

**Tipp**  
A FIATAL ÚJSÁG

# EGÉSZSÉG

## MIKOR KEZDJÜK EL?

Az ideális az, ha már az első jeleknél elkezdjük, mert rendszeres arctornával megőrizhetők a harmincéves arc fiatal vonásai, de nincs felső korhatár. Negyvenen felül éppen úgy javítható és jó kondícióba hozható az izmok állapota, mint 50 éves korban, csak itt már nem a megelőzés a fő cél, hanem a feszes, fiatalosabb kontúrok visszaállítása.



**Kemény munkát és kitartást igényel**

## MIENNYIT GYAKOROLJUNK?

A telt, feszes arcizmok jó fellépést, imponáló megjelenést kölcsönöznek. Persze csak rendszeres gyakorlás után. Hetente 2x1 órában 3-5 hónapon keresztül, rendszeresen kell végezni a gyakorlatokat. Az eredményt már 3-4 hét múlva érezzük, 3 hónap elteltével, pedig már mások is megjegyzik: Milyen kipihent vagy! Miután elsajátították a gyakorlatokat, azokat otthon is lehet végezni. Az arctorna bármikor és bárhol előkapapható az „állagmegóvás” érdekében.

## INFOBOX

Bővebb információt a debreceni arctornáról az alábbi helyeken kaphat:

**Weboldal:** www.arctornadebrecen.fw.hu

**E-mail:** biro.eva@vipmail.hu

**Telefon:** (30) 488-3661



Fotók: Tipp; Magánarchív

**Az izomfeszítések előtt a bőrt rögzítik, hogy ne gyűrjék ráncosra, és ne törjék össze**

# Arctorna a fiatal kontúrokért

**Tipp** Az arcot lehet fiatalítani drasztikus beavatkozások nélkül, de kitartó munka kell hozzá.

A Bojtor Márta által kifejlesztett és jogvédett Arcvonal arctorna módszer, szelídebb és pénztárcakímélőbb azok számára, akik idegenkednek a drasztikus beavatkozásoktól.

A Tipp újságot Bíró Éva, debreceni tréner avatja be a kulisszatitkokba és mondja el, miért érdemes az arcunkat is tornáztatni. Egy bizonyos kor után (kinek később, kinek hamarabb), de átlagosan 30. életévünk körül az arc izmai elkezdnek fáradni, és ha nem teszünk ellene, akkor ez a folyamat sajnos megállíthatatlan. Ilyenkor mindezt a korunkra és az arcbőr öregedésére fogjuk. Arra viszont nem is gondolunk, hogy a bőr, az arcizom megereszkedése miatt veszít feszességéből. Felveszi az alatta lévő izomtömeg formáját – ami hasonlóan testünk többi izmaivalhoz – edzés és karbantartás híján puhulni kezd, majd egy idő után megereszkedik, az arc fáradtabbá, az áll „ötszögletűvé” válik.

A bőr felső rétegét különböző krémek, kítűnő kozmetikai kezelések segítségével karban lehet ugyan tartani, ám az alsó réteg egyre fáradtabb, megereszkedett izmait csak mozgással lehet jó formába hozni.

Köztudott, hogy testünk izmainak tömege és kondíciója csak edzés kérdése. Az viszont kevésbé, hogy az arc és nyak zónájában milyen sok fejleszhető izom van. Ugyanolyan izmok, mint a test bármely részén, melyek csak akkor erősek és rugalmasak, ha foglalkoztatják őket. Az izom tömege

és minősége rendszeres, kitartható munkával bárhol növelhető és javítható.

## Mit takar az arctorna?

Az arctorna lényege a kb. 200-féle gyakorlat, és a feladatok során a vonásainkat védő „ellentartások”. Az izomfeszítések előtt bőrünket kezünkkel rögzítjük a megdolgoztatni kívánt terület fölött, hogy a gyakorlat során ne gyűrjék ráncosra és ne törjék meg, illetve megnehezítsük az izom munkáját.

– A kezdeti lépésekhez fontos a szakember felügyelete – hívja fel a figyelmet Éva – elsősorban azért, mert minden arc egyedi sajátosságokkal rendelkezik, így meg kell találni a számára legideálisabb feladatokat. Másrészt kellő felkészültség nélkül asszimetrikkussá formálhatják arcukat, és töréseket hozhatnak létre a hozzá nem értők. Az arctorna egy hatékony arcépítő rendszer, mely megerősíti, keményebbé és rugalmasabbá teszi az arcizmokat, megemeli a megereszkedett kontúrokat.

Ha tornáztatjuk arcunkat eltűnik a toka, a homlokbarázdák, szarkalábak és a száj melletti ránc mélysége jelentősen csökkenthető, megerősíthető a szem alatti gyenge izmok és a felső ajak ráncai („bajuszránccok”) is feltölthetők. Hat a nyirokkeringésre, segíti a bőr jobb vérellátását, ezáltal arcbőrünk is megszépül.

– A tévében fedeztem fel, hogy létezik arctorna, majd a kezembe akadt egy szórólap. A módszer után olvastam, s úgy döntöttem kipróbálom. Aki úgy gondolja, hogy ez nem komoly edzés, ajánlom jöjjön el egy órára! Ugyanolyan kitartást és szorgalmat kíván, mintha a testünket edzenénk fitnes-teremben – mondta Török Júlia, az egyik debreceni tanítvány. Hozzátette: nem várok csodát, nem gondolom, hogy húszéves lesz az arcom a gyakorlatok után, de amit lehet természetes úton készletelni, azt miért ne próbálnám ki?

