

Jurgita Večerskytė

Nežinau kaip jūs, bet aš per žiemą visuomet priaugu kelis nereikalingus kilogramus, kuriuos vėliau oi kaip sunku numesti. Turiu mažą gražią suknelę, kurią dėvėjau vieną vienintelį kartą prieš tris metus ir kuri vis dar kabo pirmoje eilėje spintoje primindama, kad pats laikas griebtis priemonių, sugražinsiančių mane į laikus, kai be jokio vargo įslysdavau į mėgstamiausius drabužius, laisvai užsegdavau džinsų užtrauktukus ir nėrinuotų palaidinių sagos neiššokinėdavo vos tik įkvėpus.

Kaip numesti nereikalingą svorį ir vietoje lašinukų ištreniruoti kelis žavius raumenukus – su šia mintimi keliuosi ir guluosi. Sporto klubų negaliu pakęsti, bėgiojimas užterštomis Londono gatvėmis taip pat nežavi, netikiu ir vibruojančių diržų ar kremų pagalba, su kuriais neva net nejudant svoris krenta stebuklingai.

Vis dėlto į vieną lieknėjimui padedančią priemonę atkreipiau dėmesį. Jau gerą mėnesį kiekvieną vakarą vos tik įjungus TV prieš mane šmėžuoja gražūs, ištreniruoti užpakaliukai ir raumeningos kojos – Reebok EasyTone sportbatukų reklama. O spaudoje su tais pačiais Reebok pasirodė nuogutėlė 41-erių Helen Christensen. Šių reklamų pagalba Reebok bando įrodyti, kad treniruoti kojų raumenis ir užpakaliuką galima su kiekvienu žingsniu ir nebūtina prakaito lieti sporto klube.

Prisiminiau ir kaip kas rytą matau šimtus į darbą City rajone skubančių moterų: aukštakulnius daugelis jų nešasi kuprinėje, o tuo tarpu avi Skechers Shape Ups sportinius batus paauskštintu kulnu.

Skechers Shape Ups, kaip ir Reebok, skelbia tą pačią žinią – moksliskai įrodyta, kad trisdešimt minučių per dieną pasivaikščiojus su tokiais bateliais (paauskštintu, minkštu kulnu) pagražės laikysena, numesite svorio, ištreniruosite kojų ir užpakalio raumenis.

Vaikščioti man labai patinka. O ir sportiniai bateliai pigiau nei mėnesinis mokestis sporto klubams. Skechers Shape Ups ar Reebok kaina – apie £80, priklausomai, kokio stiliaus išsirinksite. Vienintelis Skechers trūkumas – keista išvaizda. Taip pat su tokiais batais nerekomenduojama lakstyti, patariama atsargiai lipti laiptais, o pirmą dieną juos avint praleisti geriausiai tik apie dvidešimt minučių – kol priprasite.

Sudėjusi visus plusus ir minusus aš jau antrą savaitę džiaugiuosi Skechers Shape Ups. Pradžioje neįprasta, bet iš tikrųjų jaučiu, kad raumenukai dirba su kiekvienu žingsniu. Ir mano pasivaikščiojimai padažnėjo, nes prie durų stovintys sportbatukai visuomet vilioja laukan. Bent trisdešimčiai minučių.

O štai ką apie tokius batukus galvoja fitneso ir kūno kultūros specialistai:

Šarūnas Navickis

„Visi „stebuklingi“ dalykėliai, ar tai būtų „anticeliulitinis kremas“, ar kokie nors „slim – trim“ preparatai paprastai yra tik „sales pitch“ ir viskas. Apie tuos sportbačius, kurie dar ir neblogai kainuoja, galiu pasakyti tik tiek, kad pabandyk vaikščioti taip, kad kulnu nesiremtum į žemę, ir suprasi, koks tų „stebuklingų“ batelių efektas.

Faktas, kad daug labiau įsitempia blauzdos raumenys ir kūno svorio centras pasislenka į priekį, dėl to keičiasi laikysena. Tai nėra blogai. Tačiau tokį patį efektą galima gauti ir neišleidžiant krūvos pinigų. O tie minkštakulniai batai dar ir ne kaip atrodo. Na, skonio reikalas...

Apibendrinant, kol maistas „pro šalį“ ir kalorijos gaunamos iš saldumynų bei perdirbtų angliavandenių (processed carbs), be to, viršija išsikvojimą energijos kiekį, vaikščiok su kokiais nori batais – vistiek atrodysi kaip karvė.“

Remigijus Bimba

"Turime reguliariai mankštintis, jei norime būti sveiki ir išlikti jauni. Naujausios mokslo technologijos suteikia mums raktą, kurio dėka galime greičiau to pasiekti. Todėl verta sekti naujoves ir jas išbandyti."

Šaltinis: <http://www.londoniete.lt/stilius/grazesne-figura-su-kiekvienu-zingsniu>