

A cél – Az ideális női test

Hosszú éveken keresztül egyeduralkodó volt és még ma is elterjedt, hogy az óriásplakátokon olykor már-már betege-sen sovány nők pózolnak, akiken sem izom, sem zsír nem látszik, a lábuk formátlan és vékony, csípőjük, derekuk és mellük sincs. Ám ez mégis ideállá válhatott, mert amit kel-lően sokszor látnak és hallanak az emberek, azt egy idő után elfogadják. Mára némileg visszaszorult ennek az egészségte-len testnek a reklámja, de még ma is a kifejezetten vékony női alkat szerepel a szépségipar eszköztárának fő vonulatában. Azonban ez az idealizált alak a nők legtöbbször számára nem megvalósítható.

Teljesen érthető módon sok nőnek elege lett és elfordult ettől az önképromboló ideáltól. Sajnos ezután sokan átbil-lentek a másik végletbe, és az elhízott női testet kezdték hir-detni az önelfogadás hangzatos jelszavát kiáltva. Ez azonban azt a mentalitást népszerűsíti, hogy csak a végletek léteznek, azaz egy nő vagy csontsovány, vagy duci lehet, a kettő között pedig nincs átmenet, ami természetesen badarság. Emellett, az elhízott test is legalább olyan egészségtelen, mint a szép-ségipar kórosan sovány képe, ezért veszélyes ideálként fel-tüntetni.

A legújabb mozgalom az erős, csupa izom, közel zsír-mentes női testet reklámozza. Ez nagyszerű abból a szem-pontból, hogy egy nagyon is követendő irányt határoz meg, azonban ennek a kampánynak az arcai megint csak egy vég-letet képviselnek, mivel a legtöbbször profi sportoló, vagy leg-alábbis szigorú diétát folytató és precízen szabályozott prog-ram szerint edző, az egész életvitelét a testének alárendelő nő. Ez pedig ismét a szélsőségek egyedüli létjogosultságának

eszméjét sugallja, így könnyen változhat inspirálóból frusztráló, megfelelési kényszert szülő példává azok számára, akik ugyan szeretnék formássá, feszessé és erőssé alakítani a testüket, de nem érzik őszintén saját céljuknak az elit fitness-modellszint elérését.

Olyan szemléletmódra van szükség,
amely bárki számára lehetővé teszi az
egyaránt egészséges és vonzó test
elérését.

Ilyen pedig létezik. Egyszerűen a szabványosított arányokkal leírható célok hajszolása helyett egyedül az irányt kell pontosan meghatározni. Ez pedig a helyes edzés és táplálkozás, észenben tartva ezek minden fontosságát és szükségességét, ám életbeli jelentőségük túlhangsúlyozása nélkül. Ha nem akarsz, akkor nem kell profi sportolók diétájával és edzéstervével gyötörned magad, és szintén szükségtelen egy túlon túl távoli és kimagasló cél felé törned, ha azt a célt nem érzed sajátodnak.

A maximum azt követeli, hogy az egész életedet alárendeld a testednek, ám az egészséges és vonzó optimum beéri egy kevés idővel és odafigyeléssel.



**A vonzó test elérése
és fenntartása
mindenki számára
elérhető némi
adafigyeléssel!**



Ha ez utóbbit szeretnéd, mindössze egy hatásos, ám nem eltúlzottan kemény módszer szerinti edzés, valamint a táplálkozásodra fordított némi figyelem már elegendő számodra. Viszont amennyiben a profi fitnessz formát tényleg tiszta szívedből, őszintén szeretnéd megvalósítani, és vállalod is az annak eléréséhez szükséges út nehézségeit, akkor hajrá, mindent bele, senki sem tarthat vissza! A lényeg, hogy a saját céljaid szerint építsd fel a táplálkozási és edzésprogramod. Önmagadért, senki másért!

**Tiéd a kizárólagos jog, hogy eldöntsd,
milyen alak az, amely őszintén tetszik és
amit valóban szeretnél elérni.**

Ha az egy vonzó optimum, szépen kidolgozott, feszes izmokkal és visszafogottan alacsony testzsírral, akkor senkinek sincs joga elvárni tőled, és magadtól sem kell elvárnod, hogy másra törekedj. Ha viszont az elit fitnesszmodellek teste a számodra kívánatos cél, akkor senkinek sincs joga ahhoz, hogy erről lebeszéljen.

Akármelyik szintet tekinted elérendőnek, mind egészségügyi, mind esztétikai szempontból fontos teendőd, hogy megfelelő gyakorlatokkal az összes izmod a lehető legjobban megerősítsd. Így arányos, nőies, gyönyörű és szintén egészséges testet építhetsz fel. Az erős izmok védik az ízületeket,

és mivel ezek közül mindegyik egyaránt fontos, és roppant kellemetlen, ha bármelyik fájdalmasan mozdul, az összes izmodat erősítened kell. Főleg, hogy egyesek szerepe túlmutat a közvetlenül hozzájuk kapcsolódó ízületek egészségének védelmén. A hátad, a feneked és a hasad izmai a minden kétséget kizáróan legfontosabb mozgó alkatrészedet, a gerincet védik. A hasizmaid szintén védik a hasi szerveket, azaz az emésztőrendszeredet és az utódnemzés szervrendszerét. A szíved edzettsége kulcsfontosságú a keringésed egészségében, tested oxigénnel és tápanyaggal való ellátásának folyamatos biztosításában, kéz a kézben járva a légzőizmaid erejével és kitartásával. Tehát az egészséged érdekében egyetlen izmot sem vonhatsz ki a fejlesztés alól.

Ahhoz is fontos minden egyes izmod erejének fejlesztése, hogy az alakod egésze formássá és tónusossá váljon. Egy nőnek a karja, a válla és a háta is úgy esztétikus, ha feszes, emellett az erős hát elősegíti a egyenes, büszke tartást, amely nagyon vonzó kisugárzást ad. A formás, izmos combok kiemelkedő szerepűek az alakod milyenségében és az íves vádli is sokat emel az összképen. Mindazonáltal a női test jelenkorban talán legfontosabbnak tartott ékessége a formás fenék. Ennek formáját az ott lévő izmok mérete határozza meg a legnagyobb mértékben.

A szebb fenék kialakításához a farizmaid célirányos izmosító edzése a legfőbb kulcs.

Ahogy ezek vastagodnak, a feneked *mindenképpen* formásabbá válik, hiszen ez a testrészed éppen akkor esztétikus, amikor szépen kiemelkedik a tested vonalából. Így ezt a területet pusztán az izmosításával egyszerűen formálhatod. Az edzésprogram, amelyet kínálok, erre különös hangsúlyt fektet, így általa elérheted a vágyott popót!

Mindenki számára más az alak, amelyet sporttal és helyes táplálkozással elérhet. Vannak vékony, filigrán, illetve vastag csontú, teltebb alkatok egyaránt. Az egyéni adottságaidon múlik, hogy kemény edzéssel és megfelelő étkezéssel pontosan milyen testre teszel szert, ám a végeredmény kétségtelenül a legvonzóbb állapota lesz *saját magadnak*.

Ez most *csak rólad szól*.

Nagyon sokféleképpen megközelíthetjük azt a kérdést, hogy leginkább milyen szempontokat és célokat szem előtt tartva érdemes edzeni. Ám minden tényezőt figyelembe

véve, és mindezeket levetítve arra, hogy itt csakis az egyéni formádról beszélünk, arról, hogy a saját alapjaidról indulva mit tudsz kihozni a testedből, a lehető legegyszerűbben megfogalmazva,

az alakformálásban a legjobb cél az,
hogy meztelenül mindig jobban nézz ki,
mint ruhában.

Azonban ehhez a célhoz csakis az életviteledre való tudatos odafigyelésen keresztül vezet út. Te pedig végig tudsz menni ezen az úton. Lehetővé teszem számodra, hogy mindössze heti másfél óra edzéssel és csupán kettő gyakorlat használatával elérd azt a formás, feszes alakot, amire vágysz. Részletesen elmondom, hogy a cél érdekében pontosan milyen módon, mikor és mennyit eddz, és az eléd kerülő akadályokat miképp győzd le.