail: pfritz@hotmail.hu

REKREÁCIÓ

Szünbiológia:

A biológiának az a területe, ami az egyed feletti (szupraindividuális) biológiai szerveződési szintek kérdéseivel foglalkozik. Központi problémája az élőlényegyüttesek koegzisztenciája és koevolúciója. A jelenségeket előidéző okok, a határjelenségek és folyamatok, valamint ezek hatásmechanizmusának vizsgálata az ökológia körébe tartozik (Láng; 2002).

Tanösvény:

A tanösvény saját jelzéssel (fehér alapon ferde kék sáv) ellátott útvonal, melyen az adott terület természeti értékeinek (kulturális, florisztikai, faunisztikai, geológiai) bemutatása történik. A tanösvénybejárás szakvezető nélkül, önállóan történik, így az ismeretátadás nem folyamatos, hanem szakaszos, egy-egy állomáson a tanösvénytáblán történik a tájékoztatás.

Tájvédelmi körzet:

Olyan nagyobb összefüggő terület, ahol a természet és az ember találkozik, így természeti, kulturális, esztétikai szempontból jelentős területekről beszélünk. Tájvédelmi körzet fennhatósága alá tartozhatnak kilátóhelyek, kultúrtörténeti emlékek, bányafeltárások stb.

Természet:

Magában foglal mindent, amit nem ember alkotott meg, ami az embertől függetlenül létezik, érvényesül, alakul a Földön (Pájer; 2002).

Természetvédelem:

Olyan céltudatos, szervezett, intézményesített emberi (társadalmi) tevékenység, amelynek célja a természet élő és élettelen értékeinek feltárása, tudományos alapokon nyugvó szakszerű fenntartása, kezelése, megőrzése (Láng; 2002).

SPORT

Autogén edzés:

Az önellazításnak egyik ismert, elterjedt formája. Lényege: önszuggesztív (verbális ingerek) segítségével pszichofizikai ellazulást idézünk elő, szabályozzuk további magatartásunkat lazult állapotban, formálisan alkalmazott szóingerekkel.

Eredetileg a pszichoterápiás gyakorlatban alkalmazták. Ma már a sportban is bizonyított, hogy autogén edzéssel meggyorsíthatók a helyreállításért felelős folyamatok, az érzelmi folyamatok kedvező irányba terelhetők. Jól befolyásolható továbbá autogén edzéssel a rajt előtti állapot, mivel javul az egyén összpontosító képessége.

Gyorsasági erő:

Viszonylag nagy ellenállások legyőzésének képessége nagy frekvenciájú izom-összehúzóddással. Gyorsasági erőre elsősorban a ciklikus (evezés, kajak-kenu, rövidtávú kerékpáros versenyszámok stb.) és az aciklikus (küzdősportok, atlétikai ugró és dobó versenyszámok, sportjátékok stb.) sportágakban van szükség, amelyekben a testnek és végtagoknak nagy szerepe van a teljesítményben (pl.: elrugaszkodásnak, eldobás, gyors indulás, fékezés). Ebből következik, hogy az erőfejlesztést a versenygyakorlatok szerkezetéhez igazodva kell kidolgozni.

Habituáció:

Megszokás. A válasz erősségének csökkenése egy ismételt ingerre. Mozgásbeli habituáció során a teljesítmény hátrányosan befolyásoló idegizomrendszer hatásait kiküszöböljük. A jelenség jól megfigyelhető a vesztibuláris habituációnál, amikor gyakorlás révén fokozatosan kioltódnak

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.

az egyensúlyi érzékszervek működése során kiváltott zavaró reflexek és reakciók. Például a fordulatokból származó egyensúlybeli problémák a mozgástanulás folyamatában fokozatosan megszűnnek.

Barrier:

Gát, akadály. A mozgások rögzítése során valamely képesség fejlesztésének, technikai hiba kijavításának az akadályozottságát jelenti. A „túlzottan” begyakorolt, automatizált mozgások esetében a cselekvésprogram csak nagy nehézségek árán bontható le és alakítható át. A vágtafutók esetében „gyorsasági barrierről” szoktunk beszélni akkor, ha az edzésmunka hatására a gyorsaság már nem fejlődik tovább. Ilyen esetekben olyan gyakorlatok alkalmazása vezethet eredményre, melyek térbeli, időbeli és dinamikai jegyei eltérnek a beidegzett mozgásától. Ilyenek, pl.: emelkedőre fel-lefutások, ahol a lejtők és emelkedők rákényszerítenek a lépéshossz és lépésfrekvencia megváltoztatására.

Izomláz:

Nagyfokú testedzéssel hirtelen megterheljük az izmainkat, illetve sok kihagyás után újra megerőltető fizikai munkát végzünk.

A kellemetlen érzés egyik oka a tejsav-felhalmozódás. A másik ok, hogy a túlerőltetett izomrostban keletkező kis repedések, sérüléseken keresztül víz hatol az izomszövetbe, ami ödéma, azaz vizenyő, vízfelhalmozódás kialakulásához vezet. Ezt a tágulási fájdalmat izomlázként érzékeljük.

TURIZMUS

Turisztikai desztináció menedzsment TDM:

Azon tevékenységek összessége, amelyek egy turisztikai fogadóterület (desztináció) számára ahhoz szükségesek, hogy látogatókat vonzzanak és számukra az ottani tartózkodás során tökéletes utazási élményt nyújtsanak úgy, hogy a látogatóforgalom gazdasági és környezeti hatásai a desztináció közössége számára előnyösek legyenek, ma és hosszú távon egyaránt.

Turisztikai vállalkozások:

Olyan gazdasági egységek, amelyek célja a megfelelő termelési eszközök (munka, tőke, föld) tartós összekapcsolás révén a turizmus keretében tárgyi és személyi vonatkozású szolgáltatások előállítását és értékesítését.

Primer turisztikai vállalkozások:

Olyan vállalkozások, melyek szolgáltatásaikkal kizárólag, vagy túlnyomórészt az idegenforgalmat szolgálják (pl. szálloda, aquapark).

Szekunder turisztikai vállalkozások:

Olyan vállalkozások, melyek a turisztikai kereslet szolgálatában állnak anélkül, hogy az döntően tevékenységük fő profilja lenne (pl. egyes nem idegenforgalmi övezetben elhelyezkedő éttermek, közlekedés).

Irodalomjegyzék:

- Fritz Péter: Szellemi rekreáció. 398., 424., 606., 612., 616., 618., 619., 622., 624., 625., 628., 630., 632–634., 636., 660. 2002. p. ISBN: 9630578476
- Dr. Pájer József–Szendy Csaba (szerk.): Természetvédelem az ezredfordulón. Szaktudás Kiadó Ház, Budapest, 2002., 9., 14., 27., 30–31. p. ISBN: 963-942-259-2
- Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs, 2005.
- Láng István (szerk.): Környezet- és természetvédelmi lexikon I-II. Akadémiai Kiadó, Budapest, 131., 139., 177–189., 247., 360., 398., 424., 606., 612., 616., 618., 619., 622., 624., 625., 628., 630., 632–634., 636., 660. 2002. p. ISBN: 9630578476
- Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jgyepz. JGYPK Kiadó, Szeged, 2008.
- Lengyel M.: TDM működési kézikönyv. Heller Farkas Főiskola Bp. 2008. p. 154.
- Kaspar C–Fekete M.: Turisztikai alapismeretek Bp.: Student Kft., 2001., 189 p.

Almási Kitti:

- LEZÁRÁS
- ELENGEDÉS
- ÚJRAKEZDÉS



Somogyi Károly Városi
és Megyei Könyvtár



Mi vár ránk egy szakítás vagy válás után, „újrakezdőként”? Milyen gátlásokat, félelmeket, kapcsolati mintákat viszünk magunkkal tovább, és mit tehetünk ezekkel a minket blokkoló tényezőkkel?

Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológus körbejárja a válás körüli elengedési folyamatot, megmutatja, miként gyógyíthatjuk meg a kapcsolatban szerzett sérüléseinket, és segít abban, hogy átlássuk, mi befolyásol minket egy új kapcsolatba lépve.

Elárulja, mitől lesz jó élmény az első randi, miért vágyunk annyira a pozitív visszajelzésekre, és hogyan tisztázhatjuk a párválasztás során valódi, belső vágyainkat.

Praxisa során szerzett tapasztalatait olvasmányos történetekkel szemléltetve kiderül, mivel érvényesülhetünk a párkeresők (olykor kegyetlen) piacán, illetve hogyan tudunk ebben az önismerteti folyamatban visszatérni a szabadsághoz és az önellfogadáshoz, vagyis önmagunkhoz.

ISBN: 9789632937434

flow
ACADEMY

VÁRJUK HÍVÁSOD!
- Luddányi Szilvia -
06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



Nálunk nem a meglévő tudásod és végzettséged számít!
Az IT szakmában nem a papír számít!

- Website Design**
Tanulj meg weboldalt készíteni. Az alapoktól - az első munkáig.
- Minden "okos" lett.**
Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.
- Learning by Doing**
Eletszerű projekteken tanulva, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.
- Bruttó 444,000 forint**
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér Magyarországon.

"Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztaban kell lennünk a képességeinkkel, hogy mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat."
Bill Gates

Email: hello@flowacademy.hu / Web: www.flowacademy.hu / 6722 Szeged, Mikszáth Kálmán utca 22.

R-MED PERFORMANCE LAB



- ✓ Világszínvonalú eszközpark
- ✓ Az ország legjobb erőnléti edzői
- ✓ Tapasztalt sportfizioterapeuta szakemberek
- ✓ Sportág- és egyén-specifikus erőnléti edzés
- ✓ Garantált és mérhető teljesítményjavulás

www.rplab.hu

Minna
Masszázs Stúdió

Minkó- Csontos Anna
gyógy- és sportmasszőr

Masszázs Oktatás Energetikai kezelések

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

TÁMOGATÓK

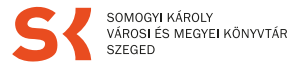


KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók Media supporters



Bronz fokozatú támogató Bronze grade supporter



Ezüst fokozatú
támogató
Silver grade
supporter



OXIGÉN HOTEL ****
& ZEN SPA NOSZVAJ



Algyő ... a Tisza virága: TAVASSZAL IS PÁRATLAN EGYEDI SZÍNEIVEL, ILLATÁVAL!

Hallottunk már olyan népi rigmust és magyar dal is szólt erről: „Január, február.., itt a nyár! /Neoton Família: Január, február című dal/

Manapság előfordul, hogy a tél után következő évszak utolsó hónapját, úgymond át-ugorjuk és egy kicsit valójában kimarad a tavasz, jön a nyár és a kánikula.

A fürdők üzemeltetői örülnek ennek, hiszen ezen időjárási körülmények hosszú nyarat prognosztizálhatnak, ennek fényében több vendéget.

A kontinentális éghajlat hagyományainál maradván azonban várjuk a tavaszt, annak minden szépségével!

A természet minden bája és sármja igaz Algyő tavaszi ébredésére. A Tisza árterében olyan élővilághoz köthető csodákat láthatunk, amelyek páratlanok a maguk nemében. A vizuális hatásvadászatot és az érzékszervi „bombákat” a személyes élmény adja át, melyeket a kedves érdeklődő természetbarát az árterben itt Algyőn tapasztalhat. A képi világot, az illatokat, hangokat kis

ízeltővel élvezhetően próbáljuk visszaadni jelen sorainkban.

A variációk tárháza szinte korlátlan Algyőn a „Tisza virágában”. Íme egy pár TIPP az aktív pihenés eltöltésére:

- Tavasszal és nyáron nagy séták az árterben.
- Gasztronómiai túra a **Levendula Étteremben**.
- Aktív pihenés: Kerékpározás, laza gurulás a Tisza folyó töltésén
- Baráti vagy családi kikapcsolódás: **Borbála Gyógyfürdő**

Szállóvendégeink többsége mindezt ötvözi és a Levendula Hotel***superior szaunateraszát is kihasználják szabadidejük hasznos eltöltésére.

Csak ajánlani tudjuk a leírtakat mindenkinek! Próbálják ki, fejlesszék tovább, mesélik el nekünk tapasztalataikat, hogy mi is tovább adhassuk!

Érdeklődésüket előre is köszönjük, várjuk Önöket Algyőn,
a **Borbála Gyógyfürdőben** és a **Levendula Hotel és Étterem***superior**-ban!

ÉLVEZZÜK EGYÜTT A TISZA VIRÁGÁNAK TAVASZI SZÍNEIT, ILLATAIT!



Algyő
...a Tisza virága

BORBÁLA GYÓGYFÜRDŐ
6750 Algyő, Sport utca 9.
+36 62/ 517-520

borbalafurdo.gyogyszat@gmail.com
www.borbalafurdo.hu

LEVENDULA HOTEL*SUPERIOR**
6750 Algyő, Téglás utca 151.
+36 20/284-0494

repcio@levendulahotelalgyo.hu
www.levendulahotelalgyo.hu



 OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Élmények a nyárra,
emlékek egy életre!

