

# Szépség



„A megereszkedett izmok a kitarító munka hatására visszarendeződnek eredeti helyükre, az izomzat visszanyeri rugalmasságát, így az arc újra feszes lesz, eltűnnek a szarkalábak, a homlokbarázdák és csökkennek a száj mellett ráncok.

Bíró Éva

“



## Mi a titok?

A ráncosodást az izmok és az arcon lévő szövetek folyamatos vízvesztése okozza. A bőr lassan és csak egy bizonyos mértékig tudja követni az alatta lévő izomtömeg csökkenését, de a rugalmassága véges, emellett maga is vékonyodik, zsugorodik. - Ha a folyadék egyensúly fölbillen, a fogyatkozó izom fölött holt tér alakul ki, a bőr összegyűrődik. Az izom nem csak csökken, hanem puhul is, mert veszít a rugalmasságából. Az arctorna ezt a folyamatot fordítja vissza. Növeli az izom tömegét az arcon, alulról tölti fel és simítja a bőrt világit rá Bíró Éva. A megereszkedett izmok a kitarító munka hatására visszarendeződnek eredeti helyükre, az izomzat visszanyeri rugalmasságát, így az arc újra feszes lesz, eltűnnek a szarkalábak, a homlokbarázdák és látványosan csökkennek a száj mellett ráncok. Az arc bőrünk üde és feszes lesz. Az eredmény már néhány hét múlva érezhető, 3 hónap elteltével pedig már mások is észreveszik, hogy milyen kipihent lett az arcunk, megszépültünk.



Az arctornát a legideálisabb már az első ráncok megjelenése után elkezdni

# Nem grimaszolás – arctorna



Fotók: Magánarchívum

A gyakorlatok megtanulásához szakember segítségére van szükség

**Tipp** A Bojtor Márta által kifejlesztett ARCVONAL arctornáról sokan azt gondolják, hogy nem más, mint magánhangzók mormolása, jól artikulálva.

Képzelnék el egy kiadós aerobik edzést, ami megerőltető, de az elvégzése után örömmel tölt el minket a tudat, hogy mennyit tettünk a szépségünkért. Azt, hogy hatásos volt az elvégzett munka, a másnap jelentkező izomláz jelzi. Ehhez hasonlítható leginkább az arctorna is. Jó hír azonban, hogy mivel az arcunkon sokkal kisebb az izom, mint a testünk többi területén, a torna eredménye is hamarabb látható. Az izommozgás következtében fokozódik az arcban a vérkeringés, az erek kitágulnak, ezért gyorsabb lesz a vér- és nyirokkeringés, az oxigén és tápanyagszállítás. A salakanyag ürítése is tökéletesebb lesz és gyorsul a sejtek megújulása. Mindezek hatására a bőrfelszín alatt feszülő izom erősebbé, rugalmasabbá válik. Mit érezhetünk ebből? A bőr kipirosodik, átforrósodik (akár egy jó erős masszázst követően), az arc izmai elfáradnak. Az arcon nem csak a ráncokat lehet kisimítani, hanem

zsírt is égethetünk, így eltüntethető a toka is. Mindez természetesen rendszeres gyakorlás mellett érhető el.

## Botox helyett

- Az arctornát a legideálisabb már az első ráncok megjelenése után elkezdni, így sokáig megőrizhetőek a fiatalkori arcvonások - kezdi Bíró Éva, arctorna tréner. - Felső korhatár azonban nincsen, negyvenen, sőt ötvenen túl is szép eredményeket lehet elérni. Ebben az esetben azonban nem a megelőzés a cél, hanem az arc feszesítése. Erre 200 féle gyakorlat áll rendelkezésünkre. Ezek mellett

nagyon fontosak a vonásainkat védő ellentartások is. Az ellentartások lényege, hogy a megdolgoztatni kívánt terület fölött az izomfeszítések előtt kezünkkel rögzítjük a bőrünket, hogy a gyakorlat során ne gyűrjük ráncosra és ne törjük meg. Fontos, hogy a gyakorlatok megtanulásához mindenképpen szakember segítségére van szükség. Egy-egy rosszul végzett mozdulat ugyanis több kárt okozhat, mint hasznot. De ha elsajátítottuk a gyakorlatokat, akkor azok már otthon is végezhetőek. Az ideális eredmény eléréséhez hetente 2x1 órában javasolt az arcunk tornáztatása – magyarázta a szakember.



Nem szomorkodnak, arctornáznak