

# recreation

2017. TÉL  
VII. évfolyam 4. szám

**Sporttáplálkozás:**

Kalauz a fehérjetartalmú étrend-kiegészítők világában

**Városi rekreáció:**

Dr. Brian Krabak-interjú

**Alternatív rekreáció:**

Zenés sportok –  
Cheer és ami mögötte van

**Példakép:**

Dr. Bánki Horváth Béla

**Gasztronómia:**

Immunerősítő táplálkozás

**Kulturális rekreáció:**

Búcsúzik a Néprajzi Múzeum

**Szellemi rekreáció:**

Nemzetközi múzeumok  
honlapjainak áttekintése

**Tanulmány:**

A meditáció egészségre  
gyakorolt jótékony hatásai  
és a nevelési, oktatási  
összefüggései

**Könyvajánló:**

Csend a zaj korában

ÉLETMÓD

# Csúcs- Rekreáció





# SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT

SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT NONPROFIT KFT.  
6600 SZENTES, CSALLÁNY GÁBOR PART 4., +36 63 400 300  
INFO@UDULOKOZPONT-SZENTES.HU

# TÉLI

# CSALÁDBARÁT JEGY

a wellness- és élményrészlegben

## Fürdőzzön együtt a család!

Gyerekek az élményrészlegben, felnőttek a wellness- és élményrészlegben!

- **Felnőtt családbarát jegy** (élmény-, wellness- és szaunahasználattal) 2000 Ft
- **Gyermek családbarát jegy** (élmény- és sószobahasználattal) 600 Ft

Családbarát napijeggyel együtt lehet használni az élmény- és wellnessrészleg szolgáltatásait!

*Felhívjuk a szülők figyelmét, hogy a gyermekek a szaunát és a wellnessrészleget nem használhatják.*

*Az akció visszavonásig érvényes!*

**Okt. 21-től**  
új jegyformát  
vezettünk be!



## BEKÖSZÖNTŐ

Mit is lehetne írni beköszöntőként egy rekreációs magazinba? Írjak fogalmakat? Rekreáció – Prevenció – Rehabilitáció? Nem írok több kérdést, és nem is szeretnék filozofálni. Mindig gyakorlati ember voltam, kisgyerek koromtól sportoltam és mozogtam.

Mozgás, testmozgás? Ez az élet rendje, és e nélkül nincs is élet. Tudjuk, hogy minden, ami bennünk és körülöttünk létezik, mozog. Mozog a testünk, az elménk, a gondolataink. Mozgunk éjjel, nappal, álmunkban, szabadidőnkben, gyermekkorunkban, felnőttkorunkban és idősen is.

Azért csak felteszem a kérdést: „Ép testben ép lélek” vagy „Ép testben én élek”? Erről lehetne filozofálni, de ez nem az én oldalam. Mint már említettem, gyakorlati szempontból szoktam megközelíteni a dolgokat. Így kezelem a gyerekeket, felnőtteket, időseket, a férfiakat, a nőket, a fogyatékkal élőket és a betegeket. Számomra minden élőlény egyenrangú, egy legyet sem tudok leütni.

Salgótarjánban a hegyekben – Karancs-Medves vidéke – és a bitumenes kézilabdapályán, az iskolaudvaron nőttem fel. Nagy kontraszt, de a cél mindig a testmozgás volt, és nem kötelezően. Szabadon és jóízűen.

Ezt a szabadságot és kellemes időtöltést kívánom minden kedves olvasónak!

**Dr. Plachy Judit**

*Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Fizioterápiás Intézeti Tanszék  
adjunktus  
KERT Miskolci Kreatív Csoport  
vezető*

## Tartalom

- 4** Dr. Andó Réka:  
**VÁROSI REKREÁCIÓ**  
Dr. Brian Krabak-interjú
- 6** Cleansanity:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Immunerősítő táplálkozás
- 10** Fritz Péter, Mészáros Nikoletta, Ignits Dóra, Katona Sára:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS**  
Kalauz a fehérjetartalmú étrend-kiegészítők világában
- 14** Magyar Márton:  
**ALTERNATÍV REKREÁCIÓ**  
Zenés sportok – Cheer és ami mögötte van
- 17** Mosonyi Helga:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Kagge, Erling: CSEND a zaj korában
- 18** Pávilicz Adrienn:  
**KULTURÁLIS REKREÁCIÓ**  
Búcsúzik a Néprajzi Múzeum
- 20** Mácsár Gábor, Bognár József, Plachy Judit:  
**MEDITÁCIÓ / TANULMÁNY**  
A meditáció egészségre gyakorolt jótékony hatásai és a nevelési, oktatási összefüggései
- 24** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:  
**EGÉSZSÉG**  
Egész évben nyitva tart a Palatinus
- 26** Borbás Edina:  
**PÉLDAKÉP**  
Dr. Bánki Horváth Béla
- 28** Losonczy György:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ**  
Nemzetközi múzeumok honlapjainak áttekintése
- 30** Erdős Tímea:  
**KERT-HÍREK**
- 32** Ressinka Judit:  
**TANULMÁNY**  
A terhességgel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a „hasi henger” stabilizálásával kezdjük, de miért? 2. Rész
- 36** Fritz Péter, Szatmári Zoltán, Darabos Ferenc  
**FOGALOMTÁR**  
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS

**Székhely/Seat:** Szeged, Csaba u. 48/A.

**Felelős kiadó/Executive publishing:**

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

**Rendelés, hirdetés:** journal@recreationcentral.eu

**Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:**

Nagy Ágota, marketing@recreationcentral.eu

**Alapítva: 2011**

**Megjelenik:** negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:**

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

**Angol nyelvi lektor:** Csanálosi Roland

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

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

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapon:** Csúcs-Rekreáció

**Fotó:** Dr. Székely János

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

Dr. Andó Réka vagyok.

Idén nyáron fül-orr-gégésként tagja voltam a FINA Vizes Világbajnokság orvosi csapatának.

Szakmai tapasztalatszerzés mellett nemzetközi kollegiális kapcsolatokat is sikerült kialakítani.

Ezen interjúban szeretném bemutatni **dr. Brian Krabakot**, az Amerikai Egyesült Államok úszócsapatának magyar származású sportorvosát.

**R.A.:** Please say a few words about yourself!

**B.K.:** I am a sports medicine physician from the University of Washington, Seattle WA USA

**R.A.:** You told me earlier, that you were in a special relation with Hungary. How is this?

**B.K.:** Hungary runs through my blood! My grandfather lived in a region near Miskolc migrating to the US in the early 20th century. As a child, I would often hear stories about Hungarian culture and his life working in the vineyards. These stories have solidified a strong sense of pride and connection to Hungary.

**R.A.:** How you got into the position of doctor of the US Swim team?

**B.K.:** I've been a sports medicine physician with the US National Swim Team for over 9 years. I started out as a volunteer for a few local swimming events before being asked to travel internationally. Since that time, I have traveled the work with an amazing group of staff and athletes. The hard work led me to the 2017 World Championships in Budapest.

**R.A.:** How you spend your time around the city?

**B.K.:** The vast majority of my time was spent at Duna Arena taking care of the athletes. Duna Arena is a world-class aquatic center with an impressive layout. I greatly enjoyed meeting the volunteers who were welcoming, polite and extremely helpful.

I did get to venture out every once in a while, taking in a few sites:



## VÁROSI REKREÁCIÓ

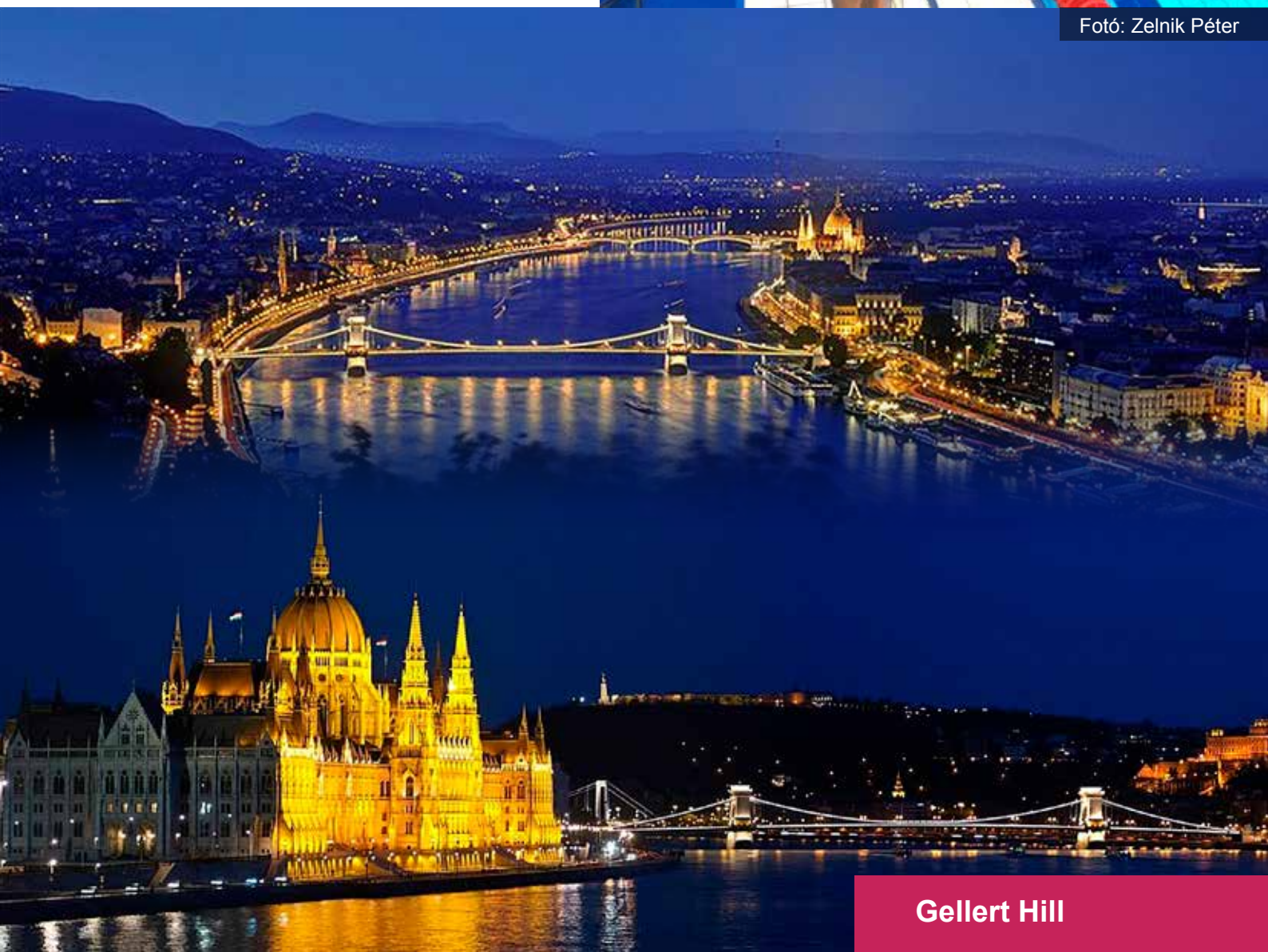
- Margaret Island is a spectacular site for running and getting a nice view of the city.
- Enjoyed a boat ride along the river during sunset. Watching the city light up was just breath-taking.
- Gellert Hill provides an incredible panoramic view of the city allowing one to take in all of the beauty of Budapest.
- And you can't leave Hungary without strolling through the markets.

**R.A.:** What kind of foods did you preferred here, and which one was your favorite?

**B.K.:** Anything with Paprika! My mother would cook several traditional Hungarian meals with paprika. So if it had paprika, I was going to try it. One of my favorite moments was eating a bowl of Goulash at a restaurant along the Danube. Perhaps a common tourist thing to do, but so worth it. And I finally understand why I have such a sweet tooth. The kürtőskalács (chimney cakes) were pure heaven. Of course, also needed to finish off several meals with a gelato from Gelato Rosa.



Fotó: Zelnik Péter



Gellert Hill



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

# IMMUNERŐSÍTŐ TÁPLÁLKOZÁS

*Védjük szervezetünk motorját egészséges étkezéssel!*

Hogyan lehet napjainkban kiegyensúlyozottan táplálkozni? Számos diétáról olvasunk, hallunk, havi rendszerességgel árasztanak el minket a legújabb táplálkozási trendek. Fehérjediéta, ketogéniéta, böjt-diéta, csak néhány a legismertebbek közül. Viszont, ha tartósan megvonjuk valamelyik táplálékcsoportot, akkor egy idő után erős hiányérzetünk támad. Amire valóban szükségünk van, az a fehérjék, szénhidrátok és zsírok megfelelő arányú bevitele, ami napról napra biztosítja az energiatermelésünket, regenerálódásunkat és fejlődésünket.

A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen egy erős immunrendszerhez, ami védelmet nyújthat a szezonális megbetegedések, például az influenza és egyéb egészségügyi problémák ellen. Ilyen megbetegedések például az ízületi gyulladások, különböző allergiák, az abnormális sejtfeljedés és a rák is.

Különösen a téli időszakban van szükségünk értékes tápanyagokra, amelyek erősítik az immunrendszerünket is. Az egyszerű tápanyagok hiányossága megváltozott immunválaszokat is eredményez: ez akkor is megfigyelhető, ha a hiányosság viszonylag enyhe. A mikrotápanyagok közül a cink; szelén; vas; réz; A, C, E és B-6 vitaminok; és a folsav fontos hatással van az immunválaszokra.

## Savasodó szervezet

A mai étkezési szokások, mint például tea vagy kávé fogyasztása a főétkezéseket követően, vagy a teasütemények, szénsavas üdítők, készételek, gyári kenyerek, tejtermékek és a húsok is, savat képeznek a szervezetünkben. Ezek kis mennyiségben nem károsak, de nagyobb adagokat fogyaszt-

va megterhelik a májat és a vesét. Mindkét szerv különleges ásványi anyagokat igényel a savas maradékok lebontásához, ugyanakkor a méregtelenítésben is kiemelt szerepük van. Ezért szükséges ezt a PH-értéket egyensúlyba hozni, lúgos táplálkozással.

A javarészt lúgosabb ételek fogyasztása megkönnyíti a szervezet munkáját a vér PH-értékének szinten tartásában. Ha szeretnénk energiaszintünket növelni, javítani a figyelmünkön és az emlékezetünkön, valamint jókat aludni, érdemes a savas ételeket minimalizálni és a lúgosabból többet tenni a tányérunkra. Sokan meglepődnének, ha megtudnák, hogy napi rendszerességgel mennyi savas ételt fogyasztanak. Ilyenek például a húsok, a bolti gabonapelyhek, gluténtartalmú pékáruk, a mogyoróvaj, a tehéntejtermékek, az alkoholos és szénsavas italok, valamint a cukor is.

## Melyek a lúgosító ételek? Hogyan vezessük be azokat mindennapjainkba?

Fontos, hogy ezeket az alapanyagokat minél kevésbé feldolgozottan, saját magunk által elkészítve vegyük magunkhoz. Együnk naponta legalább kétszer friss, és természetes állagát leginkább megőrző zöldséget, nyersen, kis mértékben hüvelyeseket, egész magvakkal kiegészítve. Fogyasszunk mérsékelten húst, egyes szakértők azt javasolják, hogy hétköznap étkezzünk úgy, mint egy vegetáriánus, és hétfvégén együnk húst is, így terelve a kiegyensúlyozottság felé. Minden étkezésben legyen zöldség is, gyümölcsöt inkább délelőtt fogyasszunk. Naponta 9 órát pedig hagyjuk pihenni a szervezetünket. Tehát az alvásidővel együtt, este könnyebb ételt fogyasztva, kíméljük emésztőrendszerünket.

| Zöldség     | Gyümölcs    | Gabona/hüvelyes | Magok         |
|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| Spárga      | Avokádó     | Árpa            | Mandula       |
| Brokkoli    | Grapefruit  | Barna rizs      | Makadámdió    |
| Karfiol     | Citrom/lime | Hajdina         | Napraforgómag |
| Édeskömény  | Alma        | Csicseriborsó   | Dió           |
| Spenót      | Datolya     | Lencse          |               |
| Cékla       | Füge        | Quinoa          |               |
| Répa        | Mangó       | Szójabab        |               |
| Gyömbér     | Körte       | Limabab         |               |
| Vöröshagyma | Ananász     |                 |               |
| Zeller      | Kókusz      |                 |               |

A Cleansanity-csapat házias, mégis különleges **ünnepi menüvel** készült a karácsonyi időszakra. Érdemes kipróbálni a szokatlan ízparosításokat, mégis kevésbé megterhelő fogásokat.

*Kellemes ünnepi készülődést kívánunk!*

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA



*Cleansanity*

Fotó: Ujvári Péter: photography.peterujvari.com

## ZABTEJSZÍNES DIÓS DATOLYAPÜRÉ SÓS ZÖLDSÉGCSIPSSZEL

### Datolyapüré

Elkészítési idő: kábé 10-15 perc

Nehézség: könnyű

Költségek: 1200 forint

#### Hozzávalók 4 főre:

15 deka nagyon apróra vágott dió, 10 deka datolya aprítva, 2 deci zabtejszín, 2 evőkanál datolyaszirup/méz, 1 teáskanál őrölt fahéj, 2 evőkanál olívaolaj.

Elkészítés:

1. A diót száraz serpenyőben pirítsd meg, majd tedd félre hűlni!
2. A mézet az olívaolajjal hevítsd össze, míg szirupos nem lesz, majd add hozzá a zabtejszín, az apróra vágott datolyát és a diót!
3. Főzd össze, míg püré állagú nem lesz, majd ízesítsd őrölt fahéjjal!

### Zöldségcsipsz:

Elkészítési idő: kábé 45 perc

Nehézség: könnyű

Költségek: 400 forint

#### Hozzávalók 4 főre:

2 közepes nyers cékla, 1 kisebb zellergumó, 1 nagyobb répa, 2 evőkanál kókuszolaj, 1 kávéskanál só.

Elkészítés:

1. A sütőt melegítsd elő 180 fokra!
2. A zöldségeket gyaluld 3 milliméter vékonyra!
3. Tedd egy tálba, locsold meg a kókuszolajjal, és szórd meg a sóval!
4. Egy rétegben sütőpapíron terítsd el a tepsiben, és süsd kábé 14 percig!
5. Forgasd át néhányszor, majd süsd tovább kábé negyedórán át.



Fotó: RTL Klub

**Tóth Marci:** Gyakran készíték én is zöldségcsipszet, mert nagyon finom és sokkal egészségesebb, mint a hagyományos bolti burgonyacsipsz, és hamar el is készül. A datolyás diós püré az ünnepi ízeket idézi fel benne. Idén a diós bejgli töltelékét ezekből az alapanyagokból fogom elkészíteni. Természetesen ebben az esetben sokkal sűrűbbre kell főzni a pürét, nehogy a tészta elázzon.

## Gyömbéres kókusztejszínes garnélakrémleves

Elkészítési idő: kábé 40 perc, Nehézség: közepes  
Költségek: 3600 forint

### Hozzávalók 4 főre:

1 evőkanál extra szűz olívaolaj, 1 közepes vöröshagyma, aprítva, 1 közepes póréhagyma, karikázva, 3 közepes sárgarépa karikázva, 2 közepes petrezselyemgyökér, 1 kis csokor friss petrezselyem, 8 deci húisleves alaplé, 50 dkg garnéla, só, őrölt fehérbors, 2 kiskanál friss gyömbér reszelve, 2 deci kókusztejszín.

### Elkészítés:

1. A hagymákat párold meg az olívaolajon, majd add hozzá a répát és a petrezselyemgyökeret! Párold együtt kábé 7-8 percig!
2. Öntsd fel az alaplével, és főzd további 15 percig!
3. Dobd bele a megtisztított garnélákat, és a petrezselymet, sót, borsot! Főzd, amíg a garnélák megpuhulnak!
4. Öntsd bele a kókusztejszínt és a reszelt gyömbért! Főzd további 5-10 percig, majd zárd le!
5. Merd ki a sűrűjét, és botmixerrel pürésítsd le egy kis lével!
6. Öntsd vissza a levéhez, és habverővel keverd simára!

**Tóth Marci:** Erről a levesről nekem a thai konyha híres leve, a Thom Ka Gai jut eszembe. Azonban mégse kell hozzá olyan különleges alapanyag, mint a citromnád, a galangal (galangál), halszós vagy a korriander, hiszen ezek nehezen beszerezhetőek. Azonban a Cleansanity verziója egy egyszerű, ámde nagyon finom és egészséges ételt varázsol az ünnepi asztalunkra. A rákokat akár le is piríthatjuk főzés előtt, így még egy plusz íz kerül az ételbe. Kedvünk szerint belevihetünk vibráló ízeket csilivel és citrom/lime lével. Ezeket tudom ajánlani!

## Mákos chiapuding mézes erdei gyümölcszösszal

Elkészítés: 20 perc, Pihentetés: 30 perc  
Nehézség: könnyű

### Hozzávalók 4 főre:

5 deci mandulatej, 10 evőkanál chiamag, 1 vaníliarúd kikapart belseje, 3 evőkanál darált mák, 6 evőkanál eritrit, 25 deka piros bogyós gyümölcs, 3 evőkanál méz.

1. Egy tálban keverd össze a tejet a chiamaggal! Majd szedd ketté!
2. Az egyik adaghoz add hozzá a vaníliamagokat, a másik adaghoz add hozzá a darált mákot! Mindkét adaghoz adj hozzá 3-3 evőkanál eritritet! Majd tedd félre fél órára, hogy a chia megszívja magát! 10 percnként keverj bele alaposan!
3. A gyümölcsöket a mézzel hevítsd össze, míg sűrű szirupos nem lesz a leve! Tedd félre kihűlni!
4. Mikor a tejes masszák már puding állagúak, rétegelve adagold poharakba! Alulra a mákos réteget, aztán a gyümölcsmártást, felülre pedig a vaníliás chiapudingot.



Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

**Tóth Marci:** Mondhatni, hogy létezik egyfajta chiamaglás a tudatosan étkezők körében. Elsősorban reggeliként fogyasztják, hiszen amellet, hogy egészséges, még laktató is, nem beszélve arról, hogy mennyire egyszerű elkészíteni. Ez a recept ugyan egy desszertre ad ötletet, de akár reggeliként is fogyaszthatjuk. Nagyon jópofa a mák szerepe benne, ami szintén magába szív egy kis folyadékot, és a desszert fogyasztása során egyfajta meglepetésként ér minket.



# IncontiLase™:

## Forradalmi módszer az akaratlan vizeletcsepegés kezelésére

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

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

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

### Az IncontiLase™ kezelés lényege

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

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

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

**Erzsébet Fürdő Gyógyászati és Szűrő Központ**

**3530 Miskolc, Erzsébet tér 4.**

**Nyitva tartás: H–P 7.30–20.30**

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

**E-mail: [info@erzsebetfurdo.hu](mailto:info@erzsebetfurdo.hu)**

**Weboldal: [www.erzsebetfurdo.hu](http://www.erzsebetfurdo.hu)**



# Kalauz a fehérjetartalmú étrend-kiegészítők világában

## Guide to protein based supplement's world



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



**Mészáros Nikoletta**  
 E-mail címe:  
 nikolettadiet@gmail.com



**Ignits Dóra**  
 E-mail címe:  
 dori.ignits@gmail.com



**Katona Sára**  
 E-mail címe:  
 sarahann008@gmail.com

### ÖSSZEFOGLALÁS

A sportoló számára szükséges emelkedett fehérjeigény biztosításához alkalmaznunk kell étrend-kiegészítőket is. Széles a választék a fehérjék közül, mind állati, mind növényi tekintetben. Állati eredetű étrend-kiegészítők közül a legnépszerűbb a tejsavó, kazein és a teljes tejfehérje, melyekből a gyártás során készülnek koncentrátumok, hidrolizátumok és izolátumok is. Emellett tojásfehérje, marhafehérje is elérhető, amelyeket cél szerint és egyéni érzékenység függvényében javasolt választani. Növényi eredetű fehérjék közül a legnépszerűbb a szójafehérje-izolátum, mely a legmagasabb fehérjetartalommal rendelkezik a növények közül. Az élelmiszerek, étrend-kiegészítők fehérjetartalmának meghatározására használt módszerek a teljes nitrogéntartalom meghatározásával történnek. Ezek a módszerek azonban nem alkalmasak arra, hogy elkülönítsék a fehérjéből származó nitrogéntartalmat a nem fehérje természetű nitrogéntartalomtól, így sajnálatos módon alkalmat adnak a fehérjék hamisítására.

**Kulcsszavak:** fehérje, funkció, szükséglet, sport, táplálkozás, sporttáplálkozás/sport nutrition

Elengedhetetlen, hogy egy sportoló biztosítsa szervezet számára a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét. Korábbi cikkünkben részleteztük, hogy milyen célból szükséges számukra magasabb fehérjebevitel, többek között a teljesítmény növelése, mielőbbi regeneráció, az egészségi állapot javítása, illetve fenntartása, az immunrendszer támogatása és a testösszetétel változtatása céljából.

Abban az esetben, amikor az élelmiszerekből származó fehérjeforrások már nem fedezik a sportoló fehérjeigényét (mennyiségi és minőségi), akkor van szükség étrend-kiegészítőkre (Thomas, 2016). Számos módszer létezik a fehérjék minőségének meghatározására, mint például a biológiai érték (BV), a fehérje-hatékonysági arány (PER), a fehérjeemészhetőségi korrigált aminosavpontoszám (PDCAAS) és a legújabb az emészthető nélkülözhetetlen aminosavpontoszám (DIAAS). A PDCAAS a teljes emésztőrendszeren keresztül meghatározott nyersfehérje-emészthetőség becsülésén alapul, és az ezzel a módszerrel megadott értékek általában túlbecsülik az abszorbeált aminosavak mennyiségét (FAO, 2011). Az Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Világszervezet (FAO) javasolta az

újabb mérőmódszer bevezetését a PDCAAS korlátai miatt. Ez a mérőmódszer a DIAAS, ami meghatározza az aminosav emészthetőségét a vékonybél terminális ileum részén, pontosabban meghatározva a szervezet által abszorbeált aminosavak mennyiségét és a fehérje hozzájárulását a humán aminosavhoz és a nitrogénigény fedezéséhez. Ugyanis míg a PDCAAS pontszámok 0 és 1 közé esnek, a maximális 1 értéket a tejsavófehérje, a szójafehérje, a teljes tejfehérje is megkapta, addig a DIAAS módszerben lényeges különbségek vannak közöttük. A savófehérje 1.09, a szójafehérje-izolátum 0.898 – 0.906, a teljes tejfehérje-koncentrátum 1.18 pontszámot kapott (Rutherford, 2015). Egyes élelmiszerek magas fehérjetartalommal bírnak, viszont a vékonybél nem képes az összes aminosav felszívására, így nem ugyanolyan mértékben járulnak hozzá a sportoló táplálkozási igényeihez.

Az élelmiszerek közül a hús bizonyul a legjobb minőségű és széles körben fogyasztott fehérjeforrásnak. A húsból átlagosan 20-25% fehérje van, míg 75-80% nem fehérje (zsír, szénhidrát, víz), ezzel szemben egy fehérje étrend-kiegészítőben fordított az arány, akár 80% fehérje és 20% nem fehérje frakció található.

### ABSTRACT



We need to use dietary supplements to ensure a high protein required for the athlete. There is a wide choice of proteins both in animal and plant terms. Among the dietary supplements of animal based, most popular are whey, casein and whole milk protein, from which concentrates, hydrolysates and isolates are made during the production.

Besides, egg white and beef protein is also available, which is recommended to choose according to purpose and individual sensitivity. Of the plant proteins, the most popular is the soy protein isolate, which has the highest protein content of the plants. The methods used to determine the protein content of foods and food supplements by analysing the total nitrogen content. However, these methods are not capable of separating the nitrogen content of protein from the non-protein nitrogen content and thus, unfortunately, provide an opportunity to adulterate the proteins.

**Key words:** protein, function, recommendation, sport, nutrition

Fontos megemlíteni az emésztésüket. Az elfogyasztott hús textúrája kulcsfontosságú szerepet játszik a rágás hatékonyságában (Penning, 2013). Egy marha steaket ritkábban rágnak meg teljesen, ezáltal nehezebben emészthető, lassabban is szívódik fel. Ellenben egy hidrolizált marhafehérjével, ami gyakorlatilag egy előemésztett termék, gyorsabb az emésztése, ennek köszönhetően a felszívódása is.

Továbbá a fehérjetartalmú étrend-kiegészítők sportolók számára praktikus alternatívaként szolgálhatnak, hiszen por állaguknak köszönhetően könnyen szállíthatóak, egyszerűen elkészíthetőek, pontosan adagolhatóak, tárolásuk nem igényel hűtést, így a minőségromlás veszélye nem áll fenn.

### Tej alapú fehérjekészítmények

A tejsavófehérje azon túl, hogy a vázizomzat működéséhez szükséges egyik legértékesebb fehérjeforrás, számos pozitív élettani hatással bír. A tejsavófehérje gazdag  $\beta$ -laktoglobulinban,  $\alpha$ -laktalbuminban, esszenciális aminosavakban, továbbá szerepet játszik a nyirok- és immunrendszer működésében. Mindemellert bőségesen tartalmaz



triptofánt, amely fokozza a kognitív teljesítményt, javítja az alvás minőségét, és feltehetően gyorsítja a sebgyógyulást. Ezen kívül mind a tejben, mind a tejsavófehérjében laktoferrin található, amelyről kimutatták, hogy antibakteriális, vírusellenes és antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik (Jäger et al. 2017).

A tejet két fehérjeosztályra, kazeinre (79%) és tejsavóra (21%) lehet frakcionálni. Mindkét frakció kiemelkedő minőségű, de felszívódási sebességükben, emészthetőségükben és a fehérje anyagcserére gyakorolt hatásukban eltérnek egymástól. A tejsavófehérje vízben oldódik, könnyen keveredik és gyorsan felszívódik. Ezzel szemben a kazein vízben oldhatatlan, a bélben koagulál és lassabb felszívódású, mint a tejsavófehérje. A kazein továbbá olyan speciális tulajdonsággal rendelkezik, mely opioid peptid tartalmának tudható be, hogy képes lassítani a gyomor motilitását (Wilson J. – Wilson G. J., 2006).

Tejsavófehérje-fogyasztást követően 100 perccel ugrásszerűen magas aminosav-koncentráció volt kimutatható a vérben, majd ez az érték 300 perc elteltével visszatért a kiindulópontra. Ezzel szemben a kazeinfogyasztás lassabb aminosavkoncentráció-emelkedést indukált, ami 300 perc elteltével is a kiindulási érték fölötti koncentrációt eredményezett (Danging et al. 2003). Elmondható, hogy a kazein elhúzó, mérsékelt hyperaminoacidemiát biztosít, ami kalóriadeficittel jár

állapotokban kifejezetten előnyös antikatabolikus hatása miatt. Tejsavófehérje fogyasztása pedig robusztus, rövid ideig tartó hyperaminoacidemiát vált ki, ami testedzést követően kifejezetten anabolikus hatású. A vér aminosav-koncentrációján túl, a leucin koncentrációja is meghatározó tényező anabolizmus szempontjából. Tejsavó fogyasztása után 60 perc elteltével 73%-kal nagyobb a vérben mérhető leucin AUC értéke, mint szójakészítmény fogyasztását követően, és 200%-kal nagyobb, mint kazein esetében (Tang et al. 2009). A tejsavókészítmények tehát elsősorban erősportágakban ajánlottak, testedzést követően, izomtömeg-növelés időszakában. Kazein fehérjét pedig testsúlycsökkentéskor, illetve lefekvés előtt ajánlott fogyasztani.

A piacon találhatóak teljes tejfehérje készítmények is, melyekben a savó és a kazein frakció egyaránt megtalálható, így lassabb a felszívódása, mint a csak savót tartalmazó termékeknek.

### A tej alapú fehérjekészítmények előállítása

A tejsavó (whey) fehérjét a sajtgyártás során keletkezett melléktermékből, a tejsavóból gyártják, ami többek között fehérjét, zsírt, laktózt, vizet, ásványi anyagokat, immunglobulinokat tartalmaz. A vízelvonáson túl különböző szétválasztási technikák alkalmazásával lehetőség nyílik a savó száraz-

anyag-tartalmának frakcionálására, így technológiától függően előállítanak tejsavó-koncentrátumot, -izolátumot és -hidrolizátumot.

A tejsavó-koncentrátumok (WPC) előállításánál a tejsavót magas hőmérsékleten szárítják, amely hozzájárul a fehérjék denaturációjához, ezenfelül minőségüktől és áruktól függően változó arányban eltávolítják a laktóz- és zsírtartalmát, viszont a teljes tejsavó változatlanul marad, így ez a forma gazdagabb immunglobulinokban.

A tejsavófehérje-izolátumok (WPI) nagyobb tisztaságúak, mint a koncentrátumok, bennük a szárazanyagra vonatkoztatott fehérjetartalom legalább 90%. A fehérje két legelterjedtebb szűrési módjai az ioncserés és a mikro/ultraszűrési módszerek alkalmazása. Az ioncserés során elektromos töltés hatására a savóban elkülönülnek a fehérjék a laktóztól és zsíroktól. Ennek az eljárásnak az előnye, hogy viszonylag olcsó és a legmagasabb fehérjekoncentrációt eredményezi. Hátránya pedig, hogy az ioncserés szűrés tipikusan denaturálja az értékes immunerősítő és anti-karcinogén peptidokat (Renan et al. 2006). A keresztáramú mikroszűrés (CFM) és az ultramikroszűrés azon a feltetelezésen alapul, hogy a tejsavófehérje molekulatömege nagyobb, mint a laktóz, így a kettő elválasztható 1 és 0,25 µm-es kerámiamembránok használatával. Ennek eredményeképpen a tejsavófehérjék a membránokon kiszűrődnek, de a laktóz és egyéb összetevők

áthaladnak. Ezen folyamat alkalmával nem denaturálják a savóban megtalálható értékes fehérjéket és peptideket, így ezzel a technológiával előállított fehérjekiegészítőket magasabb minőségűnek tekintik, azonban ez a szűrési eljárás költségesebb az ioncserés módszerénél (Renan et al. 2006).

A tejsavófehérje-készítmények harmadik csoportját a hidrolizátumok alkotják, amelyekben a fehérjék már előemésztett formában találhatóak. A fehérje-hidrolizátumokat tejsavó-izolátumból állítják elő savas vagy előnyösebb esetben proteolitikus enzimek hozzáadásával, mely során főleg di- és tripeptidek és aminosavak keletkeznek. A hidrolízis foka (DH) megmutatja, hogy a fehérjék hány százaléka ment át hidrolízisen. A hidrolizátumok gyorsabban abszorbeálódnak, mint a nem hidrolizált fehérjék. Ezenkívül a fehérjehidrolizátum-fogyasztást követően jelentősen emelkedett az elágazó láncú aminosavak (BCAA) koncentrációja a vérben a nem hidrolizált fehérjéhez képest. A tejsavóprotein-hidrolizátumok szignifikánsan nagyobb mértékben váltanak ki inzulinfelszabadulást, mint más típusú fehérjék (Morifuji et al. 2010). Továbbá hidrolizátum fogyasztása lecsökkenti a testedzés során sérült izomrostok regenerálódásának idejét (M. B. Cooke et al. 2010). Hidrolizátum fogyasztása tehát kifejezetten anabolizmus céljából javasolt. Laktóztolerancia esetén a tejsavó-izolátum vagy -hidrolizátum fogyasztása nem okoz problémát, mert előállításánál a laktózt eltávolítják, azonban tej alapú készítmények tejfehérje-allergiában nem fogyaszthatóak, ilyen esetben marha-, tojás- vagy növényi fehérjék fogyasztása javasolt.

### Egyéb állati eredetű fehérjekészítmények

A tojásfehérjét, mint „ideális” fehérjeforrást tartják számon, esszenciális aminosav-tartalmát standardként használják (chemical score) fehérje összehasonlításánál. Kiváló emészthetősége, magas biológiai értéke (BV:100) és aminosav-tartalma miatt a tojás az egyik legjobb fehérjeforrás sportolók számára. A tojásfogyasztást főként koleszterin-tartalma miatt érte „támadás”, de az étrendkiegészítőket általában a tojás fehérje részéből készítik, elválasztva a sárgájában található zsírtól és koleszterintől.

A marhahús PDCAAS és BV értéke is alacsonyabb, mint a tej vagy tojás alapú fehérjéknek, így főleg tejfehérje- vagy

tojásallergiában szolgálnak alternatívaként. Marha alapú fehérjekiegészítők általában izolátumként vagy hidrolizátumként kaphatók, így a szilárd marhahúshoz képest kevesebb zsírt tartalmaznak.

A piacon megtalálhatóak többkomponensű fehérjék is, ezek funkciója, hogy stabil aminosavszintet biztosítsanak.

### Növényi fehérjék

A növényi alapú fehérjék általában egy vagy több esszenciális aminosavban hiányosak. Elmondható, hogy általánosan 6-8% leucintartalommal bírnak, és kis mennyiségben nem emelik meg a vázizomzat fehérjeszintézisét (MPS), szemben az állati eredetű fehérjekiegészítőkkal, melyeknél jellemzően 8-11% leucintartalomról beszélhetünk.

Amennyiben leucinnal dúsítják, ugyanolyan MPS-választ képesek generálni (Joy et al., 2013). Joy és mtsai által végzett kutatás eredményei alapján elmondható, hogy rezisztenciaedzést követően fogyasztott rizsfehérje-izolátum nyolc hét elteltével csökkentette a test zsírtartalmát, növelte a zsírtmentes testtömeget, vázizom-hipertrofiát eredményezett, valamint a teljesítményt és erőt is fokozta a tejsavó-izolátumhoz hasonlóan. Amennyiben a növényi eredetű forrásokat megfelelően kombinálják, kiváló fehérjeforrásnak számítanak.

A leggyakrabban használt növényi fehérjekészítmények szójából készülnek, hiszen leginkább ez felel meg a hús alternatívájaként, mivel átlagosan 35-40% fehérjetartalommal bír, ami kiemelkedő az összes többi zöldséghez és gabonaféléhez viszonyítva (Asgar et al., 2010). A szójafehérjét leggyakrabban izolátum formájában használják, mivel ez tartalmaz a legnagyobb mennyiségben fehérjét. Nagyon könnyen emészthető, illetve beépíthető speciális funkciójú élelmiszerekbe, mint a sportitalok, egészségügyi italok, valamint anyatej-helyettesítő tápszerek (Hoffman – Falvo, 2004).

### Fehérjetartalom-meghatározás módszerei

Az élelmiszerek, étrend-kiegészítők fehérjetartalmának meghatározására használt módszer évek óta a teljes nitrogéntartalom meghatározása, mely történhet a Kjeldahl-féle kénsavas roncsolással, illetve a Dumas-féle égetéssel.

A nitrogéntartalom meghatározásából következtethetünk a teljes fehérjetartalomra egy szorzó segítségével, melyet Jones faktornak nevezünk ( $N \times 5.26-7.69$ , fehérjeforrástól függően változik). Azonban ezek a módszerek nem alkalmasak arra, hogy elkülönítsék a fehérjéből származó nitrogéntartalmat, a nem fehérje természetű nitrogéntartalomtól (FAO, 2003).

Egy másik mérőmódszer a festékkötő képességen alapszik, melyet főként tejtermékek fehérjetartalmának meghatározására használnak. Bizonyos szerves festékek képesek reakcióba lépni a fehérjékkel, így a festékkoncentráció alapján spektrofotométer segítségével megállapítható a teljes fehérjetartalom. Ennek a mérőmódszernek is vannak hiányosságai, hiszen bizonyos fehérje természetű összetevők befolyásolhatják a festékkötő képességet, így például a kollagén képes növelni azt, ezáltal mesterségesen magas fehérjetartalmat produkál az élelmiszerekkel, étrend-kiegészítőknél (Moore et al., 2010).

### Fehérjehamisítások

A megbízható teljes fehérje tartalom meghatározás élelmiszerekben, élelmiszer-összetevőkben nem csak minőségi és biztonsági szempontból fontos, hanem kereskedelmi szempontból is. A használt mérőmódszerek hiányosságai vezettek számos fehérjehamisítási eseményhez, többek között a melamimmal, illetve a különböző nem fehérje természetű összetevőkkel történő szennyezéshez, melyek nem fehérje eredetű nitrogén tartalmukkal képesek voltak a tesztekkel hamis eredményt produkálni (Moore et al, 2010).

A hamisításnak köszönhetően, Kínában 2008-ban kitört az úgynevezett tejtermékkriszis, hiszen, melamimint adtak számos fehérjetartalmú termékhez, gyermektápszerhez, mely vegyületet főként fertőtlenítésre, és növényvédőszerként használnak (Basyamfar, 2014).

A vizsgálati módszerek gyengeségeinek kihasználása továbbra is folytatódni fog – nem fehérje természetű nitrogén hozzáadásával (NPN) –, hacsak a jövőben nem terjednek el a fehérjespecifikus mérőmódszerek. Amíg ez nem történik meg, érdemes nagy figyelmet fordítani arra, hogy biztonságos forrásból vásároljuk fehérjetartalmú kiegészítőinket, ahol a gyártó felelősséget vállal a minőségért (Abernethy et al., 2008).

## Irodalomjegyzék

Abernethy, D.R. – Sheehan, C. – Griffiths, J.C. – Williams, R.L. (2008): Adulteration of drugs and foods: compendial approaches to lowering risks. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 85. 4. 444–447. DOI: 10.1038/clpt.2008.88

Asgar, M.A. – Fazilah, A. – Huda, N. – Bhat, R. – Karim, A.A. (2010): Nonmeat Protein Alternatives as Meat Extenders and Meat Analogs. *Comprehensive Reviews In Food Science and Food Safety*, 9. 5. 513–529. DOI: 10.1111/j.1541-4337.2010.00124.x

Basyamfar, A.R. (2014): 2008 Chinese Milk Products Crisis. *Jurnal Rona Teknik Pertanian*. 7. 2. 123–135. DOI: <https://doi.org/10.17969/rtp.v7i2.2679>

Campbell B. – Kreider R.B. – Ziegenfuss T. – La Bounty P. – Roberts M. – Burke D. – Landis J. – Lopez H. – Antonio J. (2007): International society of sports nutrition position stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 4. 8. doi: 10.1186/1550-2783-4-8

Cooke, M.B. – Rybalka, E. – Stathis, C.G. – Cribb, P. J. – Hayes, A. (2010): Whey protein isolate attenuates strength decline after eccentricity-induced muscle damage in healthy individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 7. 30. DOI:10.1186/1550-2783-7-30

Dangin, M. – Guillet, C. – Garcia-Rodenas, C. – Gachon, P. – Bouteloup-Demange, C. – Reiffers-Magnani, K. – Beaufrère, B. (2003): The rate of protein digestion affects protein gain differently during aging in humans. *The Journal of Physiology*. 549. 2. 635–644. DOI: 10.1113/jphysiol.2002.036897

Food And Agriculture Organization Of The United Nations (2003). *Food energy – methods of analysis and conversion factors*. From: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/y5022e/y5022e00.pdf>

FAO Expert Consultation (2011): *Dietary protein quality evaluation in human nutrition*. From: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/35978-02317b979a686a57aa4593304ffc17f06.pdf>

Hoffman, J.R. – Falvo, M.J. (2004): Protein – Which is Best? *Journal of Sport Science & Medicine*. 3. 3. 118–130.

Wilson, J. – Wilson, G.J. (2006): *Contemporary Issues in Protein Requirements and Consumption for Resistance Trained Athletes*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 3. 7. DOI:10.1186/1550-2783-3-1-7

Jäger, R. – Kerksick, C. M. – Campbell, B. I. – Cribb, P. J. (2017): *International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise*. *Journal of the International Society of*

*Sports Nutrition*. 14. 20. DOI:10.1186/s12970-017-0177-8

Tang, J.E. – Moore, D.R. – Kujbida, G.W. – Tarnopolsky, M.A. – Phillips, S.M. (2009): Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *Journal of Applied Physiology*. 107. 3. 987–992. DOI: 10.1152/jappphysiol.00076.2009

Joy, J.M. – Lowery, R.P. – Wilson, J.M. – Purpura, M. – De Souza, E.O. – Wilson, S.M. – Kalman, D.S. – Dudeck, J.E. – Jäger, R. (2013): The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. *Nutrition Journal*, 12. 86. DOI: <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-86>

Moore, J.C. – DeVries, J.W. – Lipp, M. – Griffiths, J.C. – Abernethy, D.R. (2010): Total Protein Methods and Their Potential Utility to Reduce the Risk of Food Protein Adulteration. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 9. 4. 330–357. DOI: 10.1111/j.1541-4337.2010.00114.x

Morifuji, M. – Ishizaka, M. – Baba, S. – Fukuda, K. – Matsumoto, H. – Koga, J. – Kanegae, M. – Higuchi, M. (2010): Comparison of Different Sources and Degrees of Hydrolysis of Dietary Protein: Effect on Plasma Amino Acids, Di-peptides, and Insulin Responses in Human Subjects. *Journal of Agricultural*

*and Food Chemistry*. 58. 15. 8788–8797. DOI: 10.1021/jf101912n

Pennings, B. – Groen, B.B. – Van Dijk, J.W. – De Lange, A. – Kiskini, A. – Kuklinski, M. – Senden, J.M. – Van Loon, L.J. (2013): Minced beef is more rapidly digested and absorbed than beef steak, resulting in greater postprandial protein retention in older men. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 98. 1. 121–128. doi:10.3945/ajcn.112.051201

Renan, M. – Mekmene, O. – Famelart, M.H. – Guyomarç'h, F. – Arnoult-Delest, V. – Paquet, D. – Brulé, G. (2006): Ph-dependent behaviour of soluble protein aggregates formed during heat-treatment of milk at pH 6.5 or 7.2. *Journal of Dairy Research*. 73. 1. 79–86. DOI: 10.1017/S0022029905001627

Rutherford, S.M. – Fanning, A.C. – Miller, B.J. – Moughan, P.J. (2015): Protein digestibility-corrected amino acid scores and digestible indispensable amino acid scores differentially describe protein quality in growing male rats. *The Journal of Nutrition*. 145. 2. 372–379. doi: 10.3945/jn.114.195438

Thomas, D.T. – Erdman, K.A. – Burke, L.M. (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*. 116. 3. 501–528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.

## FRADI NAPTÁR 2018

Az egész évre szóló ajándék!



Falinnaptár



Asztali naptár

Novembertől keresse a **Fradi Shopban** és a **shop.fradi.hu** weboldalon!

Megvásárolható:

★ Fradi Shop ★ [shop.fradi.hu](http://shop.fradi.hu)

# Zenés sportok

## Cheer és ami mögötte van

### Music-related sports – Cheer and what lays behind

Zene és ... Mivel kapcsolatban össze a zenét, mint jellegzetes kulturális elemet, amikor zenés rekreációs programokról beszélünk?

Amennyiben a szellemi rekreáció kerül előtérbe, akkor jellemzően az énekléssel, a zenehallgatással, a zenés színpadi produkciók megtekintésével hozzuk párhuzamba.

A mozgásos rekreáció területén azonban sokkal árnyaltabb kép kerül az olvasó elé: elsődlegesen a tánc különböző válfajai, akár néptánc, latin és standard társastánc, akrobatikus rock and roll, klasszikus balett, jazz, kortárs, hip-hop, divat- és sport táncok, jég-tánc, zumba; a sportosabb változatok között nevesítve az aerobik, verseny fitness, ritmikus gimnasztika, pole fitness, szinkron úszás; vagy éppenséggel a mazsorett, a capoeira.

A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség égisze alá tartoznak a színpadi táncok (*show-tánc, jazz tánc, sztepp, akrobatikus tánc, balett, modern, folk, hastánc, flamenco, karaktertánc...*), az utcai táncok (*hip hop, disco dance, electric boogie, break dance, techno...*) és az ún. „speciális páros táncok” (*argentín tangó, Mambo, Salsa, Merengue, Bachata, Jitterbug, Hustle/Disco Fox, West Coast Swing...*), összesen több mint 30 tánc kategória (*MDSSZ, é.n.*).

S ott szerepel a zenés mozgásformák sorában a cheer is, amely sokak szemében első gondolatra a pompon lányok show-produkciójával kapcsolódik össze, jellemzően amerikai sportversenyek kezdetén.

Lehet, hogy nem is áll ez annyira messze a valóságtól. Ám ennél többet jelent a cheer, mint összetett mozgásforma.

Talán hazánkban a legfiatalabb zenés mozgásformaként ismert a cheer.

A Cheerleading Szabadidősport Szövetség 2013 májusában alakult meg 6 egyesület konszenzusával, mára 14 tag-egyesületet számlál; székhelye Érden található. A sportág jellegzetesen kapcsolódik az egyetemi sportélethez, ennek egyik bizonyítéka például, hogy a 2018. évi Egyetemi Világjátékokon már a Cheerleading is jelen lesz (*Magyar Cheer Szövetség, 2017*), másrészt pedig az, hogy az egyetemi sporthoz szervesen kötődik a szövetség vezetőségének munkássága: az egyik alelnök, Kovács Rita is az ELTE színeiben szerzett versenyzői sikereket például Miklós Mátyással a 2015 szeptemberi European Openen összesítésben a 4., az európai párosok között pedig az ezüst érmet megszerezve; illetve 2009 óta vezeti az ELTE Cheerleader csapatát, amely eredeti célja a futsal csapat versenyeken való buzdítása volt.

Az ELTE SE hazánk jelenleg legsikeresebb cheer szakosztálya.



Kovács Rita:

- Cheerleading Szabadidősport Szövetség alelnöke
  - Európai Cheer Szövetség (ECU) Sportolói Bizottságának tagja
  - BEAC Aerobik Szakosztály vezető
  - BEAC Cheerleader Szakosztály vezetőedző
  - European Open 2015 összesített 4. hely, európai párosok között 2. hely
  - válogatott keret tag (2014)
- E-mail: rita.kovacsik@hotmail.com  
Fotó: Simó Szabolcs

### Tekintsünk hát bele a cheer sportág világába!

A cheerleading szoros kapcsolatban áll történelmi fejlődését tekintve az amerikai sportokkal (*pl. amerikai foci, kosárlabda és rögbi*). Az első egyetemi amerikai futball meccs, amely 1869-ben a Princeton University és a házigazda Rutgers University között Piscataway városban került megrendezésre, jelentette az első lépéseket a sportág megszületésében. Ezekben az időkben a Princeton amerikai foci meccseinek hangulata sarkallta arra a hallgatóit, hogy egy csak férfiakból álló „élénkítő klubot” hozzanak létre, a „cheers” (*vagyis a „chants” és „yells” szavak egyesítéséből, azaz a kántáló beszéd és ordítás egysége*) levezénylésére. Az egyedi koncepció elterjesztésére 1884-ben a lediplomázott Thomas Peebles Minneapolisba költözött, ahol az egyetemen bemutatta ezt a módszert, és óriási sikere támadt. Ebben az évben a Minnesotai Egyetemen az amerikai foci mellett már a rugby meccseken is alkalmazták sajátos szavakat (*SKI-YOU-MAH, utalva az egyetem nevére és egy ősi amerikai csatakiáltásra*). Ezek után terjedt el szélesebb körben is az USA-

### A Cheerleading Szabadidősport Szövetség tagjai:

1. Budai Akrobatikus Sport Egyesület (Budapest)
2. Debreceni Egyetem UD Cheerleaders
3. Diamond Cheer Dance (Pomáz)
4. Dream Team Cheerleaders (Gyöngyös)
5. ELTE SE (Budapest)
6. Érdi Torna Club
7. Flip Unit Team (Szeged)
8. Miskolc Steeleaders
9. Molnár Ferenc Általános Iskola (Budapest, IX. ker.)
10. Óbudai Egyetem (Budapest)
11. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar (Budapest)
12. Sharks Ladies (Győr)
13. Spartan Cheerleaders Sportegyesület (Dunaújváros)
14. Vivace Táncegyesület (Budaörs)

ban. 1898-ban Jack „Johnny” Campbell, a Minnesotai Egyetem egyik diákja újdonságnak számító módon megafont is használt a buzdításra. A beltéri meccsek között 1891-től a kosárlabda esetén kezdték el alkalmazni a cheerleadinget. 1923-tól szerepeltek nők is a cheerleadingben, amelynek megjelenése szintén a Minnesotai Egyetemhez kötődik. 1940-től többségében már nők vettek részt benne. Az 1920-as évektől jelentek meg a különféle atletikus elemek, talajgyakorlatok és táncok. Az 1960-as évektől gyakorlatilag minden amerikai középiskolában megtalálható. Az amerikai szövetség (*NCA = National Cheerleaders Association*) 1961-ben alakult meg, s szervezett taborokat a cheerleading szerelmeseinek. Az 1970-es években vezették be a páros emeléseket (*partner stunts*) és piramisokat a látványosság érdekében. 1975-től a zene is beépült a gyakorlatokba. 1974-ben létrejött a Egyetemés Cheerleading Szövetség (*UCA = Universal Cheerleaders Association*), amely 1982-ben megrendezte az első Nemzeti Cheerleading Bajnokságot, melyet az ESPN (*Entertainment Sports Programming Network*) csatorna közvetített a televízióban. Ezzel az amerikai televíziózásban egy három évtizedes korszak kezdődött, középpontban a cheerleadinggel. Ennek hatására a bajnokságok, zenei videók és sportesemények további fejlődése indulhatott el a világ számos országában. 1987-ben megalakult a cheerleader edzők és ügyintézők amerikai szövetsége (*AACCA = American Association of Cheerleading Coaches and Administrators*), amely azóta is ellátja a cheer sport biztonságai szabályainak kialakítá-



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

sát. 1988-tól Japánban, 1989-től az Egyesült Királyságban, majd az 1990-es években az európai országokban is megjelent a cheer. Az 1996. évi atlantai nyári olimpiai játékok nyitó ceremóniáján is megjelent a cheerleading (ICU, é.n.). Azóta a sportág jelentős fejlődést tudhat magáénak, amelynek eredményeképpen 2016-ban ideiglenes olimpiai sportági elismerést kapott, akárcsak a Muay Thai (IOC, 2016). 2004-től rendeznek a sportágban világbajnokságot az orlandói Walt Disney Resortban (ICU, é.n.), ahol 2017-ben 70 ország versenyzett. Az európai bajnokságok sorában pedig a 2017. évi a hetedik volt.

Napjainkban számos lehetőség nyílik a cheerleading művelésére. Nagy-Kismarci Bence szerint ez egy többtényezős modell, melynek alapjai közé tartozik az érdeklődési kör, a tehetség és az elkötelezettségi szint. Lehet valaki a középiskolájának szurkoló cheerleader, egy nemzeti csapatnak a hivatásos sportolója, vagy éppen a hazáját reprezentáló válogatott kerettag a nemzetközi megmérettéseken. Többségében nők (82%), 20-25 év közöttiek (65%) végzik ezt a sportot Magyarországon (Nagy-Kismarci, 2016).



**Nagy-Kismarci Bence:**

- BEAC Cheerleader Szakosztály sportszervező, segédedző
- SE Cheerleaders vezetőedző
- a Magyar All Girl Válogatott edzője a 2016/2017. és a 2017/2018. évadban
- Coed Group Stunt és Coed Team kategóriában Európa-bajnoki 2. és 3. hely
- többszörös magyar bajnok
- E-mail: nkbenca@gmail.com
- Fotó: Simó Szabolcs

Gerlei Anna, az ELTE Cheerleading Szakosztály hallgatói kapcsolattartója elmondása szerint habár a cheer dancek (performance cheer táncosok) is használnak (kisebb) pomponokat, nem egyenlő a pomponlányokkal (**Sideline cheerleading**), akiknek a teljesítménye a meccseken a közönség szórakoztatása, általá-



Cheer Táncos (Performance cheerleader) nem pomponlány  
Cheer Dancer (Performance cheerleader) is not a pom-pom girl  
Forrása: Gerlei Anna

ban kissé hiányos öltözékben, és nem minősülnek sportolóknak.

**A Competitive Cheerleading kifejezés alatt két sportág található: Cheer Dance és az akrobatikus cheerleading.**

A **Cheer Dance** tánc alapú sportág, amely alapjait a klasszikus és jazzbalett jelentheti. Itt előnyt jelenthet a táncos, ballettos múlt. A koreográfiákban ugrások, forgások találhatóak (ELTE Cheerleading, é.n.b), nincs benne akrobatika. A Cheer Dancek forgócipőben (és nem magas szárú csizmában) táncolnak, amely egy olyan bőrből készült tánccipő, amely fedi a lábfej és a talp elülső részét, ám a nagyobb tapadás érdekében szabadon hagyja a sarkat. Ezzel akár 16-20 forgás is lehetséges. A lányok többnyire hosszú ujjú, rövid szoknyás tornadresszt, a fiúk a verseny-táncosokéhoz hasonló ruhát viselnek. Kétféle kategória létezik: a **team** és a **páros**. A „small” (4-9 fő) és a „medium” (10-15 fő) mellett létezik a „large” (16-25 fő) csapat, fiúk és lányok vegyesen szerepelhetnek benne (wikipedia, 2017). Az ELTE SE csapata 15-20 fős. Duóban (double) jellemzően két lány táncol együtt, ám lehet egy fiú és egy lány, illetve két fiú is párban. Azonban a cheer dance jellemzően (98%) a lányok sportága. It is meghatározó az előadásmód, a táncosok arcki-



Dobás – ELTE Cheerleading Basket – ELTE Cheerleading  
Forrása: Tóth József fotóművész (Figura Photo)



Páros Emelés – ELTE Cheerleading Partner Stunt – ELTE Cheerleading  
Tóth József fotóművész (Figura Photo)

fejzése, a látványos térformák kialakítása (Gerlei Anna).

Az **akrobatikus cheerleading** a cirkusz látványvilágához hasonlít; szerepel benne flick, rundel, szaltók, szaltó és duplédobások (Reggeli Start, 2014). Gerlei Anna kiemeli az „akrósok” szaknyelvből még a stuntok (emelések), a jumpok (ugrások), a piramisok, a basketok (dobások) és a tumbling (talajakrobatika) kifejezését. Az utóbbi három csak a teamek rutinjában szerepel (wikipedia, 2017). A több méter magas dobások és piramisok kialakítása képesen hasznos lehet a tornász múlt, ám kezdő fiúk és lányok is elkezdhetik a sportágot, akár az egyetemi általános testnevelés kurzus kereteiben (BEAC, 2017).

A cheerleading versenyek legnagyobb és leglátványosabb kategóriája a **teamek**, ahol 12-25 fő versenyez; s gyakorlatuk kötelező eleme egy minimum 30 másodperces szurkolás is, ahol kelleket (pompon, tábla, megafon) is használnak (wikipedia, 2017). A **coed teamekben** fiúk és lányok ideális esetben fele-fele arányban szerepelnek, az **all girl teamekben** kizárólag lányok.

A **group stunt** 3-5 fős csapatokat jelöl, coed vagy all girl kategóriában. Egy átlagos 4-fős groupban van egy **flyer**, akit emelnek, (általában a legkönnyebb lány, de fiú is lehet), két **base** (tartó ember), akik egymással szemben állva emelnek vagy dobnak, és egy **backspot** (általában a legmagasabb ember a csapatban), aki hátulról biztosítja az emelést.

A legkisebb létszámú kategória a **partner stunt** (páros), ahol egy fiú emel egy lányt. A fiúk számára gyakran ez a kategória a legvonzóbb, mert itt van a szükségük a legnagyobb erőnlétre és a legjobb technikákra. Itt szükség van ún. **külső spot-**

**terekre** (biztosító emberekre), akik baj esetén elkapják a flyert. A szabályok szerint minden versenyszámhoz szükségesek spotterek (Gerlei Anna).

Az akrobatikus cheerleaderek sportcipőket viselnek. A flyerek cipőjének talpkialakítása gyakran olyan, amely megkönnyíti az emelésknél a fogást (wikipedia, 2017).

A cheerleading produkciókban jelentős szerepe van a zene helyes megválasztásának. Delp (é.n.) szerint a cheerleading zene szerkesztett zenék egyvelege, amelyhez általában különböző hangeffekteket adnak. Azonban a túl sok effekt negatív hatású lehet. A zene tempója általában 138-145 bpm közötti, amely a nagyon gyors és izgalmas produkcióhoz szükséges. Ehhez az eredeti dalokat lehet, hogy fel kell gyorsítani.

A bírók nézőpontjából fontos a nem megszokott zene-részletek használata is. A legtöbb csapat a legfrissebb hip-hop zeneszámokat használja, habár más stílusok is sikeresen alkalmazhatók. Minimum 3/8,



ELTE Coed Team – Európa-bajnokság 2017, Prága European Championship 2017, Prague  
Forrása: <https://www.beac.hu>

de maximum 6/8 ütemű zenék javasoltak. Fontos, hogy a zene-mix és a koreográfia együtt legyen. Williams (2014) szerint a cheer zene kiválasztásában szerepet játszik a cheerleaderek életkora és az esemény jellege. 3 alapszabályt hangsúlyoz a megfelelő zene kiválasztásánál: alkalomhoz illőség, „helyén valóság” (csúnya szavaktól mentes, szexuális tartalomtól mentes), egyediség (ne a népszerű, sokak által ismert és használt zenét alkalmazzuk), esemény- / téma-specifikusság (ha létezik olyan dal, amely illik a csapathoz). Véleménye szerint a hip-hop, rap és a klasszikus rock zene alkalmas, jól táncolható ütemezésű. Fiatallabb cheerlea-

derek produkcióihoz ajánlja a Disney-előadókat, így például Selene Gomez, Hannah Montana, Miley Cyrus, vagy Demi Lovato dalait. Az idősebb cheerleaderek performancsaihoz alkalmasnak találja a Pussycat Dolls, Rihanna, Pink, a Black Eyes, Beyonce, Eminem vagy Queen dalait.

A sportág egyre sikeresebb magyar színéknél hazai és nemzetközi porondon egyaránt. 2016-ban szerepelt hazánk először **Világ bajnokságon**: 19 induló közül a 15. helyen végzett a magyar páros (*Szabó Hanna, Balogh Patrícia*) a Team Cheer – Freestyle Pom Doubles kategóriában (*ICU, 2016*), míg idén a 23 induló közül ugyanezen kategóriában a 16. helyen végeztek (*ICU, 2017*).



Balogh Patrícia és Szabó Hanna a 2016. évi világ bajnokságon Patrícia Balogh and Hanna Szabó on the World Championship 2016 Forrása: <http://www.hungariancheerunion.hu>

A Prágában megrendezett **2017. évi Európa-bajnokságon** „Senior Allgirl Elite” kategóriában a Hungarian National All Girl Team a 3. helyet szerezte meg, a cseh Lady Eagles pedig az 1. helyet. Ugyanezen a versenyen „Senior Coed Elite” kategóriában a dicsőséges 5. helyet az ELTE Coed Team, a 9. helyet pedig a Spartan Warriors (*Dunajváros*) kapták. A „Senior Freestyle Pom Teams” kategória 16. helye az ELTE Cheer Dance Team, a 22. hely a Shark Ladies Dance Team csapatáé (*ECU, 2017*).

A **2016. évi Bécsi EB-n** az ELTE Coed Team „Senior Coed Elite” kategóriában a dicsőséges ezüstérmet szerezte meg. „Senior Coed Group Stunt” kategóriában az ELTE Coed Gro-



A Magyar Női Válogatott – Európa-bajnokság 2017, Prága The Hungarian National All Girl Team – European Championship 2017, Prague Forrása: Team Hungary All Girl facebook

up a dobogó 3. fokán végzett, kategória-győztes a belga csapat volt. Az ELTE Cheer Double (*Szabó-Balogh*) hozta el a „Senior Freestyle Pom Doubles” kategória 7. helyét (*1. hely: Szlovénia*). A „Senior Partner Stunt” kategóriában az Ősz Olivér – Báldy Fruzsina páros a 8. helyen végzett, a győztes a szlovén duó lett. A hazai Spartan Katz csapata „Senior Allgirl Group Stunt” kategóriában 9. helyen végzett, a győzelem a norvégoké volt. Senior Jazz Doubles” kategóriában 1. helyen az oroszok, a 12. helyen az ELTE Jazz Double: Kovács Barbara – Botos Edgár végzett, a szintén orosz-győztes „Senior Hip Hop Teams” kategóriában a Best csapata a 14. helyen zárt. A Kovács Károly – Mundweil Kinga páros (*ELTE Hip-Hop Double*) a „Senior Hip Hop Doubles” kategória 15. helyét hozta Magyarország számára (*1. hely: oroszok*). „Senior Freestyle Pom Teams” kategóriában két magyar siker született: az ELTE Cheer Dance Team a 14. helyen végzett, míg a Vivace Girl’s csapata a 19. helyen (*győztes: osztrákok*). A „Junior Jazz Teams” kategória magyar eredménye: a Harmony Team a 15. helyen végzett, a kategória-győztes az orosz csapat lett (*ECU, 2016*).

Kifejezetten illik a zenés rekreációs programok körébe a cheer mindkét ága. Az edzések rekreációs felépítésűek, edzés-tani sajátosságokkal. Bemelegítés után a táncosok egyes mozdulatokat, ugrásokat, forgásokat gyakorolnak, versenyidőszakban többnyire koreográfiát tanulnak. Az akrosok kisebb egységekben (group és partnerek) szintüknek megfelelően gyakorolnak, verseny előtt ők is a koreográfiát csiszolgatják. Emelések mindig szivacson történnek. Új, nehezebb elemek megtanulásakor egymásnak is spottolnak (biztosítanak). Igazi csapatmunka ez, amelyben a bizalomnak kitüntetett szerepe van. A csapattagok többféle közös szabadidős tevékenységet is

végeznek együtt (Gerlei Anna). A ’nemi keveredés’ pedagógiai szereppel bír a régi nemekhez kötődő normák megváltoztatásában (Priyadharshini – Pressland, 2015).

Számtalan eseményen lehet találkozni az ELTE Cheer Teammel. Táncos show, Sideline show, Akrobatikus show, Táncos és akrobatikus show és Cheerleading flashmob található meg a kínálatukban, amelyekkel 5-60 perc közötti, 4-30 fő közötti résztvevővel gazdagítják az egyes események repertoárját (*ELTE Cheerleading, é.n.a*). Részt vettek például az V. Pécs City Karnevalon is, 2017. szeptember 16-án, ám találkozni velük világ bajnokságokon is (hóki, triatlon, vizes), az EFOTT-on, különböző promóciós rendezvényeken. Az ELTE-n a szabadon választható kurzusok között, mint az Általános testnevelés egyik sportága élvez a hallgatók körében.

A sportág kipróbálásához kívánunk hozzájárulni az alábbi linkeken lévő videóknak megtekintésével:

**ELTE Cheerleaders** youtube csatornája: [https://www.youtube.com/channel/UCTDgt31iPFAT\\_n1EVTItviA](https://www.youtube.com/channel/UCTDgt31iPFAT_n1EVTItviA)

**ECU** youtube csatornája: <https://www.youtube.com/channel/UC2y3FvR1Mjrk8hrEV9aDsw>

**ICU** youtube csatornája: <https://www.youtube.com/user/IntiCheerUnion>

**Kovács Rita** youtube csatornája: <https://www.youtube.com/channel/UCFQ8C2Vel5e6uhRmF3C9wYw>

## IRODALOMJEGYZÉK

BEAC (2017) Zenes és táncos sportok. From: <https://www.beac.hu/sportolnisi-zenetek/sportagak/zenes-es-tancos-sportok/>

Delp, V. (é.n.) Tips for Choosing Cheerleading Music. From: [http://cheerleading.lovetoknow.com/Cheerleading\\_Music](http://cheerleading.lovetoknow.com/Cheerleading_Music)

ECU / European Cheer Union (2017) ECU European Cheerleading Championships 2016 (Vienna, Austria) Results. From: [http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU\\_2016\\_Results\\_Vienna.pdf](http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU_2016_Results_Vienna.pdf)

ECU / European Cheer Union (2017) ECU European Cheerleading Championships 2017 (Prague, Czech Republic) Results. From: [http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU\\_Results\\_2017\\_Prague.pdf](http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU_Results_2017_Prague.pdf)

ELTE Cheerleading (é.n.a) Fellépésztervezés. From: <https://www.eltecheer.hu/fellepesszervezes>

ELTE Cheerleading (é.n.b) Mi az a cheerleading? From: <https://www.eltecheer.hu/>

ICU / International Cheer Union (2016) 2016 World Cheerleading Championship Team Cheer – Freestyle Pom Doubles Results 2016. From: <http://cheerunion.org/championships/results/2016results/2016fpd/>

ICU / International Cheer Union (2017) 2017 World Cheerleading Championship Freestyle Pom Doubles Results 2017. From: <http://cheerunion.org/championships/results/2017results/fpd/>

ICU / International Cheer Union (é.n.) History of cheerleading. From: <http://cheerunion.org/history/cheerleading/>

IOC / International Olympic Committee (2016) IOC Executive Board Wraps-Up First Day of Meetings. From: <https://www.olympic.org/news/ioc-executive-board-wraps-up-first-day-of-meetings>

Magyar Cheer Szövetség (2017) Sportdiplomáciai siker. From: <http://www.hungariancheerunion.hu/>

MDSZ (é.n.) A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség. From: [http://www.mdsz.hu/page02.php?menu\\_id=2&cikk\\_id=8](http://www.mdsz.hu/page02.php?menu_id=2&cikk_id=8)

Nagy-Kismarci, B. (2016) A cheerleading megjelenése és működése Magyarországon. A sportág megítélésének változása a kezdetektől napjainkig. MSC diplomadolgozat. Budapest: Testnevelési Egyetem

Priyadharshini, E. – Pressland, A. (2015) Doing femininities and masculinities in a ’feminized’ sporting arena: the case of mixed-sex cheerleading. Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. 19. 8-9. DOI: 10.1080/17430437.2015.1096253

Reggeli Start (2015) DIGI Sport, Reggeli Start – Miklós Mátyás, Kovács Rita. From: <https://www.youtube.com/watch?v=wJz7E0DBTC>

Wikipedia (2017) Cheerleading. From: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Cheerleading#Cheerleading\\_Magyarorsz.C3.A1gon](https://hu.wikipedia.org/wiki/Cheerleading#Cheerleading_Magyarorsz.C3.A1gon)

Williams, L. (2014) Good Songs for Cheer. From: <http://cheerleading.lovetoknow.com/good-songs-cheer>



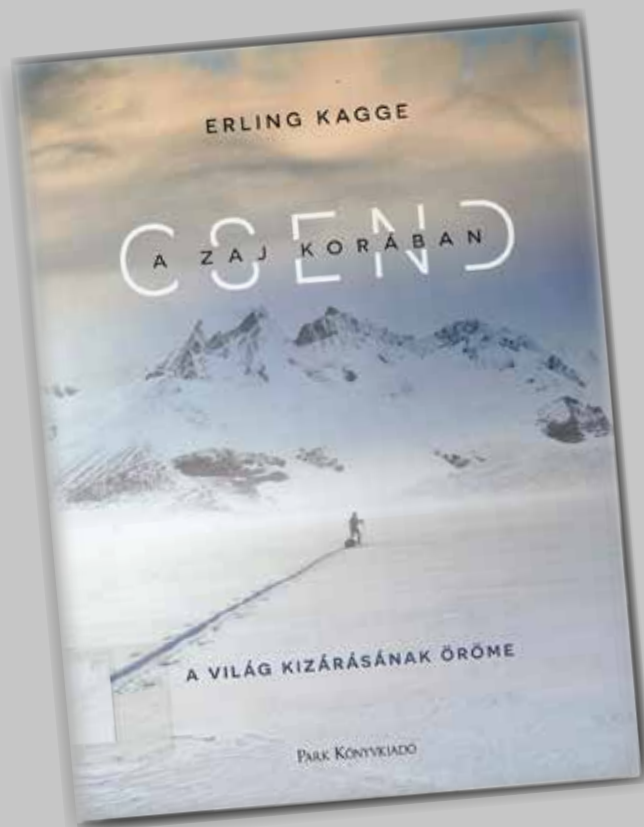
ELTE Cheer Dance Team, a 2016-os EB 14. helyeztettje ELTE Cheer Dance Team, 14th place on European Championship 2016 Forrása: <https://www.beac.hu>

# Kagge, Erling: CSEND a zaj korában

(Budapest: Park, 2017)

„Ha a csend beszélni tudna,  
négy milliárd hangon szólna ...”

*Adamis Anna*



**Erling Kagge** norvég felfedező, hegymászó, könyvkiadó, író, háromgyermekes családapa. Egyedül ő mondhatja el magáról, hogy bejárta a Föld mindhárom pólusát: az Északi-sarkot, a Déli-sarkot és a Mount Everestet. Felfedezőútjain egyedül dacolt a hideggel, csak a természettel folytatott párbeszédet, volt ideje a csendben a csendről gondolkodni. Nemrég megjelent könyvében három kérdésre keresi a választ: *1. Mi a csend? 2. Hol van? 3. Miért fontosabb most, mint valaha?*

Naponta nyugtalanító/romboló zajban élünk: közlekedés és háztartás zaja, mindenütt bömböl a hangos zene, a szupermarketekben, a fiatalok fülhallgatójából... – olyan, mintha félnénk a csendtől, félnénk saját gondolatainktól... Pedig a világ titkai a csend mélyén bújnak meg.

Amikor Kagge meghívást kapott egy 18 perces egyetemi előadás megtartására, kedvenc témáját, a csendet választotta. *„Az előadást egyperces hallgatással kezdem. Valósággal dübörgött a csend. A következő 17 percben a körülöttünk lévő csendről beszélttem... Pisszenés sem volt. A hallgatók figyeltek...”*

Mi is pontosan így figyelünk olvasás közben Kagge minden egyes

szavára. Végig könnyedén, érthetően filozofál a csend mibenlétéről. Amikor az Antarktisz felé gyalogolt magányosan, telefon nélkül, kilométereken át, mindent laposnak és fehérnek látott. Azonban egy idő után a nagy fehérségnek számtalan árnyalata tűnt fel, egyre kifinomultabban figyelt a világra, amelynek részévé vált.

Mai felgyorsult világunkban mindenkinek szüksége van belső nyugalmat teremtő tevékenységre, amelyben zavartalanul elmélyülhet. Lehet ez az olvasás, séta, sütés-főzés, kézimunka, favágás... Ilyenkor kezünk vagy testünk igénybevételel teremtünk valami újat. *„... a csend mindenhol megtalálható. Csak vissza kell húzódnunk magunkba.”*

A csend ugyanakkor súlyos is lehet. Ha szomorúak vagy betegek vagyunk, hallgatunk. Régen, ha egy társaságban hirtelen beállt a csend, azt mondták, „angyal szállt el felettünk”. Napjainkban a kütyük világában élünk, az internet rabja lettünk. Fontos lenne, hogy néha kapcsoljuk ki telefonunkat, ülünk le, hunyjuk le szemünket, és lazítsunk csendben pár percet.

A kötet érdeme, hogy nem ad, mostanában oly divatos, praktikus taná-

csokat arra vonatkozóan, hogyan leljük meg lelki békénket. Kagge a saját laza asszociációin keresztül inkább elgondolkodtat, inspirál minket, számtalan példát hoz a csendről (és a zajról) az élet különböző területeiről: életvezetés, sport, zene, képzőművészet.

*„A legjobb dolgok az életben sokszor nem kerülnek pénzbe. A csendet ... megtalálhatja az ember a saját fejében, ott, ahol éppen van, akkor, amikor csak szeretné, és egy fillérjébe se kerül.”*



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



Pávilicz Adrienn vagyok, lassan 10 éve a Néprajzi Múzeumban dolgozom könyvtárosként, emellett egy budapesti gimnáziumban tanítok magyar irodalmat és nyelvtant.

Nagy örömmel vállaltam el a rovatvezetői feladatot, mert a kulturális élmények „gyűjtése” az egyik legfontosabb dolog a mindennapjaimban. Hónapról hónapra mindig találok eseményt, „kultúrmozsrát”, amit szívesen megosztok másokkal.

Tudva azt, hogy az „élmény önmagát írja” (Márai), fontos, hogy értesüljünk a bennünket körülvevő lehetőségekről.

Lehet ez egy épület története, vagy egy film mondanivalója, esetleg egy színházi látogatás élménye.

A rovat különböző területről válogat, első alkalommal egy épület és egy múzeum körül a középpontba.

Ennek apropója, hogy idén decemberben több évre bezár a Néprajzi Múzeum, így az impozáns Kossuth téren található épület újabb állomásához érkezik.

Rovatvezető és szerző:

**PÁVILICZ ADRIENN**

Beosztás: magyartanár és könyvtáros  
1062 Budapest, Lendvay utca 20.

E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com

Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom, kerékpározás, szauna

# Búcsúzik a Néprajzi Múzeum

## Farewell from the Old Museum of Ethnography

A mai Néprajzi Múzeum nagyon izgalmas épületben kapott helyet 1974-ben, amit Hauszmann Alajos tervezett. Az építész komoly feladatot kapott, hiszen a mai Országház közelébe kellett olyan épületet „álmodni”, ami nem törpül el a Dunával párhuzamosan elhelyezkedő „fő” épület mellett. Érdekes, hogy Hauszmann Alajos is résztvevője volt az Országház-tervpályázatának. (1. kép) Sajnos nem az általa tervezett épülete nyerte el a bírák tetszését. Viszont ezt a munkát gondolta tovább, amikor 1891. év november hó 7-én kelt igazságügyi miniszteri rendeletben megbízzák a tervezéssel (Gerle, 2002).

A 19. század közepétől folyamatosan napirenden volt a Magyar Királyi Kúriának, vagyis a legfelsőbb bíróságnak a jelentőségéhez méltó, új épületben való elhelyezése. A megfelelő telek kiválasztásakor alapvető szempont volt a könnyű és olcsó megközelíthetőség, továbbá az előkelő környezet. Mindezen kritériumoknak az V. kerületi Nádor, Alkotmány, Honvéd és Szalay utca által határolt, 1810 négyszögöles telek felelt meg leginkább. Az építkezés 1893-tól 1896-ig tartott, a palota ünnepélyes zárókövetételére 1896. október 20-án került sor (Török, 2013).

Az épület nagyon sok intézménynek szolgált otthonául a 20. században. 1973-tól azonban a Néprajzi Múzeum működött az épületben. Az idei év azonban nagyon különleges a múzeumnak és az épületnek egyaránt. 2017 decemberében bezár ebben az épületben a Néprajzi Múzeum. A múzeum egy többéves költözési időszak előtt áll, természetesen a kutatószolgálatok továbbra is elérhetők lesznek.



A Patres conscripti jellegű terv Hauszmann Alajos (1847–1926) munkája.



WORLD PRESS PHOTO KIÁLLÍTÁS A NÉPRAJZI MÚZEUM AULÁJÁBAN. Sarnyai Krisztina fényképe.

A 2017-es évben nagyon sokan látogattak el a World Press Photo kiállításra, sokkal többen, mint az elmúlt években. Véleményem szerint az embereket a kiállítás, a világ hírei mellett az épület különleges szépsége is bevonzotta. Hauszmann Alajos magyar mesterekkel és művészekkel dolgozott együtt a 19. század végén, amiből olyan alkotások születtek, amik a 21. század emberéhez is elérnek. Megszólítják, megállítják és elgondolkodtatják napjaink rohanó világában is.

## World Press Photo

Az évente megrendezett World Press Photo pályázat a világ legjelentősebb sajtófotóversenye. Ebben az évben 126 ország 5034 fotóriporterének 80 408 pályázatra beküldött fotójából választotta ki a zsűri a nyertes képeket. A díjazott fotókból rendezett kiállítás Magyarországon a korábbi évekhez hasonlóan is a Néprajzi Múzeumban volt megtekinthető. (2. kép)

A World Press Photo egy független nonprofit szervezet, mely 1955-ben alakult, célja az információ szabad áramlásának támogatása a sajtófotó és a dokumentarista fotográfia népszerűsítésén keresztül. Közel hat évtizede bővülő archívuma fontos része történelmünk vizuális megjelenítésének.

Az évente megrendezett World Press Photo pályázat a világ legjelentősebb sajtófotóversenye, a fotóriporterek és a dokumentarista fotográfusok számára ez a legjelentősebb nemzetközi megmérettetés. A pályázat díjnyertes felvételei egy utazó kiállításon vesznek részt, szeptember-október folyamán az állomás Budapest. A kiállítást megtekintve a látogató jobban megérti, mi zajlik körülöttünk a világban. A képek toleranciára, empátiára, emberségre nevelnek.

A képek megtekinthetők az alábbi linken: <http://www.worldpressphoto.hu/info/wpp17.html>

## Kísérőkiállítás

### Máté Bence: Láthatatlanul

Máté Bence természetfotós. 2010-ben Londonban, a *Marvel of Ants (Árnyjáték)* című képével elnyerte a természetfotózás Oscar-díjának tartott, „Az év természetfotósa 2010” (*Wildlife Photographer of the Year*) címet.

Jelenleg a világverseny történetének legeredményesebb fotósa, az egyetlen eddigi induló, aki az ifjúsági és a felnőtt mezőnyben is fődíjat kapott. A Bridge Budapest nonprofit egyesület felmérése szerint a 9. legismertebb – Magyarországon élő – magyar külföldön. A közönség a Spektrum csatornán sugárzott háromrészes sorozatból, „a láthatatlan madárfotós” néven ismeri; ebben a műsorban a fotói készítésének kulisszatitkairól mesél. Számos eredménye mellett nemzetközi hírnevet a különleges kivitelezésű detektívüveges lesek tervezésével szerzett magának. 2006-ban természetfotós turizmusra épülő vállalkozásba kezd. Tanyát épít, ami néhány év múlva a legismertebb fotós helyszín lesz az európai lesfotósok körében. Sikerének titka az újszerű, detektívüveges lesek, amik lehetővé teszik az élővilág zavarásmentes megfigyelését és fotózását. Bence leseiben a tökéletes fotózási körülményeken túl figyelmet kap a kényelem és a luxuspanoráma. Ezek együtt lényegesen megváltoztatják a lesfotózás gyakorlatát. (*Néprajzi Múzeum, 2017*)

A képek megtekinthetők az alábbi linken: <http://www.worldpressphoto.hu/info/matebence.html>

Hivatkozott irodalom:

Török, E. (2013) Az állandó országház tervei: Magyar Nemzeti Levéltár. Budapest. From: [http://mnl.gov.hu/a\\_het\\_dokumentuma/az\\_allando\\_orszag haz\\_tervei.html](http://mnl.gov.hu/a_het_dokumentuma/az_allando_orszag haz_tervei.html)

World Press Photo 2017 (2017): Néprajzi Múzeum. Budapest. From: <http://www.neprajz.hu/kiallitasok/idoszaki/2017/worldpress-photo-2017.html>

Gerle, J. (2002): Hauszmann Alajos tervei és épületei. In: Gerle, J. (szerk.) Hauszmann Alajos. Holnap Kiadó, Budapest, 131–312. o.

# A MEDITÁCIÓ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT JÓTÉKONY HATÁSAI ÉS A NEVELÉSI, OKTATÁSI ÖSSZEFÜGGÉSEI A PÁLYAMOTIVÁCIÓ ÉS A KARRIERCÉLOK VONATKOZÁSÁBAN

THE BENEFICENT EFFECTS OF MEDITATION ON EDUCATION AIMS  
AND ITS CONTENTS REGARDING WORKING MOTIVATION AND CAREER CHOICE

## ÖSSZEFOGLALÁS



Jelenlegi felgyorsult világunk, mind fizikálisan, mind pedig mentálisan jóval nagyobb terhet ró korunk emberére, mint az elmúlt évszázadokban bármikor. A tartósan fennálló stresszhelyzetek károsíthatják a szervezetet, melynek oldására különböző meditációs technikákat alkalmazhatunk.

Jelenlegi tanulmányban három technikát ismertetünk – egyszerű relaxáció, autogén tréning, progresszív relaxáció zenével –, melyek segítségünkre lehetnek a hétköznapi problémák megoldásában, akár a tanulásban és a munkavégzésben is. Bemutatunk egy érdekes és hatékony technikát, melyet küzdősportok során eredményesen alkalmazhatunk.

A példa jól szemlélteti a meditáció hatásának néhány értékes tulajdonságát, mely támogatja az egyetemre felvételiző vagy éppen vizsgáikra készülő hallgatók körét éppúgy, mint a pályamotivációt és karriercélok kialakítását.

**Kulcsszavak:** stresszoldás, egyszerű meditáció, autogén tréning, progresszív meditáció zenére

## ABSTRACT



The accelerated world causes increased load on the population regarding either physical or mental health. The harmful, chronic stress factors have negative effect on human organs. The meditation can solve these injurious progressions.

We present three meditation techniques in this study – simple relaxation, autogen training, progressive meditation with music – which are effective on treat the everyday problems, the learning and the working process.

An interesting and efficient technique was represented, this useful on combat sport trainings.

This example well reflects the positive effects of motivation, which can be support the students on the entrance exam, or the working motivation and carrier choice.

**Key words:** stress reduction, simple relax, autogen training, progressive relaxation with music

## BEVEZETÉS

Jelenlegi felgyorsult világunk, mind fizikálisan, mind pedig mentálisan jóval nagyobb terhet ró korunk emberére, mint az elmúlt évszázadokban bármikor. Értém ez alatt az információdömpinget, amely a médiacsatornákon keresztül zúdul ránk, a civilizációs ártalmakat és a változások rendszerét, mely körbevesz bennünket. A tartósan fennálló stresszhelyzetek károsíthatják a szervezetet. Ezekben a feladatlistákkal, szerepváltásokkal átitatott folyamatos nyomás alatt örvénylő hétköznapiakban adhat hatékony segítséget a meditáció, amely egyfajta rekreáció, megújulás is egyben.

A meditációra tekinthetünk úgy, mint egyfajta ellazulásra, befelé figyelésre, elmélyedésre vagy elmélkedésre. Legfőbb célunk a **lelki béke elérése**, a pszichés ellazuláson és megnyugváson keresztül (Rogers, 1980). A gyakorlatokat végezhetjük ülő vagy fekvő testhelyzetben.

Három technikát szeretnék ismertetni, az egyik egy egyszerű meditáció vagy relaxáció (<http://meditacio.lap.hu/>), a második egy autogén tréning, és végül a progresszív relaxáció zenével. Mindhárom nagyszerű megküzdési stratégia és megerősítés lehet a hétköznapiakban, és segíthet céljaink elérésében, a belső harmónia és egyensúly megtalálása mellett.



## MEDITÁCIÓS TECHNIKÁK

### 1. EGYSZERŰ MEDITÁCIÓ

Az egyszerű folyamat leírása és elvégzése a következő:

Hunyja be a szemét, majd vegyen mély lélegzetet! Néhány másodpercig tartsa bent a levegőt, majd amikor kifújja a levegőt, próbáljon ellazulni! Engedje, hogy ez könnyen menjen! Miközben kifújja a levegőt, érezze, hogy a feszültség távozik testéből! Most nyugtassa meg a légzését, és folyamatosan lazítsa el izmait, először a vállát, a karját, a felsőtestét, a lábát és minden egyes testrészét! Légzése laza és kiegyensúlyozott, az orrán szívja be a levegőt, és a száján fújja ki azt! Ez a lágy ellazult érzés folyamatosan szétárad testében. Kellemes meleg és súlytalanság érzéssel párosul. A folyamatot az „**egy**” szócska folyamatos ismétlésével is végezheti (*Bagdy és Koronkai, 1978*). Pár perc múlva teljesen laza, kipihent, fel-frissült állapotba kerül. A stresszes állapot elillan, mintha ott sem lett volna. Időtartam 5-10 perc.

Így sokkal kiegyensúlyozottabbá válik, és könnyebben hozza meg az optimális döntéseket.

A (*medical*) orvosi, vagy a (*medicate*) gyógyítani szavak jelentése hasonló a meditációhoz, tekinthetünk rá úgy is, mint **egyfajta öngyógyító folyamatra** (*Hudson, 1996*).

A meditáció segíthet a felvételi vizsgák során, sport- vagy egyéb szellemi versenyek, vetélkedők alkalmával, továbbá a vizsgaidőszakok alatt is. A tiszta gondolkodás, melyet a meditációs gyakorlatok végzése kapcsán tapasztalunk, segíthet a helyes és személyiségünkhöz illeszkedő célok kitűzésében, a belső motiváció megtalálásában, céljaink elérése érdekében (*Roy, 2002*).

Csinálhatjuk mozgás közben, futás, úszás, sétálás folytatása alatt is a meditációt, melyet megtámogathatunk instrumentális zene hallgatásával (*Chinmoy, 2006*), míg a masszázs alatti ellazulást illóolajok, illatgyertyák és a nyugodt környezet harmonizálja.

### 2. AZ AUTOGÉN TRÉNING

Az „autogén” szó görög eredetű, a szótő az „autos”, melynek jelentése „ön”, a „genos” jelentése pedig „származás”, vagyis egy **önmagunkból származó dolog**. A „tréning” szó pedig a gyakorlásra, trenírozásra utal (*Acsai, 2009*).

Lényegét tekintve saját erőből merítő, belső aktivitást felhasználó, rendszeresen végzett gyakorlat, amely egy ellazult, relaxált állapot elérése mellett, befelé koncentrációval, lelki kondicionálással párosul. A lelki kondicionálás történhet tréner utasításai alapján, vagy előre felvett hanganyag meghallgatása segítségével (*Chinmoy, 1993*).



Az autogén tréning gyakorlati végrehajtása: (*Kermani, 1996*)

Kényelmes testhelyzetet veszünk fel hasonlóan, mint az egyszerű meditációkor. Leülünk vagy lefekszünk, lehunyjuk szemünket.

Veszünk egy mély lélegzetet, majd lassan kifújuk a levegőt a tüdőből. Figyelünk rá, hogy légzésünk egyenletes és nyugodt legyen. Lélegzétvételek közben beszélünk testünk részeihez:

a. „Most ellazítom bal karomat, először a felkart, majd az alkart, végül a kézizmait. Bal karom most teljesen meleggé válik és elnehezül. Érzem, hogy ez kellemes, meleg érzés.”

b. „Most a jobb karom lazítom el, a felkarizmait, alkarom izmait és kezemet. Ez nagyon kellemes, meleg és lágy érzés.”

c. „Most ellazulnak a bal lábam izmai, a combom elülső és hátulsó része, a farizmaim, a lábszárizmaim, végül a lábfejem és talpam valamennyi izma. Bal lábam most teljesen elnehezül és meleggé válik. Érzem, hogy ez kellemes, meleg érzéssel párosul.”

d. „Ellazítom a jobb lábam izomzatát, a combizmait elöl és hátul, majd farizmaim, lábszárizmait elöl és hátul egyaránt, végül a lábfejem és talpam izmait. Jobb lábam teljesen ellazult, lágy és meleg érzés árad szét benne.”

e. „Ezután a törzsem izmait lazítom el, mellkasom és a hátam izomzatát. Teljesen ellazulnak a mellkasom, a hasam, az oldalam és a hátam izmai. Testem elnehezedik, melegség árasztja el a törzsem elöl és hátul, valamennyi izma.”

f. „Végül a fejem, arcom, nyakam és vállam izmait is ellazítom. Nagyon kellemes meleg és lágy érzés. Így testem teljesen ellazulttá válik. Melegség önti el teljes testem, ami nagyon jó érzés.”

Minden belégzés után hatszor ismétljük a testrészek ellazítását célzó mondatainkat.

8-10 perc alatt teljesen ellazult állapotba kerültünk. Testünk így teljesen ellazult relaxált állapotba kerül, igen rövid idő alatt.



Szerző:

**Mácsár Gábor**  
rendőr alezredes,  
testnevelő tanár,  
küzdősport-szakreferens  
Munkahelye: Rendőrségi  
Oktatási és Kiképző  
Központ Rendészeti  
Szervek Kiképző Központ

További szerzők:

**Bognár József**  
Eszterházy Egyetem  
Sporttudományi Intézet  
bognar.jozsef@  
uni-eszterhazy.hu

**Plachy Judit**

(szerkesztőséggel  
kapcsolattartó is)  
Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
efkplachy@uni-miskolc.hu

## MEDITÁCIÓ / TANULMÁNY

Ez a technika rendkívül hatékony, mind a félelmeink leküzdésében, mind motivációs szintünk megemelésében (Réthy, 2003), mind önbizalmunk megerősítésében, mind pedig a napi feszültség, idegesség és a kihívások kezelésében.

Alkalmazhatjuk továbbá **motorikus képességek fejlesztésére** vagy **tanulási képességek javítására**. Úgy is nevezzük, hogy önhipnózis módszere.

Tudatalatti énkünk nem képes különbséget tenni az élelken elképzelt és a valódi élmények között. Ezen gyakorlat segítségével általános teljesítményünk javulni fog.

A meditáció során tudatunk relaxációs helyzetbe kerül, amit „alfa állapotnak” is neveznek. Az „alfa állapot” az ébrenlét és az alvás határán van. Felkészültté válunk a mély programozásra.

### 3. A PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ ZENÉVEL

Az agy kutatás egyik Bulgáriában élő úttörője Georgi Lozanov volt (Tracy, 1993). Többek között azt is kutatta, hogy hogyan tanulhatnak gyorsabban és hatékonyabban az emberek. Káprázatos kutatási eredményeket ért el módszereivel, amely a „gyors tanulás” vagy „szupertanulás” vagy a „tanulás a teljes aggyal” neveket kapta. Mindezt relaxációs, meditatív állapotban érte el.

Vizsgálatait az 1960-as, 70-es években folytatta. Módszereit felhasználva alakult ki a progresszív relaxáció zenével kombinált módszere. A zene jelentősége abban áll, hogy megnyitja a jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolatot, így a heterogén kondicionálás, vagyis a korábban felvett és a relaxáció alatti pozitív állításainak meghallgatása közben,

közvetlenül a tudatalatti énkünkhöz jut el az információ. Ezek a pozitív állítások önmagukban is frissítők, de ezenfelül igen gyors és hatékony személyiségváltozásokat eredményeznek.

A folyamat egy visszszámolásal indul, amíg el nem érjük a teljesen ellazult állapotot, ekkor érkeznek a megerősítések (pl. *Könnyen emlékszel nevekre, helyekre és egyéb információkra! vagy Mindig magabiztos és határozott vagy!*), és a gyakorlat végéhez közeledve, visszatérünk az éber állapotba egy újabb visszszámolásal. Ezt a meditációs formát is behunyt szemmel kell végezni.

Az ilyen jellegű hanganyagok rendszeres gyakorlása hatékony segítséget nyújt céljaink elérésében.

A relaxációt ne végezzük közvetlenül bőséges étkezés vagy ivás után. Javítja az eredményt, ha instrumentális zene, madárcsicsergés, vízcsobogás vagy más természeti hangok kíséretében, vagy természetben végezzük a gyakorlatot. Ennek az az oka, hogy a jobb és bal agyfélteke közötti kapcsolat megnyílik, és ezáltal eredményesebb lesz az ellazulás (Dahlke, 2002).



**Összességként megállapítható, hogy a meditatív állapot elérésével a következő pozitív, jótékony hatások érik a relaxációt rendszeresen gyakorló embert:**

- Javul önértékelésünk (Müller, 1996)
- A gyakorlás által könnyebben és gyorsabban tudunk ellazulni (Ben-Menachem, 1992)
- Megemelkedik az önbizalom szintje (Bagdy és Telkes J., 2000)
- Javul a döntéshozatali képesség, és ezen keresztül **hatékonyabban választjuk meg céljainkat, karrierünk érdekében** (Chinmoy, 2002)
- Csökken a stressz szintje (Hudson, 1996)
- Növekszik a koncentráció és **tanulási képesség** (NAT, 2012), így hat az **eredményességre** (Svensson, 1978)
- A kreativitás szintje is emelkedik (Révész és mtsai, 2005)
- Energetizálja a testet és a lelket (Plachy, 2015), ami **motivációs szintünk emelkedéséhez** (Szepes, 2002) és **jobb kihasználtságához vezet** (Pál, 2007)
- Oldja a stresszt és a feszültséget (Csíkszentmihályi, 2014)
- Könnyebben és tartósabban tudunk koncentrálni (Debrecezeni, 1994)
- Nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban reagálunk dolgokra (Bagdy, 2014)
- Az elménk hatékonyabban és élesebben funkcionál (Tolle, 2017)
- Csökken a vérnyomásunk és lelassul a szívverésünk (Plachy, 2015)
- A gyakorlat egészségmegőrző funkciójú (Gawler, 1987)

### GYAKORLATI TAPASZTALAT

Tapasztalatom szerint a küzdősportedzések elején és végén lévő meditáció, ha az edző ezt tudatosan irányítva alkalmazza, jobb eredmények elérésére motiválja a tanítványokat. Erre korábban tettem kísérletet, és összehasonlításként az egykori Jugoszláviában is láttam példát. Röviden ismertetném megfigyelésemet.

A gyakorlat két ütésből és két rúgásból állt, monoton volt és mindenki számára egyértelmű. A két ismétlés között több mint fél év telt el. A koncentrációs képesség (**fókusz és korrekt végrehajtás**) és a kitarás tekintetében végzett közepes intenzitású, de nagy ismétlésszámú gyakorlatok

végeztetésekor előzetesen felkészítettem tanítványaimat a feladatra. Ismertettem a feladatot és a terjedelmet is, valamint egy átlagosnál hosszabb irányított meditációt végeztünk. A motiváció szintje alig esett, a gyakorlat ismétlésszáma 1000 végrehajtás volt. A számolást a színes-övesek végezték, 50-es szériában, folyamatosan 20 fő. A gyakorlatok fókuszja megmaradt a különböző korcsoportoknál és nemeknél.

Ugyanezt a gyakorlatot meditáció nélkül és a terjedelem ismertetésének hiányában végeztettem el. Az eredmény döbbenetes volt. A csoport szétesett, egyre többen és mind gyakrabban (*kihagytak gyakorlatot, abbahagyták, gyengült a teljesítmény, esett a motiváció szintje stb.*), egyszóval szétesett a csapatdinamika, továbbá néhányan leültek, és nem akarták végezni a „cél-talan” gyakorlatot.

## ÖSSZEGZÉS

A példa jól szemlélteti a meditáció és a célkitűzés hatásának néhány értékes tulajdonságát, mely támogatja az egyetemekre felvételiző vagy éppen vizsgáikra készülő hallgatók körét éppúgy, mint a pályamotivációt és karriercélok kialakítását. A kiválasztási folyamat lefolytatását is segítheti a helyes és hatékony döntéshozatalban (*Bognár, Trzaskoma-Bicsérdy, Révész, 2009*).

## FELHASZNÁLT IRODALOM JEGYZÉKE

- Acsai Irén (2009): Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 485–486.
- Bagdy E., Kádár A., Kozma-Vízkeleti D., Pál F., Szondy M. (2014): *Bízz magadban!* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E. (2014): *Relaxáció, megnyugvás, belső béke*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bagdy E.; Telkes J. (2000): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Nemzeti Tankönyvkiadó,
- Bagdy-Koronkai (1978): *Relaxációs módszerek*, Medicina, Budapest.
- Ben-Menachem, M. (1992): *Lazíts az életedért!* Courier Részvénytársaság, Budapest.
- Bognár J., Trzaskoma-Bicsérdy G., Révész L. (2009): *A kiválasztás*. In Szatmári Z. (szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 733–739.
- Tracy B. (1993): *Maximális Teljesítmény*. ford. Doubravszky Sándor, Bagolyvár Kiadó, Budapest. 113–114.
- Csikszentmihályi M. (2014): *Az öröm művészete*. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- Dahlke M., Dahlke R. (2002): *Meditációs kalauz*. Budapest: Bioenergetic Kft.,
- Debreczeni L. (1994): *A tiszta tudat*. Budapest: Édesvíz Kiadó
- Tolle E. (2017): *The Power of Now (A most hatalma a gyakorlatban)* ford: Tótisz András, Édesvíz Kiadó
- Gawler I. (1987): *A lélek csendje*. Melbourne: Hill of Content Kiadó
- Hudson J. (1996): *Instant meditation for stress relife*. The New Life Library, (Gyors meditáció) Alexandra Kiadó, Pécs
- Kermani, K. (1996): *Autogén Tréning*. Maecenas Könyvek, Budapest.
- Müller P. (1996): *Belső mosoly*. Budapest: Édesvíz Kiadó
- Nemzeti alaptanterv (2012): *Kompetenciafejlesztés*.
- Pál, F. (2007): *A szorongástól az önbecsülésig*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Plachy J. (2015): *Phd. anyag: „A rendszeres fizikai aktivitás hatása az idős kori függetlenség megőrzésére 60 év fölötti nők esetében: randomizált kontrollált kísérlet”*
- Réthy E.-né (2003): *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Révész L., Bognár J., Gécz G., Benczeinleitner O. (2005): *Tehetség meghatározása, sportágválasztás és kiválasztás három sportágban*. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 17–23.
- Rogers, C. R. (1980): *A személyiség és viselkedés elmélete*. In: *Személyiséglélektani Sz. Gy. II.* (szerk. Szakács F; Kulcsár Zs.) Tankönyvkiadó, Budapest.
- Roy, V. (2002): *Relaxáció az iskolában*. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem
- Sri Chinmoy: *Meditáció. Az ember tökéletessége Isten elégedettségére*. Budapest: Madal Bar,
- Sri Chinmoy (2006): *Meditáció*. Budapest: The Golden Store Ezoterika Kft., 1993.
- Sri Chinmoy (2002): *Meditációs technikák*. Budapest: Madal Bar, 2002.
- Svensson, E. (1978): *Mood: Its structure and measurement*. Psychological reports, no. 6, vol 8, University of Göteborg, Sweden.
- Szepes M. (2002): *Aranykor, Plátói világhajnal*. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2002.

**Online:**  
<http://meditacio.lap.hu/>

# EGÉSZ ÉVBEN NYITVA TART A PALATINUS



A Palatinus strandra eddig csak nyári strandként gondoltunk, de a BGYH Zrt. által kezdeményezett és idén nyáron befejeződött átfogó felújítási és bővítési munkák eredményeként immáron egész évben nyitva tartó fürdő lett a „Pala”.

A projekt elsődleges célja a főépület átfogó felújítása és funkcióbővítése volt, melynek keretén belül egy alagsori wellnessrészleg került kialakításra, a szükséges kiszolgálóterek (öltöző-, mosdó- és személyzeti területek) kiépítésével. A nyári szezon idején használatos öltözőterületek szintén megújultak, és átfogó felújításon estek át a vizesblokkok is. Az épület homlokzatát az eredeti Janáky-féle tervek szerint újították fel, maradéktalanul betartva a műemlékvédelmi hatóság előírásait.

**2017 júliusában kerültek átadásra az új fedett medencék, melyek a fürdő felújított főépületében kaptak helyet.** Az élményelemekkel ellátott, 36 °C-os termálmedence mellett egy 32-34 °C-os gyerekmedence, valamint hideg és meleg (gyógyvizes) merülő medencék várják a vendégeket. A szaunázás szerelmeseiről sem feledkeztek

meg, ugyanis kialakításra került egy gőzkamra, egy különleges geotermikus szauna, valamint egy finn szauna is. Aki masszírozni szeretne a fürdőben, az is többféle, hagyományos és különleges masszázsfajta közül választhat. Van például aromamasszázs, termálmasszázs, de kínálnak 70 perces, egyéni és páros VIP masszázsfajtákat is.

**Szeptembertől a beltéri medencéken kívül egy kültéri, 32-36 °C-os termálmedence és egy kültéri, 40 méter hosszú, 26 °C vízhőmérsékletű úszómedence is várja a vendégeket,** melyet télen fűtött járólapokon közelíthetnek meg.

A fürdővendégek többféle jegytípus közül választhatnak. A normál napi belépő mellett van kedvezményes délutáni belépő, továbbá kedvezményes nyugdíjas és diákjegy is. Újdonságnak számít az úgynevezett „futójegy”, amely három órán belül két belépést tesz lehetővé a fürdőbe, lehetőséget kínálva a futás szerelmeseinek, hogy a „szigetkör” lefutása előtt és akár utána is ússzanak, szaunáznak vagy csak egyszerűen ellazuljanak a kellemesen meleg termálvízben.

A Palatinus vize, a „**Szent Magda gyógyvíz**” a margitszigeti II. számú kútból fakad. Ez egy kis só koncentrációjú, nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos termálvíz.

**Kifejezetten javasolt** az ízületek degeneratív betegségei, idült és félheveny ízületi gyulladások, gerincdeformáció és porckorongsérv esetén, továbbá a csontrendszer mészhiányos állapotának javítására, illetve különböző sérülések utáni utókezelésre.

Az **OEP által támogatott gyógyfürdő-kezelések** közül 2017. szeptember 11-től gyógyvizes gyógymedencefürdő, víz alatti vízszugár masszázs, szénsavas kádfürdő és orvosi gyögmasszázs szolgáltatások vehetők igénybe a felújított fürdőben. Ezen kezelések igénybevételéhez szakorvosi beutaló szükséges.

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



# Dr. Bánki Horváth Béla



„Addig úszom, amíg élek,  
mert amíg élek, úszom”

**P**éldamutató életútjáról októberben beszélt, a szegedi Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár meghívott vendégeként. A beszélgetésre a megye több pontjáról is érkeztek, hogy találkozhassanak vele, és meghallgassák a matuzsálem úszó élettapasztalatait.

„Ne haragudjanak, de így 97 évesen, nem állnám végig ezt a másfél óra hosszát, mert csak fog rajtam is a kor. Ha vízben lennék, sokkal könnyebb lenne, de hát nem tudtam úszva idejönni, így egy kicsit fárasztóbb.” – *Kezdte jó hangulatúan az előadását Béla bácsi, aki korát meghazudtoló energiával vetette bele magát a mesélésbe. Bár lánya ott ült mellette, hogy elindítsa és segítse a beszélgetést, de csak nagy ritkán kellett továbbgördítenie az előadás fonálát.*

„Orosházán születtem, ahol nagy múltja volt az úzásnak és a vízilabdának is. Édesapám, aki I. világháborús hadirokkanat volt, mindenre megtanított, amire egy fiút meg kell tanítani. Mikor már tudtam kerékpározni és sakkozni, beíratott német oktatásra, és vett egy háromnegyedes hegedűt is. Ezek után persze, jöhetett az úzás is. A sérülése miatt, bár Ő maga nem tudott tanítani, egy úszómesterre bízta ezt a munkát. Meg is tanultam szépen. Ha végigvesszük, mennyi mindent csináltam akkoriban,



Fotó: dr. Fritz Péter

biciklizés, sakk, hegedű, úzás, bizony ezekből csak az úzás maradt. Mert ezt sosem unom meg.

Az életem első versenye is egy érdekes dolog volt. Éppen, hogy betöltöttem a tizennégyet, rá öt napra, karácsony másnapján indultam is úszóversenyen. Hárman indultunk mi gyerekek, de én teljesen újonc voltam, míg a másik kettő már előző nyáron is úszott Gyopároson. Ennek ellenére az egyiket mégis megelőztem! Meg is kaptam érte életem első érmét. Akkor még nem vettem annyira komolyan az úzást, mégis nyáron kimentem Gyopárosra, hogy a többi úszóval úszhassak és versenyezhessek.

Következő év telén viszont ki kellett venni a vakbelemet. Amikor elbocsátott az orvos a műtét után, azt mondta: „Béla fiam! Ne versenyezzél te! Gyenge a szíved!” Mivel idénysport volt az úzás, és

Az idén 97 éves úszó, **dr. Bánki Horváth Béla**, közel nyolcvan éve, 1938-ban volt először országos ifjúsági bajnok 100 háton.

A negyvenes évek elején, a magyar úszók válogatottjának kerettagjaként, magyar bajnokságokon hátúszóként többször is dobogón állhatott.

A II. világháború után, az orosz hadifogságból visszatérve 1949-től OB1-es vízilabdázóként taposta a vizet.

A versenyszerű úzásához 65 évesen tért vissza. Szenior versenyeken megannyi aranyat zsebelt már be, és világcúcsán kívül négy Európa-cúcsot és nyolc országos cúcsot úszott korosztályában.

Kiemelkedő színvonalú munkája elismeréseként két állami kitüntetést is átvehetett. Az elsőt 2004-ben, a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjét, 2017-ben pedig a Magyar Érdemrend Tiszti keresztjét ítelték neki.

a műtétem decemberben volt, mire májusban kellett mennem Gyopárosra úszni, én már el is felejtettem, mit mondott az orvos. **Úgy vágytam a vízbe, és a víz is úgy vágyott utánam, hogy kimentem, és ugyanúgy úsztam tovább. Ezek után Országos Ifjúsági bajnokságot is nyertem.**

Amikor felkerültem az egyetemre, természetesen az úszóválogatottnak is a tagja voltam, aminek az elnöke akkor Csík Ferenc volt.

Jó tanulmányi eredményeim voltak, hanem amikor albrélet híján az úszók házában laktam, bizony nem annyira sikerült felkészülnöm a szigorlataimra. A csodálatos őszi napokon, minden reggel úgy ébredtem, hogy kinyitottam az ablakot, és pont ráláttam az 50 m-es medencére. Így aztán, az úszószállóból kiérve, egyenesen ugrottam is a vízbe, és hát csinosabbnál csinosabb hölgyek napoztak a medenceparton akkoriban. Hát ki tudott volna így lelkiismeretesen tanulni? Így aztán elhalasztottam a szigorlatokat későbbre, de még arra sem tudtam annyira felkészülni, úgyhogy, bár biológiából kitűnő, kémiából jeles lettem, bizony az utolsó szigorlatomat anatómiából meg kellett ismételnem. Végül aztán jelest kaptam abból is.



1944-ben, mikor végeztem ez egyetemen és a tanárképzőn, tanítani kezdtem, de közbeszólt a háború, és leventeként a nyugati határresznél 10 tanítványommal együtt elfogtak az oroszok, és hadifogságba kerültem. A Kaukázus déli lejtőjén, Grúziában volt a táborunk. Nem mindenki élte túl. A legkedvesebb tanítványom is ott lelte halálát. Szomorú dolgok ezek.

De még a hadifogságban is tudtam hasznosítani jó úszótudásom. Víz tisztító medencéket és gátakat építhettünk. Az ott dolgozó mérnök egyszer kitalálta, hogy a folyón át kell húzni egy nagy fát. Először a mérnök ugrott a vízbe, majd én, és persze utánam már jöttek a többiek is, mert addig senki sem akart a hideg folyóba ugrani. Mikor átértem, felemelte a magasba a kezem, és hangosan kiáltotta „Oh, champion!” Annyira hálás volt, (egyébként magunk között csak Rózsa Sándornak gúnyoltuk), hogy másnap hozott egy kenyeret, egy narancsot és kristálycukrot, ami akkor akkora érték volt, hogy én azt el nem tudom mondani, hiszen rengeteget éhezünk.

Amikor hazaértem a hadifogságból, nem akartam mindjárt úszni, de vízipólózni igen, mert az a szenvedélyem volt. Úszni ugyan szerettem, de csak sokkal izgalmasabb az, amit labdával játszanak. Nem igaz? Így aztán bele is kerültem az OB1-es csapatba, mígnem a legjobb barátom, akivel annak idején is együtt versenyeztem, rá nem bírt, hogy 1952-ben én is induljak a magyar országos úszóbajnokságon. Bár én akkor csak vízipólóedzéseken vettem részt, mégis sikerült ismét legyőzőm.

De nem csak versenyeztem, hanem tanítottam is az úszást. Nem is tudom, mennyi gyereket tanítottam meg úszni. Talán

olyan 2000 körülre saccolom a számukat. Miután tanárnak készültem világeletemben, az úzásnál is úgy voltam, hogy minél több gyereket, minél jobban tanítsak meg úszni. Török Sándor barátommal 1959-ben szervezett úzásoktatást hamarabb tartottunk Hódmezővásárhelyen, mint Szegeden.

A szenior versenyeimet pedig elég későn kezdtem. Miután nyugdíjba mentem, pihentem még pár évet, és mikor már elég erősnek éreztem magam, felkészültem a versenyzésre. Olyan jó eredményeket értem el, hogy méltóvá váltam arra, hogy nemzetközi versenyekre is kijussak. 72 évesen Indianapolisban nyertem életem első szenior aranyérmét, most 22-nél tartok. Két évvel ezelőtt voltam Kazanyban, ahol sikerült első egyéni világcsúcsomat megúszni 200 m hátton. Érdekes, hogy még kezdő szenior koromban 50 m-en voltam a legjobb, most, hála a rendszeres versenyeknek és a szerveztem munkabírásának, a 200 m-es hátúzásban voltam a legjobb.

Az idei budapesti világbajnokságon öt számra neveztem be, de csak négyen indultam. Elromlott az idő, és félttem a meghűléstől. Így négy arannyal távoztam, de olyan nagy eredményeket nem tudtam elérni Budapesten, mint Kazanyban, hiszen ott egy egyéni világcsúcsot és három egyéni Európa-csúcsot úsztam. Az ötödik számba csak magyar



**Névjegy:**  
Dr. Bánki Horváth Béla

Világbajnok Szenior úszó.  
Magyar Érdemrend Lovagkeresztje,  
Magyar Érdemrend Tisztikeresztje

**Hobbi:**  
Úzás, kertészkedés  
**Elérhetőség:**  
bankieniko@freemail.hu

csúcsot úsztam, mert rosszul választottam meg az ötödik számomat. Gondoltam, na melyiket válasszam, az 50 m gyorsúszást, vagy az 50 m mellett. Arra jutottam, hogy az 50 m gyorsal hamarabb beérek – *a közönség soraiból nevétes tört fel* –, de annak az ideje nem volt olyan jó. Ha az 50 m mellett választottam volna, akkor még egy Európa-csúcsot is úszhattam volna két évvel ezelőtt. De hát, így is jól van ez.

Mikor még az első szenior érmemet szereztem, mindennap úsztam 2000 métereket. Manapság már csak heti egyszer, kétszer úszom 400-500 métereket. Ilyen korban már nem lehet többet bírni. Hálás vagyok a feleségemnek és a családomnak, mert ilyen eredményeket csak stabil háttérrel lehet elérni.

Mindent megmutattam, mindent elmondtam – *tárta szét jó hangulatúan karját* –, de még egy utolsó mesét csak elmondok. Honnan is jött a hozzám köthető mondás. Jó tíz évvel ezelőtt, a Szegedért alapítvány gálaestjén, oda jött hozzám Professor Péter László, városunk híres egyetemi tanára, irodalomtörténész, nyelvész stb. és rákérdezett: „Mondd, Béla, meddig akarsz te még úszni?” Na, nem a lubickolásra gondolt, hanem a versenyszerű úzásra. Erre én azt válaszoltam neki: **„Laci-kám, addig úszok, amíg élek, mert amíg élek, úszok!”** „De jó kiazmus,” csodálkozott rá, mire én, „van nekem másik is: Úszom, mert egészséges vagyok, egészséges vagyok, mert úszom!”

Annyira tetszett neki, hogy ezeket a mondásokat elküldette velem saját kézírásommal levelezőlapon, mert a kartotékrendszerébe a megfelelő helyre el akarta rakni. Úgyhogy most is ott van az ő kartotékrendszerében az én két kiazmusom.”

Fotók: Bánki Horváth Enikő



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

# Nemzetközi múzeumok honlapjainak áttekintése, különös tekintettel a szellemi rekreáció két aspektusára

## Website Evaluation of International Museums in Two Main Aspects of Mental Recreation

### ÖSSZEFOGLALÁS:



A szellemi rekreáció területéről, azaz a „nemmozgásos” szabadidőtöltés formái közül a cikk a múzeumokra fókuszál. A tanulmány célja ezen intézmények honlapjainak általános vizsgálata és áttekintése a szellemi rekreáció tekintetében. A múzeumok programjai úgy nyújtanak kulturális élményt, hogy személyes jelenlétet igényelnek a helyszínen. A tanulmány azt vizsgálja, hogy ezt hogyan támogatják a honlapok, valamint kitér arra is, hogy a múzeumok nyújtanak-e olyan szolgáltatást honlapjaikon keresztül, amelyek nem igényelnek személyes jelenlétet az intézményekben. Vagyis otthoni vagy iskolai környezetben is „megszerezhetik-e” az érdeklődők a múzeumok által biztosított kulturális élményt és ismeretet a virtuális tér segítségével? **Kulcsszavak magyarul:** Múzeumi weboldal, weboldal-elemzés, virtuális tárlatlátogatás

### ABSTRACT:



This paper focuses on museums as they are part of mental recreation also known as “non-motion” activity of the leisure time. The purpose of the study is to examine and review the websites of these institutions in terms of mental recreation. This cultural leisure program provides a cultural experience that typically needs a personal presence on the spot. The article discusses whether museums provide special information or other services through their websites that do not require personal presence in the institutions, supporting the cultural experience in a home or school environment through the virtual space. **Keywords:** websites of museums, website evaluation, virtual tour

### BEVEZETÉS

„A nemzeti kultúra legfontosabb őrzőhelyei a közgyűjtemények, a közgyűjteményekben felhalmozott tudás a nemzeti identitástudat és a modern ismeretek legfontosabb alapja” (Nemzetgazdasági Minisztérium, 2012, 162. o.). A kulturális intézmények a kultúrákövetítés intézményrendszerének részei és ezáltal a „művelődésnek és a szellemi élet”-nek is szerves részei (eduline.hu, 2009, 1. o.). A „közgyűjtemények könyvtár, múzeum, levéltár” (eduline.hu, 2009, 8. o.) „az információk legszélesebb körű hozzáférést biztosító intézményei” (Bereczky et al., 2004) az országokban. Ez oknál fogva minden kommunikációs felületen (pl. honlapon) elérhetővé kellene tenni az információ minél szélesebb elérését, és nem csak az adott ország hivatalos nyelvén, hanem az Európai Unió hivatalos nyelvein is. A tanulmány megvizsgálja a múzeumok honlapjait abból a szempontból, hogy nyújtanak-e olyan szolgáltatást honlapjaikon keresztül, amelyek nem igényelnek személyes jelenlétet az intézményekben, vagyis virtuálisan is megvalósul-e a kultúrákövetítés?



Szerző:  
**Losonczy György**  
Beosztás: Tulajdonos  
Munkahelye: ALEhopp Kft.  
Levelezési címe:  
1037 Budapest, Sereg u. 3/B  
E-mail címe: info@ALEhopp.hu  
Kutatási területei / Érdeklődési köre: Weboldalelemzés, adatbányászat, művészetek  
Fotó: Nagy Lajos

### MÓDSZEREK

A szerző több éve foglalkozik a közgyűjteményi honlapok vizsgálatával, amelyek eredményei hazai és nemzetközi konferenciákon kerültek publikálásra. A weboldalelemzés módszertani alapját a szerző által létrehozott CW-Index keretrendszer adja (Losonczy, 2014), amely több területen került adaptálásra, így a közgyűjteményi intézményekre, múzeumokra is (Losonczy, 2017). A vizsgálat elsősorban az EU28 nemzeti múzeumok honlapjaira terjed ki.

### EREDMÉNYEK

Az eredmények bemutatása két részben kerül ismertetésre. Az első a nemzeti múzeumok honlapjai általános megvalósításának eredményeit mutatja be, míg a második rész a „virtuális kultúrákövetítéssel” kapcsolatos eredményekre fókuszál.

Az általános vizsgálat a honlapok alapvető nyelvi kommunikációját is érintette. A 2014-es eredményekhez képest (Losonczy, 2016) jelentős változás nem történt a honlapok nyelvi támogatását illetően. Továbbra is az országok a saját hivatalos nyelvüket használják, megerősítve azt a 2014-es tapasztalatot, hogy az EU28 intézményei nem törekednek az EU28 nyelvek teljes körű támogatására. Az EU28 közgyűjteményi intézmények (múzeumok, könyvtárak, levéltárak) honlapjain az angol nyelv (83%-ban) dominált a hivatalos nyelv mellett (Losonczy, 2016), múzeumok esetén a 28 tagállamból 26 (+ Nagy-Britannia) támogatja az angol nyelvet 2017-ben. Megállapítható, hogy az Európai Unió által képviselt „multi nyelvű” (multilingual) intézmény ideál, azaz egy közösség több eltérő kultúra/nyelv elv (European Commission, 2006) a gyakorlatban nem valósul meg. Az EU28 nemzeti múzeumok honlapjai között számos területen mérhető a különbség. A honlapon megcélzott célcsoportok elérésében (azaz megfelelő céltartalmak biztosítása) a V4 országok jól teljesítettek a „média” és „oktatás” célcsoportok terén, de jelentős a lemaradás az „üzleti támogatók, partnerek” esetén.

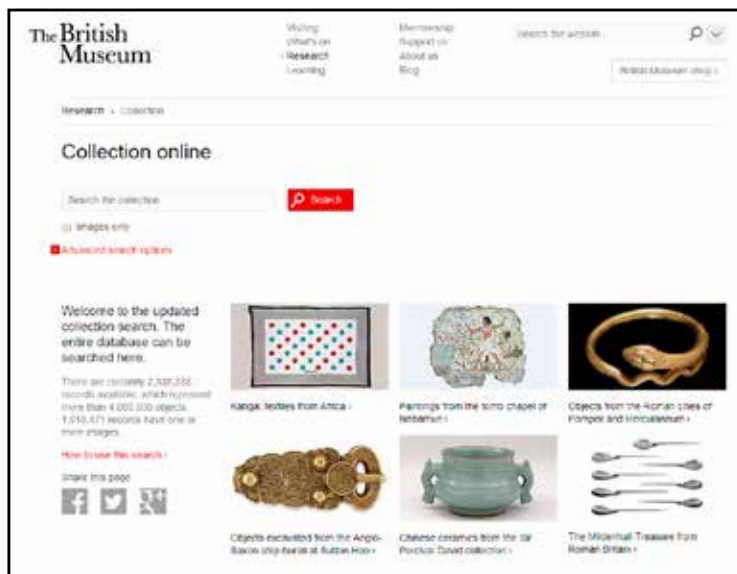


A honlap branding kapcsán a tapasztalat az, hogy a V4-ek nem használják ki pl. a misszió/vízió kommunikálását vagy a társadalmi felelősségvállalás (*Corporate Social Responsibility, rövidítve CSR*) lehetőségeket. Figyelemre méltó, hogy a V4 nemzeti múzeumjai egyes social média területen alulteljesítenek, kevésbé használják az online videót (pl. *Youtube*), online képmegosztást (pl. *Instagram*) vagy a microblog esetén pl. a *Twitter*-t. Az EU28 tekintetében a honlapok navigációs támogatottságában nem volt jelentős különbség, a V4 honlapok többsége mobil eszközökre is optimalizált.

Az eredmények a „virtuális kultúráközvetítéssel” kapcsolatos szolgáltatások terén vegyes. Az EU15 nemzeti múzeum honlapjain már online megvehető a belépőjegy, továbbá részletesebb információt nyújtanak, mint az EU15-ön kívüli intézmények. Az EU28-ból 13 esetben a honlapon keresztül kínáltak tudományos kutatók számára információs oldalt. A Magyar Nemzeti Múzeum kutatóknak készült oldalán három fő lehetőséget kínál: kutatás a múzeum teljes digitális állományában, az 1916-os és 1956-os fényképtárban, továbbá az Ariadne régészeti adatbázisban is lehet keresni (59.581 lelőhely, 1.158.779 fájl, 5.957.700 keresőkifejezés) (MNM.hu, 2017a). Mindegyik esetben kutatási engedély szükséges.

A múzeumok honlapjain az EU28-ból Luxemburg, Olaszország, Ausztria és Bulgária esetében nem volt található oktatóval kapcsolatos weboldaltartalom vagy múzeumpedagógia oldal. A Magyar Nemzeti Múzeum „Múzeumpedagógia” menüpont alatt számos tartalmat kínál, mint például múzeumi órákat, drámapedagógiát és múzeumpedagógiai kiadványokat (MNM.hu, 2017b). A Louvre több célcsoportnak is nyújt ilyen jellegű szolgáltatást a tanárok és diákok mellett, mint például a családoknak, 30 éveseknek (Louvre, 2017a).

Online tárlat területén az EU28-ból 13 rendelkezik online adatbázissal, erre jó példa a British Museum adatbázisa, amely 4 millió kereshető objektummal rendelkezik (Britishmuseum.org, 2017a).



A British Museum online keresője / The Search Collection of the British Museum  
Forrása: [http://www.britishmuseum.org/research/collection\\_online/search.aspx](http://www.britishmuseum.org/research/collection_online/search.aspx)

A Louvre esetén kilenc online katalógusban lehet keresni a múzeumban található műtárgyak között. Az egyszerű keresések mellett további lehetőségeket is kínál, mint például épületszárny vagy teremszintű műtárgy keresést (Louvre,

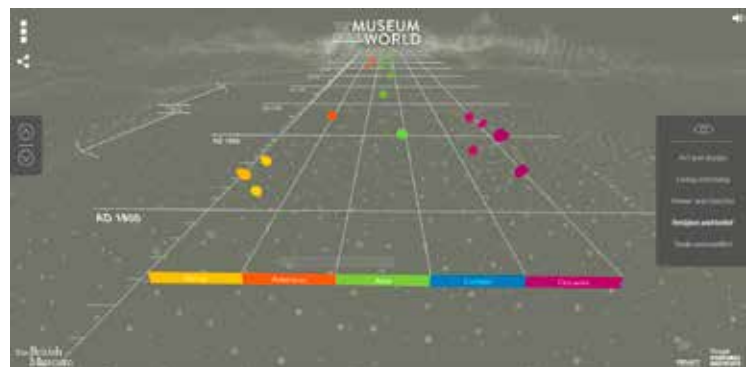
2017b). A Svéd Nemzeti Múzeum a kereső mellett „online tour”-t is ajánl több témakörben, pl. barokk, Greta Garbo (Nationalmuseum.se, 2017), amely valójában egy tematikus lejátszási lista alapján mutatja be a releváns adatbázis képeit. Az online katalógussal és keresővel rendelkező intézmények az eredményes keresés esetén a műtárgy képével, méretével, elnevezésével és a műalkotó nevével tér vissza a találatban. A Magyar Nemzeti Múzeum nem rendelkezik ilyen jellegű szolgáltatással. A Google által kezdeményezett Art Projekt-en belül közel 60 múzeum megtalálható, köztük számos nemzeti múzeum is. Több, mint 45 ezer objektumot tárol magas felbontású digitális anyagként, és a Streetview technológia támogatásával „járható be” az intézmények helységei és tekinthetők meg a műtárgyai (Google, 2017).

A virtuális workshop, virtuális osztály szolgáltatások az USA-ban már nem új keletűek (penn.museum, 2017), de Európában még nem elterjedtek, ilyen jellegű szolgáltatásokat nem talált a vizsgálat. Virtuális tárlatvezetést két intézmény alkalmaz a honlapján. A Louvre 360 fokos online tárlatvezetésével a nevesebb kiállítások tekinthetők meg, a műemlékekre kattintva további kép és információ jelenik meg (Louvre, 2017c).



A Louvre online keresője / The Search Collection of the Louvre  
Forrása: [http://www.louvre.fr/en/moteur-de-recherche-oeuvres?f\\_search\\_art=mona-lisa](http://www.louvre.fr/en/moteur-de-recherche-oeuvres?f_search_art=mona-lisa)

A British Museum a Google-lal közösen a Google Streetview szolgáltatással (Britishmuseum.org, 2017b) hasonló digitális élményt nyújt a felhasználóknak.



(Folytatás a következő oldalon)

## KÖVETKEZTETÉSEK

Az EU28 nemzeti múzeumai a hivatalos nyelvet használják, és továbbra se törekednek az EU28 nyelvek teljes körű támogatására. Néhány eset kivételével mindegyik oldalon megtalálhatóak a múzeumpedagógiával kapcsolatos szolgáltatások.

Több múzeum online katalógussal is rendelkezik, amelyek mindenki számára elérhetőek korlátozás nélkül. Néhány intézmény esetében megtalálható a virtuális tárlatvezetés szolgáltatás, ezzel szemben a virtuális workshop-ot egy intézmény sem kínálja, alkalmazza.

Összességében megállapítható, hogy a nemzeti múzeumok kultúráközvetítő szerepe továbbra is „offline” jellegű, azaz személyes jelenlétet igényel, a virtuális élményt nyújtó szolgáltatások még nem terjedtek el kellőképpen.

## IRODALOMJEGYZÉK

Google (2017): Google Arts & Culture | Collections. From: <https://www.google.com/culturalinstitute/beta/partner?hl=en>

Bereczky, L. – Geczényi, L. – Gyürei, V. – Monok I. – Fejős, Z. – Kovács, T. (2004): A közgyűjtemények a nemzeti kulturális örökség digitalizálásában. From: <http://magyar-irodalom.elte.hu/biop/barbar/cikkek/20040601.htm>

Britishmuseum.org (2017a): The British Museum – Collection online. From: [http://www.britishmuseum.org/research/collection\\_online/search.aspx](http://www.britishmuseum.org/research/collection_online/search.aspx)

Britishmuseum.org (2017b): The British Museum with Google. From: [http://www.britishmuseum.org/with\\_google.aspx](http://www.britishmuseum.org/with_google.aspx)

eduline.hu (2009): A kultúráközvetítés intézményrendszere. From: [http://eduline.hu/segedanyagtalalatok/letolt/4589\\_1-8\\_o](http://eduline.hu/segedanyagtalalatok/letolt/4589_1-8_o).

European Commission (2006): Special Eurobarometer 286 – Europeans and their Languages. From: [ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_243\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_243_en.pdf)

Losonczi Gy. (2014): Magyar felsőoktatási intézmények honlapjainak versenyképesség vizsgálata nemzetközi viszonylatban. E-CONOM 3. 139–156. o. DOI: 10.17836/EC.2014.1.139.

Losonczi Gy. (2016): Nemzeti közgyűjteményi honlapok nyelvi támogatásának elemzése. STUDIA MUNDI – ECONOMICA 3:(1) 62–83. o.

Losonczi Gy. (2017): Website Evaluation of the National Museums. Vydavatelstvo Univerzity Mateja Bela – Belianum. 29–228.

Louvre.fr (2017a): Louvre. From: <http://www.louvre.fr>

Louvre.fr (2017b): Louvre – Search the Collection. From: <http://www.louvre.fr/en/moteur-de-recherche-oeuvres?tab=3#tabs>

Louvre.fr (2017c): Louvre – Online Tours. From: <http://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne#tabs>

MNM.hu (2017a): Magyar Nemzeti Múzeum – Kutatóknak. From: <https://mnm.hu/hu/kutatoknak>

MNM.hu (2017b): Magyar Nemzeti Múzeum – Múzeumpedagógia. From: <https://mnm.hu/hu/muzeum/muzeumi-informaciok/muzeumpedagogia>

Nationalmuseum.se (2017): Nationalmuseum – Explore the Collections. From: <http://emp-web-22.zetcom.ch/eMuseumPlus?service=ExternalInterface&module=exhibition&moduleFunction=result&filterName=filter.tours.all&lang=en>

Nemzetgazdasági Minisztérium (2012): Nemzeti fejlesztés 2020 – Az Országos Fejlesztési Koncepció és az Országos Területfejlesztési Koncepció társadalmi egyeztetési változata. [http://kecskemet.hu/foepitesz/nf2020\\_oftk.pdf](http://kecskemet.hu/foepitesz/nf2020_oftk.pdf) 16. o.

penn.museum (2017): Penn Museum – Virtual Programs. From: <https://www.penn.museum/teachers-and-students/in-your-classroom/virtual-programs>



## Budapest

**Kovács Tamás Attila** számos hazai publikáció szerzője a rekreáció, sport, edzéstan, rekreációs szakmai oktatás témáiban. Többek között az ő nevéhez kapcsolódik, hogy a rekreáció a magyar felsőoktatásba önálló területként be tudott integrálódni, elsőként az ELTE TFK testnevelés-rekreáció tanári szakpáros képzés formájában. A sísport tekintetében a hazai és nemzetközi válogatottak mellett is hosszú évekig edzősködött, de ennek rekreációs vonulatát és oktatását is elősegítette munkásságával. A gyakorlati ismeretek kiegészítéseként az elméleti megközelítéseket és a háttér vizsgálatát is fontosnak tartja, ezzel is hozzájárul a tudományos munka fejlődéséhez is.

Jelenleg az ELTE-n Kondicionálás tantárgyat oktat, mely szívéigye a koordinációs képességek fejlesztése mellett.

Aktív tag az OKJ szakmai vizsgálóbizottságok regisztrált tagja a sportedző és -oktató különböző szakágai, a rekreációs, fitness és a sportszervező menedzser képzések területén.

A KERT **2017. május 19-i** közgyűlésén a tagok egyhangúan megszavazták a Tanár Úr tiszteletbeli tagságát, amelyhez kapcsolódóan díszoklevelet adott át az elnökség tagja, Magyar Márton titkár az ELTE Bogdánffy úti sporttelepén.





## Debrecen

- A konferencia címe: A globalizáció és a változás hatása az emberi erőforrás menedzsment funkciókra
- Tudományos Konferencia és Szakmai Fórum
- Szervezők: Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar és Humán Szakemberek Országos Szövetsége
- Debreceni HR Klub
- Időpont: 2017. szeptember 29.
- Előadás címe: Civilben a munkahelyi egészségért

**Dr. Princz Adrienn** „A civilben a munkahelyi egészségért” című előadásában annak a lehetőségét vizsgálta meg és mutatta be a konferencia résztvevői számára, hogy hazánkban egy civil szervezet tud-e – és, ha igen, hogyan tud – szakmai és tudományos alapokon nyugvó programot, támogatást, ismereteket nyújtani a versenyszféra képviselőinek a munkahelyi egészségfejlesztés területén. Különösen aktuális témáról van szó, hiszen napjainkban komoly problémát jelent a munkáltatók számára a megbízható munkavállalók pótlása vagy helyettesítése. Előadásában a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság működésén keresztül bemutatta azokat az eredményeket, amelyeket a meglévő munkavállalók egészségének megőrzése, valamint a munkavállalók esetleges kiegészésének megelőzése érdekében a Társaság eddig elért, s közben kitért arra a kérdésre is, hogy egy vállalatnak miért éri meg egy ilyen egészségfejlesztő programban civil szervezettel együttműködni.

## Budapest



A KERT Budapesti Kreatív Csoportja **2017. október 16-án** az ELTE ESI-vel közös szervezésben mutatta be a „**Keleti módszerek a nyugati rekreációban**” című előadást és workshopot.

Az előadás során **dr. habil. Köteles Ferenc**, az ELTE ESI intézetigazgató docense a saját tapasztalatai alapján mesélte el a résztvevőknek, mennyiben különbözik a mi kultúránk a keletitől. Megtudtuk, mennyire más a felfogásuk az idős korról és a fiatal korról, valamint a testi tudatosságról és a természetről.

Az előadás után egy workshop keretében **dr. Tihanyi Benedek**, az intézet okleveles jogaoktató orvosa bemutatott néhány olyan légzéstechnikát, ami egy-egy pillanatra kiszakít mindenkit a szürke hétköznapokból. A workshop során a résztvevők bevezetést kaptak még néhány testfókuszú gyakorlatba is, amelyek beilleszthetők a hétköznapokba.

A Budapesti Kreatív Csoport következő rendezvénye **2017. december 4-én** „**A szaunák világa**” címmel a Széchenyi fürdőben lesz. A 2018. évi első rendezvény pedig februárra várható, amelynek keretében a **fotózás rejtelmes világába** invitáljuk a résztvevőket.



Rovatvezető:  
**Erdős Tímea**  
KERT-koordinátor  
info@recreationcentral.eu

# A terhességgel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a „hasi henger” stabilizálásával kezdjük, de miért?

2. Rész



Szembe kell néznünk a ténnyel, hogy egyre többen halogatjuk a gyermekvállalást, egészen a harmincas éveink közepéig vagy még azutánra. Én is így tettem, kisfiam most négy hónapos, és bár könnyű terhességem és viszonylag könnyű szülésem volt, mégiscsak tudatában vagyok annak, hogy nem vagyok már 20 éves, ezért aztán az izmok, szövetek regenerálódása is több időt fog igénybe venni, mint húszas éveimben, türelmesnek kell lennem, még akkor is, ha a testmozgást, edzést nem hagytam abba terhesség alatt sem. Mindegy, hogy most szült valaki, vagy már egy éve, illetve, hogy természetes úton, vagy császározással, a rehabilitációs lépések, amelyeket a hasfal teljes regenerálódásáért teszünk, ugyanazok lesznek. Az újabb statisztikai adatok szerint a nők 2/3-ának szétnyílik a hasfala terhesség alatt, illetve 35-60%-ának ez megmarad terhesség után is akkora mértékben, hogy már Rectus Diastasisról beszélhetünk (Kimmich et al, 2015; Fernandes da Mota et al, 2015). A cikkek hada arról szól, hogy a hasfal magától be kell, hogy záródjon a szülést követő hat-nyolc hétben, az esetek zömében a saját tapasztalatom magammal és klienseimmel kapcsolatban is más volt, először is az, hogy legtöbbszörnek dolgozni kell azért, hogy elérjük a teljes regenerálódást, másodsor sikerült az én és mások esetében is 3 ujjnyi (4 cm-es) rést „összedolgozni”. Egyes kutatások szerint is dolgozni kell 8. hét után is, mert specifikus, tudatos edzés hiányában ezen kezdeti időszak után nem tapasztalható javulás jellemzően még egy év után sem (Coldron et al, 2008; Liaw et al, 2011). A helyes gyakorlatok végzésével mellékhatásként tapasztalhatjuk, hogy a jól regenerálódott mély izmok, amelyek részei az úgynevezett „hasi henger”-nek, elősegítik a lapos has megjelenését, illetve visszatérését.

Az előző részben a szétnyílt hasizom (Diastasis Recti) mibenlétét ismerttettem, bemutattam, hogyan ellenőrizhetjük mi magunk a hasfalunk állapotát, illetve ismerttettem a hasi henger funkcióját és aljának,

a gátizomnak működését. A cikk végén a Kegel-gyakorlatokkal zártam. Hangsúlyoztam, hogy belülről kifelé dolgozunk, így a hasi henger izmaival kezdjük, hogy ezek a „core gyakorlatok” helyesen formálhassák a hasfalat. Sokat ronthatunk azzal, ha nem tudjuk, hogy milyen gyakorlatokat végzünk, törzsünket hogyan edzük. Illetve ebben a részben még látni fogjuk, hogy a helyes légzés ismerete elengedhetetlen a rekeszizom, illetve a gátizomzat helyes működéséhez. Megmutatjuk, hogyan és mikor aktiváljuk a transversus abdominis izmot, a hasi henger oldalát.

## HASI HENGER

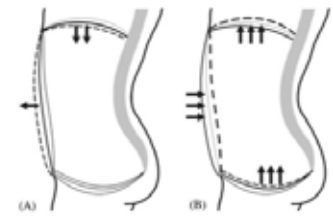
Képzeld el a törzset, mint egy hengert, amelynek mélyizom és kötőszövetből álló részei képesek dinamikusán ki és be, illetve le és fel mozogni. Az alja a gátizom csoportja, a teteje a rekeszizom (diaphragma), az oldalai pedig a haránt hasizom (transversus abdominis – TVA) és a sokbahasadt izom (multifidus) (Kép 2). A TVA, a multifidus és a gátizmok szinergikusan működnek (Sapsford, 2004; Ferla et al. 2016), együtt fejtik ki hatásukat a csípőízület helyzetének és az alsó háti szakasz stabilitásának megőrzésében (Sapsford et al, 2004; França et al, 2010). Ez a közös munka segít minket abban, hogy a medence és a hozzá kapcsolódó alsó gerincszakasz stabil platformot szolgáltatson a mindennapi mozgáshoz. Ezen törzsizmok részei a core-nak, az angol szó magot, valaminek a középpontját jelenti, jól jelképezve ezek elhelyezkedését és lehetséges funkcióját.



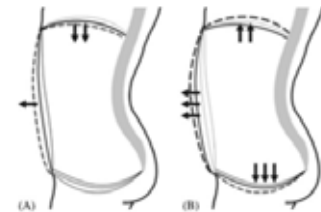
Kép 2. hasi henger izmai

Példának hoztuk fel a tüszentést a cikk első részében, mikor a gátizomok gyengeségük vagy aktivitásuk elcsévése miatt nem tudják tartani a henger „fenekét” a nyomás alatt, és akaratlanul is vizelet távozik (Kép 3a,b). Egyre több kutatás sikeresen igazolja, hogy a gátizomoknak dual funkciója van, a belső hasi nyomással szemben tartják a belső szerveket, millisecundumokkal a nyomás

kialakulása előtt zárják a szfingsztereket, hogy azok tartalma ne távozhasson, mint a fenti példánál, illetve segítenek stabilizálni a „core”-t, az alsó háti – csípőmedencei szakaszt, amely stabilizáló hatást nem egyedül, hanem szinergikus kapcsolatban fejtenek ki. Maximális kontrakciójuk nem is lehetséges álló helyzetben vagy funkcionális aktivitás közben a mély TVA, multifidus és diafragma nélkül (Sapsford, 2004; Ptaszowski et al. 2015).



Kép 3. a) Tüszentéskor, ha nincs probléma a TVA és a gátizomok működésével, a gátizomzat felemelkedik, míg a TVA befelé mozdul el, mindkettő tovább fokozva a hasúri nyomást, mert a tüszentés gyors erős összehúzódást kíván meg.



Kép 3. b) Míg a második ábrán a gátizomok lefelé mozdulnak el a nyomás alatt, illetve a hasfal is rossz irányba mozdul, kitüremkedik, ez utóbbi igen jellemző a stressz inkontinenciára. A képek jobb oldala a belégzést (A), bal oldala a kilégzést mutatja (B).

A gátizomok edzése elsőbbséget élvez (Dumoulin et al, 2015), de mivel izoláltan történik, a hasizomok kontrakciója nélkül, így előfordulhat, hogy a fent említett szinergia nem fog hatékonyan működni (Hodges and Richardson, 1997; Sapsford, 2001; Neumann and Gill, 2002).

Ezek és más kutatások a millennium körül felhívták a figyelmet arra, hogy a gátizomok rehabilitációja a szinergikus izmaikkal együtt lesz igazán hatékony és hosszú távon eredményes (Sapsford, 2001; Sapsford, 2004, Neumann and Gill, 2004), mégis ez a komplex irányú tréning klinikai közegben nem nyert teret. A személyi edzői társadalom viszont előszeretettel használja az integrált gátizom-aktivációt hosszú távú eredmények elérése reményében.

Ha a hasizomok használata is megtörténik, majdnem háromszoros az alhas, a TVA és kétszeres a gátizomzat aktivációja (Neumann and Gill, 2004). EMG-vizsgálatok

alátámasztották, hogy az egészséges populációban a gátizmok és a TVA azok az izmok, amelyek elsők között aktiválódnak, hogy az alsó háti szakasz és a medence stabilizációját biztosítsák, úgymond preparációként az erők ellen, amik a gerincoszlopra fognak hatni, amikor a végtagok gyors mozgásba kezdenek (Hodges and Richardson, 1997).

## HASI HENGER OLDALA – A TVA ÉS A MULTIFIDUSZ

Hogy a transversus abdominis aktivációja önmagában elég lenne a gátizmok aktivációjára, az még mindig kutatás tárgya képezi, de úgy tűnik, hogyha a TVA tónusos tartása gyenge, a gátizomzat alapaktivitásának deficitje is valószínű (Sapsford, 2004). Ilyen esetben amikor állásból előrehajol az illető, a hasfal pettyhüdtlen lóg, ami jelzi a TVA képtelenségét arra, hogy tartson a gravitációval szemben (Sapsford 2004). Valószínűsíthető, hogy hosszú távon a két izom, illetve izomcsoport együttes edzése a kívánatos út előre (Bø et al, 2009). Együttes alulműködésük más – például a poszterior (hátsó) – struktúrákra terhelik a munkát, így hátfájás, hosszú távon porckorongsérülések, illetve medencetáji fájdalom léphet fel. Már akut (rövid epizódú) hátfájás is megváltoztatja a TVA és a multifidus működését, aktivitásának időzítését, ekkor a gerincoszlophoz közeli stabilizálók (multifidus) is működési deficitet szenvednek (Hides et al, 1994; Hodges and Richardson, 1996).



Kép 4. TVA – „Izomfűző” MedicalRF.com

Gyakorlat: A TVA aktivációját (Kép 4), fekvő, ülő, négykézláb, illetve álló helyzetben a hasfal köldök alatti részének enyhe befelé irányuló húzásával érhetjük el, ügyelve arra, hogy a légzést ne korlátozzuk ezzel, illetve ne a légzőizmok erőteljes összehúzódásával, valamint a gerincoszlop mozgásával történjen a munka (Kép 5 a, b). Tartsuk akár 30-40 msp-ig is és engedjük ki ugyanannyira, 5-ször ismételjük akár ötször is naponta (Sapsford, 2004)! Mikor ezt az izmot dinamikus mozgásformákba, gyakorlatokba integráljuk, a kilégzésre, a kiinduló pozícióba való visszatérésre időzítjük tudatos aktiválását (Kép 5b). Emelés esetén vagy mikor előrehajolunk, fokozott működéssel kell, hogy reagáljon, ha ez nem így van, akkor kell edzésére külön időt fordítani napi rendszerességgel, míg aktivációja automatikussá nem válik.



Kép 5. a



Kép 5. b

Kép 5.: Négykézláb helyzetben enyhe TVA aktiváció a globális hasizmok, légzőizmok és gerincoszlop részvétele nélkül. Az alsó és felső háti szakaszok nem mozdulnak meg, ahogy behúzzuk a hasat. A hasfalon egy jól látható hosszanti barázda fog megjelenni.

## HASI HENGER TETEJE – DIAPHRAGMA – REKESZIZOM

A rekeszizom horizontálisan helyezkedik el a mellkas és a hasüreg között. Belégzéskor megfeszül és aktívan lefelé mozdul el (Kép 3A), kilégzéskor nyugalmi helyzetben ellazul és felfelé mozdul el. Kiemelten fontos a helyes légzés a gyakorlatok közben, amely párosul egy helyes testtartással is (lásd az alapbeállítást). A gyakorlatok során diaphragmatikus (mély) légzést végzünk. A diaphragmatikus jelző arra utal, hogy a rekeszizom intenzív bevonásával történik. A rekeszizom alá próbálunk levegőt venni, aminek jele a hasfal kidomborodása lesz, de a tüdőket is igyekszünk úgy megtölteni, hogy a bordakosár oldal és hátsó irányba igen, de elülső irányba ne emelkedjen ki a törzs vonalából (Kép 6 a, b).

Gyakorlat: a légzőizmok, köztük a rekeszizom erősítésére. Ellenőrizhetjük gyakorlás közben a fent leírtakat úgy, hogy a hasfalra tesszük egyik kezünket, a másikat a mellkasra, arra koncentrálna, hogy a hasfal igen, de a bordakosár ne emelkedjen ki belégzéskor, illetve kilégzéskor a hasfal ellaposodjon (Kép 6 a, b). A legtöbb hasizomgyakorlat közben nő a hasüri nyomás, amely a gátizmokat igen leterhelheti a rehabilitáció ezen fázisában, ezért lényeges, hogy miközben megfeszül a hasizom, ne tartsuk vissza a lélegzetünket, hanem engedjük ki a levegőt, ez annyit jelent, hogy a kiinduló helyzetbe való visszatérés közben lélegezzünk ki! A majd itt ismertetett gyakorlatok közben a hasizmot nem fogjuk engedni szignifikánsan kiemelkedni, mert elveszíthetnénk a gerincoszlopunk, az alsó háti gerincszakasz feletti kontrollt, erre különösen nagy figyelmet fordítsunk!



Kép 6. a



Kép 6. b

## HASFAL REHABILITÁCIÓJA KEZDŐ GYAKORLATOK

Megfelelő tornával, testtartással, légzés-technikával tökéletesen rehabilitálni lehet a hasizmokat. Ha kiderült rólunk, hogy szétnyílt a hasfalunk, a hagyományos hasprések, teljes felülések, plank kintartás, Pilates 100-as, dupla lábas emelések, medicinlabdás rotációk, teljes fekvőtámasz, a Valsava manőverrel (levegő benntartása a hasfal behúzásával egy időben) végzett emelések, illetve az ugrás, futás és ugrálókötelezés a káros gyakorlatok közé tartoznak. Tehát kerüljük az olyan gyakorlatokat, amelyek a hasfalat szignifikáns feszülés alá helyezik, túlnyújtják vagy nagy rázkódásnak teszik ki!

Ez egészen addig érvényben van, amíg egyujjnyira nem zárul a hasfal, nincs hasfali kitüremkedés, illetve nincs jele semmilyen vizelet- vagy más visszatartási zavarnak, alsó háttájéki vagy medencei fájdalomnak és nem utolsósorban érezzük, hogy hatékonyan tudjuk a gátizmokat és a TVA-t együtt aktiválni. Ha nem így állunk hozzá az edzésünkhöz, a hasfal tovább nyílhat, a gátizmok tovább gyengülhetnek. A szülés utáni rehabilitáció első fázisában a fent említett izometrikus (statikus tartás), Kegel-, TVA- és légzőgyakorlatok után, a lent felsorolt gyakorlatokat ajánlanám, a teljesség igénye nélkül.

## KÖZÖS KULCSFONTOSÁGÚ JELLEMZŐI A GYAKORLATOKNAK AZ ALAPBEÁLLÍTÁS:

- fekvő vagy ülő helyzetben végezzük őket,
- vállakat hátra és lefelé húzzuk,
- a tenyerek felfelé néznek,
- a nyak hosszúra nyújtott, az álcscsúcs visszahúzva; ha ez kellemetlen, egy negyedbe hajtott törölköző kerüljön a tarkó alá,
- az alsó háti szakasz ellaposodik vagy még jobb, ha egyelőre a tornaszőnyegnek van nyomva,

## TANULMÁNY

- a hasfal lapos, a köldök magasságában és alatta a has behúzásra kerül, de csak annyira, hogy a légzést ne változtassa meg, kis csípődöntéssel,
- és a kilélegzést az aktív izommunkára időzítsük.

### 1. GYAKORLAT: VÁLTAKOZÓ TALAJ-ÉRINTÉSEK 90 FOKOS SZÖGBŐL

Feküdjünk a hátunkra, emeljük egyenként fel a lábainkat 90 fokos szögbe! Húzzuk be a hasunkat, így az alsó háti rész a tornamatracot érinti, a vállak úgyszintén, a lapockák a középhát felé mozdulnak el, és a nyak hátsó szakasza megnyúlik. Ahogy a csípő kicsit előrebillen, húzzuk fel a gátizmokat a tanultaknak megfelelően! A csípőnek mozdulatlanul kell maradnia, a hasnak behúzva és a gátizmoknak aktiválva, ahogy az egyik lábat lassan a talaj felé közelítjük, a tempónak megfelelően, ekkor belélegzünk. A másik láb mozdulatlan marad mindaddig, amíg az első a kiindulási helyzetbe vissza-kerül. Most a másik lábbal, ugyanazzal az alapbeállítással, a mozdulatot megismételjük. Csak addig eresszük le a lábat, amíg az alapbeállítást tartani tudjuk, a végső cél majd az, hogy a talajt megérintsük lábujjainkkal (Kép 7a-d), fokozatosan növeljük az ismétlésszámot, 2 x 20-at végezzünk el!



Kép 7. a



Kép 7. b



Kép 7. c



Kép 7. d

### 2. GYAKORLAT: SAROKKINYOMÁSOK ELŐREFEKVŐ HELYZETBEN

Feküdjünk a hátunkra, lábainkat térdben hajlítsuk be, talpunkat támasszuk a földnek, és ismételjük meg ugyanazt az alapbeállítást, mint az első gyakorlat esetében!

Feszítsük meg a gátizmokat és az alsó has izmait, közben az egyik lábat kezdjük kiegyenesíteni, míg sarkunkat előretoljuk a talajon.

Fűjük ki a levegőt, mielőtt elkezdjük a gyakorlatot, ahogy a sarok mozog, belélegzünk, majd ki, ahogy visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

Ügyeljen arra, hogy a hát alsó részének pozíciója és a Kegél izmok feszessége se változzon, míg a láb mozgásban van!

A másik lábbal is ismételjük meg a gyakorlatot (Kép 8 a-d)!

Végezzünk 2 x 20 ismétlést!



Kép 8. a



Kép 8. b



Kép 8. c



Kép 8. d

### 3. GYAKORLAT: TÖRÖKÜLÉSBE TORNASZALAGGAL KINYOMÁSOK

Üljünk le törökülésbe, húzzuk ki magunkat, ismételjük meg a fekvésben látott alapbeállítást, vegyük észre, hogy az állunk és a vállak visszahúzásával az egyenes „neutrális” pozícióba, a fülek és a vállak középpontjai szépen egy vonalra kerülnek!

Furcsa érzésünk lehet ezzel kapcsolatban, de higgyük el, hogy ez a helyes!

Ha az alsó háti rész, illetve a farokcsont sajog, ülünk egy jógokockára vagy egy összehajtott törölközőre!

Vegyünk egy mély lélegzetet, és nyomjuk ki magunk előtt a szalagot, úgy, hogy a has feszes és a csuklók az alkarral egy vonalban maradnak!

Ne toljuk előre a vállakat! Ebben az ülő helyzetben különösen jól fogjuk érezni az alhasi régió munkáját (Kép 9 a-d).

Mikor ezt már stabilan tartásban 10-szer meg tudjuk ismételni, haránt irányba is nyúljunk ki! Kétszer 10 plusz 10 ismétlésszámmal végezhetjük.



Kép 9. a



Kép 9. b



Kép 9. c



Kép 9. d

### 4. GYAKORLAT: CSÍPŐEMELÉSEK

Az alapbeállítás után most belélegzünk és kifújuk a levegőt, ahogy a csípőnket a mennyezet felé emeljük.

Tartsuk a fenti pozíciót két másodpercig, majd lassan engedjük vissza a csípőt a kiinduló helyzetbe!

Vigyázzunk, hogy ne emeljük túl, az alsó háti szakasz maradjon egyenesen (Kép 10 a-c)!

Kétszer 20-at végezzünk belőle!



Kép 10. a



Kép 10. b



Kép 10. c

## ÖSSZEFOGLALÁS

A terhesség során elveszti formáját a hasfal, ez persze sokakat zavar, de ez nem csak esztétikai probléma lehet, amelyet felülélésekkel és hasprésekkel orvosolni lehetne, hanem komoly, életen át tartó problémákhoz vezethet. Terhesség alatt ugyanis a hasfal extrém módon megnyúlik, szétnyílik, amely nem csak a felületes, egyenes hasizom funkcióvesztésével járhat, hanem befolyásolhatja a mély hasizmok, illetve a hasi henger működését. A mély hasizmok közül a haránt hasizom (TVA) az, amely a hasi henger részét is képezi, illetve a külső hasfalhoz is közvetlenül kapcsolódik a linea albán keresztül, valamint a gátizmokkal, illetve a multifidus izmokkal szinergikus kapcsolatban van, medencestabilizáló hatásukat együtt fejtik ki. A hasi henger izmai közül a gátizmok azok, amelyek edzését mindenütt ajánlják, de újonnan teret nyer az a nézet, hogy a gátizmokat a TVA-val együtt, illetve a hasi henger bevonásával kell továbbedzeni. Az amúgy is megnyúlt, elgyengült medencefenék izmai a helytelen testmozgás (futás, szökdelés, ugrálás) és gyakorlatok (hasfalat megerősítő, illetve nehéz súlyok használatával történő) következtében, tovább gyengülhetnek, és többek között vizelet- és széklet-visszatartási problémákat okozhatnak akár évekkal szülés után is. „A gátizmok rehabilitációja nem érhet el optimális szintet, amíg a has fala nem rehabilitálódott” (Sapsford, 2001). A kérdés, hogy érdemes-e a gátizmokat integráltan edzeni, még mindig nem nyert klinikai igazolást, mivel a kutatások, amelyek támogatják ezt a feltevést, alacsony résztvevőszámmal tör-

téntek, sokkal robusztusabb véletlenszerűen végzett, ellenőrzött klinikai vizsgálatok szükségese (Bø et al., 2009).

A legjobb hozzáállás a megelőzés, nem számít ilyenkor, hogy 6 héttel vagy 1 évvel szülés után kezdjük az edzését, a core stabilitása és erősítése az elsődleges szempont. Egy traumatikus természetes szülés vagy császározás után mihamarabb kezdjük a Kegel-gyakorlatokat, a TVA-erősítést, illetve a diaphragmatikus légzést napi rendszerességgel, ügyelve a fokozatosságra, például nem szükséges rögtön a megadott ismétlésszámokkal kezdeni. Ezekre a megerősödött izmokra lehet majd építeni a többi izom munkáját és azokat a gyakorlatokat, amelyeket ebben a cikkben ismerttettem.

## LÁBJEGYZÉK

Mindig konzultáljunk orvosunkkal, illetve egyéni állapotfelmérésért keressünk fel egy női fizioterápiás szakembert! A gyakorlatok helyes elsajátítása érdekében dolgozzunk szakemberrel; vannak már személyi edzők, akik egyik specializációja a női test regenerációja szülés után. Ha egyedül végezzük a gyakorlatokat, mindig álljunk meg, ha fájdalmat érzékelünk, és konzultáljunk szakemberrel! Ne erősítsük az egyes hasizmot túl korán felülélésekkel és hasprésekkel!

## REFERENCIÁK

- Bø K., Mørkved S., Frawley H., Sherburn M. (2009): Evidence for benefit of transversus abdominis training alone or in combination with pelvic floor muscle training to treat female urinary incontinence: A systematic review. *Neurourology and Urodynamics*. 28(5): 368–73. doi: 10.1002/nau.20700.
- Coldron Y., Stokes M.J., Newham D.J., Cook K. (2008): Post-partum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. *Manual Therapy*. 13: 112–121. DOI:10.1016/j.math.2006.10.001
- Dumoulin C., Hay-Smith J., Habée-Séguin G.M., Mercier J. (2015): Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women: a short version Cochrane systematic review with meta-analysis. *Neurourology and Urodynamics*. 34(4):300–8. doi: 10.1002/nau.22700.
- Ferla L., Darski C., Paiva L.L., Sbruzzi G., Vieira A. (2016): Synergism between abdominal and pelvic floor muscles in healthy women: a systematic review of observational studies. *Fisioterapia em Movimento* [online]. 29(2): 399–410. http://dx.doi.org/10.1590/0103-5150.029.002.AO19
- Fernandes da Mota P.G., Pascoal A.G., Carita A.L. and Bo K. (2015): Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbopelvic pain. *Manual Therapy*. 20(1):200–5. doi: 10.1016/j.math.2014.09.002.
- França F.R., Burke T.N., Hanada E.S., Marques A.P. (2010): Segmental stabilization and

muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. *Clinics* (Sao Paulo). 65(10):1013–7. doi: 10.1590/S1807-59322010001000015

Hides J.A., Stokes M.J., Saide M., Jull G.A., Cooper D.H. (1994): Evidence of lumbar multifidus muscle wasting ipsilateral to symptoms in patients with acute/subacute low back pain. *Spine* (Phila Pa 1976). 19(2):165–72.

Hodges P.W. and Richardson C.A. (1996): Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine* (Phila Pa 1976). 21(22):2640–50.

Hodges P.W. and Richardson C.A. (1997): Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. *Experimental Brain Research*. 114(2):362–70.

Kimmich, N., Haslinger, Ch., Kreft M. and Zimmermann R. (2015): Diastasis Recti Abdominis and Pregnancy. *Praxis*. 104(15) 803-806. https://doi.org/10.1024/1661-8157/a002075.

Liaw L.J., Hsu M.J., Liao C.F., Liu M.F., Hsu A.T. (2011): The relationships between inter-recti distance measured by ultrasound imaging and abdominal muscle function in postpartum women: a 6-month follow-up study. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. 41(6):435–43. doi:10.2519/jospt.2011.3507.

Neumann P. and Gill V. (2002): Pelvic floor and abdominal muscle interaction: EMG activity and intra-abdominal pressure. *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction*. 13(2):125–32. DOI:10.1007/s001920200027

Ptaszkowski K., Paprocka-Borowicz M., Stupska L., Bartnicki J., Dymarek R., Rosińczuk J., Heimrath J., Dembowski J., Zdrojowy R. (2015): Assessment of Bioelectrical Activity of Synergistic Muscles During Pelvic Floor Muscles Activation in Postmenopausal Women With and Without Stress Urinary Incontinence: A Preliminary Observational Study. *Clinical Interventions in Aging*. 10:1521–1528. doi: 10.2147/CIA.S89852

Sapsford R. (2001): The pelvic floor. A clinical model for function and rehabilitation. *Physiotherapy*. 87:620–30. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/S0031-9406(05)61077-2

Sapsford R. (2004): Rehabilitation of pelvic floor muscles utilizing trunk stabilization. *Manual Therapy*. 9(1):3–12. DOI: 10.1016/S1356-689X(03)00131-0

Fisioter. Mov. 2016 Apr/June;29(2):399–410 ISSN 0103-5150

Fisioter. Mov., Curitiba, v. 29, n. 2, p. 399–410, Apr./June 2016



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



Dr. habil. Fritz Péter

rekreáció

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

## REKREÁCIÓ

### Populáció

Az élővilág egyed feletti szerveződésének szerkezeti és működési alapegysége, valamely szünbiológiai vizsgálati szempont szerint azonosnak tekinthető élőlényközösség (pl. tényleges szaporodási közösség). A populáció feletti szerveződési szinteken – az adott szint sajátosságai szerint – össze- rendezendő populációkat összefoglaló néven populációkollektívumként lehet értelmezni ([www.mbt.mtesz.hu](http://www.mbt.mtesz.hu)).

### Rezervátum

Szűkebb értelemben véve egy lezárt, gyakran őrzött terület, mely természeti értékek, védett állat- vagy növényfajok megővését szolgálja. Ilyen rezervátum hazánkban például a poroszlói madárrezervátum, valamint a dévaványai tűzokrezervátum. Tágabb értelemben beszélhetünk bioszféra-rezervátumokról, melyek feladata nem csupán a természetvédelem és a biológiai sokféleség fenntartása, hanem az, hogy a természettel összhangban lehetőséget biztosítson a fenntartható gazdasági fejlődésre. Bioszféra-rezervátum például a Fertő tavi vagy a hortobágyi bioszféra-rezervátum.

### Rítus

Latin eredetű szó, általában kultikus vagy vallási alappal, háttérrel rendelkező cselekvéseket jelöl (Voigt, 2004). Az utóbbi időben gazdagodott a kifejezés jelentéstartalma, gyakran akkor is használják, amikor csupán a cselekvések szokásszerűségét, ismétlődő sztereotíp jellegét kívánják hangsúlyozni (Verebélyi, 2005).

### Szellemi rekreáció

A szellemi rekreáció a kultúra, a szórakozás, a kiegészítő és relaxációs eljárások területeit, valamint a természet adta lehetőségeket használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki-szellemi jólét, az aktív kikapcsolódás eszközéül, mely a tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezet.

### Shokások

Olyan cselekvések, amelyeket az ember, mint kultúrában élő lény alakított ki évezredek folyamán biológiai szükségleteinek a kielégítésére, csoportban való létezésének biztosítására, megismerő szellemi tevékenységformáinak és tartalmainak a kialakítására és gyakorlására, lelki és érzelmi késztetéseinek a megjelenítésére (Verebélyi, 2005).

## SPORT

### Acidózis

Savbőség, az alkálitaltalék csökkenése. A testnedvek H-ion koncentrációjának stabil fenntartása alapvető jelentőségű az élet szempontjából. A savasodás mértékét a pH értékkel fejezzük ki. A pH értékek az edzettségi állapottól és az akaratú tulajdonságoktól függően általában 7.10–7.30 közötti értéket mutatnak, de maximális terhelés mellett jól edzett sportolóknál ennél lényegesen alacsonyabb értéket (6.88) is mértek már. A pH eltolódás az anaerob állóképességet is jellemzi: kis savasodás és gyöngye teljesítmény = a motiváció hiánya, nagy savasodás és gyöngye teljesítmény = edzettség hiánya és nagy savasodás és jó teljesítmény = jó felkészültség és motiváció.

### Adekvát

Valaminek teljesen megfelelő, vele egyenlő értékű. A receptorok a nekik megfelelő ingerek felvételére, feldolgozására képesek. Az érzékszervek adekvát ingerei (a fény, a hang, a nyújtás, a nyomás, a hő, az illat stb.). Az oktatás-nevelés folyamatában is előfordul, pl. egy konkrét situációban alkalmazott adekvát nevelői eljárás vagy a tanítás folyamatában adekvát módszer alkalmazása. Adekvát edzés módszer: az állóképesség fejlesztésére a tartós-, az intervall- és a verseny módszer, az erőfejlesztésre a szériázó vagy a cirkuid módszer.

Dr. Szatmári Zoltán

sport

Dr. Darabos Ferenc

turizmus

### Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg. Terveink szerint rovatunk segítséget nyújt magazinunk és/vagy azon kívül megjelent hasonló tartalmú írások, cikkek, tanulmányok helyes értelmezéséhez, kifejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.

### Intervall edzés

Intervallumos edzésen olyan állóképességi edzéseljárást (módszert) értünk, amelynek fő jellemzője a terhelési és pihenési intervallumok szakszerű váltakozása. Az intervallumok közötti időszakok („pihenő időszak”) csak részleges helyreállítást biztosítanak a szervezet számára. A szünetet követő terhelés akkor kezdődhet, ha alapesetben a pulzus eléri a 120-130/perc értéket. Az intervallumos módszerek az állóképesség alapvető összetevőjéhez (vágta-, gyorsasági és alap-állóképesség) igazodva az alábbi változatokban kerülnek alkalmazásra: rövid intervallumos módszer: a terhelési szakasz időtartama 15 másodperc–2 perc; középintervallumos módszer: a terhelési szakasz időtartama 2–8 perc; hosszú intervallumos módszer: a terhelési szakasz időtartama 8–15 perc.

### Körödzés

A testnevelési órán, edzésen alkalmazott erő-állóképességet fejlesztő módszer, amikor valamennyi tanuló (sportoló) egy időben különböző gyakorlólhelyeken, forgószínpadszerűen hajtja végre a gyakorlatokat. A körödzés rendszerint 5-10 egyszerű gyakorlatból áll, amelyeket a tanuló/sportoló meghatározott sorrendben végeznek el. A sorrend megállapításának elve az, hogy az egymást követő gyakorlatok eltérő izomcsoportokat foglalkoztassanak pihenőidő nélkül.

### Reflex

Az idegrendszer alapfunkciója, amely a fajfejlődés során alakult ki és öröklődik. A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre. A reflexek az idegrendszer közvetítésével játszódnak le. A reflexeknek biológiai célszerűségük van. Vannak védő jellegű és a vegetatív szabályozásban részt vevő reflexek. Feltétlen reflex = öröklött, a megfelelő inger feltétlen kiváltja. Feltételes reflex = az egyén életében a környezeti ingerek hatására alakul ki.

## TURIZMUS

### Turisztikai irányú területfejlesztés

A területfejlesztés maga az országra, valamint térségeire kiterjedő társadalmi, gazdasági és környezeti területi folyamatok figyelése, értékelése, a szükséges tervszerű beavatkozási irányok meghatározása; továbbá a rövid, közép- és hosszú távú átfogó fejlesztési célok, koncepciók és intézkedések meghatározása, összehangolása és megvalósítása a fejlesztési programok keretében, érvényesítése az egyéb ágazati döntésekben. Szűkebb értelemben, mint fejlesztési tevékenység azon fejlesztési beavatkozások és kapcsolódó tevékenységek köre, amelyek kifejezetten (elsődlegesen) területi célkitűzéseket szolgálnak, amelyekkel a közösségi szféra tudatosan hat a különböző tevékenységek, jelenségek térbeli megoszlására, illetve működésére, vagy egy adott terület egység (régió, megye, kistérség) több szakterületet átfogó, integrált fejlesztését valósítják meg. A területfejlesztés legfontosabb feladata tehát egy országon belül a fejlettségbeli földrajzi, területi különbségek mérséklése. A turizmus, jellegéből adódóan a legjobb ágazati lehetőséget kínálja a különböző gazdasági szektorok erőforrásbeli szinergiáinak kiaknázására. A turizmus területfejlesztéssel összefüggő feladata tehát a földrajzilag elszórt és különböző hatókörzetű (helyi, térségi, országos, nemzetközi), folyamatosan frissített vonzerők regisztrációja és a kereslet szolgálatába állított, lehető legoptimálisabb kombinációjának komplex továbbfejlesztése. A piaci szempontok (kereslet, gazdaságosság, versenyképesség, munkahelyteremtés) mellett a tervezés során maximálisan figyelembe kell venni a környezeti tényezők fenntarthatóságát.

### Irodalomjegyzék:

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

Verebélyi Kincső: Minden napok, jeles napok. Hétköznapi és ünnepek a népszokások tükrében. Timp Kiadó, Budapest, 2005, p. 221. ISBN: 9789638667878 [www.mbt.mtesz.hu](http://www.mbt.mtesz.hu)  
 Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és

kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet. JGYPK Kiadó, Szeged, 2008, 1/163 p, 2/163, 5/197 p.

Nádori László: Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs., 2005, 3/39 p, 4/43 p.

1996. évi XXI. törvény a területfejlesztésről és a területrendezésről, 97/2005. (XII. 25.) OGY határozat az Országos Területfejlesztési Koncepcióról



# Desszert, bűntudat nélkül.

Mennyei, poralapú protein muffin.  
Hozzáadott cukor nélkül, sok fehérjével.  
Zéró bűntudattal.  
Narancs-étcsokoládé  
és fehér csokoládé-eper-kókusz ízekben.  
[www.scitecnutrition.com](http://www.scitecnutrition.com)



**flow**  
ACADEMY

VÁRJUK HÍVÁSOD!  
- Luddányi Szilvia -  
06 70 457 7534

**JELENTKEZZ MÉG MA!**

## 20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



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

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

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

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

**R-MED PERFORMANCE LAB**



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

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

*Minna*  
*Masszázs Stúdió*

Minkó- Csontos Anna  
gyógy- és sportmasszőr

## Masszázs Oktatás Energetikai kezelések

Tel.: +36(70)332-2915  
[www.minnamasszazs.hu](http://www.minnamasszazs.hu)

## TÁMOGATÓK

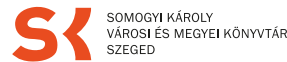


KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

Szakmai partnerek  
Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók  
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók  
Media supporters



Bronz fokozatú támogató  
Bronze grade supporter



Ezüst fokozatú támogató  
Silver grade supporter



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



# Wellness = Algyő !

Újra itt a klasszikus hazai wellness-időszak! Hogy mit is értünk ezen? A magyar ember legtöbb esetben nyáron, amikor eljön a kánikula, megy a különböző fürdőhelyekre, strandokra.

Ezen nehéz változtatni, néha szélmalomharc. 30 Celsius-fok alá esik a hőmérő pár fokkal, sok strand medencéje olyan üres, mint télen, csak éppen a befagyás hiányzik.

Viszont az elmúlt évtizedben egyre felerősödött az átmeneti, szezonon kívüli időszakban egy trend, ez a hazai wellness.

Ezen időszakokban az olyan lehetőségeket keresik egyre inkább a szaunázni vágyók, ahol a szauna fogalmon belül több lehetőséget ki tudnak próbálni, de tudnak úszni, pihenni, élményfürdőzni, jókat enni és inni, akár eltölteni az egész napot vagy egy hosszabb délutánt egy komplex fürdőben.

Fürdőzők szerelmeseinek ez így már egy egész éves lehetőség, a klasszikus trend, amit az előző bekezdésben



említettünk, azaz, az ősi strandolási szokások, a wellnessdivat megérkezéssel kicsit kitágultak, megváltoztak.

Ide csatlakoznak a nyári szezonon kívüli időszak ünnepnapjainak családi fürdőzése.

Mondhatni, a wellness előlépett a társadalmi kapcsolatépítések színterévé is (második alkalommal történő randihelyszín funkcióról már nem is beszélve).

Előtérbe kerülnek egyre inkább azok a szolgáltatók, akik komplex lehetőséget kínálnak a wellness tág fogalmán belül.

Ilyen szereplő az algyői Borbála Gyógyfürdő is!

Beszélgjenek magukért a fotók a szavak helyett!

Ha már a wellness fogalom részei a finom ételek és italok, ne felejtsük meg a Borbála Gyógyfürdő testvérlétesítményéről, az algyői Levendula Hotel és Étteremről se!

Fürdőzés előtt vagy után, akár közben a gasztronómiai élvezetek itt biztosan érvényesülnek!

## Elérhetőségek:

### **Borbála Gyógyfürdő**

6750 Algyő, Sport u. 9.  
+36 62/517-520; +36 20/ 373-5770  
www.borbalafurdo.hu  
gyevitur@algyo.hu

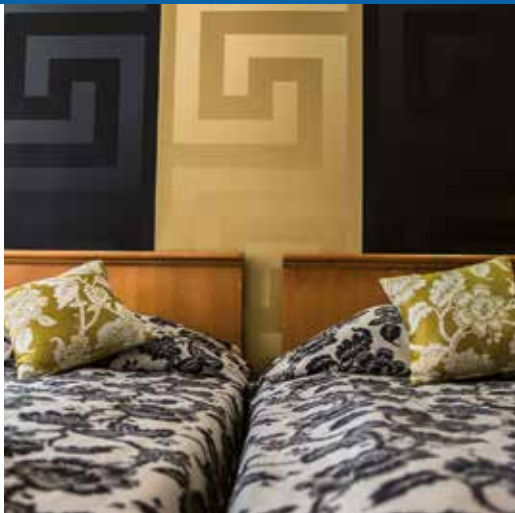
### **Levendula Hotel\*\*\*Superior**

6750 Algyő, Téglás u. 151.  
+36 62/765-975; +36 20/284-0494  
www.levendulahotelalgyo.hu  
levendulahotel@algyo.hu

# Rendezvényhelyszínek az Ön igényeire szabva

## Duna Relax & Event Hotel\*\*\*\*

- Budapesttől alig 50 km távolságra
- IACC nemzetközi konferencia-helyszín minősítésű hotel
- Executive meeting point
- 24 órás business szolgáltatások
- Timeless wellness



## Oxigén Hotel\*\*\*\*SUPERIOR



- Egertől 10 km távolságra
- Zöld rendezvények specialistája
- Egyedülálló Zen spa wellness szolgáltatások
- Kiváló csapatépítő helyszín
- Korszerű technikai felszereltségű rendezvénytermek



## Tündéerkert Hotel\*\*\*



- Az Egri borvidék szívében található
- Kiváló bankett- és bálhelyszín
- Festői környezetben
- Idén felújított épület a De la Motte kastély mellett
- Kizárólagos foglalási lehetőség