

A személyi edző szerepe a teljes körű fitnessz elérésében

The role of the certified personal trainer to achieve extensive fitness



Szerző neve:
UNGVÁRI MÁTÉ
 Men's Health fitness szakértő és
 személyi edző, International Well-
 ness Institute tanár
 mate.ungvari@gmail.com,
 allatember@vipmail.hu
 Fotók: internet



További szerző:
DR. FRITZ PÉTER
 főiskolai docens
 rekreációs szervező és
 egészségfejlesztő szak szakfelelős
 Eszterházy Károly Főiskola
 Sporttudományi Intézet, Eger
 pfritz@hotmail.hu



Összefoglaló: A fitnessz manapság az egyik legdina-
 mikusabban fejlődő szakterületté és üzleti iparrá
 vált. Fejlődése a technika fejlődésének köszönhető.

A civilizációs fejlődés következtében létrejött mozgássze-
 gény életmód ellensúlyozása érdekében mind többen és
 többen veszik igénybe a fitnesszhez tartozó különböző szol-
 gáltatásokat, így például a személyi edzést. A fitnesszt több
 módon lehet definiálni, legalapvetőbb jelentése a valamire
 való képesség. A mindennapokban az optimális mentális és
 fizikai teljesítőképességet jelenti. Az optimális fitnessz állapota
 fundamentális összetevője az egészségnek, melynek eléré-
 sében hatékonyan segíthet az okleveles személyi edző, aki
 teljes körű életmódprogramot ír kliense számára. A személyi
 edzés az edző és a kliens közötti kölcsönös kommunikációra
 épülő one-to-one, vagyis egy időben, egy kliens személyé-
 re szabott preventív edzésfolyamat. A személyi edzésnek az
 egészséges populáción kívül különböző speciális célrétege
 is van. A személyi edző képzettség az EHFA által kifejlesz-
 tett EREPS rendszerben az EQF 4-es szintjéhez tartozik,
 melynek kidolgozott kompetenciarendszere van. A szemé-
 lyi edzőknek nagy szerepe van a lakosság egészségneve-
 lésében. Az okleveles személyi edzők klienseik életmódját
 pozitív irányba terelik. Az edzők a lakosság nagy részével
 kapcsolatba kerülhetnek egyrészt közvetlenül az edzéseken,
 sportfoglalkozásokon, másrészt közvetetten a klienseik által
 hordozott megváltozott életszemlélettel. A személyi edzés
 alapvetően preventív szemléletű, így a prevenció minden
 szintjén alkalmazható módszer a teljes körű fitnessz fejlesz-
 tésére.

Kulcsszavak: fitnessz, személyi edzés, egészség, preven-
 ció, rekreáció



Abstract: The fitness has become the most
 dynamically improving specialty and industry. This
 improvement thanks to the technical progress. On
 account of the civilisational development sedentary lifestyle
 has been evolved. In order to compensate more and more
 people resort to fitness services, for example personal
 training. Fitness can be defined in many ways, but the most
 elemental meaning of it is the capability for something.
 Normally it means the optimal mental and physical perfor-
 mance. The optimal state of fitness is the fundamental part of
 the healthy lifestyle. A certified personal trainer who creates
 an extensive lifestyle programme for their clients can help
 them effectively to reach that state. The personal training is
 an one-to-one training process, which based on the mutual
 communication between the trainer and the client. Beyond
 the healthy population, the personal training has different
 kinds of special targets, too. The personal trainer qualification
 belongs to the fourth level of EQF, which was developed
 in the EREPS system by the EHFA. The personal trainers
 play an important role in the people's health education. The
 certified personal trainers change their clients' life in a positive
 way. The trainers can connect with their clients directly at
 the trainings, at the sport activities. On the other hand they
 can also connect with their changed philosophy indirectly.
 Basically the personal training has a preventive aspect that is
 why the prevention can be practised in all levels to develop
 the extensive fitness.

Keywords: fitness, personal training, health, prevention,
 recreation

A FITNESSZ FOGALMA

A fitnessz fogalmát számtalan módon, több megközelítésből
 próbálták már definiálni. A legtöbb ezzel a témával fog-
 lalkozó kutató egyetért abban, hogy a fitnessz rá-
 termettséget jelent egy adott dologra. A fitnessz
 szót először Herbert Spencer, egy brit szo-
 ciológus használta az 1851-ben megje-
 lent *Social Statics* című munkájában. Az
 eredeti kifejezés *survival of the fittest*,
 vagyis a legfittebb túlélése volt. Ké-
 sőbb Charles Darwin is ezt a fogal-
 mat használta a természetes szelek-
 cióknak nevezett folyamat leírására.
 A genetikában a fitnessz a genetikai
 anyag evolúciós képessége a meg-
 őrződésre, így az az élőlény fittebb,
 aki több utód nemzésével, nagyobb
 számban adja tovább a génjeit a kö-
 vetkező generációknak (Stansfield;
 1997).

A fitnessz a mindennapi életben az opti-
 mális testi, lelki állapotot jelenti. Ide tartozik
 még a szociális kapcsolatok menedzselésé-
 nek képessége, valamint az, hogy az egyén a
 változó terhelésekhez alkalmazkodni tudjon. Fontos
 a környezet minősége, élhetősége is, így lesz maximá-
 lis az egyén teljesítő-, illetve cselekvőképessége. (Corbin,
 Charles B., Pangrazi, Robert P., Franks, B. Don; 2000)



A rekreációban, illetve versenysportban is több megközelítésben beszélhetünk fitnessről. Legalapvetőbben a fitness a jó kondíciót, optimális egészségi állapotot jelent mind szubjektív, mind objektív módon. Ezt az állapotot rekreatív tevékenységek végzésével, tudatos, valamint ésszerű edzéssel, illetve az egészséges (sport esetén specifikus) étkezéssel érhetjük el. (Szatmári; 2009)

Fitness, mint állapot

A fitnesset tekinthetjük egy állapotnak, mely a minőségi élet ismérveit tükrözi. Ennek az összetevői nem mindenki számára jelentik ugyanazt, különböző beállítódású, életvezetésű, stb. egyénnek más lesz a fontos, vagyis egyes embereknél inkább a testi, fizikális, másoknál a lelki, spirituális összetevők kerülnek túlsúlyba, mint a fitness domináns összetevői. (ACSM; 2012)

Tökéletes közérzet, optimális fittség

K. 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; nem korlátozza 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 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)

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 fűrdőruhában 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. (Tanya; 2013)

Fitness mint iparág

A fitnessre tekinthetünk úgy is, mint iparágra. Fejlődése a technikai fejlődésnek köszönhető. A fitness szektor résztvevői: fitness klubok, azok vendégei, edzők, menedzserek, nonprofit és állami szervezetek, érdekképviselet szövetségek, rendezvényszervezők, oktató cégek, a táplálékkiegészítők és sporteszközök gyártói, beszállítói, forgalmazói, valamint a média résztvevői.

Mind újabb edzéstípusok jelennek meg a fitnessztermek palettáin. Az egyén a beállítódásához, egészségi-, fittségi állapotához mérten tud részt venni az egyéni vagy csoportos foglalkozásokon. Az edzéseken kívül a táplálékkiegészítők, sporteszközök piaca 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 fitnessvilág képviselteti rajta magát. Itt mutatják be az új edzéstípusokat, sporteszközöket, valamint a sportszakemberek különböző továbbképzéseken vehetnek részt.

A fizikai aktivitás tudatos alkalmazása

A mozgás szükségletünk, melyet mind rekreációs, mind élsport szinten élvezhetünk. 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.

A személyi edzés kialakulása

„A személyre szabott edzés bizonyos formája az élsport megjelenésével egyidejű. Klasszikus, fitness 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, film sztárok, 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 sportszakemberek mint személyi edzők. Egyre több edzőterem nyílt, valamint televíziós műsorok indultak fitness témában. (Weider; 1981)

Az 1960-as években Dr. K. H. Cooper először használta az aerob testmozgás kifejezést, és megalkotta a „Tökéletes közérzet programját”. 1990-től egyre többen csatlakoznak fitness klubokhoz, divat lett a sportolás. Egyre több szervezet képzett személyi edzőket világszerte,

valamint a legtöbb fitness terem bővítette szolgáltatásait a személyi edzéssel.

Magyarországon a rendszerváltozás után terjedt el a fitness, illetve személyi edzés, először a klasszikus aerobik órákkal, majd a gyógytorna, pilates, jóga, és majd csak később a többi, ma populáris irányzatokkal.

Eleinte Budapest volt a központ, később az ország minden területén elérhetővé vált a személyi edző szolgáltatás. Itthon is elterjedtek a külföldi trendek, azaz nemcsak fitness 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)el folytathat 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)

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 fittségi edzést, valamint életmódprogramot tud tervezni és kontrollálni kliense adottságainak, egészségi állapotának, fittségi céljainak maximális figyelembevételével. A személyi edző nem csupán az egyes kondicionális (motorikus) képességek, részterületek fejlesztésére, hanem a globális egészségmegőrzésre, teljes fitnessre, 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 legújabb fitness trendeket, illetve a korszerű eszközpark alkalmazását. Fontos továbbá a csapatmunkára való képessége, és a klientúrája menedzselésének képessége. Mivel a fitnessiparban 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), egy közös európai hivatkozási rendszer, mely összeköti a különböző országok képzési rendszereit és „összehangolóként” értelmezhetőbbé teszi azokat.

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 változhat munk- és tanulási környezetben önállóan szervezi tevékenységét, valamint mások rutinszerű munkáját ellenőrzi, felelősséget vállal mások értékelése és fejlődése területén.
- Ezekon kívül az EHFA 7 szekcióban írja le a személyi edző szak tudásának 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, -tervezés és -programozás.
- (EHFA; 2010)

A személyi edzés célrétegei

A személyi edzés tudásanyaga jelentős részben az élsport edzéselméleti és gyakorlati követelményrendszerére épül. A versenysportokhoz képest itt azonban a kliensek céljaiban, mo-

tívációban, az egészségi állapotukban rejlő különbségek miatt eltérő edzéscsoportokat 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.

Prevenziós – betegségmegelőző program

Prevenzió alatt a betegségek kialakulásának megelőzését, vagyis az egészség megőrzését értjük. Három csoportot tudunk megkülönböztetni: az elsődleges (primer), másodlagos (szekunder), és a harmadlagos (tercier) prevenziót, más néven a rehabilitációt. Minden csoportnak más lesz az egészségi állapota, illetve elérendő célja.

A primer prevenziós csoport egészséges, célja az egészsége megőrzése, illetve fejlesztése. Fontos szerepe van a minőségi életvitel összetevőinek (egészséges étkezés, optimális edzéstervelés, stresszcsoökkentő 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 prevenzióban (rehabilitáció) a betegség már kialakult, a mindennapos életvezetésben is gondot okoz. Itt a teendő hasonló, mint a szekunder csoport esetén, de teljes körű team munka szükséges; együtt kell dolgoznia az orvosoknak, dietikusoknak, gyógytornászoknak. A cél az adott állapothoz képest maximális teljesítőképesség elérése. Személyi edző csak széles körű tájékozódás (konzultációja a team tagokkal) után foglalkozhat a csoporttal. Minden csoport esetében döntő fontossággal bír az egyén egészségközpontú gondolkodásának kialakítása.

A személyi edzés program felépítése

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

A teljes körű vizsgálathoz 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 kliens 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. A realizált kiinduló szinthez, a célokhoz, és a rövid-, illetve hosszú távú lehetőségekhez tervet készít, levezényli, miközben alkalmazza a fitességi edzés elveit, módszereit. (ACSM; 2013, ACE; 2010)

Fontos, hogy az edző, illetve a kliens visszajelzést kapjon az eredményességről, ezért időnként (6-8 hetente) újabb tesztelés szükséges, majd az így kapott eredmények kiértékelése után a program változtatása szükségszerű 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.

Konklúzió

A fitness az élet minden területére kiterjedő fogalom, de fontos, hogy megfelelő aspektusból vizsgáljuk, így beszélhetünk róla, mint valamire való képesség, hatalmas iramban fejlődő iparág, önálló sportág, vagy mint a tökéletes közérzet állapota. Kijelenthetjük, hogy annak ellenére, hogy a személyi edző munkája elsősorban a testi fitesség fejlesztésére irányul, mégis eredményesen segítheti a lakosságot a teljes körű fitesség állapotának eléréséhez. Fontos, hogy okleveles, megfelelő szakképzettséggel rendelkező személyi edzőt alkalmazzunk, aki tudásával valamennyi célcsoportot optimálisan fejleszthet.

IRODALOM

- 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
- C. J. Caspersen, K. E. Powell, and G. M. Christenson (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, Charles B., Pangrazi, Robert 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
- 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 (letöltve: 2013. 10. 11.)

•Fritz Péter (2011): Rekreáció mindenkinek I. rész Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.

•Szatmári Zoltán (2008): Rekreációs edzéstan, SZTE-JGYPK, 2008. Szeged

•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): Edzéstan 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 Essenti-

als 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.

•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 (2009, szerk.): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.

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

•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 képességhez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képességek jegyzékéről



- Fit World Fitness szolgáltatásai:**
- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
 - kardióterem 20 darab géppel
 - aerobic
 - személyi edzés
 - senior tréning
 - stretching
 - masszáz
 - szolárium
 - szauna
 - büfé
 - táplálékkiegészítők
 - funkcionális és trx edzések

Szeged, Dózsa Gy. u. 12.
70-414-9900
www.fitworld.hu



- Fit World PUNCH aerobic terem**
- pilates
 - női és dinamikus jóga
 - spinning
 - kangoo
 - gerinctréning
 - stretching
 - senior tréning
 - boks edzések

Szeged, Kazinczy u. 2.
70-414-9902