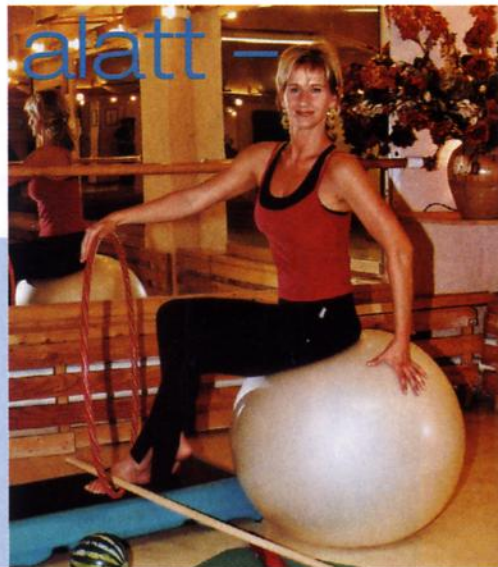


40 év fölött, 55 kiló alatt – örömedzéssel

A fenti cím lehetne a tíz éve a női test szolgálatában álló Step Mozgásstúdió mottója. Ebben a stúdióban valóban másképp épülnek fel az órák, más a hangulat, a hozzáállás az edzésekhez, mint amit megszoktunk.



A stúdió vezetője, Vermes Annamária szerint "A test a lélek temploma." Ezért náluk minden edzés olyan, mint egy fellépés, vagy külön műsorszám. Azt szokta mondani csapata tagjainak, hogy minden órát úgy tartsanak meg, mintha ez lenne az utolsó előadásuk. A nőket, akik eljönnek az órákra, nem lehet sokkolni. Éppen elég, hogy egész nap feladatokat oldanak meg, nincs szükségük arra, hogy még a tornaórákon is azon aggódjanak, sikerül-e végrehajtaniuk a gyakorlatokat. A mozgásra szánt idő, amit a stúdióban töltenek, legyen az öröme, felejtsek el a stresszt, és jókedvűen, energiával feltöltődve menjenek haza.

SZENVEDÉS HELYETT ÖRÖM

Annamária életének mind a 36 éve a fitness gondolatvilágában zajlik. Ritmikus sportgimnasztika versenyző volt 12 évig, tanulmányait a Testnevelési Egyetem tanári nappali tagozatán folytatta. Az egyetem négy éve, majd a kezdő pedagógus-ság időszaka alatt szerzett tudás és tapasztalat ösztönözte saját fitnessstúdió kialakítására. Ha az ember valamilyen képesség birtokában születik a világra, kötelessége azt tudássá fejleszteni – szögezi le stúdióvezető. A testi, lelki, szellemi élet csak egységben kezelhető. A fitness pedig csakis ennek a harmonikus egységnek az összefüggésében vizsgálható. A világon nincs két egyforma ember, ezért nem lehet általános receptet adni ahhoz, hogy valaki miképpen találja meg testi és lelki fejlődése mellett, az örömet is a mozgásban. Fontos, hogy az emberek ne szenvedésként, hanem örömforrásként tekintsenek a testmozgásra. A stúdióban tíz év alatt speciális gyakorlatsort fejlesztettek ki. Figyelembe vették a női test tulajdonságait, valamint azt, hogy a negyven feletti nők zöme, már nem képes olyan gyakorlatokat végrehajtani, mint húszévesen. Sokféle eszközt használnak az órákon, a labdától kezdve a gumikötélen át a súlyzókig, és a hulahoppkarikáig. Tanácsot adnak akkor is, ha valakinek nincs ideje edzésre menni. Megtanítják például arra, hogy egyetlen törülköző segítségével, hogyan tudja átmozgatni otthon a testét. És ha az egyik óra nem tetszett, nem aratott osztatlan elismerést? Akkor

sincs baj. Az edzők megértik, és személyre szóló tanácsot adnak, hogy legközelebb milyen mozgásformát részesítsen előnyben a vendég.

AZ ÖNISMERET ÚTJÁN

A Step Mozgásstúdióban az edzők a lelkesedésükre, aktív versenyzői múltjukra, a Testnevelési Egyetemen végzett tanulmányaikra támaszkodva, ortopéd és belgyógyász szakorvosokkal, gyógytornászokkal közösen végzik a munkát. A vendégek tanácsokat kapnak, miben változtassanak, annak érdekében, hogy megismerjék önmagukat. Ugyanis, amíg valaki nem ismeri a saját testét, lelkét, addig nem képes a változtatásra sem. A fitnessz remek játék, élvezni kell és kísérletezni, hogy rátaláljunk a saját mozgásformánkra, de ebben segítségként ott áll az edző, aki vállalja vendégéért a felelősséget. Annamária óva int mindenkit attól, hogy csak egyfajta mozgást végezzen, ez ugyanis az ízület és az izom-egyensúly megbomlásához vezethet.

KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

A stúdió számtalan lehetőséget kínál a vendégeknek. Különös hangsúlyt fektetnek a gyerekek egészségre való nevelésére, hiszen ezt már az óvodás korban el kell kezdeni. A gyerekeknek való foglalkozás a Törtorna, ami egyebek mellett, szelíd hadüzenet a lúdtalpnak. Ezenkívül gyakorolhatják a ritmikus sportgimnasztikát és a fitt-kidét. A nagyon tehetséges kicsiknek továbblépési lehetőséget biztosítanak, de ez az a hely, ahol akkor sem kell abbahagyni az edzést, ha valaki nem kifejezetten versenyzői alkat, hiszen a hangsúly azon van, hogy élvezzék a sportot. A női tornák választéka is széles. Van mélyizom-torna, gerinctrénning, intimtorna, stretching, has-tánc, biostep, pilates, fitt-ball és jóga. A stúdió csapata mindent megtesz azért, hogy a közös munka, barátságos légkörben, változatos zenei, szakmai anyaggal, jó hangulatban teljen. A kis csapat rendszeresen külön programokat, rendezvényeket, találkozókat szervez, hogy a vendégek érezzék, egy összetartó közösséghez tartoznak.

CANTIENICA®

Az ízületekímélő fitnesszprogram

Nemrégiben lehetőségem volt megismerni egy olyan jellegű testmozgást, mely annak ellenére, hogy az elmúlt években számos edzémódot kipróbáltam - teljes egészében meglepetést okozott számomra, stílusában, gyakorlataiban és hatásában egyaránt. A módszer neve CANTIENICA® - Powerprogram.

Az első alkalom után eddig ismeretlen típusú fáradtságot éreztem, ami nem azt jelenti, hogy a megszokottnál jobban vagy kevésbé fáradtam el, hanem másképp. Valamint a napokkal később megjelenő izomláz is szokatlan módon és helyeken jelentkezett.

A CANTIENICA® - a világ első terápiás fitnessz módszere a gyakorlatokba beépített medencefenék tréninggel, mely Kelet-Európában jelenleg kizárólag Magyarországon (a fővárosban és Székesfehérváron) sajátítható el. A részletekkel kapcsolatosan Nesztler Judittal a CANTIENICA®-program budapesti oktatójával beszélgettem. Ő 2000-ben Svájcban tanulta meg a módszert és azóta minden évben odautazik - Székesfehérváron oktató édesanyjával együtt -, hogy elsajátítsa az újabb és újabb fejlesztéseket.

Mit lehet tudni a módszer eredetéről?

A rendszer kidolgozója a svájci születésű Benita Cantieni, aki a 90-es években a világon egyetlen nemzetközi senior Callanetics mesterként, arra törekedett, hogy egy minél tökéletesebb módszert fejlesszen ki. Először megalkotta a New Callaneticset olyan új elemek beépítésével, mint a medencefenék használata, a gerincoszlop megnyújtása (a fejtetőn lévő koronapont és a medencefenék között), valamint a spirális- és apró pulzáló mozdulatok. Ezek az elemek összességében az új módszer legfontosabb alapelveivé is váltak egyben. Az így kifejlesztett módszert - aminek eredményességét elsősorban saját hát- és gerincproblémáinak javulásán tapasztalhatta meg -, mivel már teljesen különbözött a Callaneticstől, vezetékneve alapján CANTIENICA®-nak nevezte el.

Hogyan foglalná össze a CANTIENICA®-Powerprogram lényegét?

Mélyizomzatra ható terápiás, ízületekímélő fitnesszprogramról van szó, a szinte meditatív állapotban végzett gyakorlatokba beépített medencefenék-tréninggel. A program fontos részét képezi a helyes testtartás és a gerinc megnyújtása.

Miben különbözik a CANTIENICA®-módszer a hagyományos medencefenék tréningektől?

Ez utóbbi általában a medencefenék három szintből álló izomzatának külső szintjét, a húgycső, a hüvely és a végbél záróizmait edzi. Ezzel szemben a CANTIENICA®-program a középső és a legmélyebb szintet dolgoztatja, melynek oka, hogy a medencefenék izomzat rendszere közül ez az izomszint a legnagyobb kiterjedésű, és a ránehezülő belső szervek révén a legnagyobb terhelésnek van kitéve. A program a külső záróizmokat célirányosan nem edzi, azonban a legbelső szint feszesítése és tornáztatása kihat a másik két szintre is. A CANTIENICA®-program célja nem a kemény, hanem a rugalmas izomzat elérése.

Miben mutatkozik meg a módszer fitnessz jellege?

A CANTIENICA®-Powerprogramnak alakformáló hatása is van, ami annak köszönhető, hogy a medence izmait nem csupán önmagukban, hanem más izmokkal összeköttetésben dolgoztatjuk. A CANTIENICA®-filozófia nem csupán egy testrésze koncentrálni, hanem az egész testet egységként kezelve, az alakformáló medencefenék tréning programba beépíti az anatómiailag helyes testtartást.

Hogyan kapcsolódik az anatómiailag helyes testtartás a medencefenék izmok működéséhez, állapotához?

Ennek az izomcsoportnak az edzett állapota a test belső tartását eredményezi, annak köszönhetően, hogy kapcsolatban áll más izomcsoportokkal is, mint pl.: a gerinc melletti támasztóizmok, melyeknek szerepük van a testtartásban. Valamint a jól működő medencefenék-izom összehúzásánál megfigyelhető, hogy például a talp hosszanti boltozata is felemelkedik. Tehát ennek az izomcsoportnak a tornáztatásával a talpizomzat is edzhető, így segítségével korrigálhatóak a különféle lábdeformitások (pl. lúd-talp, x-láb stb.).

Milyen problémákból lehet következtetni a medencefenék izmainak ernyedtségére?

Amikor e nevezett izomcsoport nagyon meglazul, egy

megnyúlt, lelógó nadrágülethez hasonlítható. Mivel a belső szerveink erre az izomcsoportra nehezednek, ettől kezdve azok is megereszkednek. Ez az állapot szervsüllyedést, inkontinenciát (vizelet visszatartási problémát), méhsüllyedést, különböző sérveket vagy aranyeret okozhat. **Összességében milyen eredményeket érhetünk el az edzett medencealapi izmok segítségével?**

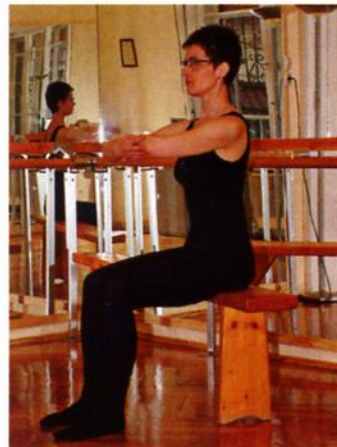
Alapvetően a helyes testtartást, mely már önmagában is sok problémát kiküszöböl, mint amilyen a hát-, váll- és derékfájdalmak. Fokozott étvágykontrollt eredményez. Jótékony hatással van a cellulitisz csökkentésére, ugyanis a medencefenék izomzata a hozzá kapcsolódó mélyizmokat felfelé húzza, ettől a szövetek fesesebbek lesznek, és a narancsbőr kisimul. Alakformáló hatása van különösen a comb, fenék és hastájékon. Az edzett medencefenék izom megkönnyítheti a szülést. A CANTIENICA®-tornát gyakorlók körében nagyarányú tapasztalat van arra vonatkozólag, hogy a gátmetszés sok esetben elkerülhető, mert megfelelően rugalmassá válik a hüvely-izomzat. Javítja a szexuális életet – főként azoknál a nőknél, akiknek hüvelyizom gyengeségük van –, hiszen megerősíti, és rugalmassá teszi ezt az izmot is, melynek hatására fokozódik a szexuális élvezet. A medencefenék izomcsoport edzettége kihat az egész kisugáráásra és a teljes testalkatra.

Honnan tudjuk, hogy jó izmot mozgatunk?

Kontakt gyakorlat:

Üljünk egy székre szélére. A lábfej csipőszélességben, a térd pontosan a sarok fölött. A fejtetőt magásra felfelé húzzuk, a farkcsontot lefelé megnyújtjuk. A két sarkat egyszerre röviden és könnyedén lefelé a talajba nyomjuk. Majd ellazítjuk. Lenyomjuk, ellazítjuk. Mélyen a fenékhajlatnál érezhetjük, ahogy a két ülőcsont elmozdul. Ekkor már a medencefenék izmai dolgoznak, ugyanis a két ülőcsontot azok húzzák egymáshoz közelebb. Próbáljuk meg úgy is elvégezni a gyakorlatot, hogy váltogatjuk a lábat: bal sarok, majd jobb sarok.

Ha a gyakorlatot valaki minden nap néhányszor elvégzi – reggelizés közben, az irodában, a moziban ülve -, már néhány nap elteltével érezhető, ahogy a medencefenék erőt adva beépül a mindennapokba.



Gyakorlatok

Fontos figyelembe venni, hogy a CANTIENICA®-Powerprogram egyfajta „észterna”, fokozott koncentrációt igényel. Ha valaki ésszel megérti a gyakorlatok menetét és jelentőségét, sokkal jobban rá tud érezni, hogyan kell helyesen és hatékonyan végezni azokat.

A módszer két formában sajátítható el:
- heti rendszerességgel, folyamatos órákon való részvétellel. Ajánlott a heti min. 2-3 alkalom.

- hétvégi 10 órás (2 x 5óra), kiscsoportos intenzív kurzus formájában. Ez a verzió javasolt azoknak, akik esetleg már meglévő egészségügyi problémáik miatt fokozottan szeretnék beépíteni az alapgyakorlatokat a hétköznapi életbe, illetve szeretnék megismerni az otthon is végezhető, medencefenék-tréninggel kombinált fitness rövidprogramokat.

Tapasztalatok szerint a rendszeres gyakorlás már három hét elteltével látványos eredményekhez vezet, azonban a cél az, hogy a program teljességében beépüljön az ember mindennapjaiba.

Írta: Szlebig Tímea, a gyakorlatokat bemutatta: Nesztler Judit, fotó: Fotóház

Felkészülés a nyárra: rövid program a cellulitisz ellen

Javasolt az alábbi programot egy héten keresztül minden nap elvégezni. És egy hét elteltével a CANTIENICA®-Powerprogram eredményei már láthatóak és tapinthatóak lesznek.

Figyeljünk arra, hogy a gyakorlatok közben a külső izmokat mint a farizom, a hüvely és a végbél záróizmait nem feszítjük meg, hanem azok mindvégig lazák maradnak!

A formás combokért



Térdeljünk le egy matracra, a térd enyhén terpeszben. A két kar a test fölött felnyújtva és összekulcsolva. A farkcsontot lefelé toljuk, a fejtetőt felfelé húzzuk. Összehúzzuk a két ülőcsontot, hogy aktivizáljuk a medencefenék izmait. Felemeljük a fenéket a sarokról, és a medencefenék izmainak segítségével a felsőtestet 10 cm-et felemeljük, majd visszaengedjük.

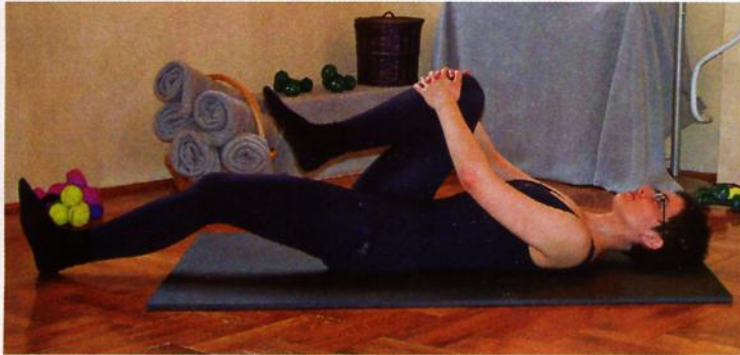
Kezdőknek: 5x.

Haladóknak: 3 x 10 ismétlés

Fenékemelő

Az oldalunkra fekszünk, alkartámasz. A két lábat a test előtt derékszögben behajlítjuk. Megnyújtjuk a hátat, a farkcsontot lefelé toljuk, a fejtetőt felfelé húzzuk. Összehúzzuk a két ülőcsontot, majd a felül lévő lábat 10 cm-rel a másik fölé emeljük, a levegőben tartjuk, és pulzálunk a medencefenék izmaival: azaz még jobban összehúzzuk a két ülőcsontot, majd picit ellazítjuk, megfeszítjük, ellazítjuk, megfeszítjük.

2 x 35 ismétlés. Végezzük el a másik oldalra is!



Hátsó comb feszesítő

A bal lábat a mellkashoz húzzuk, a jobb lábat kicsit hajlítva a földön kinyújtjuk. A jobb sarkat lenyomjuk a talajba, majd ellazítjuk. Lenyomjuk, ellazítjuk. Hátul a fenékhajlatnál mélyen érezhetjük ahogy dolgoznak a medencefenék izmai. Az elülső comb laza marad, nem feszül meg.

3 x 30 ismétlés. Végezzük el a másik oldalra is!

Jó tudni!

Milyen az anatómiailag helyes ülés?

A két lábfej csípőszélességben, a talpunkon a sarok külső élére és a nagylábujj párnájára helyezzük a testsúlyt. A hát egyenes, a fejtetőt felfelé húzzuk, a farkcsontot és a szeméremcsontot lefelé toljuk. A vállat hátra, le és oldalra igazítjuk. Az ülőcsonton helyezkedünk el, nem mögé, illetve nem elé visszük a testsúlyt, hanem rajta ülünk. Így egyenes a medence. Ebben a testhelyzetben egyrészt helyet biztosítunk a csigolyáknak – széthúzva őket –, másrészt automatikusan edzük a mélyen lévő gerinctámasztó izmokat.



Belsőcomb feszesítő

A bal lábat a test előtt kinyújtjuk, a bal sarkat jól lefelé toljuk, a jobb lábat a bal comb mögött a földre letámasztjuk. A hátat megnyújtjuk. A két ülőcsont összehúzásával megfeszítjük a medencefenék izmait, és ezzel az erővel felemeljük a bal lábat a levegőbe. A sarkat kicsit felfelé forgatva, a medencefenék erejével a lábat intenzíven néhány centit le és fel mozgatjuk. 3 x 30 ismétlés. Végezzük el a másik oldalra is!



CANTIENICA® - Powerprogram

Budapesten: Nesztler Judit
Tel.: 20/956-87-64,
www.cantienica.hu

Székesfehérváron: Nesztler
Sebestyénné
CsúcsForma Stúdió,
tel.: 20/956-87-64,
www.csucs-forma.hu

CANTIENICA® - Powerprogram
hétvégi kurzusok Budapesten
(2x5 óra)

- 1.) 2004. május 8. + május 15.
 - 2.) 2004. június 12. + június 19.
- Nyári CANTIENICA® - tábor
szervezés alatt!