



# Sziluett mozgástúdió

*„Az embernek veleszületett joga a fizikai tökéletesség!”*

(J. Pilates)



Varga Lászlóné **Ági** vagyok, a **Sziluett Mozgásstúdió** vezetője.

10 éve kezdtem el sporttal intenzíven foglalkozni, kezdetben barátnőikkel a szülés utáni alakformálás jegyében, később pedig kerestem az egészség megőrzésének leghatékonyabb formáit. Szerettem volna az egészséges mozgásra vágyó hölgyek és urak számára széles választékot biztosítani, hogy mindenki megtalálhassa az edzettségének, korának, habitusának és testalkatának megfelelő mozgásformát.

Képzett okj-s sportoktatóként, fit-ball trénerként, aviva- és jógaoktatóként próbálom az emberekkel megszerettetni a rendszeres mozgást. A megyében egyedülként oktatom a **Josef Pilates** által kifejlesztett klasszikus pilatest, ami **több mint 100 éve bizonyít!**



A Sziluett Mozgásstúdióban a következő sportolási lehetőségek vannak:

- fit-ball
- pilates
- aviva (hormontorna)
- gerincjóga
- kismama-torna

Csoportos órákat a Piarista Iskola tornatermében tartok:

- hétfő 17 óra fit-ball
- kedd 18 óra pilates
- szerda 18 óra fit-ball, 19 ó 15 aviva
- csütörtök 17 ó 45 pilates

Személyi edzésre is van lehetőség a Mély u. 7. szám alatt (Szolgáltató Ház mögött) található **Sziluett Mozgásstúdióban**. Aki szereti a kihívásokat, az kipróbálhatja magát a klasszikus pilates gépen, a reformeren, illetve a nagyon közkedvelt pilatesstick használata is elsajátítható. Szeretettel várok minden sportolni vágyó hölgyet, urat, kortól, testalkattól függetlenül!

# fit-ball

Torna óriáslabdán.

## Miért járjak fit-ball órára?

- Mert a legjobb a zsírégetés területén!
- Mert végleges megoldás a cellulitis (narancsbőr) kezelésében!
- Mert fiatalon tartja a porcporongokat!
- Mert megelőzhető vele a csonttrikulás!
- Mert a leggyorsabb alakjavulást biztosítja!
- Mert az egyetlen tökéletes gerinctréning!
- Mert kíméli a boka és térd ízületeit!
- Mert teljesen kikapcsol, és mosolyt varázsol az arcodra!

A labdán ülve antigravitációs izmainknak kisebb aktivitással kell dolgozniuk, mint alátámasztás nélkül, így az edzésen jóval könnyebb megtartani a zsírégetéshez optimális 60-70%-os egyéni aerob zónát! Így minden perc aerob Fit-ball mozgás biztos nyereség a testsúlycsökkentésben!

A labdán rugózva, a percenkénti 120 ütközés – mintegy speciális cellulit-masszázs – a bemelegítés végére teljesen átmozgatja, felmelegíti a combon, fenéken lerakódott makacs zsírszöveteket tartalmazó testfelületet. Heti minimum 2x végzett 60 perces zsírégető Fit-ball tréning már pár hét alatt látható esztétikai javulást hoz az érintett területen!

A rugózás során a csigolyák masszírozó hatása sokszorosára javítja a porcporongok keringését. Segítségével nagyban csökkenthető a napjainkban minden 5-6. embert érintő gerincsérv kialakulásának kockázata!

A népbetegségnek számító csonttrikulás megelőzésében az egyik leghatékosabb megoldás a labdán ülve végzett rendszeres aerob Fit-ball mozgás! A csigolyatestek lágy ütköztetése következtében ugyanis a szervezet a menopausa idején is megtartja a szükséges csontsűrűséget!

A Fit-ball erősítő gyakorlatai során az intenzív izommunka mellett határozott egyensúlykénszer is hat izmainkra, idegrendszerünkre. Az egyensúly fenntartását

az ún. szinergista (segéd-) izmok segítségével tudjuk biztosítani. A fix alátámasztással végzett gyakorlatozáshoz képest ezért ugyanannyi idő alatt jóval intenzívebb edzésterhelést adhatunk! Ezzel együtt izmaink beidegzése, ügyességük is rohamosan javul, mely igen nagy biztonságot jelenthet egyéb sporttevékenység végzése, ill. a mindennapok során!

A porckorongok nem csak az intenzív, dinamikus megterhelések során, hanem az ülőmunka okozta hosszú távú statikus terhelések miatt is hamar elhasználódhatnak megfelelő tartórendszer nélkül! Ezért a rendszeres core (törzs) tréning kiemelten fontos mindenkinek! A Fit-ballon bármilyen pozícióban (hanyatt, hason, oldalt) fekve derekunkat, gerincünket tökéletesen megtámasztja a gömbformájú labda. Az általánosan ismert talajgyakorlatok és konditermi gépek kis kiterjedésű lehetőségeihez képest a labdákon teljes működési tartományukban edzhetjük has- és mély-hátizmainkat, mely rendkívül fontos, hogy élettani funkciójuknak maximálisan megfeleljenek és a lehető legjobb testtartást, karcsú megjelenést biztosítsák!



A labdában lévő levegő elvezeti a boka- és térdízületekről a felsőtest súlyterhelésének kb. egyharmadát. Az alátámasztás nélkül végzett aerobikhoz képest így ugyanolyan intenzív izommunka mellett a lehető legkisebb terhelést kapják. Ezért tudnak a duci emberek is mosolyogva tornázni Fit-ballon!

# pilates

A mozgás, amelytől

10 alkalom után jobban érzed magad,  
20 alkalom után látványosan jobban nézel ki,  
30 alkalom után pedig mintha kicserélték volna!

**Egy olyan mozgásforma, amely akkor is Neked való, és jól fog esni, ha:**

- már nem is nagyon emlékszel, mikor sportoltál utoljára,
- nem vagy már 20 éves,
- ki nem állhatod az „ugri-bugri” tornát,
- újdonsült anyaként magadra van a legkevesebb időd és energiád (pedig jó lenne hamar új formába lendülni!)
- a sok üléstől fáj a hátad, vagy majd' leszakad a derekad,
- egyszerűen a legjobb formádba akarsz kerülni!

A Pilates a mélyrétegű törzsizmok erősítésére-nyújtására koncentráló, az egész testet tetőtől talpig átmozgató mozgásrendszer.

Miért fontos, hogy erősek és ruganyosak legyenek a törzs mélyizmai?

Mert ha azok, képesek minden oldalról megtámasztani a gerincoszlopod, így módon tehermentesíteni azt. Így végre megszabadulhatsz a hátfájástól, melynek leggyakoribb kiváltó oka az elgyengült tartóizomzat! Jobbá válik a testtartásod, és izmaid újból szimmetrikusan kezdenek működni. (A kezesség miatt minden embernek erősebb az egyik oldala.)

A Pilates gyakorlatok segítségével a beidegződött rossz mozgásminták, melyek végső soron az izomrendszer egyensúlyának megbomlásához, hosszú távon tartáshibákhoz és mozgásszervi panaszokhoz vezetnek, megszűnnek!

Josef Pilates szerint: *„Csak annyi idősz vagy, amennyi a gerincoszlopod!”*

Lehetsz 60 évesen ruganyos, fiatalos, ha karbantartod gerincet, és 30 évesen is merev, mozdíthatatlan „betontömb”, ha elhanyagolod! Próbáld csak ki: le tudsz hajolni előre úgy, hogy a tenyered a talajon, miközben a térded nyújtva van? Lehet,

hogy Neked is hasznos lehet ez a módszer? Pilates-szel gerincoszlopod fiatal és rugalmas marad, vagy ha már esetleg nem az, újra azzá varázsolhatod!

A Pilates-módszer eredménye rendszeres gyakorlás esetén szálkás, gyönyörű, hosszú izmok, karcsú, ruganyos test, erős hát hajlékony gerincoszloppal – és ami a legjobb az egészben, ehhez nem kell éveket küzdeni! Hogy miért? Mert a mozdulatok zöme a már eleve megnyújtott izmoknak ad terhelést, vagyis a nyújtott izmot erősítik! Így az izmrostok erősödnek, de nem vastagszanak meg – nem épül rájuk felesleges izomtömeg!

Pilates-szel az eredmény garantált: leolvadó „úszógumi”, helyén lapos betonhas, formás, feszes comb és popsi, bomba alak, kecses tartás – ugye, mindig erről álmodtál?

Pilates híres mondása:

*”Az embernek vele született joga a fizikai tökéletesség!”*

Élj vele!



# kismama torna

Várandósság 12. hetétől végezhető torna.

## Pozitív hatásai:

- a „pocaklakó” súlyának növekedése fokozott terhelést jelent a kismama gerincének, a tornával megelőzhető a hátfájás kialakulása, a már kialakult hátfájás megszüntethető,
- a végtagok alapos átmozgatása megelőzi a vizesedést, az ödémát,
- a kismama felkészül testileg-lelkileg a szülésre,
- megerősödnek a szüléshez szükséges izmok,
- a vajúdás és a kitolás folyamán alkalmazandó légzéstechnikák elsajátíthatók,
- a szüléshez szükséges izommunka fokozott oxigénigényű, ha a méh izmai megkapják a megfelelő mennyiségű oxigént, a szülés gördülékenyebb, lényegesen kevesebb fájdalommal jár.

A babavárás nem betegség, hanem más-állapot. Egy teljesen természetes, csodákban gazdag, áldott 9 hónap. Ez az idő alatt – várandósságod a „normál mederben” zajlik, vagyis egészséges, problémamentes – a józan ész határain belül, és tested természetes visszajelzéseire odafigyelve nyugodtan mozoghatsz! És kell is, hogy mozogj, még akkor is, ha előtte nem sportoltál!

A rendszeres kismama-torna következménye, hogy jobban érzed magad a bőrödben! Mert ha Te jól vagy, a kisbabád is pont úgy érzi magát!

A mozgás segítségével magasan tarthatod az energiaszintedet, elkerülheted a kismamákat oly' gyakran kízó derékfájást és lábdagadást, a megfelelő torna végzésével pedig megkönnyítheted a vajúdást és a szülést, és felgyorsíthatod tested szülés utáni regenerálódását!

Azok a nők, akik fizikailag teljesen elhagyják magukat a terhesség alatt, nagyon nehezen tudják utána újra formába hozni a testüket. Ez a panasz gyakran elhangzik kismamáktól a terhesség utolsó időszakában, amikor úgy érzik, hogy testük teljesen elveszítette eredeti formáját, és kétségbeesetten igyekeznek visszanyerni fiatalos alakjukat. Aki nem akarja kitenni magát a narancsbőr veszélyének, nem akar terhességi



csíkokat, visszereket, petyhüdt hasat, megereszkedett melleket, székrekedést, sérvet, vizelet-visszatartási problémákat, előreesett méhet, hátfájást, elmozdult csigolyákat, depressziót, nem akarja elveszíteni az önbecsülését, az jól teszi, ha tornázik a terhesség alatt! Ezzel sokszorosára növeli annak esélyét, hogy visszanyerje a terhesség előtti egészségét és alakját.

A Sziluett Mozgásstúdióban kellemes környezetben, meghitt hangulatban, szakképzett oktató segítségével, személyre szabott mozgásprogram mellett végezheted a kismama-tornát! Szem előtt tartva, hogy ha a mama jól érzi magát, a baba is lubickol örömeiben!

*“ A helyesen adagolt mozgás, elfoglaltság mind a magzat, mind pedig a terhes asszony számára egészséges, de azért is, mert nem szabad elfelejtenünk, hogy a gyermeket váró nő nem pusztán a születendő élet hordozója, hanem ember is, akinek továbbra is vannak saját vágyai, igényei. Ne higgyük azt, hogy szülőnek lenni örök áldozatvállalás, amely már a terhesség idején megkezdődik. Az a kismama, aki úgy érzi, hogy megszokott életstílusát erején felül kell érdekeiben, könnyen csalódottá, türelmetlenné a gyermekével való későbbi kapcsolatának.”*

Dr. Ranschburg Jenő



# aviva

Egy új, természetes módszer (torna) a hormonszint normalizálására, tudása hatalmat ad a nőknek belső szerveik felett.

## Milyen esetekben segíthet a módszer?

- Ha menstruációval kapcsolatos problémáid vannak
- Ha súlytöbblettől szenvedsz, bár étkezési szokásaid nem indokolják
- Ha változókori tüneteid vannak
- Ha nem vagy fogamzóképes, bár nincs semmi szervi oka
- Ha inkontinencia tünetei zavarnak
- Férfiaknak: Ha a férfláságod meg szeretnéd őrizni, esetleg vissza szeretnéd kapni, vagy prosztataproblémáid vannak

Az Aviva-módszer speciális, ritmikus gyakorlatsorokból áll, amelyek hormonális változást idéznek elő a szervezetben. Az alhas, a belső hasi és gátizmok, valamint a farizmok megmozgatásával fokozódik a vérkeringés, így több hormont, vitamint és oxigént szállít a nemi mirigyekbe és a nemi szervekbe, melynek hatására elindul a gyógyító folyamat.

A mozgás során létrejött altesti vérbőőség akár a petevezetékek letapadását is oldhatja, így egyes esetekben megszüntetheti a meddőség okát. Alkalmazható ovulációhiány esetén, segíthet többszöri vetélés után is, mivel a speciális gyakorlatsorok alkalmasak a méhizomzat erősítésére, idősebb korban pedig a klimax kellemetlen kísérő tüneteit – hóhullámok, depresszió, hüvelyszárazság, csonttrikulás – is megszüntethetik.

Az Aviva-torna azoknak is ajánlott, akik sokáig nők akarnak maradni, hiszen minden izmot megmozgat, és feltölt energiával!

Szilvett  
Mozgásstúdió





Bejelentkezés:  
Varga Lászlóné Ági

+36 30 93 96 906  
gica626@t-online.hu

