



MILYEN A TESTTÍPUSOD?

HA MEGÉRTED A CSONTRENDSZERED, AZ SEGÍTHET ABBAN, HOGY REÁLIS CÉLOKAT TŰZZ KI MAGADNAK ÉS A PROGRAMOT AMENNYIRE LEHET, SZEMÉLYRE SZABHATOD

Teresa Tapp

Néhány nő deréktól lefelé, míg mások inkább a derekuk köré halmozzák fel a felesleges kilókat. Hajlam, amit előszeretettel hasonlítunk alma, vagy körte alaknak. Azonban a testünk formájának anatómiai felépítésében több dolog is szerepet játszik mintsem a zsírfelhalmozódás valamilyen gyümölcsre emlékeztetne minket.

Széles csípő, lapos fenék, kerek fenék, vastag derék és alhasi zsírpárna, amit legtöbb nő megjelöl, mint kritikus terület önmagán.

Minden testtípus képes tónusos, feszes alakot formálni, ha megtanulja, hogyan végezze helyesen a gyakorlatokat, a Fit and Fabulous in 15 Minutes könyvből (4-5. Fejezet), amit teljes edzésnek hívnak. Hogyan lehetséges ez?

Úgy, hogy a Teljes T-Tapp edzés több annál, mintsem gyors centi veszteséget hozó mozgássor. Ez egy oktató program is egyben, ami megtanít arra, hogyan használd a tested segédeszköz nélkül, megfelelő sorrendben, hogy az izomműködést maximalizáld. Ha megérted a T-Tapp izomaktiválásának mikéntjét, és az izometrikus edzést kombinálsz a helyes testtartással, ez lesz a titok a tested újrafarmálásához. Ez tényleg nagyon alap dolog, de először értsük meg az anatómiai különlegességet az almák és körték között.

T-Tapp testtípusok

A testtípusokat 3 kategóriába sorolom: rövid törzsű/hosszú lábú (alma), hosszú törzsű/rövid lábú (körte) és vegyes testtípus, ami lehet

egyik illetve másik irányba hajló is. A testtípusoknak nincs köze a testmagassághoz. Ahhoz, hogy meghatározd a test-típusodat, 3 helyen kell megmérned magad. Borda-csípő távolság, csípő-térd távolság és térd-boka távolság. Nézd meg közeliől és vedd össze Shannon és Genevieve borda-csípő távolságát. Észrevetted, hogy Shannon borda-csípő távolsága nagyobb, mint Genevieve-é? Shannon térd-boka távolsága kicsit rövidebb, mint a térd-csípő távolság, míg Genevieve-é szinte egyforma? Most hasonlítsd össze a gerinc hosszúságát a válltól csípőig. Nem érdekes, hogy habár Genevieve majdnem 18 centivel magasabb Shannonnál, mégis a gerincük hossza szinte azonos. Ez amiatt van, mert Shannon vegyes testtípusú, míg Genevieve pedig rövid törzsű/hosszú lábú.

Keskeny-széles derék

Józan paraszti ésszel belátható, hogy mivel Genevieve-nek kevesebb hely van a borda-csípő között, a belső szerveknek is kisebb hely jut. Ezzel szemben Shannonnak rengeteg hely van és neki sokkal könnyebb dolga van a ferde hasizmoknak összehúzni és keskenyebb derekat varázsolni. Habár Genevieve testtípusára a vaskosabb derék jellemző, akárhány felülést is csinál, vagy bármennyit is diétázik. Ennél a testtípusnál még a modellek is szenvednek az alhasi zsírpárnáktól. Azonkívül Genevieve hosszabb térd-boka távolsága fogékonytá teszi őt a térde befelé fordítására, amikor a lábujjak kifelé néznek,



1. ábra Shannon vegyes testtípusba tartozik



2. ábra Genevieve hosszú törzsű/rövid lábú testtípusba tartozik



3. ábra: Hosszabb térd-boka távolság, lehetőség a térd befelé fordulására

de közben a térdék befelé gördülnek. Ennek eredményeként ez a testtípus csámpásan sétál és áll. Sajnos, ha a térdék befelé fordulnak, akkor a csípő is, ami izomegyenlőtlenséget okoz. Ez az, amiért a rövid törzsű/hosszú lábú testtípus a térd belső felén zsírpárnát halmoz fel valamint a belső combokon. Ez okozza azt is, hogy ez a testtípus legtöbbször szenved boka, és lábboltozat fájdalommal. A T-Tapp módszert alkalmazva mindez megelőzhető és segíti a rehabilitációját ezeknek a hajlamoknak.

Vegyes testtípus

Általánosságban a vegyes testtípus csontrendszere egyensúlyban van, de ez a típus is variálódhat, eltolódhat rövid törzsű/hosszú lábú vagy hosszú törzsű/ rövid lábú irányba. A különbségek nem annyira szembeötlőek, de mégis megváltoztathatják a kritikus területek helyét. Shannon, aki vegyes testtípusú és a hosszú törzs felé hajlik, hasonló jegyeket hordoz, mint az én testtípusom (hosszú törzsű/rövid lábú), emellé még a vegyes testtípus kritikus területeit is magán viseli. Ha közelebbről megnézed az oldalról készült képeket, könnyen láthatod a különbségeket.



4. ábra: Shannon vegyes /határeset hosszú törzsű testtípusa hasonló kritikus részeket hordoz, mint az én hosszú

Habár a térd-boka távolságunk szinte azonos, az én gerincem (a nyakamat is beleértve) sokkal hosszabb, és nekem 7 centivel több helyem van a borda-csípő között. Ez az, amiért Shannon derékvonala mindig 2-5 cm-rel mindig vastagabb lesz, mint az enyém.

Az ő testtípusa egyenletesen raktározza el a felesleget a fenekénél és a felső combokon, míg az én testtípusom a külső combokra raktároz. Nézd meg újra, és hasonlítsd össze a részleteket, mint izomtónus, bőrtónus és egész test alak. A tény, hogy Shannon 20 évvel fiatalabb nálam nem csak azt mutatja meg, hogy mennyire hatékony a T-Tapp a testformálásban minden korosztálynak, hanem azt is megmutatja, hogy milyen hatékony, mint korkésleltető edzés! Nézzük meg, hogy a testtípusok hogyan különböznek egymástól arányosság tekintetében. Genevieve és Casey mindketten 172cm magasak, de könnyű észrevenni, hogy a testformájuk teljesen különbözik és kissé aránytalan. Ez azért van, mert Genevieve testtípusára, a rövid törzsű/hosszú lábúra jellemző a keskeny csípő és nagyobb mellék, míg Casey testtípusára, a hosszú törzsű/rövid lábúra a szélesebb csípő és kisebb mellék jellemzőek. A különbség az arányokban körülbelül 2-5 cm, de mindkét testtípus könnyen jobban aránytalanra válhat idővel, vagy plusz kilók elraktározásával. A vegyes testtípuson az extra kilók egyenletesen oszlanak el, így könnyebben tartják meg az arányos alakot. A Vegyes testtípus leginkább az alhasi és a felkaron lévő zsírpárnákra hajlamos.

Fontos, hogy a testedet arányossá tedd és a lehető



5. ábra: Habár a térd-boka távolság közel azonos, a gerincem hosszabb és 7 centivel több helyem van a bordáim és a csípőm között



legjobb formájúvá, ahelyett hogy olyan valakinek szeretnél kinézni akit csodálsz, de akinek teljesen más testtípusa van, mint neked.

A lényeg az, hogy mindannyiunknak van valami a testünkkel, amit szeretünk, vagy éppen nem, de ez része annak, akik vagyunk. Ahelyett, hogy a negatívumokra figyeljünk, nézd az előnyös részeit és tanuld meg, hogyan tudsz divatosan öltözködni, ami a testtípusodnak megfelelő. Majd használd a T-Tappot hogy fenntartsd azt a testet, ami formás és arányos anélkül, hogy valamilyen gyümölcsre emlékeztetne. Ez mind izomműködésről szól, attól függetlenül, hogy milyen hosszúak vagy rövidek a csontjaid.



6. ábra: Mindketten 172 cm magasak, de könnyen látható, hogy a testformájuk más.