



Ma Magyarországon minden ötödik pár meddőségi kezelésre szorul, ám a várólista a legtöbb intézményben beláthatatlanul hosszú. Az **Arwen-torna** komoly segítséget jelenthet a gyermekre vágyó nőknek, még azoknak is, akiknél minden más csődöt mondott.

# Torna a babáért



Az Arwen-tornára egy internetes honlapon találtam rá. A leírás szerint a jóga, tai chi és chi kung alapokon nyugvó komplex tréning rendszeres részvétel esetén bizonyítottan növeli a spontán, illetve mesterséges megtermékenyítéssel létrejött terhességek számát, továbbá elősegíti a terhességek problémamentes lefolyását. A torna kidolgozója **Németh Tünde** gyógytornász, aki a SOTE Egészségügyi Főiskolájának egyik termében tartja foglalkozásait. Megkerestem Tündét, és megbeszéljük, hogy egy fotós kíséretében elmegyek az egyik órára.

Már jóval a torna kezdete előtt gyülekeztek a lányok az öltözőben. Nagy volt az érdeklődés, a terem néhány pillanat alatt zsúfolásig telt. A torna főként ülve, szőnyegen végzett gyakorlatokból állt, amelyeket lágy zenei aláfestés kísért. A mozdulatok nem mindig voltak egyszerűek, de Tünde mindegyiket bemutatta és a helyes légzéstechnikára is folyamatosan figyelmeztetett. Bár elsősorban a női szervek és a belső, mélyen húzódó izmok megoldoztatására helyeződött a hangsúly, alapvetően minden testrészt finoman átmozgattunk.

„Ezeket a gyakorlatokat magamon kísérleteztem ki, a torna a saját problémáim nyomán született – mesélte az óra után Németh Tünde. – Mindig is mozgással foglalkoztam, sokat sportoltam, táncoltam. Később szültem egy gyereket, aztán szerettem volna többet, de nem jött össze. A sikertelen meddőségi kezeléseim után kezdtem el kidolgozni a gyakorlatokat, amelyek



olyan hatásosnak bizonyultak, hogy azóta még két gyermekem született. Ekkor fogtam meg bennem a gondolat, hogy szeretnék azoknak a nőknek segíteni, akik hasonló helyzetben vannak.”

Az Arwen-torna 2005 óta működik szervezett keretek között, egyelőre csak Budapesten. Tünde reményei szerint a jövőben talán lesznek vidéki helyszínek is, és egy házi használatra szolgáló DVD, amely útmutatást ad a gyakorlatokhoz. Addig azonban az a leghatásosabb, ha valaki rendszeresen részt vesz az órákon.

„Ideális lenne a heti két-három alkalom, és mellette szükség esetén speciális diéta. Emellett érdemes még heti kétszer-háromszor más jellegű mozgást is végezni, például kocogni, biciklizni vagy úszni, hiszen ez másként mozgatja át a testet. Az Arwen-torna bizonyítottan eredményes: a rendszeresen járó hölgyek közül minden másodiknál létrejön a kívánt terhesség. Persze nem mindenki jár ide azért, mert babát szeretne. Vannak, akik egyszerűen csak karbantartják magukat, úgy érzik, hogy a torna pszichésen és testi szinten is jót tesz nekik.”

Az Arwen-tornát már egyes orvosok is ajánlják. „Egyre többen tudnak róla. Amikor egy orvos azt tapasztalja, hogy a torna mellett fele annyi hormongyógyszerrel ugyanazt a hatást éri el, akkor nem kérdés, hogy ideküldi-e a betegeit. Arra is volt példa, hogy számos sikertelen lombik után a torna mellett a következő kísérlet eredménnyel járt. Ez pedig mindenkinek óriási sikerélmény.”

KOCSIS TÍMEA



A nyújtó, lazító gyakorlatoknak is fontos szerepük van

## Hol próbálhatod ki?

Az Arwen-torna jelenleg csak Budapesten elérhető. A két helyszín:  
 ■ **Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, 1088 Bp., Vas u. 17.** (hétfő–szerda, 18–19.00)  
 ■ **Békásmegyeri Községi Ház, 1039 Bp. Csobánka tér 5.** (szombat 11–12.00)  
 További információk: [www.arwentorna.tk](http://www.arwentorna.tk)

# Egyszerű, de nagyszerű: Kettlebell



Különös erőfejlesztő eszköz indult világhódító útra nemrégiben Oroszországból. **A Kettlebell egy fogantyúval ellátott ágyúgolyóra emlékeztet.** Korántsem új találmány: az orosz birkózók már száz évvel ezelőtt használták.

**A** kettlebell nem más, mint egy tradicionális orosz vassúlyzó, amely leginkább egy ágyúgolyóra hasonlít. Az első kettlebell eszközök a takarmány mérésére szolgáltak, használatuk azonban egyre inkább sportos jellegűt öltött. Oroszországban a 20. század elején kezdtek el a kettlebell erőfejlesztő hatásaival foglalkozni. Ennek köszönhetően az orosz súlyemelők, birkózók és küzdősport-versenyzők több generációja használta a kettlebellt.

Népszerűségének titka az egyszerűsége. Nincs még egy olyan eszköz, amely egyszerre képes növelni az izomtömeget, fejleszteni az állóképességet és zsírtalaná tenni az alakot. Mindehhez természetesen szükség van egy korszerű és tudományos alapokon nyugvó edzésrendszerre, amelyet Pavel Tsatsuline dolgozott ki. Az RKC (Russian Kettlebell Challenge) olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek az egész testet megdolgoztatják. A kettlebell használatakor már a helyes testtartás is folyamatos koordinációt és erőfejlesztést igényel, amihez az összes izomcsoport együttes munkájára van szükség. Kezdeként egyszerűen csak meg kell fogni a kettlebellt és járkálni vele, később jönnek az emelések, lendítések, egyik kézből a másikba átadások. Ahogy egyre ügyesebbé és erősebbé válsz, úgy növelheted a kettlebell súlyát és a gyakorlatok bonyolultságát.

Bár a kettlebell edzés egyszerűnek tűnik, semmiképp nem szabad

## Hol próbálhatod ki?

Ha kíváncsi vagy a kettlebellre, menj el a hazai instruktorok által vezetett edzések valamelyikére.

A helyszínek:

■ XIV., Kövér Lajos u. 21-23. Tartja: Mári Tamás (20/977 3111)

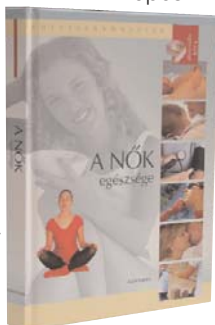
■ VII. Rózsa u. 47. Tartja: Tóbiás B. Mátyás (20/513 4488)

■ Noel Sport Hotel, IV. Galopp u. 13. Tartja: Fischer Gábor (30/222 4646)

hozzáfogni szakértő instruktor felügyelete nélkül. Mindez a súly nagyságából is adódik: az átlagos kezdő férfiak 16, a nők pedig 8 kg-os kettlebellrel edzenek. Nem kell nagy tapasztalat, hogy belásd: egy ilyen súlyú öntöttvas golyó komoly sérüléseket okozhat hozzá nem értő kezekben. Éppen ezért érdemes a szabályos kettlebell-gyakorlatokat csoportos foglalkozáson megtanulni, hogy aztán később egyedül is bármikor alkalmazhasd őket.

A kettlebell-edzés annyira intenzív, hogy 50-60 perc alatt képes megdolgoztatni az egész testet, miközben rendkívüli hatással van a szívre és a keringési rend-

szerre. Heti egy-két alkalom rövid idő alatt látványos eredményre vezet. És bár az erőfejlesztés első-sorban a férfiak számára lehet vonzó, a hölgyek is profitálhatnak a kettlebell használatából. Ez a különleges eszköz ugyanis nem látványosan nagy izmokat, hanem szívós, szálkás testet formál, miközben extrém módon segít a zsírégetésben. 



Többet is megtudhatsz a Kettlebellről Pavel Tsatsuline könyvéből (Jaffa Kiadó)

HIRDETÉS