

# Sziluett Mozgásstúdió

Mosonmagyaróvár



*Sziluett*  
Mozgásstúdió

# Szia

Varga Lászlóné Ági vagyok, a Sziluett Mozgásstúdió vezetője.

Valamikor nagyon régen egy számmisztikai elemzésen azt mondták nekem, hogy a sport szeretetére és az egészséges életmódra neveljem az embereket. Nagyon mosolyogtam ezen, hiszen akkor egyáltalán nem sportoltam, még a busz után sem futottam volna... :-) Eltelt néhány év, és gyökeresen megváltozott az életem. A közgazdász pályát elhagyva, minden figyelmemet a sportra, a tanításra fordítva ma már a saját stúdiómban élek az új hivatásomnak.

Büszke vagyok arra, hogy a vendégeim a Sziluett család tagjának érzik magukat. A rideg gépek helyett emberekkel találkozunk, emberi bánásmódban van részük, miközben mindenki megtalálja a számára ideális mozgásformát, sőt akár többet is! Csak olyan sportok találhatók a repertoárban, amelyek a legfőbb szervünket, a gerincünket egészségesen tartják!

Fiatalok, idősek, nők, férfiak, edzettek, edzetlenek is szeretnek a Sziluettbe járni, hamar beilleszkedik mindenki a közösségünkbe. Töreksem arra, hogy mindig jó hangulat legyen, hiszen a negatív energiák akadályozzák a hatékonyságot. A szakmai felkészültség, hitelesség mellett fontos az empátia, az emberség, a tisztelet és a humor. Híszem, hogy mindig kell fejlődni, tanulni, ezért folyamatosan bővül a választható sportok kínálata.

A ma elérhető mozgásformák a stúdióban: fit-ball, pilates, jóga, kismama torna, aviva, smr henger, nia, bodyart. A csoportos órákon kívül van lehetőség személyi edzésre is, ahol az egyéni igényeket figyelembe véve tudjuk a hatékonyságot garantálni!

Sosem késő elkezdeni, mindig van lehetőség tovább fejlődni!

*Sziluett*  
Mozgásstúdió

„A boldogság előfeltétele  
a testi fittség.”

J. Pilates



# Fit-ball



## Miért ajánlom a Fit-ball órát?

- Mert a legjobb a zsírégetés területén!
- Mert végleges megoldás a narancsbőr kezelésében!
- Mert fiatalon tartja a porckorongokat!
- Mert megelőzhető vele a csontritkulás!
- Mert a leggyorsabb alakjavulást biztosítja!
- Mert kíméli a boka és térd ízületeit!
- Mert teljesen kikapcsol, és mosolyt varázsol az arcodra!

A labdán ülve antigravitációs izmainknak kisebb aktivitással kell dolgozniuk, mint alátámasztás nélkül, így az edzésen jóval könnyebb megtartani a zsírégetéshez optimális 60-70%-os egyéni aerob zónát. A labdán rugózva, a percnkénti 120 ütközés – mintegy speciális cellulit-masszázs – a bemelegítés végére teljesen átmozgatja, felmelegíti a combon, fenéken lerakódott makacs zsírsejteket tartalmazó testfelületet.

Heti minimum 2x végzett 60 perces zsírégető Fit-ball tréning már pár hét alatt látható esztétikai javulást hoz az érintett területen! A rugózás során a csigolyák masszírozó hatása sokszorosára javítja a porckorongok keringését, valamint a népbetegségnek számító csontritkulás megelőzésében az egyik legoptimálisabb megoldás szintén a Fit-ball.

A Fit-ball erősítő gyakorlatai során az intenzív izommunka mellett határozott egyensúlykényszer is hat izmainkra, idegrendszerünkre. A fix alátámasztással végzett gyakorlatozáshoz képest ezért ugyanannyi idő alatt jóval intenzívebb edzésterhelést adhatunk! Ezzel együtt izmaink beidegzése, ügyességük is rohamosan javul, mely igen nagy biztonságot jelenthet egyéb sporttevékenység végzése, illetve a mindennapok során!

A Fit-ballon bármilyen pozícióban (hanyatt, hason, oldalt) fekvé derékunkat, gerincünket tökéletesen megtámasztja a gömbformájú labda. Az általánosan ismert talajgyakorlatok és konditermi gépek kis kiterjedésű lehetőségeihez képest a labdákön teljes működési tartományukban edzhetjük has- és mély-hátizmunkat, mely rendkívül fontos, hogy élettani funkciójuknak maximálisan megfeleljenek és a lehető legjobb testtartást, karcsú megjelenést biztosítsák!



# Pilates

A Pilates a mélyrétegű törzsizmok erősítésére-nyújtására koncentráló, az egész testet tetőtől talpig átmozgató mozgásrendszer.



## A Pilates neked való, ha

- már nem is nagyon emlékszel, mikor sportoltál utoljára,
- nem vagy már 20 éves,
- ki nem állhatod az „ugri-bugri” tornát,
- újdonsült anyaként magadra van a legkevesebb időd és energiád
- a sok üléstől fáj a hátad, vagy majd' leszakad a derekad,
- egyszerűen a legjobb formádba akarsz kerülni!

A Pilates megdolgoztatja a törzs mélyizmaival, de miért fontos, hogy erősek és rugalmasak legyenek? Mert ha azok, képesek minden oldalról megtámasztani a gerincoszlopot, így tehermentesítik is azt, Te pedig megszabadulhatsz a hátfájástól. Jobbá válik a testtartásod, és izmaid újból szimmetrikusan kezdenek működni. (A kezesség miatt minden embernek erősebb az egyik oldala.)

A Pilates gyakorlatok segítségével a beidegződött rossz mozgásminták, melyek végső soron az izomrendszer egyensúlyának megbomlásához, hosszú távon tartáshibákhoz és mozgásszervi panaszokhoz vezetnek, megszűnnek!

Josef Pilates szerint: „Csak annyi idős vagy, amennyi a gerincoszlopod!”



Próbáld csak ki: le tudsz hajolni előre úgy, hogy a tenyered a talajon, miközben a térded nyújtva van? Lehet, hogy Neked is hasznos lehet ez a módszer?

Pilates-szel gerincoszlopod fiatal és rugalmas marad, vagy visszaszerezheted elvesztett rugalmasságát! A Pilates-módszer eredménye rendszeres gyakorlás esetén szátkás, gyönyörű, hosszú izmok, karcsú, ruganyos test, erős hát hajlékony gerincoszloppal – és ami a legjobb az egészben, ehhez nem kell éveket küzdeni! Hogy miért? Mert a mozdulatok zöme a már eleve megnyújtott izmoknak ad terhelést, vagyis a nyújtott izmot erősítik! Így az izomrostok erősödnek, de nem vastagszanak meg – nem épül rájuk felesleges izomtömeg!

Pilates-szel az eredmény garantált: a leolvadó „úszógumi” helyén lapos betonhas, formás, feszes comb és popsi, bomba alak, kecses tartás – ugye, mindig erről álmodtál?

# Gerincjóga

Az ember természetes állapota az egészség, a harmónia és a teljesség.



## A gerincjóga élettani hatásai:

- javítja a testtartást
- erősíti, lazítja és nyújtja az izomzatot
- növeli az ízületi hajlékonyságot
- növeli a fizikai és pszichikai teherbírást
- javítja a testtudatot
- javítja a koncentrációs készséget
- javítja a keringést
- javítja az emésztést
- vitalizál
- növeli a magabiztosságot
- oldja a stresszt
- javítja az általános közérzetet.

A jóga rendkívül hatékony, az önismeretre épülő mozgás- és filozófiai rendszer.

SZILUETT MOZGÁSTÚDIÓ MOSONMAGYARÓVÁR

A különleges, csak a jógára jellemző „ászanák” olyan pózok vagy testtartások, amelyek mind anatómiai, mind energetikai szempontból tökéletesek, így jótékony hatással vannak nem csupán a fizikai test minden részére, de az energetikai testre és a pszichére is. A helyes légzést alapvető fontosságúnak tartom, ezért a kezdetektől oktatok olyan légzőgyakorlatokat, amelyek tudatosítják a légzőizmok használatát.

A gerincjóga célja a fizikai test egészségének helyreállítása, elsősorban a testtartás javításával: a helyes tartás nem csupán a mozgásszervi problémák gyógyításának alapfeltétele, de a megfelelő légzés elsajátításának is. A modern ember figyelme a fizikai síkra irányul, ezért a jóga is itt kezdi a gyakorlást. Első lépésként az extrovertált, felgyorsult világból érkező ember figyelmét saját testére irányítja. Az elmélyült önvizsgálat számos jótékony hatással bír: lassul a légzés, az idegrendszer megnyugszik, a vérnyomás csökken, oldódnak a feszültségek és elindul a testtudat eddig nem tapasztalt intenzitású fejlődése. A gerincjóga elsődleges szerepe a megelőzés, illetve utókezelés (rekreáció). Harmonikusan erősíti és nyújtja az izomzatot, precíz, anatómiai szempontból átgondolt gyakorlatokkal biztonságosan, mégis eredményesen alakítja a fizikai testet, és ezen keresztül hatással van az emberi élet egészére. Az egészség elérése és megőrzése az elsődleges cél, a már kialakult elváltozásokat szakorvos segítségével kell kezelni. Viszont a személyre szabott, célirányos gyógyító eljárásokat támogatja és kiegészíti a teljes fizikumot szisztematikusan átmozgató gerincjóga.

# Kismama torna

A várandósság 12. hetétől végezhető.



## Pozitív hatásai:

- a „pocaklakó” súlyának növekedése fokozott terhelést jelent a kismama gerincének, a tornával megelőzhető a hátfájás kialakulása, a már kialakult hátfájás megszüntethető,
- a végtagok alapos átmozgatása megelőzi a vizesedést, az ödémát,
- a kismama felkészül testileg-lelkileg a szülésre,
- megerősödnek a szüléshez szükséges izmok,
- a vajúdás és a kitolás folyamán alkalmazandó légzéstechnikák elsajátíthatók,
- a szüléshez szükséges izommunka fokozott oxigénigényű, ha a méh izmai megkapják a megfelelő mennyiségű oxigént, a szülés gördülékenyebb, lényegesen kevesebb fájdalommal jár.

A babavárás nem betegség, hanem más-állapot. Egy teljesen természetes, csodákban gazdag, áldott 9 hónap. Ez az idő alatt, ha a várandósságod a „normál mederben” zajlik, vagyis egészséges és problémamentes, akkor a tested természetes

visszajelzéseire odafigyelve nyugodtan mozoghatsz! Kell is, hogy mozogj, még akkor is, ha előtte nem sportoltál! A rendszeres kismama-torna következménye, hogy jobban érzed magad a bőrödben, ezáltal a babád is jobban fogja magát. A mozgás segítségével magasan tarthatod az energiaszintedet, elkerülheted a kismamákat oly gyakran kínzó derékfájást és lábdagadást, a megfelelő torna végzésével pedig



megkönnyítheted a vajúdást, a szülést, és felgyorsíthatod tested szülés utáni regenerálódását! Azok a nők, akik fizikailag teljesen elhagyják magukat a terhesség alatt, nagyon nehezen tudják utána újra formába hozni a testüket. Ez a panasz gyakran elhangzik kismamáktól a terhesség utolsó időszakában, amikor úgy érzik, hogy testük teljesen elveszítette eredeti formáját, és kétségbeesetten igyekeznek visszanyerni fiatalos alakjukat. Aki nem akarja kitenni magát a narancsbőr veszélyének, nem akar terhességi csíkokat, visszereket, petyhüdt hasat, megereszkedett melleket, székrekedést, sérvet, vizelet-visszatartási problémákat, előreesett méhet, hátfájást, elmozdult csigolyákat, depressziót, nem akarja elveszíteni az önbecsülését, az jól teszi, ha tornázik a terhesség alatt! Ezzel sokszorosára növeli annak esélyét, hogy visszanyerje a terhesség előtti egészségét és alakját. A Sziluett Mozgásstúdióban kellemes környezetben, meghitt hangulatban, szakképzett oktató segítségével, személyre szabott mozgásprogram mellett végezheted a kismama-tornát! Szem előtt tartva, hogy ha a mama jól érzi magát, a baba is lubickol örömeiben!



# SMR henger



Az SMR henger a nők kötőszöveti gyengeségét, a narancsbőr okát szünteti meg. Az izmokat körbeölelő izompólyákat erősíti meg, aminek következtében feszebb lesz a bőr. Edzés közben két legyet ütünk egy csapásra: törzsizmokat erősítünk, miközben masszírozzuk a testünket. A henger felülete speciálisan úgy lett kialakítva, mintha egy erős férfikéz masszírozna, amikor gördülünk rajta.

Visszér és a magas vérnyomás esetén nem javasolt ez a fajta mozgás, sőt annak sem, aki nem bírja a fájdalmat. Addig, amíg letapadások és salakanyag lerakódások vannak a testben, addig fájdalomérzettel járhat, amint ezek megszűnnek, a fájdalom is eltűnik. Serkenti a vérkeringést és a nyirokműködést. Megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása mellett a narancsbőrnek búcsút inthetünk!

Hengerre fel, gyere és próbáld ki!



# Aviva



## Milyen esetekben segíthet az Aviva módszer?

- Ha menstruációval kapcsolatos problémáid vannak
- Ha súlytöbblettől szenvedsz, bár étkezési szokásaid nem indokolják
- Ha változókori tüneteid vannak
- Ha nem vagy fogamzóképes, bár nincs semmi szervi oka
- Ha inkontinencia tünete zavarnak
- Férfiaknak: Ha a férfiaságod meg szeretnéd őrizni, esetleg vissza szeretnéd kapni, vagy prosztataproblémáid vannak

Az Aviva-módszer speciális, ritmikus gyakorlatsorokból áll, amelyek hormonális változást idéznek elő a szervezetben. Az alhas, a belső hasi és gátizmok, valamint a farizmok megmozgatásával fokozódik a vérkeringés, így több hormont, vitamint és oxigént szállít a nemi mirigyekbe és a nemi szervekbe, melynek hatására elindul a gyógyító folyamat.

A mozgás során létrejött altesti vérbőség akár a petevezetékek letapadását is oldhatja, így egyes esetekben megszüntetheti a meddőség okát. Alkalmazható ovulációhiány esetén, segíthet többszöri vetélés után is, mivel a speciális gyakorlatsorok alkalmasak a méhizomzat erősítésére, idősebb korban pedig a klimax kellemetlen kísérő tüneteit – hőhullámok, depresszió, hüvelyszárazság, csonttrikulás – is megszüntethetik.



Az Aviva-torna azoknak is ajánlott, akik sokáig nők akarnak maradni, hiszen minden izmot megmozgat, és feltölt energiával!





# Pilates reformer



MVe<sup>®</sup> reformer

A Reformer a pilates során használt egyik legfontosabb gép, amelyen mintegy 200 gyakorlatot végezhetünk változtatható ellenállású rugók és a görgőkön mozduló "kocsi" segítségével állva, ülve vagy fekve. A rugós ellenállásnak köszönhetően a gyakorlatok végzése során hirtelen mozdulatok nélkül, harmonikusan dolgoztathatjuk az izmokat, így elkerülhetjük a felesleges izomtömeg-növekedést és az ízületek túlterhelését.

A Reformer segítségével a teljes testet megdolgoztathatjuk, ezért használata a mozgás kedvelői, a professzionális sportolók és a rehabilitáció alatt állók edzéstervébe ugyanúgy beilleszthető. Ha a reformer gép a legszimpatikusabb mozgásforma számodra, ne habozz felhívni, és időpontot kérni. A reformer oktatását magánóra keretei között végzem, így ilyenkor csak veled foglalkozom, segítsek, hogy minden gyakorlatot helyesen, a maximális hatékonysággal végezz. Ha gyorsan szeretnél látványos eredményt elérni a Pilates reformer a neked való eszköz!

# Életképek



A mozgás feltölt energiával...



Egészség-napon

# Órarend

|       | Hétfő      | Kedd          | Szerda       | Csütörtök     | Péntek        | Vasárnap |
|-------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| 6:30  |            |               | Gerincjóga   |               |               |          |
| 7:00  | Aviva      |               |              |               | Aviva         |          |
| 8:00  | Pilates    | Aviva         | Fit-ball     | Pilates       | Fit-ball      |          |
| 9:00  | Pilates    | Kismama torna |              | SMR henger    | Kismama torna |          |
|       |            |               |              |               |               |          |
| 15:00 |            |               |              |               | Pilates       |          |
| 16:00 | Pilates    | Pilates       | Pilates      | Pilates       | SMR henger    | body ART |
| 17:00 | Fit-ball   | SMR henger    | Pilatesstick | Kismama torna |               | Nia      |
| 17:30 |            |               |              |               | Gerincjóga    |          |
| 18:00 | Gerincjóga | Pilates       | Fit-ball     | Pilates       |               |          |
| 19:00 |            |               | Aviva        |               |               |          |
| 19:30 |            |               | Aviva        |               | Nia           |          |
| 20:00 |            |               |              | body ART      |               |          |



Nálunk járt a Vaskakas Bábszínház

Nőnek lenni jó tábor

**Gyere el Te is a Sziluett Mozgásstúdióba!**

9200 Mosonmagyaróvár, Mély u. 7.

**Bejelentkezés:**

Varga Lászlóné Ági  
+36 30 93 96 906  
info@sziluettstudio.hu

**Nia és Bodyart**

Németh Henriette  
+36 30 956 2025  
nia@sziluettstudio.hu

