

# recreation

2020. ŐSZ  
X. évfolyam 3. szám



## 10 ÉVES A KERT:

**INTERJÚ AZ ALAPÍTÓKKAL,  
DR. SZATMÁRI ZOLTÁNNAL  
ÉS DR. FRITZ PÉTERREL**

## SPORTTÁPLÁLKOZÁS:

**A MIKROBIOM  
ÉS A TEST SZIMBIÓZISÁNAK  
SZEREPE, MEGÚJULÁSA**

## SZELLEMI REKREÁCIÓ:

**OROSZLÁNOK, SÁRKÁNYOK,  
ZENE ÉS FEGYVEREK  
– A KÍNAI ELŐADÓ-MŰVÉSZET  
SOKSZÍNŰSÉGE**

## ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING:

**FLOW ÉLMÉNY  
AZ AEROBIKÓRÁN**

## TEHETSÉGGONDOZÁS:

**ÚSZÓEDZÉS VÍZ NÉLKÜL?**

## TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:

**NEM CSUPÁN TOKAJ  
SZŐLŐVESSZEIN CSEPEG AZ  
ISTENI NEDŰ – AVAGY A BOR  
KÖZEL S TÁVOL**

## MODERN HEALTHY LIFESTYLE:

**VALLÁS ÉS WELLNESS**

## KÖNYVAJÁNLÓ:

**A KÉPEKBŐL ÖSSZERAKOTT  
EMBER**

## GERONTOLÓGIA:

**CORDEN DYNAMICS  
STIMULATOR FOR MUSCULAR  
PAIN SYNDROMES**

## TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA:

**JÖN A BABA II.**

## REKREÁCIÓS EDZÉS:

**A NYÚJTÁSI TECHNIKÁK  
ELEMZÉSE A REKREÁCIÓS  
SPORTTEVÉKENYSÉGEK  
SZEMPONTJÁBÓL**

## KULTURÁLIS REKREÁCIÓ:

**IRODALOMTERÁPIA ÉS  
ÉLMÉNYFESTÉS A BALATONON**

## FOGALOMTÁR:

**DIETETIKA**





## AKKREDITÁLT KOMPLEX HIGIÉNIAI KÉPZÉS

a fürdők tisztaságához  
hozzájáruló  
munkavállalók részére!

2020. szeptembertől Szegeden!

A képzés a higiénia és elsősegélynyújtás területén új és aktuális ismereteket, komplex tudást biztosít, valamint a szakterülethez kapcsolódó kifejezések idegen nyelven történő elsajátításához ad segítséget.

A képzés célja: egy gyakorlatias tudás elsajátítása a higiéniai, elsősegélynyújtás területén munkavállalók számára.

### KINEK AJÁNLJUK?

Fürdők számára a higiénia területén dolgozó szakembereik továbbképzésére, ha fontos, hogy a vendégjólétet és vendégbiztonságot egy

elkötelezett, naprakész higiéniai ismeretekkel rendelkező (takarító, úszómester, medenceőr, szaunamester stb.) szakemberekből álló csapattal biztosítsák.

### MIT NYER A FÜRDŐ, HA A MUNKATÁRSAI ELVÉGZIK A HIGIÉNIAI KÉPZÉSÜNKET?

Új, komplex, személyre szabott tudást a higiéniai problémák felismeréséről és megszüntetéséről, a vendégjóléti intézkedések sérülésmegelőző hatásairól, a vendégjólétet veszélyeztető viselkedésformákról és azok elkerüléséről,

megakadályozásáról.

Új eszköztárat a megszerzett ismeretek magabiztos alkalmazására és egy „saját fürdőre” szabott protokoll-listát a jól végzett munka dokumentálására.

Új látásmódot, „ahogy a vendégek felmérik”, hogy a fürdőben biztonságban érezhetik-e az egészségüket. Megtanulnak komplex módon közelíteni a munkahelyük tisztaságához, megértik a saját munkájuk értékét a fürdő jó hírének fenntartásában.



**KERT**  
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI  
REKREÁCIÓS TÁRSASÁG

### A KÉPZÉS SZERVEZŐJE:

**KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG**  
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: [www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)



## BEKÖSZÖNTŐ

### Kedves Olvasó!

A hír igaz. De annyira friss, szinte még meleg, még ropogós, mi is csak ízlelgetjük. Valami újat, valami épp aktuálisat, valami hasznosat szeretnénk volna készíteni Önöknek. Összeraktuk az alapanyagokat, gyúrtuk, formáztuk, megtöltöttük mindenféle jóval, tartalommal, és kész!

Fogyasztásra ajánljuk.

Mi az **AKKREDITÁLT KOMPLEX HIGIÉNIAI KÉPZÉS** nevet adtuk neki. A képzés a fokozott higiéniai előírások, bevezetett új jogszabályok, új fertőtlenítőszeres világában segít eligazodni, valamint az elsősegélynyújtás terén ad aktuális információt, illetve biztosít komplex ismeretet. Hallgatóinknál a gyakorlatias tudás megszerzésére törekszünk annak érdekében, hogy a vendégjólétet, a vendégbiztonságot minél jobban megerősítsük fürdőkben, szállodákban, kempingekben, illetve ezek vendéglátó egységeiben.

Egységes szakmai ismeretet biztosítunk. A hallgatóink „személyre szabott” protokoll-listát kapnak a tanfolyam végén. Ennek segítségével pontosan fogják tudni, milyen munkafázisokat mikor, hogyan, milyen tisztító/fertőtlenítő szerekekkel kell elvégezniük, hogyan lehet azt dokumentálni úgy, hogy egy esetleges ellenőrzéskor csak egy dossziét kelljen leemelni a polcra, és már követni is lehet az elmúlt napok, hónapok higiéniai tevékenységét.

Nem elégedtünk meg ennyivel. Az, hogy mi magunk felkészültek vagyunk, még nem elég. Vendégeink tudára is kell adni, hogy biztonságban vannak, ügyelünk az egészségükre. Ezért egy olyan branddet hoztunk létre, amelynek célja, hogy az emberek a márkajellel ellátott szolgáltatói rendszer kapcsán automatikusan egy sajátos, pozitív imázst, élményt vagy elvárást legyenek képesek kapcsolni.

Tanfolyamunkat ezennel fogyasztásra ajánlom.

További információ a [www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu) érhető el. Vigyázzunk egymásra, és használjuk ki az ős nyújtotta rekreációs lehetőségeket!

Tisztelettel:

Márton Mária

a Dél-Alföldi Fürdők Egyesületének elnöke

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

### 4 Dr. habil. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Fritz Réka: **10 ÉVES A KERT**

Interjú az alapítókkal:

Dr. Szatmári Zoltánnal és Dr. Fritz Péterrel

### 6 Cleansanity, Tóth Márton: **TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA** Jön a baba II.

### 9 Dr. Mák Erzsébet: **DIETETIKAI FOGALOMTÁR**

### 10 Dr. habil. Fritz Péter, Bóday Ádám János (MSc): **SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY** A mikrobiom és a test szimbiózisának szerepe, megújulása

### 14 Laki Ádám, Dr. Nagyvárad Katalin, Prof. Dr. Ihász Ferenc: **REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY** A nyújtási technikák elemzése a rekreációs sporttevékenységek szempontjából

### 18 Fónagy Orsolya Erzsébet: **TREND ÉS ALTERNATÍV REKREÁCIÓ** Nem csupán Tokaj szőlővesszein csepeg az isteni nedű – Avagy a bor közel s távol

### 22 Oláh Petra, Hajdú Anna: **ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING** Flow élmény az aerobikórán

### 24 Dr. Szántó Ákos, Juhász Annamária: **MODERN HEALTHY LIFESTYLE – TANULMÁNY** Vallás és wellness

### 27 **KÖNYVAJÁNLÓ** A képekből összerakott ember

### 29 Buti Nikolett, Dr. Nagyvárad Katalin, Gulkai Zsófia, Biróné Dr. Ilics Katalin: **TEHETSÉGGONDOZÁS** Úszóedzés víz nélkül?

### 34 Pávilicz Adrienn: **KULTURÁLIS REKREÁCIÓ** Irodalomterápia és élményfestés a Balatonon

### 36 Dr. Magyar Márton: **SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY** OROSZLÁNOK, SÁRKÁNYOK, ZENE ÉS FEGYVEREK – a kínai előadó-művészet sokszínűsége

### 39 Nadezhda Petrushkina, Olga Kolomic, Evgenii Bykov, Dr. K. Plachy Judit: **GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY** CORDEN dynamics Stimulator for muscular pain syndromes

**Székhely/Seat:** 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

**Felelős kiadó/Executive publishing:**

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association

[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

**Rendelés, hirdetés:** [journal@recreationcentral.eu](mailto:journal@recreationcentral.eu)

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

Vágó Csilla, [marketing@recreationcentral.eu](mailto:marketing@recreationcentral.eu)

**Alapítva: 2011**

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

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

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

### Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,

Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Prof. Dr. Csányi Erzsébet,

Dr. Darabos Ferenc, Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc,

Dr. Kiss-Tóth Emőke, Dr. Kolomic Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér,

Prof. Dr. Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor,

Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán,

Prof. Dr. Tamás László, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

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

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Árokszállási Beáta

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

# Interjú az alapítókkal: Dr. Szatmári Zoltánnal és Dr. Fritz Péterrel

**A recreation tudományos magazin első számában jelent meg egy interjú Önökkel, ahol be kellett mutatni, mi is az a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (rövidítve KERT) és hogy milyen céllal született meg a Társaságuk tudományos magazinja. Most is szükség van a Társaság és a recreation tudományos magazinjuk bemutatására?**

**Dr. Szatmári Zoltán:** Szükséges és elengedhetetlen is, ha piaci körülmények között meg akarunk maradni és tovább szeretnénk fejlődni. Persze azóta nagyon sokan megismerték a Társaságunkat, és a **recreation** szegedi újságból ma már a célként kitűzött nemzetközi doi ref-es azonosítóval rendelkező tudományos magazinná forrta ki magát, mely már évek óta kiskereskedelmi forgalomban is kapható a LAPKER Zrt. Inmedio és Relay árusítóhelyein, valamint online rendelhető és természetesen elektronikus formában is elérhető. Amire büszkék vagyunk, hogy az ország számos könyvtárában is jelen vagyunk, a szegedi Somogyi Könyvtár pedig az eddig megjelent tudományos magazinjainkat be is kötteti, így talán már most is látszik, hogy sikerült valami maradandót alkotni. Jelenleg a vírushelyzetre való tekintettel, az eddig megjelent összes lapszámunk online ingyenesen olvasható.

**Hogy jött az ötlet, hogy egy rekreációs társaságot és egy szakmai újságot hozzanak létre?**



**Dr. Szatmári Zoltán:** A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (rövidítve KERT) létrejöttét korunk kihívása inspirálta. Társaságunk megalapítását a rekreáció világának dinamikusabb kiszolgálása tette indokoltá, hitelességét pedig több évtizedes felsőoktatási tapasztalatunk, benne a rekreáció kutatása és oktatása biztosította. Tettük mindezt annak reményében, hogy hatékonyabban szolgáljuk ki társadalmunk egyre növekvő szabadidős igényét, elvárását. A szakmát és az elhivatottságot megcélözva igyekeztünk olyan hazai és külhoni

neves szakembereket és tehetséges hallgatókat megszólítani, akik társadalmi munkában valósítják meg a magas szintű szakmai elvárásokat.

Már a KERT megalakulásakor elhatároztuk, hogy honlapunk mellett nyomtatott formában időszerrűen, nyilvánosan és időszakosan is bemutatjuk a rekreáció történetét, aktualitásait. A nyomtatott sajtónak az elektronikus sajtó (és más médiumok mellett) jelentős térhódítása mellett továbbra is jelentősége van az emberek tájékozódásában, világképük formálásában, olyan érvek mentén, mint pl.: megszokás, presztízs, fizikai megérinthezőség, reklám.

A tudományos magazin elnevezés hibrid jellegre utal, nevezetesen a lektorált tanulmányok mellett egyéb, a rekreáció interdiszciplináris területeit érintő aktuális színes ismeretterjesztő írásokat is tartalmaz.

**A 10 évvel ezelőtt megfogalmazott céljaiból mit sikerült megvalósítani, és mit nem?**

**Dr. Szatmári Zoltán:** Rövid távú céljaink közül lényegében minden tervet sikerült megvalósítani:

A rekreációs tudomány fejlesztésének és népszerűsítésének ösztönzése, menedzselése és segítése. A rekreáció helyzetének elemzése, fejlesztésének tudományos megalapozása.

A Társaság tagszervezetei, tagjai számára a rekreáció tudományos tevékenységének összehangolása, érdekek védelme, képviselete. A Társaság alapszabálya szerinti tevékenységének és gazdálkodásának legfontosabb adatainak nyilvános kezelése. **recreation** c. tudományos szaklap elindítása. Honlap életre keltése.

Hosszú távú célokat is megfogalmaztunk, melyek közül egy kivételével mindegyik teljesült: A rekreációval összefüggő gyakorlati tapasztalatok, tudományos ismeretek, emberi és társadalmi értékek feltárásának, kutatásának ösztönzése és támogatása.

A gyakorlati tapasztalatok és a tudományos eredmények hasznosításának elősegítése.

Rekreációs szakember-képzési és rekreáció-egészségfejlesztő feladatokról történő gondoskodás.

Megvalósításra vár: tudományos magazinunk angol nyelvű verziójának elindítása.



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



Szerző:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
Főiskolai tanár  
szatmari.zoltan@ekt.hu



Rovatvezető, szerző:  
**Dr. Fritz Réka**  
Munkahely:  
Semmelweis Egyetem,  
Fül-Orr-Gégészeti és  
Fej-Nyaksebészeti Klinika  
drandoreka@gmail.com

## Mennyiben változott meg a Társaság felépítése? Milyen új elemekkel, tevékenységekkel bővült a működésük?

**Dr. Fritz Péter:** Érdemes rápillantani a 10 évvel ezelőtti és a mostani szervezeti felépítésünkre, ami persze most is folyamatosan változik. Azt kell mondanom, a Társaságunk felnőtt. Nem csak a szervezeti felépítésünk változott, hanem a kollégák is jöttek-mentek, de ez így egészséges, hiszen leginkább önkéntességi alapon dolgozunk, elhivatottságból, segítő foglalkozásuként. Akik az elmúlt 10 évben nálunk dolgoztak, rengeteget tanultak, és sokan most sikeres karriert futnak be. A 10 éves ünnepi közgyűlésünkön készültünk egy összefoglaló előadással, ahol több oldalon keresztül soroltuk fel, kiknek is mondunk köszönetet, közülük jó néhányan személyesen is részt tudtak venni ezen az eseményen. Most a területi korlát miatt ezt nem tudjuk megtenni, de mindenkinek nagyon szépen köszönjük, aki csak egy picit is segítette munkánkat, és azoknak is legalább annyira köszönjük, akik hátráltak, akik akadályokat állítottak elénk, hiszen nekik köszönhetjük, hogy erősebbek és lendületesebbek tudtunk lenni.

Büszke vagyok rá, hogy 2019 nyarán a KERT kötelékén belül létre tudtuk



Alapítók 2020-ban

hozni az Egészség- és Sporttudományi Kutatóközpontot (*Institute of Health & Science in Sport*).

Az Intézet célja a modern egészség- és sporttudomány legkorszerűbb módszereire alapozott, integrált szemléletű, a bizonyítékokon alapuló sportegészségügy előmozdítását szolgáló kutatások kezdeményezése, koordinációja, megvalósítása, és a kutatási eredmények eljuttatása az érintettekhez. Az Intézet tudományos tanácsadó testületében a rekreációhoz kapcsolódó számos tudományterület elismert kutatói, professzorai foglalnak helyet.

2020-ban pedig szintén a KERT-en belül létrehoztuk a **Leisure Akadémiát**, ahol az eddig akkreditált képzéseinket fogjuk össze. A rekreációhoz, egészségfejlesztéshez kapcsolódó modern és magas minőségű képzéseink a turizmus, egészségipar, rekreáció, sporttudomány területén dolgozó szakemberek számára nyújtanak hasznos ismereteket, gyakorlati tudást. Kínálatunk folyamatosan bővülő, a piaci igényekhez igazodó ismereteket biztosít a képzéseken részt vevőknek. Jelenlegi képzéseink: **szaunamester, aquapaddle- és SUP-oktató, valamint komplex higiéniai képzés.**

## Összességében elégedett a Társaság munkájával?

Az elmúlt 10 évben rengeteg programot, eseményt, projektet megvalósítottunk, lássuk egy picit számokban: 2011-től több mint 37 ezer ember vett részt az ingyenes rendezvényeinken, Szegeden, Egerben, Miskolcon, Budapesten, Szombathelyen, Pécsen és Kecskeméten.

Számos európai uniós pályázatot nyertünk és valósítottunk meg sikeresen. Aki ismer, az tudja, hogy a kihívásokat szeretem, ha már valami olajozottan működik, akkor közben már rég más dolgokon jár az agyam, viszont szeretek elemenként építkezni, és nagyon törekszem a minőségi munkára. A csapatban való munka számomra alap, ami a bizalomra épül, nyilván emiatt sok pofont kaptam már az élettől, de azt látom és érzem, hogy a Társaság mostani szerkezete és a munkatársak személyisége, szakmai felkészültsége bizakodásra adhat okot, hogy megtaláljuk örömeinket mások segítségével a KERT által megvalósított platformokon és munkáinkon keresztül.



2010-es szervezeti felépítés



2020-as szervezeti felépítés

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

# JÖN A BABA II.

## Táplálkozás a második trimeszterben

Ahogy azt az előző számban már említettük, **nincs olyan, hogy kettő helyett enni.** De a második trimeszterre a baba is növekedik, több tápanyagra van szüksége. A kismama is növekedik, ekkor már látványos az áldott állapot. Nem beszélve arról, hogy jobb esetben eltűnik az első három hónapot jellemző álmokor, fáradtság, szagérzékenység és a rosszulletek.

**A második szakaszra mondják azt, hogy nagyon ki kell élvezni,** mert optimális esetben ekkor van a legkevesebb kellemetlenség. A kismamának ebben a szakaszban van a legtöbb energiája, ebből fakadóan ilyenkor érdemes – már ha csökkentettük – a mozgást visszahozni a mindennapokba, kismamatornával, kismamajogával fejleszteni a vázizomzatot, az ízületi mozgékonyt. Ilyenkor kicsit minden visszazökken a rendes kerékvágásba. Aki a várandósság előtt hozzá volt szokva a rendszeres testmozgáshoz, orvossal konzultálva magára szabhatja korábbi edzéseit. Jöhetnek az elején hanyagolt házimunkák és könnyedebb kerti tevékenységek. *(Természetesen akit ágyynyugalomra fogtak, kivételt jelent.)*

A második trimeszterben a nagyobb energiafelhasználás miatt **növekszik a tápanyagigény is.** Nem sokkal ugyan, de növekszik. Gyakrabban jön elő sóvárgás, éhségérzet. Ilyenkor 150-300 ka-

lóriával van többre szüksége az anyaszervezetnek. Amennyiben a házimunka, munka mellé könnyed sporttevékenység is társul, ez a szám akár 350-400 is lehet.

### Fontos tápanyagok a második trimeszterben:

Az első szakaszhoz hasonlóan *(ahol jóval hosszabb volt a lista)*, most is fókuszba kerülnek bizonyos vitaminok, ásványi anyagok:

**VAS:** segíti az oxigén szállítását a szervezetben. A vashiányos állapot a várandós nőknél növeli a terhességi szövődmények kockázatát, pl.: koraszülés, illetve nagyobb eséllyel jelentkezik szülés utáni depresszió. Vasforrások: sovány húskok, főtt halak *(legyen hazai)*, dió, bab, lencse, teljes kiőrlésű gabonák, zabpehely.

**FEHÉRJE:** fontos az izomműködés fenntartásához. Fehérjét állati és növényi eredetű élelmiszerekből egyaránt vihetünk be: sovány húskok, hüvelyesek, hal, tojás, sajtok.

**KALCIUM:** fontos szerepe van az izmok, a keringési rendszer fejlődésében, hozzájárul a baba csontozatának, fogazatának kialakulásához. A kismama számára is fontos, hiszen ilyenkor ha nincs elegendő kalcium a szervezetben, akkor a fogakból vonódik el a baba fejlődéséhez, ezért is fontos ebben a szakaszban is a szájápolás, és kalciumban gazdag

ételek fogyasztása: tej, tojás, fehér-bab, mandula, kelkáposzta, brokkoli, hozzáadott kalcium tartalmú növényi tejek.

**FOLSAV:** ebben a szakaszban is kiemelt szerepe van a folsavnak, hiszen támogatja a sejtosztódást, a baba szerveinek kialakulását. Folsavforrások: zöld leveles zöldségek, narancs, rizs, hüvelyesek.

**D-VITAMIN:** terhesség alatt érdemes a napon keveset tartózkodni *(a pigmentfoltok elkerülése érdekében)*. D-vitamint étrend-kiegészítő formájában és élelmiszerekkel is bevitelünk: gombafélék, hal, sajt, tojássárgája.

### Néhány példa 300 kalóriányi, fent említett tápanyagokban, vitaminokban gazdag ételmennyiségre:

- 2 főtt tojás, 1 paradicsom, 1 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér
- 1 kis adag madártej mandulapehellyel
- 1 kisebb adag csirkevasas teljes kiőrlésű galuskával
- 10 deka roston sült harcsa, 2 ek főtt rizsszel, párolt brokkolival
- 2 dl paradicsomlé, 1 kisebb körpás kifli, sovány főtt sonkával, uborkával

# Madártej 2.0

cleansanity  
Fotó: Ujvári Péter  
photography.peterujvari.com



**Hozzávalók 4 főre:**  
**1 liter mandulatej**  
**3 tojás**  
**2 ek porított eritrit**  
**fél rúd vanília**  
**1-1,5 ek tápióka**  
**keményítő**  
**vagy 1 ek liszt**  
**1 csipet só**

Elkészítés :

- 1.** A tejet kevés vízzel feltesszük forni.
- 2.** A tojásokat szétválasztjuk, és a sárgáját az eritrittel habosra keverjük, majd hozzáadjuk a vanília kikapart magjait, és a keményítőt/lisztet. Csomómentesre habverővel kikeverjük.
- 3.** Közben egy másik lábasban felteszünk vizet forni a habgaluskához.
- 4.** A tojássárgájás masszához csurgatjuk a meleg tej egy részét, hogy kiegyenlítsük a hőt. Majd az egészet visszatöltjük a maradék tejhez és addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik.
- 5.** A tojásfehérjét egy csipet sóval kemény habbá verjük, vizes kanállal forrásban lévő vízbe galuskákat szaggatunk belőle, és takaréklángon kifőzzük apránként. (Ha kicsit megdagad, akkor jó. Célszerű a vízben megforgatni.
- 6.** Szűrőtálba lecsepegtetjük a galuskát, majd a madártejbe kanalazzuk. Fahéjjal, pirított mandulapehellyel tálaljuk.

## TÓTH MÁRTON:

Madártej nekem mindig is az állagok keveredéséről szól, hiszen benne van egy selymes, édes tejnél sűrűbb állag, amin könnyű habfelhők úszkálnak és mindez megszórva pirított mandulával. Ez a desszert csak hidegen finom, így az elkészítésnél mindig kalkuláljunk a hűtési idővel. Nemzetközi konyha „floating island” desszertnek hívja, hiszen az angol krém alapon kis tojásfelhő „szigetek” úszkálnak, mi pedig velük együtt úszkálunk az élvezetekben.

Fotó: RTL Klub



**Hozzávalók  
4 főre:**

- 50 dkg csirkecombfilé
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 15 dkg sárgarépa
- 15 dkg fehérrépa
- 15 dkg zellergumó
- 1 dl hús alaplé
- só
- bors
- 2 babérlevél
- 1 kis pohár tejföl
- 1 ek mustár
- fél citrom leve
- édesítőszer ízlés szerint
- 2 ek kókuszszír
- 1 csapott ek zabpehelyliszt

# Csirkevadas

**Elkészítés:**

1. A húst kockára vágjuk, a vöröshagymát felaprítjuk, a fokhagymát összezúzzuk, a sárgarépát, fehérrépát és a zellergumót nagylyukú reszelőn lereszeljük.
2. A hagymát 2 ek kókuszszíron dinszteljük, hozzáadjuk a húst, sózzuk, borsozzuk, majd a zúzott fokhagymát hozzákeverjük, és együtt pároljuk.

3. Ha a hús kicsit megpuhult, hozzáadjuk a lereszelt zöldségeket, majd felöntjük az alaplével. Addig főzzük fedő alatt, míg a hús teljesen átfő.
4. Hozzáadjuk a babérleveleket, majd elkészítjük a habarást. A tejfölt a mustárral, citromlével és a liszttel simára keverjük, majd hozzáadjuk a zöldséges-húsos alaphoz, és behabarjuk. Ízlés szerint édesítjük.
5. Teljes kiőrlésű tésztával, nokedlivel vagy gombóccal tálaljuk.

**TÓTH MÁRTON:**

Vannak olyan ételek, amikre állandó nosztalgiával gondolok. Nálam a vadas az egyik ilyen. A pirított zsemlegombóc, valamint a pikáns mártás rendre visszarepít anyukám főztjéhez. Nálunk mindig egy ünnepi fogás volt, pedig ha változtatunk rajta egy kicsit, akkor feleannyi idő alatt, kevesebb kalóriával és ugyanazokkal az ízekkel akár egy könnyed hétköznapi fogássá alakíthatjuk. Engedjük el azt az érzést, hogy a vadas csak vadhúsból vagy marhából finom. Nem kell a turmixot mindig elővenni a mártáshoz, ez a recept élő példája annak, hogy merjünk változtatni a nagy klasszikusokon.



Fotó: RTL Klub



Rovatvezető:  
**Dr. Márk Erzsébet**  
főiskolai docens  
Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományi Kar

# dietetika

Most nyár végén, ősszel igen sok ember szenved valamilyen allergiás tünetcsoporttól, mint például a szemviszketés, tüsszögés, orrfolyás, torokirritáció, fülviszketés, bőrkiütés stb.

A szezonális allergiák többségét valamilyen éppen virágzó növény pollenje okozza, de sok esetben megfigyelhető, hogy a táplálékallergiát is felerősítik az éppen szállodogáló virágporok. Sok a táplálékok és a pollenek közti ún. keresztreakció. De ne ugorjunk ekkorát. Ismerkedjünk meg ennek a témakörnek az alapfogalmaival (több részben).

## Allergén:

azokat az anyagokat hívjuk ilyen összefoglaló néven, amelyek beindítják az immunrendszert, és ellenük specifikus ellenanyag termelődik (*antigén*). Az antigén elnevezés a magyar mikrobiológustól, Detre Lászlótól származik.

## Anafilaxia (anafilaxiás reakció):

Azonnali, hirtelen életveszélyes allergiás túlzott reakció. Általában generalizált, azaz az egész szervezetet érinti: vérnyomásesés; bronhus görcs miatti légszomj, fulladás; súlyos emésztőrendszeri tünetek (*hányás, hasmenés*) miatti kiszáradás, bőrtünetekként nagy felületen történő kipirosodás, égőn viszkető érzés, ödémásodás. Létezik életveszélyes formája is. Ez az angioödéma, amikor az ödéma a garatnál jelentkezik, és elzárja a légutakat. Táplálékok közül nagyon gyakran vált ki anafilaxiás reakciót a mogyoró és a tojásfehérje.

## Táplálékallergia:

specifikus, mindig reprodukálható, a tápláléktól adverbz tünetegyüttest okozó kóros immunreakció. A táplálék vagy annak összetevője

antigénként viselkedik.

Hazánkban a leggyakoribb táplálékallergiát a tejfehérje, tojásfehérje, szója, mogyoró okozza.

## Atópia:

veleszületett allergiás túlérzékenység. A tünetek azonban nem feltétlenül jelentkeznek mindenkinél, csak akkor, ha egy vagy több külső tényező ezt beindítja (*stressz, negatív táplálkozási szokások, környezetszennyezés stb*). Tehát valójában az atópiás hajlam, ami öröklött, genetikusan, de maga a túlérzékenység több tényező együttes jelenlétére következik be.

## Atópiás meneteles (atopiás march):

A különböző allergiás tünetcsoportok (*bőrtünetek, emésztőrendszeri, idegrendszeri, légzőrendszeri tünetek*) életkorra jellemző egymás utáni megjelenését értjük. Például: a csecsemőkorban jelenlévő bőrtünet pl.: dermatitisz vagy excéma „elmúlik”. Azt is szokták mondani, hogy kinövi. Aztán később ugyanennél a gyermeknél előjön a szénanátha valamilyen pollenre. Fiatal felnőtt

korban pedig allergiás asztma jelentkezhet ugyanannál az illetőnél. Sajnos, a mai napig nem ismert, hogy kinél, mikor, milyen esetekben milyen menetelésre lehet számítani.

Keresztallergiáról akkor van szó, amikor a szervezet különböző allergéneket azonosként ismer fel. A táplálékallergián belül azonos állat- vagy növényfajok fehérjéi között leggyakoribb a keresztreaktivitás, de nem kizárt, hogy igen távoli fajok között jöjjön létre. A keresztreakció kialakulásának feltétele a hasonló molekulaméret, az azonos biológiai funkció, és legalább részben azonos aminosav-összetétel és aminosavsorrend. Klasszikus, ismert keresztreakciót adó allergének például:

**tyúktojás** – baromfihús, egyéb szárnyasok húsa;

**szója** – földimogyoró, dió, egyéb hüvelyesek;

**a zeller** – sárgarépa, petrezselyemgyökér,

petrezselyemzöld, paradicsom,

**fekete üröm** – sárgarépa, zeller

**parlagfű** – alma, banán,

görögdinnye, uborka, cukkini, zeller

# A mikrobiom és a test szimbiózisának szerepe, megújulása

## The Role and Resoration of the Symbiosis of Microbiome and Human Body



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az emberi szervezet egészségét, biológiai folyamatait a mikrobiommal való együttélés minősége határozza meg.

A szimbióta mikrobák elősegítik az alkalmazkodást a környezeti feltételekhez, közreműködnek a természetes immunitásunk kialakításában és fenntartásában, és legnagyobb immuno-endokrin szervrendszerünk – az emésztőrendszer működésében.

A mikrobiom és ember ökoszisztémája kölcsönös egymásrautaltságának jelentőségét az utóbbi évtizedben fokozódó tudományos érdeklődés kíséri, a mikrobák mesterséges pótlásának lehetőségét számos kiváló tudományos munka támasztja alá.

A mikrobiom természetes forrásainak, a szimbiózis helyreállításának – rebiózisnak – megértéséhez azonban egy átfogó kép felvázolása szükséges.



### ABSTRACT:

The health and the physiologic processes of the human body is in correlation with the quality of the microbiome-human cohabitation. The symbiotic microbes are promoting the adaptation processes to the environment, they co-operate in the development and sustaining of natural immunity.

The microbes are playing critical role at the operation of the largest neuro-endocrine organ – the gastrointestinal system. The significance of this mutual dependence on the ecosystem of men and microbiome have become into the focus of the scientific research. More and more scientific study deals with the artificial supplementation of the healthy microbiome recently.

There is an emerging need to advert our attention to the natural sources of the healthy microbiome, in order to understand the underlying principles on the ecosystem of men and microbes.



Szerző/Author/Rovatvezető:  
**DR. HABIL. FRITZ PÉTER**  
egyetemi docens  
**PÉTER FRITZ DR. HABIL.**  
associate professor  
Ferencvárosi Torna Club,  
Miskolci Egyetem  
pfritz@hotmail.hu  
Tudományos tevékenysége:  
doktori iskolában témavezető  
Scientific activity: supervisor in  
doctoral school  
Főbb kutatási terület:  
sporttáplálkozás, rekreáció  
Main areas of research: sports  
nutrition, recreation



Szerző/Author:  
**BÓDAY ÁDÁM JÁNOS (MSC)**  
Herbaferm Kft.  
2141 Csömör, Kossuth L. u. 59.  
aboday@herbaferm.hu  
Tudományos tevékenység:  
interdiszciplináris táplálkozás-  
élettani kutatások.  
Főbb kutatási terület: A  
mikrobiom természetes  
kialakulása, természetes  
mikrobiális életközösségek  
és a mikrobiom rebiózisának  
folyamata; a táplálékok és vizek  
mikrobiális társulások hatása  
az emésztésre, immunitásra;  
mikrobiális jelzések,  
jelzőmolekulák és az általuk  
kiváltott élettani reflexek.

**A bennünk és rajtunk élő mikrobák milliárdjainak összessége, a mikrobióta, valamint ezek genetikai anyaga, a mikrobiom, slágertéma lett az utóbbi időben. A tudományos szakirodalom gőzerővel kutatja ezt az (újra) felfedezett rendszert.**

**Az ember és mikrobáinak együttélése** ökoszisztémaként működik, összetett életközösségük együttműködése alakítja ki a szuperorganizmus (Rodney D., 2016)<sup>1</sup> állapotát. Genetikai adottságaink, életmódunk és környezetünk összességében jellemzik a mikrobákkal való együttélés tulajdonságait, egészségi állapotunkat és életminőségünket.

A mikrobák közül a legegyszerűbb prokarióták hódították meg a Föld bolygót 3 és fél milliárd évvel ezelőtt. Belakták a bolygó minden szegletét, alkalmazkodtak a legszélsőségesebb környezeti feltételekhez is.

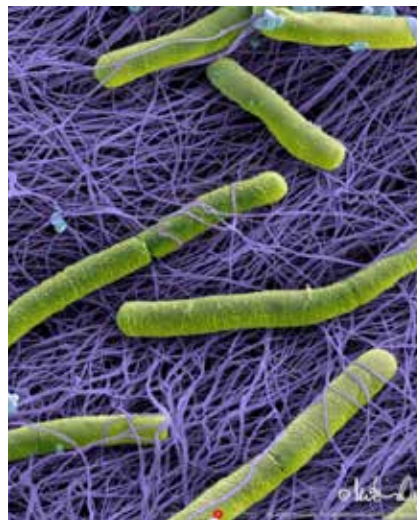
**Anyagcseretermékeikkel, élettevékenységükkel** biztosították a magasabb rendű létformák (eukarióták, többsejtű élőlények) elterjedésének feltételeit. Mint az közismert, bolygónk légkörének oxigéntartalmát is a legegyszerűbb fotoszintetizáló mikroszervezeteknek köszönhetjük.

**A mikrobák alkalmazkodóképessége** bámulatos, melyet (a hozzánk képest) rendkívül gyors szaporodásuk is jól



jellemez. Kedvező körülmények között például egy élesztősejt félóránként képes megduplázódni. Ez azt is jelenti, hogy egy év alatt 10 ezer generáció (*mikrobaöltő*) váltja egymást. Epigenetikai kutatások (Verhoeven és mtsai., 2016)<sup>II</sup> szerint a genetikai állomány 2-4 generáció alatt alkalmazkodik a környezeti feltételekben bekövetkező változásokhoz. Emberi léptékkel mérve ez 50-70 évet tenne ki, míg az élesztőnek elég erre a reggel 9 és 11 óra közötti intervallum.

A mikrobák jelenléte és dominanciája már számunkra is egyértelműen láthatóvá válik, illetve az összefüggések a szemünk előtt bontakoznak ki emberközpontú világszemléletünk hibáinak vizsgálata során.



**A mikrobiom összetétele,** mennyiségi és minőségi paramétereinek szinte az összes ismert NCD betegség tekintetében azonosítottak, illetve az összefüggések mérése, statisztikai elemzése folyamatosan új élettani kapcsolatokat tár fel. Ennek az ismerettömegnek a birtokában megtehetjük, hogy a mikrobák és gazdáik tekintetében átfogó képet adó hipotézist állítsunk fel.

**Az ember** a környezethez és anyagcseréjéhez a *(mindig és minden élőhelyen jelen lévő)* **mikroszkopikus méretű életközösségek segítségével alkalmazkodik.** Az anyagcsere a környezettel, a levegővel, a vízzel és a táplálékokkal való bensőséges kapcsolat során valósul meg. Mivel a mikroszervezetek mindhárom környezeti elemében jelen vannak, az emberi szervezet úgy fejlődött ki, és jelenleg is úgy működik, hogy ezen anyagforgalom során együttműködjön velük.

Az együttélés folyamatai több tényező egyensúlyának fenntartásával biztosítják az ember és mikrobiomjának tartós és egészséges kapcsolatát, a szuperorganizmus ökoszisztémájának virágzását.

Az első ebből a védelem. A környezeti mikrobák jelenlétét különböző érzékszerveink, receptoraink (Buffie, C. G. és mtsai., 2013)<sup>III</sup> érzékelik. A mikrobák és anyagcseretermékeik mint kulcsingerek indítják meg szervezetünk nem specifikus, saját előállítású antibiotikumainak termelését és kijuttatását a mikrobákkal érintett testtáj felszínére, legyen az az orrüreg, a szájüreg, a bőr, a tüdő és természetesen a gyomor és a bélrendszer nyálkahártyája.

**A szervezettel szimbiozisban élő mikrobákról mi is gondoskodunk,** testnedveink, váladékaink olyan anyagokat tartalmaznak, melyek a szimbionta mikrobákat védik és táplálják.

Cserébe ők is (részben önvédelemből) részt vesznek a környezeti mikrobák kontrollálásában, különleges antibakteriális anyagok termelésével.

Ilyen például a szájüreg flóráját alkotó, környezeti eredetű *Streptococcus* fajok által termelt hidrogén-peroxid, mely a nyálban lévő tiocianátból a laktoperoxidáz rendszer segítségével széles hatásspektrumú hipotiocianátot (Wertz, és de Szalay, 2020)<sup>IV</sup> állít elő, és ezzel igen hatékonyan védi a szájüreg lágy és kemény részeit a mikrobiális kolonizációtól, más néven a szuvasodástól, gyulladásoktól, patogén szervezetektől.

A környezeti mikrobák és anyagcseretermékeik a tápanyagok lebontásának folyamatát, az emésztési folyamatokat is meghatározzák. A mikrobiális anyagcseretermékek (például a rövid láncú zsírsavak, az SCFA-k) érzékelésével (az orr chemoreceptorai által) az adott táplálék lebontását támoga-



tó emésztési program beállítása és finomhangolása reflexszerűen történik meg. A nyál, gyomor mucin, hasnyál, bélnyál összetétele, enzimeinek és antimikrobiális anyagainak minősége és mennyisége ezen környezeti inger hatására változik, illetve a bélmotilitás intenzitása is ezek hatására optimalizálódik.

**A táplálékkal és vízzel bevitt mikrobák** között jelentős mennyiségben talajeredetű fajok is jelen vannak, melyek igen fontos feladatot látnak el szervezetünk emésztési folyamatai során. Lebontó szervezatként támogatják azon táplálékok lebontását, melyekhez szervezetünk nem rendelkezik emésztőenzimekkel. Gondoljunk csak a rostemésztés folyamatára. A szervezetbe kerülő, az emberi szervezet számára emészthetetlen táplálékokat, rostokat a vastagbél flóráját alkotó mikroszervezetek bontják le, és a lebontás anyagcseretermékei között számos igen fontos és meghatározó tápanyagot (például rövid láncú zsírsavak, esszenciális aminosavak), vitaminokat (pl. biotin, cobalamin, folátok, nikotinsav, pantoténsav, pyridoxin, riboflavin, tiamin (Hill, 1997), módosított epesavat (deoxycholsav), hormont, ingerületátvivő és -jelző vegyületet (szerotonin, kortizol, adrenalin, GABA, acetilkolin) állítanak elő a szuperorganizmus számára. (Clarke és mtsai., 2014)<sup>V,VI</sup>

Fentiek értelmében **a gazdatest és az őt benépesítő mikrobaközösség ökoszisztémája** a környezettel való folyamatos kapcsolat során alakul ki, és fenntartásának természetes forrása is a környezet marad. A vízzel, táplálékkal szervezetünkkel kapcsolatba kerülő mikroszervezetek folyamatos akció/reakció kapcsolatot tartanak fenn, biztosítva a környezeti feltételekhez való alkalmazkodást.

Jelenleg a patogén mikrobákkal szemben viselt háború és a környezetbe (vízbe, élelmiszereinkbe és higiéniai termékeinkbe) juttatott szintetikus anyagok miatt **a mikrobiális közösségek ökoszisztémája károsodott,** mennyisége és sokszínűsége jelentősen csökkent. A csökkent értékű környezeti mikrobiális kapcsolat következtében, modern, civilizált életmódunk és táplálkozási szokásaink miatt, szervezetünk nem tudja a kedvező hatású szimbionta mikroszervezeteket pótolni.

**A mikrobiális ökoszisztéma** helyreállítása, a rebiózis érdekében szükségesnek látszik felülbírálni életmódunkat, szokásainkat, hogy a természetes kapcsolatot ismét ki tudjuk alakítani és a mikrobáink sokszínű szimbionta együttélését fenn tudjuk tartani.

**A természetes vizek, ételek fogyasztása, a mértékta-**

**tó vegyes étrend, a megfelelő mozgás, a pihentető és a cirkadián ritmushoz igazodó alvás** alapfeltételei a testünk és az őt benépesítő mikrobák egyensúlyának helyreállításához. A vegyes és sokszínű mikrobaközösségekkel való kapcsolatot pedig a lehetőleg emberi tevékenységtől óvott természeti környezetben, társas kapcsolataink során és az egészséges táplálékok és vizek fogyasztásával tudjuk biztosítani szervezetünk számára. A mikrobák forrásaként szükséges megemlíteni a minőségi gyógynövények, organikus körülmények között termesztett növények, háziállataink szerepét, illetve érdemes felidézni a hűtőszekrények kora előtti idők – nagyszüleink receptjei között a savanyítással tartósítással készült klasszikus ételek készítésének és fogyasztásának – hagyományait is. Léteznek olyan, fermentációval készített növényi kivonatok,

melyek alacsony koncentrációban tartalmaznak nagy fajtagazdagságú, de egyensúlyban lévő, természetes mikrobiális ökoszisztémát, és rendszeres fogyasztással képesek vagyunk biztosítani, pótolni a mikrobákkal való rendszeres kapcsolatot, kiegészítve kvázi steril étrendünket a természetből származó, fontos szimbióta mikrobákkal.

### Rövidítések

**NCD** – az NCD (*non-communicable diseases*) a járványszerűen terjedő, nem fertőző betegségek közös elnevezése.

**SCFA** – short chain fatty acids – rövid láncú zsírsavak.

**GABA** – Gamma amino-vajsav.

### Irodalomjegyzék

Buffie, C. G. and Pamer, E. G. (2013): Microbiota-mediated colonization resistance against intestinal pathogens. *Nature reviews. Immunology*, 13(11), 790–801. <https://doi.org/10.1038/nri3535>

Clarke, Gerard, Stilling, Roman M., Kennedy, Paul J., Stanton, Catherine, Cryan, John F. and Dinan, Timothy G. (2014): Minireview: Gut Microbiota: The Neglected Endocrine Organ. *Molecular Endocrinology*, Volume 28, Issue 8, 1 August 2014, Pages 1221–1238.

Dietert, Rodney (2016): *The Human Superorganism: How the Microbiome Is Revolutionizing the Pursuit of a Healthy Life*. Dutton. New York: Penguin Random House, 341 p.; ISBN: 978-1-101-98390-4 (hc); 978-1-101-98391-1 (eb).

Hill, M. J. (1997): Review Intestinal flora and endogenous vitamin synthesis. *Eur J Cancer Prev.*, 1997 Mar, 6 Suppl, 1:S43–5. <https://doi.org/10.1210/me.2014-1108>

Verhoeven, K. J. F., vonHoldt, B. M. and Sork, V. L. (2016): Epigenetics in ecology and evolution: what we know and what we need to know. *Mol Ecol*, 25: 1631–1638. <https://doi.org/10.1111/mec.13617>

Wertz, P. W. and de Szalay, S. (2020): Innate Antimicrobial Defense of Skin and Oral Mucosa. *Antibiotics* (Basel, Switzerland), 9(4), 159. <https://doi.org/10.3390/antibiotics904015>



# Rendszeres belső kapcsolat a természettel!

**Természetes mikrobák életközösségével fermentált gyógynövény-kivonat**

A modern életmódból hiányzó természetes életközösség pótlása a Herbaferm cseppek mindennapos használatával. **OGYÉI: 20075/2018**  
Kapcsolat és bővebb információ: [www.herbaferm.hu](http://www.herbaferm.hu)



# A nyújtási technikák elemzése a rekreációs sporttevékenységek szempontjából



**ÖSSZEFOGLALÁS:** A nyújtási technikák vizsgálata, folyamatosan kutatott területe a sporttudománynak, időről időre változik a nyújtás aktuális trendje, mely épp teret hódít az élsportban. Ezeket az irányzatokat előszeretettel alkalmazzák a rekreációs sporttevékenység területén is. Az élsport és a rekreációs sport célrendszere alapvetően különbözik, így érdemes megvizsgálni, hogy mely nyújtási technikák a legalkalmasabbak a rekreációs sporttevékenység területén, annak érdekében, hogy

az egészség megőrzését tartsuk szem előtt. A két fő nyújtási technika (statikus-dinamikus nyújtás), az edzés két különböző részében alkalmazható (bemelegítés, levezetés), és néhány esetben ezek felhasználása elmentések az élsportban és a rekreációban. A jövőben érdemes az elérni kívánt cél szerint választani a nyújtási technikák közül, és ennek megfelelően differenciálni a széles körű tudományos eredmények között.

**Kulcsszavak:**

**rekreációs edzés, nyújtás, prevenció**



**ABSTRACT:** Stretching techniques is a constantly researched area of sport sciences, the current leading trends of techniques in professional sports are changing from time to time. These trends are highly preferred methods in the field of recreational sports activities. In order to keep health promotion in mind we have to examine, which stretching techniques are the most capable for the purpose of recreational sports activities, since the goal settings are different in case of professional

sports and recreational sports.

We can use two main stretching technique (static and dynamic) in different parts during the training (warm up cool down). In some cases the application of the methods is opposite in professional sport and recreation. We suggest to choose the right stretching method according to our goal and differentiate among the widespread scientific results.

**Keywords:**

**recreation, stretching, prevention**

## Bevezetés

A rekreációs sporttevékenységek térhódítása napjainkban növekvő tendenciát mutatnak. Egyre több tudományos kutatás világít rá a fizikai aktivitás fontosságára, az egészség megőrzésében betöltött pozitív szerepére (Apor et al., 2007; Bailey D.A. et al., 2013; Cabane C. et al., 2014; Ihász et al., 2015; Pavlik, 2015). Ezek az eredmények nagy számban jutnak el átlagemberekhez is. Ezáltal az élsportban alkalmazott technikák és eszközök is bekerülhetnek a rekreációs sportot űzők rendszerébe, de korántsem biztos, hogy ezek közül mind pozitív hatással bír a rekreációs céllal sportolókra.

A versenysport alapvető célja a minél jobb teljesítmény elérése, a mások eredményeinek túlszárnyalása, egységesített szabályok és a pontos mérési módszerek alkalmazásával (Balogh, 2015). „A mozgásos rekreáció célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jólét megteremtése, s hogy az alkalmazott módszereket e cél elérése érdekében használjuk. A mozgásos rekreáció tehát olyan gyakorlatok végrehajtá-

sából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése.” (Fritz, 2018. p. 25.) A teljesítményközpontú gondolkodást az egészségközpontú gondolkodásmód váltja fel a mozgásos rekreáció esetében. Itt a teljesítmény az egyéni fittség és edzettség megőrzésének eszközévé válik (Fritz, 2018).

Az eltérő célrendszerből adódik a különböző edzésszerek és -módszerek alkalmazása. Az edzés eszköztárán belül írásunkban a nyújtási technikákra fókuszálunk. Érdemes megvizsgálni, hogy az egyes nyújtási típusoknak milyen előnyei és hátrányai vannak, és ezek hogyan illeszthetők a rekreációs sporttevékenységek mozgásanyagába.

A hajlékonyság minden életkorban edzhető képesség, az ízületek mozgástartománya az életkor előrehaladtával fokozatosan szűkül, amely az idősebb korosztály kevesebb fizikai aktivitásával is összefüggésben van (Vannai, 2019).



Szerző:  
**LAKI ÁDÁM**  
tanársegéd  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai  
Kar, Sporttudományi Intézet  
Szombathely  
laki.adam@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területe:  
sport pszichofiziológia,  
terhelésdiagnosztika,



Szerző, rovatvezető:  
**DR. NAGYVÁRAD KATALIN**  
Egyetemi adjunktus  
ELTE Sporttudományi Intézet  
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
egészségfejlesztés, vízi sportok



Szerző:  
**PROF. DR. IHÁSZ FERENC**  
Egyetemi tanár  
ELTE Sporttudományi Intézet  
ihasz.ferenc@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei:  
terhelésélettan, prevenció,  
egészségfejlesztés

## Nyújtási technikák bemutatása

A témában történő kutatások segítségével egyre átfogóbb, pontosabb képet kapunk az egyes nyújtástípusok biomechanikai és élettani hatásáról. Általánosságban elmondható, hogy a nagyobb mozgásterjedelem pozitívan befolyásolja a sportteljesítményt, ezért a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok edzéseken vagy versenyeken gyakran szerepelnek a bemelegítő részben (Radák, 2016). Nyújtás alkalmával az izomrostok széthúzódnak, és a szarkomérák (*a harántcsíkolt izmok funkcionális egységei*) olyan állapotba kerülnek, hogy nem lesz átfedés az aktin és miozin fehérjészálak (*az izomsejtek kontraktilis fehérjéi*) között, ekkor a környező kötőszöveteknek kell átvinni a tartás szerepét. Fontos kiemelni, hogy a nyújtás elhanyagolása ízületi mozgáspályák beszűkülését, ízületi kontraktúrát, sérüléseket eredményezhet (Tánczos, 2018). Az elkövetkezendőkben négy, a mozgás dinamikájának szempontjából különböző nyújtástípust járunk körül, és mutatunk be. A leggyakrabban alkalmazott nyújtási típusok: statikus nyújtás (*stretching*), dinamikus nyújtás, Proprioceptív Neuromuszkuláris Facilitáció (*PNF*) nyújtás, ballisztikus nyújtás.

### Statikus nyújtás (stretching):

Az izom megnyújtásának egyik legbiztonságosabb és leggyakrabban használt módszere a stretching, melynek hatása egészen más lehet a különböző terhelések előtt vagy után. Szubmaximális aerob terhelés után a stretching kedvező hatásait írták le a mozgásterjedelemre és a sérülékenység csökkentésére, míg közvetlenül a verseny előtti stretchinggel óvatosabban kell bánni, mert sérülést is okozhat. Fontos kiemelni, hogy az izom nyújtása során 6-15 másodperc szükséges az izom teljes relaxációjához, így 20 másodpercnél hosszabb nyújtásra nincs szükség, mivel a gyors nyújtás növeli az izomfeszülést, ezért ezt a típusú nyújtást lassan, utánmozgás nélkül kell végezni a nagyobb mozgáskiterjedés

eléréséhez (Radák, 2016). Napjainkban számos kutatás foglalkozik a statikus nyújtás és a teljesítmény kapcsolatával, ilyen például Saolidis és munkatársainak kutatása (2010), akik megállapították, hogy negatív hatással van a verseny előtti statikus nyújtás a 20 méteres sprintfutás eredményére. Korábbi kutatásokban is (1980-as évek) kimutatták, hogy az edzés előtt végzett statikus nyújtás csökkentheti a teljesítmény leadását, ezért aztán a statikus nyújtás fokozatosan kezdett eltűnni az élsportból, és megjelent a dinamikus nyújtás. Valóban az izom teljesítményének rövid távú csökkenéséhez vezethet a statikus nyújtás. Az érem másik oldala, hogy a hajlékonyság hiánya miatt fokozatosan kialakuló, idősebb felnőtteket és sportolókat különösen sújtó, sérülések (*háti gerinc alsó szakaszának sérülései, krónikus térd- és vállízület fájdalma*) hátterében szerepet játszanak a dinamikus nyújtásra nem reagáló hosszú távú szöveti változások (Boyle, 2014). Ez fakadhat abból, hogy a 15-30 másodpercig tartó passzív statikus nyújtás hatékonyabban javítja a mozgástartományt, mint a dinamikus nyújtás (D'Anna – Gomez, 2015). **1. ábra**



**1. ábra:**  
A combhajlító izom statikus nyújtása  
Static stretching of the Hamstring  
Kép forrása: [www.runnersworld.com/races-places](http://www.runnersworld.com/races-places)



**2. ábra:** A combhajlító izom dinamikus nyújtása / Dynamic stretching of the Hamstring  
Kép forrása: [www.yurielkaim.com/dynamic-warm-up-exercises](http://www.yurielkaim.com/dynamic-warm-up-exercises)

### Dinamikus nyújtás:

Akkor beszélünk erről a nyújtásfajtáról, amikor az ízületi mozgáshatárt lassú, közepes vagy gyors mozgással érjük el, az érintett izomcsoportot csak egy pillanatra nyújtjuk meg. Fontos kiemelni, hogy a mozgáshatárig történik a nyújtás, azon nem halad át, tehát az ízületi mozgáshatárnál meg kell állítani a mozdulatot. A gyakorlatok állhatnak kontrollált húzásokból, lendítések-ből, fordításokból (Tánczos, 2018). Több kutatás alátámasztja (Fletcher – Jones, 2005; Little – Williams 2006; Zmijewski et al., 2020), hogy a dinamikus nyújtás nagy előnye, hogy segíti az izmok hőtermelését, és rövid távon nem rontja az izmok teljesítményét, sőt egyes esetekben javítja azt. Ezzel szemben Metzinger (2010) rávilágít, hogy a dinamikus nyújtások első nyújtásingerként történő alkalmazása még a bemelegített izomra nézve is sérülésveszélyt jelenthet. Kutatások hívták fel rá a figyelmet, hogy a lendülettel, gyors mozgással elért mozgáshatárokon az izomban a gyors megnyúlásra beindul az izom védekező reflexe. A proprioreceptorok (*izomorsó és Golgi-készülék*) a hirtelen fellépő hosszváltozást az izomra nézve veszélyként érzékelik, beindul a myotatis reflex, melynek hatására az izom hirtelen gyors összehúzódásra kap parancsot. Az akaratlagos, gyors izomnyújtási szándék, konfliktusba kerül a védekező mechanizmussal. Ez a két ellentétes irányú folyamat okozhatja az izom mikrosérüléseit, súlyosabb esetben az izom szakadását, és akár kisebb izomrost-sérüléseket az edzést követő napon „izomlázként” izomfájdalmak formájában

is érzékeljük. A sérülésveszély mellett meg kell említeni, hogy a dinamikus nyújtás nem olyan hatékony az izomrugalmasság hosszú távú növelésének szempontjából (Zmijewski et al., 2020). **2. ábra**

### Ballisztikus nyújtás:

E nyújtástípus sajátossága, hogy van egy olyan pillanat amikor a mozgás az egész testet vagy a végtagot a normál mozgásterjedelemtől nagyobb kilendülésre kényszeríti. Lényegében úgy is jellemezhetjük, hogy a megfeszített testtartásból „kiugrunk” majd vissza, a megfeszített izmot úgy használva, mint egy rugót, pl. amikor lendületből megérintgetjük kezünkkel a lábujjunkat (Müller – Rácz, 2011). Ezek a gyakorlatok kevésbé alkalmasak az ízületi mozgástartomány növeléséhez (Vácz, 2015). A mozdulatok általában után mozgásokkal történnek, ennek következtében a túlnyújtás következhet be. A hirtelen mozdulat nem engedi az izmot alkalmazkodni, pihentetni a nyújtott állapotban, helyette ismétlődően felléphet a nyújtási reflex. D’Anna és Gomez (2015) szerint a ballisztikus nyújtás során az izmokban mikrorepedések keletkeznek, amelyek a kötőszövet szintjére is áterjedhetnek, és ezek a nyújtási manőverek az izmok, inak, szalagok sérüléseit okozhatják (Radák, 2016). **3. ábra**



**3. ábra:**  
A combhajlító izom ballisztikus nyújtása  
Ballistic stretching of the Hamstring  
Kép forrása: <https://hu.pinterest.com/pin>

### Proprioceptív Neuromuszkuláris Facilitáció (PNF) nyújtás

A PNF nyújtás olyan módszer, amely a dinamikus nyújtással ellentétben kikapcsolja a nyújtási reflexet, egy relaxált izomállapotot hoz-

va létre, mely során jól nyújtható az izom- és inrendszer. E módszernél növekszik a nyújthatóság és csökken a sérülésveszély. Többféle PNF nyújtástípus ismert, melyek közös pontja a proprioreceptorok neuromusculáris stimulációja, vagyis hogy „megpróbáljuk becsapni” az izomorsót és a Golgi-készüléket, annak érdekében, hogy ne jöjjön létre a nyújtási reflex. Az egyik legismertebb módszer a kontrakció-relaxáció módszere, mely során az izmot az ízületi mozgáshatárig nyújtjuk, majd statikus ellenállással szemben rövidülnek az izom kontraktilis elemei úgy, hogy az izom hossza nem változik (*izometrikus erő kifejtés*), ennek az erő kifejtésnek legalább 6 másodpercig kell tartania, mely után az izom relaxálódik és jó hatékonysággal lesz nyújtható, ahol a passzív nyújtásnak 20 másodpercig kell tartania, ezt érdemes 3-4 szer megismételni (Müller – Rácz, 2011; Radák, 2016). Előnye ennek a nyújtási típusnak a nagymértékű, és hosszú távú izomhossz-növekedés, melyet alacsony sérülésveszély mellett lehet elérni. Hátránya, hogy meglehetősen időigényes, jelentős testtudatot (*kinesztézist*) igényel, és a nyújtást követően a dinamikus gyors mozdulatok kivitelezése sérüléshez vezethet.

### A rekreációs sporttevékenységekben szem előtt tartandó elvek

Érdemes úgy alakítani a mozgásprogramokat, hogy az a testtartás és testalkat szempontjából hasznos legyen.

A következőkben két – az izmok berövidülésével és az ízületek beszűkülésével (*kontraktúrájával*) kapcsolatos – fontos szemléletet mutatunk be, melyek ismeretében differenciáltabban alkalmazhatóak az előzőekben ismertetett nyújtási technikák.

Elsőként Gray Cook „ízületről ízületre” történő testfelépítését járjuk körül.

Az elmélet lényege, hogy az emberi testben minden ízületnek vagy ízületi sornak van egy fő funkciója (*mobilitás vagy stabilitás*) és ki van téve egy előre látható „működési za-

varnak”, emiatt minden ízületnek eltérő edzésigénye van (**1. táblázat**).

Ha egy ízület nem megfelelően tud működni, például a bokaízület kontraktúrássá válik (*elveszti mobilitását*), akkor a térdízületnek kell mobilisnak lennie, ami a térd stabil mivoltából fakadóan térd sérüléshez vezethet.

A rekreációs fizikai aktivitás során rövid és hosszú távon egyaránt érdemes figyelni az ízületek állapotát és állandó nyújtásokat alkalmazni a mobilis ízületek funkciójának megőrzése érdekében.

Ezáltal elkerülhetőbbek az akut és krónikus sérülések, fájdalmak.

Egy másik szemlélet, mely az emberi test izmait tónusos és fázisos csoportra osztja, Janda, Lewit és Satche (1986) nevéhez fűződik. Az általuk megfogalmazott rendszerben a tónusos izmok fő funkciója a stabilizálás, ezen izmok túlfeszülésre és zsugorodásra hajlamosak, ezért sok nyújtást és lazítást igényelnek, lassan aktivizálódnak, de tartós munkára képesek. Ezzel szemben a másik csoport, a fázisos izmok csoportjának a fő funkciója a mobilizálás, ezen izmok gyengülésre, megnyúlásra hajlamosak, ezért elsősorban erősítést igényelnek, gyorsan aktivizálódnak és gyorsan fáradnak. Janda és munkatársainak szemlélete alapján tisztán látszik, hogy mely izomcsoportok azok, melyeket nyújtani érdemes, ezek közül a legfontosabbak: kétfejű lábikraizom, gázlóizom (*m. gastrocnemius*, *m. soleus*), egyesenes combizom (*m. rectus femoris*), csípőhorpasz izom (*m. iliopsoas*), szabóizom (*m. sartorius*), a comb hajlítóizmai (*hamstring*), mély hátizmok (*m. erector spinae*), nagy mellizom (*m. pectoralis major*), lapockaemelő izom (*m. levator scapulae*), csuklyásizom felső része (*m. trapezius pars superior*) (Somhegyi, 2003).

### Konklúzió

A nyújtási technikák jellemzéséből választ kaphatunk a „hogyan” kérdésre, vagyis hogyan érdemes nyújtani, és következtetni tudunk a „mikorra” is, hogy az edzés mely szakaszában mely technikát használjuk. A korábban bemutatott nyújtási módszerek közül a rekre-

ációs célú fizikai aktivitás során a ballisztikus nyújtást nem érdemes használni, hiszen leginkább negatív hatásáról számoltak be a kutatók. A statikus nyújtást tanácsos leginkább alkalmazni már a bemelegítés szakaszában, rövid aerob tevékenységet követően, hiszen megfelelően nyújtja az adott izmot, előkészíti a nagyobb munkavégzésre, és segít a sérülés megelőzésében. A kutatók által bizonyított káros hatása, miszerint rontja a teljesítményt, elhanyagolható a rekreációs edzésben. Ciklikus mozgásformáknál (*futás, kerékpár, úszás, nordic walking*) és erősítő edzés esetében elegendő a statikus nyújtás bemelegítés gyanánt. Egyéb mozgásformák (*sportjátékok, fallabda stb.*) esetében érdemes egy rövid dinamikus nyújtó hatású blokkot beiktatni a statikus nyújtás után, hiszen ez által még jobban előkészíthetők a dinamikus gyors, előre nem látható mozdulatok, és jelentősen csökkentjük a sérülésveszélyt (Boyle, 2016). Mivel a dinamikus nyújtás előtt már történik egy statikus nyújtás, így nagymértékben kiküszöbölhetjük a dinamikus nyújtás veszélyeit. A PNF típusú nyújtást, véleményünk szerint legalkalmasabb külön edzésben alkalmazni, így az egyes ízületi kontraktúrák oldására kiváló módszer. A statikus és PNF nyújtási technikák

| Ízület                                       | Elsődleges funkció          |
|----------------------------------------------|-----------------------------|
| Boka                                         | Mobilitás (szagittális sík) |
| Térd                                         | Stabilitás                  |
| Csípő                                        | Mobilitás                   |
| Ágyéki gerincszakasz                         | Stabilitás                  |
| Háti gerincszakasz                           | Mobilitás                   |
| Lapocka                                      | Stabilitás                  |
| Glenohumerális (lapocka-felkarcsonti) ízület | Mobilitás                   |

1. táblázat: Az „ízületről ízületre” elv. (Boyle, 2014) / Joint by joint approach

segítenek a helyes testtartás, az ízületek megfelelő mozgáspályáinak megőrzésében és visszaszerzésében, ezért is külön nyújtó hatású edzések mellett ajánlott a jóga vagy pilátesz edzésforma, hiszen ezek a stabilitás mellett megfelelő és helyes nyújtási ingert adnak az izomzatnak. A nagy intenzitású mozgástevékenység végén elengedhetetlen a lazítás, az izmokban felgyülemlett feszültség levezetése, amelyre néhány perces laza futás, óvatos, könnyű statikus nyújtás ugyancsak alkalmas lehet, hiszen ezáltal fenntartjuk az izmok keringését, segítjük a salakanyagok kiürülését, amely csökkenti az izomláz kifejlődését, és elindítja a regenerációt (Pavlik, 2019).

A két, korábban bemutatott szemlélet alapján választ kaphatunk a „mit” kérdésre, vagyis mely izmokat nyújtjuk.

A tónusos izmok berövidülése, valamint az egyes mobilis ízületek kontraktúrája az ülő munkavégzés és egyes sporttevékenységek során is bekövetkezhet. Ezért a boka-, csípőízület, háti gerincszakasz mobilizálására, az adott ízületek környéki izmok statikus nyújtására nagy hangsúlyt kell fektetni.

Mindemellett fokozott figyelmet igényel a vádli, a comb feszítő, a csípőhorpasz, comb hajlító, a mély hátizmok, a nagy mellizom és a felettes hátizmok felső szakaszának nyújtása.

## Irodalomjegyzék

Apor, P. – Jákó, P. (2007): A krónikus betegségek kezelése edzéssel. Sportorvosi szemle. 48. 31–38. o.

Bailey, R. – Hillman, C. – Arent, S. – Petitpas, A. (2013): Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? Journal of Physical Activity and Health. 10. 289–309. DOI: 10.1123/jpah.10.3.289

Balogh, L. (2015). Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen.

Boyle, M. (2016): Funkcionális edzés újratöltve. Jaffa Kiadó, Budapest.

Cabane, C. – Lechner, M. (2014): Physical activity of adults: A survey of correlates, determinants, and effects. ZEW Discussion Papers. 14. 088. 1–49 DOI: 10.2139/ssrn.2523376

D'Anna – Cristiana, G. – Paloma – Filipo (2015): Dynamic stretching versus static stretching in gymnastic performance, Journal of Human Sport and Exercise. 10. 1. 437–446. DOI:10.14198/jhse.2015.10.Proc1.37

Fletcher, I.M – Jones, B. (2005): The effect of different warm-up stretch protocols on 20

meter sprint performance in trained rugby union players. Journal of Strength and Conditioning Research. 18. 4. 885–888.

Fritz, P. (szerk.) (2018): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Szeged.

Ihász, F. – Liziczai, I. – Raffai, A. (2015): A terheléses EKG prediktív szerepe a középkorú hobbisportolók körében. Magyar Sporttudományi Szemle 16. 2. 37. o.

Janda, V. (1986): Muskelfunktionsdiagnostik. Berlin. VV Volk und Gesundheit.

Little, L. – Williams, A.G. (2006): Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research. 20. 1. 203–207. DOI:10.1519/R-16944.1

Metzing, M. (2010): Gimnasztika. Budapest.

Müller, A. – Rácz, I. (2011): Aerobik és fitness irányzatok. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Pavlik, G. (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Egészségtudomány. 55. 2.

Pavlik, G. (2019): Élettan-Sportélettan, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Radák, Zs. (2016): Edzésélettan. Krea-fitt Kft., Budapest.

Saoulidis, J. – Yiannakos, Ath. – Galazoulas, Ch. – Zaggelidis G. – Armatas, V. Aristotle (2010): Acute Effect of Short Passive and Dynamic Stretching on 20m Sprint Performance in Handball Players. Physical Training.

Somhegyi, A. – Gardi, Zs. – Feszthammer, A. – Darabosné, T. I. – Tóthné, S. V. (2003): Tartáskorrektúra. Co-Print Kft., Budapest.

Tánczos, Z. (2018): Fitness és személyi edzés. Krea-fitt Kft., Budapest.

Vácz, M. (2015): A vázizom működésének neuromechanikai alapjai. Pécs.

Vannai, J. (2019): Gyermeksport. Krea-fitt Kft., Budapest.

Zmijewski P. – Lipinska P. – Czajkowska A. – Mróz A. – Kapuściński P. – Mazurek K. (2020): Acute Effects of a Static vs. a Dynamic Stretching Warm-up on Repeated-Sprint Performance in Female Handball Players. Journal of Human Kinetics volume 72. 161–172. DOI: 10.2478/hukin-2019-0043.

# Nem csupán Tokaj szőlővesszein csepeg az isteni nedű

– Avagy a bor közel s távol

Divine juice from grapes; not just simple wine



Szerző:  
**FÓNAGY ORSOLYA  
ERZSÉBET**  
Oxigén Family Hotel, marke-  
tingasszisztens / szabadúszó  
fonagy.orsy@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
autodidakta kutatások  
Főbb kutatási területei:  
természetgyógyászat, rekreá-  
ció, sport, pszichológia



## ÖSSZEFOGLALÁS:

A szőlőből vagy más növényekből készített bort évezredek óta fogyasztják az emberek, különböző célokkal: szomjoltónak, egészségmegőrzés vagy gyógyítás miatt, netán vallás-rituális célokkal. Ez a hétköznapi ital fermentáció útján készül, talán ezért is található benne számos olyan anyag, amelyek az emberi testre pozitív élettani hatást fejtenek ki.

Különböző növények, gyógynövények hozzáadásával még egészségesebb ital készíthető, például a hagyományos kínai orvoslásban is használják a gyógyborokat betegségek gyógyítása, egészségmegőrzés céljából. Bizonyos

sámáni kultúrákban szertartások alkalmával a tudatállapot módosításához kérik segítségét, mert hitük szerint így látomások útján képesek kapcsolódni az istenekhez.

A hétköznapi emberek is ösztönös vagy tanult módon szomjazzák – nem csupán a bort, a szertartásokat is: születésnap, évforduló, esküvő, temetés. A mentális egészségmegőrzés fontos része az élet élvezete, amelyhez hozzájárulhat a minőségi borok mértékletes fogyasztása.

**Kulcsszavak:** bor hatásai, bor gyógyszer, borkultúra, bor történelmi áttekintése, hétköznapi szertartások



## ABSTRACT:

People make wine from grapes or other plants for thousands of years with different purposes such as thirst quencher, health protector or medicine as well. We also drink wine in religious practices or during ritual ceremonies. This ordinary drink is made during fermentation, maybe that is the reason it contains a lot of substances which have positive psychological effects for the human body.

Associated with other plants or herbs, wine can be more healthier. For example in Traditional Chinese Medicine wine has ancient culture especially in healing, prevention or

health preservation. In certain shaman cultures wine used during ceremonies to modify their state of consciousness. According to their faith in this state they were able to connect their Gods more effective, and it helped them in healing activities.

We all are thirsty – not only for wine but for ceremonies too like birthdays, anniversaries, weddings and funerals. Enjoying life is an important part of mental health protection - drinking qualitative wine with moderation can contribute to help in it.

**Keywords:** wine effects, medical wine, wine culture, wine in history, ordinary ceremony



Rovatvezető:  
**RÁNKY MÁRTA**  
ELTE PPK ESI, tanársegéd  
ranky.marta@ppk.elte.hu

Hosszú út vezet a szőlőtőkétől a kockás abroszig: a szőlő termesztése fáradságos, és nagy figyelmet, elhivatottságot és tudást igénylő munka, amelynek köszönhetően asztalunkra kerül az isteni nektár. Egyes történelmi források szerint 6000 éves szőlőmagokat is találtak, ami azt bizonyítja, hogy a szőlőtermesztés és borkészítés legalább ennyi idős múlttal rendelkezik (*Soleas – Diamandis – Goldberg, 1997*). Természetesen nem kizárt, hogy már ezt megelőzően is ültettek szőlőt, amiből borhoz hasonló ital készült, ám erre vonatkozó leletek egyelőre nem kerültek napvilágra.

A bort tehát évezredek óta készítik és fogyasztják az emberek, különböző anyagokból előállítva, néha szertartások keretében és természetesen alkalmanként más-más céllal (*Gordetsky et al., 2010*). A történelem folyamán ezek a célok (*vagy okok*) különbözőek voltak: egyszerű szomjoltás, gyógyítás, betegségmegelőzés, vallási szertartás vagy tudatállapot-változtatás is szerepel közöttük (*Laios et al., 2019*). Az ősi kultúrák orvosai a bort tisztán, néha vízzel hígítva vagy gyógynövényekkel és egyéb, általuk gyógyító hatásúnak vélt anyagokkal vegyítve adták a betegeknek (*Bénézet, 2001*).

## Bor, mámor, egészség

A modern tudomány számos kutatása bizonyítja azóta, hogy a borban valóban olyan anyagok találhatók, amelyek az emberi testre pozitív élettani hatással vannak (*Stoclet, 2001; Castaldo et al., 2019*). A jó minőségű bor tulajdonképpen fermentált étel, mértékletes fogyasztás esetén nagyon egészséges (*Soleas – Diamandis – Goldberg, 1997; Ozen – Dinleyici, 2015*). A fermentáció során az alapanyagok cukortartalmával reakcióba lépő baktérium (*vagy penész vagy élesztőgomba*) „savanyítja” az alapanyagot, tartóssá és könnyebben emészthető-

vé teszi a cukor lebontása által. Az erjedésért felelős baktérium és az ezzel együtt keletkezett erjesztett étel az emberi bélflórára és emésztésre jótékonyan hat. Ezenkívül a bor tartalmaz számos stilbenoid molekulát, például a rezveratrolt, amelyek tulajdonképpen a keletkezett oxidációs anyagoktól védik a szervezetet. A jó minőségű bor tehát egészséges ital, amelynek önmagában is számos jótékony összetevője lehet, azonban például növények vagy gyógynövények hozzáadásával értéke növelhető (*Fehér – Lengyel – Lugasi, 2005*).



Kína területén a helyi adottságok miatt inkább a rizsszemekből készített bor fogyasztása terjedt el. Rengeteg több ezer éves hagyomány és legenda fűződik a hagyományos kínai orvoslás fogalmához, és ezek egyike a gyógynövényekkel „fűszerezett” bor. A szájról szájra öröklődő, néphagyományhoz hasonlóan átadott évezredek hitvilágában nagy tiszteletnek örvendő rendszer szerint tanítják és alkalmazzák ezeket a (*meggyőződésük szerint*) gyógyító módszereket.

A természetgyógyászat csoportjába tartozó fitoterápia tudománya is a növények (*pozitív*) élettani hatásait, esetleges gyógyhatásait kutatja, míg Kínában is több ezer éves múltra tekint vissza ez a tradíció. A gyógyborokat (*gyógynövényekkel*

*elkészített borokat*) széles körben alkalmazzák betegségek kezelése, megelőzése és az egészségmegőrzés során, hitük szerint ebben az italban összekeverednek a víz és a gabona energiái, amelyek kitisztítják, harmonizálják a test részeit, a meridiánokat. Az egyszerű borba ehető virágokat, gyümölcsöket, gyógynövényeket, esetleg állati eredetű anyagokat tesznek, annak megfelelően kiválasztva, hogy milyen hatást kívánnak vele elérni, majd áztatással, főzéssel vagy egyéb feldolgozási módszerrel megváltoztatják a bor eredeti jellegét. Az így nyert, álta-

luk gyógyhatásúnak vélt itallal betegségeket kezelnek, megelőzésben, utóterápiában használják, illetve bizonyos fajtáit egészséges emberek is fogyasztják egészségmegőrzési céllal (*Xia, 2013*).

## Mindennapi szertartásunkat

A világ más területein, ahol sámánisztikus kultúra terjedt el, néha fogyasztottak különböző növényeket, italokat: például borokat vallási szertartások keretében (*Gaujác et al., 2012*). Ezekben a kultúrákban a sámán a közösség vallási személye is, aki gyógyító feladatokat is ellát, közvetít az istenek és emberek világa között, és betegségeket is gyógyíthat.



Az apáról fiúra szálló hitvilág fontos elemei a szertartások, amelyekben a hétköznapi teendőktől eltérő különleges alkalmak, ünnepi pillanatok voltak. A szertartások célja lehet a tisztelet kifejezése valami vagy valaki felé, ünneplés, melynek során módosult tudatállapotot hoztak létre például zene, különleges légzéstechnika, növények vagy bor fogyasztásának segítségével. Hitük szerint ebben a módosult tudatállapotban tudtak kapcsolódni az isteneikkel, vagy látomásaik támadtak a múlt, jelenre vagy jövőre, vagy a gyógyításra vonatkozóan.

### De mi is az a szertartás?

Mai értelmezésünkben egy ünnepi vacsora szertartása, a felszolgált ízletes ételek mellé illő egy üveg jó minőségű ital, hogy emelje a pillanatot. A születésnapok, évfordulók ceremóniáit, az ünnepek ko-reográfiáját, az öröm vagy bánat megélését például esküvőkön, temetéseken gyakran kíséri a pohárköszöntő, a bor vagy egyéb italok



fogyasztása. Ez is a szertartások egy formája, amelyet a hétköznapi emberek gyakorolnak. Úgy tűnik, az emberi elme vágyik eme különleges pillanatokra, a tiszteletre, amelyet ezeken a szertartásokon keresztül is kifejezhetünk önmagunk és környezetünk felé.

A gasztronómiai és kulináris élvezetek is hozzátartoznak az egészséges életmódhoz mind mentális, mind fizikai szempontból (*Schmidt 2015; Emerson – Carbert, 2019*). Hiszen testünk az elfogyasztott ételek és italok elemeiből épül fel, az

evés ceremóniája pedig az életöröm kifejezési módja is. Az étel tisztelete, az élet tisztelete a magasabb életszínvonal felé vezető utak egyik aspektusa, és az önfogadás ösvényén is fontos mérföldkő.

### Mottóm:

„Élvezd az életet! Igyál egy pohár zamatos bort, hunyorogj bele a napba, és csodáld perceként keresztül, ahogyan a szél sosem hallott melódiát játszik a fák levelein. Az élet rövid, kezd a desszerttel a vacsorát!”

## Irodalomjegyzék

Bénézet JP.: Wine and alcohol in apothecaries' shops during the Middle Ages in Southern countries. *Rev Hist Pharm (Paris)*. 2001; 49 (332): 477-88. PMID: 11944654

Castaldo L, Narváez A, Izzo L, Graziani G, Gaspari A, Minno GD, Ritieni A.: Red Wine Consumption and Cardiovascular Health. *Molecules*. 2019 Oct 8; 24 (19): 3626. doi: 10.3390/molecules24193626.

Emerson SD, Carbert NS.: An apple a day: Protective associations between nutrition and the mental health of immigrants in Canada. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2019 May; 54 (5): 567-578. doi: 10.1007/s00127-018-1616-9. Epub 2018 Oct 23. PMID: 30353410

Fehér J, Lengyel G, Lugasi A.: Cultural history of wine, the theoretical background of wine therapy. *Orv Hetil*. 2005 Dec 25; 146 (52): 2635-9. PMID: 16468605

Gaujac Alain, Sandro Navickiene, Mark I

Collins, Simon D Brandt, Jailson Bittencourt de Andrade: Analytical Techniques for the Determination of Tryptamines and  $\beta$ -carbolines in Plant Matrices and in Psychoactive Beverages Consumed During Religious Ceremonies and Neo-Shamanic Urban Practices. *Drug Test Anal*. Jul-Aug 2012; 4(7-8): 636-48. PMID: 22577086 DOI: 10.1002/dta.1343

Gordetsky J, Westesson K, Rabinowitz R, O'Brien J.: Wine and treatment of genitourinary disease: from antiquity to modern times. *Can J Urol*. 2010 Feb; 17 (1): 5017-21. PMID: 20156382

Laios K, Lytsikas-Sarlis P, Manes K, Kontaxaki MI, Karamanou M, Androutsos G.: Drugs for mental illnesses in ancient greek medicine. *Psychiatriki*. 2019 Jan-Mar; 30 (1): 58-65. doi: 10.22365/jpsych.2019.301.58. PMID: 31115355

Ozen M, Dinleyici EC.: The history of probiotics: the untold story. *Benef Microbes*. 2015; 6 (2): 159-65. doi: 10.3920/BM2014.0103.

Rieder R, Wisniewski PJ, Alderman BL, Campbell SC.: Microbes and mental health:

A review. *Brain Behav Immun*. 2017 Nov; 66: 9-17. doi: 10.1016/j.bbi.2017.01.016. Epub 2017 Jan 25. PMID: 28131791

Schmidt C.: Mental health: thinking from the gut. *Nature*. 2015 Feb 26; 518 (7540): S12-5. doi: 10.1038/518S13a. PMID: 25715275

Sederer LI.: The Social Determinants of Mental Health. *Psychiatr Serv*. 2016 Feb; 67 (2): 234-5. doi: 10.1176/appi.ps.201500232. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26522677

Soleas G J, E P Diamandis, D M Goldberg: Wine as a Biological Fluid: History, Production, and Role in Disease Prevention. *J Clin Lab Anal* 1997; 11 (5): 287-313. PMID: 9292395 PMID: PMC6760744 DOI: 10.1002/(SICI)1098-2825(1997)11:5<#x0003c;287::A-ID-JCLA66#x0003e;3.0.CO;2-4

Stoclet JC.: Bonum vinum laetificat cor hominum. *Med Sci Monit*. 2001 Jul-Aug; 7 (4): 842-7. PMID: 11433219

Xia XL.: History of Chinese medicinal wine. *Chin J Integr Med*. 2013 Jul; 19(7): 549-55. doi: 10.1007/s11655-010-0799-7. Epub 2011 Aug 18. PMID: 21853349



**Four Sec**  
Vagyonvédelmi és Oktató Kft.

## Fő tevékenységi kör:

- ▶ 24 órás távfelügyeleti diszpécserközpont kivonuló járőrszolgálat, élőerős őrzés ipari ingatlanok, magánházak, üzletek, üdülők, építési területek és telephelyek területén.

## Új tevékenységi kör:

- ▶ Ingyenes pénzügyi elemzés, tanácsadás

## Képzés:

- ▶ vagyon-, személyvédelem
- ▶ fegyverismeret

## További tevékenységi kör:

- ▶ Ingatlanok biztonsági átvizsgálása, karbantartása, szaktanácsadás
- ▶ Biztonságtechnikai, kamera rendszerek telepítése
- ▶ Személyvédelem
- ▶ Magánnyomozás
- ▶ Lopás elleni védelmi technikák alkalmazása
- ▶ Üvegek védelme fóliával
- ▶ Rendezvények élőerős és biztonságtechnikai biztosítása
- ▶ Takarítási, munkaterületen segédmunkási munkák végzése
- ▶ Családi rendezvények, temetés esetén ingatlanok őrzése
- ▶ Mobil riasztó rendszer kihelyezése
- ▶ Gépjármű követő és üzemanyag ellenőrző rendszer telepítése

A fent bemutatkozás tükrében bízunk abban, hogy megkeresnek bennünket a tevékenységi körünkbe tartozó ajánlatokkal és sikeres együttműködés reményében színvonalas és az Önök meglegedését szolgáló szolgáltatást tudunk nyújtani.

**Four Sec**

Egy biztonságosabb holnapért.

🏠 Makó, Toldi u. 24. ☎ (62) 216-933 📞 06-30-572-8877 ✉ foursec@foursec.hu



Szerző:  
**OLÁH PETRA**  
iskolapszichológus,  
sport szakpszichológus  
petra.olah09@gmail.com



Szerző, rovatvezető:  
**HAJDÚ ANNA**  
Pszichológus,  
sportszakpszichológus  
Business coach, tréner  
mail@annalyse.hu



# Flow élmény az aerobikórán

FOTÓ: RADÓ NORBERT

**Az aerobik a life-time sportok csoportjába sorolható, aktív kikapcsolódást nyújtó, zenére végzett, edző által irányított, korszerű és népszerű csoportos testedzési forma.**

**Az aerobik kortól és nemtől függetlenül mindenki számára végezhető, ugyanis a hangsúly az edzés hatékonyságának biztosítása mellett a túlterhelés, a sérülés elkerülésén van.**

**Tegyük egy próbát, persze csak gondolatban.**

## Jelentkeztek-e már nálad az alábbi tünetek aerobikóra közben?

A tudatod erős fókuszáltsága – azaz óra közben csak az aerobikra figyeltél, minden más szinte eltűnt a fejedből.

Az időérzékelés torzulása – nem is vetted észre, mennyire elrepült az idő.

Azonnali reakció az edzés alatt felmerülő jelzésekre – koncentrált a figyelmed, minden apró külső és belső változást szinte azonnal észreveszel.

A szituáció feletti kontroll érzése – maximálisan hatékonynak és kompetensnek érezted magad a cselekvés közben.

A tevékenység belülről jutalmaz, ezért nem megterhelő –

szinte elröpi az idő, még sokkal többet is bírtál volna edzeni.

Összességében teljes mértékben elmerültél abban, amit csinálsz, minden figyelmedet erre összpontosítottad, megszűnt a világ körülöttned, és csak a mozgásra koncentráltál?

Ha a fenti pontok bármelyikére határozott igennel válaszoltál, akkor igen, áramlatélményt, azaz más néven flow élményt éltél át az aerobikórán.

## De mi is ez a flow élmény?

Az áramlatélmény az agyunk működésének egy olyan állapota, melynek során az adott személy teljes mértékben elmerül aktuális cselekvésében, aminek köszönhetően energiával töltődik

fel. Maga a cselekvés tölti fel energiával, teljesen átadja magát a folyamatnak, mindennek tetejében, az aktív cselekvésben még örömet is leli.

Az aerobikóra egy dominánsan aerob (oxigén felhasználásával működő) mozgásrendszer, amelyet a folyamatos, zenére végzett mozgás mellett, a test legnagyobb izomcsoportjait átdolgozó erősítő és nyújtó gyakorlatsorok egészítenek ki.

A folyamatos motivációt a zene és az oktató szóbeli és mozgásos, azaz nonverbális instrukciói biztosítják.

Itt emelném ki az aerobikórán a zene szerepét: a megfelelő tempójú és ütemű zene a – meglehetősen aktív tevékenységet biztosító – mozgás közben a legmeredekebb holtponatokon is segít.

A flow élmény a motivációt a maximumig fokozó élmény, melynek során az ember képes teljesen egy dologra figyelni, és megfelelően terelni saját érzelmeit a legjobb edzésteljesítmény érdekében.

## Hogyan érhetem el a flow élményt az edzés közben?

Talán meglepő tény, de a flow élmény nemcsak szórakozás, aktív pihenés, hanem a munkánk és a sportolás közben is megtalálhat bennünket. Sőt az utóbbiak esetén még hangsúlyosabban jelenhet meg.

A flow élményt nem olyan egyszerű elérni, ellenben ha megtaláljuk a minket leginkább jutalmazó cselekvést, remek kapcsolódássá válhat számunkra

a produktív munkavégzés vagy sporttevékenység. Az áramlatélmény fontos kritériuma, hogy egyensúly legyen az egyén képességei és a feladat nehézsége közt. Köznyelvilag úgy tudnánk megfogalmazni, hogy az elvégzendő feladat nem túl könnyű, de nem is túl nehéz. Ezt nevezzük az aerobikórán belül az optimális terhelésnek.

Ha a feladat nehézsége és a teljesítőképesség egyenes arányban van egymással, pontosan azon a felfelé ívelő vonalon bújik meg az áramlat élménye. Ha a feladat nehézsége magasabb, mint az aktuális képességeink szintje; akkor a szorongás és sikerélmény (átmeneti) elmaradása a jellemző. Ha képességeink magasabbak, mint az elvárt teljesítmény, akkor könnyen unatkozhatunk, nem következik be a további fejlődést hozó fáradás.

Edzéselméleti szempontból érdemes megjegyezni, hogy mércéinket folyamatosan képességeink fejlődésének megfelelően egyre feljebb és feljebb rakjuk, ezzel tudunk csak igazán fejlődni.

## De miért is jó a flow élmény?

Flow élménnyel teli munkavégzés során alapvetően boldogságot, önmagában való örömet okoz a cselekvés.

A flow élmény hozzájárul a pozitív érzelmekhez és azok fenntartáshoz.

A gyakori pozitív élmény hatására az általános mindennapi boldogságsszintünk is emelkedik. Boldogságsszintünk emelkedése pedig aktívan hozzájárul a lelki egészségünk megőrzéséhez.



**YOUTH CLUB**

**„A Hely” ifjúsági klub**  
Szeged, Lőcsei utca 9.

„A Hely” nevet viselő klub lehetőséget kínál olyan szolgáltatásokra, mint a konstruktív szabadidő-eltöltés, a szermentes életmód megtartása, valamint a személyes tanácsadás és foglalkozás.

A hirdetés támogatója Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzata

# Vallás és wellness / Religion and Wellness



## ÖSSZEFOGLALÓ:

E tanulmány célja annak bemutatása, hogy a wellness és a vallás, vagy talán helyesebben a vallásgyakorlás, a hitélet milyen remekül megférnek egymás mellett, sőt milyen jól kiegészíthetnek egymást. Sőt, egy kölcsönösen előnyös, egymást kölcsönösen erősítő együttműködés mindkét fél ügyfélkörét (vendégek és hívők) szélesítheti, és elégedettségüket növelheti. A wellness- és a vallási szakirodalom is ráadásul szinte ugyanazokat a tényezőket tartja alapvetőnek a jóllét eléréséhez. A wellness dimenzióinál megtalálhatók ugyanazok az elemek, melyeket a szakrális szakirodalom a lelki jóllét elemeiként megjelöl. Így módon a szakirodalom mindkét szakterület esetében

egybecseng. Ez alátámasztja az általam is alapvetően fontosnak tartott lelki jóllét jelentőségét a kiegyensúlyozott élet(vitel) szempontjából.

A fent említett kooperáció egy plusz elem lehet a wellness-szolgáltatók kínálatában, melyre a marketingmixükben is támaszkodhatnak. A marketingkommunikációjukat pedig akár alapozhatják erre. Az egyházak esetében pedig egy olyan eszköz lehet ez az együttműködés, mellyel jelentős mértékben tudják növelni ismertségüket, elfogadottságukat és a hívők körét.

**Kulcsszavak:** wellness, vallás, marketing, wellbeing, lelki jóllét



## ABSTRACT:

The purpose of this study is to show how well wellness and religion, or perhaps the practice of religion, the life of religion, fit together, and how well they could complement each other. Moreover, mutually beneficial, mutually reinforcing co-operation can widen and enhance the satisfaction of both parties' customers (guests and believers). In addition, wellness and religious literature consider the same factors essential to achieving well-being. In the dimensions of wellness you can find the same elements that sacred literature refers to as elements of spiritual well-being. In this way, the literature agrees with

both fields. This confirms the importance of spiritual well-being, which I consider to be essential, for a balanced life.

The above mentioned co-operation can be an additional element in the offer of wellness service providers, which they can rely on in their marketing mix. They can even base their marketing communication on it. In the case of churches, this can be a tool, which can significantly increase their awareness, acceptance and circle of believers.

**Keywords:** wellness, religion, marketing, wellbeing, spiritual wellbeing



Szerző:  
**DR. SZÁNTÓ ÁKOS**  
egyetemi docens  
Eszterházy Károly Egyetem



Rovatvezető:  
**JUHÁSZ ANNAMÁRIA**  
Miskolci Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar  
Whole life balance specialist  
mailto:juhasz.ancsa@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd, Ph.D  
hallgató  
kutató terület:  
Az egészségtudatos magatartás  
fejlesztése a társadalmi  
marketing eszközeivel

## Bevezetés

A Sárospataki Református Teológiai Akadémián tartottam egészségturizmus-szervezés-órát diakónusoknak. Előtte azon gondolkodtam, hogy miért is kerülhetett ez a tárgy a tanrendjünkbe egyetlen turisztikai tárgyként. Nemigen értettem, aztán az óra közben fogalmazódott meg bennem a felismerés, melyet a cím is takar. Vagyis az, hogy a wellness és a vallás, vagy talán helyesebben a vallásgyakorlás, a hitélet milyen remekül megférnek egymás mellett, sőt milyen jól kiegészíthetnek egymást. Az összefüggések és a gondolatmenet logikus felépítéséhez induljunk ki a wellness alapjaiból. Elsőként erről következik egy rövid szakirodalmi összeállítás, gyűjtés.

## A wellness alapjai a szakirodalomban

A wellness a testi-szellemi-lelki jólét elérésére irányuló életforma. A wellness mester-

séges szó: „Érezd jól magad” – a wellbeing (*jóllét*) és a wholeness, azaz teljesség (*mások szerint fitness*) szavak összeolvastásából született. (BORONYÁK, 2008)

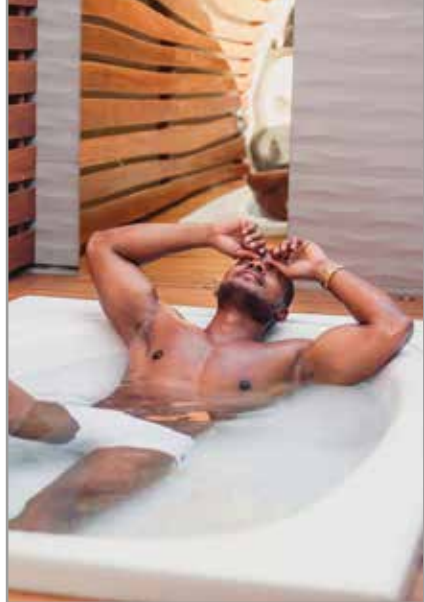
A wellness a hosszú, egészséges és aktív élet iránti elkötelezettség, egészségtudatos életmód. Egyik legfontosabb elve, hogy a betegségek megelőzése jóval fontosabb, mint a gyógyításuk. A wellness holisztikus, tehát átfogó értelemben foglalja az ember egészségével, és feltételezi, hogy a személy önmaga is aktívan részt vesz egészsége megőrzésében, a betegségek megelőzésében, és nem hagyja azt a gyógyszerekre. (BORONYÁK, 2008)

Wellnesslétesítmények követelményrendszerében is megjelenik az előbbi holisztikus szemlélet:

Olyan szolgáltatások széles kínálatát, amelyek együttesen képesek a test, a szellem és a lé-

lek egyensúlyának megteremtésére.

- Test – szépségkezelések, masszázssterápia, fitneszprogramok, sportszolgáltatások, személyi edző, tanácsadás, egészséges táplálkozás, állapotfelmérés, gyógykezelések.
- Lélek – meditáció, relaxáció, jóga, tai chi, stresszmenedzsment, feng shui.
- Szellem – életmód-tanácsadás, tudatos táplálkozásra vonatkozó információk, kézművesség, kulturális programok, befektetési tanácsadás.
- Személyre szabott szolgáltatás.
- Változatosság – változó programkínálat, különböző stílusú helyiségek, nemzetközi konyhaművészet.
- Megfelelő fizikai környezet.
- Megfelelő személyzet. (Schupler, 2006)



## Egy kicsit másként megfogalmazva a spa élmény 4R-modelljében:

- Relaxáció – feszültség oldása,
- Reflexió – meditáció, elmélyülés,
- Revitalizáció – újjáéledés, életerő és energia,
- Rejoice – jókedv, vidámság, szórakozás. (Schupler, 2006)

Ebben a felosztásban is tetten érhető a test, a szellem és a lélek hármas egysége, illetve ezek feltöltődése. Ezek megvalósulása esetén pedig létrejön a rejoice, vagyis egy jókedvű, vidám, pozitív lelkiállapot. Nem meglepő módon itt is a wellnessfilozófia hármas egysége kerül leírásra.

Boros és szerzőtársai a túlhajszolt élettempóból fakadó stressz oldaláról közelítik a relaxáció szükségességét és a wellness iránti fogyasztói igényeket, és a stresszkezelés szükségességében látják a wellness-szolgáltatások egyik legfontosabb szerepét.



Szerintük a mai fogyasztók csendre, nyugalomra, pihenésre, kikapcsolódásra, feltöltődésre vágnak. Emiatt napjaink spakultúrája, infrastruktúrája, a wellness-szállodák növekvő száma és a szolgáltatások repertoárjának folyamatos kiszélesedése alapvetően ebből, a relaxáció iránti igényből fejlődött ki. Szinte nincs olyan wellness-szolgáltatás, amely nem vesz részt a stresszkezelésben. Legyen szó szaunázásról, fürdőzésről, sportolásról, étkezésről vagy akár szépségápolásról, a testi folyamatok javítása mellett a lélek és szellem megújulását, a stressz leküzdését is elősegítik. Természetesen a wellnesskezeléseknek létezik egy kisebb csoportja, amelyek elsődlegesen a relaxációt szolgálják. (BOROS et al., 2012)

Fritz P. szellemi rekreáció felosztásában a kiegészítő és relaxációs eljárások csoportjába sorolhatók a spirituális tevékenységek, így a vallásgyakorlás is. (Fritz et al., 2013) (Fritz, 2015)

A nemzetközi, elsősorban az amerikai szakirodalom két területéről szeretnék még kiragadni és bemutatni egy-egy példát a wellness értelmezésére vonatkozóan.

Az első az Amerikában oly népszerű és egyértelmű megközelítést mutatja, vagyis azt, amikor a wellness mint életformát, életmódot kezelik. Ennek nyolc dimenzióját különíti. Ezek a következők:

- Fizikai,
- Érzelmi,
- Foglalkozási,
- Lelki,
- Környezeti,
- Pénzügyi,
- Társadalmi,
- Szellemi.

Ebben is megjelennek a magyar szakirodalomban és a wellness-szol-



gáltatók követelményrendszerében megfogalmazott testi, lelki és szellemi jóllét dimenziói, de mivel itt életmódként értelmezik a wellness, ezért egészül még ki másik öttel.

A másik példa pedig vallási szakirodalomból származik, ahol meglepő vagy talán éppen nem meglepő módon, szintén megjelenik a jóllét fogalma. Fletcher megfogalmazása szerint (szabad fordításban):

„A shalom bibliai fogalma erőteljes érv, hogy Isten törődik az emberek jóllétével. Ez a szó több mint 250 alkalommal jelenik meg az Ószövetségben, és túlnyomórészt az Isten legszelebb értelemben vett jóllétére utal. A shalom nemcsak Istenhez való spirituális kapcsolatot írja le, hanem egy élet kapcsolatát – testi egészségi állapot, elégedettség és társadalmi kapcsolatok terén.” (FLETCHER, 2011 – saját fordítás)

A wellnessirodalmi példában a wellness dimenziói között szerepelt a lelki jóllét. Míg vallási megközelítésben a lelki jóllét elemei: a kapcsolati, az érzelmi, a fizikai, a pénzügyi, a szakmai és a szellemi jóllét. Vagyis bár máshonnan közelít a két terület, de a tényezők majdnem ugyanazok. Ezek összehasonlítását tartalmazza az 1. táblázat.

Zölddel jelöltem az egyező tényezőket, sárgával azt, amelynek nincs párja a lelki jóllét esetén. A piros pedig a hiányzó párt jelöli.

| Wellness dimenziói | Lelki jóllét dimenziói |
|--------------------|------------------------|
| Lelki              |                        |
| Érzelmi            | Érzelmi                |
| Foglalkozási       | Szakmai                |
| Környezeti         |                        |
| Pénzügyi           | Pénzügyi               |
| Társadalmi         | Kapcsolati             |
| Szellemi           | Szellemi               |
| Fizikai            | Fizikai                |

## Anyag és módszer

Röviden vázolnám az alkalmazott módszertant. Módszertan tekintetében szekunder, szakirodalmi kutatást alkalmaztam. Ennek célja az volt, hogy azt pontosítsam, hogy a wellness-szolgáltatások körében milyen

lelki feltöltődést szolgáló kínálatot tart számon a szakirodalom, akár csak példajelleggel.

## Eredmények

A szakirodalmi adatokból megálapítható egyik eredmény, hogy akár turisztikai szemlélettel, a wellness oldaláról, akár vallási, lelki oldalról közelítünk a jóllét kérdéséhez, ugyanazokat a tényezőket, dimenziókat tartják elengedhetetlennek a szakemberek a jóllét állapotának eléréséhez. Vagyis az

- Érzelmi
- Szakmai
- Pénzügyi
- Kapcsolati
- Szellemi
- Fizikai dimenziókat.

A wellness-szemléletben a környezeti tényező jelenik meg pluszként.

A másik megállapításom, mely már korábban, a tapasztalataim alapján megfogalmazódott bennem, és most a szakirodalom-kutatási adatok csak megerősítették, hogy a wellness-szolgáltatások közül a lelki jóllét megteremtését célzó jelentős részben keleti eredetűek. A korábbi szakirodalmi példák közül kiragadva néhány: meditáció, jóga, tai chi, a stresszmenedzsment egyes módszerei, feng shui, qi gong, watsu, ájurvédikus kezelések, hangterápia, fényterápia, prana nadi, chi kung.

Az első megállapításom a lelki egyensúly, a lelki jóllét megteremtésének fontosságát erősítette meg bennem. Erre hívja fel a figyelmet Lengyel A. is PhD értekezésében. „Az Egyesült Királyság példáját követve a magyar kormány is kezdeményezhetné egy olyan összpárti munkacsoport létrehozását, mely a brittekhez hasonlóan szakértők bevonásával elemezhetné a Mindfulness Típusú Meditációk alkalmazási lehetőségeit. Ettől függetlenül az oktatási intézmények saját hatáskörben is szor-

galmazhatnák Mindfulness Típusú Meditációkra épülő programok indítását és a Mindfulness Típusú Meditációkkal kapcsolatos háttértudás oktatását. Tekintve, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk mindenféle költség nélkül gyakorolhatók szinte bárhol, sokféle pozitív pszichés és testi hatással bírnak és segítik a fogyasztói értékrendről való áttérést egy spirituális alapú életvezetésre, a sokat hangoztatott preventív egészségmegőrzés jegyében széles körben és kormányzati segítséggel népszerűsíteni kellene őket, igénybe véve a különféle marketingkommunikációs csatornákat.” Én nem mennék ilyen messzire, mint Lengyel, vagyis nem gondolom, hogy a lelki feltöltődéshez spirituális életvezetésre lenne szükség, viszont azt igen, hogy a hitélet és a vallásgyakorlás igen komoly támogatást tud adni a lelki egyensúlyunk megőrzéséhez, helyreállításához. Ebben nem is a formális vallásgyakorlást, hanem az informális, az egyénnek leginkább pozitív hatással, eredménnyel járó tekintem kulcskérdésnek.

A második pedig azt a kérdést veti föl bennem, hogy miért kell távoli, éppen divatos módszerekhez nyúlnunk, miért nem a legkézenfekvőbb megoldáshoz, a vallásunkhoz, illetve ennek gyakorlásához fordulunk, ha lelki feltöltődésre vágyunk? Lehet, hogy



Lengyel megfogalmazását használva célszerűbb lenne ezt spiritualitásnak nevezni, és mindjárt többen odafigyelnének rá és népszerűbb lenne?

## Következtetések

A szakirodalmi adatok egybeesésén túllépve, következtetéseimben elsősorban a vallásgyakorlás lelki egyensúlyra gyakorolt jótékony hatására koncentrálok.

Megítélésem szerint, az egyházak és a wellness-szolgáltatók együttműködésével egy olyan szolgáltatás lenne kialakítható, melynek igénybevétele eredményeként a vendégek „haza is tudnának vinni” egy olyan módszert, melynek segítségével otthon is biztosíthatnák a lelki feltöltődésüket, lelki békéjük helyreállítását. Egyébként is a mai Európában számtalanszor előkerül a keresztény Európa, a keresztény vallás, vallási identitásunk megőrzése. Az említett együttműködés eredményeként sokkal szélesebb körben lehetne a vallásgyakorlás jótékony hatására felhívni a figyelmet és az emberek kezébe adni egy olyan eszközt, melynek segítségével a lelki jóllétüket biztosítani tudnák. Ezzel pedig pozitív hatást tudnak kifejteni a fizikai jóllétükre is.

Ebből a szempontból ez kedvező a wellness-szolgáltatóknak, mert egy pluszszolgáltatást tudnak kínálni a vendégeiknek. A marketingkommunikációjukat pedig akár alapozhatják erre egy, esetleg több célcsoport esetében. A win-win helyzet oly módon áll elő, hogy az egyházaknak ez egy komoly marketing- és PR-eszköz lehet, mellyel jelentős mértékben tudják növelni ismertségüket, elfogadottságukat és a hívők körét, mindezzel pedig társadalmi bázisukat. Társadalmi szempontból pedig egyre több kiegyensúlyozott ember lehet az együttműködés eredménye, akik pszichológus helyett inkább templomba mennek.

## Irodalomjegyzék

BORONYÁK, M. (2008): Wellness turizmus menedzsment 1. előadás [http://www.georgikon.hu/tanszekek/agrargaz/Tananyagok/%C3%9Aaj%20mappa/Eloadas\\_1.pdf](http://www.georgikon.hu/tanszekek/agrargaz/Tananyagok/%C3%9Aaj%20mappa/Eloadas_1.pdf)

BOROS, SZ. – MONDOK, A. – VÁRHELYI, T. (2012): Az Egészségturizmus Szolgáltatásai és Menedzsmentje, Szolnoki Főiskola ISBN: 978-963-89339-4-2

FLETCHER, D. (201): Wellness and Wholeness – It's About a Connection With God, MAY 31, [https://www.faithandhealthcon-](https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/)

[nection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/](https://www.faithandhealthconnection.org/wellness-wholeness-connection-with-god/)

FRITZ, P., SZATMÁRI Z., PLACHY J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana, 10.21486/recreation.2013.3.3.1

FRITZ P. (2015): Szellemi rekreáció – rekreáció mindenkinek II., Dialóg Campus

KÖNYVES, E., MÜLLER, A., SZABÓ, R (2003): A wellness turizmus sokszínű kínálatának bemutatása

LENGYEL A. (2018): A fenntarthatóság mindfulness és turizmus tudományi össz-

szefüggései, PhD értekezés, Gödöllő

SCHUPLER, H. (2006): Turisztikai termékfejlesztés 1. előadás, Miskolci Egyetem

Szerző nélkül: The Wholeness Wheel and Its Competencies, <https://faithgracesaltlight.wordpress.com/discernment-plan/discernment-work-plan/intellectual-well-being/discerning-ministry/discernment-resources/the-wholeness-wheel/>

<https://services.claremont.edu/health-education-outreach/health-education-outreach/dimensions-of-wellness-wheel/>

# A KÉPEKBŐL ÖSSZERAKOTT EMBER

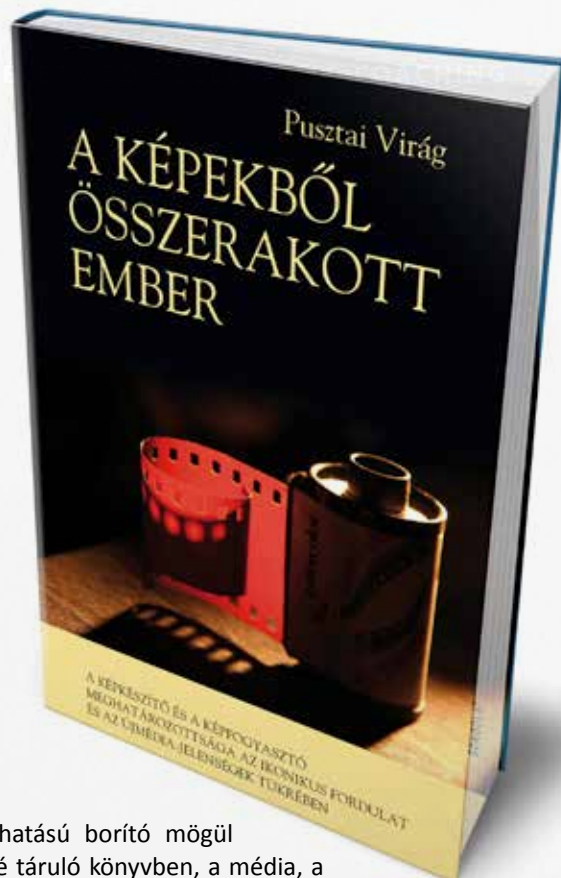
SZERZŐ: PUSZTAI VIRÁG

Korunk emberének életútja szinte hiánytalanul megismerhető azokból a fotókból és mozgóképsorokból, amelyeket a rá szegeződő kamerák hoznak létre. Létének dokumentálása már magzati korában, az ultrahangképekkel elkezdődik, majd kisgyermekként a családtagok mobiltelefonjain sokasodnak a képmásai. Később, a nyilvános térben rendezvényfotósok lesnek rá, miközben ő maga is lelkesen expónál: már nemcsak a jelentős eseményeket örökíti meg, de a leghétköznapiabb dolgokat is – és persze önmagát: egy-egy szelfin. E képekből összeállítható egy, a sorsát leképező vizuális portfólió, amelynek utolsó darabjai talán a sírjára helyezett koszorúkat ábrázolják.

Az elkészült fotók többsége ma már nem a családi albumokba kerül, hanem az újmédia felületeire, a közösségi oldalakra, a legszélesebb nyilvánosság elé. E képek jellemzően nem az utókornak készülnek, inkább a jelennek: publikálójuk kommunikációt folytat velük, általuk mutatja meg önmagát és közegét, s ez a megmutatkozás visszahat az önképére is.

Miközben az ember lépten-nyomon előkapja a telefonját, hogy valamit megörökítsen vele, óriási mennyiségű, mások által készített képpel találkozik. Tapasztalatainak jelentős részét már nem a valóságból szerzi, hanem azokból a képsorokból, amelyekkel a médiában találkozik. Képek formálják a tudását, az ízlését, a gondolatait, az értékrendjét, és a képeken megjelenő emberekhez viszonyítja önmagát.

Hogyan vált szükségletté a képkészítés? Tudunk-e kommunikálni a képekkel? Másképp mutatják-e a valóságot a digitális képek, mint dédszüleink fotográfiái? Milyen következményei lesznek annak, hogy tapasztalataink és tudásunk egyre nagyobb hányadát a vizuális médiából szerezzük? Miként olvad egymásba a privátképek és a professzionális médiaképek világa? Felválthatja-e az alkotó, értelmező látást egy passzív, meghatározott, sémákba szorult képbefogadói magatartás? Hatással lehet-e az emlékezetünkre és az identitásunkra, hogy múltunk szinte minden pillanatát visszanézhetjük? Pusztai Virág tudományos igényű, de közérthető nyelvezetű kötete e kérdéseket járja körbe.



„A drámai hatású borító mögül az olvasó elé táruló könyvben, a média, a vizualitás, a kommunikáció és a kultúra összefüggéseit kutató szerző annak, a mindannyiunk által érzékelt problémának a részleteit tárja fel, amelyet a vizuális kultúra térnyerésének következtében a képek megállíthatatlan áradata jelent korunkban. A paradoxonokat, visszahatásokat és komplikált jelenségeket magába foglaló témát a szerző gördülékeny stílusa, következetessége és szisztematikus összefüggés-kereső attitűdje teszi könnyen befogadhatóvá” – írja a kötetről Terendi Viktória.

„Pusztai Virág könyve úgy tudományos, hogy közben hűbavágóan kortárs és mindenkit érintő problémáról szól olvasmányosan és élvezetesen, és úgy szól rendkívül érdekes és komoly összefüggéseket meglátóan, feltáróan igen széles spektrumú tudományos területről az antropológiától kezdve a képzőművészetten át a kortárs szelfikultúráig, hogy közben mind nyelvezetében, mind kutatói és szerzői módszertanában a legszigorúbb tudományos szabályokhoz tartja magát következetesen” – véli Nagy Koppány Zsolt.

A szerző a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának adjunktusa, médiafilozófus. A média vizuális kultúrára gyakorolt hatásával és a képi fordulattal foglalkozó tanulmányait különféle tudományos folyóiratok és tanulmánykötetek adták közre.



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED

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

A megszokott, színvonalas  
szakrendelésekkel várjuk  
Váci úti rendelőkben

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



**Szakrendelések**  
több mint 20  
szakterületen



**Radiológiai vizsgálatok**  
a legmodernebb  
eszközökkel



**Privát és vállalat-  
egészségügyi prevenció**  
programok



**Laboratóriumi  
vizsgálatok**



**BUDAI  
EGÉSZSÉGGKÖZPONT**

## **BEJELENTKEZÉS**

(+36) 1 489 5200

**BHC.HU**

1138 Budapest, BSR Center,  
Váci út 135-139. A torony, II. emelet

# Úszóedzés víz nélkül?

## Swimming training without water?



**ÖSSZEFOGLALÁS:** Az úszósport természetesen nem létezhetne víz nélkül, ugyanakkor számos tanulmány (Aspenes és mtsai., 2009; Nuno Garrido és mtsai., 2010; Jerzy Sadowski és mtsai., 2012; Ramos Veliz és mtsai., 2014; Kestutis Skucas, Vaida Pokvytyte, 2018;) alátámasztja, hogy szárazföldi edzésekre szükség van az úszók körében is, hiszen ha a gyakorlatokat megfelelően választjuk meg, általuk növelhető az úszók teljesítménye. A szakirodalmak (Aspenes; Karlsen, 2012; Crowley, Harrison, Lyons, 2017) szerint a leghatásosabb a specifikus ellenállással végzett szárazföldi edzés. Tanulmányunkban ezekre hozunk példákat, bízva abban, hogy segíthetjük az edzők mindennapi munkáját.

**Kulcsszavak:** úszás, képességfejlesztés, teljesítmény



**ABSTRACT:** Swimming cannot exist without water, however, several studies (Aspenes és mtsai., 2009; Nuno Garrido és mtsai., 2010; Jerzy Sadowski és mtsai., 2012; Ramos Veliz és mtsai., 2014; Kestutis Skucas, Vaida Pokvytyte, 2018;) support the view that dryland workout is necessary for swimmers. If the exercises are chosen properly, the performance could be improved. According to literature (Aspenes; Karlsen, 2012; Crowley, Harrison, Lyons, 2017) dryland exercises with specific resistance are proved to be the most efficient. In our study we give examples to this kind of workout hoping that we can help trainers' everyday work.

**Key words:** swimming, skills, performance

### Bevezetés

Első hallásra furcsa lehet laikusok számára a cím: úszóedzés víz nélkül? Természetesen azon specifikus szárazföldi edzésekre gondolunk, melyek egyre elterjedtebbek az úszók körében is. Manapság szinte általánosan jellemző, hogy az úszók a vízi edzéseket szárazföldi tréningekkel egészítik ki. A szakirodalmak 7-8 éves korban még nem ajánlják a szárazföldi munkát, ugyanis Sadowski et al., (2012, 77-86.) tanulmányában olvashatjuk, hogy „számos szerző szerint a fiatalok technikai képzése fontosabb, mint az erőfejlesztés (Kjendlie et al., 2004; Aspenes et al., 2009; Barbosa et al., 2010; Garrido et al., 2010)”. Ennek ellenére az eredményes magyar úszóklubok többségében a 7-8 éves korú gyermekek már végeznek szárazföldi gyakorlatokat (Nagy, 2009). A hivatkozott szakirodalomban ugyan nem esik szó róla, hogy konkrétan milyen szárazföldi edzőmunkát végeznek el az ilyen korú úszók, de vitathatatlan, hogy szárazföldi munkára az egyes úszásnemek technikájának megfelelő elsajátításához szükség van, hiszen számos szakkönyv (Kovács, 1978; Arold, 1979; Kiss, 2005) foglalkozik az úszómozgások szárazföldi technikai előkészítésével. Ezzel szemben mégis újszerűnek tűnő elképzelés az úszók számára előírt szárazföldi képességfejlesztés, a vízben történő hatékonyabb előrehaladás érdekében. Több kutatás szerint (Aspenes et al., 2009; Garrido et al., 2010; Sadowski et al., 2012; Skucas – Pokvytyte, 2018) azoknak az úszóknak és vízilabdázóknak (Ramos Veliz et al., 2014), akiknek az edzőmunkáját szárazföldi gyakorlatokkal is kiegészítették, nagyobb mértékben javult a teljesítményük, mint azon társaiknak,

akik nem vettek részt hasonló edzéseken. Természetesen az úszók vízben végzett edzőmunkáját nem lehet teljes mértékben szárazföldi edzésekkel helyettesíteni, csak kiegészítésként célszerű alkalmazni a szárazföldi erőfejlesztést.

Szárazföldi edzés „ide vagy oda”, egy kisgyermek, vagy éppen a szülei sem az alapján fogják ezt a sportágat választani, hogy van-e szárazföldi edzés. A legtöbb szülő azért választja az úszást, mert a gyermek nagyon jól érzi magát ebben a közegben, vagy éppen az ellenkezője, a víztől való félelem leküzdése miatt. Bármelyik is legyen a kiváltó ok, az úszómozgás elsajátításának fontosságát növeli a tény, hogy életfontosságú, hiszen saját és más emberek életének megmentésére is felhasználható (Kovács; 1978). „Hamar és munkatársai (2012) szerint az úszástudás készsége ugyanúgy hozzátartozik a teljes értékű élethez, mint az írás, az olvasás vagy a számolás” (Vicay – Kontra, 2015, 62. o.).

Kovács (1978) szerint egészségi szempontból nézve az úszás a legegészségesebb sportágak egyike. A szokásostól eltérő közegben, vízben végzett sporttevékenység nem csak a szervezet szív- és érrendszerére, valamint izom- és csontrendszerére gyakorol pozitív hatást, hanem a légzőrendszerre is. Más sportágak esetében is felhívjuk a figyelmet a helyes légzéstechnikára, azonban szinte biztos, hogy az 5-6 éves gyermekek még nem tudnak arra érdemben odafigyelni. Az úszómozgás során azonban még a legkisebbek is rá vannak „kényszerítve” a légzésük szabályozására az eltérő közegből adódóan. Éppen ezért az úszóedzések, -órák alkalmával



Szerző: **BUTI NIKOLETT**  
testnevelés – gyógytestnevelés-  
és egészségfejlesztés szakos  
V. évfolyamos hallgató  
ELTE Sporttudományi Intézet  
butinikolett@gmail.com  
Főbb kutatási területei: úszás,  
tudatos vízfogyasztás



Szerző:  
**DR. NAGYVÁRADI KATALIN**  
Egyetemi adjunktus  
ELTE Sporttudományi Intézet  
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
egészségfejlesztés, vízi sportok



Szerző: **GULKAI ZSÓFIA**  
testnevelés – gyógytestnevelés-  
és egészségfejlesztés szakos  
V. évfolyamos hallgató  
ELTE Sporttudományi Intézet  
gulkaizsofia@gmail.com  
Főbb kutatási területei:  
rekreáció, kiválasztás,  
tehetséggonndozás, versenysport



Szerző:  
**BIRONE DR. ILICS KATALIN**  
Egyetemi adjunktus  
ELTE Sporttudományi Intézet  
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei: rekreáció,  
kiválasztás, tehetséggonndozás,  
versenysport



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
Főiskolai tanár  
szatmari.zoltan@ektft.hu

akarva-akaratlanul a légzőizmok is megerősödnek, a tüdő vitálkapacitása (*oxigénfelvétel képessége*) pedig megnő (Tóvári – Prisztóka, 2015; Károly, 2018). Emellett jelentős különbség más sportágakhoz képest, hogy a felhajtóerő hatásának köszönhetően megváltozik a mozgáskivitelezés, szabadabb ízületi mozgás jöhet létre, anélkül, hogy a fejlődésben lévő szervezetet nagy megterhelés érné (Bartók, 2008).

## Miért jó a szárazföldi edzés?

Tóth (2008) 3 fő szakaszt különít el egy úszó pályafutása szempontjából. Véleménye szerint az úszásktatás hozzátétőlegesen 5-8 éves kor között kell, hogy megtörténjen. Ebben a korban sajátítják el a gyermekek az úszásnemek (*hát, gyors, mell*) technikáját. Selmeci (1993) a 7-9 éves életkort az alaptechnikák tanulási fázisának nevezi, ahol elsődleges cél az úszásnemek alaptechnikája mellett, a rajtok és a fordulók helyes elsajátítása, az úszóügyesség fejlesztése (Nagy, 2009). A két szerző esetében az életkori meghatározás eltérő ugyan, de fontos megjegyeznünk, hogy ebben a szakaszban még nem szabad, hogy a teljesítmény legyen a cél, sokkal inkább az aktivitás iránti készség kialakítására kell törekednünk, amely ebben az életkorban legkönnyebben játékos formában érhető el (Laczkó – Melczer, 2015). Visszatérve Tóth (2008) által elkülönített szakaszokhoz, a 9-13 éves kort tekinti az általános képzés idejének, 14 éves kortól pedig a speciális képzés időszaka kezdődik.

Különösen fontos, hogy az adott szakaszokban a gyermekek megfelelő terhelésben részesüljenek, hiszen az alul-, illetve túlterhelés is gátat szabhat a későbbi teljesítménynek. Magyarországon a legtöbb sikeres úszóklub úszói „már az edzések megkezdésekor testi és szellemi érettségükönél jóval nagyobb terhelésnek vannak kitéve” (Nagy, 2009, 21. o.). Sós (2019) megállapítása szerint az ambíciózus edzők a kiugrási lehetőség érdekében nagyobb terhelést adnak versenyzőik számára, mint az életkornak megfelelő irodalmi ajánlás. Ez ahhoz vezet(het), hogy „a „túl magas” leúszott méterszám érdekében „feláldozásra” kerülnek az ügyesség-

fejlesztő, technikajavító variációs gyakorlatok és játékok. A különböző képességek hangsúlyos fejlesztésének lehetőségei pedig kihasználatlanul múlnak el, melyek a későbbiekben akadályozhatják a sportolókat a nagyobb teljesítmények elérésében” (Nagy, 2009; 25. o.; Sós, 2019).

### 1. táblázat

A magyar klubok többségében e mellett a terhelés mellett alkalmazzák még a szárazföldi edzéseket is, 9-10 éves kortól kezdve a gyerekek heti 2-3 szárazföldi edzésen vesznek részt. Az edzés mennyisége a serdülőkorig növekszik, utána a munka jellegében történik változás (Nagy, 2009).

A nemzetközi szakirodalmak többsége alátámasztja, hogy a szárazföldön végzett edzőmunka javíthatja az úszóteljesítményt úszók és vízilabdázók körében egyaránt (Aspenes et al., 2009; Garrido et al., 2010; Sadowski et al., 2012; Ramos Veliz et al., 2014).

### 1. táblázat:

#### A magyarországi klubok által végzett és a szakirodalom által ajánlott edzőmennyiségek összehasonlító táblázata

|                                                                    | Egy edzésen teljesített m szám | Heti edzésszám | Egy edzés időtartama  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-----------------------|
| 7-8 évesek (béka korosztály) szakirodalmi ajánlás                  | 700-1500m                      | 4-5            | 45-60 perc            |
| 7-8 évesek (béka korosztály) vizsgálati eredmény                   | átlagosan 1200-3500m           | átlagosan 5-6  | átlagosan 60-90 perc  |
| 9-10 évesek (delfin korosztály) szakirodalmi ajánlás               | 2000-3000m                     | 5-6            | 60-120 perc           |
| 9-10 évesek (delfin korosztály) vizsgálati eredmény                | átlagosan 3000-4000m           | 5-6            | átlagosan 90-120 perc |
| 11-12 évesek (cápa korosztály) szakirodalmi ajánlás                | 3000-4500m                     | 5-7            | 90-120 perc           |
| 11-12 évesek (cápa korosztály) vizsgálati eredmény                 | átlagosan 3000-5000m           | átlagosan 6-8  | átlagosan 120 perc    |
| L: 11-12 év, F: 13-14 év (gyermek korosztály) szakirodalmi ajánlás | 3000-4500m                     | 5-7            | 90-120 perc           |
| L: 11-12 év, F: 13-14 év (gyermek korosztály) vizsgálati eredmény  | átlagosan 4000-6000m           | átlagosan 8-9  | átlagosan 120 perc    |
| L: 13-14 év, F: 15-16 év (serdülő korosztály) szakirodalmi ajánlás | 6000-8000m                     | 8-10           | 120 perc              |
| L: 13-14 év, F: 15-16 év (serdülő korosztály) vizsgálati eredmény  | átlagosan 5000-7000m           | átlagosan 9-10 | átlagosan 150 perc    |
| L: 15-16 év, F: 17-18 év (ifi korosztály) szakirodalmi ajánlás     | 3000-10000m                    | 10-11          | 90-180 perc           |
| L: 15-16 év, F: 17-18 év (ifi korosztály) vizsgálati eredmény      | átlagosan 6000-7000m           | átlagosan 9-11 | átlagosan 150 perc    |
| L: 17 év, F: 19 év (felnőtt korosztály) szakirodalmi ajánlás       | 3000-10000                     | 10-11          | 90-180 perc           |
| L: 17 év, F: 19 év (felnőtt korosztály) vizsgálati eredmény        | átlagosan 6000-7000m           | átlagosan 9-11 | átlagosan 150 perc    |

(Forrás: Nagy, 2009, 20. o.)

Aspenes és mtsai. (2009) kontrollcsoportos vizsgálatot végeztek el 15-17 éves versenyzők körében, ahol a vizsgálati csoport az úszóedzések mellett nagy intenzitású intervall edzéseken vett részt 11 héten keresztül, heti 2 alkalommal, míg a kontrollcsoportnál nem történt intervenció.

Ramos Veliz és mtsai. (2014) 20 év körüli hivatásos vízilabdázókat vizsgáltak 18 héten keresztül, hasonlóan kontrollcsoport alkalmazásával.

A vizsgálati csoport hetente 2 intenzív erőfejlesztő edzésen vett részt, míg a kontrollcsoportot felszólították, hogy a vizsgálati időszak alatt ne végezzenek hasonló edzőmunkát. A szárazföldi edzőmunkát is végzők teljesítettek jobban.

Garrido és mtsai. (2010) szintén kontrollcsoportos vizsgálatot végeztek átlagosan 12 éves versenyzők körében.

A tanulmányban pontos módszertani leírást olvashattunk a szárazföldi gyakorlatokról is. A vizsgálati csoport a heti 6 (egyenként 1,5 órás) úszóedzés mellett hetente kétszer erősítő edzésen vett részt, nyolc egymást követő héten, mindegyik edzés kb. 20 percig tartott. A szárazföldi edzéseken a gyakorlatok nagy részét fekvenyomó padon végezték, melynek során fontos szempont volt a láb izomzatának erősítése is. A résztvevők 2-3 sorozatban 6-8 ismétlést hajtottak végre minden egyes gyakorlat esetében. Ezenkívül az edzésprogramba két olyan erőgyakorlat – ellenállással végzett ugrás (erőplatóval mérték), ülésből medicinlabda-lökés – került beépítésre, melyek a felső- és az alsótest robbanékonyságát fejlesztik. A sorozatok között kétperces pihenőidőket tartottak.

Sadowski és mtsai. (2012) munkájában szintén részletesen olvashatunk a kutatásuk módszertanáról. A szerzők átlagosan 14 éves férfi úszókat vizsgáltak. A kontrollcsoport minden hétköznap két, szombatonként egy úszóedzésen vett részt, míg a vizsgálati csoport emellett 6 héten keresztül szárazföldi edzéseken is részt vett. A szárazföldi edzések egy héten három alkalommal (hétfő, szerda, péntek), a vízi edzések megkezdése előtt kerültek megtartásra. Az úszók egy ún. „hidroizokinetikai” ergométer segítségével végezték az edzést, összesen 6 szériában, 50 másodperc munka 10 másodperc pihenő arányában. Az ergométer ellenállását az 1 perc alatt végzett átlagos karmunkák száma alapján állították be. Amennyiben a vizsgálati alanyok meghaladták a 60 kartempót percenként, növelték az ellenállást. A tanulmányból megtudhatjuk, hogy ugyan a vizsgálati csoport úszóinak sprintteljesítménye nem javult szignifikánsan, azonban a kartempók gyakorisága szignifikánsan csökkent, míg a kartempók távolsága szignifikánsan nőtt (Sadowski et al., 2012).

A fenti tanulmányokat tekintve Sadowski és munkatársai (2012) törekedtek leginkább arra a fontos tényezőre vizsgálatuk során, hogy a szárazföldi edzés folyamán megpróbálják leképezni a vízben végzett mozgást. Szintén náluk olvashatjuk először, hogy az edzés hatására változások következtek be a kartempó egyes paramétereit illetően (távolság, ismétlésszám/perc). Sós (2019) habilitációs értekezéséből megtudjuk, hogy az úszás legfontosabb paradoxonja, hogy amennyiben egy versenyző gyorsabban úszik, lassabban mozog (feltételezve a maximális erőfeszítést), hiszen ebben az esetben csökken a frontális ellenállás. A lényeg tehát a víz alatti karmunka hatékonyságában rejlik (Sós; 2019), hiszen a tökéletes technika feltételezi a minél jobb teljesítmény elérését (Mihăilescu – Dubit; 2015).

Két nemzetközi tanulmányokat összegző munka (Aspenes – Karlsen, 2012; Crowley – Harrison – Lyons, 2017) is alátámasztja, hogy az úszóteljesítmény növelése érdekében célszerű a szárazföldi edzés során úszóspecifikus, gyorsasági erőt fejlesztő – alacsony ismétlésszámmal, nagy erővel kifejtett – gyakorlatokat alkalmazni. A karmunka hatékonyságának növeléséhez pedig az ellenállással végzett speciális szárazföldi gyakorlatok a legmegfelelőbbek (Aspenes – Karlsen, 2012; Crowley, Harrison – Lyons, 2017).

## GYAKORLATOK

### Rajgyakorlat

(Félguggolásból elugrás band segítségével).

**Cél:** Rajt során használt izmok erősítése, a rajt technikájának szárazföldi csiszolása, a mozdulatok tudatosítása (Pl. a kar mellső középtarason keresztül lendüljön magastartásba). (M. quadriceps femoris), a négyfejű combizom erőállóképeségének fejlesztése, hiszen ennek az izomcsoportnak minden úszásnembben kiemelt szerepe van. Variáció: egyéni és páros gyakorlatként is alkalmazhatjuk. Páros gyakorlatként kiválóan fejleszthető vele a koordináció és a ritmusérzék.



A gyakorlat során működő főbb izmok: m. gluteus maximus, m. quadriceps femoris, m. triceps surae, m. deltoideus, m. erector spinae, m. trapezius, m. supraspinatus, m. latissimus dorsi

### Gyorsúszó kartempó

(Mellső fekvőtámasz helyzetben, bordásfalnál, band segítségével). **Cél:** gyorsúszó kartempó víz alatti karmunka (húzó, toló fázisban) során működő izmok erősítése. A szabadtíz mozzanatának helyes technikai tudatosítása, (a könyök emelésével egyidejűleg az ellenkező oldali váll elevatója, emelése, fontos, hogy a vállak legalább kismértékben elforduljanak).



A gyorsúszó kartempó (Arold, I., 1979) és a gyakorlat során működő főbb izmok: m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. latissimus dorsi, m. levator scapulae, m. deltoideus, m. infraspinatus, m. teres major, m. teres minor, m. biceps brachii, m. brachialis, m. triceps brachii, m. flexor carpi radialis, m. flexor carpi ulnaris, m. brachioradialis, m. extensor carpi radialis longus et brevis, m. extensor carpi ulnaris, m. adductor pollicis, mm. interossei volares, core izmok

### Gyorsúszó lábtempó

(instabil felületen, mellső mély fekvőtámaszhelyzetben).

**Cél:** gyorsúszó és hátúszó lábtempó során működő izmok erősítése



A gyakorlat során működő főbb izmok: m. iliopsoas, m. gluteus medius, m. gluteus minimus, m. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. semimembranosus, m. gracilis, m. quadriceps femoris, m. triceps surae, m. rectus abdominis

## Összegzés

A nemzetközi és magyar szakirodalmak szerint is a leghatásosabbak tehát a specifikus ellenállással kiegészített szárazföldi edzések. Erre alkalmasak lehetnek a különböző, gumiszalaggal, illetve banddel végzett, úszómozgást leképező, specifikus gyakorlatok.

A szárazföldi edzések mellett szól az is, hogy az úszók könnyített körülmények között, a víz zavaró hatása nélkül gyakorolhatják az egyes részmozdulatokat, emellett az edzőknek is lehetőségük van hibát javítani, úgy, hogy a résztvevők azt biztosan hallják, és meg is értsék a magyarázatot (Bíró, 2007).

A szakirodalmi ajánlásokat figyelembe véve, a szárazföldi edzések megkezdéséhez a 9-10 éves kort tartjuk optimálisnak, hiszen a Tóth (2008) által meghatározott általános képzési szakasz erre az életkorra tehető. Az úszók ekkor már az úszásnemek alaptechnikáját elsajátították, valamint ebben a korban kezdhető el számukra a pillangóúszás oktatása, hiszen a kartempó szabadtársának és lendítésének végrehajtásához olyan mértékű izomerőre van szükség, amely csak 8-9 éves korúakra jellemző (Arolt, 1979).

Kérdéses lehet továbbra is az edzések időtartama, gyakorisága. Természetesen ez függ attól, hogy milyen edzőmunkát végző úszókról beszélünk – versenyúszókról-e, vagy heti két edzésre járó, nem leigazolt úszókról – azonban fontos, hogy semmiképpen ne terheljük túl a gyermekeket.

Szintén az edző döntésén múlhat, hogy milyen időpontban kerülnek beépítésre a szárazföldi edzések. Közvetlen a vízi edzés előtti szárazföldi munka is hatékony lehet a teljesítmény növelése szempontjából (Sadowski et al., 2012). Véleményünk szerint hatékonyabb lehet ennek a módszernek az alkalmazása, hiszen nem valószínű, hogy a szülők elhoznák a gyermekeket egy a vízi edzéstől eltérő időpontban megtartott szárazföldi edzésre.

Az alábbiakban ajánlunk néhány szárazföldi, ellenállással végezhető úszóspecifikus gyakorlatot, melyek alkalmasak az úszásnemek technikájának, a koordináció, a kinesztézis, valamint a ritmusérzék fejlesztésére. A gyakorlatok leírásánál először a gyakorlat célját, majd a mozgás során érintett izmokat ismertetjük.

### Mellúszó kartempó

(instabil felületen bordásfalnál, band segítségével)

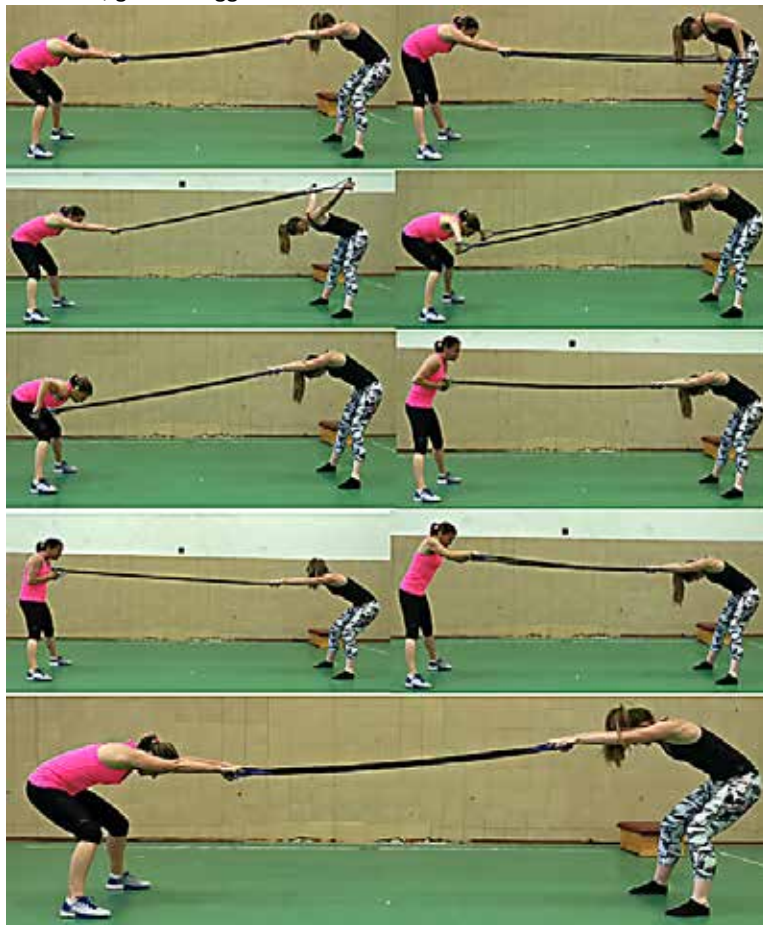
**Cél:** a mellúszó karmunka technikai csiszolása, a karmunka ütemének, dinamikájának tökéletesítése



A gyakorlat során működő főbb izmok: *m. pectoralis major*, *m. pectoralis minor*, *m. serratus anterior*, *m. latissimus dorsi*, *m. deltoideus*, *m. infraspinatus*, *m. teres major*, *m. teres minor*, *m. biceps brachii*, *m. brachialis*, *m. triceps brachii*, *m. pronator teres*, *m. flexor carpi radialis*, *m. flexor carpi ulnaris*, *m. flexor digitorum profundus*, *m. brachioradialis*, *m. supinator*, *m. adductor pollicis*, *mm. interossei volares*, *core izmok*

### Váltott mell - pillangó kartempó

(páros gyakorlat, egymással szemben gumiszalaggal, terpeszállásban, törzsdöntéssel). **Cél:** mellúszó és pillangóúszó kartempó technikájának csiszolása, gumiszalaggal a részt vevő izmok erősítése



A gyakorlat során működő főbb izmok: mellúszó kartempó: ugyanaz, mint a 3. gyakorlatnál. Pillangó úszó kartempó: *m. pectoralis major*, *m. serratus anterior*, *m. latissimus dorsi*, *m. levator scapulae*, *m. deltoideus*, *m. subscapularis*, *m. infraspinatus*, *m. teres major*, *m. teres minor*, *m. biceps brachii*, *m. brachialis*, *m. triceps brachii*, *m. pronator teres*, *m. flexor carpi radialis*, *m. flexor carpi ulnaris*, *m. brachioradialis*, *m. extensor carpi radialis longus et brevis*, *m. m. extensor carpi ulnaris*, *m. supinator*, *core izmok*

## Mellúszó kar és lábtempó gyakorlása párban

**Cél:** a mellúszó kar és lábmunka technikacsiszolása, fejleszthető vele a koordináció és a ritmusérzék



A gyakorlat során működő főbb izmok: kartempó: *ua., mint a 3. gyakorlatnál, lábtempó: m. iliopsoas, m. gluteus maximus, m. gluteus medius, m. gluteus minimus, m. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. semimembranosus, m. gracilis, m. quadriceps femoris, m. biceps femoris, m. triceps surae, m. pectineus, m. adductor longus, brevis et magnus, m. tibialis anterior, m. tibialis posterior, m. extensor hallucis longus, m. extensor digitorum longus et brevis, m. popliteus, m. flexor hallucis longus, m. peroneus longus et brevis*

## Mellúszó lábtempó négy pontos támaszhelyzetben

(bordásfalnál, vagy párban, két banddel).

**Cél:** mellúszó lábtempó technikájának csiszolása, gumiszalaggal a részt vevő izmok erősítése, törzsizmok erősítése



A gyakorlat során működő főbb izmok: *ugyanaz, mint 5. gyakorlatnál, core izmok, oldalsó hasizmok.*

## Irodalomjegyzék

Arold, I. (1979): Az úszás oktatása. Sport Kiadó, Budapest.

Barbosa TM, Costa MJ, Marinho DA, Coelho J, Moreira M, Silva AJ. (2010): Modeling the links between young swimmers' performance: energetic and biomechanical profiles. *Pediatric Exerc Sci.* 2010;22(3):379–91. DOI: 10.1123/pes.22.3.379 From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20814034/>

Bartók Erika (2008): Diszlexia és úszás From: <http://fejlesztok.hu/segedletek/pedagogiaisegeletek/131-diszlexia-es-uszas.html>

Bíró Melinda (2007): Tanítási – tanulási stratégiák az általános iskolai úszásktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre. Doktori értekezés. Budapest.

Councilman J. E. (1982). A versenyúszás kézikönyve. Sport. Budapest. 255. old. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.02.264

Emmet Crowley, Andrew J. Harrison & Mark Lyons (2017): The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*.47, 2285–2307. From: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-017-0730-2> (Letöltve: 2020. június 11.)

János, Szentágothai, Miklós, Réthelyi (2006): Funkcionális anatómia I. Medicina Könyvkiadó Zrt. From: [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_524\\_Funkcionalis\\_anatomia\\_1/ch06s03.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Funkcionalis_anatomia_1/ch06s03.html) (Letöltve: 2020. június 11.)

Jerzy Sadowski, Andrzej Mastalerz, Wilhelm Gromisz, and Tomasz Nińkowski (2012): Effectiveness of the Power Dry-Land Training Programmes in Youth Swimmers. *J Hum Kinet.* 2012 May; 32: 77–86. DOI: 10.2478/v10078-012-0025-5 From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3590875/> (Letöltve: 2020. június 11.)

Károly Dalma (2018): Módszertani gyakorlatgyűjtemény az úszás oktatásához alsó tagozatban. Diplomadolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Szombathely

Kestutis Skucas, Vaida Pokvytyte: Combined Strength Exercises on Dry Land and in the Water to Improve Swimming Parameters of Athletes With Paraplegia. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2018 March;58(3):197-203 DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06702-5. From: <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2018N03A0197> (Letöltve: 2020. június 11.)

Kiss M. (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása. Jedlik Oktatási Stúdió, Budapest,

Kjendlie PL, Ingjer F, Stallman R, Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.* 2004;93:65–74. DOI: 10.1007/s00421-004-1164-8 From: [https://www.researchgate.net/publication/8464970\\_Factors\\_affecting\\_swimming\\_economy\\_in\\_children\\_and\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/8464970_Factors_affecting_swimming_economy_in_children_and_adults)

Kovács I. (1978): Úszás. Tankönyvkiadó, Budapest.

Laczko T., – Melczar Cs. (2015): Egészségssport alapjai. Pécs.

Liliana Mihăilescu, Nicoleta Simona Dubiț (2015): Practical experiences in using the simulation method of learning the sportive technique in swimming. Published by Elsevier Ltd. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 180 (2015) 1276 – 1282

Nagy, N. (2009): A magyar úszócsport vizsgálata speciális szempontok alapján. Szakdolgozat, TF, Budapest. From: <https://doksi.hu/doksi.php?q=A+magyar+%C3%BAasz%C3%B3sport+ut%C3%A1np%C3%B3t%C3%A1s%C3%A1nak+vizsg%C3%A1lata+speci%C3%A1lis+szempontok+alaj%C3%A1n+> (Letöltve: 2020. június 11.)

Nuno Garrido, Daniel A Marinho, Victor M Reis, Roland van den Tillaar, Aldo M Costa, António J Silva, Mário C Marques (2010): Does Combined Dry Land Strength and Aerobic Training Inhibit Performance of Young Competitive Swimmers? *Journal of Sports Science & Medicine.* 2010 Jun 1;9(2):300–310. From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761739/> (Letöltve: 2020. június 11.)

Ramos Veliz, Rafael; Requena, Bernardo; Suarez-Arrones, Luis; Newton, Robert U.; Sáez de Villarreal, Eduardo (2014): Effects of 18-Week In-Season Heavy-Resistance and Power Training on Throwing Velocity, Strength, Jumping, and Maximal Sprint Swim Performance of Elite Male Water Polo Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*: April 2014 - Volume 28 - Issue 4 - p 1007-1014 DOI: 10.1519/JSC.0000000000000240 From: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/full-text/2014/04000/Effects\\_of\\_18\\_Week\\_In\\_Season\\_Heavy\\_Resistance\\_and.19.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/full-text/2014/04000/Effects_of_18_Week_In_Season_Heavy_Resistance_and.19.aspx) (Letöltve: 2020. június 11.)

Selmeci Attila (1993): Az utánpótlás korú úszóversenyzők felkészítése az egyes életkorok tükrében. Úszás Szöveggyűjtemény II. Obender és Co. Studio Kft. Budapest.

Sós Cs. (2019): Az Úszócsport fejlődési tendenciái a világvserenyek alapján 1972–2017. Habilitációs értekezés. Budapest.

Stan E. A. (2012): Methodology of the learning swimming in the first part of the life through a positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and health Vol. XII, ISSUE 1, 2012, Romania* From: <https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2012/issue-1/pe-autori/15.pdf> (Letöltve: 2020. június 11.)

Stian Aspenes, Per-Ludvik Kjendlie, Jan Hoff, Jan Helgerud (2009): Combined Strength and Endurance Training in Competitive Swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine.* 2009 Sep; 8(3): 357–365. From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763280/> (Letöltve: 2020. június 11.)

Stian Thoresen, Aspenes, Trine Karlsen (2012): Exercise-training Intervention Studies in Competitive Swimming. *Sports Med.* 2012 Jun 1;42(6):527-43. DOI: 10.2165/11630760-000000000-00000. From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22587822/> (Letöltve: 2020. június 11.)

Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest

Tóvári F., – Prisztóka Gy. (2015): Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana. From: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztas/az-uszomozgások-oktatásának-gyakorlati-lehetőségei-es-módszertana.pdf> (Letöltve: 2020. június 11.)

Viczay I., – Kontra J. (2015): Kisiskolás korú gyermekek úszástudásának és motoros képességeinek fejlesztése úszó foglalkozásokkal Szlovákiában. *Iskolakultúra*, 25. évfolyam, 2015/4. szám. DOI: 10.17543/ISKULT.2015.4.62

# IRODALOMTERÁPIA ÉS ÉLMÉNYFESTÉS A BALATONON

## BEVEZETÉS

2020-ban a koronavírus felhívta az emberek figyelmét arra, hogy szükségszerű a lassítás. Az utóbbi években már érezhető volt, hogy egyre többen próbálkoztak megtalálni a rést a saját mókuskerekükben a minőségi időre, amit saját magukra fordíthatnak, de a kitartó munkával felépített rohanásból ez egyre extrémebb kihívásnak tűnt.

Béres Judit „Azért olvasok, hogy éljek?” című munkájában (Béres, 2017) nagyon jól összefoglalja Agárdi Péter gondolatait felhasználva korunk egyik kihívását, hogy miközben „Nincs wifi, beszélgetsetek egymással!” – hirdeti egy kávézó reklámtáblája, kritikusan ráirányítva figyelmünket embertelenedő, elidegenedő működéseinkre. Miközben próbáljuk elfogadni és követni az információs társadalom kultúraváltásának következményeit és kihívásait, fontos lenne megtartani és visszacsempészni életünkbe olyan hagyományos (nem online, nem elektronikus) emberi tevékenységekből, mint amilyen az egymással való személyes beszélgetés, a saját élmények, érzelmek, tapasztalatok szemtől szemben való megosztása, a közös olvasás és történetmesélés, az egymással töltött minőségi idő és élményszerző tevékenykedés, vagy önmagunk ráérős átadása a művészetek élvezetének és a könyvolvasás élményének.

Hazánkban is egyre népszerűbb a művészetterápia, egyre több ember fordul valamelyik fajtája felé, mert ez lehetőséget ad a belső egyensúly megteremtésére, a hétköznapi élmények feldolgozására, tudatosítására és az elcsendesedésre. A 21. század emberének tudatosan kell megteremteni magának azokat a lehetőségeket, amikben megélheti az alkotás élményét, ahol kifejezheti önmagát. A lelassított idő, amikor egyszerre csak egy dologra figyelhetünk, kikapcsolja a világot és lehetőséget ad foglalkozni önmagunkkal.

## MÓDSZEREK

Az egészséges, boldog személyiség megéléséhez, eléréséhez fontos az alkotás folyamata. Maga ez a folyamat segíti a pszichés tartalmak feldolgozását, illetve segít a személyiség újrasztrukturalásában. Szerencsére a művészetnek ezt a hatását egyre gyakrabban ismerik fel, így egyre nagyobb teret kapnak a különféle művészetterápiák (Egervári, 2015).

Jónás Rita írásában idézi Szalai Lillát, aki szerint „az irodalmi alkotásokon keresztül az egyén közelebb kerül önmagához, meri megélni és felvállalni érzelmeit, oldódik a szorongása, és új lehetőségekre lel saját életében” (Jónás, 2019). Az irodalomterápiás egyéni és csoportos ülések lehetőséget adnak észrevenni saját önismereti feladatainkat, elakadásainkat és nehézségeinket.

Hogyan működik a művészetterápia?

Alapvetően kétféle megközelítés lehetséges: passzív, illetve aktív. Az aktívban a folyamat megtervezése már magában hordozza a terápiás elemeket. Az alkotás során történik meg a belső élmények átrendeződése, a művészet technikáinak segít-

ségével. A passzív során befogadóként, valamely művészeti alkotáson keresztül a saját élmények megfogalmazásával, ütköztetésével, az élmény köré szerveződő tudattartalmakkal történik az önismereti, feldolgozó munka (Németh, 1991).

## EREDMÉNYEK

Zabó Kitti több mint 10 éve tart különböző önismereti és művészeti képzéseket, tanfolyamokat. Több mint 6000 elégedett tanfolyami résztvevő fordult meg nála az évek során, Európa és Ázsia különböző országaiból. Saját élményeiből merítve tanulta meg, hogy mennyit számít a nyugodt, szeretetteljes környezet, a minőségi alapanyagok, a támogató, megbízható oktató jelenléte. Kitti nyugodt és kiegyensúlyozott személyisége biztosítja az alkotáshoz és kiteljesedéshez szükséges hátteret és eszközöket. A jelentkezőknek egyetlen feladata a nyitott hozzáállás.

Az élményfestések ötlete abból fakadt, hogy másoknak is szeretne volna átadni azt, hogy a festés élménye mindenkié. Szerette volna közelebb hozni, elérhetővé tenni az alkotás örömét. Fontos, hogy az emberek átéljék az alkotás sikerélményét. Nem volt még olyan résztvevő, akinek ne tudta volna bebizonyítani, hogy nem kell istenadta tehetség vagy művészi véna ahhoz, hogy szép kép szülessen. Felszabadító érzés, amikor mindenki elégedetten fejezi be a festést. A „szabad gondolkodás fontossága” (Boldog, 2020) egy-egy ilyen alkalommal átértékelődik. A lélek is igényli, hogy foglalkozzanak vele, nemcsak a test. Saját maga tapasztalta meg, hogy mit ad az, ahogy alkotás közben megszűnik az idő, ahogy belefeledkezik a festménybe, és persze azt, hogy milyen az az idő, amit csak saját magára szentel valaki. Ezt az élményt szeretné átadni a résztvevőknek.

Mindig olyan munkája volt, amit szenvedéllyel és szeretettel csinált. Véleménye szerint ez a sikeres tanfolyamok egyik alapja, így tud hiteles lenni, mert szereti azt, amit csinál. Inspirálja mindaz, ami új, ezt a nyitott hozzáállásának köszönheti. Ezért is vágott bele egy sokoldalúbb művészetterápiás workshop-ba. Ezúttal a festést és az irodalomterápiát vonja össze Pávilicz Adrienn segítségével.

## PROGRAMOK ÉS VISSZAJELZÉSEK

2020 augusztusában lesz először összevont irodalomterápiás és élményfestő workshop, ráadásul festői környezetben a Balaton partján. Izgatottan várják az első közös napot, mert gyerekkoruk óta ismerik egymást, és bár sokáig távol voltak egymástól, a barátságuk mindent túlított. Mindig is szerették volna ötvözni a tudásukat, tapasztalatukat, és idén az ötlet meg is valósul. Az egyik fontos közös tulajdonságuk, hogy mindketten nyitottak az újdonságokra, szeretnek új dolgokat tanulni.

„Sokszor nehéz szavakba öntenem, hogy mit is jelentenek nekem ezek a festőestek.

Sokkal több, mint »csak egy workshop«. Kezds előtt többen is odajönnek hozzám, hogy ők iskolás koruk óta nem festettek, ők tényleg nem hiszik el, hogy ez nekik is menni fog. A tapasztalatom az, hogy az emberek nem az erőszak, hanem az elfogadás által képesek kihozni magukból a legjobbat. A hétköznapi rohanás és stressz után jó egy kicsit megpihenni és elcsendesedni.” (Zabó Kitti)



Szerző/rovatvezető:  
**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

„Élmény az élményben, two in one szellemi kikapcsolódás számomra az élményfestés, melyet egy kulináris ízbomba koronáz meg. A festés sikerélmény, hisz teljesen kezdőként semmilyen rajztechnikai ismerettel vagy előképzettséggel nem rendelkezem, a végeredmény mégis szemet gyönyörködtető, és örök emlék, otthonunk díszé. A kép elkészítése teljesen kikapcsol, kizökkent a mindennapi mókuserékből, feltölt és büszkeséggel tölt el, alkottam valamit, ami maradandó, egyedi és másnak is tetszik.” (Ferenczi Beáta)

„Nekem ezek az esték a teljes kikapcsolódást nyújtják. Mindig izgalommal várom, hogy hogyan sikerül az adott kép, eddig még soha nem csalódtam. Szeretem az embereket, akik eljönnek ezekre az estekre, jó látni, hogy ugyanazt a képet mindenki másként festi meg, mást lát a színekben. És nem utolsósorban a Te személyiséged is közrejátszik abban, hogy szívesen járok az estekre, és akinek lehet, ajánlom.” (Kozma Eszter)

„»Botkezüként« sosem gondoltam volna, hogy egyszer a saját festményeimet fogom viszontlátni a házunkban. És nap mint nap imádom majd rájuk nézni! Abban a 3 órában kicsit lelassul és elcsendesedik minden, a hangulat, a társaság, a miliő pedig feltölt egészen a következő festésig. Köszönöm az élményt!” (Martzy Mariann)

„Megtapasztalni, átadni másoknak, hogy az irodalom tényleg élni segít, nagy élmény és őszinte öröm. Úgy érzem, hogy mindig is ezért foglalkoztam a szövegekkel. Élni segítenek nekem, és mindenkinek, aki ezt engedi!” (Pávlícz Adrienn)

A workshop szervezői,  
kapcsolat:

**Zabó Kitti:**

06-20/984-63-66

web: [www.fessvelem.com](http://www.fessvelem.com)

**Pávlícz Adrienn:**

06-70/372-91-92

#### IRODALOMJEGYZÉK

Béres, J. (2017): „Azért olvasok, hogy éljek”: Az olvasásnépszerűsítéstől az irodalomterápiáig. Kronosz, Pécs

Boldog, Z. (2020): Ezen a nyáron. From: <https://www.facebook.com/zoltan.boldog.1>

Jónás, Á. (2019): Gyógyító szövegek: hogyan segít az irodalomterápia? From: <https://kepmas.hu/gyogyito-szovegek-hogyan-segit-az-irodalomterapia>

Egervári, L. (2009): Képzőművészeti terápiás technikák. From: <https://art-terapia.hu/index.php/component/k2/itemlist/category/98-technikak>

Németh, L. (1991): Nonverbális pszichoterápiák. From <https://art-terapia.hu/index.php/terapiak-2/a-kepzu-muveszeti-terapiarol>

**FRADI**  
**STREETWEAR**



FRADI SHOP

**SHOP.FRADI.HU**



# OROSZLÁNOK, SÁRKÁNYOK, ZENE ÉS FEGYVEREK

## – a kínai előadó-művészet sokszínűsége

# LIONS, DRAGONS, MUSIC AND WEAPONS

## – Diversity of Chinese performing Arts



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A kultúra sokszínűsége felfedezhető különböző művekben, például az irodalomban, építészetben, zenében, táncban, festészetben stb. Ez kifejezetten sajátos az olyan „rejtelmes”, több évezredes múlttal rendelkező országban, mint Kína. Gondoljunk csak például a pagodákra, a Nagy Falra, a porcelánra, a ruházatra, a selyemre vagy akár a kínai írásmódra, a kalligráfiára (書法 / 书法). Ebben a tanulmányban a tánc és zenével összefüggő látványos előadó-művészetre helyeződik a hangsúly.

**Kulcsszavak:** Kína, kultúra, zene, tánc, opera



### ABSTRACT:

Diversity of culture can be found in different works such as literature, architecture, music, dance, painting etc. This is also special in the amazingly mysterious country, China with many millenaries' past. Think about pagodas, Great Wall, porcelain, clothing, silk or the calligraphy (書法 / 书法) etc. In this article the focus is on the spectacular performing arts, regarding to dance and music.

**Keywords:** China, culture, music, dance, opera

### Bevezetés

A kínai kultúra sokszínűsége felfedezhető olyan témákban is, mint a kalligráfia, tusfestészet, porcelánművészet, kínai papírkivágás stb. A cirkuszművészet pedig egyszerre mozgásos és szellemi rekreációs övezet, hiszen lehet akár megtekinteni a cirkuszi előadásokat, ám kipróbálni is például a lengőtrapézt néhány Club Med szállodában, az animáció keretében.

Viszonylag kevésbé ismeri a nyugati emberiség ezt a kultúrát, az egyes összetevőit, illetve a háttérben meghúzódó sajátosságokat.

A szórakozási kultúra szerves elemeként a városlátogatások során megtekinthető oroszlán- és sárkánytáncról, valamint a színházakban megjelenő összetettebb zenei művekről, az úgynevezett kínai operáról lehet megismerni érdekességeket a továbbiakban.

### Módszerek

Ismeretterjesztő források mellett tudományos művek feldolgozásával ismerheti meg az olvasó a kínai kultúra néhány jellegzetes elemét.

### Eredmények

#### Kínai táncok

Kína 56 etnikai kisebbsége önálló, egyedi néptáncsal rendelkezik. A két, legjelentősebb (nép)tánc a sárkány- és oroszlántánc. Általában a kínai holdújév

fesztiválon mutatják be. További jellegzetes tánc az udvari vagy palotatánc is, illetve a Vízcspek fesztiválján (április 13–15.) előadott Dai-tánc. Az udvari tánc híres csatát ábrázolhat, ahol az uralkodó császár harcolt – pl. a Li Shmin által koreografált Prince Qin's Cavalry (Qin herceg lovassága) vagy a Nichang Yuyi (kitartó bánat dal), mely utóbbiban lágy, csapkodó tollakkal díszített jelmezeket hordanak (Wu, 2017).

Az **oroszlántánc** két nagy irányzata Kínában az északi és a déli. Észak-Kínában már a Nyugati Han-dinasztia (i. e. 206–i. sz. 9.) idején jelen volt az oroszlánmaszkos tánc az ártó szellemek elriasztására. A Tang-dinasztia (i. sz. 618–907.) korában a Jiyiji című munkában szereplő Wang Wei előadta a sárga oroszlánnal való táncot, amelyet csak a császár jelenlétében lehetett volna. Száműzték Shandongba, ahol katonaként terjesztette. Innen terjedt tovább Közép-Kínába, majd délre. Délen az oroszlánmaszk közepébe egy kis szarvacskát is elhelyeztek, hogy még félelmetesebb megjelenést keltsenek, megkülönböztessék az északi változattól. Északon pedig ötféle színű oroszlánt használtak, igazodva az égtájakhoz (K = kék, D = vörös, NY = fehér, É = fekete, közép = sárga). Ám Dél-Kínában csak 3 színt alkalmaztak, igazodva „A három királyság regényes története” című (Sanguo yanyi) munka három nemzeti



Szerző / rovatvezető:  
**DR. MAGYAR MÁRTON**  
Adjunktus  
ELTE Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet  
1117 Budapest,  
Bogdánfy Ödön u. 10/B.  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció,  
turizmus, zene, tánc, úszás  
Fotó: Hámosi Zsófia

hőséhez: sárga („Liu Bei oroszlán”), vörös („Guan Gong oroszlán”) és fekete színű maszk („Zhang Fei oroszlán”) (Csaba Lu, é. n.).

Az oroszlántánc közben a Nagyfejű Buddha (dadou fo) is felbukkan. Az eredetét magyarázó „Nyugati utazás” (Xiyou ji) regényből származik a déli oroszlántánc további két eszköze: egy, az oroszlánt csalogató eszköz (az örök élet fűvét jelképezi) és egy, az oroszlánt megfékező eszköz (bambuszlegyező), melyek a legenda szerint a démon megállításához szükségesek. A déli tánc további két változata a „civil” (wenshi) és a „harci” (wushi). Ez utóbbi kungfu iskolák hagyományában is szerepel (Csaba Lu, é. n.).

Az oroszlánokat ketten adják elő: egyikőjük az első lábakat, a fejét és a száját irányítja, míg a másik a hátsó felét. Nem láthatók az előadók a jelmez alatt, szemben a sárkánytáncal (Rodgers, 2020).



1. kép: Oroszlántánc (Hong Kong, Kínai újév, 2019) / Lion Dance (Hong Kong, Chinese New Year, 2019). <https://youtu.be/Bs0GuU0cUtw>

A kínai **sárkánytánc** is a Han-dinasztia idejére datálódik. Általában akrobataegyüttes végzi, melynek tagjai a sárkányt a fejük fölé emelik és futnak vele. A sárkányok hossza 80 lábtól a több mint 3 mérföldig terjednek. Az átlagos méret közelebb áll a 100 lábhoz. A sárkányt sok előadó mozgatja. Páratlan szám kedvező: 9, 11, 13 vagy 15 fő. Minél hosszabb a sárkány, annál több jólét és szerencse vonzható be. Főleg 9-tagú sárkányt jelenítenek meg (Rodgers, 2020). A modern kori sárkánytánc Szecsuan 5 települését vizsgálva 21-féle változattal rendelkezik, köztük pl. dupla fénix, 9-csomó, tűzsárkány, fűcsomó, lótusz stb. (Tang és Shou, 2016).



2. kép: Sok tagú sárkánytánc (Yuen Long belvárosa, Hong Kong) Many-member Dragon Dance (downtown Yuen Long, Hong Kong) <https://youtu.be/gUqhUNp5x2s>

## Kínai opera

Napjainkban közel 300-féle kínai operát tartanak nyilván (Kőszeghy, 2018). 2010-ben a pekingi (UNESCO, é. n.b), míg a Kunqu operát már 2008-ban beemelték a kulturális örökség UNESCO-listájára is (UNESCO, é. n.a).

A hagyományos kínai színház (戲曲 / xìqǔ) tartalmilag a wen (polgári) és a wu (katonai) formára bontható. „Polgári” témák: családi élet, házasság, szerelmi ügyek; s főként nők szerepelnek benne. „Katonai” tételek csatákat, háborúkat, harcokat tartalmaznak, melyben lándzsát is használnak. A kínai színházi előadások általában happy enddel zárulnak (Mackerras, 2016). A XX. század elejéig a női szerepeket is férfiak alakították (Deme, 2009).

A Qin-dinasztia (i. e. 221–206.) idején Shanxi (Qin) tartományban jelent meg a legősibb kínai

operának tartott **Qinqiang** (秦腔). Hamar elterjedt keletre, sőt délre, Kantonba is, majd Szingapúrban és Indonéziában is ismertté vált. Gyakori téma a kínai nép harcai. Zenéjét az erhu, fuvola és cimbalom adja. Északon a mai napig megjelenik a helyi operák dallamvilágában. Becslések szerint több mint tízezer Qinqiang operadarab létezik (Kőszeghy, 2018).

Szintén ősi operafajta a **Kunqu** (崑曲) / Kunju (崑劇), amely több mint 600 éves, s melynek 1992-ben még múzeumot is építettek és hagyományos régi stílusú színpadot Zhouzhuang ősi falujában (CRI, 2006).

A pekingi opera (Jingju / 京剧) hangszerei a huqin (kéthúros vonós hangszer), gongok, dobok. Látványos akrobatikák is megjelennek, és olykor humoros párbeszéd (CRI, é. n.a). Az éneklést, szavalást, színészi előadó- és harcművészetet ötvöző színdarabok ezek. A „polgári dalokhoz” vonós- és fúvós hangszereket – pl. a vékony, magas hangú jinghu-t és a dizi-t (fuvola vagy fuvola), míg a „katonai dalokhoz” ütőhangszereket használnak (pl. bangu vagy daluo) (UNESCO, é. n.b).

Az **arcsminkek** (Lianpu) gazdag színvilágúak: piros, sárga, kék, fehér, fekete, zöld, lila, vörösesbarna, rózsaszín, arany, ezüst és még több mint tíz szín.

Legfőbb szín a fekete, fehér és a piros. A smink a karakter személyiségét fejezi ki. A vörös a hűség és a bátorság, a fekete a komoly Bao Zheng és a tola-  
kodó, erőszakos Zhang Fei, a fehér a vad és zsarnok Gao Qiu és a gyanús/gyanakvó Cao Cao kifejezésére használatos (Xuanying, 2019). Arany szín festi az isteni és felsőbbrendű alakok arcát (Deme, 2009). Grafikai szimbólumokat is használnak, mint pl. őszibarack, tűzcseppek, lótuszok, pillangók, pávák, villámlás, Nagy Göncöl, félhold, a nyolc diagram stb. A háromszög alakú szem a karakter csalódottságát fejezi ki, az egyenes szemöldök a karakter egyenességét (Xuanying, 2019).



3. kép: Lianpu – arcsminkek a kínai operához  
Lianpu – face-painting for Chinese opera  
<https://www.cchattg.com/Beijing-Opera-g-100051>

A jingju jellegzetes **karakterei**: férfi (*sheng*), női (*dan*), festett arcú (*jing*) és bohóc (*chou*) (Mackerras, 2016). Más megfogalmazásban a chou a csúnya arcú (CRI, é. n.a) vagy a komikus (Deme, 2009). Életkor és foglalkozás szerint további altípusok keletkeznek. Például férfi (*Sheng*) szerepben: idős vagy középkorú férfi, fiatal férfi, írástudó és katona (Deme, 2009). A dan alapesetben a „fekete ruhás”, középkorú, általában nemesi származású asszonyt jelenti, mellette létezik még a „harcos dan” és a fiatal, általában alsóbbrendű

(például szolgáló) szerepet betöltő „tarka dan”. A jing férfi szerep. A chou trükkös, fortélyos szerepet takar (CRI, é. n.b).

A kínai operában **fegyvereket** is használnak: lándzsa, alabárd, kard (*Long Tailed*), szablya, pallos, bot / rúd, lovaglóstor, kalapács (Bolwell, é. n.).



4. kép:  
Fegyverek a színpadon a kínai operában  
Weapons on stage in Chinese opera  
<https://www.befreetour.com>; <https://chinamarketadviser.com>

## Következtetések

A cikk minimális betekintést adott a kínai előadó-művészetbe. Terjedelmi okok miatt például a taoista táncokról sem eshetett szó. Mindenesetre látszódik, hogy érdemes ezzel a kultúrával közelebbről is megismerkedni, akár online tartalommegosztókon, akár ha a körülmények majd engedik, akkor élőben is autentikus helyszíneken akár egy kínai opera-előadást megtekintve.

## Irodalomjegyzék

Bolwell, J. (é. n.) Peking Opera Training in China. From: [http://www.penninetaichi.co.uk/index\\_files/Page393.htm](http://www.penninetaichi.co.uk/index_files/Page393.htm)

CRI / China Radio International (é. n.a) China ABC – A pekingi opera történelme. From: <http://hungarian.cri.cn/chinaabc/chapter19/chapter190103.htm>

CRI / China Radio International (é. n.b) China ABC – A pekingi opera szerepei. From: <http://hungarian.cri.cn/chinaabc/chapter19/chapter190102.htm>

Csaba Lu (é. n.) Az Oroszlántánc. From: <http://www.kinainegyed.hu/docs/Oroszlantanc.pdf>

Deme, L. H. (2009) Nem pekingi, nem opera. Konfuciusz Krónika. 3. 1. 20-21.

Kőszeghy, T. (2018) A kínai opera őse, a Qinqiang opera. From: [https://kinaikulturcentar.blog.hu/2018/02/09/a\\_kinai\\_opera\\_ose\\_a\\_qinqiang\\_opera](https://kinaikulturcentar.blog.hu/2018/02/09/a_kinai_opera_ose_a_qinqiang_opera)

Mackerras, C. (2016) Traditional Chinese theatre. In: Liu, S. (Ed.) Routledge Handbook of Asian Theatre. Abingdon, UK: Routledge, 31-50. DOI: doi/10.4324/9781315641058.ch2

Rodgers, G. (2020) The Difference Between Chinese Lion and Dragon Dances. From: <https://www.tripsavvy.com/chinese-lion-dance-or-dragon-dance-1458310>

Tang, Y., Shou, T. (2016) Research on the Current Situation of Dragon Dance and Lion Dance in Southern Sichuan. In: Jian, L. et al. (2016) Proceedings of the 2016 4th IEESASM Conference. Yinchuan, China: Atlantis Press,

855-860. DOI: 10.2991/ieesasm-16.2016.178 UNESCO (é. n.a) Kun Qu opera. From: <https://ich.unesco.org/en/RL/kun-qu-opera-00004>

UNESCO (é. n.b) Peking opera. From: <https://ich.unesco.org/en/RL/peking-opera-00418>

Wu, A. (2017) Chinese Folk Dances. From: <https://www.chinahighlights.com/travelguide/culture/dance.htm>

Xuanying, Z. (2019) Application of Element Symbol of Beijing Opera Facial Painting (Lianpu) in Smart Phone Theme Design. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. 252. 4. 042077. DOI: 10.1088/1755-1315/252/4/042077

# CORDEN dynamics Stimulator for muscular pain syndromes



## ÖSSZEFOGLALÁS

**Bevezetés:** Az izomfájdalom szindróma az egyik vezető neurológiai betegség, ami fogyatékoságot okozhat az aktív lakosság körében. A csont- és izomrendszer funkcionális státuszának rehabilitációja, valamint a fizikai és pszichológiai stresszt kezelni lehet fizioterápiával vagy elektroterápiával. Az izomspasmus elkerülése érdekében a gerincoszlop szegmenseit hardware technikával, CORDEN stimulátorral kezeltük, annak érdekében, hogy támogassuk a hipertóniás állapotban lévő mély hátizmok relaxációját.

**Cél:** a CORDEN stimulátor hatékonyságának tanulmányozása, mint az izomfájdalom szindróma kezelésének egyik eszköze. A beteg testsúlyának figyelembevételével transzverzális irányban akupressúrás kezelést végeztünk a gerincoszlop ízületein, a facet ízületeken.

**Eredmények:** A vizsgált alanyok pszichológiai teszteredményei szerint a gerinc korrekciója előtt és után szignifikánsan alacsonyabb neurológiai jelet találtunk a program végére. Az eszköz mechanikus, elektromos és relaxációs hatása javította a gerinc szegmenseinek mobilitását, a közérzetet, enyhítette a fájdalmat, és csökkentette a mentális stresszt.

**Következtetés:** A kutatás igazolta, hogy a CORDEN cardio stimulátornak pozitív rehabilitációs hatása van a gerincoszlop mentén haladó hátizmok fájdalom szindrómájának kezelésében.

**Kulcsszavak:** izomfájdalom, CORDEN stimulátor, izomspasmus, az áram relaxációs hatása



## ABSTRACT:

**Introduction:** Muscle-pain syndrome is one of the leading neurological disease, and may be cause disability for active population. The rehabilitation of functional state of musculoskeletal organs and considerable physical or psychological stress can be treat by physiotherapy exercises and various types of manual and hardware methods. To eliminate muscle spasm, the hardware offload spinal motion segments using the simulator CORDEN was used, allowing mainly the deep back muscles in a state of hypertonicity relaxation.

**Aim:** was to study the effectiveness of CORDEN simulator as a means of muscle-pain syndrome management due to the acupressure pressure of the patient's own body weight on the area of transverse processes and facet joints.

**Results:** According to subjects' psychological testing results before and after the course of spine correction, compared with the control characteristics, significantly lower rates of neuroticism were revealed. The results of the mechanical impact of the device on spinal motion segments in combination with the relaxation effect of the currents on the organism are expressed to improve the well-being, relieve pain and reduce mental stress.

**Conclusion:** The conducted research has shown that CORDEN cardio simulator is an effective rehabilitative means for muscle-vertebrogenic pain syndrome.

**Key words:** muscular pain, simulator CORDEN, muscle spasm, relaxing effects of the currents

## Introduction

Muscle pain syndrome (MPS) one of the leading neurological causes of population active part temporary disability (Manvelov, 2004; Yap, 2007). The causes of this muscle-pain syndromes are quite diverse, although several of them are the most typical, for example haed-, trunk-, hip- and knee pains. (Bonica, 1990; Gerwin, 2010 Shevtovs, 2002; Manvelov, 2004; Nizar, 2011; Yap, 2007). Muscle injury, leading to the formation of MPS, is associated primarily with muscle overload. It is believed that MPS most often occurs as a result of constant or repeated muscle low level contractions; maximum and submaximal concentric muscle contractions; repetitive strain of certain muscle groups – postural strain during inactivity (Bonica, 2004; Nizar, 2011; Yap, 2007).

Organism's functional state restoration of persons, subjected to considerable physical stress, as well as persons with hypodynamia may include different types of manual and equipment (*apparatus*) methods, including different types of massage, surface reflexology methods (Bykov, 2009; Koryukalov, 2012; Shevtzov, 2002; Sumnyi, 2013). However, the problem of finding and applying new effective methods of elimination of over tension, pain syndrome, muscles and the nervous system functional state disorders normalization remains relevant in today's hypodynamia conditions and lack of access to means of recovery. The aim of the research was to study the effectiveness of CORDEN simulator as a means of muscle-pain syndrome management due to the acupressure pressure of the patient's own body weight on the area of transverse processes and facet joints.



Author: **NADEZHDA PETRUSHKINA**  
Workplace: Ural State University of Physical Culture Department of Physiology  
Scientific activity: Technologies and management of physical recreation for people in different ages  
E-mail: 25ppnn@mail.ru  
Head of the Department of Physiology in Ural State University of Physical Culture.  
Scientific activities are physiology, sports physiology, sports medicine, age physiology, ecology, radiobiology.  
Hobby: traveling, gardening plants, fitness, swimming



Author: **OLGA KOLOMIEC**  
E-mail: kolomic\_o@mail.ru  
Associate professor in Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation. Candidate of biological sciences have many articles and lecture in several countries. Plays a role in managing international relations.  
Hobby: nutritional science



Author: **EVGENII BYKOV**  
E-mail: bev58@yavdex.ru  
Doctor of medical sciences. Main scientific interests: sport cardiology, rehabilitation, health promotion for people in different ages by physical culture. Author of more than 300 scientific articles or monography, eg.: examination of human reserves and adaptation in stress situation. Restitution and rehabilitation in sport. Chess master candidate.



Correspondent author: **JUDIT PLACHY**  
E-mail: plachy.judit@gmail.com  
Assistant professor in University of Miskolc Faculty of Health Care. Main scientific interests: physiotherapy, health promotion, rehabilitation, physical recreation mainly for older adults. Manage recreation programmes by different sport activities: Pilates and several aerobics methods. Hobby: doing different training exercises, managing recreation programmes.

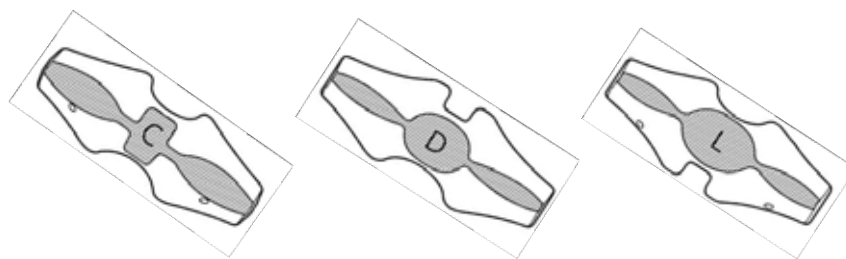
## Methods

The research was conducted in accordance with generally accepted requirements (Bykov *et. al*, 2019). The sample was chosen with varying degrees of muscle pain. 19 patients were examined from the Physiotherapy department of the Chelyabinsk regional clinical hospital. Their age was between 45 - 53 ( $M=49.5\pm3.45SD$ ). Patients were selected for the correction group to participate in the study after preliminary examination and obtaining informed consent for the study.

Previously, doctors of the department were acquainted with the CORDEN simulator, the applied methodology set out by the manufacturer in the instructions. CORDEN is an innovative exercise machine, which design allows treat the paravertebral muscles area and relax them (Denicsenko – Bykov, 2019). Bioelectric currents are also modulated in CORDEN, allowing changing the functional state of the nervous system (NS) in relaxation direction, and they have an anti-stress effect. The procedure for spine osteopathic correction and nervous system state was that CORDEN was put under the vertebral-motor segments in the cervical, thoracic and lumbar spine of a patient in the lying position. After 30 minutes of correction, the patient performed several traction and mobilization physical exercises (Figure 1.).

Treatment effectiveness was assessed by the pain syndrome dynamics, psycho-emotional status and motor tests performance. Patients evaluated pain in the cervical and lumbar spine twice during the day (from 6 to 18 hours and from 18 to 6 hours).

Quantitative pain assessment was performed by a visual analogue scale (VAS) (Bonica, 1990): 1 point – slight discomfort, 10 points – acute pain that requires strong painkillers. To assess the psychofunctional status of the patients' definition of neuroticism – emotional instability at G. A. Eysenk and determination of neuro-psyche tension state (NPT) by T. A. Nemchinov were used (Aizek, 1972).



Petrushkina – figures

Figure 1.: Corden simulator (C-cervicalis; D-dorsalis; L-lumbaris)

| Pain localization<br>Observation period | Average pain values (M), error in mean (m), quadratic<br>fluctuations (σ) |      |      |                      |      |      |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------|------|------|
|                                         | From 6 till 18 hours                                                      |      |      | From 18 till 6 hours |      |      |
|                                         | M                                                                         | m    | σ    | M                    | m    | σ    |
| <b>Pains in cervical<br/>section</b>    |                                                                           |      |      |                      |      |      |
| Before the experiment                   | 6.9                                                                       | 0.19 | 0.81 | 6.8                  | 0.13 | 0.54 |
| After the experiment                    | 3.1                                                                       | 0.26 | 0.52 | 2.5                  | 0.19 | 0.81 |
| <i>Student's criterion (t)</i>          | 11.90 (p<0.05)                                                            |      |      | 9.59 (p<0.05)        |      |      |
|                                         | <u>Pain in lumbar spine</u>                                               |      |      |                      |      |      |
| <b>Pain in lumbar spine</b>             |                                                                           |      |      |                      |      |      |
| Before the experiment                   | 5.2                                                                       | 0.32 | 1.36 | 6.7                  | 0.13 | 0.54 |
| After the experiment                    | 1.9                                                                       | 0.13 | 0.54 | 2.0                  | 0.12 | 0.56 |
| <i>Student's criterion (t)</i>          | 18.67 (p<0.05)                                                            |      |      | 26.01 (p<0.05)       |      |      |

Table 1.: Pain evaluation dynamics in different sections of locomotor apparatus before and after the experiment

| Values                           | Observation period, mid-values (M), error in mean (m), quadratic fluctuations ( $\sigma$ ), Student's criterion (t) |      |          |                             |      |          |                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------------------------|------|----------|-----------------------|
|                                  | before the correction course                                                                                        |      |          | after the correction course |      |          | t                     |
|                                  | M                                                                                                                   | m    | $\sigma$ | M                           | m    | $\sigma$ |                       |
| Neuro-psyche tension state (NPS) | 48.7                                                                                                                | 0.57 | 2.43     | 42.6                        | 0.57 | 2.45     | 7.50<br>( $p<0.05$ )  |
| Neuroticism                      | 14.5                                                                                                                | 0.32 | 1.36     | 9.6                         | 0.26 | 1.08     | 11.76<br>( $p<0.05$ ) |

Table 2.: Neuro-psychological status dynamics before and after the correction course, using spine simulator CORDEN

| Tests* | Observation period, mid-values (M), error in mean (m), quadratic fluctuations ( $\sigma$ ), Student's criterion (t) |      |          |                             |      |          |                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------------------------|------|----------|----------------------|
|        | before the correction course                                                                                        |      |          | after the correction course |      |          | t                    |
|        | M                                                                                                                   | m    | $\sigma$ | M                           | m    | $\sigma$ |                      |
| Test 1 | 20                                                                                                                  | 1.28 | 5.42     | 42                          | 1.88 | 3.96     | 7.40<br>( $p<0.05$ ) |
| Test 2 | 0.5                                                                                                                 | 0.06 | 0.24     | 0.8                         | 0.06 | 0.27     | 3.49<br>( $p<0.05$ ) |

Table 3.: Tests dynamics, showing changes in lumbar spine mobility before and after the course of correction by spine simulator CORDEN

\* Test 1 - lifting the trunk, hands elongated forward, on the floor, not lifting legs (angle between the floor and the hand line in degrees); Test 2 - putting arms with a stick behind a head (wide grip) (150 cm) in standing position (1 – fulfilled, 0 – not fulfilled)

Two dynamics motor tests results was considered: Test 1 – lifting the trunk, hands elongated forward on the floor, not lifting legs (*angle between the floor and the hand line in degrees*); Test 2 – putting arms with a stick behind a head (*wide grip*) (150 cm) in standing position (1 – fulfilled, 0 – not fulfilled).

To evaluate the research result, the mean values of the test results in dynamics (*before and after the experiment*), mean errors and quadratic deviations were calculated. Reliability of differences was determined by Student's criterion (95% significance level) (Bykov et al., 2019).

## Results

The assessment of the pain syndrome severity showed a significant decrease in the severity of pain after the correction course (Table 1).

According to patients' psychological testing results before and after the course of spine correction, compared with the control characteristics, significantly lower rates of neuroticism were revealed (Table 2).

The obtained data, probably, show expressed emotional stability, contributing to the preservation of organized behavior, situational purposefulness in normal and stressful situations, characterized by «good» adaptation development in these persons, after the correction course.

Neuroticism characteristics before the correction course in-

dicate these persons' instability in stressful situations and «bad» adaptation.

Neuro-psycho stress (NPS) characteristics were also significantly lower after the course of spine correction on the CORDEN simulator (Table 2). At the same time, the patients after the course of correction (according to the questionnaire) did not actually make any complaints about physical and mental discomfort and overwhelmingly preferred the points of the questionnaire, which indicate the absence of their previous discomfort from the somatic and mental state.

The subjects noted a decrease in stiffness in the cervical, thoracic and lumbar spine, improved mobility in the upper and lower limbs, increased efficiency and motor activity. It is proved by improving test execution. (Table 3).

Besides, during the questioning all patients noted sleep normalization, cardiac activity, genitourinary system and appetite normalization. It was noted the disappearance of headaches, reducing tension in the back and epigastric region contributed to posture improvement.

It is known that the source of back pain is a volitional impulse coming from damaged spinal tissues and unrelated structures such as: joints, internal organs, ligaments and muscles (*paravertebral and extravertebral*). The source of pain in the spinal-motion segment can be ligaments and muscles, processes' periosteum, protruding disc and sy-

novial membranes of intervertebral joints. All nociceptive impulses, regardless of their source, penetrate the central nervous system. At the same time, pain impulses activate the alpha and beta motor neurons of the anterior horns of the spinal cord. Anterior motor neurons activation leads to hypertonus of the muscles innervated by this spinal cord segment.

CORDEN is an innovative simulator allowing to dive into the area of paravertebral muscles and relax them. In addition, CORDEN modulates bioelectric currents, allowing to change the nervous system functional state to relaxation, i.e. they have an anti-stress effect. An important point is performance of traction and mobilization physical exercises by the patient after 30 minutes of correction.

## Conclusion.

The conducted research has shown that CORDEN cardio simulator is an effective rehabilitative means for muscle-vertebrogenic pain syndrome. It can be proved by a decrease in pain, a decrease in neuropsychic tension and neuroticism level, sleep normalization, increased performance and motor activity.

So, CORDEN simulator is an effective remedy for muscular pain syndrome of vertebrogenic nature management, an effective tool for enhancing the adaptive mechanisms by reducing mental stress and neuroticism.

## References

- Aizenk, G.Yu. (1972): Test your abilities. in: G.Yu. Aizenk. (ed.), Mir (Мир), 1–174 p.
- Bonica, J.J. (1990): General considerations of pain in the chest in. J. J. Bonica (ed.), The Management of pain. Lea & Febiger, Philadelphia, 1–959 p.
- Bykov E.B. - Petrushkina N.P. - Kolomic O.I., Szimonova, N.A. (2019): Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 14, 176–184 p. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-1-176-184 <http://journalsport.ru/images/vipuski/14-1/24.pdf>
- Bykov, E.V. (2009): The effect of superficial acupuncture (redox treatment) on sportsmen's psychophysiological state. (in) E. V. Bykov, T. V. Potapova, R. F. Gil'metdinov, A. V. Chipyshev (ed). Issues of balneology, physiotherapy and therapeutic physical culture, 1–11 p.
- Denicsenko, V.C. - Bykov E.V. (2019): Физиологические эффекты применения тренажера corden при коррекции состояния лиц с дорсопатиями / В сборнике: Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы // Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки, 53–60 p.
- Gerwin, R. (2010): Myofascial pain syndrome: here we are, where must we go?, Journal of Musculoskeletal Pain, 18./ 329–347 p.
- Koryukalov, Yu.I. (2012): Innovative apparatus for spine correction./ Medicine: nowadays challenges :Materials of the international virtual scientific conference. Chelyabinsk, June 2012, 30–32 p.
- Manvelov L.S. (2004): Vertebrogenic pain syndromes. L. S. Manvelov (ed) Atmpsphere. Nerve diseases, 3/42–44 p.
- Meyers, W.C. (2000): Management of severe lower abdominal or inguinal pain in high-performance athletes. PAIN (Performing Athletes with Abdominal or inguinal Neuro-muscular Pain Study Group), American Journal of Sports Medicine, 28/2–8 p.
- Nizar, A.J. (2011): Myofascial Pain Syndrome in Chronic Back Pain Patients. Korean Journal of Pain, 24/2.100–104 p.
- Shevtzov A.V., Formin A.N. (2002): Technology of painful myofascial syndrome removal by means of the individual disfunctions corrector in a spinal column, Family health – XXI century: Materials of IV International scientific conference, 1–3 May, Dubai United Arab Emirates. – Perm', Dubai, 166–167 p.
- Sumnyi N.A. (2013): Rehabilitation of patients with cervical degenerative disc disease with vertebral-motor segments instability syndrome with the use of laser therapy and its effect on the activity of lipids peroxidation and antioxidant systems. Allergology and immunology, 14/1–50 p.
- Szazonpova E.A. - Denicsenko V.C. - Bykov E.V. (2018): Влияние тренажера corden на отдельные системы организма / В сборнике: Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 296–302 p.
- Yap, E.C. (2007): Myofascial pain—an overview. Ann. Acad. Med. Singapore, 36/43–48 p.

## TÁMOGATÓK



VÁRIUK HÍVÁSOD!  
- Ludányi Szilvia -  
06 70 457 7534

**JELENTKEZZ MÉG MA!**

# 20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



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



**Website Design**  
Tanulj meg weboldalt készíteni.  
Az alapoktól - az első munkádig.



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



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



**Bruttó 444,000 forint**  
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér  
Magyarországon.

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

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

## Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK



**SUPERFOODS**  
A jövő bajnokainak



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



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



### Ezüst fokozatú támogató Silver grade supporter



# Levendula Hotel <sup>\*\*\*</sup> Algyő



## IDÉN SEM MARADHAT EL A LEGFONTOSABB NAP!

A Levendula Hotel vállalja esküvők,  
lakodalmak teljes körű lebonyolítását 200 főig -  
a szabad időpontok függvényében.

**ŐSZI, RELAXÁLÓ  
CSOMAGJÁNLAT**  
A LEVENDULA HOTEL <sup>\*\*\*</sup> SUPERIORBAN

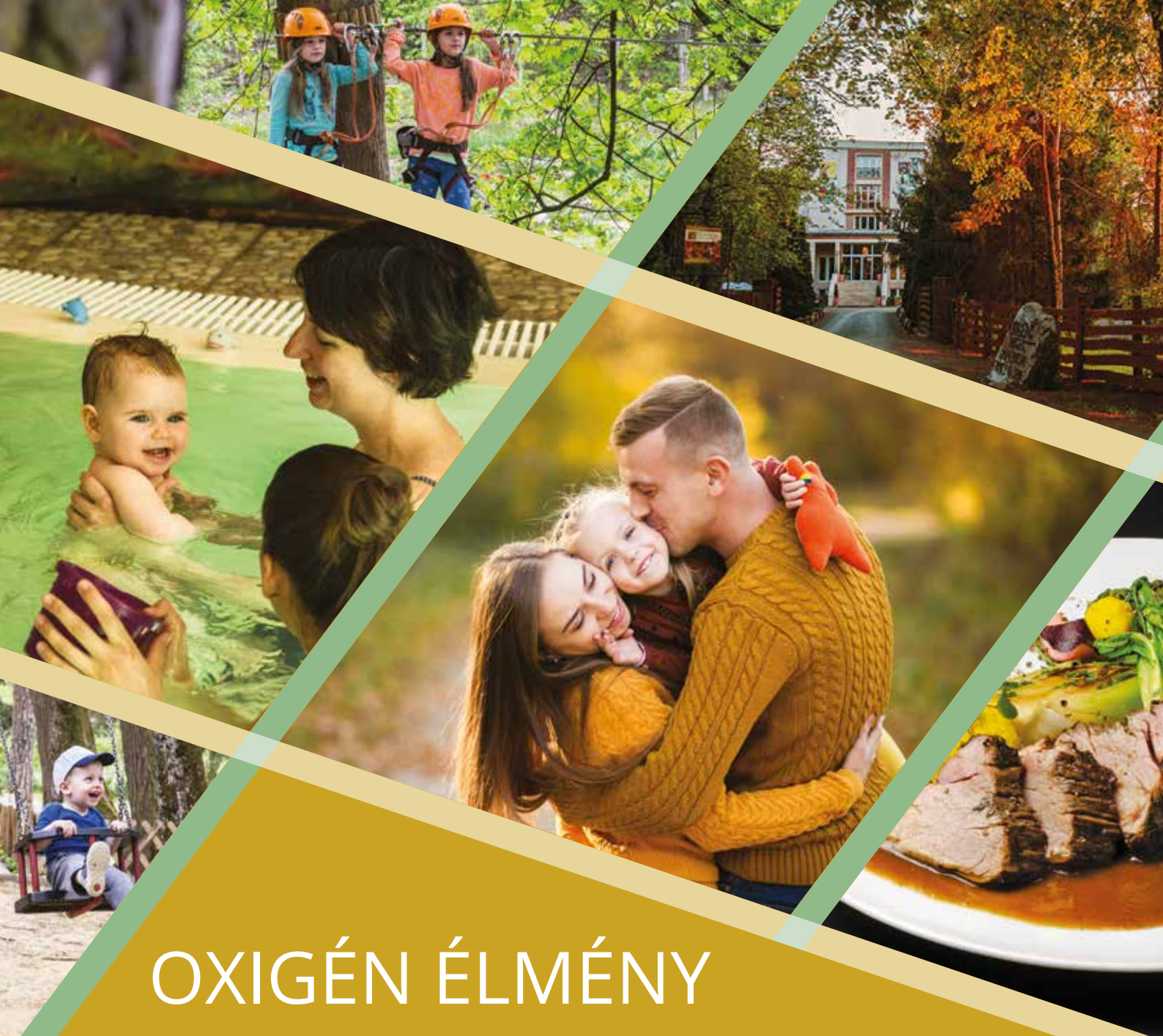
Csomag ára:  
41.900 Ft  
/2 fő /2 éj



A csomag tartalmaz többek között vacsorát a Levendula Étteremben.  
A szobájába pedig csoki fondút készítünk be gyümölcsökkel.



Ha ön is az algyői Levendula Hotel és Étterem vendégeként érkezett a levendulás közepébe,  
szippantson egy mélyet a levendula illatot árasztó levegőből, és élvezze a vidéki romantika varázsát!  
Levendula Hotel és Étterem <sup>\*\*\*</sup> superior  
6750 Algyő, Téglás u. 151. • +36 20 284-0494 • [www.levendulahotelalgyo.hu](http://www.levendulahotelalgyo.hu)



# OXIGÉN ÉLMÉNY

## Pici őszi hétköznapiak

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk gyermek all inclusive ellátással, kreatív gyerekprogramokkal, babaanimációval, családi wellness birodalommal és ízletes ételekkel várja vendégeit a kalandpark vidám, égis éris fái között.

Ajándékutalványunk egész évben kapható!

**„RECREATION2020” promóköddal kedvezményesen foglalhat honlapunkon.**



Oxigén Family Hotel|★★★★SUPERIOR

3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36 30 499 3025 | [info@oxygenhotel.hu](mailto:info@oxygenhotel.hu)