

# 9 | Fogalmak és jelentéseik a fitness területén

UNGVÁRI MÁTÉ

## 1. A FITNESS FOGALMA

A fitness fogalmát számtalan módon, több megközelítésből próbálták már definiálni. A legtöbb ezzel a témával foglalkozó kutató egyetért abban, hogy a fitness, vagy fitness rátermettséget jelent egy adott dologra. A fitness szót először Herbert Spencer, egy brit szociológus használta az 1851-ben megjelent *Social Statics* című munkájában. Az eredeti kifejezés *survival of the fittest*, vagyis a legfittebb túlélése volt. Később Charles Darwin is ezt a fogalmat használta a természetes szelekciónak nevezett folyamat leírására. A genetikában a fitness a genetikai anyag evolúciós képességét értik a megőrződésre, így az az élőlény fittebb, aki több utód nemzésével nagyobb számban adja tovább a génjeit a következő generációknak (Stansfield; 1997).

A fitness a mindennapi életben az optimális testi-lelki állapotot jelenti. Ehhez még hozzátartozik a szociális kapcsolatok menedzselésének képessége, valamint az, hogy az egyén a változó terhelésekhez alkalmazkodni tudjon. Fontos még a környezet minősége, élıhetősége, is, így lesz maximális az egyén teljesítı-, illetve cselekvıképessége.

A rekreációban, illetve versenysportban is több megközelítésben beszélhetünk fitness-ról. Legalapvetıbben a fitness a jó kondíciót, optimális egészségi állapotot jelenti mind szubjektív, mind objektív módon. Ezt az állapotot rekreatív tevékenységek (szellemi, illetve mozgásos) végzésével, tudatos, valamint ésszerő edzéssel, illetve az egészséges (ha sportról van szó, akkor specifikus) étkezéssel érhetjük el.

### 9. 1. 1. *Fitness mint állapot*

A fitnessz tekinthetjük egy állapotnak, mely a minőségi élet ismérveit tükrözi. Ennek az összetevői nem mindenki számára jelentik ugyanazt, különbözı beállítódású, életvezetésű stb. egyénnek más lesz a fontos. A minőségi élet fundamentális része az, hogy az egyén elégedett legyen életével, annak minden összetevőjével.

Csíkszentmihályi Mihály (1997) a fitt állapotot, vagyis a testi-lelki optimális teljesítőképességet aktív állapotban tudjuk elérni. Szerinte lehetséges az is, hogy az állapot elérése nem szükségszerűen kellemes abban az adott pillanatban (egy könyv olvasása utáni fáradtság, egy fittségi edzés utáni fizikai fáradtság, esetleg az azt követő izomláz stb.). A strukturált aktivitás hatékonyabb, jobb, mint a strukturálatlan.

### **9. 1. 2. Tökéletes közérzet, optimális fittség**

Kenneth H. Cooper (1990) szerint a fitnesshez, vagyis a tökéletes közérzethez, illetve annak kialakulásához tartozik néhány fundamentális összetevő. Szerinte akkor lesz tökéletes a közérzet, ha ezek az alkotóelemek egyensúlyban vannak. Az általa deklarált összetevők az aerob testgyakorlás, a Pozitív Étkezési Terv, valamint az érzelmi egyensúly. Láthatjuk, hogy nála sem korlátozódik csupán testi, vagy lelki részre.

A rendszeres (heti 4-5 alkalom), mérsékelt intenzitású (döntően aerob, vagy steady state tartományon végzett), alkalmanként minimum 30 perces fizikai aktivitás pozitív egészségfejlesztő, illetve azt megőrző hatású. Az aktív életmódnak hatalmas szerepe van a gyakran említett rizikótényezők csökkentésében, ide tartoznak a különböző szív- és érrendszeri betegségek, a magas szérum koleszterin szint, a vér triglicerid szintje, a magas vérnyomás, a magas testzsírtartalom, a csökkent inzulin szekréció, valamint a felesleges só- és ásványi anyag felhalmozódás. (Lambert E., Bohlmann I., Cowling K.; 2001, Szakály; 2013, C. J. Caspersen, K. E. Powell, and G. M. Christenson; 1985):

„A rendszeres testmozgás, különösen az állóképességi, erő-állóképességi tevékenységek kedvező hatást gyakorolnak a pszichoszomatikus fejlődésre, segítenek optimalizálni a testösszetételt, valamint a motorikus teljesítmények szintjét is javítják.” (Szakály, 2013. 122.o.)

A tudatos étkezésnél figyelembe kell venni az egyén életmódját, és annak elemeihez optimalizálni a mikro-, makro nutriensek fogyasztását, valamint a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék szervezetbe juttatását (Melvin W., Dawn A., Eric R.; 2012).

### **9. 1. 3. Fitness mint sportág**

1984-ben, az USA-ban tartották az első fitness versenyt, Wally Boyko kezdeményezésére. A sportágnak mint versenysportnak komplex szabályrendszere van. A testi szépségnek, a sportos megjelenésnek, és a gyakorlatok technikai tudásának is nagy szerepe van. A versenyek három részből állnak. Az első egy estélyi ruhás bemutatkozás, ahol az intellektust és a megjelenést is értékeli a bírók. A második részben a fürdőruhában felsorakozott versenyzők testének arányosságát, izomtónus arányait, illetve harmonikus járását pontozzák a bírók. A harmadik részben egy 90 másodperces szabadgyakorlatot mutatnak be a versenyzők, ez a verseny fő része. Itt pontozásra kerülnek olyan képességek, mint például a ruganyosság, lazaság, erő és az akrobatikai elemek kivitelezése.

### **9. 1. 4. Fitness mint iparág**

A fitnessre tekinthetünk úgy is, mint iparágra. Fejlődése a technikai fejlődésnek köszönhető. Mind újabb és újabb edzéstípusok jelennek meg a fitnessztermek palettáin, így a kínálati oldal számtalan lehetőséget sorakoztat fel a szolgáltatásokban. Az egyén a beállítódásához, egészségi, fittségi állapotához mérten tud részt venni a foglalkozásokon akár egyedül, akár kis csoportban, vagy több tized-, század-, ezredmagával együtt.

A foglalkozásokon kívül a táplálékkiegészítők, sporteszközök piaca is hatalmasra duzzadt, szinte nem lehet olyan edzőtermet, fitness központot találni, ahol ne szerepelnének ezek az árlistán.

Számtalan fitness fesztivállal találkozhatunk, melyek lehetnek tematikusak, vagy átfogóak. Az egyik legmeghatározóbb és legismertebb fesztivál a Rimini Wellness, mely minden év májusában kerül megrendezésre és az egész fitness világ képviselteti rajta magát. Itt mutatják be az új edzéstípusokat, az új sporteszközöket, valamint a sportszakemberek különböző továbbképzéseken vehetnek részt.

A testi és lelki fitness alapvető összetevőit Kenneth H. Cooper írta le, melyről a következő fejezetben lesz szó.

### **9. 1. 5. Fitness és a mentálhigiéne**

Dr. Kenneth H. Cooper szerint a tökéletes közérzet elérésének fundamentális összetevője a lelki egyensúly. A testkultúra lelki egyensúlyra gyakorolt pozitív hatása ismert és számtalanszor bizonyított. A kiégés fogalmának bemutatására, magyarázatára a jelen tanulmány nem vállalkozik. A legtöbb tanulmány kettő, a kiégés által leginkább veszélyeztetett csoportot különíti el. Az egyik az egészségügyben dolgozók (orvosok, ápolók, betegellátást végzők stb.), a másik pedig a szociális területen, intézményekben, hivatalokban dolgozók. Kissné Geosits Beatrix, *Sport, career choice and the mental wellbeing among professionals of pedagogy and education* című doktori értekezéséből kiolvasható, hogy az olyan pedagógusok körében, akik testmozgást nem végeznek, magasabb a kiégés előfordulásának a gyakorisága. A kiégés hatásainak legjobban kitett csoportba az idősebb férfi pedagógusok tartoznak. A diákok, elsősorban a felsőoktatásban résztvevők körében is gyakori a kiégés megjelenése. A legtöbb kutató szerint a magasabb tanulmányi követelmények, a növekvő inkompetencia-érzés, és a tanulmányokkal szemben való cinizmus által kiváltott stressz lehet az elsődleges kiváltó tényező. Ádám Sz., Nistor A., Nistor K. és Hazag A. 2014-es tanulmánya azt találta, hogy „Az érzelmi kimerülés inverz kapcsolatban állt a sporttal, valamint a fizikai aktivitással, míg a hatékonyságcsökkenés egyenes irányú kapcsolatot mutatott a fizikai aktivitással.”

Megfigyelhető, hogy ideges, stresszes állapotban önkéntelen mozgások jönnek létre a testben (dobolás az ujjakkal, egyes tárgyak áthelyezése egyik helyről a másikra stb.). Ezeket a mozgásokat a szervezet feszültségoldó tevékenysége generálja. Ezt a mechanizmust kihasználhatjuk tudatos mozgással, így a sport hatékony megküzdés lehet a distresszel, mely a kiégés kialakulásának egyik fő indikátora. Elsősorban a hosszan tartó, ciklikus, állóképességi sportmozgások azok, melyek az optimális közérzet eléréséhez vezetnek. Az ilyen jellegű mozgások segítik a monotónia-tűrést, és megfelelő kihívás és képesség fennállása esetén flow állapotot is előidézhetnek. Ha az endokrin működést vizsgáljuk a mozgás aspektusából, akkor meg kell említenünk az endorfint is, mely egy olyan morfinyszerű anyag, melyet a hipofízis termel, elsősorban erőteljesebb mozgások közben. Az endorfin segít a fájdalom mérséklésében és a sportolás közben és után fellépő eufória-érzés kialakulásában.

## **2. A FIZIKAI AKTIVITÁS TUDATOS ALKALMAZÁSA**

A mozgás szükségletünk, melyet mind rekreációs, mind élsport szinten űzhetünk. Ezt végezhetjük szervezett formában, vagy ad-hoc jelleggel is. Fritz Péter (2011) szerint a mozgásos rekreációt kategorizálhatjuk, mint nem edzés jelleggel végzett tevékenységek, rekreációs edzés, hobby-sport, kiegészítő eljárások és relaxációs technikák. Minden kategóriához tartozó tevékenység végzése hatékonyabb, ha képzett szakemberek által instruált formában veszi őket igénybe a rekreálódni vágyó egyén. A személyi edző a rekreációs edzésben, illetve a hobby-sportban tud legjobban a kliense segítségére lenni.

## **3. A SZEMÉLYI EDZÉS MINT A FITNESS ELÉRÉSÉNEK EGYIK LEHETŐSÉGE**

A csoportos edzéstípusok egyik legnagyobb hiányossága, hogy a csoport miatt az egyén igényei, szükségletei nem élveznek prioritást. Ebben más egy személyi edzés, mely lehet egyéni, vagy kis csoportos (2-4 fő) is. Ezen tevékenységek végzése hatékonyabb, mint egy hagyományos csoportos edzés.

### **9.3.1. A személyi edzés kialakulása**

„A személyre szabott edzés bizonyos formája az élsport megjelenésével egyidejű. Klasszikus, fitnessz célokat kielégítő változatával már a XX. század elején találkozhatunk, amikor is nem konkrétan egyes fizikai képességek kiemelése volt a cél, hanem az általános testi-lelki teljesítmény és közérzet javítása.

A személyi edzés, mint önálló hivatás viszonylag új keletű. Kialakulása az USA-ból eredeztethető, elsősorban New York, Florida, illetve Dél-Kalifornia területére tehető. Kezdetben modellek, filmsztárok, politikusok vették igénybe ezt a szolgáltatást. Mára már teljesen elfogadottá, és elérhetővé vált az átlagemberek számára is, hogy megfelelő végzettséggel rendelkező személyi edzővel edzhessenek.” (Zopcsák; 2010)

Az 1930-as években kialakult a súlyzós edzés iránti érdeklődés. Ben és Joe Weider az USA-ban kidolgozták a testépítés alapelveit, majd 1946-ban megalapították az IFBB (International Federation of Body Builders) nevű szervezetet. A II. világháború után a lakosság mind az egészség megőrzésére törekedett, így tudatosabban kezdett étkezni, mozogni. 1950-től már dolgoztak sport szakemberek, mint személyi edzők. Egyre több edzőterem nyílt, valamint televíziós műsorok indultak fitnessz témában. (Weider; 1981)

Az 1960-as években Dr. Kenneth H. Cooper először használta az aerob testmozgás kifejezést, és megalkotta a „Tökéletes közérzet programját”. 1990-től egyre többen csatlakoznak fitnessz klubokhoz, divat lesz a sportolás. Egyre több szervezet képez személyi edzőket világszerte, valamint a legtöbb fitnesszterem bővíti szolgáltatásait a személyi edzéssel.

Magyarországon a rendszerváltozás után hódít teret a fitnessz, illetve személyi edzés. Először a klasszikus aerobik órák terjedtek el, majd a gyógytorna, pilates, jóga, és majd csak később a többi, ma populáris irányzat.

Eleinte Budapest volt a központja, később az ország minden területén elérhetővé vált a személyi edző szolgáltatás. Itthon is elterjedtek a külföldi trendek, azaz nemcsak fitnessz-termekben, hanem outdoor környezetben, vagy a kliens otthonában is igénybe lehet venni személyi edzést.

Hazánkban is egyre erősödő igényt keltenek a globális társadalmi és környezeti tendenciák hatásai (inaktív (ülő) életmód, egészségtelen táplálkozás, stressz, az egészségügy helyzete, stb.) (Kovács; 2007).

Számos problémát vet(ett) fel az, hogy nem megfelelő végzettséggel rendelkező úgynevezett személyi edzők foglalkoztak a kliensekkel. Az edző megfelelő szaktudása hiányában a kliens maradandó egészségkárosodást is szenvedhet. A Kormány 157/2004. (V.18) Korm. Rendelete alapján 2005. január 01-től csak a rendeletben leírt végzettség(ek)kel végezhet oktatói, edzői tevékenységet. „Fontos kérdéskör tehát, hogy a személyi edzést, mint hivatást kezeljük, – melynek hasonlóan a társszakmákhoz – megfelelő érdekvédelemmel, szakmai fejlődési lehetőségekkel és szabályozott működési feltételekkel kell rendelkeznie.” (Zopcsák; 2010)

### **9.3.2. A személyi edző**

Definiálnunk kell, hogy kit nevezünk személyi edzőnek, és milyen ismeretanyaggal, kompetenciahálóval kell rendelkeznie. Az okleveles személyi edző (CPT – Certified Personal Trainer) „olyan szakirányú végzettséggel és ismerettel rendelkező sportszakember, aki egyénre szabott preventív fitneszi edzést, valamint életmódprogramot tud tervezni és kontrollálni kliense (az edzést végző személy) adottságainak, egészségi állapotának, fitneszi céljainak maximális figyelembevételével. A személyi edző nem csupán az egyes kondicionális (motorikus) képességek, részterületek fejlesztésére, hanem a globális egészségmegőrzésre, teljes fitneszre, azaz a „tökéletes közérzet” programjára helyezi a hangsúlyt. Egy személyben motivál, oktat, edzési, táplálkozási, és életmód tanácsadói szerepet lát el. A személyi edzés tehát az edző és a kliens közötti kölcsönös kommunikációra épülő one-to-one, vagyis egy időben egy kliens személyére szabott preventív edzésfolyamat.” (Zopcsák; 2010)



A fitness szakemberek legfőbb közös jellemzője az, hogy sportszakirányú alapképzettséggel rendelkeznek, így a szakmai ismeretek birtokában vannak. Ezen tudásanyag kevés lenne egy korszerű személyi edzés program tervezéséhez, illetve levelezéséhez. Az okleveles személyi edzőknek megfelelő kommunikációs képességgel, átfogó egészségtudatos ismeretekkel, vendégorientált és personalizált szolgáltatások kialakításának ismereteivel kell rendelkeznie. A szakma folyamatos fejlődése miatt ismernie kell a korszerű eszközpark alkalmazását, valamint a legújabb fitness trendeket. Fontos továbbá a csapatmunkára való képessége, illetve a klientúrája menedzselésének képessége. Fontos, hogy kompetenciaterületükbe tartozzon a szolgáltatások vendégorientált és egyénre szabott kialakítása, a megfelelő kommunikációs ismeretek, az egészségtudatos, komplex (fitness, wellness) ismeretek közvetítése a kliensek felé, a korszerű fitnessgép és eszközpark ismerete, a legújabb fitness trendek ismerete, ezek alkalmazása. Ezen kívül fundamentális, hogy képes legyen team munkára és megfelelő fitness-wellness menedzsment ismeretekkel rendelkezzen. A szakmai ismeretanyag mellett az edzőnek megfelelő szociológiai, pedagógiai, pszichológiai, illetve kommunikációs tudásanyaggal és készséggel kell rendelkeznie, mivel emberekkel foglalkozik.

Mivel a fitness iparban számos tevékenységi kör létezik, ezért az EREPS (European Register of Exercise Professionals) feladata az, hogy az úgynevezett „regisztrációs minősítés” által elismerje a hivatásos edzők egyéni teljesítményét. Az EREPS-be való belépés szakképzettséghez kötött, de a szervezet elismer egyéb eredményeket és az iparágban szerzett tapasztalatot is. Minden egyes tevékenységi körhöz a szükséges szakképzettséget három „összetevő” illetve „rész” határozza meg. A szakképzettség részei olyan alapvető előírások, melyeket az Európai Egészség-és Fitness Szövetség (EHFA) fejlesztett ki. Az EHFA előírásainak alapja az Európai Szakképzési Keretrendszer (EQF), ami nem más, mint egy közös európai hivatkozási rendszer, mely összeköti a különböző országok képzési rendszereit és „összehangolóként” értelmezhetőbbé teszi azokat. Az EREPS-hez hasonlóan jelenleg kidolgozás alatt áll az Észak-Amerikai Edzőregiszter, az USREPS, és 2012-ben indult útjára a Magyar Edzőregiszter, a HUREPS.

A személyi edző az EQF 4-es szintjéhez tartozik, melynek meghatározó elemei:

- szaktudás: széleskörű tárgyi-és elméleti tudás a munka vagy a képzés területén,
- készség: kognitív-és gyakorlati készségek skálája sajátos problémák megoldására a munka vagy a képzés területén,
- szakértelem: általában előrelátható, de meg is változható munka-és tanulási környezetben önállóan szervezi tevékenységét, valamint mások rutinszerű munkáját ellenőrzi, némi felelősséget vállal mások értékelése és fejlődése területén.

Ezekon kívül az EHFA 7 szekcióban írja le a személyi edző szaktudásának követelményeit:

- a személyi edző szerepe,
- funkcionális anatómia,
- élettan,
- táplálkozás,
- pszicho-szociális aspektusok a fitness és egészség területén,
- egészség és fitness értékelése: információgyűjtés és -elemzés,
- edzésadaptáció, edzés tervezés és edzésprogramozás.
- (EHFA; 2010)

Nézzük, hogy a 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről mit ír a személyi edzőkről! Az ott deklaráltak alapján a személyi edző tevékenységi köréhez tartozik:

- I. a nevelési-oktatási intézménynél sportszolgáltatás nyújtása, a diákok versenyekre való felkészítése,

2. a természetes személy vagy a Polgári Törvénykönyvről szóló 1959. évi IV. törvény (a továbbiakban: Ptk.) 685. § c) pontja szerinti gazdálkodó szervezet által végzett egészségmegőrző és sportfoglalkozások (edzésprogramok) szervezése,
3. a természetes személy vagy a Ptk. 685. § c) pontja szerinti gazdálkodó szervezet által végzett egészségmegőrző és sportfoglalkozások (edzésprogramok) vezetése,
4. a sportszervezeteknél, fitness termekben, táncklubokban, továbbá szabadidőközpontokban és művelődési házakban fitness programok szervezése és vezetése,
5. a sportszervezeteknél, sportlétesítményekben, szabadidőközpontokban és művelődési házakban – az egyéni vagy kis közösségi edzésvezetés szakértőjeként – edzések tervezése és közreműködés azok végrehajtásában, a résztvevők egészséges életvitelének kialakításában,
6. a sportszervezeteknél, sportlétesítményekben, szabadidőközpontokban, művelődési házakban, idősök klubjában, fitness termekben, szabadidős programszervező cégeknél és vállalkozásoknál a testedzés és a sportolás eszközszerének alkalmazásával életminőség-javító foglalkozások szervezése és vezetése.

Tekintsük át a személyi edzők feladatprofilját:

### **Feladatprofil:**

- Felméri a kliens fitsségi állapotát és testalkati mutatóit (vizsgálatok, tesztek).
- A kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek (szabadidő, anyagiak) megfelelően prognózist készít. Ennek alapján hosszú-, közép- és rövid távú célokat fogalmaz meg, optimális edzésfajtát ajánl (mozgásforma, intenzitás, terjedelem).
- A klienssel közösen meghatározott célok alapján edzéstervet készít, és segíti annak végrehajtását.
- Alkalmazza a fitsségi edzés elveit, módszereit és eszközeit.
- Kiemelt figyelmet fordít a kliensek keringési, légző- és mozgatórendszerének aktuális állapotára.
- Figyelemmel kíséri a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására.
- Kompetenciahatárain belül szakmai tanácsot ad az egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez.

### **Szakmai készségek:**

- Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása,
- sportági elméleti és gyakorlati tudásanyag ismerete,
- a személyi edzés vállalkozástanának ismerete (klientúra menedzsment),
- a wellness életmód és egészségfejlesztés egyéb összetevőinek ismerete és alkalmazása (táplálkozás, relaxáció stb.),
- kommunikációs készség,
- irányítási készség,
- elsősegély nyújtási jártasság,
- angol fitness szaknyelv ismerete,
- fitness terápiás jártasság.

### **Személyes kompetenciák:**

- szervezőképesség,
- önállóság,
- rugalmasság,
- megfelelő színvonalú fitsség (célcsoportja részére ideáltípus).

**Társas kompetenciák:**

- kapcsolatteremtő- és fenntartó készség,
- motiváló készség,
- empátikus készség,
- interperszonális rugalmasság.

**Módszerkompetenciák:**

- kreativitás, ötletgazdagság,
- gyakorlatias feladatértelmezés,
- eredményorientáltság.
- (Zopcsák; 2010)

A pályaprofil – pályakövetelmények szempontjából is vizsgáljuk a személyi edzőket:

Fizikai igénybevétel – megterhelés: a személyi edző speciális esetnek minősül, mivel nagyobb testi terhelés, fizikai igénybevétel éri. Az edzések közben a gyakorlatokat prezentálnia kell, a kliens edzése közben folyamatosan korrigálja annak mozgását, az edzés végén pedig a kliens nyújtását ő végzi el megfelelő metodikával, ezek mind-mind fizikai megterheléssel járnak. Evidencia, de a személyi edző leterheltsége attól is függ, hogy hány edzést vállal az adott napon, héten, így jó fizikai és szellemi kondícióban kell lennie, hogy minőségi munkát tudjon végezni.

Egészségügyi követelmények: mivel a személyi edző egészségfejlesztési munkát végez, neki is megfelelő egészségi állapotban kell lennie, hogy képes legyen az edzéseket levezényelni, illetve hogy megfelelő példát mutasson kliense számára.

Munkakapcsolatok: a személyi edző napi kapcsolatban van klienseivel, illetve a többi edzővel, aki az adott helyiségben dolgozik. Optimálisan az edző kooperációra is képes a kollegáival.

Munkaeszközök: megfelelően képzett szakember olyan edzéseket is képes megtervezni és levezényelni, melyek nem igényelnek (sport)eszközöket, csak a kliense testét. A kondicionáló terem, vagy fitness terem viszont fokozottan baleset-, illetve sérülésveszélyes helyiségnek minősül. Fontos, hogy a személyi edző karban tartsa az eszközöket, valamint képes legyen rá, hogy felismerje, ha egy adott eszköz sérült, vagy rosszul működik, így használata baleset-, illetve sérülésveszélyes. Ezen kívül az edző legfontosabb munkaeszköze a saját teste, melyet ismeretei birtokában feltétlenül fontos, hogy karban tartson, vagyis ügyelnie kell a megfelelő munka–testedzés–étkezés–pihenés minőségére és arányára.

Ezek alapján meghatározhatjuk, hogy mikor alkalmas egy okleveles személyi edző az általa választott pályára.

Fontos, hogy megfelelő alapképzéssel, és az arra épülő egyéb képzésekkel rendelkezzen, ezáltal ismerje a legfrissebb fitness trendeket. A képzettségének megfelelően alkalmazni tudja az edzéselméleti tudását a gyakorlatban, fontos, hogy lássa szakmájában az összefüggéseket.

A végzettségei alapján regisztrált legyen valamely edzőregiszterben, ahol meghatározott kompetenciáknak kell megfelelnie. Ismernie kell a megfelelő pedagógiai, pszichológiai módszereket, használható szociológiai tudása kell, hogy legyen, megfelelő kommunikációs képességekkel kell rendelkeznie. Fel kell tudnia ismernie az egészséges és speciális populációt, és megfelelően kell tudnia a csoportokkal bánni. Meg kell felelnie az edzők pályakövetelményeinek.

**9.3.3. A személyi edzés célrétegei**

A személyi edző nem csak az egészséges populáció fejlesztésével foglalkozik. Megfelelő tudással a fizioterapeuták és gyógytornászok egyenjogú kollégái lehetnek a speciális populációhoz tartozó csoport egészségfejlesztésében. A személyi edzés tudásanyaga jelentős részben az élsport edzéselméleti és gyakorlati követelményrendszerére épül. A versenysportokhoz

képest itt azonban a kliensek céljaiban, motivációiban, az egészségi állapotukban rejlő különbségek miatt eltérő edzésszervezőket kell alkalmazni. A foglalkozásokon elsősorban az egészséges populáció vesz részt, akik az általános fitességi célokat tűzik ki maguk elé. Megkülönböztetünk speciális populációt, melybe különleges figyelmet igénylő egyének tartoznak, vagyis a gyerekek, idősek, kismamák és a fogyatékkal élők. Jellemző betegségekkel rendelkező egyénekből álló csoportot is definiálhatunk. Ide tartoznak például az osteoporosis-szal, izomsorvadással, túlsúllyal, krónikus stresszel, diabetes-szel rendelkezők, étkezési zavarban szenvedők, szív, és érrendszeri megbetegedéssel élők stb.

#### **9.3.4. Prevenziós - betegségmegelőző program**

A prevenzió kifejezés alatt a betegségek kialakulásának megelőzését, vagyis az egészség megőrzését értjük. Három csoportot tudunk megkülönböztetni, az elsődleges (primer), másodlagos (szekunder), harmadlagos (tercier) prevenciót, vagyis a rehabilitációt. Minden csoportnak más lesz az egészségi állapota, illetve elérendő célja. A személyi edző munkájának nagyon fontos eleme az, hogy a programjait, edzéseit preventív szemlélettel állítsa össze és vezényelje le.

A primer prevenció csoport egészséges, célja az egészsége megőrzése, illetve annak magasabb fokra való fejlesztése. Fontos szerepe van a minőségi életvitel összetevőinek (egészséges étkezés, optimális edzésterhelés, stresszcsökkentő technikák, optimális mentális állapot).

A szekunder csoportnál már jelentkeznek a kialakult, vagy kialakulóban lévő betegségek tünetei, de a mindennapi életvezetést döntően még nem befolyásolják. Fontos a rizikófaktorok feltérképezése, valamint azok mentén egy optimális életmódprogram kialakítása.

A terciér prevencióban (rehabilitáció) a betegség már kialakult, a mindennapos életvezetésben is gondot okoz. Ezen csoport tagjainál hasonló a teendő, mint a szekunder csoport esetén.

A rehabilitációs csoport tagjaival való foglalkozáshoz team munka szükséges, így együtt kell dolgoznia az orvosoknak, dietetikusoknak, gyógytornászoknak. A cél az adott állapothoz képest maximális teljesítőképesség elérése. Személyi edző csak széles körű tájékozódás (konzultációja a team tagokkal) után foglalkozhat a csoport tagjaival.

Minden csoport esetében döntő fontossággal bír az egyén egészségközpontú gondolkodásának kialakítása.

#### **9.3.5. A személyi edzés program felépítése**

A személyi edző feladatprofilja elég széles. A program konzultációval indul a kliens és az edző között. A személyi edző életmódprogramot ír, melyhez fontos tudni a kliens jelenlegi állapotát, így anamnézist vesz fel, mely tartalmaz többek között egy egészségügyi kérdőívet, egy beszélgetést a klienssel, mely folyamán kiderül a kliens sportmúltja, (sport)sérülései, (sport)ártalmai, egyes betegségek családban való halmozódásai, stb. (NASM; 2010, 2011)

A teljes körű vizsgálatához az edzőnek tudnia kell kliense életmódjának legtöbb elemét (munkavégzés típusa, rekreálódási, étkezési szokások, káros szokások, stb.), melynek elemzésével és módosításával optimálisan módosíthatja azokat.

Később nyugalmi, valamint terheléses tesztekkel felméri a kliense jelenlegi fitességi állapotát (állóképesség, erő, ízületi mozgékonyosság, statikus- és dinamikus tartáshiba tesztek stb.) és a testalkati mutatóit (testmagasság, testsúly, BMI, testzsírszázalék stb.). A tesztek átfogó elemzése és értékelése után az edző feladata, hogy a kliens minél hamarabb elérje céljait. Fontos, hogy preventív szemlélettel állítsa össze a programot és kliense egész életmódját pozitívan módosítsa. Az edző megfogalmazza a(z) edzés cél(oka)t. A realizált kiinduló szintnek, a céloknak, és a rövid-, illetve hosszú távú lehetőségekhez tervet készít, majd levevényli kliensének, miközben alkalmazza a fitességi edzés elveit, módszereit. (ACSM; 2013, ACE; 2010)



Fontos, hogy az edző, illetve a kliens visszajelzést kapjon a közös munkával elért eredményekről, így időnként (6-8 hetente) újabb tesztelés szükséges, majd az így kapott eredmények kiértékelése és a klienssel való konzultáció után a program változtatása szükségzerű lehet.

Jelenleg az egyik legkorszerűbb és leghatékonyabb módszer az OPT™ (Optimum Performance Training) modell, mely 3 fő szakaszra bontja az edzést, így megkülönböztet stabilizációs, erő, valamint gyorsasági fázisokat, melyeket még tovább differenciál a hatékonyság érdekében. (NASM; 2011)

A személyi edzés legfontosabb jelzője a személyre szabottság, ezért hatékonyabb, mint egy hagyományos csoportos edzés.

### **9.3.6. A személyi edzés eszközei**

A kliens állapotától, céljaitól, beállítottságától, motivációjától, stb. függően a személyi edző széles repertoárból válogathat. A program felépítésétől függően más és más eszközt tud bevetni az edző. Eszköz hiányában megfelelő ismeretek birtokában saját testsúlyos edzéseket is tervezhet, illetve vezényelhet az edző a kliensének.

Erőfejlesztő eszközök:

- lapsúlyos gépek,
- kézisúlyzók,
- súlyzó rudak (tárcsák),
- padok,
- erőkeretek,
- Kinesis fal,
- stb.

Felfüggesztéses edzésszerek:

- TRX,
- GFlex,
- Rip60,
- (torna) gyűrű,
- stb.

Instabil eszközök:

- Togu Jumper,
- Bosu Jumper,
- Core Board,
- DynAir,
- stb.

Kardio gépek:

- futópad,
- ellipszis tréner,
- ARC tréner,
- lépcsőző gép,
- kerékpár,
- háttámlás kerékpár,
- Wave,
- karergométer,
- evező ergométer (pl. Concept2),
- kötélhúzó gép (pl. Rope Trainer),
- stb.

Dinamikus ellenállást biztosító eszközök:

- gumiszalag,
- gumikötél,

- agility band,
- Gym Stick,
- Rip Trainer,
- stb.

(Fogásmentes) zsákok:

- Bolgár zsák,
- Ultimate Sandbag,
- Super Sandbag,
- Sparrow Bag,
- stb.

Funkcionális edzéshez használt egyéb eszközök:

- Funkcionális torony,
- Kettlebell,
- Gilya,
- Rope (kötél),
- Agility létra,
- Medicin labda,
- Slam Ball,
- Agility Box,
- zsámoly,
- step pad,
- ViPR,
- stb.

Vibrációs eszközök:

- Power Plate,
- Body Coach,
- stb.

Eszközök nyújtáshoz, illetve a regeneráció gyorsításához:

- SMR henger,
- masszázslabda,
- tornaszőnyeg,
- stb.

## 4. FUNKCIONÁLIS EDZÉS

A fitnessedzés egyre inkább teljesítményorientált edzéssé válik egyes területeken. A funkcionális edzés kezd uralkodóvá válni. A korábbi egy síkban végzett edzés egy többsíkú, ún. multiplanáris edzéssé vált. Ez változás az edzéseket érdekesebbé, motiválóbbá, hatékonyabbá teheti abban az esetben, ha az edző megfelelő ismeretek birtokában tervezi és vezeti az edzéseket. A funkcionális edzés jelentését több nézőpontból értelmezhetjük. Tekintsük át a funkcionális edzés megközelítéseit. Egy nézőpontból funkcionális edzésnek tekintünk olyan edzést, mely a mindennapi élet mozgásait próbálja utánózni. Másoknak attól funkcionális egy edzés, ha olyan funkciót tölt be, ami fejleszti azon képességeit, amire neki szüksége van, például egy sportoló az ő sportágához szükséges mozgásokat végzi, vagyis sportágspecifikus az edzés. Az NASM (National Academy of Sports Medicine) tovább megy, már nem a funkcionális, hanem az integrált, vagy funkcionális-integrált edzés szavakat használja. Szerinte az ilyen edzés ezen elemeket tartalmazza:

- a kinetikus lánc értékelése / integrált teljesítmény profil,
- integrált hajlékonyság edzés,

- core edzés,
- egyensúly edzés,
- reaktív edzés,
- sebesség, agilitás és gyorsasági edzés,
- integrált ellenállásedzés,
- táplálkozás és sportkiegészítők,
- gyógyulás és regenerálódás.
- (NASM; 2013)

Az edzés funkcionalitását vizsgálhatjuk úgy, hogy megvizsgáljuk az egyén öröklött tulajdonságait, jelenlegi fizikális, mentális stb. tulajdonságait, és ahhoz mérten választunk neki megfelelő mozgásformát. Ha ezt a logikát követjük, akkor láthatjuk, hogy egy élsportolónak funkcionálisnak mondott edzés nem funkcionális egy rehabilitáció alatt lévő egyénnek, sőt, akár sérülés-, vagy életveszélyes is lehet.

A gépek mesterséges stabilizációt és csak elszigetelt, egy síkban történő edzést biztosítanak. Bár ez magában nem bír negatív jelentéstartalommal, mégsem tekinthető funkcionálisnak. Általában a legtöbb erőnléti és kondicionáló edzésprogram egy síkban (nyílrányú síkban) létrejövő erőt hoz létre, így ez az edzési forma a hipertrófia szempontjából hatékony, azonban nagyon kis mértékben javítja a funkciót, és kevésbé véd a sérülésektől. Ezek az edzések minimális időt szentelnek a **három mozgási síkban** (nyílrányú sík, homloksík és keresztirányú sík) végzett egyensúlyedzésre, a core stabilizációs edzésre és az excentrikus edzésre.

A funkcionális edzés nem izolált izmokat edz, hanem mozdulatokat gyakoroltat. A mozdulatok összetettek, vagyis több ízület mozgását igénylik. A mozgások izomláncokon, izompólya láncokon át halad, így az edzők funkcionális anatómia ismerete elengedhetetlen. A funkciót az NASM úgy tekinti, mely egy olyan integrált, többsíkú mozgás, amely magában foglalja a gyorsítást, lassítást, a stabilizációt, és különböző testhelyzetekben más-más sebességgel megy végbe.

A funkcionális fitness trendek képzeletbeli rangsorán jelenleg az első helyeket foglalják el a:

- HIIT,
- Funkcionális köredzés,
- Boot Camp,
- Spartan Girja,
- Spartan Fighter,
- CrossFit,
- RKC (Russian Kettlebell Challenge), Strong Fist,
- Primal Move,
- stb.

A funkcionális edzés alapelvek mentén halad, ezek:

- nem az izmokat edzése, hanem a mozdulatok gyakorlása a cél,
- minden mozdulat több ízületet vesz igénybe,
- minden mozdulat legalább két síkban történik,
- minden mozdulat megszólítja a szenzomotorikumot,
- minden mozdulat neutrális test-, illetve ízületi helyzetekből kell, hogy induljon,
- egy mozdulatnál először a stabil állapot elérése a cél, csak azután indul a mozgás,
- egy gyakorlat kivitelezésénél és az ismétlések számánál a mozgásminőség a döntő,
- minden mozdulatot olyan módon, olyan tempóban kell végezni, hogy az egyén képes legyen mindezt kontroll alatt tartani.

A funkcionális edzés megkezdése előtt is elengedhetetlen tesztek végzése, melyek ez esetben funkcionális tesztek.

## 5. HIIT – MAGAS INTENZITÁSÚ INTERVALL EDZÉS

A magas intenzitású intervall edzés (HIIT – High Intensity Interval Training, vagy High Intensity Intermittent Training) egy speciális intervall edzésmódszer, edzéstípus. Mind az intervall, mind a magas intenzitású edzés előnyeivel rendelkezik. Mint az alap intervall edzés, így a HIIT is időtakarékos jellegű, azaz a bemelegítést és levezetést nem számítva egy edzés aktív időtartama nem több mint 30 perc. Az edzés nagy részében a laktátküszöb felett, vagyis az anaerob zónában történik a munkavégzés. Különböző célok elérésére alkalmas, így például a testsúly menedzselésére, azaz a zsírból való fogyásra, a fittség megszerzésére, megtartására, fejlesztésére stb. A kívánt eredmények eléréséhez az izmokat nem izoláltan, azaz a többi izomcsoporttól különválasztva kell edzeni, hanem a nagy izomcsoportok együttes aktivizálását kell elérni, így a szervezet energiaigénye magasabb lesz, azaz több kcal-t „éget el”. Az edzés ciklikus mozgásokat kíván meg, így elsősorban a futás, kerékpározás a legjobb, de csoportos edzésformában is kiváló edzéstípus a célok eléréséhez. A HIIT az intervall típusok Dubecz (2009) szerinti bontásban a rövidtávú intervall edzések közé tartozik, azaz edzés közben a terhelés 20-30 másodperctől 2 percig tart. A munkapulzus eléri az egyén 90-100%-át. Elsősorban anaerob laktacid módon nyeri a szervezet az energiát, ezáltal anaerob állóképességi hatást vált ki. Edzés után a jó teljesítőképesség 12-18 óra után, a megemelkedett teljesítőképesség pedig 48-72 óra után jelentkezik. A megfelelő regeneráció miatt így nem lehet minden nap ezt az edzéstípust alkalmazni, leghatásosabb a heti 2-3 alkalom.

A HIIT a rövidtávú intervall edzések közé tartozik, így közben a terhelés 20-30 másodperctől 2 percig tart. A munkapulzus eléri az egyén 90-100%-át. Elsősorban anaerob laktacid módon nyeri a szervezet az energiát, ezáltal anaerob állóképességi hatást vált ki. Ez tekinthető a legnehezebb intervall típusnak. Az edzés vége felé közeledve nő az oxigénadósság, és a végére elérheti a 17-18 litert is. Az izmokban nagymennyiségű tejsav halmozódik fel, mely erős fájdalomérzést, erővesztést, és izommerevséget is okozhat. Pozitív hatásai mégis a nagy oxigénadósságból következnek. Hatására a szívizom megvastagszik, megerősödik. Növeli a sejtek oxigénszállító kapacitását. Segít a máj méregtelenítési idejét megrövidíteni. Fokozódik a foszfátraktárak kiürülése, visszatöltődése. Az izom glikogénraktárait kiüríti, és a helyreállítás szakaszában növeli az izom és a máj glikogéntárolásának kapacitását. Erőnövekedést, az izom keresztmetszetének vastagodását okozza, de az ízületek munkavégzés közben szorosan maradnak, így nem okoz ízületi kopást. Serkenti a vérképző szervek működését, a hemoglobint és a mioglobint szintjét emeli, valamint a vas visszatartását okozza. Növekedik a mitokondriális sejtaktivitás és a mitokondriumok mérete. De megjelennek negatív hatások is. Ez a fajta intervall edzés hatalmas terhet ró a szívre, így nem ajánlott gyerekeknek, pubertás korban lévő egyéneknek, időseknek, valamint szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknek. A túl nagy terhelés szívizomgyulladást okozhat náluk. A magas szintű tejsavmennyiség miatt nagy fájdalom is jelentkezhet. A mozgáskoordináció és a gondolkodási színvonal edzés alatt gyorsan romlik.

A hagyományos rövidtávú intervalltól abban különbözik, hogy a „Max Intensity Training” elvet követi, azaz a terhelés/pihenés arány nem 1:1, 1:2, 1:3, hanem épp az ellenkezője, azaz hosszabbak a terhelések, és rövid a pihenőidő. Ez a gyakorlatban 60':20', 60':15', 50':10', 50':15', 45':15' arányokat jelent. Gyakorlatok szempontjából sem egységes az edzéstípus, 6-14 gyakorlatig lehet variálni, hogy hatásos legyen, és az előzően leírtak alapján a gyakorlatok többsége a nagy izomcsoportokat egyidejűen mozgatja meg. Az edzések hatására nő az alapanyagcsere, ami a testsúly szabályozását tekintve pozitív mutató.

Tabata I. külön módszert dolgozott ki, mely a nevéből adódóan Tabata-módszer (Tabata Interval) lett. A lényege, hogy egy gyakorlathoz 20 mp-es sprintszakasz és 10 mp-es pihenőszakasz tartozik. Ezek az intervallumok nyolcszor ismétlődnek, azaz egy edzés(rész) időtartama 4 perc. 1996-ban megjelent tanulmánya bebizonyította, hogy a magas intenzitású intervall edzés effektívebb a hagyományos aerob zónában, hosszú időn át végzett edzésnél. Tanulmányában az egyik csoport tagjai hetente négy alkalommal vettek részt HIIT edzésen,



valamint egyszer steady state-en végzett edzésen. A másik csoport csak steady state-en végzett munkát hetente 5 alkalommal. A steady state csoport a kutatás végeztével magasabb  $\dot{V}O_{2\max}$  szinttel rendelkezett (52-ről 57 ml/kg/perc), de a Tabata csoport alacsonyabb szintről indult, és jobban fejlődött összességében (48-ról 55 ml/kg/perc).

Fritz (2011) bontásában a HIIT az extenzív és intenzív intervall edzés között helyezkedik el, valamint az „Own Zone” szerinti extenzív módszer tulajdonságaival is rendelkezik.

Kovács Tamás Attila (2008) alapján a magas intenzitású intervall edzést a különböző célok mentén, a rekreáció irányzatain belül, a fitességi irányzat alatt, a fitness irányzatok közé tudjuk sorolni, valamint helye van a teljesítményelvű irányzatban is. Ha az egészség a fő cél, akkor pedig a wellness irányzatban belül a fitességi irányzathoz is tartozhat. Fritz (2011) a rekreáció rendszertani bontásában a HIIT elsősorban a mozgásos rekreáción belül rekreációs edzés. A rekreációs tevékenységekben pedig a testi oldalon a rekreációs edzés közé tartozik. Fontos megjegyezni, hogy Fritz (2006) azt nevezi rekreációs edzésnek, ahol a munkapulzus a maximális pulzus 65-85%-án van, mégis ide sorolja az intervall edzést. Szerinte az intervall módszert lehet alkalmazni a rekreációs edzésekben, de elsősorban a jól edzett, haladó egyéneknél. A rövidtávú intervall módszer hátrányai a HIIT-re is érvényesek, így körültekintően kell alkalmazni ezt az edzéstípust.

### 9.5.1. Funkcionális köredzés

Az edzéstípus kiscsoportos és igazak rá a köredzésekre jellemző vonások. A körök általában 8-10-12 gyakorlatból állnak, melyekből 3-4 kört végeznek. Mint az intervall edzéseknél, itt is időbeli a bontás. A gyakorlatok (állomások) között a pihenőidő minimális (10-30mp). A fejlesztő hatás elsősorban az állóképességben, erő-állóképességben, illetve a testtudat optimalizálásában mutatkozik meg. Nagyrészt igazak rá a HIIT jellemzői.

Elsősorban multiplanáris mozgások a preferáltak a legkülönbözőbb edzésszerek felhasználásával, melyek korábban a személyi edző eszközeinél felsorolásra kerültek. A gyakorlatok általában több verzióban végezhetők, így más erő-, illetve fitness szinttel rendelkező kliens is egyszerre dolgozhat.

A trend velejárója, hogy egyre többen vesznek részt ilyen edzésen, így a foglalkozások egyre zsúfoltabbak. A helyzetnek több megoldási módja lehet, de kezd elterjedni az ún. funkcionális állványok, tornyok használata, mely csupán néhány négyzetmétert foglal. Az állvány, torony egyes részeit más funkcióra lehet használni, így nem kell külön állvány a felfüggesztéses eszközöknek, nem kell külön rész a kötélnek, a rudaknak stb.

## ÖSSZEGZÉS

Több aspektusa is van a fitness szónak, de általában az optimális mentális és fizikális állapotot jelöli. A fitness testi oldalról vizsgálva több elemre is bonthatjuk. Az optimális fitesség egyik fundamentális összetevője a fizikális aktivitás, mely alatt elsősorban sportmozgást értünk. Ennek eléréséhez az egyik leghatékonyabb módszer a személyi edzés lehet, mivel ebben az esetben mindenki számára személyre szabott az adott preferált mozgásforma. Fontos megjegyezni, hogy akkor lehet hatékony a személyi edzés, ha megfelelően képzett szakember állítja össze és vezényli le. Az ilyen szakember meghatározott tudásanyaggal és kompetenciarendszerrel kell, hogy rendelkezzen. A személyi edzés nem rekeszti ki a speciális populációhoz tartozó egyéneket sem. A fitness edzés fejlődése, átalakulása trendek mellett halad. Fontos, hogy az edző ismerje ezeket a trendeket és megfelelően tudja alkalmazni azokat. Ilyen aktuális trend a kiscsoportos személyi edzés, a funkcionális köredzés, illetve a magas intenzitású intervall edzés (HIIT) is.

## IRODALOM

ÁDÁM SZ., HAZAG A.: High prevalence of burnout among medical students in Hungary: Engagement and positive parental attitudes as potential protective factors. [Magas a kiégés prevalenciája magyar orvostanhallgatók között: az elmélyülés és pozitív szülői attitűdök mint lehetséges protektív tényezők.] *Mentál-higiéne és Pszichoszomatika*, 2013, 14(1), 1–23.

ÁDÁM SZ., NISTOR A., NISTOR K., HAZAG A. (2014): A megküzdési stratégiák negatív és pozitív prediktív kapcsolata a kiégés három dimenziójával orvostanhallgatók körében. *ORVOSI HETILAP* 155:(32) pp. 1273–1280. (2014)

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2013): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th ed., Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2012): ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines-4rd Edition. Human Kinetics

AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE (2010): ACE Personal Trainer Manual: The Ultimate Resource for Fitness Professionals (Fourth Edition). ACE

Bunsell, T. (2013): Strong and Hard Women: An ethnography of female bodybuilding. Routledge

CHEN, M. J., CUNRADI, C.: Job stress, burnout and substance use among urban transit operators: the potential mediating role of coping behaviour. *Work Stress*, 2008, 22, 327–340.

CASPERSEN, C.J., POWELL K.E., CHRISTENSON, G.M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr; 100(2): 126–131.

COOPER, K. (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.

Corbin, C.B., Pangrazi, R. P., Franks, B. Don (2000): Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, Series 3 n9 Mar 2000

DUBECZ JÓZSEF (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft., Budapest.

EURÓPA TANÁCS MINISZTERI BIZOTTSÁGA (2006): Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe. Európa Tanács Információs és Dokumentációs Központ, Budapest.

EUROPEAN HEALTH & FITNESS ASSOCIATION (2010): EHFA L4 STANDARDS & COMPETENCIES FRAMEWORK. [http://www.isca-web.org/files/HESE/hese\\_Library/EHFH\\_-\\_L4\\_Standards.pdf](http://www.isca-web.org/files/HESE/hese_Library/EHFH_-_L4_Standards.pdf) (letöltve: 2013. 10. 11.)

FRITZ PÉTER (2011): Rekreáció mindenkinek I. rész Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.

KISSNÉ GEOSITS BEATRIX (2009): Sport, career choice and the mental wellbeing among professionals of pedagogy an education. Doctoral Thesis.

KOVÁCS TAMÁS ATTILA (2004): A rekreáció elmélete és módszertana, Fitness Kft, Budapest.

KOVÁCS TAMÁS ATTILA (2007): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2007/2. sz. 3–12. p.

KOVÁCS TAMÁS ATTILA ÉS SZOLLÁS ERZSÉBET (2008): *Edzéstani alapok - Fitt – tan, Tan-segédlet*, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

KOVÁCS TAMÁS ATTILA ÉS SZOLLÁS ERZSÉBET (2008): *Edzéstani alapok - Fitt – tan, Tan-segédlet*, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

- LAMBERT E., BOHLMANN I., COWLING K. (2001): Physical activity for health: understanding the epidemiological evidence for risk benefits. *Int J Sports Med* 2001;1:1–15– 28.
- MELVIN W., DAWN A., ERIC R. (2012): *Nutrition for Health, Fitness & Sport*. McGraw-Hill
- NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (2011): *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (2010): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE (2013): *NASM Essentials of Performance Training*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- SCHAUFELI, W. B., MARTÍNEZ, I. M., MARQUES PINTO, A., ET AL.: Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *J. Cross-Cult. Psych.*, 2002, 33(5), 464–481.
- STANSFIELD, W. D.(1997): *Genetika – elmélet és gyakorlat*. Panem – McGraw-Hill, Budapest.
- SZABÓ JÓZSEF (2006): *Rekreáció, Az elmélet és gyakorlat alapjai*. JGYTF Kiadó, Szeged.
- SZAKÁLY ZSOLT (2013): *Sportedzés – Elmélet és gyakorlat*. Szerzői kiadás, Győr.
- SZATMÁRI ZOLTÁN (2008): *Rekreációs edzéstan*, SZTE-JGYPK, 2008. Szeged.
- SZATMÁRI ZOLTÁN (2009, szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- TABATA I., NISHIMURA K., KOUZAKI M., HIRAI Y., OGITA F., MIYACHI M., YAMAMOTO K. (1997). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2007/28. sz. 1327–1330. p.
- UNGVÁRI MÁTÉ (2014): A személyi edző szerepe a fizikai és mentális fitness elérésében. *rekreacio*, 2014. 4./III.sz.
- WEIDER, J. (1981): *Bodybuilding, the Weider approach*. Contemporary Books.
- ZOPCSÁK LÁSZLÓ (2010): *Személyi edző képzés tanfolyami jegyzet*. International Wellness Institute
- 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet – a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről

## ABSTRACT

### UNGVÁRI MÁTÉ: FOGALMAK ÉS JELENTÉSEIK A FITNESS TERÜLETÉN

A fitness iparhoz tartozó fogalmak között nehéz eligazodni az egészséges életmódot és sportolási lehetőségeket kereső embereknek. Napjainkban a fitness területén egyre több fogalommal találkozhatunk. Az új fogalmak magyarázata, definiálása elengedhetetlen ahhoz, hogy átlássuk a fitness ipar rendszerét, és jobban megismerjük egyes elemeit, ezáltal az életmód optimalizálása, mely tartalmazza többek között az aktív testmozgást, ésszerű étkezést és táplálék-kiegészítést is hatékonyabbá válhat. A cikk a témához kapcsolódó főbb fogalmakat magyarázza meg, többek között, hogy mit jelent a fitness, milyen aspektusai vannak, milyen folyamatot jelöl a személyi edzés, ki tarthat ilyen foglalkozásokat, és milyen ismeretek birtokában kell lennie. A cikk ismerteti a jelenlegi fitness trendeket, valamint a speciális populáció fitness edzési lehetőségeit is. A fogalmak bemutatása, definiálása az aktuális hazai és külföldi szakirodalom és a szerző álláspontja alapján történik.