

Gyógytorna a csípő és comb fogyasztásában

A gyógytorna alapvetően betegségek mozgásterápiája, vagy betegségek megelőzésének mozgásterápiája. Mégis sokszor kerül szóba, hogy milyen eszközökkel és milyen gyakorlatokkal lehetne biztonságosan, gyorsan és maradandóan alakformálást és fogyást elérni.

Nőknél igen érzékeny terület a comb és popsi, általában súlyfeleslegnél itt kerekedünk a legkönnyebben. Ha a túlsúly már jó ideje fennáll, akkor a fogyás ízületvédelem szempontjából is fontos, nem csak esztétikai kérdés! Akár néhány kilónyi plusz súly is okozhat hosszú távon túlterhelést az alsó végtagokra, így csípőben, térdben és bokában fájdalmat idézhet elő. Ülő életmód esetén ez a káros hatás tovább fokozódhat. Az alábbiakban nézzünk néhány lehetőséget, mivel is segíthetjük elő a comb-, és farizmok formálódását:

A túlsúly leadásának három fontos alapja a táplálkozás, a folyadékfogyasztás és a megfelelő típusú mozgás.

A mozgás

Agyonrágott dolog, hogy bizony tornázni kellene ahhoz, hogy a formálódás megtörténjen, ez azonban nem mindenkinek jelent örömet, így azt fontos kideríteni, hogy kihez milyen fajta mozgás áll legközelebb! Sokan kezdenek egyik napról a másikra futni, mert ez egyszerű, nem igényel nagy anyagi befektetést és könnyűnek is tűnik. Azonban hirtelen elkezdett futás túlsúly, vagy előkészítetlen izmok esetén problémákat is okozhat. Javaslatom az, hogy először néhány alkalommal csak sétálva tegyük meg a kigondolt távot. Ha ez terepen zajlik (emelkedő, föld talaj) akkor így is elég érezhető lesz néhány napig. A séta gyorsabb tempójú legyen, mint egy andalgás, de ne menjen át kocogásba. Néhány alkalom után a táv egy részét, felét, majd háromnegyedét fussa csak, majd fokozatosan az egészet megteheti futva. Legyen levezető séta, ne essen be futva az ajtón, majd üljön le.

Kéz-és lábsúllyal futás kizárólag előképzett, rendszeresen, évek óta futó embereknek ajánlott!

Ha a futást nem szereti, szerezzen be egy szobabiciklit! Ma már alacsony áron megkapható üzletláncoknál, vagy aukciós oldalakon. Ennyit megér a test egészsége és a comb formálódása! Tv nézés közben is tekerhető, észrevétlenül eltelik a 30-40 perc, amíg kedvenc filmsorozatát, vagy a híradót nézi. Legjobb, ha folyamatosan változtatja az intenzitást, kezdje a tekerést lassan, majd gyorsítson be néhány percre, majd megint csak lassan tekerjen. A tekerés elején és végén lassabb tempót tartson!

Speciális alsó végtag gyakorlatokkal is segítheti a comb és fenék formálását. Elég napi 30 perc ahhoz, hogy rendszeres ismétléssel már néhány hét alatt eredményt érezzen! A gyakorlatokat először csak saját lábának súlyával, majd 0.5-1 kg-os lábsúllyal is végezheti. Legalább 3 hónap teljen el, heti 3-4 tornázás mellett, a súlyok emeléséhez, készítse fel jól izmait és ízületeit a fokozott terhelésre!

Néhány gyakorlat segítségül:

Nem kell más csak némi hely a fekvéshez és egy polifoam, vagy törülköző!



Lábak párhuzamosan talpon, terpeszben, fenék emelés 3×10



Feneket megtartjuk magason, térdeket nyitjuk-zárjuk 3×10



Oldalfekvésben nyújtott lábemelés, has behúzva, törzs ne dőljön el, lábfej pipában visszafeszítve. Fej legyen a karon lenn. Mindkét oldalra megismételve 3×10



Hasonfekvés, derék alátámasztva. Hajlított lábemelés, talpat a plafon felé nyomjuk. Két kéz a fej alatt, fej homlokon, has behúzva a derék védelméhez 3×10



Négykézláb helyzetben „kutyapilós” gyakorlat, vagyis hajlított lábemelés oldalra. A térd a csípő vonalában maradjon, ne húzza fel a törzs mellé, tartsa kifelé. Mindkét oldalra 3×10



Állásban, csípőre tett kézzel oldalra nyújtva lábemelés. Mindkét oldalra magasra 3×10



Támaszkodjon rá egy székre kicsit előre dőlve a törzs, húzza a térdet hashoz és emelkedjen lábujjhegyre egyszerre, majd tegye le a felhúzott lábat. Ugyanaz az oldal 3×10, majd a másik oldalra is ismétlje



Terpeszben állva csípőre tett kézzel jobbra-balra térdhajlítás. Ne vigye nagyon mélyre a törzset, hogy a térdet ne terhelje túl. 3×10

A folyadékfogyasztás és a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékbevitel nagyon fontos a változáshoz! Ma már sok fórumon olvashat és informálódhat ezekről, akár újságokban, akár interneten!

Elhatározását kövesse kitartás és céltudatosság! Senki más nem tud változtatni azon amivel elégedetlen, csak önmaga! Heti 3-4 tempós séta, majd kocogás, vagy szobabicikli és torna meghozza az eredményt és ennek láttán biztosan megerősödik majd hite a folytatáshoz!

Aktivításban gazdag szép napokat kívánok!

Pap Andrea – Gyógytorna

www.holisztikusgyogytorna.hu

06-20-426-3732