

Önnek is van „csodacipője”?

Vigyázat! Széleseben terjed a RYN-láz!

A mai rohanó világban egyre kevesebb idő jut magunkra, a feszített mindennapokban nincs elég idő testünk és egészségünk karbantartására, aerobikórák, fitnesztermek látogatására. Az emberek nagy része nem mozog eleget, így izmaik elgyengülnek. Az új világszabdalom, a „RYN” lábbeli ezt a problémát hivatott megoldani. Pozitív egészségügyi hatásai mellett, méltán nevezhető a világ legkisebb fitnesztermének.

A „RYN” tulajdonképpen sport- és terápiás lábbeli, de sokan nevezik csodacipőnek is. Instabil talpszervezetének köszönhetően egyensúlyozásra készíti, így az izmokat folyamatos működésre ösztönzi; a feszes izmok oldódnak, a gyengébb területek erősödnek. A problémás zónák lépésről lépésre feszebbé válnak. A fokozott vérkeringés javítja az anyagcserét, oldja a lerakó-

Ön RYN cipőben teljesítette a Kinizsi 100 versenyt, amelyen 24 óra alatt 100 km-t kellett megtennie a résztvevőknek. Ön volt az egyedüli a mezőnyben, aki terápiás lábbeliben indult. Miért ezt választotta, illetve juttatta-e bármiféle előnyhöz ez a viselet?

– Két és fél éve használom többféle típusát a gördülő cipőknek. A RYN cipőben van egy komoly változtatás az elődeihez képest, s nem mellesleg lényegesen olcsóbb. Úgy terveztem, hogy a május végi teljesítménytúrán végzem el a maximális terhelési tesztjét a RYN cipőnek. Várlaltam, hogy a tesztelés miatt esetleg nem tudom teljesíteni a távot, és, hogy a lábam nem bírja ebben az új, kicsit ismeretlen cipőben a hatalmas terhelést. A teszt sikerült. Megcsináltam a RYN cipőben a Kinizsi 100-at, azaz Békásmegyerről elgyalogoltam (1300 társammal) Tatára, közben megmásztam a Pilis és a Gerecse hegyeit, s mindezt



sportról nálunk még elég kevés ismerettel rendelkeznek az emberek. Röviden hogyan mutatná be azt a sportágat?

– Az N.W. magyarul északi gyaloglást jelent. Két speciális bot segítségével lendületesen gyalogolunk, de úgy, hogy a testsúly 30%-át a bot viszi. Minden lépésnél erőteljesen dolgozik a kar, a kéz és az egész felsőtest. Ez az egyetlen sport, ahol a test izmainak 93%-a igénybe van véve.

– Sokan nevezik csodacipőnek. Ez az elnevezés minek köszönhető?

– Olyan érzés ez, mintha puha homokon, tengerparti főnyenyen vagy mohaágyon sétálnánk. Úgy, ahogy az emberiség több százezer éve jár-kál. Ebben a cipőben egész nap „meztől lehetünk”.

– A RYN lábbeli viselése akár sportolásnak is mondható?

– Igen, hisz olyan izmok kelnek életre, amelyek eddig szunnyadtak. Aki elkezd hordani, az megdöbben, hogy a test milyen sok pontján érzi a hatást, a változást.

– Milyen kedvező hatásai vannak a cipőnek?

– Én, ha lehet, nem hordok más cipőt, csak RYN-t. Lúdtalpbetét nélkül megemeli – kényszeríti megemelkedésre – a láb boltozatát. Ez a cipő „helyre teszi a gerincet”. Megszünteti a térd- és derékfájdásokat.

– Kiknek ajánlott a viselése?

– Aki egyszer belebújt már ebbe a cipőbe, az meg

akarja vásárolni, és hordani akarja „éjjel-nappal”. Nem ajánlom annak, aki egész nap a mezőn meztől jár. Nem ajánlom annak a strandmesternek, aki a tenger partján rohagál meztől, és ügyel a rendre. Nem ajánlom az afrikai maszáj törzs tagjainak, akiknek köszönhetjük ezt a cipőt.

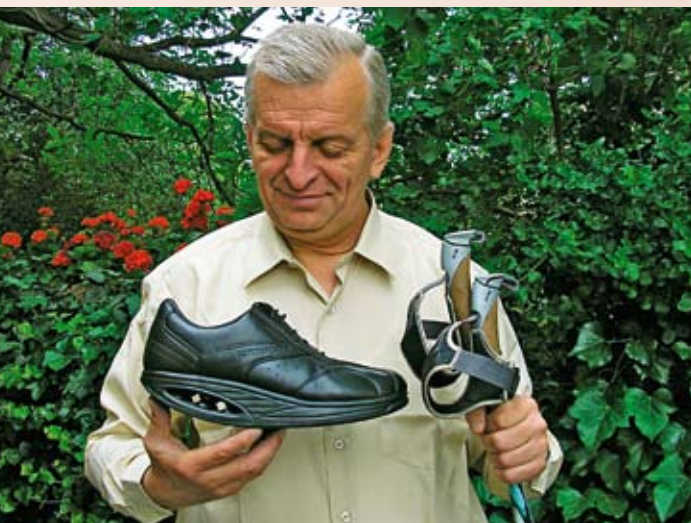
– Mit javasol, az emberek milyen megfontolások alapján válasszák ki a számukra legmegfelelőbb típust?

– Olyan típust válasszanak, amely „egyszemélyben” alkalmas sok funkcióra. Például, tudnak benne dolgozni, tudnak benne 24 óra alatt 100 km-t gyalogolni, azaz nordic walkingolni, és operába is szívesen mennek ebben a cipőben. Az általam tesztelt típus a Ryn Casual.

– Hogyan lehet hozzájutni ezekhez a cipőkhöz?

– Felvettem a kapcsolatot a RYN Hungary igazgatójával, Jáki Sándor úrral, és ő a Dr. Orto Egészségszalon ajánlotta. Ez a szalon Budapest szívében, a XIII. kerület, Szent István krt. 24. szám alatt található. Bemennem a boltba, és a RYN cipőben gördültem ki.

Budai Klára



dott salakanyagokat, a cellulitist, segíti a méregtelenítésben, és testsúlycsökkenést eredményez. Használatával elfelejthetjük a mozgásszegény életmódot. A komoly izommunka nem kevés kalória elégetéséhez vezet.

A RYN cipőkről Bisztrai György nordic walking-edzőt kérdeztük, aki a májusban megrendezett Kinizsi 100 teljesítménytúrán RYN lábbeliben indult, és vízhólyagoktól mentesen, sikeresen teljesítette 24 óra alatt a 100 kilométeres távot.

24 órán belül. A RYN bőrcipőm még soha nem ázott át a hajnali, harmatos fűben, itt sem ázott át. A RYN cipőben a kemény 100 km ellenére nem lett vízhólyag a lábamon. A legtöbb versenytársam, 5-10 óra gyaloglás után, a képződő vízhólyagok miatt adta fel a versenyt. Az egyenetlen, köves, betonkeménységűre szikkadt utakon a RYN biztosan tartotta, ölelte át a lábam, vigyázott rám.

– Ha jól tudom, Ön RYN cipőben űzi a nordic walkingot is. Erről a



Dr. Orto
EGÉSZSÉGSZALON
www.drorto.hu

■ Bp. XIII., Szt. István krt. 24.
Tel.: 340-4391

■ Bp. VII., Rottenbiller u. 24. Tel.: 322-3494

■ Kútvölgyi Kórház Rendelőintézet
Bp. XII., Kútvölgyi út 4. Tel.: 201-8246

■ Bp. XIII., Pannónia u. 22. Tel.: 320-4053