



Bizonyára mindenkinek van egy elképzelése a tökéletes edzésről. Van, akit főként a szemmel látható, mérhető eredmény érdekel, mások torna közben szeretnének társasági életet élni, lelkileg megpihenni, levezetni a felgyűlt feszültséget. Lehetőleg mindezt egyszerre.

Alakformálástól a testi–lelki edzésig

A prioritások listáját azonban aránylag ritkán vezeti az, hogy saját testünk rugalmasságát, hajlékonyságát, ezzel pedig lendületét növeljük. **Lukács Annamária (Babi)** edző szerint éppen erre fókuszál a bodyART (szó szerint fordítva testművészet) úgy, hogy közben a könnyedebb, légiesebb nyújtásokat (jin) keményebb erőgyakorlatokkal (jang) kombinálja. Az edzésformát kedden és csütörtökön ingyenesen ki lehetett próbálni a Kossuth Lajos utcai edzőteremben, hát kaptam az alkalmon.

Crossfit edzéshez szoktam, amely olykor hatalmas erő kifejtést igényel, úgyhogy magabiztosan érkeztem az ismeretlen foglalkozásra. Úgy gondoltam, az eddigi, változatos mozgástervem mellett gyerekjáték lesz az az egy óra, de nagy meglepetés ért.



Nem más teljesítménye a merce

Babi úgy érzi, egyre többen tartják fontosnak, hogy erőnlétüket növeljék, izmaikat funkcionális edzésekkel fejlesszék és fitteks legyenek, de aránylag kevesen figyelnek oda a megfelelő nyújtásra. Ezt tapasztalta magán is: tizenhárom év aerobik után rádöbbsent arra, hogy erős a has-, far- és combizma, amire mindenki nagy hangsúlyt fektet, de például nem jó a háttartása, és a karjait sem tudja teljesen kinyújtani a feje fölé, annyira **lerövidültek izmai**.

Akkor kezdte foglalkoztatni, miért csípődnek be olyan gyakran a hátidegei, és hogy mennyire egészségtelen a tartása, ha nem elég edzett a hátizma, amelyre a legtöbb erőnléti edzés során kevésbé figyelnek.

Nyolc hónapos terhes volt, amikor trénervizsgát tett bodyART-ból, s azóta, három és fél éve erre esküszik. Úgy érzi, a módszer minden olyan technikát tartalmaz, ami egy nő külső és belső egyensúlyának helyreállításához szükséges. Mindenki a saját tempójában halad a gyakorlatok intenzitásával, nem szabad másokhoz mérni saját képességeinket, figyeljünk inkább saját testünkre – javasolta.

Lényeges a pontosság

Ilyen bevezető után vonultunk be a terembe, ahol már előkészített jógaszőnyegek vártak, és

kellemes **meditációs zene** segítette az ellazulást. A cipőt érintetlenül visszatehettem a hátizsákba, viszont a bő sportgatya jó választásnak bizonyult egy-egy szélesebb terpesznél vagy élesebb nyújtásnál.



Már az edzés elején rájöttem, milyen nehéz is lágy, könnyed, nőies mozdulatokat produkálni. Mivel – mint a legtöbb edzésen – itt is sokat számít a mozdulatok pontossága, az első tíz percem azzal telt, hogy mások mozdulatait lestem. Az „akklimatizálódásban” sokat segített a tükrös fal, ahol megfigyelhettük testtartásunkat.

Kezdő és haladó gyakorlatok

Babi mosolyogva, nyugodtan, de határozottan adta ki a feladatokat, és mintha hátul is szeme lett volna, azonnal kiszúrta, ha a többtényezős gyakorlatokból valamit kihagytunk. Időnként nagy kihívásnak bizonyult, időnként pedig nem is sikerült pontosan végrehajtani az utasításokat, ha egyszerre több izomcsoport megfeszítéséről volt szó. A tapasztalatlanabbak szerencséjére minden gyakorlatsornak van kezdő és haladó változata.



Gyógytornászok találmánya

Mint később megtudtuk, a mozgásformát gyógytornászok fejlesztették ki. Tipikusan olyan edzés ez, amely túlságosan **könnyűnek tűnik** a külső szemlélő számára, de nagy meglepetést tartogat, még akkor is, ha némely mozdulat már ismerős más edzésekről. Egy-egy kinyújtott kar vagy láb megtartása az adott pozícióban, az egyensúlyhelyzet fenntartása vagy a plank gyakorlat közben olykor rendesen **reszketnek az izmok**.



A minőségi élet gerince

Babi ugyanis nyilvánvalóvá tette, hogy a megfelelő testtartás az élet minden helyzetében fontos. Az ülő munka során, járás, házimunka vagy éppen babakördőzés közben nem mindig figyelünk oda rá – sőt, lehet, hogy **nem is tudjuk, milyen az egészséges tartás**, ezért rengeteg helyen fájhat a hátunk, lemerevedhetnek az izmaink, ami kihat a mindennapjainkra.

A hátizmok, valamint a gerinc megerősítésére tehát legalább annyira oda kellene figyelni, mint a fenék és a has formálására vagy a kőkemény karizmokra. Arra, amit elsősorban nem azért teszünk, hogy vonzóbbak legyünk, hanem hogy tehermentesítsük testünk tartóoszlopát, és fájdalommentesen végezzük napi feladatainkat. A pozitív hatás garantált.