

recreation

2019. ŐSZ
IX. évfolyam 3. szám



VÁROSI REKREÁCIÓ:

LUDOVIKA CAMPUS

TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA

ŐSZI TÁPLÁLKOZÁS TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK ÉS ERGOGÉN ANYAGOK A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

FESSVELEM – ÉLMÉNYFESTÉS

EFOP PROJEKT

BEFEJEZŐDÖTT, DE NEM ÉRT VÉGET A „MOZGÁS LEGYEN A GYÓGYSZERED!” PROGRAM

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI

NYÁRI VIZES KALANDOK A BALATONON

EGÉSZSÉG

DÉL-ALFÖLD FÜRDŐI

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

AZ ÁLLAT-EMBER INTERAKCIÓK JÓTÉKONY HATÁSÁRÓL

SZELLEMI REKREÁCIÓ

ALTERNATÍV MOZI ÉLMÉNYEK

KÖNYVAJÁNLÓ

ALAPFOGALMAK ÉS JELENTÉSEIK A REKREÁCIÓ TERÜLETÉN

REKREÁCIÓS EDZÉS

A MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUMOS EDZÉS (HIIT)

GERONTOLÓGIA

A MÚZEUMOK GERONTAGÓGIAI ÉS REKREÁCIÓS SZEREPE AZ IDŐSKORÚAK SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSÉBEN

ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING

REZILIENCIA A GYAKORLATBAN



RETRO KOLLEKCIÓ

KORTALAN MEGJELENÉS A FRADITÓL!



FRADI
SHOP



FRADI SHOP

SHOP.FRADI.HU

BEKÖSZÖNTŐ



Érdekes, ellentmondásos évszakunk az ősz. Sokaknak szomorkás, elmúlós, borongós. Talán kevesebben vannak, akik igazán kedvelik, mint a nagy költőnk, jóllehet maga sem érti, miért: „Tudja isten, hogy mi okból Szeretem? de szeretem.”

A 21. században az ősz legtöbbünknek az év pörgősebb időszaka. Vége a nyárnak, a vakációnak, szabadságnak. Megkezdődik a hajtás kicsiknek, nagyoknak. Kicsiknek a sulis. Az ismeretlen kezdet, a rohanás, a teljesítménykényszer.

Reggel a rádióban pszichológusnő beszélt, hogy mekkora stressz az iskolásoknak, de még nagyobb a szülőknek, akiknek ezt még kendőzniük is kellene, hogy a csemetéiket ne rémítsék meg még jobban. Ha ez sikerül is, utána a munkahelyi megfelelés, majd ismét a családi felelősség.

Amúgy meg a klímakutató szerint még örülünk, hogy van ősz, mert eltűnőben van az égövünkön. Pedig csoda a természet fordulása, felkészülése a télre. A levelek színpompája, az őszi illatok. Meg kell becsülnünk, mert erőt ad. Segít a felkészülésben.

Kedves olvasó, aki kezdedben tartod a Recreation őszi számát, kitalálhatod, mi a megoldás: rekreáció. A magazin oldalain tudományos oldalról sokszor igazolást nyert e fenti tétel. Arra buzdítok mindenkit, hogy a stresszes őszi időszakot szabadban, természetben töltött rekreációs tevékenységekkel segítsük. Kutyaharapást szóróval. Elmúlik a nyár pompája, borongósabbra fordul az idő és a hangulatunk. Ha kimegyünk a természetbe, rádöbbenünk, hogy a nyugalomba vonuló vadon csodálatos értékeket rejt. Egy reggeli séta a borongós időben szintén üdítő. Az esős túrának is megvan a szépsége. Szervezzünk minél több családi, erdei programot. Az erdő sűrített természet. Ha elkísér a kutyusunk, kapcsolóként segíteni fog oldódni a természetben. Reméljük, a lovaglás is lassan egyre több embernek elérhető lesz.

Fontos a természetben töltött rekreáció. A természetet szerető, ismerő ember fog igazán tenni a környezetrombolás ellen. És akkor nem fog eltűnni az Ősz!

DR. TÓTH ÁKOS

egyetemi adjunktus

Pécsi Tudományegyetem TTK

Sporttudományi és Testnevelési Intézet

Székhely/Seat: 6723 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:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér, Prof. Dr. Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán, Prof. Dr. Tamás László, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Korrektor: Korom Pál. **Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem. **Terjesztő:** Lapker Zrt.

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

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

Tartalom

4 Dr. Andó Réka:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Ludovika Campus
– egy jó lehetőség a kikapcsolódásra

7 Cleansanity, Tóth Márton:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Őszi táplálkozás testnek és léleknek

10 Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
Étrend-kiegészítők és ergogén anyagok a sporttáplálásban

14 Dr. Polgár Tibor:
A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI
Nyári vizes kalandok a Balatonon 2. rész

18 Kresák Réka, Pávlíc Adrienn:
KULTURÁLIS REKREÁCIÓ
FessVelem – Élményfestés

22 Varga Márta, Márton Mária:
EFOP PROJEKT
Befejeződött, de nem ért véget a „Mozgás legyen a gyógyszered!” program

26 Pelyva Imre Zoltán, Kresák Réka, Hoffer Zsuzsanna, Szovák Etelka, Dr. Tóth Ákos Levente:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
Az állat-ember interakciók jótékony hatásáról, különös tekintettel a loasszisztált intervenciókra

30 Dr. Gósi Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
Alternatív mozi élmények

33 Dr. Zopcsák László PhD:
KÖNYVAJÁNLÓ
Dr. Andó Réka, Bibarc Tünde, Dr. habil. Fritz Péter, Kocsis Csabáné, Dr. Magyar Márton, Patakiné Dr. Bősze Júlia, Ungvári Máté:
Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén

34 Herpainé dr. Lakó Judit PhD., Helmeczi Dalma, Dr. K. Plachy Judit:
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
A múzeumok gerontológiai és rekreációs szerepe az időskorúak szabadidő-eltöltésében

38 Ressinka Judit:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
A magas intenzitású intervallumos edzés (HIIT)

43 Dr. Mák Erzsébet:
DIETETIKAI FOGALOMTÁR

44 Komody Eszter:
ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING
„A hullámokat nem tudod megállítani, de megtanulhatsz szörfözni rajtuk”
– avagy reziliencia a gyakorlatban



Ludovika Campus

- egy jó lehetőség a kikapcsolódásra

A **Ludovika Campus** a teljes magyar közszolgálati felsőoktatást megvalósító Nemzeti Közszolgálati Egyetem otthona. A 2012-től működő intézmény infrastruktúráját kormányzati támogatással folyamatosan fejlesztik a Ludovika Campus projekt által.

A főváros VIII. kerületében megvalósuló fejlesztés egy összetett rehabilitációs program is egyben, amelynek fő bázisa az egykori **Magyar Királyi Honvéd Ludovika Akadémia** épületei és az ezt körülvevő mintegy 330 ezer négyzetméteres parkterület.

A projekt műemléki épületfelújítást, új képzési és oktatási épületek, kollégiumok, sport- és szabadidős létesítmények építését foglalja magában. A campust ma már **7000 hallgató**, valamint **1400 oktató és egyetemi dolgozó** használja nap mint nap.

A projekt részeként megújult a törénelmi Orczy-park is, amely a főváros

harmadik legnagyobb összefüggő zöldfelületeként reggel 6 és este 6 óra között nyitva áll a lakosság előtt is.

A parkban és annak környékén található a Campus épületei, mint például a **Ludovika Főépület**, amelyben az egyetemi vezetés mellett oktatók és dolgozók számára kialakított irodák, előadótermek is helyet kaptak, de itt található az intézmény **központi könyvtára** is.

Az Oktatási Központban és a Rendészeti Oktatási Épületben előadók, tantermek, szaktermek, laborok mellett tanszéki irodákat és rendezvények tartására szolgáló területeket is kialakítottak. A Ludovika Campuson **két kollégium** is található, hallgatók és vendégoktatók részére.

Az irodai funkciókat ellátó **Tóparti Épület** felújítása mellett az oktatási igényekhez kapcsolódva épültek fel az egyetem kültéri **sportpályái**, valamint a **Ludovika Lövészklub** is. A meglévő épületek átalakításával újjáépült a fedeles **lovarda** és az **istálló** épülete, amelyhez lovas út és **díjugrató pálya** kapcsolódik.



Szerző, rovatvezető:

DR. ANDÓ RÉKA

Munkahely:

Semmelweis Egyetem,

Fül-Orr-Gégészeti és

Fej-Nyaksebészeti Klinika

drandoreka@gmail.com

Kifejezetten lakossági használatra készült el a **Sportpark**, de a **Ludovika Aréna** is nyitva áll az érdeklődők előtt. Ez utóbbi két nagy részből áll: az **uszodában** egy 25 méteres medence, tanmedence és szauna található, továbbá van **két sportcsarnok** is, így lehetőség van rendezvények, koncertek megtartására is. A Ludovika Aréna adott otthont a többi között az ülőröplabda Európa-bajnokságnak, és a Maccabi játékoknak is ez volt a fő helyszíne.

A Sportparkban számos mozgási és kikapcsolódási lehetőséget vehetnek igénybe a lakosok:

- 20 * 40 m-es, kültéri aszfaltburkolatú szabadtéri görhokipálya palánszegélyezéssel, 3 m magas labdafogó hálóval, kapuval.
- 3 db 15 * 14 m-es aszfaltozott streetballpálya fixen telepített kosárlabdapalánkkal, streetballfelfestésekkel.
- A nyugati oldalon, a meglévő támfal tövében 20 * 40 m-es aszfaltburkolatú multifunkcionális pálya, kézilabdakapukkal, felfestésekkel, kifutókkal, kerítéssel. Röplabda-, kispályásfutball- és kosárlabda-felfestésekkel.
- Futókör a sportpályák körül, illetve a volt KRESZ-park területére is kiterjedve 500 méter hosszú, 1,5 m széles, öntöttgumi burkolatú, meglévő terepszinthez illeszkedve, egyedi vonalvezetéssel.
- Parkour: 17 * 14 méteres parkourpálya gumilap burkolattal, többféle eszköztípussal.
- Street workout – 16 * 24 méteres kondipálya gumilap burkolattal, többféle eszköztípussal. Funkcionális megfontolásból kapcsolódik a futópályához.
- Kerti pihenőpadok, illeszkedve a történeti kertbe tervezett bútorokhoz,
- ivókutak





A Ludovika Campus területén számos más, rekreációt segítő megoldások találhatóak:

- kerékpártárolók
- a pihenőkertben dekoratív, igényesen összeválogatott növénykiültetés
- csónakázási lehetőség
- tóparti büfé
- mosdóépület
- játzóeszközök a Sportpark mellett
- kötélpálya
- kombinált mászóvár
- kétülékes hinta
- fészekhinta
- csúszda, egyedi hosszra gyártott eszközök
- régi játszótér felújítása
- napozórét

A Nemzeti Közszolgálati Egyetem szeretné a campust még nyitottabbá tenni a lakosság számára, ezért a sportolási lehetőségek mellett kulturális programokat is szervez a Ludovika Campuson. Jelenleg is tart az **Orczy Summer Chill** rendezvénysorozat, amely júniustól szeptember végéig **33 nyári estén át várja az érdeklődőket** az Orczy-parkba.

További infó a Summer Chill-ről:
<https://www.uni-nke.hu/hirek/2019/06/17/orczy-summer-chill-hangolodj-rank>

A Ludovika Campus sokkal több, mint egyetem. Egy, a pesti életminőséget javító városrehabilitáció, városfejlesztés történet, amelynek révén tágasabb, tisztább, zöldebb, levegősebb, rendezettebb, biztonságosabb, jóval több sportolási és szabadidős lehetőséget kínáló hely lett Belső-Pest, Józsefváros.

A Ludovika Campus projekt számos **hazai és nemzetközi elismerést kapott** az elmúlt években. Legutóbb a Nemzetközi Ingtatlanszövetség (FIABCI) Nemzetközi Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázon a speciális létesítmények kategóriában második díjat nyert a Ludovika Campus.

A pályázat kapcsán a nemzetközi zsűri nagyra értékelte, hogy a műemlék épületek felújítása és újak építése, valamint a közönség számára is megnyitott park rekonstrukciója magas színvonalon, korszerű technológiával és anyaghasználattal valósult meg, és létrejött egy országos jelentőségű új felsőoktatási központ.

A park 22 óráig várja a látogatókat és kapcsolódni vágyókat.

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

Ahogy az ősszel a láthatár gyönyörű árnyalatai és a hulló levelek megérkeznek, így jön a heves szél, a sötétebb éjszakák és a csökkenő hőmérséklet is. Ezek a körülmények hatással vannak testünkre, és így sokkal hajlamosabbak vagyunk rosszkedvre, fáradtságra, légúti betegségekre, bőrszárazságra is.

Az évszázadok során az emberi test úgy fejlődött, hogy alkalmazkodjon a változó környezetéhez. Talán észreveszed, hogy tavasszal több energiád van, és télen több alvásra vágysz? Emésztőrendszerünk és anyagcserénk az évszakokhoz igazodnak, ezért különböző tápanyagokat igényelnek különböző időpontokban.

Az ősz különösen fontos számunkra, hogy tápláljuk és támogassuk testünket a nyári és téli időszakok közötti átmenet során. Támogatnunk kell a tüdőnket és a vastagbél, amelyek a kiválasztás kritikus szervei, és az immunvédelemben is jelentős szerepük van.

Az évszaknak megfelelő étkezés leginkább azt jelenti, hogy a szezonális zöldségeket és gyümölcsöket fogyasszuk, ami, lássuk be, nem egy bonyolult folyamat. Fedezzük fel bátran a gyökerekből, káposztafélékből, gombákból készült ételeket, meleg salátákat, tartalmas leveseket.

Ételek a hidratáltság megőrzése és az immunrendszer erősítése érdekében:

- ◆ Alma ◆ cékla ◆ bogyók ◆ zeller
- ◆ póréhagyma ◆ körte ◆ tengeri moszat ◆ édesburgonya ◆ sütőtök
- ◆ petrezselyem ◆ cukkini ◆ gombafélék
- ◆ sárgarépa ◆ füge ◆ szőlő ◆ lime
- ◆ gyömbér ◆ káposzta ◆ bok choy
- ◆ zöldbab ◆ bab, különösen lima bab
- ◆ adzuki bab ◆ köles és zab ◆ friss diófélék – mandula és fenyőmag ◆ leves és húsleves ◆ teák – kamilla és zöld

Őszi táplálkozás testnek és léleknek



Tudtad az otelló szőlőről?

A családjában is termesztjük, és az a véleményünk, hogy a jó kiskerti termőterületről származó, **pektineken, flavonoidokban gazdag gyümölcs az első fagyok beálltával olyan edessé és zamatosá** érik, hogy nincs párja! Épp ezért megéri egy kis időt szánni akár a konyhai feldolgozására is, mellyel télen is könnyedén visszaidézhetjük ezt a jellegzetes őszi aromát. Csak kellő mennyiséget kell beszerezned belőle – ilyenkor ez könnyen megy, lévén szezonja van –, hogy akár **italnak, sörbetnek, akár lekvárnak vagy dzsemnek** el lehet tenni a vitaminszegény téli napokra. A magját ledarálva, joghurtba keverve további értékes tápanyagokhoz jutunk, a héja mellett ugyanis a magjában található még a legnagyobb koncentrációban antioxidáns. A szőlő gazdag C-vitaminban és béta-karotinban is.

Zabtejszínes gombaragu



Hozzávalók 4 főre:

- 25 dkg csiperkegomba
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 kisebb paprika
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- 100 ml zabtejszín
- 1 ek kókuszolaj

Elkészítés:

1. A vöröshagymát és a paprikát apróra vágjuk, a fokhagymát lereszeljük. A gombákat megtisztítjuk, és felszeleteljük.
2. A hagymát üvegesre pároljuk, majd rádobjuk a paprikát, és együtt puhítjuk még pár percig, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát.
3. Rátesszük a gombát, és addig pároljuk, míg levet ereszt. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
4. Felöntjük a zabtejszínnel, és összeforraljuk. Addig főzzük, míg kicsit krémesedik.

Önálló és kiegészítő fogásként is megállja a helyét. Vadételek mellé kiváló választás, gyors és egyszerű, bármelyik sültet feldobja. Teljes kiőrlésű nokedlivel tálaljuk.

TÓTH MARCI:

Ez a gombaragu gyakorlatilag a magyaros konyhában a bakonyi sertésborda nevezetű ételnek az egészséges változatú mártása. Úgy tudjuk még ízletesebbre készíteni, hogy ha a serpenyőben nem a hagymával kezdjük a főzést, hanem száraz serpenyőben a gomba pirításával. Merjük bátran lepirítani, utána tegyük félre egy tányérba, és kezdjük a recept szerint a hagymával ugyanabban a serpenyőben. Még ízletesebb, még gombaízűbb mártást fogunk így kapni.

Hozzávalók 4 főre:

- 32 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 3 tojás
- 3 csipet só
- hideg víz
- 1 ek extra szűz olívaolaj
- ½ dl kókuszolaj

Elkészítés:

1. A lisztet a sóval elkeverjük.
2. Felverjük a tojásokat, és hozzáadjuk a sós lisztet.
3. Keverés mellett annyi hideg vizet öntünk hozzá, míg közepesen sűrű masszát kapunk. Nem kell simára keverni, nem baj, ha kissé csomós marad. (Könnyebb lesz szaggatni, és nem lesz mászkos.)
4. A tésztát forró, lobogó, olajos, sós vízbe szaggatjuk. Újraforrástól számított pár perc alatt megfő. (Feljön a víz tetejére, és még kb. 40-50 másodperc.)
5. Szűrőkanállal kiszedjük, hideg vízzel leöblítjük, és forró kókuszolajjal meglöcsöljük, hogy ne ragadjon össze.

Teljes kiőrlésű nokedli

TÓTH MARCI:

A galuska szintén a magyaros konyha alapköre. Nagyon szeretem, szoktam a vizet tejjel is helyettesíteni, ami nyilván pluszkalória, de az állaga pompás lesz tőle. Teljes kiőrlésű lisztet merjük használni, mert sokkal lassabb a felszívódása, ezáltal mérséklődik az inzulinemelkedés. Kimondottan jótékony!

Káposzta-uborka-paprika vegyes vágott

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 1 kígyóuborka
- 1/2 fej káposzta
- 2 db paprika
- 1 dl víz
- 2 tk ecet (10%)
- kevés folyékony édesítőszer

Elkészítés:

1. A zöldségeket vékonyra szeleteljük, majd alaposan lesózzuk, és fél órát állni hagyjuk.
2. A vizet elkeverjük az édesítőszerrel és az ecettel.
3. A vizes keverékkel meglocsoljuk a zöldségeket, és alaposan átforgatjuk.
4. Egy napig pihentetjük.



TÓTH MARCI: A fejes káposztát leggyakrabban salátában szoktuk felhasználni, és ha azt már unalmasnak gondoljuk, akkor egy ilyen uborkás „csavarral” eszméletlen jól fel lehet dobni. Általában éttermekben megnyugtató magunkat, ha egy káposztasalit rendelünk, hogy az egészséges. Valójában egy ilyen salátával rengeteg cukrot viszünk be szervezetünkbe, hiszen ne legyen kétségünk, hogy hagyományos kristálycukorral készítik az öntetet. Ezzel szemben ez a verzió tényleg egészséges és kalóriaszegény!



Fotó: Lipták Péter;
photography@teufelvari.com

Otello szőlő, túrós rétes:

Hozzávalók 6 főre:

- 1 csomag teljes kiőrlésű réteslap
- 25 dkg zsírszegény túró
- 1 dl kókuszolaj
- 200 g natúr joghurt (krémes)
- 2 ek eritrit
- 6 marék otello szőlő
- 2 tojás

Elkészítés:

1. A natúr joghurt felét kikeverjük a meleg kókuszolajjal.
2. A túró kikeverjük a maradék joghurttal és az édesítőszerrel. Hozzáütünk egy tojást, és simára keverjük.
3. A réteslapokat szétválasztjuk. Az első lapot egy nedves konyharuhára terítjük. Megkenjük az olajos joghurttal, majd ráteszünk még egy lapot. Ezt is megkenjük, majd ráhelyezünk egy harmadik lapot.
4. Kanállal szórunk rá a túrós masszából, majd megszórjuk az otello szőlő szemekkel.
5. A konyharuha szélét megfogjuk, és a segítségével feltekerjük a rétest, és egy kiolajozott tepsibe tesszük.
6. A 3–5. lépéseket megismételjük a többi lappal is. Ha vékonyabb tészta rétest szeretnénk, két lapot is használhatunk, ha vastagabbat, akár négyet is.
7. A betöltött réteseket lekenjük a másik felvert tojással, és 180 fokon addig sütjük, míg szép arany színű nem lesz.



TÓTH MARCI:

A rétes a magyar konyha legegyszerűbb desszertje, már ha nem mi nyújtjuk a réteslapokat...:) Bolti réteslapok is teljesen megfelelnek, és a lényeg, hogy ropogjanak. A ropogás pedig csak azon múlik, hogy mennyire bátran kenjük meg a zsiradékkal. Ez a joghurtos, kókuszolajos keverék nekem nagyon új, de biztos, hogy nem utoljára használtam!

Étrend-kiegészítők és ergogén anyagok a sporttáplálkozásban

Place and role of dietary supplements and ergogenic acid in sport nutrition



ÖSSZEFOGLALÁS: Az étrendkiegészítő-fogyasztás prevalenciája a sport minden szintjén nagy és egyre növekvő tendenciát mutat. Az étrend-kiegészítők és ergogén anyagok használatának oka lehet a mikrotápanyag-hiány pótlása, energia- és makrotápanyag-ellátottság biztosítása, továbbá a közvetlen és közvetett teljesítménynövelés. Csupán kevés anyag teljesítményfokozó hatásáról van egyértelmű bizonyíték, ezek közé tartozik a koffein, a kreatin, a nátriumbikarbonát és az étrendi nitrátok. A koffein élénkítően hat, a központi idegrendszert, valamint a szív-ér rendszert stimulálja. Mérsékelt mennyiségű koffeinbevitel (kb 3mg/ttkg, 2 csésze kávé) egyes sportágakban teljesítménymegőrző hatással bír. A kreatin mint ergogén anyag ígéretesnek tűnik, a nagymértékű, rövid idejű terhelésnek kitett teljesítménysportolók számára a kreatin teljesítménynövelő hatást kínál. A nátrium-bikarbonát növeli az extracelluláris puffertartalmat, amely potenciálisan kedvező hatással van a rövid idejű, de a tartósan magas intenzitású edzést végzők teljesítményére. Étrend-kiegészítők fogyasztását megelőzően orvossal/táplálkozási szakemberrel való konzultáció szükséges a lehetséges kockázati tényezők kiszűrése és az étrend-kiegészítők biztonságos alkalmazása érdekében.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítés, nátrium-bikarbonát, kreatin, koffein



ABSTRACT: The prevalence of dietary supplement consumption is big and shows a growing tendency. The usage of dietary supplements and ergogen substances are may be caused by supplement shortage of micronutrients, providing energy and macronutrients supply and direct and indirect performance enhancement. Only a few substances have clear evidence about their performance enhancing effects which belong to caffeine, creatine, sodium bicarbonate and dietary nitrates. Caffeine has a stimulant effect on the central nerve system and stimulates the cardiovascular system. Moderate amounts of caffeine intake (about 2 cups of coffee) has a performance enhancing effect in certain sports. On the other hand, creatin, as an ergogenic substance, looks promising for high intensive volume and short-term performance athletes, creatine has performance enhancing effects. The extracellular buffer capacity is enhanced by sodium-bicarbonate, which has a potentially beneficial effect on short-term but persistently high intensity training for athletes. Before taking dietary supplements, consultation with a doctor/ nutritionist, it is necessary to eliminate possible risk factors and to ensure safe usage of dietary supplements.

Keywords: dietary supplementation, sodium bicarbonate, creatine, caffeine



Szerzők/Authors:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens/
PÉTER FRITZ DR. HABIL.
associate professor
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
E-mail: pfrizt@hotmail.hu.
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Scientific activity: supervisor in
doctoral school
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció
Main areas of research: sports
nutrition, recreation



KISS ANNA/ANNA KISS
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
kiss.anna891@gmail.com



PFEIFFER LAURA/LAURA PFEIFFER
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
laura.pfeiffer23@gmail.com

Étrend-kiegészítők fogyasztása

Az elmúlt tíz évben, világviszonylatban, rohamos ütemben növekedett mind felnőtt, rendszeresen nem sportoló fogyasztók, mind azoknak a sportolóknak a száma, akik étrend-kiegészítőket fogyasztanak. Az Egyesült Államokban készült országos táplálkozási felmérés (*NHANES*) adatai szerint a fogyasztók 10%-a egynél több étrend-kiegészítőt használ, az étrendkiegészítő-fogyasztás az 1970-es évek óta 2000-ig folyamatosan nőtt, s jelenleg stagnál. A kutatás szerint a felnőtt lakosság minimum 50%-a legalább alkalmanként fogyasztja ezeket a termékeket (*Dickinson et al, 2014*).

Az egyre növekvő étrendkiegészítő-fogyasztás a felnőtt lakosság mellett az élsportolókra is jellemző. Az étrend-kiegészítők piacának részeként a sportolóknak szánt étrend-kiegészítőkkel foglalkozó iparág az élelmiszeripar legdinamikusabban növekvő ágazatai között szerepel (*NBJ, 2015*). A 2014-ben vásárolt összes étrend-kiegészítő 28,4%-a ebben az alszegmensben került értékesítésre.

Sok, sportolók számára készült étrend-kiegészítő kifejlesztése nem nyugszik tudományos alapokon, ennek ellenére az élsportolók 85%-a fogyasztja őket anélkül, hogy megbizonyosodná-



nak biztonságosságukról, legalitásukról (*Knapik et al, 2015*).

Napjainkban az élsportolók mellett egyre több szabadidő-sportoló is használ teljesítményfokozó szereket, azonban a viselkedés megértésére kevés kutatás történt.

Az étrend-kiegészítők szabályozása

E termékkör meghatározása rendkívül bonyolult, jelenleg nem áll rendelkezésre az Európai Unió tagállamaiban általánosan elfogadott definíció sem az étrend-kiegészítőkre vonatkozóan. A szakirodalmi források jelentős része továbbra



is az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszer-ellenőrzési Hatóság meghatározását alkalmazza, amelynek értelmében ide tartoznak a hagyományos étrend-kiegészítést szolgáló olyan élelmiszerek, amelyek koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat. Ezen termékek adagolt vagy adagolható formában kerülhetnek forgalomba. A sportolók körében és a köznyelvben a táplálék-kiegészítő elnevezés az általánosan használt kifejezés, az étrend-kiegészítőket az étrend-kiegészítőkről szóló 37/2004. (IV. 26.) rendelet szabályozza (Lugasi, 2014).

A sportolók számára összeállított termékek vonatkozásában nincs a Codex Alimentarius-hoz vagy a Magyar Élelmiszerkönyvhöz hasonló termékspecifikus szabályozás, ezért az étrend-kiegészítők piacát rendkívüli változatosság jellemzi, amely egyúttal számos kockázatot is jelent. Az élelmiszerekre, így az étrend-kiegészítőkre az uniós általános élelmiszerjog (178/2002/EK rendelete) vonatkozik, amely szerint az élelmiszer-ipari vállalkozásoknak gondoskodniuk kell termékeik biztonságos voltáról.

Ergogén anyagok

A piacon sok teljesítménynövelést ígérő készítmény található, ezeket a lehetséges teljesítménynövelő szereket úgynevezett „ergogén anyagoknak” nevezik. Ezeket a hatóanyagokat nemcsak a szervezet állítja elő, hanem táplálkozással is bevihetők. Az ergogén anyagok dúsítással történő kiegészítését szupplementációnak nevezzük. Az ergogén anyagok közé tartozik például az L-karnitin, a koffein, a taurin és a kreatin (Kerksick et al., 2018).

Az Ausztrál Sportintézet (AIS) a kiegészítőket a sportolók számára hatásuk és biztonságosságuk alapján klasszifikálta (1. táblázat), így gyors tájékozódást tesz lehetővé. Az egyes anyagok jelentősége és biztonságossága A-tól (jóváhagy/ajánl) D-ig (nem ajánlott/tiltott) csökken (Raschka & Ruf, 2017).

1. táblázat: Az Ausztrál Sportintézet (AIS) étrend-kiegészítő és ergogén anyag klasszifikációja sportolók számára hatásuk és biztonságosságuk alapján

AIS csoport klasszifikáció	
A (Fogyasztásuk speciális sportolói terhelés és különleges helyzet esetén ajánlható. Ezekben a szituációkban az étrend-kiegészítők a tudományos kutatásokban hatásosnak mutatkoztak.)	<ul style="list-style-type: none"> • sportolóknak szánt sportitalok, gélek • elektrolitok • savófehérje • multivitamin és ásványianyag-tartalmú készítmények • probiotikumok (gyomor-bél védelem, immunrendszer) • vas • bikarbonát és citrát • koffein • kreatin
B (Hatásukra nincs egyértelmű bizonyíték, AIS bevételüket kutatási megfigyelés alatt hagyja jóvá.)	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidáns vitaminok közül a C- és E-vitamin • karnitin • glutamin • glükózamin • HMB
C (Olyan kiegészítők, amelyek hatása nem bizonyított.)	<ul style="list-style-type: none"> • elágazó láncú aminosavak és más szabad aminosavak • Q10-koenzim • citokróm c (enzim) • gin zeng • inozin • piruvát • oxigénnel dúsított víz
D (Olyan kiegészítők, amelyek fogyasztása tilos (dopping lista).)	<ul style="list-style-type: none"> • növényi tesztoszteron

Koffein

A koffein hatása 30-60 perc elteltével pszichológiai és fiziológiai szinten is megmutatkozik. A koffein egyrészt stimulálja a központi idegrendszert, valamint a szív-érrendszert, ezzel növelve az éberséget és a koncentráció-képességet. Ez pozitívan hat a pszichomotorikus teljesítőképessegre, ami azt jelenti, hogy javul a koordináció, a koncentráció és a reakció. Ehhez az egyidejűleg megnövekedett adrenalináramlás is hozzájárul. Vitatott kérdés, hogy a fáradtság megjelenésének észlelése szubjektíve késleltethető-e. A második lehetséges teljesítménynövelő hatás azon állóképességi sportágak sportolói számára adódik, akiknél a teljesítményt a szénhidrátok hozzáférhetősége szabályozza. Az adrenalin és a koffein serkenti a zsírégetést, így az „értékes” szénhidrátok megtakarítására kerülhet sor. Ez a glikogénkímélő hatás eddig teljesítménysportolók körében volt megfigyelhető olyan laboratóriumi feltételek mellett, amelyben terhelés alatt 3-9 mg/ttkg koffeinbevitelre került sor. Ez rendszerint 2-6 csésze kávénak felel meg. Új kutatások azonban azt mutatják, hogy csupán az étrend-kiegészítő formájában bevitt tiszta koffein növeli a zsírsavszintet.

Rövid idejű, 5 percen át tartó nagy intenzitású terhelés esetén a kutatások teljesítményjavulást mutatnak, amely során a fáradtság késleltetve lép fel. A koffein ebben az esetben támogató szerepet játszik akár élénkítő hatás-

mechanizmusa miatt, akár az izomzat anaerob körülmények közötti energiaszolgáltatására és összehúzóására gyakorolt, pontosan még nem tisztázott hatásának következtében. Ennek ellenére sprint (*maximum 90 mp*) esetén a koffein nem tűnik hasznosnak.

A Doppingellenes Világszövetség (WADA) 2004-ben levette a koffeint a doppinglistáról. A koffeinbevitel további megfigyelése érdekében a vizeletben mérik a koffeinszintet, a határértéket azonban eltörölték. Az American College of Sport Medicine ajánlása szerint az optimális koffeinbevitel 3-6 mg/ttkg terhelés előtt egy órával, ezzel a lehetséges mellékhatások (*gyomor-bél rendszeri problémák, izomremegés, szívdobogás*) minimálisra csökkenthetők.

A koffeinbevitel mellékhatásai

A koffein okozta kísérő jelenségek fellépése egyénenként rendkívül eltérő. Az olyan tünetek, mint gyomoridegesség, emésztési zavarok, fejfájás, álmatlanság, remegés vagy idegesség a sportolás előtti, 3-6 mg/ttkg-ot nem meghaladó be-

vitel esetén rendszerint nem lépnek fel. Nagyobb adag bevitelkor (10-15 mg/ttkg) – ami koffeintablettával igen gyorsan elérhető – akár olyan veszélyes következménnyel járó, a sportolók számára végzetes mellékhatások jelennek meg, mint szívritmuszavar és az enyhe hallucináció.

Kreatin

A kreatinfoszfát (KrP) gyorsan mozgósítható energiaforrás, az ATP-nek, azaz az izom közvetlen energiaforrásának regenerálásában játszik szerepet. Jóllehet az ATP-KrP rendszer nagyon gyorsan képes energiát szolgáltatni, de csak rövid időn (másodperctől pár percig) keresztül. Az emberi szervezet arginin, glicin és metionin segítségével képes a kreatin szintetizálására, amely elsősorban a májban képződik és 95%-a az izomban raktározódik. A szervezet saját szintézise mellett kreatint a táplálékból is veszünk fel (kb. 1 g), mely természetes körülmények között az állati eredetű élelmiszerekben, mint például a hús és a hal, található meg. A növényi eredetű élelmiszerek és a tejtermékek azonban csekély mennyiségben tartalmazzák.

Kreatinkiegészítés

A kreatinsubsztitúció kizárólag intenzív testi terhelésnek kitett sportolóknál lehet javasolni.

Az egyéni tényezők nagy szerepet játszanak, alapvetően jól reagáló és nem reagáló típust különböztetünk meg. A teljesítménynövekedés tehát nem feltétlenül következik be a kreatinfogyasztást követően. A különböző befolyásoló tényezők, mint például a nem, a táplálkozási szokások (vegetarianizmus), vagy az izom kreatinkoncentrációja a többlet bevitel előtt mind szerepet játszik. Az izomban a kreatinérték növekedése az alacsony kiindulási értékű személyeknél a legkifejezettebb. A tanulmányok azt mutatják, hogy a kreatin a legnagyobb hatást a rövid idejű (30 másodperc), intenzív terhelés (erő és gyorsasági teljesítmény) esetén nyújtja, különösen akkor, ha az ismétlődő intervallumokban történik. A szupplementáció célja ebben az esetben az izomban megnövekedett kreatinérték által az ATP-regeneráció javítása, elmondható, hogy a maximális erő kifejtés hosszabb időn keresztül fenntartható és a fáradás késleltethető.

A kreatinsubsztitúció 30 és 150 másodperc közötti, intenzív terhelés esetén sokkal kisebb hatást fejt ki. Ez a hatás elsősorban olyan terhelések esetén jelentkezik, mint a 100 m úszás és a 400 m futás. Ötől négy, úszókat és futókat vizsgáló tanulmány eredményei nem mutattak pozitív hatást a kreatinsupplementációt követően.

Adagolás és biztonság

Egyes tanulmányok azt mutatják, hogy öt napon át tartó (feltöltési időszak), naponta 20 g kreatin bevitel esetén és azt követően 1-2 g/nap dózissen tartás során növekszik meg az izom kreatinszintje. Megfontolandó azonban, hogy nagy kreatinbevitel esetén a szervezet saját kreatin-ellátása gátolt. A kutatások többsége abszolút dózis meghatározást használ az ajánlások kidolgozásakor a hatékony kreatinkiegészítésre, és nem veszi figyelembe az egyéni testtömeget. Ezért naponta 0,3 g/ttkg bevitt ajánlanak, ezután a kreatinérték fenntartásához pedig öt-hat napon keresztül naponta 0,03 g/ttkg felvett javasolnak. Ugyanez a hatás feltöltő szakasz nélkül is elérhető, ha 3 g/nap hosszabb időn keresztül történő bevitelére kerül sor.

Az Európai Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Bizottság maximum 3 g/nap bevitt mennyiség betartását ajánlja. Ennek az az oka, hogy kis számú tanulmány áll rendelkezésre a hosszú távú kreatinfogyasztás mellékhatásaira vonatkozóan, a rövid távú bevitel mellékhatásait pedig még nem kutatták teljes körűen. Az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hatóság kreatinkiegészítés megkezdése előtt orvosi konzultációt javasol.

Taurin

Az aminoszulfonsav a cisztein és a metionin bomlásterméke és az energiatartalok (pl. Red Bull) közismert összetevője. Koffeinnel kombinálva élénkítő hatása miatt népszerű, e hatás azonban kizárólag a nagyon nagy mennyiségű koffeinnek tulajdonítható. A megnövekedett szellemi és testi teljesítőképességet jól megalapozott tanulmányok a taurinra vonatkozóan még nem igazolták. A látszólag pozitív hatásért sokkal inkább más összetevők – mint a koffein – vagy placebohatás felelősek.

A taurint rendszeresen sportolók számára mint sejtvédőt is szokták reklámozni. Tény, hogy a taurin a sejtben a sejtvédő mechanizmusban (membránstabilizáló) működik közre, ez a feladat azonban túl van értelve, amikor antioxidatív hatásáról beszélnek. A német sporttáplálkozási munkacsoportja (DGE) mellékhatások fellépésének lehetősége miatt nem ajánlja a taurin nagy mennyiségű bevitelét. Megfigyelések szerint mellékhatásként negatív változást okozhat például a folyadékfogyasztási szokásokban, valamint az állóképességi teljesítőképességben.

A taurin természetes mennyiségben a halban, a húsból és a tejben fordul elő. Táplálékkal való bevitel nem feltétlenül szükséges, mert a szervezet metionin és cisztein aminosavakból, szintézis útján elő tudja állítani a számára elegendő mennyiséget (50-125 mg). Nincs elismert bizonyíték arra, hogy a taurinbevitel hasznos lenne, vagy a sportolók számára az élelmiszerekben természetesen megtalálható taurin mennyisége és a szervezet által szintetizált mennyiség ne lenne elegendő (Raschka & Ruf, 2017).

Nátrium-bikarbonát

A bikarbonát (a hidrogén-karbonát szinonimája: HCO_3^-) a szén-sav (H_2CO_3) sója, a szervezetben a sav-bázis egyensúly szabályozásáért felelős, így a pufferrendszerekhez tartozik. A szén-sav/hidrogén-karbonát pufferalkotórésze, ez a fontos puffer gondoskodik a vérben a stabil pH-érték fenntartásáról. A bikarbonát az élelmiszer- és gyógyszeriparban is ismert, nátriummal kötésben a sütőpor (E 500) összetevője, valamint pufferként jelen van a gyomorbántalmak elleni tablettákban.

A nátrium-bikarbonát-szupplementáció azon versenysportolók számára ígéretes, akik nagyon intenzív, rövid idejű, anaerob terhelésnek vannak kitéve. Az anaerob terhelés következménye a laktát okozta, az anyagcsere által meghatározott, teljesítménycsökkenő hatású acidózis, amelynek során az energianyerés és az izomkontrakció károsodik. A szervezet az acidózis ellen nagy kiterjedésű pufferrendszerrel védekezik. A szervezet pufferlehetőségeinek kibővítése érdekében kiegészítő pufferoló rendszerekkel, mint például a nátrium-bikarbonát, próbál a savas közeg

ellen hatni. Ezzel a szervezet potenciálisan hosszabb ideig képes anaerob, tehát nagyon intenzív teljesítményt nyújtani. A bikarbonát pontos hatásmechanizmusa kétségtelenül nagyon komplex, és még alig kutatott.

Az étrend-kiegészítés hatásáról készült tanulmányok eredményei rendkívül különbözők. Bizonyos, hogy anaerob edzéssel az izom pufferkapacitása növelhető. Ebből következik, hogy egy jól edzett sportoló rendelkezik egy, a saját teljesítménymértékének megfelelő pufferkapacitással, így nem profitál a nátrium-bikarbonát-bevitelből. Különösen az élsportolók és a versenysportolók érdekeltek abban, hogy az anaerob kapacitásukat szupplementációval növeljék. Ebből következően a teljesítménynövelés előreléjezése nagyon nehéz, és további kutatásokra van szükség. Ugyanakkor a tanulmányok többsége nagy anaerob terhelés esetén szignifikánsan pozitív hatást mutatott ki a nátrium-bikarbonát-kiegészítés mellett. Egy további kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a bikarbonát pufferkapacitásával együtt úgy tűnik, a nátrium önmagában sokkal inkább hozzájárul a teljesítménynövekedéshez.

Javasolt alkalmazás/ adagolás

- egyszeri bevétel: 300 mg nátrium-bikarbonát vagy citrát ttkg-onként, sok folyadékkal (1 liter) kombinálva, 60-90 perccel a terhelés előtt
- több napon keresztül bevétel (5 nap): négyszer 100 mg nátrium-bikarbonát/ttkg (= 400 mg/ttkg/nap), a bevételek között legalább három órának el kell telnie, sok folyadék fogyasztásával
- Bevételi időpont: kb 1,5 órával (3 óráig) a terhelés előtt

A legtöbb tanulmányban alkalmazott, 300 mg/ttkg mennyiségű bevétel esetén a hatása igazolt, testtömegki-

logrammonként 0,2-0,4 gramm bevétel javasolt a terhelés előtt. A szupplementáció főként a gyomor-bél-rendszeri bántalmakra hajlamos sportolóknál okozhat hányingert és hasmenést. Számukra a bikarbonátszubsztitúciós lehetőség korlátozott vagy teljesen kizárt. Az intolerancia csökken, ha a bikarbonátbevitel megfelelő mennyiségű vízfogyasztással párosul (Maughan et al., 2018).

Az étrend-kiegészítők alkalmazása

Napjainkban az étrend-kiegészítők az egyik legdinamikusabban fejlődő termékcsoporthoz tartoznak, azonban a sportolók számára árult speciális étrend-kiegészítők forgalomba hozatalára, dopping szempontjából történő vizsgálatára vonatkozóan nem áll rendelkezésre hazai jogszabály, az ilyen jellegű termékek számáról, összetételéről nincs hivatalos információ. Emellett a fogyasztók, különösen a sportolók nehezen igazodnak el a termékek között, kellő információk hiányában nem tudják, hogy a termékeket hogyan lehet biztonságosan alkalmazni.

Minden sportolónak orvossal, diétetikussal vagy táplálkozási tanácsadóval történő konzultációt követően megállapított egyéni szükségleteit kell szem előtt tartania az étrend-kiegészítők alkalmazásakor. Ennek ellenére a sportolók gyakran fogyasztanak kontrollálatlanul, orvosi vagy táplálkozástudományi tanácsadás nélkül étrend-kiegészítőket. Némely sportoló táplálkozási ismereteit túlbecsüli, vagy rosszabb esetben helytelen ismeretekkel rendelkezik, így nő a hiányos táplálkozás vagy a túladagolás veszélye. A megadózásban, odafigyelés nélkül fogyasztott étrend-kiegészítők interakciós hatása dokumentált.

Nagy szakértelemre van szükség annak megállapításához, hogy a spor-

tolók számára mely étrend-kiegészítők megfelelőek, hogyan lehet őket integrálni a sportoló étrendjébe, és hogyan lehet biztosítani, hogy az étrend-kiegészítő-fogyasztásból adódó teljesítménybeli előnyök meghaladják a lehetséges negatív mellékhatásokat. Érdemes kockázat-haszon elemzést végezni, amely magában foglalja a döntéshozatalt a hatékonyságra, a biztonságra és a kockázatokra vonatkozóan, továbbá meghatározza a sportoló számára előnyös termékek csoportját. Egy ilyen elemzéshez jól képzett sporttáplálkozási szakemberre van szükség.

Irodalomjegyzék

- Dickinson, A., Blatman, J., El-Dash, N., & Franco, J. C. (2014). Consumer usage and reasons for using dietary supplements: report of a series of surveys. *Journal of the American College of Nutrition*, 33(2), 176–182.
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 38. doi:10.1186/s12970-018-0242-y
- Knapik, J. J., Steelman, R. A., Hoedebecke, S. S., Austin, K. G., Farina, E. K., & Lieberman, H. R. (2016). Prevalence of dietary supplement use by athletes: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(1), 103–123.
- Lugasi, A. (2014). Az étrend-kiegészítők kockázati tényezői. *Magyar Tudomány*, 175(11), 2014.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British journal of sports medicine*, 52(7), 439–455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027
- Nutrition Business Journal, Supplement Business Report, 2015.
- Raschka, C., & Ruf, S. (2017). Sport und Ernährung: wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis. Georg Thieme Verlag.

Nyári vizes kalandok a Balatonon 2. rész

Az északi part látványa, háttérben a Bakony vonalaival

Előző számunkban a Balaton nyugati medencéjét, a Balaton partjának majdnem a felét jártuk be kajakjainkkal, Révfülöpről indulva Fonyódig érkeztünk mindössze két nap alatt. Jelen számban a tó középső déli és a keleti részét kerültük meg, hasonló csodálatos élményekre számítva.

Már a középső medencében eveztünk, szerencsére az időjárás kedvezett a haladáshoz. A hullámszám többnyire csendes, a meleg és a napsütés miatt 4-5 kilométerenként ki kell kötni a folyadékvesztés pótlására.

Nagyon fontos, hogy a 30 fok feletti hőmérséklet, a folyamatos napsütés és a napi 6-8 óra evezés mellett kellő mennyiségű legyen a folyadékpótlás. A napi folyadékfogyasztás akár a kétszeresére is nőhet, a 3-3.5 liter helyett 6-7 liter folyadékra lehet szüksége a szervezetnek.



Szerző:
DR. POLGÁR TIBOR
Munkahelye: ELTE
Sporttudományi Intézet
egyetemi docens,
polgar.tibor@ppk.elte.hu

Lényeges, a folyadék tartalmazzon vitaminokat, ásványi anyagokat, különféle sókat, melyeket a szervezet az izommunka során felhasznál. A közúton való közlekedési szabályokhoz hasonlóan az alkoholfogyasztás a vízi közlekedésben is tilos.

Napi 40-50 kilométert terveztünk megtenni, kedvező időjárási körülmények között öt nap alatt már reális lehet rekreációs szinten körbevezetni legnagyobb tavunkat.

A nagy hullámok, illetve a viharjelzések időnként a partra parancsoltak bennünket. A viharjelzés első fokozatánál, ami percenként 45 villanás, még vízen szabad maradni, de ilyenkor tanácsos a part közelében szelni a habokat. A második fokozatnál, akkor 90 villanás jelenik meg, már ki kell kötni, a kisebb vízeszközöknek el kell hagyni a vizet. A tengerhez viszonyítva nagyon kicsik a hullámok, viszont a víz felett keletkező 20-30 centiméteres vízpára belégzése telítődhet a tüdőben, ami fulladáshoz vezethet.

A déli partról az északi part látványa csodálatos a nagy víztükör mögött látható tanúhegyekkel. Valamikor a hegyek csúcsa volt az eredeti talajszint, most már csak a hegyek magasodnak, a körülötte volt laza talaj más helyen, vélhetően az alacsonyabban fekvő sík területeken öltött testet.

A hosszú út kimeríti az izmokat, újabb megállásra, energiatöltésre volt szükségünk, ki is kötöttünk Lelle felsőn.



Pihenő és folyadékpótlás a folyamatos napsütés és a 30 fok feletti hőmérséklet kompenzálására



Pihenő Balatonlelle felsőn

Tovább eveztünk, mert aznap szeretnénk volna átjutni a Tihany–Szántód közötti szoroson. Ez sikerült is, de Földváron kisebb pihenőt tartottunk.

Az éjszakát a tervezett helyen töltöttük. Utunkat korán kelve folytattuk, Siófokon főként strandolással szeretnénk volna tölteni a nap nagy részét.



Balatonföldvár mellett, háttérben a Tihanyi-félsziget



Kel a nap a déli partnál



Naplemente Zamárdi partjainál



Tihanyi-félsziget a tó legkeletibb oldaláról



Lemenő nap Siófok környékéről fényképezve

A kellemes időtöltés után szálláshelyet találva nyugovóra tértünk.

A kilométerek lassan fogytak, bele kellett erősítenünk, hogy délutánra elérjük a tó legkeletibb részét. Elhaladtunk Balatonvilágos magasodó meredek partvonulata mellett, majd hosszú bal kanyarral Balatonakarattya szintén kimagasodó „fehér sziklái” voltak felettünk.

Balatonkenese mellett elhaladva megpillantottuk az északi part északkeletre eső szélét, majd nagy ívben Balatonfűzfőt kihagyva rákanyarodtunk

Balatonalmádi partjaira. A nagy meleg miatt kénytelenek voltunk meglátogatni néhány strandot és büfét. Az éjszakát Csopak partjainál töltöttük. Másnap folytattuk utunkat nyugat felé, elérve Balatonfüred térségét.

Füreden kisebb kitérőt követve megérkeztünk a tihanyi apátság alatt található strandra, ahol megebédeltünk.

A Balaton kerülete a part mentén durván 200 kilométer, attól függően, hogy milyen járművel és melyik úton haladunk. A vízben más a helyzet,



Balatonfüred mellett, balra a benyúló Tihanyi-félsziget



Part a tihanyi apátsággal

ott le lehet vágni kisebb öblöket, és mindig a partvonalon belül haladunk, a szabály viszont az, hogy a partot kajakokkal csak 1,5 kilométerig szabad elhagyni. Ez mindjárt azt is jelenti, hogy az északi partról a déli partra csak a Szántód – Tihany közötti szorosban szabad áttevezni, különös figyelmet fordítva a folyamatos hajó- és kompforgalomra.

Lassan a célegyenesbe érve szaporítottuk a csapásszámot, és elsuhantunk Örvényes, Balatonudvari és Balatonakali mellett. Zánkán betértünk a strandi büfébe pótolni a folyadékvesztésüket.

A hatnaposra tervezett Balaton-kerülő túránk végül is négy és fél nap alatt fejeződött be. Megtettünk közel 180 kilométert.



Kompközlekedés Tihany–Szántód között



Megérkezés a célba

Fess Velem - Élményfestés

„A saját életed művésze vagy. Ne add hát az ecsetet más kezébe”



Zabó Kitti a FessVelem létrehozója

Zabó Kitti 10 éve tart különböző önismereti és művészeti képzéseket, tanfolyamokat. Az évek során közel 5000 ember vett részt ezeken a programokon Európa és Ázsia országaiban. A résztvevők visszajelzéseinek köszönhetően mára már tudomása van arról, hogy sokan a tanfolyamok hatására változtattak korábbi életmódjukon, találtak magukra vagy fedezték fel a kreatív oldalukat.

Zabó Kitti azért került közel a művészetterápiához, mert mindig érdekelték az emberek, a művészetek és maga az alkotói folyamat. Gimnáziumi tanulmányai alatt már pszichológiát tanult, majd ebből is érettségizett, később pedig idegenforgalom és szálloda szakon végzett, mint közgazdász. Az út nem volt előre kijelölve, de kisebb-nagyobb kitérőkkel egyenesen vezetett az emberekhez és a festéshez.

Gyerekkorától kezdve folyamatosan az élete részét képezi az alkotás, a festés, a rajzolás. 17 éves kora óta foglalkozik emberekkel, és azóta tudatosan fejleszti saját magát is. Kezdetben Carol Ann Hontz Kineziológia alapjait sajátította el, majd Daniel Whiteside Beszédes arc tanfolyamán vett részt, illetve Kurt Ebert Erőtér technika (AFT) alapjait tanulta.

4 évet élt Ázsiában: Indiában, Vietnámban és Malajziában. Nemzetközi tapasztalatai segítik abban, hogy különböző emberek eltérő igényeihez könnyen tudjon alkalmazkodni, és folyamatosan nyugodt és nyitott maradjon. Nem számít, hogy hol van, ahol van, ott szeretne csodát tenni. Különleges helyek formálták a személyiségét és a munkásságát is.

Erdélyben Bőjte Csaba több gyermekotthonában is tanított, Magyarországon oktatott a Szegei Fegyház és Börtönben, Veszprémben pszichiátriai betegeknek, Indiában a Dalai láma gyermekotthonában



(TCV), a Tibeti Kultúra Házában, Vietnámban az Adam Khoo Oktatási Központban, Malajziában a Tenby Nemzetközi Iskolában, Franciaországban, Párizsban a Haiti közösségnek tartott tanfolyamon. Ezek a közel sem átlagos helyszínek is elősegítették a fejlődését, színesítették a világnézetét és tágították a kreativitását.

Saját élményeiből kiindulva tudja, hogy mennyit számít a nyugodt, szeretetteljes környezet, illetve, hogy mennyire fontosak a minőségi alapanyagok, a támogató, megbízható oktatók.

Személyiségéből adódóan biztosítja az alkotáshoz és a kiteljesedéshez, az önismereti úthoz szükséges biztonságos, nyugodt háttérrel és minőségi eszközöket. A résztvevők annyit tudnak magukkal vinni, amennyire nyitottak, amennyit képesek és hajlandóak beletenni.

Szerző:
KRESÁK RÉKA
kresak.reka@gmail.com



Szerző/rovatvezető:
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







Külön kis gondolatok:

„Több mint 10 éve tartok rajztanfolyamokat külföldön és itthon. A rajzon keresztül Te is meglátod, hogy milyen új, érdekes, izgalmas, színes, értékes tapasztalatokat gyűjthetsz önmagadról is. Azt, amit rajzolsz, persze csak úgy pluszként kapod, hisz a tanfolyam igazi nagy jelentősége, hogy megismersz egy új látásmódot, mely által közelebb kerülsz magadhoz is. Ezt a belső utat speciális gyakorlatok alkalmazásával segítjük elő a tanfolyamainkon.”

Zabó Kitti

„Igazán szuper élmény volt veletek festeni! Kikapcsolt, ellazított, és hosszú idő után sikerült kizökkennem az alkotás által. Köszönhető ez Kitti kedvességének, segítőkészségének, támogatásának és a jó közösségi hangulatnak egyaránt. Remélem, lesz még alkalmam veletek alkotni.”

Bodahelyi Róbert

„Nagyon jó alkalom egy kis ,énidő'-re. Kikapcsol, megnyugtat, és előhossa az ember rejtett tehetségeit.”

Cseh Magdi

A háromórás élményfestések ötlete abból fakadt, hogy másoknak is meg akarta mutatni az alkotás folyamata alatt kialakuló érzéseket, amit maga a tevékenység alatt él át az ember. A festés élménye mindenkié, kevés dolog kell hozzá. Minőségi idő, ahol magunkra, a gondolatainkra figyelhetünk. Minden alkalommal igyekszik közelebb hozni, elérhetővé tenni az alkotás örömét és a sikerélményt. Számos alkalommal bebizonyosodott, hogy nem kell nagy tehetség vagy művészi véna ahhoz, hogy szép képet alkossunk, hogy elégedettek legyünk a saját festményünkkel. Nagyon jó érzés részesévé válni más örömeinek, látni a pillanatot, amikor megérik a résztvevők, hogy mire képesek.

Nagyon fontos számára, hogy megmutassa az embereknek, hogy mit vált ki belőlük pár óra „énidő”. Fontos kikapcsolódni a hétköznapi rohanásból, fontos lelassulni, fontos befelé figyelni. A test és a lélek egymásra utaltsága mára elvitatathatatlan állítás, egyre több ember tekintti természetesenek, hogy nemcsak a testünkre érdemes odafigyelni, hanem a lelkünkre is

Ha jól vagyunk, akkor a környezetünkkel is jól teszünk. Hiszen csak abból tudunk adni, amivel rendelkezünk. Az önfelelt élmények segítik azt, hogy a hétköznapi mókuskerékhez legyen erőnk, energiánk. Az élményfestésen mindenki készíthet egy saját képet, az önálló tevékenységben folyamatosan kapnak támogatást egészen addig, amíg a nevük nem kerül fel a festményre. A pozitív visszajelzések, a sikerélmények, az öröm megélése hozzátartozik az énképünk fejlődéséhez. Az élményfestés ezért is helyez nagy hangsúlyt arra, hogy a résztvevők biztonságban érezzék magukat a workshopok alatt.

Kitti a résztvevőket úgy várja, hogy már minden kellék ki van készítve, az állványo-

kon rögzítve vannak a festóvásznak, mellette a referenciaképek, ami alapján készül a saját alkotás, ecsetek az asztalokon, festék a palettákon, kötények a székekre téve. Ő mindig minimum 1 órával előbb érkezik a helyszínre, hogy ráhangolódjon az aznapi témára, gyújt egy füstölőt, hogy a résztvevőket hangulatos terem fogadja. Amikor mindenki megérkezik, akkor röviden mesél magáról, a művészethez fűződő kapcsolódásairól. Nyugodt légkört teremt, mindenkit biztosít arról, hogy mindenben segít. A sikerélmény garantált. Biztatja a jelenlévőket, hogy ne legyenek elvárásaik magukkal és az alkotással szemben sem, csak élvezzék a folyamatot, éljék meg a festés alatt jelentkező érzéseket, figyeljenek magukra. Kezdetekben sokan nem bíznak magukban, aggódnak, hogy „vajon nekem is sikerülni fog”? A tapasztalat azonban az, hogy a háromórás workshopon nagy biztonságot ad az alkotni vágyóknak, hogy kritikamentes közegen próbálhatják ki magukat. Kitti folyamatosan tudatosítja bennük, hogy ne kritizálják saját magukat sem, e helyett inkább ismerjék és fogadják el magukat, és azt, ahol éppen tartanak. Sok új résztvevő van, és több visszatérő vendég is jön. A tanfolyam ára 10 000 Ft, ebben benne van minden eszköz, kellék, és a festményt természetesen mindenki hazaviheti magával.

Jelenleg az alábbi városokban van tanfolyam: Ajka, Budapest, Siófok.

Maximum létszám: 10 fő

Minimum életkor: 14 éves

A nyitott csoportok mellett vállal zártkörű rendezvényeket, csapatépítő workshopot is.

Elérhetőség:

info@rajztanfolyam.com,

06-30/280-90-90

Facebook: www.facebook.com/fessvelemCom

BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT MÁR A **PESTI OLDALON** IS!

A megszokott, színvonalas
szakrendelésekkel várjuk új,
Váci úti rendelőkben

A főváros meghatározó magánegészségügyi intézménye, a **Budai Egészségközpont** ezentúl a **Váci úton** is elérhető. Pesti rendelőkombunkban is kiváló szakorvosok várják ügyfeleinket széleskörű járóbeteg rendelésekkel. Szeretettel várjuk meglévő és új ügyfeleinket!



Szakrendelések
több mint 20
szakterületen



Radiológiai vizsgálatok
a legmodernebb
eszközökkel



**Privát és vállalat-
egészségügyi prevenciós
programok**



**Laboratóriumi
vizsgálatok**



**BUDAI
EGÉSZSÉGGKÖZPONT**

BEJELENTKEZÉS:
(+36) 1 489 5200

BHC.HU

Egészségközpontok:

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.
1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.
1031 Budapest, Záhony utca 7.
1138 Budapest, Váci út 135-139., A torony



Befejeződött, de nem ért véget a Mozgás legyen a gyógyszered! program

– Harminchat projekt keretében tízmilliárd forintot fordított a kormány az egészségtudatos szemlélet terjesztésére 2017 óta. **Az elmúlt két évben megtartott mozgás- és szűrőprogramok az emberek egészségfejlesztésén keresztül hozzájárultak ahhoz is, hogy javuljanak a foglalkoztatási mutatók és a versenyképesség** – mondta Vitályos Eszter, az Emberi Erőforrások Minisztériumának európai uniós fejlesztéspolitikáért felelős államtitkára azon a makói sajtótájékoztatón, amely a Mozgás legyen a gyógyszered! program záróeseménye is volt egyben. A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság és a Dél-Alföldi Fürdők Egyesülete által közösen szervezett eseménysor az EFOP-1.8.6-17-2017-00007 kódszámú, „A felnőtt lakosság prevenció célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén” elnevezésű projektje keretében nyert támogatást, így tehát az Európai Unió és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg a Dél-Alföld 24 fürdőjében.

„Negyven felett már minden baj elér, ötven fölött meg minden nap ajándék” – egy program azoknak, akik nem így gondolják

Makón, a Makovecz Imre Kossuth-díjas építész tervezte Hagymatikum gyógyfürdőben zárult a „Mozgás legyen a gyógyszered!” elnevezésű egészség-

megőrző program, melynek keretében három dél-alföldi megye: Csongrád, Bács-Kiskun és Békés megye fürdőiben találkozhattak rekreációs szakemberekkel és programokkal – ingyenesen az érdeklődők. Több hónapon át, hétről hétre más városokban várták életmód-tanácsadásokkal, szűrővizsgálatokkal, valamint sportfoglalkozásokkal a fürdőzőket. A rendezvénysorozat célcsoportja az ötven év feletti korosztály és a fogyatékkal élők voltak, így az aquafitness mellett a jellegénél fogva az idősebb korosztálynak kifejezetten kedvező víz alatti kerékpározás is szerepelt a választható mozgásformák között. A rekreációs hétvégéken a szanokultúrát is népszerűsítették.

A program sikere a szaktárca európai uniós fejlesztéspolitikáért felelős államtitkársága elismerését is kiváltotta, ezért volt jelen a sajtótájékoztatón Vitályos Eszter. Az államtitkár hangsúlyozta, a különböző gazdaságfejlesztési célkitűzések alapja, hogy egészséges lakossággal tudunk számolni. A cél, hogy a munkavállalók egyre kevesebbet legyenek betegállományban, és egyre hosszabb időt tudjanak tölteni egészségben. – Ezért támogatjuk európai uniós forrásokkal azt, hogy érezze mindenki a saját felelősségét abban, hogy minél tovább tudjon egészséges maradni. Ez a projekt, amelynek a szakmai programja most zárul, 250 millió forintos támogatási szerződéssel rendelkezik – ismertette a politikus.

Eredmények számokban és tapasztalatokban

– Az egész projekt szellemiségét az egészségfejlesztés járta át. A sorozat célja nem az volt, hogy egyszeri attrakciót kínáljunk a vendégeknek, hanem olyan ismeretek átadása, amelyek beépülhetnek a mindennapokba, így segítve a vitalitást, az egészség megőrzését. Mi is meglepődtünk, mennyire kedvező volt a fogadtatása az életmódklubnak, a szűrővizsgálatoknak, a mozgásos programoknak a fürdők és a fürdőzők között egyaránt – számolt be a program sikeréről a sajtótájékoztatón dr. habil. Fritz Péter, a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság elnöke.

– 24 fürdőben 48 alkalommal jelentkeztünk ezzel a programmal. Szeretnénk volna bevonni az ötven feletti korosztályt, hogy érezzék, nem csak a gyógyvíznek van jó hatása, hanem a vízben kifejtett mozgásnak is. Mintegy hétezer embert mozgattunk így meg, legnagyobb meglepetésünkre voltak olyan kisebb közösségek, akik helyszínről helyszínre utánunk jöttek – összegezte az eredményeket számokban Márton Mária, a Dél-Alföldi Fürdők Egyesületének elnöke.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A szakember hozzátette: az önállóan gazdálkodó fürdők számára megerősítő saját költségvetésből kigazdálkodni a rekreációs programok költségeit, de a pályázati forrás megmutatta, hogy igény nagyon is volna rá.

Vélemények, gondolatok a folytatás lehetőségéről

A folytatás szükségességét nem csak a rekreációs hétvégék szervezői gondolják fontosnak, hanem maguk a fürdővezetők és a résztvevők is.

Egy fürdőző vendég, Molnárné Hinek Erika a célcsoport valódi megtestesítője: nyugdíjas, aki fontosnak tartja az egészségtudatos életmódot. Számos helyszínre elkíserte a programot, elmondása szerint azért, mert nagyon hasznos információkat kapott az életvezetéshez az orvosi tanácsadástól a sporttanácsadásig.

A fürdők vezetőinek is volt alkalmuk alaposan megismerni az eseménysorozatot, hiszen minden fürdőben két alkalommal: ősszel és tavasszal is megfordult a Mozgás legyen a gyógyszered! szakmai stábjá.

Csongrád megye

Gergely Gábor, a makói Hagymatikum Gyógyfürdő Zrt. igazgatótanácsának igazgatója így látta: – A projekt során megfigyelhető volt az érdeklődés, a nyitott hozzáállás a fürdővendégek részéről. Szívesen vettek részt az egyes programelemeken, kérdezték a szakmai stábot a jótékony hatásokról, későbbi lehetőségekről. A megvalósítás rendkívül jó hangulatban zajlott, folyamatos volt az interaktivitás. A fejlesztés elengedhetetlen a versenyképesség miatt a rekreáció területén is, terveink között feltétlenül szerepel.

Békés megye

Bere Katalin, a füzesszabasi Kastélypark fürdő igazgatója így összegezte a program eredményeit: – A Mozgás legyen a gyógyszered! rendezvény mindkét alkalommal a belépőszám növekedését eredményezte, amely a bérletesekkel együtt meghaladta a 400 főt. A fogyatékkal élők számára is lehetőséget adtunk ezzel a programmal arra, hogy az egészséges életmód szemléletével azonosulhassanak, amivel éltek is az érintettek. A szaunamester által vezetett szaunaszekciók ötletet adtak, hogy a későbbiekben ezzel színesítsük a szezonon kívüli időszakot. Az egészségméréseket a helyi Egészségfejlesztési Irodával kooperálva tovább folytatjuk, kiegészítve az egészséges táplálkozással kapcsolatos előadásokkal. Ismételten köszönjük a lehetőséget, hogy ebben a programban részt vehettünk.

Bács-Kiskun megye

Kerekes József, a kiskunfélegyházi Termál parkfürdő igazgatója így értékelt: – A Mozgás legyen a gyógyszered! program jelentős érdeklődést váltott ki a félegyházi lakosság körében. A programok mintegy 170-180 belépéssel emelték a fürdő napi átlagforgalmát. A megvalósult programokat szeretettel és érdeklődéssel fogadták vendégeink. Olyanok is bekapcsolódtak, akik egyébként nem a rendezvény miatt érkeztek a fürdőnkbe. A pozitív tapasztalatok denképpen azt mutatják, hogy érdemes rekreációs foglalkozásokkal bővíteni a fürdő kínálatát.

Ha a program folytatása a mostani sikeren múlik, nem késhet soká, hiszen adva van egy szakemberekből álló lelkes csapat, akik szívesen szánják a szabadidejükből mások egészségének megővására. Vannak lelkes fürdővezetők, akik nem toladásnak, hanem lehetőségnek látták a program megvalósulását, és természetesen vannak – szerencsére egyre többen – olyan emberek, akik komolyan gondolják, hogy egy kis odafigyeléssel, helyes életmóddal elkerülhető az orvos negyven, sőt ötven felett is. Mert a mozgás a gyógyszerük!





DÉL-ALFÖLD FÜRDŐI

A magyar Alföld (ungarische Pußta) déli részén elterülő régió olyan tájegysége Magyarországnak, amely külföldön még mindig titkos tippnek számít. E területen nemcsak történelmi városok pezsgő élete, a sok napfény a garancia a pihenésre és feltöltődésre, hanem a gyógyító termásvizek is, amelyek nagy számban találhatóak erre felé. Budapestről másfél órás autóra lévő régió tipikus, „több, mint amit várt” desztináció, számos **WellCard elfogadóhelyel**. Fedezzük fel együtt a varázslatos Dél-Alföldet!

A **Dél-Alföldre látogatva** számos fürdőlétesítmény várja a vendégeket, ahol minden korosztály jól érezheti magát. Gyógy-, wellness- és élményfürdők kínálják szolgáltatásaikat, a térség kiváló gyógyvizeire alapozva. A többnyire alkáli-hidrogén-karbonátos gyógyvizek főként reumatikus, ízületi, mozgásszervi megbetegedésekre, műtétek utáni rehabilitációra és nőgyógyászati problémák kezelésére ajánlottak.

Tiszaécskéről, az ország legnaposabb részéről elindulva, számos lehetőség csábítja a látogatót. A **Tisza-parti gyógy- és élményfürdő** többféle medencével, gyógyvízzel, vízi élményelemekkel és szaunarészgellel várja a fürdőzőket. Modern kemping, prémium kategóriás apartmanok, valamint a négycsillagos **Barack Thermal Hotel & Spa Szálloda** gazdagítja a kínálatot. A szintén Tiszaécskén lévő, **Kerekdombi termálfürdő wellnessházában** található Magyarország legnagyobb, több mint 50 fő befogadására alkalmas, fatüzelésű rönkszaunája, ahol rendszeresen tartanak szaunaszeánszokat. Itt található Közép-Európa egyedülálló, 400 méter hosszú Kneipp ligete is, melyben száraz lábú sétautak, vizes végtag medencék, nedves füves sétatér és botanikus fűszerpark is található.

Az Alföld gyöngyszemeként emlegetett **Orosháza Gyopárosfürdő gyógy-, park- és élményfürdő** egyszerre strand, élményfürdő, gyógyfürdő, sportközpont és szabadvízi programokat kínál, gyönyörű természeti érték. A tavon csónakázni és vízibiciklizni lehet, az egészségmegőrző és -javító fürdőzést több gyógy- és termásvizes medence szolgáltatja, míg a sportolni vágyókat 50 méteres úszómedence és tanmedence várja.





A **Gyomaendrődi Liget fürdő** fedett komplexuma egész évben mozgási, kikapcsolódási lehetőséget kínál. A térségben egyedülálló vizes játszótér (*spray park*) a közelmúltban került átadásra. A távolról érkező vendégek a kemping mellett jól felszerelt vendégszobákban kapcsolódhatnak ki.

Szarvason a török idők óta van fürdőkultúra. A ma is működő **városi gyógyfürdő** 1902-ben nyitotta meg kapuit. A fedett fürdő szolgáltatásait kiegészítik wellness-, fitness- és alternatív gyógyászati szolgáltatások. Bach virág terápia, kineziológia, íriszdiagnosztika, gerincgyógyászat, yumeiho és nyirokmasszázs is a vendégek regenerálódását szolgálják. A környéken található arborétum és a Körös partja kitűnő kirándulási lehetőséget biztosítanak.

Hódmezővásárhely és Szentes uszoda- és fürdőkomplexumai a hazai és nemzetközi sportélet fontos központját képezik, edzőtáborok, sportmérkőzések kedvelt helyszínei.

Algyő nagyközség, mint régi halászfalu és folyami átkelőhely, Szeged és Hódmezővásárhely között félúton, a **Borbála gyógyfürdőben** várja a pihenni, gyógyulni vágyókat. A gyógyfürdő állandó programjai között megtalálható aquafitness, hangfürdő, éjszakai fürdőzés, gyógyászat, szaunaszeánszok, gyógy- és frissítő masszázsok.

Szegedre érkezvén a páratlan szépségű, 1896-ban épült **Anna gyógy-, termál- és élményfürdő** nemcsak a fürdőzés, de az építészet esztétikai élményét is nyújtja. A múlt emlékei és hangulata mellett a városban a modern komplexumok, csúszdaparkok kedvelői is megtalálják számításait: a **Napfényfürdő Aquapolis** csúszdái összesen 1000 méter hosszan biztosítják a csúszás örömét a kalandok kedvelőinek. Páratlan élményt ad a látogatóknak, hogy a 30 m

magas csúszdatoronyból, 360°-os panorámaképet kaphat Szeged városáról.

Az ország keleti határa felé indulva, **Makó** híres fürdője, a **Hagymatikum** várja a látogatókat, amely az ott termelt vöröshagymáról kapta nevét. A fürdő organikus épületegyüttese Makovecz Imre tervei alapján épült, jelenleg 18 medencével és exkluzív szaunavilággal rendelkezik. A legkisebbek Hagymanó gyermekbirodalmát próbálhatják ki, melyet az országban egyedülálló színvonalon, családcentrikus szemléletet követve alakítottak ki.

A ma már ötcsillagos minősítésű **mórahalmi Szent Erzsébet gyógyfürdőben** bárki megtalálja az igényeinek legmegfelelőbb szórakozási lehetőséget. A fürdő kiváló gyógyvizei és gyógyászati szolgáltatáspalettája révén a térség térd- és vállcentrumaként működik. Az itt található fedett gyermekfürdőnek és szaunavilágnak köszönhetően az intézmény egy igazi családi fürdőnek tekinthető.

A méltán ötcsillagos **Gyulai Várfürdőt** remek gyógyvize, pompás ősparkja és a fürdő megannyi lehetősége tette az egyik legnépszerűbb üdülőhellyé az elmúlt évtizedekben. A fürdő Castello Szaunaparkjában különleges minőségű szaunák kényeztetik a vendégeket. Minden korosztály számára élményt jelent az Aqua-Palota, ahol fénylagút testcsúszda, felfelé is tartó fánkós csúszda, ugrómedence, valamint sodrófolyosó is található.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

AZ ÁLLAT-EMBER INTERAKCIÓK JÓTÉKONY HATÁSÁRÓL, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A LÓASSZISZTÁLT INTERVENCIÓKRA

ABOUT THE BENEFICIAL EFFECTS OF HUMAN–ANIMAL INTERACTIONS (HAI), WITH A FOCUS ON EQUINE ASSISTED INTERVENTIONS (EAIS)

Szerzők:



PELYVA IMRE ZOLTÁN

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
 pelyva.imre@gmail.com
 Főbb kutatási területei: Az állatasszisztált tevékenységek szerepe a 14–18 éves fiatalok személyiségfejlődésében.
 pelyva.imre@gmail.com

KRESÁK RÉKA

kresak.reka@gmail.com



HOFFER ZSUZSANNA

hofferzsuzsa79@gmail.com



SZOVÁK ETELKA

ethyfitwell@gmail.com



DR. TÓTH ÁKOS LEVENTE

tothahu@gmail.com



Rovatvezető:

RÁNKY MÁRTA

ELTE PPK ESI, tanársegéd
 ranky.marta@ppk.elte.hu



ÖSSZEFOGLALÁS: Számos közlemény jelent meg az állat-ember interakció pozitív somatikus és pszichés hatásáról. Az állatok képesek feltétlen, pozitív elfogadásra. Felkeltik az érintett személyek érdeklődését, elősegítik a proszociális, humánus viselkedést és fejlesztik az empátias készséget. Jelen cikk, „mini review” célja elsősorban a lóval végzett tevékenységek hatásaival kapcsolatos hazai és külföldi kutatások ismertetése abból a szempontból, hogy milyen módon hat és miben nyújthat többet egy ilyen interakción belül a ló, mint bármilyen más állat. Hogyan segíti a kommunikáció finomodását, az érzelmek felismerését és tudatos kontrollját, ezáltal pedig a társadalmi integrációt. Milyen módon van hatással az önbizalom, az egészséges énkép, a kreativitás és az aszertivitás fejlődésére, a szorongás és az izoláció csökkentésére.

Módszere az internetes adatbázisokban állatasszisztált, ill. equine assisted kulcsszavak segítségével fellelhető szakkönyvek és folyóiratcikkek áttekintése. **Kulcsszavak:** Ember-állat interakció, lóasszisztált intervenció, egészségfejlesztés



ABSTRACT: Several publications discuss the positive somatic and psychic effects of animal-human interactions. Animals are capable of unconditional, positive acceptance. They raise the attention of people involved, promote pro-social and humane conduct, and empathy towards others. The present article, a „mini review”, aims to describe the research conducted in Hungary and abroad, primarily in connection with equine assisted activities. It focuses on how the horse exerts an effect and how it can be more effective than other animals within an interaction; how it helps to refine communication, to perceive and consciously control feelings, and through these processes, to facilitate social integration. We also report on the way equines effect the development of self-confidence, a healthy self-image, creativity and assertiveness, and the reduction of anxiety and isolation. We used the search terms „animal assisted” and „equine assisted” in online databases to find Hungarian and English language literature about our topic.

Keywords: animal assisted interaction, equine assisted intervention, health promotion

Bevezetés

Az emberiség történetét számtalan helyen szövi át az állatokkal való kapcsolata. Hajdanán az életben maradásnak, a túlélésnek elengedhetetlen feltétele volt, hogy az ember a lehető legtöbb ismerettel rendelkezzen az őt körülvevő félelmetes és egyben csodálatos állatvilágról. Az állatok iránti csodálat mindig benne élt az emberben. Vágyta erejüket, gyorsaságukat, s minden olyan képességüket, amivel ő nem rendelkezett.

Aesopus a meséiben egy bizonyos, jól körülhatárolt tulajdonsággal ruházta fel az állatokat, s ki ne vágyott volna gyerekkorában arra, hogy ravasz legyen, mint a róka, bátor, akárcsak az oroszlán, vagy bölcs, mint a bagoly. Létezik egy olyan megközelítés, amely lehetővé teszi, hogy az állatok hön öhajtott tulajdonságai segítségére legyenek az embernek. Ha azokat átadni nem is tudják, képesek jótékony hatást kifejteni testre és lélekre. Mi ez az erő, és milyen módon teheti az ember különböző élethelyzetekben szinte akaratlanul is magáévá? Több évtizedes lovak és fiatalok között eltöltött idő ébresztette bennünk azt a gondolatot, hogy a tudomány aspektusából megvizsgáljuk, milyen módon hatnak e tekintetben az emberre elsősorban a lovak. S mi az, amivel mi is hozzájárulhatunk ezekhez a vizsgálatokhoz.

Ennek jártunk utána a lóasszisztált (*Equine Assisted*) tevékenységek hatásának tudományos eredményeit fellelő sorozatban.

Módszerek

A magyar szakirodalom felkutatását a Matarca adatbázisban végeztük, „állatasszisztált” és „állat-asszisztált” kulcsszavak keresésével. Időintervallumot nem állítottunk be, hiszen egyrészt elég újkeletűek ezek a kutatások, másrészt kíváncsiak voltunk a fejlődésükre egészen a kezdetektől.

A külföldi szakirodalom keresését a Web of Science és PubMed adatbázisokban végeztük, itt az „equine assisted” kulcsszóra kerestünk, mint témára, hiszen írásunkban igazából a lóasszisztált tevékenységekre akarunk koncentrálni. Időintervallumot itt sem állítottunk be, a cikkek szelekciójánál inkább arra figyeltünk, hogy a kutatás alanyai lehetőleg egészségesek legyenek, a kifejlesztett hatások pedig leginkább pszichológia és pedagógia területén érvényesüljenek.

Emellett a terület alapvető magyar és angol nyelvű kézikönyveit használtuk még, melyeket az Ebsco Academic E-book World Wide Collection adatbázis segítségével találtunk meg és értünk el.

Állat-ember interakció

Az emberre jellemző tulajdonság, hogy képes egyes állatfajokkal szociális kapcsolatot kiépíteni. Ezért nevezhető az ember hiperszociális csoportlénynek (Topál-Hernádi, 2011. 678. o.). Számos tanulmány jelent meg ezen állat-ember interakciók pozitív szomatikus és pszichés hatásáról. Ezek a hatások erősítik egymást, és sohasem egyedül jelentkeznek. Előjáróban célszerűnek tartjuk pontosítani azokat a fogalmakat, amelyek segítenek a módszerek közötti különbségek megértésében, megjegyezve, hogy egyes szervezetek más felosztást is preferálhatnak.

Állatasszisztált intervenció (*Animal Assisted Intervention*) minden olyan célorientált és strukturált beavatkozás, mely szándékosan magába foglalja vagy beépíti az állatokat az egészségügybe, az oktatásba és szociális munkába terápiás hasznosítás céljából (Jegatheesan, 2018). A beavatkozások célja a pszichés, szociális, érzelmi és kognitív ráhatás. Az, hogy az állatok nem minősítik az embert, alapul szolgál egy nyílt, elfogadó, védekezési mechanizmusok nélküli kapcsolatnak, de természetesen ezek nem helyettesítik az emberi kapcsolatokat (Maróthy, 2017).

Az állatasszisztált intervenció megvalósulási formái az állatasszisztált aktivitás (*Animal Assisted Activity – AAA*), az állatasszisztált terápia (*Animal Assisted Therapy – AAT*) és az állatasszisztált oktatás (*Animal Assisted Education – AAE*) (Fine, 2010; Winkle-Linder 2018).

Állatasszisztált aktivitás alkalmával az általános cél a kedélyállapot javítása, és nem valamely meghatározott képesség vagy készség fejlesztése. Az állatasszisztált aktivitás tehát elsősorban a pszichés komfortérzés növelésére törekszik veszélyeztetett fiatalok és beteglátogatások alkalmával, idősek otthonában, vagy börtönprogramokban. Az állat megfigyelése és a vele való kontaktus relaxáló hatású (Zsoldos et al., 2014. 1550. o.).

Állatasszisztált terápia elsődleges feladata a résztvevők meghatározott funkcióinak, készségeinek a fejlesztése, a romló képességek megtartása, az elvárt vagy kívánatos viselkedés kialakítása, vagy épp a nemkívánatos viselkedés leépítése (Sátori, 2007). Az állat-asszisztált terápia komplementer eljárás, mely szervesen illeszkedik a páciens terápiás folyamatába (Zsoldos et al., 2014). Az eljárások az eredmények dokumentálása elengedhetetlen követelmény. Sok helyütt az állatasszisztált ellátások főbb területei az autizmussal élők segítése, a szexuális abúzus áldozatainak kezelése, valamint a szívbetegségek rehabilitációja, és a demenciában szenvedők támogatása (Gyórfi, 2017).

Állatasszisztált oktatás során az edukációs foglalkozások alkalmával a fejlesztést végző speciális szakmai ismeretekkel ren-



delkező pedagógus a pedagógiai céljai érdekében állatot von be az eljárásba (Szódy, 2018). Fontos, hogy megfelelően felkészült legyen az érintett állatok viselkedését, igényeit, egészségét, valamint a stressz szabályozását tekintve (Jegatheesan, 2018). Az állatasszisztált oktatás során elsődlegesen a tananyag elsajátítása a cél – az asszisztáló állat mint innovatív eszköz és rendkívül erős motivációs tényező segítségével, az egyéb készségek fejlődése csak mintegy járulékos haszon.

Néhány szó a lovakról

Ahogy azt fent már részleteztük, az állatasszisztált foglalkozások azért hasznosak, mert az állatok képesek feltétlen, pozitív elfogadásra, ítélkezés nélkül. Az állat hagyja, sőt gyakran kiprovokálja, hogy szeressék, és viszontszeret. Ez sokat jelent azoknak a gyerekeknek, akik otthon nem részesülnek szeretetben. Az állatok segítségével megtanulják a gyöngédséget és a törődést, amit először az állat felé mutatnak ki (Babos et al., 2013). Emellett felkeltik az érintett személyek érdeklődését, elősegítik a proszociális, humánus viselkedést és a másokkal szembeni empátiát. Felmerül a kérdés, hogy miben nyújthat többet egy ilyen interakción belül egy ló, mint bármilyen más állat?

Az egyik tényező a ló mérete és ereje, mely bőven meghaladja az emberét. A nagy és erős állattal való interakció; az, hogy az alany képes az irányítására, a hatalom érzését nyújtja. A rendszeres lovas tevékenységek következtében fejlődnek a megküzdési képességek, nő az önhatékonyság, az önbecsülés és a társadalmi öntudat. A lovak természetüktől fogva rá vannak hangolódva a testbeszéd értelmezésére, az érzések felismerésére, hiszen az életük múlhatott azon, hogy felismerjék, támadólag vagy barátilag közelítenek-e hozzájuk. Ez a tulajdonságuk hozzájárulhat ahhoz, hogy a velük kapcsolatba lépő személy korábbi traumákból származó negatív érzéseket tárhasson fel tapasztalati úton, illetve azt is megtanulhatja, hogy ezek az érzések hogy kapcsolódhatnak egy olyan, általa használt interperszonális stílushoz, ami negatív interakciókhoz, illetve nem a

kívánt kapcsolati kimenetekhez vezet. Így segíthet a maladaptív sémák és érzések felfedezésében és javításában (Kemp et al., 2014). Ugyanezt a folyamatot írja le Fine, mikor arról beszél, hogy egy agresszív személyt például a ló nem fog közel engedni magához, amíg nem beszél halkabban, nem minimalizálja a gesztusait, vagyis kontrollálja a testbeszédét és mozog lassabban. Az állat mindaddig távolodni fog tőle, amíg az interakciót kialakítani kívánó személy nem tanulja meg ezt a viselkedésformát. Itt tehát fontos szerepet játszik az, hogy a ló zsákmány-, vagyis menekülő állat. A lóval végzett interakciónál ugyanakkor nagyon nagy hangsúlyt kell fektetni a biztonságra, hiszen mérete és ereje ezt megkívánja. Az állat jóléte mellett tehát itt elsődleges szerepet kap, hogy mindig legyen jelen lóhoz értő személy, aki tisztában van a ló természetes viselkedési mintáival, és gondoskodik az interakció minden résztvevőjének biztonságáról (Fine, 2010). Fontos szempont, hogy bármilyen tevékenységet végzünk is a ló bevonásával, elengedhetetlen a kiválasztott ló feladatra való alkalmassága. A ló fizikai ereje, ellentétben más társállatokkal, jóval meghaladja az emberét. Amennyiben nincs meg a kölcsönös tiszteltetés és bizalom, a ló akár veszélyt is jelenthet az ember számára. Nyilvánvaló, hogy a szükséges hozzáértés és empátia nélkül nem lehetséges a feladatra alkalmas ló kiválasztása és kiképzése. A kiképzés során új viselkedési mintákat kell megszilárdítani, ritualizálni. Ebben a folyamatban türelmesnek, határozottnak és következetesnek kell lenni. A lovak kiképzése ösztöneik, viselkedésük ismeretén alapuló folyamat, amelyben az ember mint domináns lény vesz részt. A deszenzitizálás során a lovat hozzá kell szoktatni a zavaró ingerekhez és az új helyzetekhez (Bozori et al., 2018). Ugyanakkor minden vele való tevékenység során fokozottan kell ügyelni arra, hogy a ló ne érezze magát fenyegetve (Füz, 2014). A lovakkal végzett tevékenységeket emellett szükségesűen a szabadban kell végezni, így maga a környezet, a természet közelsége is jó hatással lehet a résztvevőkre. A lovak, az emberekhez hasonlóan, „társadalomban” élnek, és a ménésben vagy csapatban mindenkinek megvan a maga helye, így viselkedésük segíthet megérteni a társadalmi mechanizmusok működését, elősegítheti az integrációt (Pelyva et al., 2018). Nem elhanyagolható haszon, hogy a ló oldja azt a természetellenes kötődést és féltést, ami a szülőben a beteg gyermek miatt alakult ki (Büki, 2005).

Úgy véljük, hogy ebben a folyamatban a tapasztalatok alapján talán a természetes lókiképzés nyújthatja a legtöbb segítséget a kiképzők számára. Ennek lényege, hogy a lovakkal való foglalkozás terén az ember azok etológiáját, viselkedésbeli mechanizmusait alkalmazza. A módszer segít megér-

teni a lovakat. Általa türelmet tanulhatunk, és alázatot, miközben visszatálunk a természethez és így a lóhoz (Horváth-Mészáros, 2008). Ma már az erőszakmentes lóképzés elméleti és gyakorlati módszerének Monthly Roberts nyomán számtalan követője van a világon (Monty, 2000).

A lóasszisztált beavatkozások hatása a kutatások tükrében

Számos külföldi vizsgálat irányult arra, hogy a lovak közelében végzett tevékenységek milyen pszichés és magatartási tényezőre hatnak. Ezek a kutatások bizonyították, hogy az egyén fejlődése és társadalmi beilleszkedése szempontjából jelentősek a lovas tevékenységek.

Hatásukat kifejtik a kreativitás és az asszertivitás fejlődésére, a szorongás és az izoláció csökkenésére. Segítik a kommunikáció finomodását, az érzelmek felismerését és tudatos kontrollját, különösen az érzelmi problémákkal küzdő serdülőknek. Jelentős javulás érhető el a magatartási zavarok, kapcsolati problémák, kommunikációs szükségletek terén (Frederick et al., 2015). Jótékony hatással rendelkeznek a kooperációra és a tiszteletre, s mindeközben javul a szociabilitás (Cypers et al., 2011). Bizonyítható a hatása az önbecsülés és a felelős életvezetés kialakításában (Carlsson et al., 2015), s nem utolsósorban pozitív változás érhető el a düh kezelésében (Kaiser et al., 2004).

Carlsson és munkatársai vizsgálatában (Carlsson et al., 2015) 15 és 21 év közötti, terápia alatt álló önkárosító fiatalok vettek részt. Az alanyok egy bentlakásos otthonban éltek, ahol az egyéb foglalkozások mellett heti 1 óra lóasszisztált tevékenység is beillesztésre került a szokásos programba. A lónak azt a képességét használták, hogy érzelmi tükröként elősegítheti autentikusként megélt kapcsolatok kiépítését. Az autentikus kapcsolatok kialakítása azért kiemelkedően fontos a munka során, mert ez biztonságot teremt, kioltja a páciens védekezési mechanizmusait, így könnyebben érhető el változás. Az autentikus kapcsolat kialakításához a lovat szubjektumként kell kezelni. Nem elég a páciens érzelmeivel foglalkozni, ahhoz, hogy a ló képes legyen ezeket tükrözni, és így terápiás szerepét betölteni, az ő perspektíváját is figyelembe kell venni. A kutatás előremutató végső gondolata az, hogy ha a fiatalok képesek arra, hogy a lovat szubjektumként kezeljék, akkor talán saját testüket is képesek lesznek ekként kezelni, és így jobban vigyáznak magukra. A beavatkozás hatására a résztvevők képesek voltak autentikus módon értelmezni saját viselkedésüket, felismerni önmagukban a mentális betegséget. Ez pedig hozzájárul a páciensek énszervezésének kialakulásához, fejlődéséhez, és

ahhoz, hogy képesek legyenek uralkodni érzelmeiken.

Kendall és munkatársai 2014-ben írtak egy összefoglaló cikket az akkor elérhető szakirodalom alapján (Kendall et al., 2014). A cikk célja hipotézisek kidolgozása volt, arra vonatkozóan, hogy a lovaglás milyen mechanizmusok által vált ki jótékony pszichológiai hatásokat. A feldolgozott tanulmányok alapján a szerzők úgy találták, hogy a lovak az alábbi területeken váltanak ki jótékony pszichés hatást: önbecsülés, (ön)hatékonyság, motiváció, érzelmi jólét, társadalmi és interperszonális viszonyok, önbizalom, irányítás, társadalmi interakció, érzelmi kötődés, önellátás, attitűd, nyitottság, társadalmi készségek.

A lefolytatott és feldolgozott vizsgálatok körülményeit figyelembe véve, három hipotézist dolgoztak ki arra vonatkozóan, hogy a fent felsorolt tényezők valóban a lovaknak köszönhetően változtak-e. Az első hipotézis szerint a jótékony hatás nem kapcsolódik a lóhoz. A fejlődés oka csupán az, hogy az alanyok nem a megszokott környezetükben vannak, hanem a szabadban, élménydús és vidám tevékenységet folytatnak, kapcsolatba kerülnek a természettel és az élővilággal. Mindez több érzéküket is lefoglalja és örömforrásként szolgál, de a ló bármilyen egyéb „jutalommal” helyettesíthető. A második hipotézis szerint a ló pozitív kontextust teremt, ami elősegíti azt a pszichés hatást, ami egyébként talán más forrásokból ered. A ló fontos médium, de nem a kiváltó ok. Megteremt a körülményeket, valós problémák metaforája lehet, segíti a társadalmi kapcsolatokat és az interperszonális viszonyokat. A harmadik hipotézis azt állítja, hogy magának a lónak van kedvező terápiás hatása. Az érzelmi kötődés és a bizalom kialakulása mellett, a ló következetes, megkövetelhető viselkedése, nem követel, nem ítélkezik, feltétel nélküliek az érzelmei, és az emberrel szemben toleráns és elfogadó. Kommunikációja finom, nem verbális, nem vonatkoznak rá a szociokulturális normák és tabuk, ezáltal biztonságos környezetet teremt a bizalom kiépítéséhez. Maga a lovaglás mint mozgás pedig az autonómia, a szabadság és a hatékonyság érzését adja, ezáltal növeli az önbizalmat, a problémamegoldást, a vezetési és választási képességet, illetve a kontroll szintjét. Különösen a valami feletti „uralom” és kontroll érzése magas ennél a tevékenységnél. Emellett segít a félelem legyőzésében, a kommunikáció, az érzelmi kifejezés, az intimitás és az empátia fejlődésében. Konklúzióként Kendall és munkatársai azt vonták le, hogy egyrészt sok kutatásra lenne még szükség a területen, hiszen sok a nyitott kérdés, ugyanakkor bizonyított, hogy lovas tevékenységekkel rövid idő alatt tartós hatást lehet elérni a motiváció, a részvétel, az integráció, a kommunikáció és a befogadás terén.

Az állatokat gyakran hívják segítségül szexuálisan bántalmazott egyének terápiájánál, ahogy azt Kemp és munkatársai is tették lovak bevonásával (Kemp et al., 2014). A vizsgálatban 15 gyermek (6 fiú és 9 lány, 8–11 évesek) és 15 serdülő lány (12–17 évesek) vettek részt. A vizsgálat azt mutatta ki, hogy a foglalkozások segítik a terápiás kapcsolat kialakulását a páciens és a terapeuta között, az alanyoknál jóval nagyobb és erősebb állatokkal, a lovakkal folytatott interakciók pedig emellett még a hatalom, az irányítás érzésével is felruházták a klienst; a hatékonyság független volt kortól és nemtől.

A lovas tevékenységek heti egyszer zajlottak, egyenként 90 percesek voltak. Az alanyok mellett két terapeuta és négy ló vett részt a foglalkozásokon. Minden tevékenység földről végzett feladat volt. Például nyergelés vagy ló átugratása valamilyen akadályon. A feladatokon és a lovak megfigyelésén keresztül „metaforákat” kerestek, vagyis olyan eseményeket, melyeknél párhuzamot lehetett vonni a lovardában történtek és az alany életének konfliktusai között. Ennek segítségével próbálták meg feltárni az eseménnyel kapcsolatos érzéseket és újragondolni a lehetséges viselkedési mintákat. A vizsgálat leginkább a bizalom kialakulását, a kommunikáció fejlődését, a határok megértését, mások megfigyelését, a testbeszéd értelmezésének képességét, a megfelelő attitűd kialakítását és az önmegfigyelést célozta. Az eredmények mindenhol jelentős fejlődést mutattak a gyerekek és serdülők esetében egyaránt, vagyis az lóasszisztált tevékenységek hatékonynak bizonyultak. A kutatók hipotézise, miszerint a depresszió, a szorongás, a nemkívánatos viselkedés és a trauma tünetei csökkenni fognak, az eredmények alapján beigazolódtak. A lóasszisztált foglalkozások egyértelmű és átfogó javulást hoztak a terápia során. Annak megállapítására azonban, hogy ez a javulás mennyire maradandó, további, longitudinális kutatásokra van szükség.

Egy másik 2014-es tanulmány (Hauge et al., 2014) serdülőkorú (12–15 éves) gyerekek esetében vizsgálta a lóasszisztált aktivitások hatását a társas támogatásra, az önbecsülésre és az énhatékonyságra. Az alanyok átlagos tizenéves diákok voltak, összesen 75 fő, pszichés vagy viselkedéssel kapcsolatos problémák nélkül. A felmérésben 10 iskola vett részt. Az alanyokat két, azonos összetételű csoportra osztották, így alakult ki a vizsgálati csoport és a kontrollcsoport. A fiatalok 4 hónapig heti rendszerességgel jártak az iskoláik közelében lévő kis (25 hektárnál kisebb) farmokra, ahol pedagógiai végzettségű és a lovakhoz is értő szakemberek irányítása alatt vettek részt lovas tevékenységekben. A foglalkozások kétórásak voltak, és ezeken a fiatalok párosával vettek részt.

A tevékenységeket a kutatók határozták meg és a farmon dolgozó szakemberek vezették le. Minden esetben hidegvérű, ménesben tartott lovakkal dolgoztak, melyek kiegyensúlyozott, nyugodt reakciókat adtak. A fiatalok megtanultak kapcsolatot kiépíteni és kommunikálni a lóval – földről és lóhátról egyaránt –, illetve adott feladatokat is végre kellett hajtaniuk pl. kötőfék feltétele, bevezetés a legelőről, ápolás, patakaparás, nyergelés stb. A fiatalok végig bátorítást és segítséget kaptak a rájuk felügyelő szakembertől, a feladatokat a képességeikhez mérték, a teljesítményük elkerülése végett nem voltak elvárások velük szemben, de fokozatosan egyre nagyobb felelősség hárult rájuk.

A vizsgálat arra irányult, hogy a fent leírt körülmények között zajló lóasszisztált foglalkozások hatására vannak-e az érzékelt társas támogatásra, az önbecsülésre és az általános énhatékonyságra. Az eredmények az érzékelt társas támogatás esetén szignifikáns növekedést mutattak a kontrollcsoporthoz képest, a másik két tényezőnél nem volt eltérés. Ez alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az érzékelt társas támogatás összefügg a lovas tevékenységekkel, hiszen mindkét vizsgálati kérdésnél ez lett a legfontosabb pszichológiai tényező.

Megállapíthatjuk, hogy a lóasszisztált tevékenységek fejleszthetik a személyiséget és a szociális képességeket, hiszen a serdülők számára az irányítás élménye egy támogató környezetben például különösen értékes lehet. Emellett a ló viselkedése egyértelmű, a testbeszédén át közvetített érzelmekre reagál, vagyis közvetlen választ ad a személy valós érzelmi állapotára. S az állattal való kapcsolat, a felőle érzett fel-

tétel nélküli elfogadás a szeretet és a méltóság érzését adhatja. Végzőként elmondható, hogy a lóasszisztált beavatkozások különösen hasznosak az alacsonyabb társas támogatást érzékelő serdülőknél, és mivel a vizsgálatok különböző helyszíneken folytak, és hasonló eredményeket adtak, így az is megállapítható, hogy ezek az eredmények a farmokon végzett lóasszisztált tevékenységekre általánosságban vonatkoztathatók. Nem részletezve, de említést kell tennünk a lóasszisztált tanulás (EAL) módszeréről, mely lovat használva egyedi tanulási élményekhez juttatja a kísérleti módszer résztvevőit. Ezek a különböző programok elsősorban a serdülőkor nehéz döntéseinek meghozatalában, a mentális egészség területén hozhatnak jelentős eredményeket. Mindeközben a kortizolszint mérésével egyértelművé tehető a fiziológiai és érzelmi reakciók változásai (Pendry et al., 2018).



Következtetések:

A vizsgált szakirodalom alapján struktúrált és kontrollált kutatások is igazolják a gyakorlatban tapasztalt megfigyelést, hogy az állatasszisztált, speciálisan a lóval végzett intervenció mással alig pótolható módon fejt ki hatást a testre és a lélekre. És nem csak a testi vagy értelmi sérültekre van fejlesztő hatással – ahogy azt a hipponterápia vagy a gyógypedagógiai lovaglás és lovasorna számos eredménye igazolja –, hanem az egészségesekre is. Eszköze a rekreációnak, rehabilitációnak, de az oktatás-nevelés hatékonyságát is elősegítheti. A szakirodalom megerősíti, hogy az ember-állat interakciókban a többi állattal szemben a ló különleges szerepet tölt be. A nagy és erős állattal való interakció; az, hogy az alany képes az irányítására, a hatalom érzését nyújtja.

Pozitív hatással van az egyén pszichés fejlődésére és társadalmi beilleszkedésére. Ezek a hatalmas állatok az ember iránt feltétel nélküli elfogadást tanúsítanak, és mentesek mindenféle előítéllettől, reakcióik őszinték és azonnaliak, ami a biztonság érzését keltheti. A ló, a lóval való foglalkozás jó értelemben vett kihívás, melynek során a ló megtanít akarni, küzdeni, együtt dolgozni a másikkal, és örülni az apró dolgoknak is.

A hazai és külföldi kutatások eredményei újabb kérdéseket és hipotéziseket vetnek fel, például hogy a fiatalok külső vagy belső készíttetésre kezdenek-e el állatokkal/lovakkal foglalkozni, vagy lovagolni? Vajon eleve eltérő személyiségjegyekkel, habitussal rendelkeznek-e azok a fiatalok, akik akár hivatásuknak választják a lovas szakmát? Ezen kérdések megválaszolása a jövőben további kutatások alapjául szolgálhatnak.

Felhasznált irodalom

Babos, E., Szeredy, B., Gábor, Sz., Györkös, K. (2002): Állatasszisztált terápia hatékonyságvizsgálata két értelmifogyatékos gyerekcsoporton. *Pszichoterápia*. 11: 355–364.

Bozori, G., Kövy, A., Németh, A. (2018): Sportlovak és lovasterápiás lovak kiképzése. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület, Budapest.

Büki, Gy. (2005): Gyógyulás lóháton. *Képmás*

Carlsson, C., Nilsson Ranta, D., & Traeen, B. (2015) Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents *Child Adolescent Social Work Journal* 32, 329–339 published 20 January 2015 DOI: 10.1007/10560-015-0376-6

Cuyppers, K., De Ridder, K., Strandheim, A. (2011): The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17: (10) 901–908. DOI: 10.1089/acm.2010.0547

Fine, A. H. (2010): Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Academic Press, Cambridge MA.

Frederick, K. E., Hatz, J. I., Lanning, B. (2015): Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. *Community Mental Health Journal* 51: (7) 809–817.

Fűz, N. (2011): A lovaglás mint eszköz a személyiségfejlesztésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 15: 499–509.

Györfi, G. (2017): Angliai körkép az állatasszisztált ellátásokról. *Gyermeknevelés*, 5:(2). 66–68.

Hauge, H., Kvalem L.I., Berget, B., Enders-Slegers, B., Braastad, O.B. (2014): Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents—an intervention study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19: (1) 1–21. DOI:10.1080/02673843.2013.779587

Horváth, T., Mészáros Gy. (2008): Természetes lóképzés. *Animal welfare, ethology and housing systems*. Vol.4.

Jegatheesan, B., (2018): Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved IAHAIO W PAPER 2014, updated for 2018 From: <http://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/>

Kaiser, L., Spence, L. J., Lavergne, A. G., Vanden Bosch, K. L. (2004): Can a week of therapeutic riding make a difference? – A pilot study. *Anthrozoös*, 17: (1) 63–72. DOI:10.2752/089279304786991918

Kendall, E., Maujean A., Pepping C. A., Wright J. J. (2014): Hypotheses about the Psychological Benefits of Horses. *Explore*, 10: (2) 81–87.

Kemp, K., Signal T., Botros H., Taylor N., Prentice K. (2014): Equine Facilitated Therapy with Children and Adolescents Who Have Been Sexually Abused: A Program Evaluation Study. *Journal of Child and Family Studies*, 23: (3) 558–566. DOI 10.1007/s10826-013-9718-1

Maróthy J. (2017): Állatasszisztált intervenciók Németországban. *Gyermeknevelés*, 5: (2) 69–72.

Molnár, M., Rudolf, Zs., Szalai, K., Takács, I. (2015): Állatasszisztált pedagógia és terápia. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár.

Monty, R., (2000): Az igazi suttogó. Budapest

Pelyva, I., Kresák, R., Boda-Ujlaky, J. (2018): A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról. *Új Pedagógiai Szemle*, 68: (1–2.) 72–86.

Pendry, P., Carr, A. M., Vandagriff J. L. (2018) Adolescents' Affective and Physiological Regulation Shape Negative Behavior During Challenging Equine Assisted Learning Activities. *Frontiers in Veterinary Science*, In press. 5: paper 300.

Sátori, Á. (2007): Az állatokhoz való viszony a társas-társadalmi kapcsolatok rendszerében. Doktori disszertáció, ELTE BTK Pszichológiai Doktori Iskola

Sződy, J. (2018): Kuttyák a tanteremben. Állatasszisztált oktatás. *Új Köznevelés*. 74: (3–4.) 20–24.

Topál, J., Hernádi, A., (2011) Gyógyító állatok: Tudomány vagy kuruzslás? *Magyar Tudomány* .vol 112(6), 678–686). From: <http://real.mtak.hu/2810/1/Topal-Hernadi-MaTud2011.pdf>.

Winkle, M.Y., Linder D.E., (2018): Animal-Assisted Interventions: Taxonomy and Best Practices. *Human-Animal Interaction Bulletin* Vol. 6, Special Edition, 24–36

Zsoldos, A., Sátori, Á., Zana, Á., (2014): Az állatasszisztált intervenció hatása gerincvelősérült személyek rehabilitációjában. *Orvosi Hetilap* 155(39), 1549–1557. DOI: 10.1556/OH.2014.29977

ALTERNATÍV MOZI ÉLMÉNYEK

ALTERNATIVE MOVIE EXPERIENCE



ÖSSZEFOGLALÁS:

Az 1950-es évekre Amerikában új szabadidő-eltöltési lehetőség terjedt el: az autós MOZI, amely később más országokban is megjelent. Napjainkra újabb típusú mozik is biztosítanak alternatívát a klasszikus (épített) filmszínházal szemben vagy mellett. A cikk áttekinti ezen rekreációs lehetőségeket, amelyek a hétköznapi és turisztikai szabadidős tevékenységeink színesítésére is felhasználhatók. **Kulcsszavak:** szabadtér, ágy, rekreáció, mozi, élmények.



ABSTRACT:

At the 1950s a new leisure time activity, the drive-in movie was spread in America that later appeared in other countries, too. Today also newer types of cinemas provide alternatives against or beside the classic (built) movie houses. The aim of this study is to get an overview of these recreational opportunities that can also be used as every day or tourism leisure activities.

Keywords: open-air, bed, recreation, movie, experience

BEVEZETÉS

Szabadságérzet, friss levegő, társasági szórakozás, természetközelség, kulturálódás, esetleg nosztalgia. A szabadtéri programok közül a mozikra is érvényesek ezek a megállapítások. Milyen típusú szabadtéri (és más) mozik biztosíthatják az ilyen élményeket? A cikk ebben próbál áttekintést adni az Olvasónak.

MÓDSZEREK

Hazai és külföldi cikkek, webes források szakirodalmi feldolgozásaként tekintjük át az alternatív mozizás intézményrendszerét, amely Magyarországon kevésbé széles körben elterjedt.

EREDMÉNYEK

A szellemi rekreációhoz köthető szabadtéri események széles tárházzal rendelkeznek, s jellemzően a tavaszi-nyári, kisebb arányban az őszi időszakban kerülnek lebonyolításra: fesztiválok; gasztro-események; koncertek, akár romkocsmákban; utcabál; mozi; színház; kiállítások; kastély- és vár-túrák, történelmi várjátékok; természeti helyszínek megismerését célzó programok; céges családi napok, csapatépítő tréningek; falu- és városi napok; ünnepi hagyományok, jeles napok mozgásos és szellemi programokkal (Magyar, 2016).

Fritz (2015) szerint a kulturális főcsoport szellemi alcsoportjában sorolt tevékenység a mozi, mint a fotózás, olvasás vagy a hit gyakorlása. Ám a Társasági, egyéni tevékenységek főcsoportjában, mint összejövetel is elhelyezhető a mozizás, e társas kapcsolódási forma. A szabadtéri mozi pedig a Természeti főcsoport egy újabb kategóriáját is jelentheti.



1. ábra: Sandy és Danny az autósmoziban (Grease zenés film, 1978)
Sandy and Danny in the drive-in (Grease musical film, 1978)
(<http://www.filmsinfilms.com/grease/>)

Az első amerikai **drive-in** (autós MOZI) 1933-ban nyílt meg, s hamar a tinédzser kultúra jelképévé vált (Ezt jól szimbolizálja az 1978-as Grease/Pomádé c. film egyik jelenete.) Családok kiszolgálására is alkalmas eszközök (pelenka, palackmelegítő, játszótér [hinta, csúszda, körhinta], pikniktér, medencék stb.) is rendelkezésre álltak a nagyobb mozikban (Fox, 2018).

Már az 1956. évben közel 5000 autós MOZI tartottak nyilván Amerikában és Kanadában. Az akkori szabadtéri mozi lázat szemlélteti, hogy 1955-ben 389 új drive-in nyílt a tengerentúlon. Csak Kanadában akkoriban 221 db autós MOZI működött egész éven át. Akár közel 2000 autó is elért egy nagyobb moziban. Láncok is kialakultak, mint a Pacific Drive-In Theaters 38 mozijával Los Angelesben és környékén (Taylor, 1956). Ám az évek során ezen létesítmények száma jelentősen lecsökkent. Az okok között említhető az elavult technológia (pl. hangminőség), a megdrágult ingatlanok és a külvárosok urbanizációja. 2018-ra már csak 319 db-ot számoltak Amerikában (Fox, 2018).

Budapesten a 19. században volt az első szabadtéri filmvetítés: a Váci utca egyik há-



Szerző:

DR. GÓSI ZSUZSANNA
ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet egyetemi docens
1117 Budapest,
Bogdánfy Ödön u. 10/B.
Telefon: +36-1/209-0619
gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: színház, futás, olvasás
Fotó: Böröcz István



Szerző / rovatvezető:

DR. MAGYAR MÁRTON
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Beosztás: adjunktus
Levelezési cím: 1117 Budapest,
Bogdánfy u. 10/B.
magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámosi Zsófia

zának falára vetítettek pár percnyi jelenetet. A századfordulón a **sá-tormozi** divatja hódított. A XX. század első felében olyan mozik is voltak, amelyeknek a tetőit el tudták húzni (*friss levegőért*). Hazánkban a **kertmozi** a II. világháború után a rendszerváltásig közkedvelt kikapcsolódási forma volt. Az 1950-60-as évek fővárosi mozik jegyzékében több mint kéttucatnyi szerepelt, köszönhetően a még sok beépítetlen teleknek és a kevés számú autónak. Az **autósmozik** úttörője az 1984-ben Szentendrén alapított mozi volt (*Szeretlek Magyarország, 2017*). Ezek a létesítmények hazánkban inkább vidéken hódítottak (*pl. Ráckeve, Szentendre, Balaton*). Mindkét típus többsége a rendszerváltás

után bezárt (*Elek, 2016*), amelyben az amerikai okok is felfedezhetők. Ám, mint az 1. táblázatból is látszódik, néhány képviselővel még ma is találkozhatunk. (1. táblázat)

Az összefoglaló táblázatba nem kerültek bele az ideiglenesen működő szabadtéri mozik, mint amiket például fesztiválok vagy egy-egy esemény kapcsán szerveznek. Ezek közé tartozik a Paramount Channel egyedi kezdeményezése: a vidéki Korzó üzlet- és élményközpontok parkolóiban autósmozit („*Mozizz négykeréken!*”) alakítottak ki Dunakeszin, Szolnokon, Miskolcon, Debrecenben, Kecskeméten, Székesfehérváron és Csömörön 2019. 06.07.–08.24. között (*Ceetrus Hungary Kft., 2019*).

Alternatív mozi típus	Intézmény, képviselő
autósmozi	Budapest: Arkád Autósmozi (5.500 Ft/autó), Csopak: Forrás (1.200 Ft/fő). (<i>Budapest, a Nagykőrösi úti autósmozi a digitális vetítéstechnológiára átállás miatt ideiglenesen zárva.</i>)
kertmozi felnőtt jegy átlagár: → Budapest és környékén: 871 Ft (11 db ingyenes és 7 db fizetős mozi alapján) → Balatonon: 1.209 Ft (2 db ingyenes és 11 db fizetős helyszín alapján) → további vidéki helyeken: 725 Ft (6 db ingyenes és 2 db fizetős helyszín alapján)	<ul style="list-style-type: none"> Budapesten és az agglomerációban: A Kert Bisztró (vacsora melletti filmnézés Zuglóban), Benczúr Kerti Esték (a Benczúr Palota kertjében), Békási Kertmozi (Békásmegyér), Bókay-kert (XVIII. kerület), Budakeszi nyári kertmozi, Filip – KineDok Kertmozi (a Népszigeten), Hippié Island étterem terasz (Margitsziget), KeddKilenc Kertmozi (óbudai Esernyős Filmklub), Kobuci Kertmozi (Kobuci Kert, III. kerület, Zichy-kastély udvar), LIMO – Kertmozi az Erzsébetligetben (XVI. kerület), Mozi.kert (a MOMkult belső, ligetes kertje), Nagyszünet – Budapest Park, Orczy-kert (Orczy Summer Chill), Partmozi – Fellini Római Kultúr-bisztró, Szentendrei Barlang kertmozi, Szimpla Kertmozi, Transzit Kert Mozi (Kosztolányi D. tér), VárKERTmozi (Várkert Bazár) vidéken: Abádszalók: Tisza-tó strand, Harkány: Szabadtéri Mozi (a művelődési ház előtt), Kisroszi Filmpétek, Nyíregyháza: Rózsakert, Sárospatak: A kertmozi, Sopron: Solo terasz, Szeged: Hági Kertmozi, Zebegény: Szünidei kertmozi gyerekeknek (Koperniczky udvar) Balaton és környéke: Balatonakali Kertmozi, Balatonfenyves: Fenyvesi Kertmozi, Balatonfüred: Vaszary Kertmozi, Balatonlelle Kertmozi, Balatonudvari: Fővényes Kertmozi, Balatonvilágos: Club Aliga, Csopak: Forrás, Révfülp: Szigeti Kertmozi, Szentbékáll: Pegazus kertmozi, Vonyarcvashegy: Panoráma Kertmozi, Zalacsány-Örvényeshegyi kertmozi (Pálos Resort), Zalakarosi Kertmozi, Zamárdi kertmozi
ágymozi	Buda Bed Cinema (Európa második ágymozija)
Rooftop Cinema átlagár: 1.450 Ft/fő	<ul style="list-style-type: none"> Budapest Rooftop Cinema (Európa legnagyobb rooftop cinemája Budapest; korábban a Corvintetőn, 2019-ben a Mammut II. tetején) Kultik Sky Cinema (a Corvin Plaza tetőkertjében)

1. táblázat: Alternatív mozilehetőségek hazánkban 2019 nyarán
Alternative movie opportunities in Hungary, 2019 summer
Forrás: webes források alapján saját szerkesztés (2019)

Felhasznált források:

Balogh, M. (2015) Alternatív mozik Budapesten. From: newscafe.hu/elemtod/alternativ-mozik-budapest/
 Bukovics, E. (2019) Szabadtéri Mozi 2019 nyara - Remek hangulat. From: bpi8.hu/hirek/esemenyek/item/18662-szabadtteri-mozi-2019-nyara-remek-hangulat
 Csáki, Cs. (2017) Nézz filmet a csillagos ég alatt! – 7 budapesti szabadtéri mozi. From: wlovebudapest.com/toplistak/nezz-filmet-a-csillagos-eg-alatt-7-budapesti-szabadtteri-mozi/
 Delmagyar.hu (2019) Hági Kertmozi. From: delmagyar.hu/programok/del-alfold/hagi-kertmozi/26144/
 Funzine (2019) Mozizz a csillagos ég alatt! 4 szuper kertmozi a Balaton partján. From: funzine.hu/2019/07/22/balaton/mozizz-a-csillagos-eg-alatt/
 Gyürke, K. (2019) Ha nyár, akkor kertmozi. From: fidelio.hu/vizual/ha-nyar-akkor-kertmozi-146527.html
 Greff, T. (2019) Szünidei kertmozi-Zebegény. From: ilovedunakanyar.hu/programajanko/szunidei-kertmozi-zebegeny/
 Harkányfürdő turisztikai honlapja (2019) Programok. From: turizmus.harkany.hu/programok
 Jónás, A., Kovács, S. (2019) Kertmozi. From: 3.kerulet.itlalkunk.hu/cimkek/kertmozi
 Kisroszi Online (2019) Kisroszi Kertmozi Előzetes. From: kisroszi.blog.hu/2019/06/30/kisroszi_kertmozi_elozetes_605
 Kovács, D. (2019) Filmek a csillagos ég alatt – 11 szabadtéri mozi a nyárra. From: wlovebudapest.com/toplistak/filmek-a-csillagos-eg-alatt-11-szabadtteri-mozi-a-nyarra/
 Madarasi, Gy. (2019) Strand Mozi – Július havi műsorok. From: <https://www.abad.hu/Programok-2019/2019-julius-mozi.html>
 Martinovics, T. (2019) Vaszary Kertmozi. From: balatonfured.hu/?s=vaszary+kertmozi
 Mihály, Sz. (2019) A legszebb kertmozi a Balatonnál. From: likebalaton.hu/telepules/balaton/hireink/a-legszebb-kertmozi-a-balatonnal-108509/
 Mórlic Zsigmond Színház (2019) Ma este nyit a Rózsakert Szabadtéri Mozi! From: moricszinhaz.hu/2019/06/ma-este-nyit-szabadtteri-mozi.html
 Solo Restaurant (2019) Események. From: solorestaurant.hu/esemenyek-3/
 Szentendrei Kulturális Központ Nkft. (2019) Barlang kertmozi. From: szentendreprogram.hu/?s=barlang+kertmozi
 Szeretlek Magyarország (2017) 3+1 hangulatos autósmozi Magyarországon. From: szeretlekmagyarorszag.hu/31-hangulatos-autosmozi-magyarorszagon/
 Vági-Tóth, L., Halász, K. J. (2019a) Nézz filmet a csillagos ég alatt! – Kertmozik Budapesten 2019. From: budapest.imami.hu/helyi-hirek/nezz-filmet-csillagos-eg-alatt-kertmozik-budapest-2019
 Vági-Tóth, L., Halász, K. J. (2019b) Transzit Kert Mozi Nyár 2019 - Gyerek keddek, felnőtt hétfők. From: budapest.imami.hu/helyi-hirek/transzit-kert-mozi-nyar-2019-gyerek-keddek-felnott-hetfok
 Új Nemzedék (2018) 15 kertmozi, amit nem érdemes kihagyni. From: www.ujnemzedek.hu/hasznos/15-kertmozi-amit-nem-erdemes-kihagyni

Létezik olyan kertmozi is, amely étteremhez kapcsolatosan működik, s magáért a filmért nem, csak az éttermi fogyasztásért fizet a látogató.

A 2019-ben először megrendezett **Orczy Summer Chill** Fesztiválon az Orczy-kertben csütörtök esténként ingyenes kertmozi várja a vendégeket magyar kultfilmekkel (*Port.hu, 2019*).

Ennek keretében a cikk szerzői például a Macskafogó című filmet tekintették meg munkatársi körben. Ez a klasszikus, 1986-ban bemutatott animációs film sokunk gyermek- és ifjúkorát idézte meg. Az esemény facebook-oldala szerint közel 700 ember élvezte ezt a páratlan lehetőséget. A szabadtéri kulturális programok során tapasztalható rekreációs hatások (*Magyar, 2016*) közül kifejezetten jó élményként szolgáltak az egyes érzékszervekre ható ingerek és hatások.

(2. táblázat)

Külön érdekesség volt a film vászon mögüli vetítése, így senki szemét nem zavarhatták az esetlegesen az ebből eredő fények. Számos dal is örök élmény sokunk számára – nemcsak mi dúdoltuk magunkban, hanem például az egyik biztonsági őr is tátogta a „Miú, miújság” című klasszikust (*Postássy Júlia hangjával*).



2. ábra: Miú, miújság (Macskafogó, Orczy Summer Chill Fesztivál, Budapest, 2019. július 18.)
Film at Orczy Summer Chill Festival, Budapest, 18th July 2019
(<https://www.facebook.com/orczysummerchill/videos/2189939001128016/>)

A szinte „szállóigévé” vált kijelentések a filmben, amelyeket sokunk az adott jelenetre már egyből mond:

- Lusta Dick, a túlsúlyos egerrendőr kedvenc étele a joghurt sok szalonnával,
- a patkányok kocsjának mondatai: „A Ratracer információs szolgálata az Ön rendelkezésére áll, asszonyom!” vagy „Ebben az esetben nyomják meg a piros

Érzékszerv	Környezeti inger	Rekreációs hatás
szem	fény	naplemente a háttérben, fokozatosan besötétedő ég, egy felettünk elszálló repülő és madarak, a park díszfényei
fül	hang	kísérő hangok: a film kellő hangosítása, így a szövegek és a dalok még az utolsó sorokban is tisztán hallhatók, zavaró közvetett hangok nem voltak, a halkán felhangzó „szállóigék”
orr	szag/illat	a környéken lévő ételt-italt kínáló pavilonokból szagok nem áramlottak, de a természet illata (fű, fa stb.) érezhető volt, kellemetlen hatás a közelben dohányzóktól a cigarettafüst
nyelv	íz	a piknik jellegű étel, ital (rozé fröccs) íze
bőr	érintés, hőmérséklet, vibráció	lágú szellő, a kissé hűvös levegő nyári felsőben nem zavaró, eső nem esett, ülőhelyek (nyugágy, pokróc) kényelme, szűnyogok nem zavarták az előadást

2. táblázat: Rekreációs hatások szabadtéri mozizás során
Recreational effects by watching open-air movie

Forrás: saját szerkesztés (2019)

- gombot, és nyugodjanak békében.”
- Safranek közlése Mr. Teufel kérdésére, hogy miért van bekötözve: „A borotválkozásnál megvágtam magam, uram.”
 - Maxipotzac, a vámpírdenevérek főnökének (akinek hangját a jól ismert Bodrogi Gyula kölcsönözte) válasza Lusta Dicknek, akit nem megenni szeretnének: „Mi csak kiszívni szép piros vérét.”

- Ha a patkányok nem teljesítik a küldetésüket: „Mehetünk vissza a balettbe ugrálni.”
- Vagy Billy válasza a patkányfőnök Buddynak: „Én vezettem?! Azt mondd meg, én vezettem?!”

Az alternatív mozik további típusai az ágymozi és a rooftop cinema. A **rooftop cinema** gyakorlatilag egy kertmoziváltozat. A Budapest Rooftop Cinema 2013 óta biztosítja vetítéssorozatát kezdetben a Corvin Plaza nyári tetőteraszán, majd 2019-ben a Mammut II. üzletközpont 4. emeletén (BRC, é.n.). A Corvin-tetőn a Kultik Mozihálózat első tetőkerti mozija-ként 2019. június közepén nyitott meg a Kultik Sky Cinema. Egyszerre több mint 160 fő

tud kényelmesen (napágyakban, rendezői székeken, babzsák fotelokban) szórakozni közönségsiker filmekben és koncertfilmekben (Mozikon Kft., 2019). Az **ágymoziban** (Buda Bed Cinema, III. ker.) franciaágy-heverőn párunkkal, kis családdal (2 felnőtt és két 10 éves aluli gyermek), vagy barátokkal is kikapcsolódhatunk a modern vetítotechnikával bemutatott régi-új klasszikus filmek, gyermekműsorok, horrorfilmek közben, cipő nélkül, italt is fogyasztva (Nagybányai-Nagy, 2014) a 35 ágyas teremben, 4.500 Ft/ágy áron (Új Udvar, 2019).

Különlegességként megemlíthetjük még az A38 **hajó** Pesti Est Tetőteraszát, ahol 2018 nyarán várta a filmrajongókat a Paramount Channel napjaink sikerei mellett olyan klasszikusokkal is, mint a Csupasz pisztoly (Nagy, 2018).

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk betekintést adott az alternatív (nem épített, zárt) mozik régi-új rendszerébe s a szabadtéri filmnézés egyes hatásaira. A klasszikus autós- és kertmozik főképp az akkori fiatalok, míg az új típusú mozik a mai fiatalság számára vonzó rekreációs létesítmények. Akár a turizmus keretében, nyaralás alkalmával is, akár mindhárom generáció számára van lehetőség a megszokottól eltérő kikapcsolódásra, amellyel akár korábbi (film)élményeink is visszaidézhetők, illetve új mozifilmeket egy másik szinten tekinthetünk meg, sajátos természetből eredő ingerhatások közepette.



3. ábra: Ágymozi (Budapest Bed Cinema) / Bed Cinema (Budapest Bed Cinema) (Nagybányai-Nagy, 2014)

IRODALOMJEGYZÉK

- BRC (é.n.) Rólunk. From: budapestrooftopcinema.hu/about-us/Ceetrus Hungary Kft. (2019) Mozizz négykeréken! From: iranyakorzo.hu/mozizz-negykeréken/
Elek, L. (2016) Tudok egy olyan mozit, hogy valami csuda! Budapest. 39. 8. 6–7.
Fox, M. A. (2018) Drive-in theatres, Technology, and Cultural Change. Economics, Management & Financial Markets. 13. 2. 24–39. DOI: 10.22381/EMFM13220182
Fritz, P. (2015) A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (Szerk.) Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 17–20.
Magyar, M. (2016) Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. Recreation. 6. 2. 32–34. DOI: 10.21486/recreation.2016.6.2.4
Mozikon Kft. (2019) A mozi. From: kultikskycinema.hu/a-mozi

- Nagy, É. (2018) Szabadtéri vetítések az A38 hajó fedélzetén. From: bdpst24.hu/2018/05/30/filmklasszikusokkal-es-sikerprodukciokkal-var-a-paramount-nyari-mozi/
Nagybányai-Nagy, B. (2014) Kinyitott az ágymozi – befeküdtünk. From: szeretlekmagyarorszag.hu/kinyitott-az-agymozi-befekudtunk/
Port.hu (2019) Orczy Summer Chill. From: port.hu/esemeny/fesztival/orczy-summer-chill/event-5620300
Szeretlek Magyarország (2017) 3+1 hangulatos autósmozi Magyarországon. From: szeretlekmagyarorszag.hu/31-hangulatos-autosmozi-magyarorszagon/
Taylor, F. J. (1956) Big Boom in Outdoor Movies. Saturday Evening Post. 229. 31. 100–102.
Új Udvar Ingatlanhasznosító (2019) Az Oroszlánkirály (szinkronizált) jegyvásárlás. From: budaeg.jegy.hu/program/az-oroszlankiraly-szinkronizalt-107567/585290

SZERKESZTETTE: DR. HABIL. FRITZ PÉTER:

ALAPFOGALMAK ÉS JELENTÉSEIK A REKREÁCIÓ TERÜLETÉN

SZERZŐK:

DR. ANDÓ RÉKA, BIBARC TÜNDE, DR. HABIL. FRITZ PÉTER,
KOC SIS CSABÁNÉ, DR. MAGYAR MÁRTON,
PATAKINÉ DR. BŐSZE JÚLIA, UNGVÁRI MÁTÉ

ELŐSZÓ

Az **Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén** című könyv aktualitását mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy bár főiskolai-egyetemi és OKJ-s szintű rekreáció szakok csaknem 20 éve léteznek hazánkban, egységes, szakmai konszenzuson alapuló jegyzet eddig nem került kiadásra. Nehéz helyzetben voltak eddig például azok a személyi edző tanfolyami hallgatók, akik a rekreációs mozgásprogram-szervező vizsga előtt álltak, hiszen nem volt hivatalos szakkönyv, melyből felkészülhettek volna. Nagy kihívást jelentett szakmai konferenciák előadói számára is olyan definíciókat, rendszertani felosztást használni, melyet egységesen tudott értelmezni és elfogadni a közönség.

Ezen kezdeti periódus végére tehet pontot ez a kiadás, mely egyébként egy természetes szakmai evolúciós folyamat része. Hazánkban a rekreáció oktatása ugyan már az 1990-es évektől elkezdődött (elsőként az ELTE-n, majd a Szegedi Tudományegyetemen, végül a Testnevelési Főiskolán, amelyet további intézmények követtek a 2006-os új, BSc-rendszerben), a területhez kapcsolódó fogalmak megjelenése azonban csak 10-15 éves múltra tekint vissza. Emlékszem azokra az időkre, amikor 2001-ben a Magyar Wellness Társaságot létrehoztuk, milyen „őskáosz” uralkodott a wellness, fitness, spa, rekreáció, szabadidősport fogalmi értelmezéseiben, és egyáltalán a szolgáltatási palettán.

Mára ezek a folyamatok beértek, nem tökéletesen ugyan, de helyükre kerültek, ugyanakkor mindehhez szükség volt az elmúlt időszak sokszor ellentmondásokkal terhes útkereséseire is.



Számomra nagy öröm, hogy ebben a kiadványban fellelhetők a korábbi megközelítések is, és ezekre épül a mai, modern értelmezés, mely a rekreációt a szabadidő minőségi eltöltése mellett az egészségfejlesztés szinonimájaként is leírja. A rekreáció önmagában azonban csak puszta idea lenne, tartalommal a rekreátor, vagyis az egészségfejlesztő szakember töltheti meg. Egyetértek a könyv megállapításával, miszerint az „új szemléletű egészségfejlesztés legfontosabb eleme a személyiségfejlődés, amely képessé tesz az életöröm megtalálására és az életminőség javítására. Ebben a szemléletváltásban az egészséggel kapcsolatos multidiszciplináris kutatások eredményeinek és azok hatékony alkalmazásának kell kulcsszerepet játszaniuk.” Biztosak lehetünk abban, hogy valós igény van társadalmunkban a jól képzett rekreátorokra, s ebben a folyamatban az iskoláknak, a szolgáltatóknak és a tanulóknak is rendkívül nagy segítségére lesz ez a könyv.

Rovatvezető:

DR. ZOPCSÁK LÁSZÓ PHD
IWI Fitnessz és Sportiskola igazgató
Magyar Fitnessz és
Egészségfejlesztési Szövetség
(MFESZ) elnök
Real Madrid Graduate
School és Universidad de
Europa óraadó tanár



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

A MÚZEUMOK GERONTAGÓGIAI ÉS REKREÁCIÓS SZEREPE AZ IDŐSKORÚAK SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSÉBEN



ÖSSZEFOGLALÁS: Tanulmányunk fókuszában az időskorúak rekreációs lehetőségeinek bemutatása áll, különös tekintettel a múzeumra, mint az időskori művelődés, tanulás és rekreáció egyik színterére. Munkánk során kiemelt fontosságú kérdésként foglalkozunk az időskori változások rendszerének bemutatásával és a rekreációs tevékenységek szerepével, mivel csak ezek ismeretében szervezhető és végezhető időseknek szóló program.

A születéskor várható élettartam, az átlagéletkor emelkedésével hosszabb, aktívabb idős életszakaszról beszélhetünk, mely feltételezi annak az igényét, hogy a megnövekedett szabadidő hasznos és értékes időtöltéssel teljen.

Fontosnak tartottuk kiemelni a múzeumok szerepét az időskorúak rekreációjában, hiszen az időskori művelődés, tanulás, szórakozás különleges színtere lehet, s számtalan új lehetőséget tartogat. Írásunkban erről a témáról adunk tömör áttekintést, kiemelve néhány számunkra figyelemre méltó lehetőséget, kezdeményezést, jó gyakorlatot, témaválasztásunk azért esett erre a területre, mert kevésbé vizsgált témát érint.

Kulcsszavak: aktív idősor, múzeumi rekreáció, gerontagógia.



ABSTRACT: The center of our focus in our studies is the options of elderly people concerning their recreational activity, putting the emphasis on museum visits as a recreational activity and method for them to remain cultured, educated and simply unwind. One of our most important questions in this topic is the introduction to the systematic changes that elderly people go through and the role of recreational activities, as these informations are inherent when organizing programs for them. Unquestionably, the expected lifespan upon birth is longer due to the increase in the average age, resulting in a longer, more active elderly life, which points us to the fact that when having more freetime, it is essential to spend it more productively. We found it highly important to emphasize the role of museum visits among the recreational activities of elderly, as it can be a scene to learning, cultural enrichment and entertainment, thus providing countless new opportunities.

This is the topic of our writing that we are going to provide a thorough insight into, with specific emphasis on some of the options, initiatives that we found noteworthy. The reason why we chose it is that it involves areas that are not considered to be studied often.

Key words: active elderly life, recreational activity in museums, gerontagogy

BEVEZETÉS

A hosszú élet titkának keresése, az élet és a halál, valamint a fiatalkor és az öregkor, aggkor változásai és indikátorai mindig is foglalkoztatták az embert. Hatalmas ismeretanyag halmozódott fel a témában, azonban csak a XX. századra alakult ki a helyes szemléletmód az öregedésről; miszerint az öregedés teljesen természetes, de komplex és polifaktoros változásokat hozó folyamat az ember életében, mely individuális is egyben, hiszen nincs két egyforma idősödés. Gerontológiának nevezik azt a viszonylag fiatal tématerületet, mely az öregséggel, az öregedés folyamatával foglalkozó modern interdiszciplináris tudomány. A gerontológia célja és feladata kutatni, megismerni és feltárni az emberi öregedés természetes folyamatait, megtalálni azokat a tényezőket, amelyek ezt a folyamatot gyorsítják, illetve lassítják, és ezzel meghosszabbítják az emberi élet aktív, emberhez méltó, tevékeny idejét (*Semsei, 2011*).

Korunk demográfiai jelenségei ráirányítják a figyelmünket arra, hogy egyre többet szükséges foglalkoznunk az idősekkel. A civilizáció vívmányainak köszönhetően, a tevékeny emberi élet határai kitolódtak, a születéskor várható élet-

tartam megnövekedett, és ez mindenki számára reménykeltő realitássá vált. Ennek a folyamatnak az eredményeképpen megnövekedett a 65 évesek és az afölöttiek száma, aránya a világban és hazánkban is.

Az ENSZ (2015) számításai szerint a világ lakosságának 7,6%-a tartozott a 65 éves és annál idősebbek csoportjába 2010-ben, 2050-ben pedig ez az arány 16%-ra fog emelkedni. Európában 2010-ben a népesség 16,3%-a a 65 éves és annál idősebb korosztályba tartozott, ez 2050-re 27,6%-ra emelkedik, 2100-ra pedig még újabb 1,8 százalékpontos emelkedés várható. Ezen adatok tükrében látható, hogy az idősek ellátása, gondozása új és más típusú egészségügyi feladatokat jelent, aminek anyagi vonatkozásai is vannak. Ezért nagyon fontos a szociális gondoskodás rendszerének teljes körű kiépítése, az egészségügyi ellátórendszer felkészítése és a nyugdíjrendszer átgondolt kialakítása. Mindemellett nagy figyelmet kell fordítani az idősek szabadidejének hasznos eltöltésére, hiszen ez a tényező az aktivitásuk megőrzésének és meghosszabbításának egyik lehetősége, a testi, lelki és szociális egészségük megővésének záloga.



Szerzők:

HERPAINÉ DR. LAKÓ JUDIT PHD.
Eszterházy Károly Egyetem,
Sporttudományi Intézet
3300 Eger, Eszterházy tér 1.
lako.judit@uni-eszterhazy.hu
Kutatási terület: szellemi
rekreáció, időskorúak rekreációja,
gerontológia, gerontagógia



HELMECZI DALMA
rekreációs szervező és
egészségfejlesztő szakember



Szerző / rovatvezető:
DR. 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.

MÓDSZEREK

Jelen tanulmányban a rekreáció és az időskorúak kapcsolatának feltárására, az időskori változások rendszerének átfogó bemutatására vállalkozunk, szakirodalmi forrásokat összefoglalva. Fő célunk rávilágítani arra, hogy a múzeumok fontos szerepet játszanak az időskorúak rekreációjában, hiszen az időskori művelődés, tanulás, szórakozás különleges színteréről van szó, mely számtalan új lehetőséget tartogat és döntő szerepe van a szabadidő hasznos eltöltésében, ezen keresztül az idős ember életminőségének javításában. Célunk továbbá a témát érintő publikációk elemzésén keresztül bemutatni néhány figyelemre méltó lehetőséget, kezdeményezést, jó gyakorlatot, mely segítséget nyújthat az idősök számára szervezett rekreációs tevékenységek szervezésében.

EREDMÉNYEK

AZ IDŐSKORI VÁLTOZÁSOK RENDSZERE

Ahhoz, hogy átfogó képet kapjunk az időskorúakkal való szabadidős, rekreációs tevékenységek kapcsán történő foglalkoztatásról, fontos megismerni az időskori változások rendszerét, mely az életkor-specifikus rekreációban az idős korosztállyal való foglalkozás alapja.

Az ember életét legjobban a tevékenységei formálják (*játék, szórakozás, munka, fizikai-szellemi aktivitás*), munka és tevékenység nem létezik teljesítőképesség nélkül, teljesítőképesség pedig nincs motiváció nélkül. Hidyné Kádár Emma (1989) szerint a munkával kapcsolatos nagy döntések az élet kiemelkedő kérdései közé tartoznak, amely már a pályaválasztással elkezdődik, ide tartozik a pályamódosítás, a munkahely megváltoztatása, a munkahely elvesztése, és a nyugdíjba vonulás is. A nyugdíjazás a társadalmilag aktív életszakasz lezárását és egy új életszakasz nyitását jelenti, az ehhez a változáshoz való viszony fontos élettörténet. Ennek megélésében különböznek az emberek, van aki pozitív élményként éli meg, van aki pedig negatívan. A nyugdíjazásnak megvannak a maga veszélyei, elindíthatnak olyan negatív folyamatokat, amelyek az idő előrehaladtával különböző problémák forrásai lehetnek. Ilyen például az anyagi körülmények negatív irányú megváltozása, és annak lelki és szociális következményei, az egyén társadalmi kapcsolatainak lazulása, a korábban jól megszokott napirend átstrukturálódása. Emellett veszélyforrás lehet a fizikai-szellemi inaktivitás, vagy alulterheltség, mely csak rövid ideig kedvező, hosszabb távon negatív hatású, mivel az inaktivitás gyorsítja a szellemi-fizikai leépülést (Hidyné Kádár, 1989; Széman, 2013).

Minél idősebb az ember, annál kisebb mértékben tud alkalmazkodni a környezetéhez, szervezete kevésbé ellenálló. Természetesen ennek foka, időpontja, mértéke egyénenként változó. Az idő előrehaladtával romlik az alkalmazkodóképesség a külső hatásokkal szemben, az idős ember egyre jobban fél az új dolgoktól, és nehezebben is tanulja meg azokat, azonban felkelhető érdeklődésük, ha kellő motivációt, belső indítékot, késztetést éreznek (Hidyné Kádár, 1989).

Megfigyelhető az is, hogy a környezettel való kapcsolat az idő előrehaladtával lazul, az intellektuális és az érzelmi

beszűkülés nem tipikus, de gyakori jelenség, mely a legnagyobb veszélye az időskornak. Szerencsés az, aki szellemileg nyitott tud maradni, kialakulhatnak új érdeklődési területek, például az egészség megőrzésének kapcsán, vagy a lakóhely megváltozása, új közösségbe kerülés mentén. Megfigyelhető azonban, hogy a szabadidőt nem új tevékenységekkel töltik, sokkal inkább a korábbi tevékenységekkel foglalkoznak nagyobb időarányban. Új rekreációs, szabadidős szokások kialakulása ritkán fordul elő, ha mégis, akkor ez kialakíthat új, vagy részben új tevékenységeket is (Hidyné Kádár, 1989; Herpainé Lakó, 2010).

Emberi kapcsolatainknak az életünk minden korszakában meghatározó jelentősége van. Ez az időskorra is érvényes. Az időskor a kapcsolatok rendszerében is változást hoz, fogy, szűkül és lazul az egyén kapcsolati hálója. Ennek számos oka lehetséges, ilyen például, hogy kiesnek a rendszeres, napi kapcsolatból, a családban a gyerekek felnőnek és önálló családot alapítanak, a házastárs halála, barátok elvesztése (Hidyné Kádár, 1989; Széman, 2007).

Fontos cél lehet tehát a sikeres öregedés folyamatának a megélése, az aktív idősödés, amely az a folyamat, ami az egészséges életstílus, a magas kognitív és funkcionális teljesítőképesség fenntartása és az aktív életvezetés hármásának egységéből tevődik össze (Rowe – Kahn, 1987; Iván, 2011). Az aktív öregedésre az egyén folyamatosan, egész életén át készül, a sikerességben nagy szerepe van az életmódnak, azon belül is a táplálkozásban, a fizikai és szellemi aktivitásban, a szerepválasztásban, a társas és társadalmi kapcsolatokban, az élethosszig tanulásban, a kreativitásban, az életörömben az életet vezérlő célokban és az énfelisztésben valósulnak meg (Iván, 2005).

A REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEK SZEREPE IDŐSKORBAN

A nyugdíjazással megnőtt szabadidő hasznos eltöltését segíthetik a különböző rekreációs lehetőségek, programok, összejövetelek, tanfolyamok, képzések. A nyugdíjaskor gyakran arra is lehetőséget biztosít, hogy már régóta eltervezett, de eddig még idő hiányában nem gyakorolt tevékenységek előtérbe kerülhessenek, ilyen például a rendszeres séta, a kirándulás, a múzeumlátogatás, kisállattartási ismeretek elsajátítása, vagy éppen a tánc.

Az idősekről való gondoskodás komplex társadalmi feladat, a rekreációs intézményeknek és szervezeteknek kiemelt szerepük lehet és van abban, hogy az idős és idősödő korosztálynak megkönnyítsék, segítsék, emberibbé és tartalmasabbá tegyék az életét.

Egyrészt felkészítő funkciót megvalósítva, sajátos módszerekkel próbálják az időseket felkészíteni az időskorral járó változásokra, olyan ismeretek átadásával, amelyek segítenek megérteni és feldolgozni ezeket a folyamatokat.

Másrészt segítő funkcióval is bírnak, hiszen olyan fizikai és szellemi aktivitási lehetőségeket biztosíthatunk az idősök számára, mely programok tartalmas időeltöltést nyújtanak, és segítségükkel a leépülési folyamatok lassíthatók. Ilyen tevékenység lehet a torna, a túrázás, a különféle ismeretterjesztő előadások, tanfolyamok, vetélkedők, baráti körök, melyek középpontjában a tanulás, az ismeretsajátítás áll. Ezekkel az aktivitásokkal fontosságtudatot,

teret és feladatokat adhatunk nekik, sikerélményekhez juttathatjuk az idős generációt.

Az idősök számára komoly veszélyt jelent az elmagányosodás, a fizikai és lelki elszigetelődés, segítséget nyújthatunk nekik kommunikációs lehetőség létrehozására, azonos korosztályúakkal való találkozásra. Nagyon fontos a közös élmények megbeszélése, hasonló jellegű problémák megvitatása, valamint a különböző generációk találkozásának lehetősége is. Ünnepek alkalmával az idősök intenzívebben élnek meg a magányt, az intézmények és a szervezetek támogatást nyújthatnak a kritikus időszakokban például idősök klubjában karácsonyi műsor rendezésével. Stabilitást ad az életükben egy-egy rendszeres program szervezése, egyfajta kényszerítő erőt is jelenthetnek a kimozdulásra, a beszélgetésre. Az idősök számára is nagyon fontos tényező a sikerélmény, az alkotás és a teremtés öröme adhatjuk nekik, például amatőr művészeti csoportok, hagyományörző csoportok létrehozásával. Hihetetlenül sokat jelent a közösség, a szereplés, és az ehhez kötődő sikerek.

A rekreációs intézményeknek és szervezeteknek hidat kell képezniük az idős emberek és a különböző szabadidős területek között, és segíteni a minél szélesebb körű aktivizálást, mely nem csak a szabadidő hasznos eltöltését jelenti, hanem jóval több annál, a testi, lelki és szociális egészség védelmét is jelenti.

A MÚZEUM MINT AZ IDŐSKORI MŰVELŐDÉS, TANULÁS ÉS SZELLEMI REKREÁCIÓ SZÍNTERE

A múzeumok tevékenysége öt fontos törvényi szabályozás szerint meghatározott feladatkör köré összpontosul, melyek közé az alábbiak tartoznak: a kulturális javak gyűjtése, megőrzése, megóvása, ezek tudományos kutatása és közvetítése (Köfalvi et al. 2009). Tanulmányunkban a kultúrákövetési funkcióval és az ahhoz kötődő gyakorlati lehetőségekkel (múzeumi informális tanulás és rekreáció) szeretnénk részletesebben foglalkozni.

Az informális tanulás (*informal learning*) a mindennapi élet természetes velejárója, az egyén életének valamennyi színterén zajlik. A tanulásnak ez a formája nem szükségszerűen tudatos, illetve szándékos.

Aki ilyen módon tanul, gyakran észre sem veszi, hogy tanul, hogy megszerzett valamilyen tudást vagy kompetenciát (Komenczi, 2001). Coombs és Ahmed (1975), valamint Mihály (2000) az informális tanulásra vonatkozó egész életen át tartó folyamatról, tanító hatásokról és a személyiség egészét érintő tanulásról beszélnek, amely során minden egyén a napi tapasztalatain, és a környezetében előforduló hatásokon keresztül – például a családban, a szomszédokkal való érintkezés és a tömegkommunikáció révén, a munkában és a játékban, a könyvtárban, vagy éppen múzeumlátogatás során – elsajátít attitűdöket, értékeket, jártasságokat és ismereteket (Coombs – Ahmed, 1975; Mihály, 2000).

Ez a fajta tudásszerzés tehát a szabadidőben végzett szellemi rekreációs, produktív tevékenységek során is létrejöhet, melynek egyik lehetséges színtere a múzeum.

Hidy Pálné (2002) megfogalmazása szerint a gerontológia az időskorúak képzésének, művelődésének elmélete és gyakorlata. Célja és feladata felkészítés az öregedéssel

együtt járó változásokra, az aktív, harmonikus öregkor feltételeinek elősegítése tanulással, művelődéssel (Hidy, 2002).

Ennek a meghatározásnak a tükrében a múzeumgerontológia a múzeumokban, muzeális értékeket gyűjtő és őrző intézményekben, szervezetekben az idősök önművelésével, művelődésével, képzésével, oktatásával, formális, nonformális és informális tanulásával és annak háttérével, valamint elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó terület (Herpainé Lakó, 2010). A múzeumgerontológiai tevékenységek egy része tehát a szellemi rekreációs cselekvések közben valósulnak meg.

Fleming (2000) és Csimáné Pozsegovics Beáta – Takács Anett (2016) szerint a szabadidővel rendelkező idős generáció állandó látogatói közönsége a múzeumoknak. A programok egyszerre kínálnak szórakozási, rekreációs lehetőségeket és felhasználhatók terápiaként, mert támogatják az idősök kapcsolattartását, segítik leküzdeni, lassítani a feledékenységet és a leépülési folyamatokat (Fleming, 2000; Pozsegovics – Takács, 2016). A múzeumok számára azonban kihívást jelent az idősebb generáció bevonása, hiszen nem csak a fizikai, de az attitűdbeli és kommunikációs gátakat át kell törniük az idősök sikeres megszólítása és aktivizálása érdekében (Koltai, 2011, 2017).

Az idősöket bevonó múzeumi programok egyre tudatosabban alkalmazkodnak a célcsoport fizikai, lelki és szellemi igényeihez. Koltai Zsuzsa (2017) szerint az idősbárát múzeum az alábbi tulajdonságokkal kell, hogy rendelkezzen:

- családbarát, nagyszülő-unoka központú programok
- akadálymentesített terek
- jó megvilágítás, természetes fények
- olvashatóság, idősbárát tipográfiai megoldások, matt felületek kialakítása
- pihenőhelyek kialakítása
- hallásukban korlátozottak számára audio-guide
- mérsékelt árú belépők
- rövidített időtartamú programok vagy szünetek beiktatása
- megérintható kiállítási tárgyak
- idősöket foglalkoztató programelemek.

Az idős ember kétféle szerepben vehet részt a közgyűjtemények aktivitásaiban, egyrészt mint látogató, másrészt mint a programban megjelenő aktív közreműködő. Álljon itt néhány jó gyakorlat az idősök ilyen irányú bevonására:

Az adott kiállítás sikere, hitelessége nagyban növelhető, ha az idős emberek a kiállításához kötődő, korhű öltözetben jelennek meg és személyes tapasztalatokkal rendelkeznek a kiállítás témájával kapcsolatban, így a látogatók beszélgethetnek velük, kérdezhetnek tőlük (Puczkó – Rácz, 2000).

Az idősök digitális kompetenciáit fejlesztő programok igen nagy népszerűségnek örvendenek múzeumi kereteken belül is, ilyenek például a digitális fotókurzusok, emellett a gasztronómiai programok is közkedveltek, ahol a hagyományos ételkészítési technikákat és ízeket lehet a gyakorlati foglalkozásokon feleleveníteni. Emellett számos új kezdeménnyel is találkozhatunk, a családfakészítéstől kezdve, a saját emlékekre épülő történetmesélésen és a speciális tematikára épülő kirándulásokon keresztül a szerepjátékokig (Koltai, 2017).

KÖVETKEZTETÉSEK

Az öszülő társadalmaknak köszönhetően várható, hogy az elkövetkező időszakban tovább gyarapszik az időseket aktivizáló programok szerepe a múzeumok programkínálatán belül.

Az idősekre fókuszáló múzeumi tevékenységek legfontosabb célja az életminőség javítása a lelki és pszichés állapot javításával, valamint az elszigetelődés és magányosság csökkentése.

A jövőben várható, hogy a múzeumgerontológia és az időskorúak múzeumi rekreációja a kutatások középpontjába kerülnek, mivel az említett célcsoport irányából az igény folyamatosan jelentkezik a múzeumi programokra.

Várható, hogy egyre több közgyűjtemény szervez specifikus eseményeket az említett korosztálynak, és ennek mentén a módszertani kultúra is fejlődik, fontos azonban a sikeres megvalósításhoz, hogy programkínálatukat az időskorra jellemző tulajdonságok figyelembevételével bővítsék.

IRODALOMJEGYZÉK:

- Coombs, P. H. – Ahmed, M. (1975): Education in Rural Development. New York. Praeger Publishers.
- Csimáné Pozsegovics, B. – Takács, A. (2016): Idősek a múzeumban. Tudásmenedzsment. 17. 1. kölfönszám, 151–157. o.
- Fleming, T. (2000): Adding Life to Yours Years: Transformative Learning for Older People at the Irish Museum of Modern Art. In Jackson, Ann, & Jones, David (Eds.): Researching „Inclusion”. Papers from the Annual Conference of the Standing Conference on University Teaching and Research in Education of Adults Nottingham: Continuing Education Press, University of Nottingham. 92–99. o.
- Herpainé Lakó, J. (2010): Gerontológiai adalékok a gerontológiai és a múzeum-gerontológiai tevékenység segítéséhez. In: Kurta, M. – Pató, M. (szerk.): Az I. Országos Múzeumandragógiai Konferencia válogatott anyaga. A Magyar Nyelv Múzeuma, Széphalom, 2009. május 11–12. Miskolc, Magyarország, Szentendre, Magyarország, Szabadtéri Néprajzi Múzeum, Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Múzeumi Igazgatóság, 96–101. o.
- Hidy, P. (2002): Gerontológia. (szócikk) In: Harangi L. (szerk.): Felnőttoktatási és -képzési lexikon A–Z. Szaktudás Kiadó Ház, Budapest.
- Hidyné Kádár, E. (1989): Művelődés az időskorban. Múzsák, Budapest.
- Iván, L. (2005): Az időződés és az időskor, mint az edzettség próbája. In: Némethné Jankovics, Gy. (szerk.): AKTIVITÁS – MOZGÁS – SPORT a harmadik életszakaszban. Senior Könyvek, Győr, 7–18. o.
- Iván, L. (2011): A gerontológia rendszerszemlélete és gyakorlata. In: Semsei Imre (szerk.): Gerontológia. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 37–48. o.
- Koltai, Zs. (2011): A múzeumi kultúrák közvetítés változó világa. Iskolakultúra, Veszprém.
- Koltai, Zs. (2017): Nemzetközi innovációk az időskorúak múzeumi tanulásának támogatásában. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): Válogatott tanulmányok a pedagógiai elmélet és szakmódszertanok köréből. Komárno, Internation Research Institute, 191–197. o. DOI: 10.18427/iri-2017-0028
- Komenczi, B. (2001): Az Európai Bizottság memoranduma az egész életre kiterjedő tanulásról. Új Pedagógiai Szemle, 51. 2001/6. 122–132. o.
- Kófalvi, T. – Mészáros, M. – Ónodi, M. (2009): Közgyűjteményi ismeretek. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Mihály, I. (2000): Törekvések az előzetesen megszerzett tudás meg- és elismer(tet)ésére. Új Pedagógiai Szemle 50. 2000/10. 83–89 o.
- Puczkó, L. – Rácz, T. (2000): Az attrakciótól az élményig. Geomédia Szakkönyvek, Budapest.
- Rowe, J. – Kahn, R. (1987): Human aging: usual and successful. Science 237, 143–147.
- Semsei, I. (2011): Alapvetések. In: Semsei, I. (szerk.): Gerontológia. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 11–17. o.
- Széman, Zs. (2007): Idősek a magyar társadalomban. Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár.
- Széman, Zs. (2013): Az időskorúakkal kapcsolatos attitűdök, előítéletek, nemzetközi és hazai vizsgálatok tapasztalata alapján. In: Kállai, J. – Kaszás, B. – Tiringner, I.: Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 85–104. o.
- UN 2015 Revision of World Population Prospects <http://esa.un.org/unpd/wpp/DVD>

A Munka Világa Közhasznú Egyesület a GINOP-5.1.3-16-2017-00097 azonosító számú „Társadalmi célú vállalkozással a Munka Világáért” című projekt keretében foglalkoztatási programot indított.

A foglalkoztatási programunk legfontosabb eleme a hátrányos helyzetű munkavállalók beintegrálása a munka világába, egyesületünk munkájába és közösségébe.

Hiszünk abban, hogy a hátrányos helyzetűek foglalkoztatása pozitív képet fest a helyi közösség számára, és javítja nem csak a munkavállalóink, hanem a környezetükben élők életminőségét. A projekt keretében 2 fő hátrányos helyzetű (szervizben dolgozó) és 1 fő (adminisztráció) célcsoport tagot foglalkoztatunk, rugalmas munkarendben.

A szerviz (6791 Szeged, Láp utca 5/B.)
hétköznap 08.00–12.00 óráig vesz fel rendelést
vagy történik meg az áru kiadása.
Ettől eltérő időpontokban kizárólag
telefonos bejelentkezésre van ügyfélfogadás.



HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) PROMOTES SIMILAR HEALTH BENEFITS AND WEIGHT-LOSS IN A FRACTION OF THE TIME COMPARED TO STEADY-STATE CARDIO.

How can we implement HIIT in a real-world setting to reap the benefits?

A MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALLUMOS EDZÉS (HIIT) AZ ÁLLANDÓ INTENZITÁSÚ KARDIÓHOZ HASONLÍTVÁ MEGEGYEZŐ EGÉSZSÉGVÉDŐ ÉS SÚLYCSÖKKENTŐ HATÁSSAL BÍR, ÉS MINDEZT AZ IDŐ TÖREDÉKE ALATT TESZI.

Hogyan tudjuk a HIIT-t a mindennapokba átvinni, hogy ezeket a pozitív hatásokat megtapasztaljuk?



ÖSSZEFOGLALÁS: A magas intenzitású intervallumos edzés azoknak lehet hatásos módszer, akik rövidebb időbefektetéssel szeretnének súlyt veszteni és kardiovaszkuláris egészségüket javítani, mint ami lehetséges mérsékelt intenzitású kardióval (SSC). Bizonyítást nyert, hogy az állandó intenzitású kardió segíti a metabolikus és szívérrendszeri panaszokat, és mint ilyen, a súly, vércukor (Warbourton, 2006b; Boutcher, 2011; Boule et al, 2001) és vérnyomás kontroljában játszik fontos szerepet (Skutnik et al, 2016). HIIT tréningnek sikerült hasonló eredményeket felmutatnia (Falcone et al, 2015; Jelleymann et al, 2015; Rognmo et al, 2004; Little et al, 2011) csupán feleannyi (Hood et al, 2011, Garber et al, 2011), illetve az idő egyharmada alatt (Skutnik et al, 2016). Az intervallumos edzés módszere nem egy új elképzelés, a Wingate protokolt 1974-ben kutatási célokkal mutatták be, azóta már rengeteg különböző formája használatos. Az utóbbi évtizedekben az egészséggel fog-

lalkozó szakemberek az American College of Sports Medicine ajánlását követték a mérsékelt intenzitású kardió edzés terén, amely minimum 150 percet ajánlott ebből hetente az átlagos mozogni kívánónak (Whaley, 2006). 2011-ben kiterjesztették ajánlásukat a magas intenzitású, élénk szív és légzőszervet is megdolgoztató gyakorlatokra. A javaslatuk magába foglal minimum 20 perc magas intenzitású edzést háromszor egy héten, a HIIT-et is ideértve, ideális esetben összesen 75 percben egy héten. Ez egy nagyon fontos lépés, mivel a legfőbb ok, ami visszatartja az emberek többségét a rendszeres testmozgástól, az az idő hiánya (Gillen – Gibala, 2011; Skutnik et al, 2016). Ez a cikk szeretné az ajánlás kutatáson alapuló okait felfedni és a HIIT mindennapokban való tényleges használatának lehetőségeit vizsgálni.

Kulcsszavak: Magas intenzitású intervallumos edzés, szív és érrendszer egészségi állapota, súlycsökkenés, élénk mozgás, időhiány



Szerző:
Ressinka Judit
Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach
Munkahelye: Myhealthcare Clinic, Wandsworth
www.movepainfree.co.uk
juditressinkapt@gmail.com
Főbb kutatási területei:
fájdalommentes mozgás
Fotók: a szerző felvételei



ABSTRACT: High intensity interval training may be beneficial to those who want to lose weight and gain cardiovascular health benefits in a shorter amount of time compared to moderate intensity steady-state cardio (SSC). It has been confirmed that SSC can promote metabolic and cardiovascular health and so have been at the forefront of weight, blood glucose (Warbourton, 2006b; Boutcher, 2011; Boule et al, 2001) and blood pressure control (Skutnik et al, 2016). HIIT has made claims to achieve similar results (Falcone et al, 2015; Jelleymann et al, 2015; Rognmo et al, 2004; Little et al, 2011) in just half (Hood et al, 2011, Garber et al, 2011) or one-third of the time (Skutnik et al, 2016). The idea of interval training is not a new concept, the Wingate protocol has been introduced for research purposes in 1974, however, nowadays there are lots of different types of high intensity interval

trainings used. In recent decades, health practitioners have followed the exercise recommendations of the American College of Sports Medicine on moderate intensity exercise, which said to be minimum of 150 minutes for the wider public (Whaley, 2006). In 2011, they have extended this onto vigorous intensity cardiorespiratory exercise. Their recommendation is three times a week of minimum 20 minutes vigorous exercise, such as HIIT, ideally totalling 75 minutes a week. This is a very important step, as the primary reason preventing individuals from exercising is said to be lack of time (Gillen – Gibala, 2011; Skutnik et al, 2016). This article would like to look at the research-based reasoning behind this recommendation and the actual implementation of HIIT. **Keywords:** High Intensity Interval Training, cardiovascular health, weight loss, vigorous exercise, lack of time

Introduction

Many sports are, for the most part, undertaken in an intermittent high-intensity fashion. In preparing for intermittent sports, various forms of high-intensity interval training (HIIT) are often used to improve cardiorespiratory and metabolic function as well as physical and sports performance. Therefore it was feasible to develop fitness tests and protocols that mimic this fashion and help to prepare athletes for competition. The general public can now also benefit from the positive effects of HIIT with several different protocols varying in duration, intensity, volume and recovery, though some of the most intense forms of this exercise modality seem to be too challenging and might be unsafe for the sedentary public (Gillen – Gibala, 2014). The American College of Sports Medicine (ACSM) recommendations were clear on how much physical activity most, apparently healthy, adults of all ages should engage in each week to promote health benefits. The minimum time was said to be 150 minutes a week of moderate intensity cardiorespiratory exercise, consisting of ideally five separate exercise sessions, of at least 30 minutes each. This was already asking too much from most as far time commitment goes.

HIIT is a broad term for workouts that involve short periods of intense exercise alternated with low intensity or complete rest periods for recovery. Typically, a workout will range from 10-30 minutes in duration including warm up and cool down. The intensity varies from the Wingate type of anaerobic maximal effort, referred to as 'all out' – pushing beyond 100% maximal aerobic capacity (VO_{2Max}) – 30 seconds ergometer sprints protocols for a total of four to six repetitions (Whyte et al, 2010) to sub-maximal 3-5 minutes aerobic running intervals. This latter form of HIIT has been described as "aerobic interval training". The actual activity being performed can vary but could include cycling, running, jump rope, battling rope, free weights and body weight exercises (Figure 2). Studies have been included here mostly engaged their subjects within the range of submaximal vigorous exercise intensities according to ACSM guidelines, at 65-90% VO_{2max} and/or 77-95% HR_{max} (Garber et al, 2011) and used a stationary bike, treadmill, run-



ning track or hydraulic resistance device. For this overview selected studies have been using sedentary, less active or recreationally trained individuals as subjects for their investigations. Generally in trained individuals the ideal intensity is above 90% VO_{2max} or at or above 100% VO_{2max} for HIIT.



Figure 2.

Weight Management

Weight-loss can be approached with such clinical terms as calories burnt, energy expenditure (EE), excess post-exercise calorie consumption (EPOC), decrease of abdominal adiposity and increased fat oxidation. Most studies suggest that because of the short duration of HIIT sessions they don't elicit high energy expenditure compared to other forms of exercises, it appears that the real calorie-burning effect comes post-exercise. It appears that the similar changes in body composition to those of endurance training and resistance training (Macpherson et al, 2011; Whyte et al, 2010), and the higher

rates of fat oxidation could be attributed to EPOC (Macpherson et al, 2011, Boutcher 2011, Hazell, 2012).

Despite the difference in total exercise volume and smaller time commitment, 24-hour energy expenditure would be similar between HIIT and endurance treatments, and greater compared with the control (Skelly, 2012) the same was found by Hazell et al, (2012), who showed that total O_2 consumption over 24 hours was similar after a bout of Wingate-based HIIT and a 30-min endurance bout. Williams et al, (2013) measured EPOC for 3 hours following exercise and found no differences between all-out HIIT and the endurance protocol.

Although it has been noted that there was also one study where HIIT burnt 25-30% more calories during the session doing 20 sec maximum effort 40 sec rest for 30 minutes – for 10 minutes actual work – compared to 30 minutes resistance training at 75 % of their 1RM, endurance cycling and endurance treadmill at 70% HR_{max} (Falcone et al, 2015) this hasn't been repeated elsewhere and could be attributed to the fact that recreationally active participants performed the exercises, not sedentary people and also to the unusually high number of work intervals in the protocol.

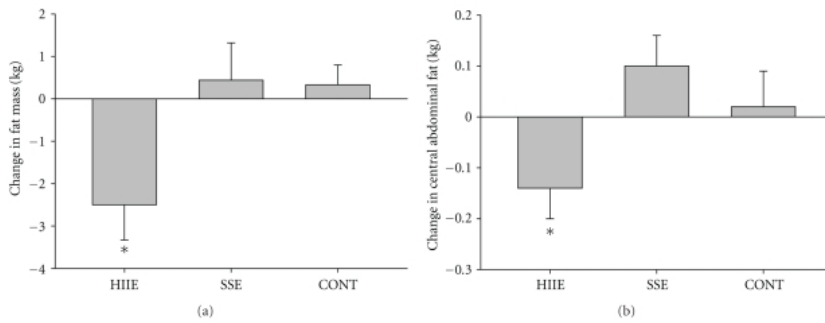


Figure 3. Total fat change (a) and change in central abdominal fat (b) for the high intensity intermittent exercise group (HIIE) was significantly different from the steady-state group (SSE) and the control group CONT) (Trapp et al. 2008).

Trapp et al, (2008) also found that 15 weeks of all-out HIIT three times a week for 20 minutes was superior to endurance work for reducing subcutaneous and abdominal fat mass in inactive women (Figure 3). HIIT consisting of 8 seconds sprints and 12 seconds low intensity cycling compared to 60% VO₂ max steady-state cycling reduced subcutaneous fat with an extra 2.5kg.

Other studies employing all-out protocols have reported reductions in waist circumference and fat mass and increase in fat oxidation following just 2–6 weeks of HIIT that were similar to those changes for endurance training (Whyte et al, 2010; Macpherson et al, 2011). However these latter studies did not find any difference seen in the Trapp study in weight-loss for individuals performing moderate-intensity versus vigorous-intensity exercise. When it comes to energy expenditure post-exercise two identical protocols found the same for post measurements for energy expenditure.

One where 20minutes – 10 x 60 seconds work, 60 seconds rest, at 85-95% HRR running – HIIT produced greater resting energy expenditure than an aerobic endurance exercise of 30 minutes and high-intensity resistance training (HIRT) in 25 minutes (Wingfield et al, 2015) (Figure 4).

In an other study, consisting with 10 x 60 sec efforts at an intensity eliciting 90% maximal heart rate (HR_{max}), interspersed with 60 sec of active recovery cycling, has been shown to induce similar energy expenditure post-exercise to the endurance exercise at 70% HR_{max} for 50 minutes (Skelly et al, 2012) these results are also comparable to Wingate-based all out protocols and endurance training protocols (Little et al, 2011; Gillen et al, 2013).

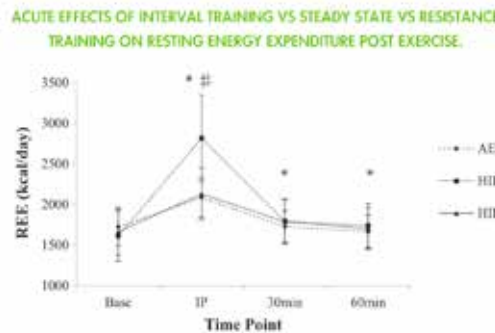


Figure 4. When comparing resting energy expenditure (REE) of the HIIT protocol to the steady state running (AEE) immediately after (IP) the session there was a significantly larger EPOC compared to the AEE and HIRT protocols. Even at 30 and at 60 minutes post, there was a 189.2 kcal/day difference in energy compared to AEE (Wingfield et al, 2015).

These studies suggest that over 24 hours equal or larger amount of calories are burnt by different HIIT protocols or that equal or greater weight-loss is achievable with HIIT protocols for the untrained population. Therefore, the suggestions that HIIT may be a time-efficient alternative to endurance training in this regard are founded (Boutcher 2011).

Cardiovascular Fitness

A revealing study emerged well before the 2011 ACSM guidelines got published. Dr. Williams’ study suggests that developing a high VO₂max, that represents cardiovascular fitness level, is more important than merely engaging in moderate-intensity physical activity. This meta-analysis suggest that those who are performing vigorous exercise rather than just moderate intensity, acquiring improved fitness and higher VO₂max, lower their risk of developing cardiovascular disease (CHD) significantly even in comparison to moderate intensity exercisers. So it seems that someone’s aerobic fitness, aerobic capacity is massively

important to keep cardio-metabolic health risk levels lower (Rognmo et al. 2004).

Clinical trials supported the above by showing that exercise performed at a vigorous intensity may provide greater improvements than moderate-intensity exercise in some CHD risk factors, such as increased aerobic fitness, improved glucose control and decreased resting blood pressure (Swain 2006a; Warbourton 2005). There might be no difference in weight-loss for individuals performing moderate-intensity versus vigorous-intensity exercise, as when it comes to weight-loss, a calorie is a calorie, regardless of how it is burned. But it seems that for aerobic fitness and CHD risk, not all calories are created equal. Further research is needed to explore the effect of various exercise intensities on individual CHD risk factors, but the current evidence supports greater improvements with vigorous-intensity compared with moderate-intensity exercise (Swain, 2006b).

An example of a more recent study is an 8-week low-volume HIIT cycling protocol of 20 minutes work 1:1, 3 times a week at 60% Peak Power (100rpm) (60 minutes in total) and endurance exercise of 30 minutes, 4 times a week (120 minutes in total) at 40% of VO₂max reserve (60rpm) which both could induce the same training adaptations such as decreased arterial pressure and 25% increased VO₂Max in pre-hypertensive individuals (Skutnik et al, 2016). An important finding was that only HIIT decreased C-reactive protein (CRP, a systematic inflammation indicator) levels significantly, which is a similarly good predictor of cardiovascular problems, as is cholesterol.

Caution is needed with cardiac patients and those who may have CHD, as one study found that when sedentary individuals with CHD suddenly exercised vigorously (≥6 METS – 1MET is the energy expenditure at rest), their risk of experiencing a heart attack increased more than 100-fold above rest (Mittleman et al, 1993). However, it is reassuring that this increased risk was only about two-fold for those who normally exercised several times per week. Therefore, although exercise is beneficial to cardiac patients, profes-

sionals need to be cautious when first beginning exercise programs for these special populations.

These results suggest that HIIT could be a time-efficient alternative to endurance training in improving cardiovascular and cardio-metabolic health.

HIIT in a Real-World Setting

In controlled experimental settings very different HIIT protocols showed to be remarkably effective for increasing cardio-respiratory fitness, reducing cardio-metabolic risk factors and reducing body fat to the same or greater extent as steady-state cardio and weight training. The purpose of the following studies were to extend and translate the HIIT concept into real-world settings for indoor and outdoor training.

In terms of minimal time commitment needed for HIIT outside a laboratory, a minimum of 8 weeks (Skutnik et al, 2016) or 12 weeks (Lunt et al, 2014) three times a week, training have been suggested to produce significant changes in anthropomorphic measures such as reduction in body fat mass, reduction in abdominal and trunk adiposity and visceral fat. However it is important to note that clinically meaningful cardio-respiratory measures such as VO₂ max showed moderate changes in the 12-weeks study in the aerobic interval training group (1.01 ml/min/kg VO₂max) while the walking group and maximal-effort interval training group's VO₂max even got reduced, probably due to low adherence to exercise and the low attendance of the aerobic interval training group. The actual time spent exercising was 74 minutes for aerobic interval training, 45 minutes for maximal volitional interval training and 116 minutes for walking on average including 10 minutes warm ups and 5 minutes cool downs.

It is understood that those changes that have been achieved in a short period of time won't last long either, longer time commitment and therefore longer studies are needed to show whether these improvements above show progression on the long term or we are experiencing a quick initial response to HIIT. Roy et al, 2018 attempted to examine just that with a 12 months of unsupervised HIIT training protocol. The results showed only

moderate changes in body fat loss and VO₂max. The downsides of this study were insufficient monitoring of participants and also the lack of progression in the programs. Fall-outs were high, from the 105 people in the group 24 remained adherent to the 2 or more HIIT sessions a week after a year. Also results have likely been affected by the lack of motivation in subjects needing to perform this form of difficult exercise on their own as compared to clinical settings. For further field studies a higher number of participants and longer supervised times are needed to get really meaningful data and narrower confidence intervals (Heydari et al, 2012) (Figure 5). Even though it's a difficult form of exercise, those who adhered to it tend to score higher on the Physical Activity Enjoyment Scales (PAES) (Falcone et al, 2015; Kong et al, 2016; Roy et al, 2018).



Supervised time

HIIT using the whole body (for ex. squat jumps, burpees, strong man exercises) as the resistive force could be a cost-effective and practical way of exercising even at home, however the efficient application of it needs some consideration. Safe strategies for progression could be prescribed by changing training variables such as gradually increasing stimulus time (10 sec - 1 min), decreasing recovery time (10 sec - 2min) and/or increasing total session time (4 - 30 min) for beginners, intermediates and advanced individuals (Machado et al, 2017). Under supervision even the vigorous form of 30 sec all-outs (Lunt et al, 2014) could be considered for special populations. There is a very limited amount in research in real-life settings but if we want to draw of any kind of conclusion it seems that with progressive load and volume everybody could benefit from this form of exercise.

Recommendations

The specific amount of time the exercise, more importantly the rest period, should take will depend on individuals current fitness level and how intensely they like to exercise. In my experience, a time efficient low to medium volume, close to maximal effort HIIT protocol, such as 20 seconds on 60 seconds off for 4-6 times, could work for most untrained individuals as a start, although this option hasn't been taken into consideration in the above studies, yet untrained individuals lose form very quickly when fatigued in close to maximal effort activities, hence the likeliness of injuries will increase with longer intervals (REF). The required intensity can be translated to a target 65% to 90% HRmax. A short 20 seconds interval should keep most individuals in good form and not least motivated. Furthermore, a 1:3 work-rest ratio is a good start to allow sufficient recovery after intense work and produces better form interval after interval. As participants get fitter for progression number of repetitions and/or duration of intervals can be increased, while the length of recovery can be decreased gradually (Lunt et al, 2014). After the client has adjusted to the higher intensity, the volume can be increased. However it is unsure from the research articles mentioned here how long a warm up and cool down should be to keep previously inactive participants safe from injury, as an unfavourable example is the 12 week real-world study with 10 minutes warm up, where 3 participants out of the 16 got injury related to HIIT training (8sec sprints) (Lunt et al, 2014). When prescribing vigorous-intensity exercise, one also must be aware of a higher risk for musculoskeletal complications and overuse injuries, particularly with modes of exercise that involve significant impact, such as running. Considering all the above, and that a thorough warm up of 15-20 minutes (for exp. foam rolling, dynamic stretching, muscle activation and jogging) and 5 minutes cool down will be important (ACSM Whayley, 2006) a session will last 25-40 minutes. This time frame is still shorter than that for endurance training sessions, which also need thorough warm-ups due to the highly repetitive nature of them. As far as monitoring calorie expenditure goes, this could be calculated by using online calculators where the average heart

rate during the training, the duration of the session, age and body weight is needed. Finally, vigorous exercise sessions may be interspersed with moderate-intensity physical activities, functional training, core training, stretching and recreational pursuits to provide a well-rounded regimen (ACSM).

Conclusion

High intensity intermittent training (HIIT) is a form of exercise that has been shown to significantly assist in losing fat and increasing fitness in a time efficient manner. Considering the rising rates of obesity and co-morbid health problems such as cardiovascular disease, type II diabetes and metabolic syndrome it is extremely important that people receive education about the benefits of exercise, including HIIT. Accumulating sufficient weekly caloric expenditure at a moderate intensity of exercise is effective for sedentary individuals to achieve weight-loss goals, make modest improvements in aerobic fitness, and experience some reduction in CHD risk. However, it has been shown that the main reason for inactivity and the inability to meet minimum exercise

guidelines is lack of time, exercise prescription innovations that yield the benefits of long duration exercise has a potentially valuable place in the public's exercise practice and should be used and promoted in keeping the population active. It seems that those who are overweight or obese and those with borderline or already existing diseases benefit the most from HIIT intervention in clinical settings. The length of the studies mentioned above has been 4-15 weeks. Longer studies are needed but it is really promising to see that such short timeframes already work. Individuals interested in increasing their fitness and gaining additional cardiovascular benefits should progress to a vigorous level of intensity, provided they can do so safely. The Wingate type of protocol, although particularly effective (REF), might not be suitable for sedentary people or for those with previous injuries therefore a more progressive example has been presented to start training at higher intensities. Future studies should investigate whether or not HIIT is a sustainable long-term exercise option for non-supervised individuals who are performing HIIT in real world envi-

ronments (Gillen and Gibala, 2013). Some of the studies have been quite short it remains to be determined whether similar adaptations are to be found with several months of high intensity interval training. It can be stipulated that the high intensity of this type of training produces quick adaptation while endurance training takes longer for adaptations to show (Gillen and Gibala, 2014).

Note: Individuals with symptoms or disease should not consider vigorous-intensity exercise until having completed a physician-approved, moderate-intensity exercise program and obtained further clearance to increase intensity. Moreover, individuals who are without symptoms or disease, but who have a high risk of CHD, may begin a moderate-intensity exercise program but should seek physician clearance before beginning vigorous-intensity exercise. Although most clients can eventually enter a vigorous-intensity program, only individuals who are young (*men, <45 years; women, <55 years*) and have a low risk for CHD (*no more than one major risk factor*) should do so without first obtaining physician clearance.

References:

- Boule, N.G. – Haddad, E. – Kenny, G.P. – Wells, G. (2001): Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus. A meta-analysis of controlled clinical trials. *JAMA The Journal of the American Medical Association*. 286. 10. 1218-27. DOI: 10.1034/j.1600-0838.2002.120111.3.x
- Boutcher, S.H. (2011): High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of Obesity*. 2011. 4. Journal ID: 868305. DOI: 10.1155/2011/868305.
- Falcone, P.H. – Tai, Chih-Yin. – Carson, L.R. – Joy, J.M. – Mosman, M.M. – McCann, T.R. – Crona, K.P. – Kim, M.P. – Moon, J.R. (2015): Caloric Expenditure of Aerobic, Resistance, or Combined High-Intensity Interval Training Using a Hydraulic Resistance System in Healthy Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 29. 3. 779–785. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000661
- Garber, C.E. – Blissmer, B. – Deschenes, M.R. – Franklin, B.A. – Lamonte, M.J. – Lee, I.M. – Nieman, D.C. – Swain, D.P. (2011): American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43. 7. 1334–1359. o. DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213f3efb
- Gillen, J.B. – Percival, M.E. – Ludzki, A. – Tarnopolsky, M.A. – Gibala, M.J. (2013): Interval training in the fed or fasted state improves body composition and muscle oxidative capacity in overweight women. *Obesity (Silver Spring)*, 21. 11. 2249–2255. o. DOI: 10.1002/oby.20379.
- Gillen, J.B. – Gibala, M.J. (2014): Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*. 39. 3. 409–412. o. DOI: 10.1139/apnm-2013-0187
- Jelleyman, C. – Yate, T. – O'Donovan, G. – King, J.A. Khunti, K. – Davies, M. J. (2015): The effects of high-intensity interval training on glucose regulation and insulin resistance: a meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16. 11. 942–961. DOI: 10.1111/obr.12317
- Hazell, T.J. – Olver, T.D. – Hamilton, C.D. – Lemon, P.W.R. (2012): Two minutes of sprint-interval exercise elicits 24-hr oxygen consumption to that of 30 min of continuous endurance exercise. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 22. 4. 276–283. o.
- Heydari, M. – Freund, J. – Boutcher, S.H. (2012): The effect of high-intensity intermittent exercise on body composition of overweight young males. *Journal of Obesity*. 2012: 480467. DOI: 10.1155/2012/480467
- Hood, M.S. – Little, J.P. – Tarnopolsky, M.A. – Myslik, F. – Gibala, M.J. (2011): Low-volume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43. 10. 1849–1856. o. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3182199834.
- Kong, Z. – Fan, X. – Sun, S. – Song, L. – Shi, Q. – Nie, J. (2016): Comparison of High-Intensity Interval Training and Moderate-to-Vigorous Continuous Training for Cardiometabolic Health and Exercise Enjoyment in Obese Young Women: A Randomized Controlled Trial. *PLoS One*. 1.11.7. e0158589. DOI: 10.1371/journal.pone.0158589.
- Little, J.P. – Gillen, J.B. – Percival, M.E. – Safdar, A. – Tarnopolsky, M.A. – Punthakee, Z. (2011): Low-volume high-intensity interval training reduces hyperglycemia and increase muscle mitochondria capacity in patients with type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*. 111. 6. 1554–1560. DOI: 10.1152/jappphysiol.00921.2011.
- Lunt, H. – Draper, N. – Marshall, H.C. – Logan, F.J. – Hamlin, M.J. – Shearman, J.P. – Cotter, J.D. – Kimber, N. E. – Blackwell, G. – Frampton, C.M.A. (2014): High Intensity Interval Training in a Real World Setting: A Randomized Controlled Feasibility Study in Overweight Inactive Adults, Measuring Change in Maximal Oxygen Uptake. *PLoS One*. 9. 1. e83256. DOI: 10.1371/journal.pone.0083256
- Machado, A.F. – Baker, J.S. – Figueira, A.J. – Bocalini, D.S. (2017): High intensity interval training using whole body exercises: training recommendations and methodological overview. *Clinical Physiology and Functional Imaging*. DOI: 10.1111/cpf.12433
- Macpherson, R.E.K. – Hazell, T.J. – Olver, T.D. – Paterson, D.H. – Lemon, P.W.R. (2011): Run sprint interval training improves aerobic performance but not maximal cardiac output. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 43. 1. 115–122. o. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181e5eacd.
- Mittleman, M.A. – MaClure, M. – Tofler, G.H. – Sherwood, J.B. – Goldberg, R.J. – Muller, J.A. (1993): Triggering of acute myocardial infarction by heavy physical exertion. *New England Journal of Medicine*. 329. 1677–1683. o. DOI: 10.1056/NEJM19931203292301
- Rognmo, O. – Hetland, E. – Helgerud, J. – Hoff, J. (2004): High intensity aerobic interval exercise is superior to moderate intensity exercise for increasing aerobic capacity in patients with coronary heart disease. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. 11. 3. 216–22. DOI: 10.1097/01.hjr.0000131677.96762.0c
- Roy, M. – Williams, S.M. – Brown, R.C. – Meredith-Jones, K.A. – Osborne, H. – Jospe, M. – Taylor, R.W. (2018): High-Intensity Interval Training in the Real World. Outcomes from a 12-Month Intervention in Overweight Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 50. 9. 1818–1826. o. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001642
- Skelly, L.E. – Andrews, P.C. – Gillen, J.B. – Martin, B.J. – Percival, M.E. – Gibala, M.J. (2014): High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 39. 7. 845–848. o. DOI: 10.1139/apnm-2013-0562.
- Skutnick, B.C. – Smith, J.R. – Johnson, A.M. – Kurti, S.P. – Harms, C.A. (2016): The Effect of Low Volume Interval Training on Resting Blood Pressure in Pre-hypertensive Subjects: A Preliminary Study. *Physician and Sportsmedicine*. 44. 2. 177–183. o. DOI: 10.1080/00913847.2016.1159501
- Swain, D.P. – Franklin, B.A. (2006a): Comparison of cardioprotective benefits of vigorous vs. moderate intensity aerobic exercise. *American Journal of Cardiology* 97. 1. 141–147. o. DOI: 10.1016/j.amjcard.2005.07.130
- Swain, D.P. (2006b): Moderate- or Vigorous-Intensity Exercise: What Should We Prescribe? *ACSM's Health & Fitness Journal*. 10. 5. 7–11. o. DOI: 10.1249/01.FIT.0000244891.55243.fc
- Trapp, E.G. – Chisholm, D.J. – Freund, J. – Boutcher, S.H. (2008): The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. *International Journal of Obesity*. 32. 4. 684–691. DOI: 10.1038/sj.ijo.0803781
- Warburton, D.E.R. – McKenzie, D.C. – Haykowsky, M.J. – Taylor, A. – Shoemaker, P. – Ignaszewski, A.P. (2005): Effectiveness of high-intensity interval training for the rehabilitation of patients with coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*. 95. 1080–1084. o. DOI: 10.1016/j.amjcard.2004.12.063
- Warburton, D.E. – Nicol, C.W. – Bredin, S.S. (2006): Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174. 6). 801–809. DOI: 10.1503/cmaj.051351
- Whaley, M.W. (2006): American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 21-29, 139-148, 165-167. o.
- Williams, P.T. (2001): Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 33: 754–761. o.
- Williams, C.B. – Zelt, J.G.E. – Castellani, L.N. – Little, J.P. – Jung, M.E. – Wright, D.C. (2013): Changes in mechanisms proposed to mediate fat loss following an acute bout of high-intensity interval and endurance exercise. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 38. 2. 1236–1244. o. DOI: 10.1139/apnm-2013-0101.
- Wingfield, H.L. – Smiths-Ryan, A.E. – Melvin, M.N. – Roelofs, E.J. – Trexler, E.T. – Hackney, A.C. – Weaver, M.A. – Ryan, E.D. (2015): The acute effect of exercise modality and nutrition manipulations on post-exercise resting energy expenditure and respiratory exchange ratio in women: a randomized trial. *Sports Medicine – Open*. 1. 11 DOI: 10.1186/s40798-015-0010-3
- Whyte, L.J. – Gill, J.M. – Cathcart, A.J. (2010): Effect of 2 weeks of sprint interval training on health-related outcomes in sedentary overweight/obese men. *Metabolism*, 59. 10. 1421–1428. o. DOI: 10.1016/j.metabol.2010.01.002.



Rovatvezető:

Dr. Mák Erzsébet

főiskolai docens

Semmelweis Egyetem

Egészségtudományi Kar

dietetika

Kedves Olvasó!

Több mint 20 éve szereztem dietetikusi diplomát, és azóta is főállásban az almamáteremben – vagyis a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán – oktatok, jelenleg főiskolai docensként. Az évek alatt tudományos fokozatot is szereztem ebből a szép hivatásból.

Írtam jó néhány tudományos és ismeretterjesztő cikket, tartottam számtalan előadást rendezvényeken, egészségnapokon, iskolákban és persze konferenciákon. Négy évig főszerkesztője voltam az Új Diéta szakmai lapnak. Máig szívügyemnek tekintem a táplálkozástudományi, dietetikai ismeretek hiteles, szakszerű átadását az érdeklődőknek.

Nagyon sokan gondolják úgy, hogy egy könyvet elolvasva, egy online tanfolyamot elvégezve szakér-

tői lesznek a táplálkozástudománynak. Számtalan jó szándékú ember akad, aki a saját pozitív vagy negatív tapasztalásait (pl.: *hogyan fogyott le, miért nem jó neki a tej stb.*) általánosítva próbálja tanácsokkal ellátni az embereket.

Sajnos, ezek legtöbbször tévútra vezetnek, mert hamis információt vagy félígazságot tartalmaznak. Ami az egyik embernél működik, nem biztos, hogy a másikonál is fog. A dietetika ennél sokkal összetettebb.

A most induló dietetikai fogalomtár rovatvezetése kiváló lehetőséget ad számomra arra, hogy a kedves olvasót bevezessem a dietetika és a hozzá szorosan kapcsolódó diszciplínák világába. A rovatban szerzőtársaim lesznek a szakterület rutinos művelői, neves kutatói.

Ez mindenképpen garancia arra, hogy hiteles forrásból, biztosan helyes tudásbázist építsen fel kedves olvasónk. Ehhez hasznos időtöltést kívánok.

Mostani szócikkgyűjteményünk a halak és vadak elkészítésénél gyakran használt kifejezések. Persze más alapanyagok esetében is találkozhatunk velük, ezért is tartom fontosnak ezeknek a fogalmaknak a pontosítását.

Filézés

A hal húsát lefejtjük a gerinchről vagy a csonttól. A vágás a hús izomrostjaival párhuzamos irányban történik. Hal esetében ide értjük a nagyobb szálkák eltávolítását is. Baromfi mellének, combjának kicsontozása és bőrtehlenítése szintén ezzel a módszerrel történik.

Irdalás

A szálkás halak apróbb szálkáinak eltüntetésére irányuló konyhatechnikai művelet. A vágást a gerincre, a hús izomrostjaira merőlegesen végezzük, 2-3 mm gyakorisággal, a hús majdnem teljes vastagságában. A legismertebb alkalmazási helye a „sült keszeg paprikás lisztben” nevű ételnél van.

Nedves pácolás

A nedves páclékeverék víz, ecet, só, cukor, olaj, mustár, vegyes zöldség és különböző fűszerek (bors, kömény, fűszerpaprika, vörshagyma, babérlevél) tetszőleges mennyiségű és összeállítású keverékéből áll. Hideg nedves pácolással készülnek a

hagyományos egyszerű saláták: paradicsom, uborka, káposztasaláta stb. A komplett vad-, marhahús ételek pácolásához először meleg páclevet kell készíteni, vagyis a vízben alaposan össze kell forralni az ízesítőanyagokat. Amikor legalább szobahőmérsékletűre hűlt a lé, akkor kell beletenni a pácolandó húst.

Pácolás

Célja egy kellemes íz kialakítása és a rostok fellazítása, emésztetőbbé tétele. Alkalmazásának általános elve a nyersanyagot intenzív hatóanyag tartalmú fűszerekkel, ízesítőanyagokkal kell körülvenni, és ebben – fogyasztás vagy további feldolgozás előtt

– rövidebb-hosszabb ideig állni hagyni az alapanyagot.

Száraz pácolás

A száraz páckekeverék szívósabb, kötöttebb rostozatú húsok lazítására és ízesítésére szolgál. Az alapanyagot szárazon bedörzsöljük, bekenjük egy tetszőlegesen megválasztott, de az étel jellegének megfelelő fűszerkeverékkel. Az ízanyagok a nedves felületen oldódnak, majd az ozmózis útján a belső rétegekben is kifejtik hatásukat. Például: speciális páckekeverék: a vadhús szeleteket bekenjük olajjal, megszóruk törött borssal, és alufóliába vagy műanyag fóliába tekerve pár napig hűtőszekrényben érleljük.

KISS GERGELY
Személyi edző

06 70 605 0438
kisssthetrainer.hu

**KIFOGÁSOKBÓL SOK VAN,
ÉLETBŐL CSAK EGY...
TEGYÉL ÉRTE!**



 KISSSTHETRAINER
 KISSSTHETRAINER
 KISSSTHETRAINER
 KISS_GARY



„A hullámokat nem tudod megállítani, de megtanulhatsz szörfözni rajtuk”

– avagy reziliencia a gyakorlatban



Szerző:
KOMONDY ESZTER
TRÉNER, COACH,
SZUPERVIZORJELŐLT



Rovatvezető:
HAJDÚ ANNA
pszichológus, coach
sportpszichológus-jelölt
mail@annalyse.hu

A reziliencia a lelki immunrendszerünk, ami abban segít bennünket, hogy nehez helyzetekből fel tudjunk állni, hamar vissza tudjuk állítani a belső egyensúlyunkat.

hullámok az életünkben? Egyáltalán a boldogságunk szempontjából számít, mekkorák a hullámok?

Mindannyian mások vagyunk, másképp működünk, és más megküzdési mechanizmusaink vannak. Életeseményeink súlyosságát, mélységét és ránk mért hatásait nem lehet beskatulyázni. Az, hogy hogyan, mennyire kritikusnak élek meg valamit, csak rajtam múlik.

Igen, vannak emberek, akik bármi történjék is velük, felállnak, megrázzák magukat, és mennek tovább. Legtöbbszörnek a közvetlen környezetében is van ilyen ember. Kicsit talán irigyeljük is őket. Megkérdeztem már, hogyan csinálja?

„A bambusz, ami hajlik, erősebb, mint a tölgy, ami ellenáll.” Japán közmondás

Mi köze a bambusznak a rezilienciához? Tudtátok, hogy azon kívül, hogy egyre elterjedtebb dísz a kertjeinknek, különleges tulajdonságokkal is rendelkezik? Fiatalkorában hosszú évekig növeszti, fejleszti gyökereit. Mikor már megfelelő erősségű a gyökérzete, akkor pedig minden energiájával a föld feletti növekedésre koncentrál. Azt gondolhatnánk, hogy könnyen kicsavarható, vagy eltörhető hosszú, vékony, üreges teste. Mégis az egyik legellenállóbb növény, ami a környezeti hatásokat illeti. Meghajlik az erős szélben, de nem törik el, hamar visszabillen, ha elmúlt a veszély.

A növényvilág után térjünk vissza az emberekhez. A korábban említettek olyanok, mint a bambusz. Hajlékonyak, nem hagyják megtörni magukat.

Nagyon jó hír az, hogy habár különbözőek vagyunk, mindannyian megtanulhatunk reziliensnek lenni. Mert ez nem egy veleszületett tulajdonság. Megtanulható. A lelki teherbírásunk, a hozzáállásunk, a gondolataink minősége mind-mind fejleszthető. Ugyanakkor

az is biztos, hogy egy csettintéssel nem leszünk reziliensek. Sokat kell dolgozunk magunkon, kellemes és fájó témákon egyaránt.

Lássuk, a reziliens emberek mit csinálnak másként, mit tanulhatunk tőlük?

1. „A változás elkerülhetetlen, a fejlődés opcionális.” John C. Maxwell. Az élet maga a változás. Elkerülhetetlen. Ahogy a testünk legapróbb sejtje is folyamatos változásban van, úgy a környezetünk, a társadalmunk, a világunk is. Ha mi magunk egy fikarcnyit sem akarunk változni, nem merünk kilépni a komfortzónánkból, akkor hogyan akarjuk tartani a lépést? Itt a homokba dugott fej nem jó stratégia. Kezünkbe kell vennünk életünk irányítását. Tanulnunk kell a tapasztalásainkból.

2. Fontos, hogy merjünk új dolgokat kipróbálni. Bármi olyat, ami kimozdít a komfortzónánkból. Tűzzünk ki magunk elé kihívásokat, és lépésről lépésre verekedjük át magunkat rajtuk. Ijesztő? Kényelmetlen? Az a jó! Komfortzónánk fészegetése ugyanis rutint ad nekünk, mert a stresszes helyzeteket kontrollálni tudjuk. Az agyunk pedig tanul. Megtanulja, hogy ha legközelebb váratlan, szokatlan helyzetbe kerülünk, milyen megküzdési stratégiákat építettünk már fel. Tud majd választani. Egy aprócska példa: tél, leesik az első hó. Mikor volt ilyen utoljára? Pont egy éve. Még a gyakorlott vezetők is óvatosabban indulnak útnak az első hóban. Sokan pedig félnek, és nem is vezetnek ilyenkor. Egy lehetséges megoldás: bepattanni és kimenni az első olyan parkolóba/tanulópályára, ahol lehet egy kicsit rallyzni, megérezni az autónk és saját magunk reakcióit a megváltozott körülmények között, és ezután magabiztosabbak leszünk, ha útnak kell indulni.

Ha megkérdezném, hogy egy tízes skálán mennyire érzed magad stresszesnek, tele szerteágazó, megterhelő, túl komplikált feladatokkal, mit válaszolnál? Ma talán négyest, de holnapután nyolcast.

Mindannyiunk életében vannak könnyebb és nehezebb időszakok. Átéltünk sok boldog pillanatot, és szenvedünk fájdalmas, félelmetes, megrázó vagy stresszes helyzetekben.

A hullámok elkerülhetetlenek. Bárhogy próbálunk tenni ellenük, mindig mossák a partot, hol apró kis fodrozódásként, hol hatalmas, többméteres cunamiékként. Ez a természet rendje.

A természet azonban azt is nagyon jól tudja, hogyan tudunk mi emberek megbirkózni ezekkel a hullámokkal. Nekünk kell csak odafigyelni, felismerni a jeleket, és megtanulni rezilienssé válni.

Aki élte már meg szerette elvesztését, vagy élt már át súlyos balesetet, esetleg a teljes anyagi csődöt, vagy akár háborút, tudja, milyen érzés, ha elsodornak a hullámok. Mennyire bizonytalan, kiszolgáltatott, sebezhető, kizsákmányolható tud lenni az ember ezekben a helyzetekben.

De mi van a mindennapi, kisebb harcainkkal? A gyerek reggeli hisztijével, a főnök kukacoskodásával, a szomszéd akadémikuskodásával, az egyre csak érkező számlákkal? Sorolhatnám a végtelenségig. Ezek vajon jelentéktelenebb



3. Perspektívaváltás: Stresszes, nehéz helyzet? Álljunk meg egy pillanatra. A pánik ilyenkor nem jó tanácsadó. Hajlamossá tehet minket, hogy az egérből elefántot csináljunk, ezért lépünk hátra, és nézzünk rá a helyzetre. Lehet, hogy nem is olyan borzasztó, amint azt elsőre gondoltuk. Tegyük fel a kérdést: mi a legrosszabb, ami ebben a helyzetben történhet velem?

4. Őszinteség: ez talán a legnehezebb. Önmagunknak bevallani, hogy egy adott helyzetet bizony saját magunknak okoztunk. Bármennyire is szeretnénk azt hinni, hogy más miatt alakultak úgy a dolgok, ahogy. Leg-

belül tudjuk, hogy mi vagyunk a felelősök. Ha ezt be merjük vallani, máris feloldódik a feszültségünk. Fontos viszont, hogy ne büntessük magunkat emiatt. Sokkal inkább koncentráljunk a megoldásra.

5. Nézzünk szembe a valósággal! Van egy helyzet. Ha letagadom, vagy elmenekülök, a helyzet attól még nem tűnik el. Ne várj, hogy felemésszen! Légy proaktív! Azon gondolkozz, hogy hogyan tudod megoldani. Milyen eszközeid, lehetőségeid vannak. És cselekedj!

6. Ne rágódj! A sok töprengés negatív érzéseket generál. Mi lett volna,

ha? Mit kellett volna tennem? Hogy tudtam volna elkerülni a helyzetet? És még sok-sok kérdés, amiket oly sokan előszeretettel pörgetünk a fejünkben. Ki velük a kukába! A reziliens emberek nem rágódnak a múlton, ami történt, megtörtént, inkább arra fókuszálnak, hogy hogyan oldják meg a kialakult helyzetet.

7. Kapcsold ki a „belső kritikust”!

Van két állandó magyar hangunk, amik folyamatosan ott duruzsolnak a fejünkben, véleményezik minden cselekedetünket. A 'belső kritikus' és a 'belső aggódó' énünk. Ha engedjük őket túlzottan megerősödni, akkor ahelyett, hogy a helyes döntésben támogatnának minket, akadályokká válnak. A túlzott önmarcangolás és félelem nem enged tisztán látni.

8. Bocsáss meg! A reziliens emberek nem tartanak haragot és nem irigykednek másokra. Tisztában vannak az értékeikkel. Megbocsátanak.

Az energiáikat a céljaik felé összpontosítják. Hogyan is tudnánk túllenülni egy nehéz helyzeten, ha a harag még hosszú távon emészt minket...

9. A reziliens emberek számára fontos, hogy célja és értelme legyen az életüknek.

Nem keverik össze a szükségleteiket a vágyaikkal. Tudják, hogy mindenük megvan, amivel kiteljesíthetik az életüket. Sőt, amivel hozzájárulhatnak mások életének a jobbá tételéhez is. Mai világunkban, ahol oly fontos az azonnali visszaigazolás és lájkokban mérjük sokszor az értékünket, talán ennek a belső kiegyensúlyozottságnak a megeremlése a legnehezebb.

Ez alkalommal 9 pontot gyűjtöttem csokorba számotokra, azonban könyvek tucatjai segítenek, hogy reziliens és ezáltal boldogabb életet élhessünk. Bátorítalak benneteket, hogy mélyüljeteek tovább a témában.

Ugyanis, ahogy korábban olvashattátok, **a reziliencia tanulható.** Elszántságot, tudatosságot és kitartást igényel, de a legfontosabb, hogy kezdjétek el apró lépésekkel már ma! Gyorsan érezni fogjátok a különbséget magatokban. Hajrá!

Címbe idézet: John Kabat-Zinn

TÁMOGATÓK



VÁRUK HÍVÁSOD!
- Ludányi 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 weboldalakot készíteni. Az alapoktól - az első munkádig.

Learning by Doing
Életszerű projekteken tanuló, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.

Minden "okos" lett.
Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.

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.

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK



SUPERFOODS
A jövő bajnokainak



1082 Budapest, Futó u. 6. | +36 20/772 6613 | kis.noemi@gmail.com
superfoods.org.hu | [f superfoodsteam](https://www.facebook.com/superfoodsteam) | superfoodshop.hu



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

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Levendula Hotel ^{★★★} Algyő

A Levendula Hotel tavaly, 2018 decemberben elnyerte, - jobban mondva megtartotta – csillagjainak számát, vagyis megfelelt a Hotelstars Union minősítési vizsgáján és továbbra is 3*Superior kategóriához illő szolgáltatásokkal és körülményekkel várja kedves vendégeit. Az erről szóló tanúsítványt és plakettet januárban kapta meg a Levendula Hotel.

A Hotelstars Union minősítési rendszert 2009-ben alapították meg Prágában, a Cseh, a Holland, a Német, a Magyar, az Osztrák, a Svájci és a Svéd Szállodaszövetség közreműködésével, azzal a céllal, hogy az Európai Unión belül a szállodák meghatározott kritériumok szerint egymással szembeállíthatók legyenek.



Ennek elősegítésére létrehozták a kategorizálást, amely 1*-tól 5*-ig terjed, egészen a szerény igényektől (1*) a luxus kategóriáig (5*superior) sorolnak be szállodákat a rendszerben. Ezen felül létezik a már említett superior jelző is, - az egyes csillagok mellett -, amely azt jelenti, hogy az elért kategórián belül is kimagasló szolgáltatásokat nyújt az adott hotel. Ezáltal a vendégek könnyebben tudnak összehasonlítani szállodákat, valamint a kritériumok megléte miatt javul a szolgáltatások színvonala is, amely természetesen elengedhetetlen a vendéglégedettséghez.


A 400 pont helyett 419-et sikerült gyűjtenie a szállónak, amely szintén azt igazolja, hogy jóval túlszárnyalja az elvárásokat. A bizottság elmondta, hogy a Levendula Hotel és a hozzá tartozó étterem is kivételes infrastruktúrával és szolgáltatási minőséggel rendelkezik, melyet érdemes lesz a jövőben még tovább fejleszteni.

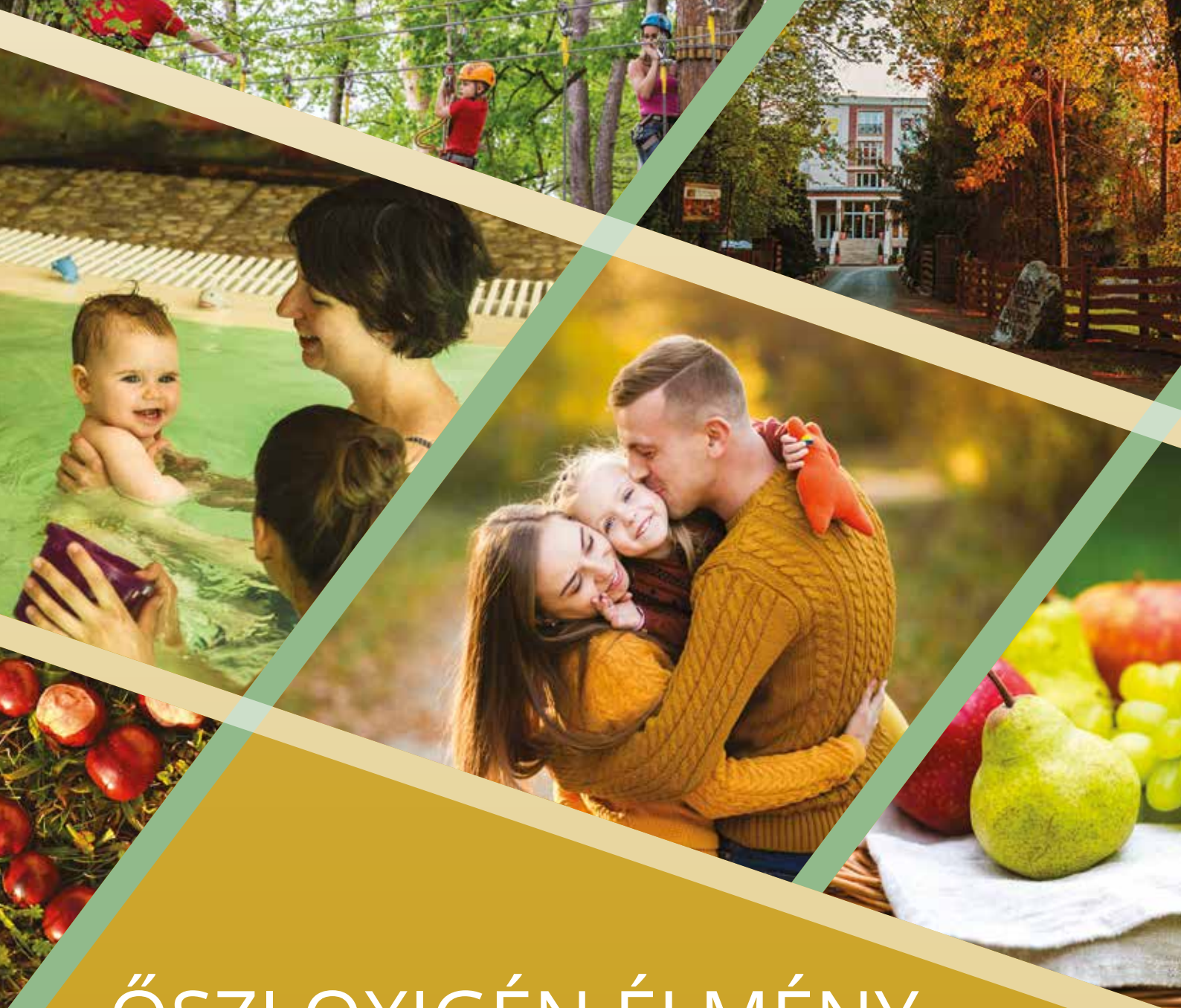
Következő nagy fejlesztésünk 2019 nyárra elkészülő, a Hotel területén található régi repülőgép Hangár, ahol 200 fős, nagyszabású rendezvényeket, konferenciákat, kiállításokat, esküvőket tudunk megszervezni az eddigi Étterem és konferencia termeink mellett. A Levendula Hotel Superior * és a már külön egységként is üzemelő, Levendula Étterem és Rendezvényház a hely adottságainak és az innovációknak köszönhetően, még szélesebb profilú rendezvényközponttá válik!**



LEVENDULA ÉTTEREM ÉS RENDEZVÉNYHÁZ



LEVENDULA HOTEL Superior ***ÉS ÉTTEREM // 6750 Algyő, Téglás utca 151. //+36 20 284 0435
rendezveny@levendulahotelalgyo.hu www.levendulahotelalgyo.hu  /Levendulahotel/



ŐSZI OXIGÉN ÉLMÉNY

a noszvaji gyermek- és bababarát
Oxigén Hotel Family & Spa-ban

Babaúszás és programok kicsiknek és nagyoknak,
varázslatos erdei környezetben, ízletes, házias
ételek és harapnivalóan friss levegő.



OXIGÉN HOTEL **** SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel****SUPERIOR Family & Spa

3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36 30 499 3025 | info@oxigenhotel.hu