

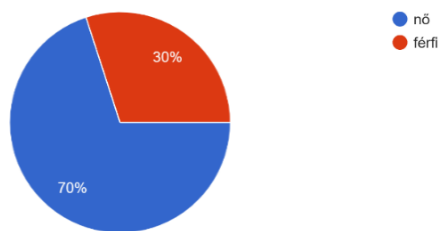
MELLÉKLETEK

1. számú melléklet: Kérdőíves kutatás, igényfelmérés
2. számú melléklet: Interjú Brecsok Bálinttal
3. számú melléklet: Interjú Sáy Józseffel
4. számú melléklet: Tervvariációk bemutatása
5. számú melléklet: A prototípus bemutatása

KÉRDŐÍVES KUTATÁS, IGÉNYFELMÉRÉS

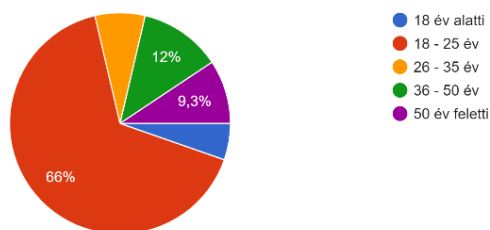
Az Ön neme:

150 válasz



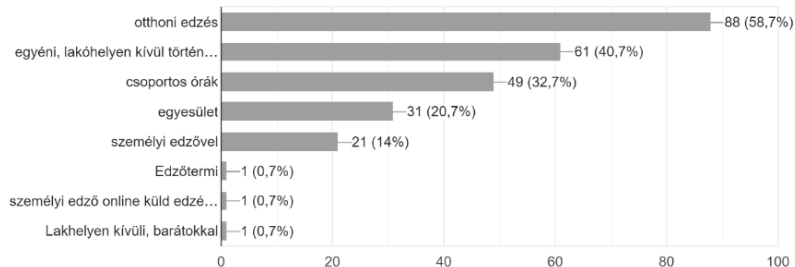
Az Ön kora:

150 válasz



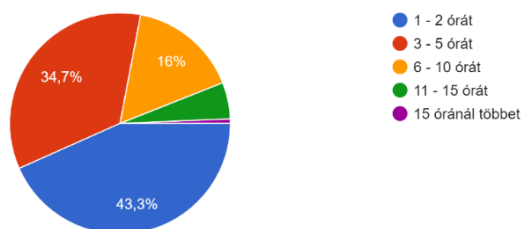
Az alábbiak közül melyik lehetőséget/lehetőségeket preferálja leginkább?

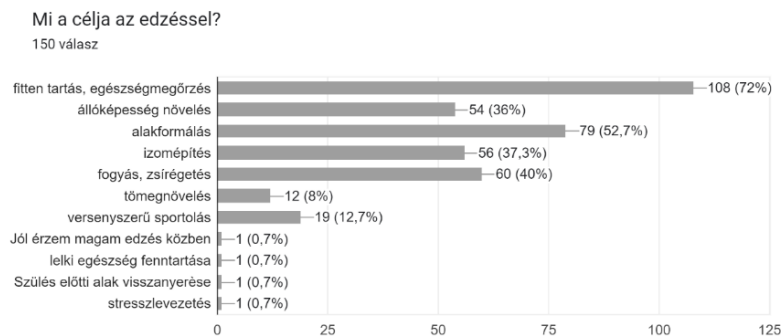
150 válasz



Mennyi időt tölt edzéssel egy héten?

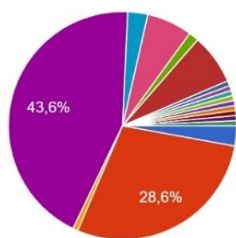
150 válasz





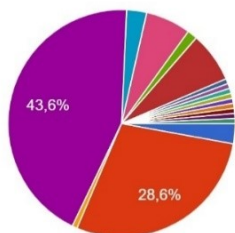
Ha nem csupán otthon szokott edzeni, milyen sportot űz? (88 válasz)

Sportág/mozgásforma megnevezése	Válaszadók száma (fő)
edzőtermi edzések	17
futás	15
úszás	6
kerékpározás	6
szinkronkorcsolya	5
box/kickbox/ironbox/önvédelem	5
jóga/bodyart	4
kosárlabda	4
alakformáló edzés/beautyrobic	4
tánc	3
túrázás	3
gyaloglás	3
street workout	3
aerobic/kardio	3
lovaglás/díjlovaglás	2
squash	2
testépítés	2
crossfit	1
trx	1
görcsolyázás	1
röplabda	1
rollerezés	1
labdarúgás	1
falmászás	1
karate	1
lövészet	1
ritmikus gimnasztika	1
kajak	1
jégkorong	1
asztalitenisz	1
saját testsúlyos edzés	1



- garázs/ melléképület
- garázs
- Kis szoba
- Tárolószoba
- Pince
- nincsenek ilyen eszközeim
- Mosókonyha
- Sehol

▲ 2/3 ▼

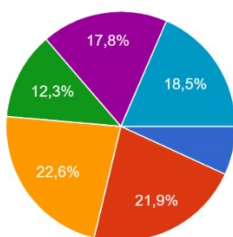


- Lépcsőház
- szuterén szoba

▲ 3/3 ▼

Jelenleg mekkora lakásban él?

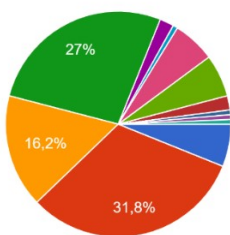
146 válasz



- 35 négyzetméternél kisebb
- 36 - 55 négyzetméter
- 56 - 75 négyzetméter
- 76 - 95 négyzetméter
- 96 - 115 négyzetméter
- 115 négyzetméternél nagyobb

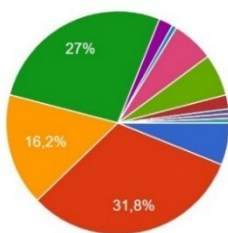
Jelenleg kivel él együtt?

148 válasz



- egyedül élek
- a háztársammal/élettársammal/páro...
- a szüleimmel élek
- a szüleimmel és testvéremmel/ testvér...
- a testvéremmel/ testvéreimmel élek
- a nagyszüleimmel élek
- többgenerációs családban élek
- lakótársal/ lakótársakkal élek

▲ 1/2 ▼

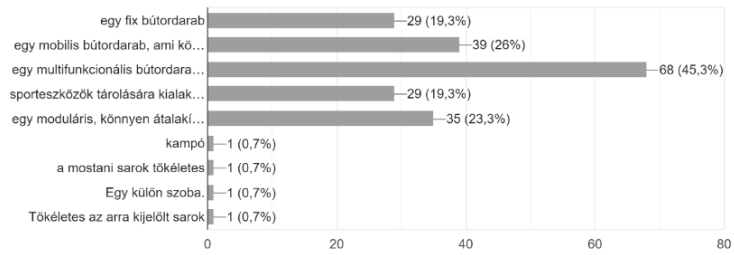


- kollégiumi szobatarssal/szobátársakkal élek
- gyerekeimmel
- Gyerekeimmel élek
- házastárssal és gyermekkel

▲ 2/2 ▼

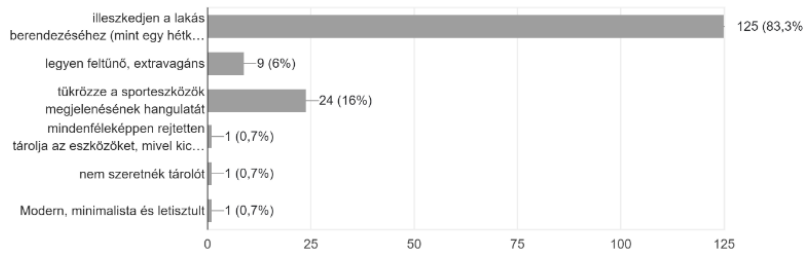
Ön szerint milyen lenne az ideális tároló sporteszközei számára?

150 válasz



Stílus/szín/anyag tekintetében milyen külsőt kölcsönözne a tárolónak?

150 válasz



INTERJÚ BRECSOK BÁLINTTAL

Életkor: 23 év

Foglalkozás: futballedző és másodéves testnevelőtanár hallgató

Téma: Otthoni edzésbútor

1. Kérem, mutassa be eddigi sporttevékenységét/sportmúltját!

7 éves korom óta űzöm a sportot, azon belül is a labdarúgást. 12 éven keresztül edzettem, versenyeztem utánpótlás szinten, utána egy évet voltam megyei elsőosztályban, fél évet megyei harmadosztályban. Ezenfelül még kiskoromban 5 évet iskolai szinten úsztam, de most már heti rendszerességgel járok tornázni is.

2. Mit gondol, hogyan és miben változott a mozgáshoz, egészséges életmódhoz való viszony az átlagemberek körében azóta, amióta Ön elkezdett sportolni?

Véleményem szerint a rekreációs sportoknak nagyobb jelentőségük lett, főleg a grafschutz jellegű sporttevékenységeknek, azaz az amatőr szintű sportoknak, ezenbelül a tömegsportoknak. Négy éve már edzőként dolgozom a Soroksár SE- ben, ahol a kisgyerekek a bevonása a cél, hogy minél több gyerek focizzon, vagy akár bármilyen sportot űzzön. Ebben látom a sportolás és az egészséges életmódra nevelés fellendülését.

3. Ha elvonatkoztatunk a sportspecifikus edzésektől, milyen nélkülözhetetlen elemei vannak egy jól felépített edzésnek?

Nagyon fontos, hogy minden edzés lényegretörően tagolt legyen. A kezdő bemelegítést kövesse a fő rész, milyen testrészre vagy testrészekre akarunk edzeni, aztán jöhet a levezetés, mellyel csökkentjük a pulzust. Ami nagyon fontos az átlagembereknek is, hogy az egyszerűtől az összetettig haladjanak, ez alatt a fokozatosság elvét értjük. Én úgy tudom, hogy minden egyes embernek egy napi 30 perc mozgásigény szükséges, és legfőbb mozgások az izomerő, a hajlékonyság és a mobilizáció. Ezenkívül az állóképesség fejlesztése a legfontosabb.

4. Hogyan/Milyen mozgásformákból építene fel egy otthoni edzést olyan személy számára, aki nem versenyszerűen sportol, csupán a fitten tartás, egészségmegőrzés motiválja?

Főként a kardio edzéseket ajánlom, ami a test nagyrészét megmozgatja, mint például a biciklizés, ugrálókötél használata, trx, saját testsúlyos edzés, aerobics, tánc, és ezenkívül a természetes mozgások, ahol a testünk teljes egésze igénybe van véve.

5. Mely eszközök segítségével végezhetjük a lehető legváltozatosabb módon az otthoni edzést?

Gumikötél, sima kötél, különböző labdák, - szivacs-, foci-, kosár-, teniszlabda- akár karika is, de a homokzsák is nagyon fontos szerintem, ahogyan a súlyok, jógalabda, dinár párna és még sorolhatnám tovább.

6. Tudna olyan hétkönap, otthoni tárgyat említeni (pl. szék), ami hatékonyan beépíthető az edzésbe?

Törölköző, vizes palack, ugyanígy a kötél (egy sima, bárholnan beszerezhető kötél), seprűnyél, és még a szivacs is jól hasznosíthatóak egy-egy edzés során.

7. Körülbelül mekkora minimális térre van szükségünk ahhoz, hogy megfelelő körülményeink legyenek az otthoni edzéshez?

2x2 méter elegendő bármilyen saját testsúlyos edzéshez, azaz 4 négyzetméter elegendő.

INTERJÚ SÁRY JÓZSEFFEL

Életkor: 41 év

Foglalkozás: úszóedző és testnevelőtanár

Téma: Otthoni edzésbútor

1. Kérem, mutassa be eddigi sporttevékenységét/sportmúltját!

Egészen korán, már gyerekkorban kezdődött a sport szeretete, ami kitart mind a mai napig. Kitartásomnak hála versenyszerűen úsztam, de az élsportról egy idő után sajnos le kellett mondanom. Viszont a medence közelében maradtam úszóedzőként az egyesületemnél, a SwimWars- nál. Emellett lelkes diákokat tanítok, testnevelés órán, a XX. kerületi Német Nemzetiségi Gimnáziumban.

2. Mit gondol, hogyan és miben változott a mozgáshoz, egészséges életmódhoz való viszony az átlagemberek körében azóta, amióta Ön elkezdett sportolni?

Úgy gondolom, hogy mindig fontos, hogy legyen előttünk egy jó példa, aki a gyerekek szemében példakép is lehet. Egy átlagos embernek nem fér bele az idejébe a napi több edzés és az ezzel járó kemény diéta. Viszont hetente két- háromszor érdemes beiktatni legalább egy óra, bármilyen fajta testmozgást, hisz ez az egészségünk megőrzése mellett az ember kedvét is feldobja, főleg ebben a sötét őszi időszakban.

3. Ha elvonatkoztatunk a sportspecifikus edzésektől, milyen nélkülözhetetlen elemei vannak egy jól felépített edzésnek?

Edzéstől függetlenül vannak részek, amik elengedhetetlen egy edzés elvégzéséből, legyen szó egy amatőr focistáról, vagy profi falmászóról. Ilyen például az edzést megelőző bemelegítés. Szinte kötelező elemének kéne lennie, bármely típusú edzésnek, hisz ilyenkor melegítjük be az izmokat, az ízületeket, felkészítjük a testet az aktív igénybevételre, így nagyban csökkenthetjük a sportsérülések kockázatát. Hasonlóképp, ide sorolható az edzés utáni nyújtás, ami hosszútávon nagyon hatásosan növeli az izom későbbi terhelhetőségét, míg rövidtávon könnyebben elkerülhető az izomláz kialakulása egy fárasztó edzés után.

4. Hogyan/Milyen mozgásformákból építene fel egy otthoni edzést olyan személy számára, aki nem versenyszerűen sportol, csupán a fitten tartás, egészségmegőrzés motiválja?

A bemelegítés és nyújtás között teljesen egyéni preferenciák alapján lehet eldönteni, ki milyen típusú edzést szeret jobban. A legfontosabb hogy mindezt fokozatosan tegyünk meg, így

ha inkább izmot szeretnénk építeni súlyzóval, vagy fogyni tervezünk és egy kardió alapú edzést választunk, fontos hogy ne első nap akarjuk elérni a végcélt. Így lehet a legkönnyebben elkerülni a sérüléseket.

5. Mely eszközök segítségével végezhetjük a lehető legváltozatosabb módon az otthoni edzést?

Otthoni edzéshez a kellékek száma szinte végtelen, de a leghatékonyabb a gumiszalagok, súlyok és labdák használata. Illetve az ugrálókötél, amivel óránként akár 800 kalóriát is elégethetünk. Bármit is választunk, a legfontosabb a helyes használata és, hogy élvezzük közben az edzést.

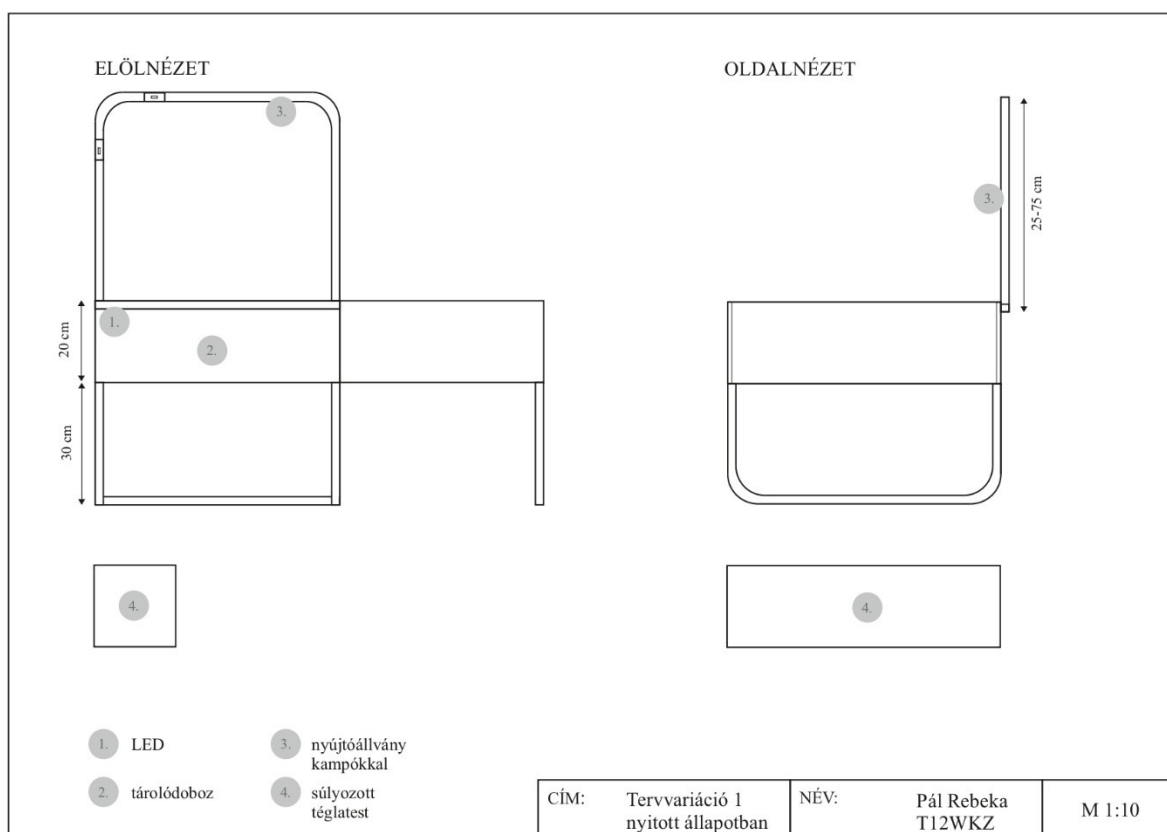
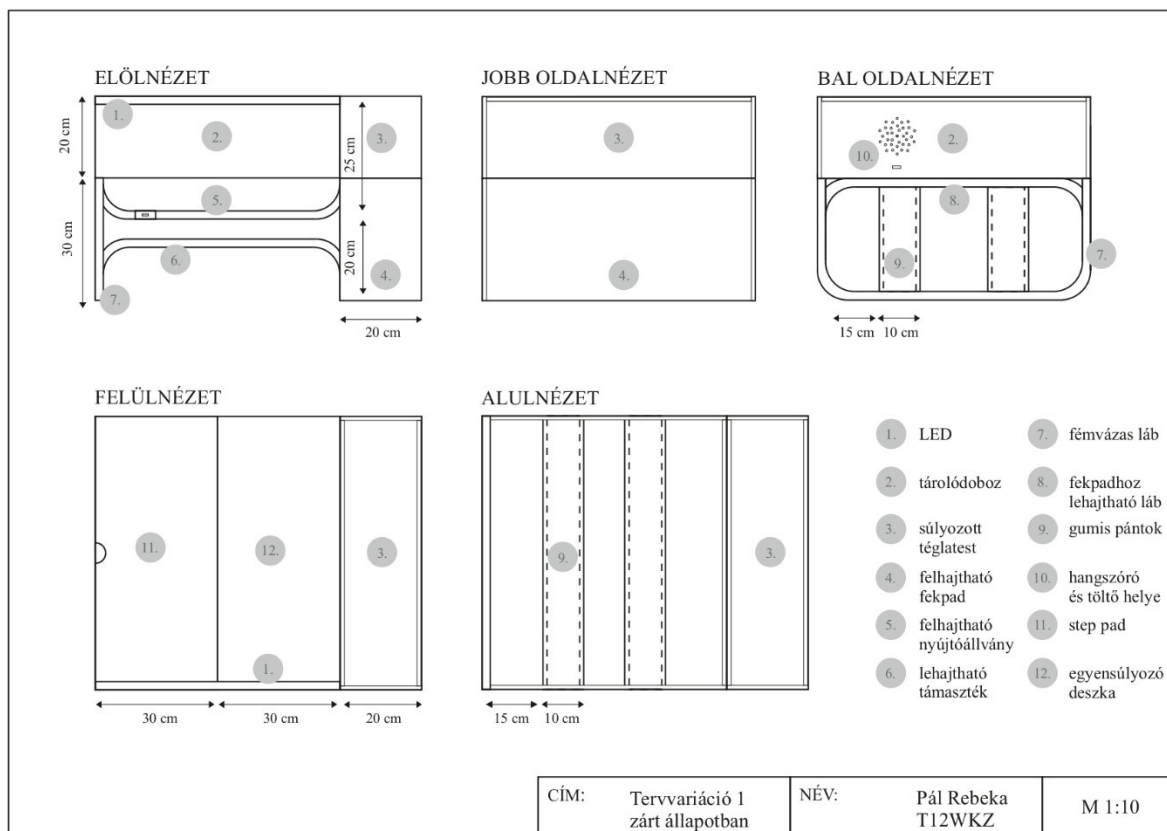
6. Tudna olyan hétköznapi, otthoni tárgyat említeni (pl. szék), ami hatékonyan beépíthető az edzésbe?

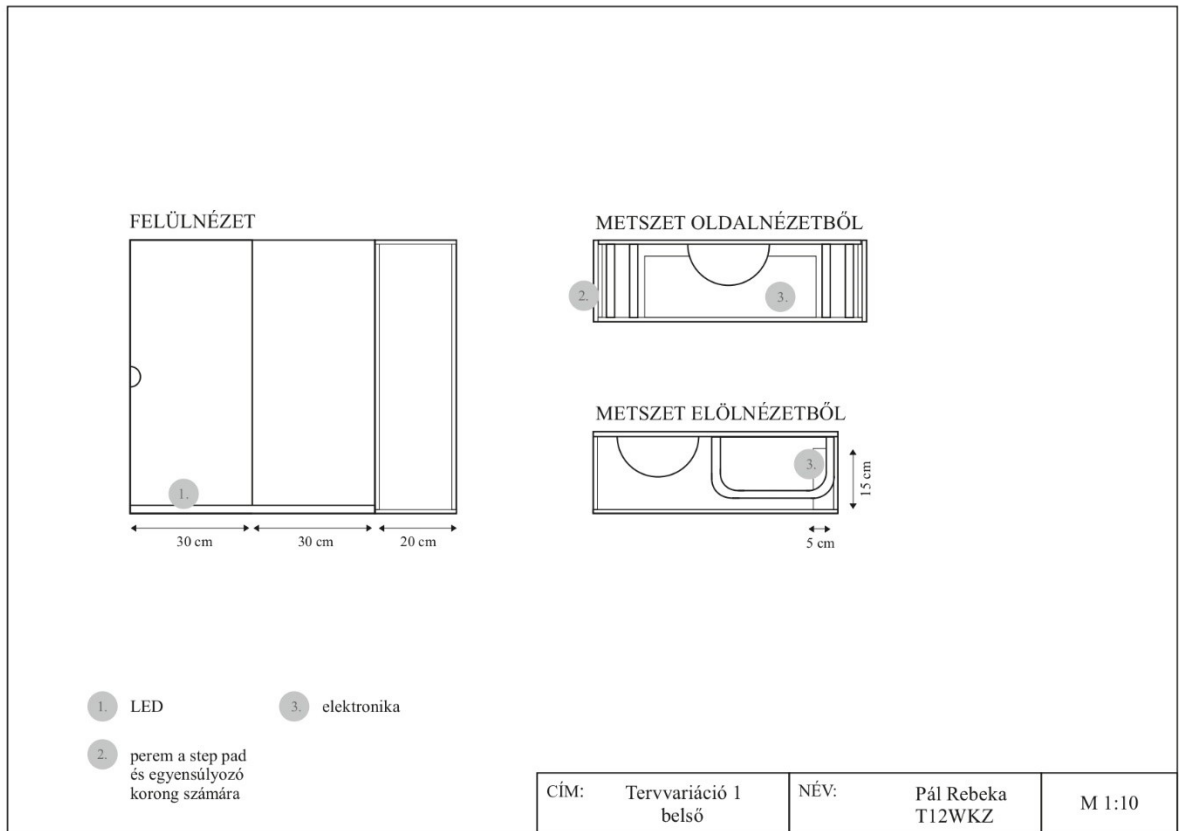
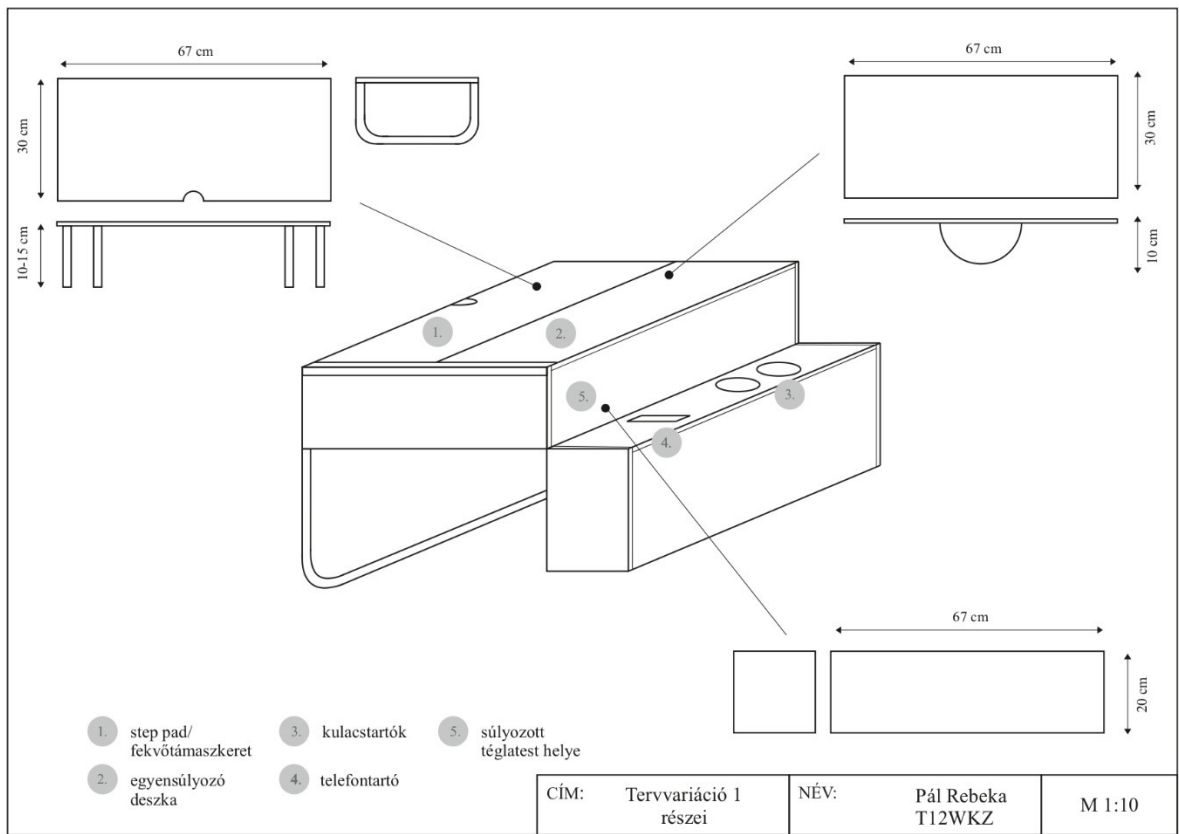
Súlyos edzéshez remek társ lehet egy zsugor víz, illetve ha van kettő, akkor már csak a felmosó nyelét kell elővenni és kész is a két kezes súlyzó. Amennyiben túl nehéznek bizonyul ennyi víz, akkor az szükség szerint lecserélhetőek két táskára, amit kedvünk szerint pakolhatunk tele könyvekkel.

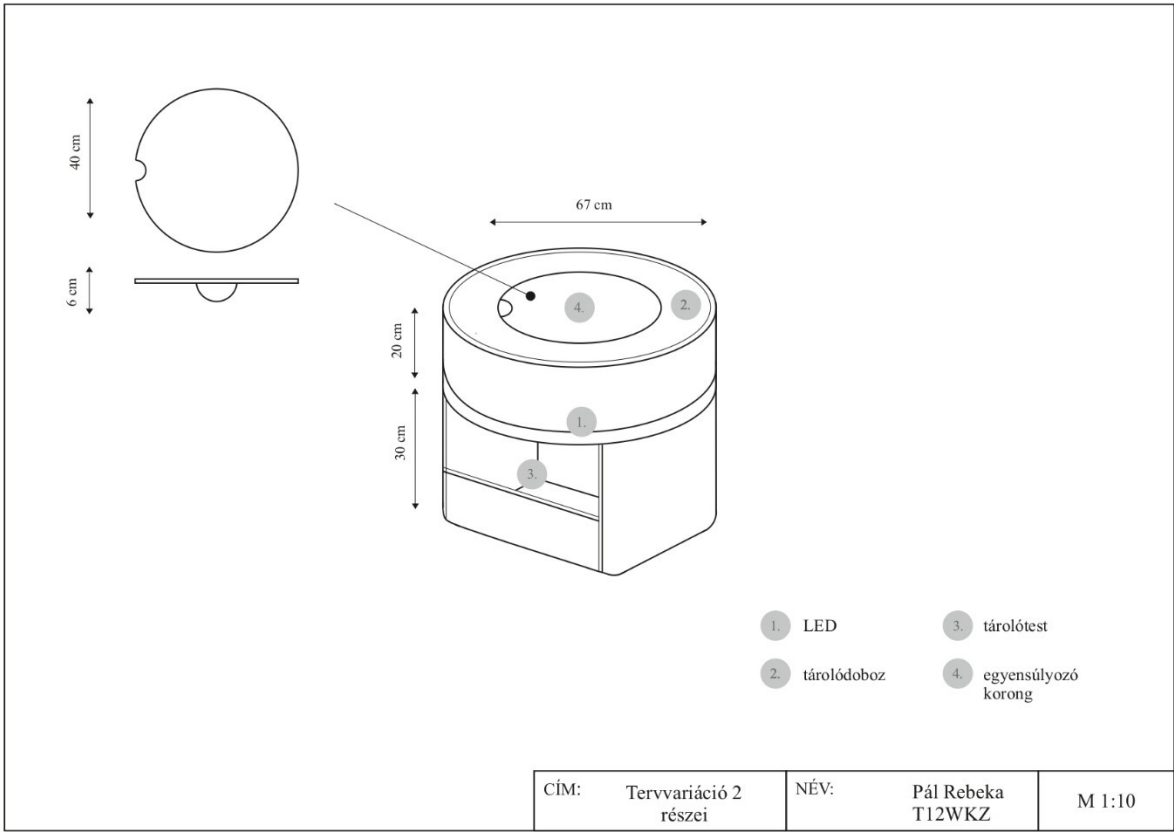
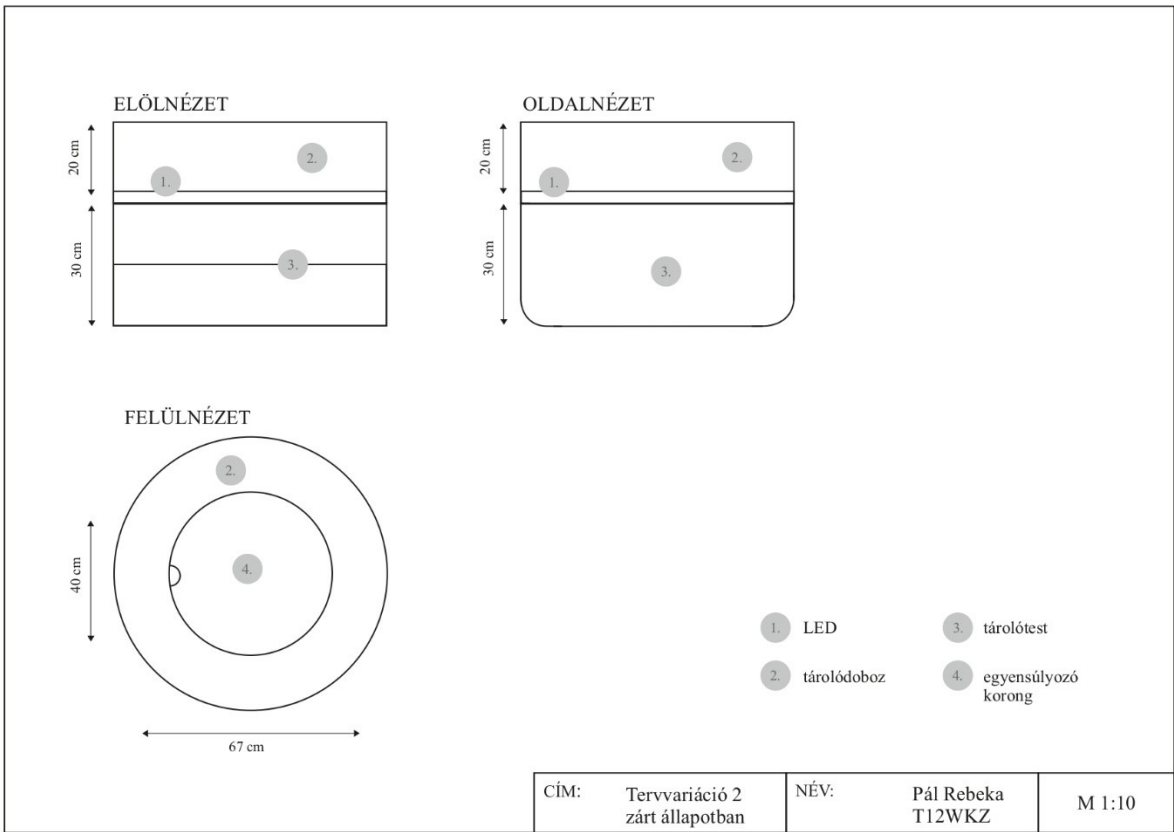
7. Körülbelül mekkora minimális térre van szükségünk ahhoz, hogy megfelelő körülményeink legyenek az otthoni edzéshez?

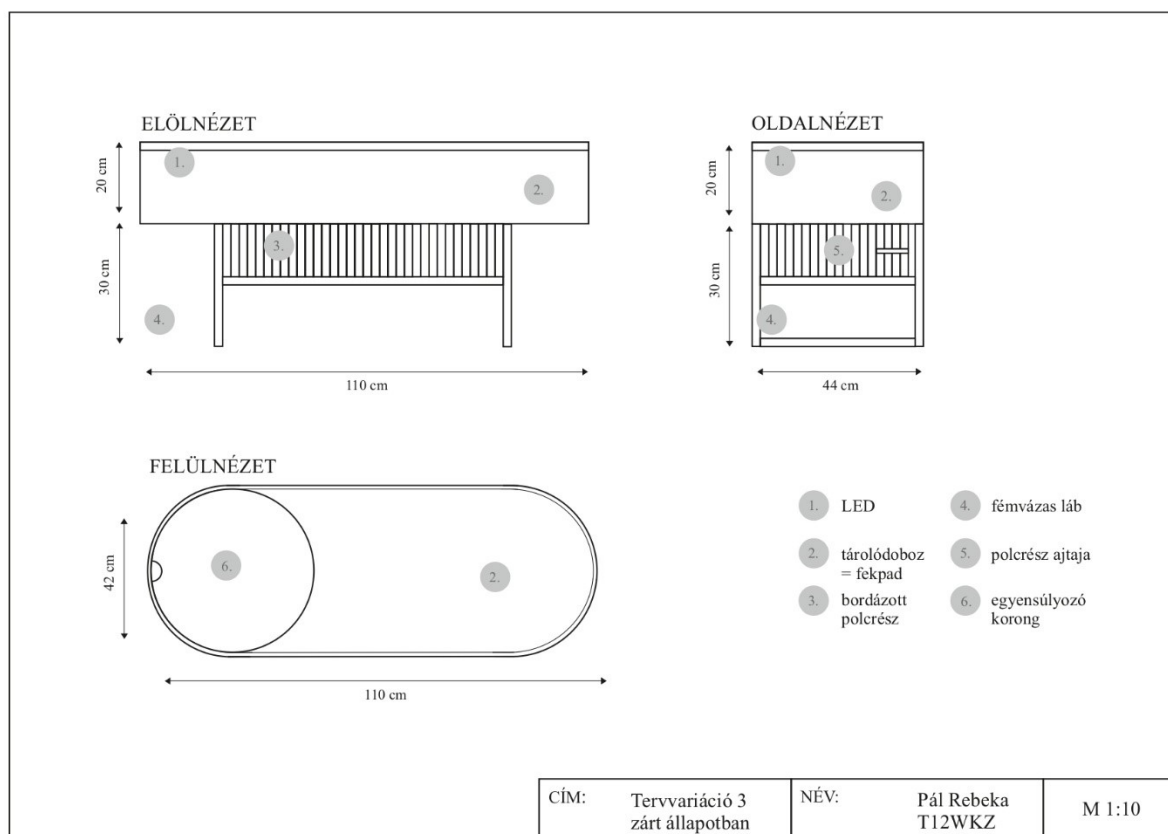
A legkisebb garzonlakásokban is lehet otthoni edzést végezni. Egy arany szabály van, hogy egy olyan helyet kell keresni a lakásban, ahol kényelmesen le tudsz feküdni. Amennyiben ez az egy feltétel teljesül, úgy mind az álló, mind az ülőgyakorlatokat kényelmesen el tudod végezni.

TERVVARIÁCIÓK BEMUTATÁSA









PROTOTÍPUS BEMUTATÁSA

























