



## D. Tóth Kriszta - Rühes róka és paprikakrém

2013 szeptember 28. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

nincs értékelve

Még

Mérték

Reggel 8 óra 30 perc volt. Egy körülbelül 1x1 méteres, rezgő platformon egyensúlyoztam, két kezemmel egy-egy rúdhoz rögzített szalag fogantyújába kapaszkodva, jobb lábammal nagyjából úgy-ahogy stabilan az izg?-mozgó felületen állva, a balt nagyjából ötven centire fölemelve úgy, hogy egy ötkilós súly volt a lábfejemre akasztva.

És közben arra gondoltam: mi a fenét keresek én itt hajnalok hajnalán, mint valami kínyzókamrában szenved?, egykor szépremény?, de mára már kora-középkorú fehérnép. Kialvatlan ábrázattal, kócos, az izzadtságtól csatakokban a tarkómra tapadó hajjal, épp csak ébredesz? elmével.

Ja, és azt még nem is említettem, hogy mindehhez a tréningnadrág alatt izzasztós neoprén térdgatyát viseltem. És paprikakrémet. Nem a neoprén cuccon, hanem a b?römön. Mert egy állat vagyok, igen.



Az a baj, hogy míg az életem legtöbb területén 38 éves koromra megtaláltam az úgynevezett arany közepet, addig a testedzés terén sajnos nem ismerek ilyesmit. Csak a széls?ségeket. A két lehet?ség közül az egyik: a(z általában a nyári, kicsit lazább hónapokkal egybees?) rendszeres étkezéssel egybekötött lustálkodás. Napi sokszori étkezés, az élet általában vett szeretetének mindenféle kulináris formában történ? teljes és kompromisszumoktól mentes megélése, moderált, de inkább minimál testmozgás mellett. A másik végletem: a heti négyszeri intenzív testedzés, igazságosan és egyenl?en elosztva a táncterem és a f?nt említett középkori kínyzó és vallató eszközökkel felszerelt apró tornaterem között. Mellette a kalóriabevitel már-már kínos kontrollja, különösen a vacsora tekintetében. A kett? közötti szürke zóna számomra nem létezik.

Most könnyen szövegelek itt err?l a témáról, mert épp az utóbbi, edz?s, odafigyel?s id?szakot élem. Jó-jó, hát közben elég hülyén nézek ki (lásd az ezen írás illusztrációjaként nagyvonalúan veletek is megosztott fotót), de legalább büszke vagyok magamra.

Na jó, a paprikakrémre, arra nem vagyok büszke. Miel?tt még bárki jönne és kapásból leszólna, amiért kipróbálok minden elmebetegséget, megjegyezném: nem ismerek olyat, aki nem ismer valakit, aki kipróbál minden hülyeséget annak érdekében, hogy jobban nézzen ki. Vagy legalábbis egy-két hülyeséget. Amelyek egynémelyikér?! ráadásul kiderül, hogy nem is akkora hülyeség. Tudom én, hogy a helyes étrend meg a rendes testedzés az alapvet?en

legend?, de van az a tudatállapot, amikor az ember úgy érzi, hogy elege van a lassú víz partot mos jellegű megközelítésből, és felgyorsítaná a zsírégetési eseményeket. Olyankor jönnek a „csodaszerek”. Meg a paprikakrém.

A paprikakrém igazából inkább zselé. Egy narancsos-barnás színű, opálos, zselés anyag, amelyet egy pumpás fejen keresztül lehet a különböző méretű hengeres csomagolásból kinyerni. A tenyérre pumpálva ajánlatos azonnal a célterületre fölvenni és jól bemasszírozni, majd sűrű, szappanos kézmosások közepette eltüntetni a maradványokat a kézből. Ha ugyanis az ember véletlenül nem most kezet, akkor elég egy hanyag izzadságtörölés az arcról, és a következő 24 órában garantált a bőrkönnyezés és félvakság. Szóval fölkened a fenekedre, combodra, hasadra, meg ahová gondolod, ráveszel valami izzasztó nácit (vannak, akik folpack-szerű fóliába csavarják magukat, de erre nem visz rá a lélek), arra a tréningruhát és indulás. A testmozgás intenzitásától függően 10-15-20 perc elteltével fokozatosan azon kapod magad, hogy melegedsz. Nem kimelegedsz, hanem konkrétan melegedsz. Aztán forrósodsz. Majd égsz. Legalábbis úgy érzed. Namármost, én az első alkalommal annyira bepánikoltam, hogy már-már az öngyulladás vizionáltam, és 10 perccel az edzés vége előtt berontottam az öltözőbe, lerángattam magamról a neoprén izzasztó cuccot, anélkül fejeztem be a levezetést. Persze a megváltás időszakos volt, mert a paprikakrém addigra a bőröm alá is beszívódott, mintegy belülről okozva eszeveszett viszketést. Megjegyzem, a helyi hőfejlesztés tényleg jól tesz a zsírégetési folyamatoknak, tehát nem teljesen elvetemült hazugság ez az egész – bár erre hajlamos vagy nem emlékezni, amikor edzőpartnered és edződ leplezetlen elképedésével kísérve veszett, rühes rókaként viselkedsz az edzőteremben.

Aztán hazamész, beállsz a jó forró zuhany alá, és... ordítasz egy nagyot. A forró a forróra ugyanis nem jó válasz. Mire erre rájössz, és hűvösre állítod a zuhanyt, már majdnem becsinálsz a fájdalomtól. Olyankor azzal nyugtatod magad, hogy nem baj, biztosan mindjárt elmúlik. Aha. Most délelőtt 11 óra múlt, és a bőröm még mindig lángol. Ránézésre, fogásra nem, csak belülről. Mint a latin szeretők, hehe.



Na, de az eredmény már egy kicsit látszik. És mivel ez most az az évszak, amikor a vacsorára is képes vagyok jobban odafigyelni, még egy ideig egészen biztosan látszani is fog. Nyárra meg majd hátha kitalálnak valami újabb csodaszert. Vagy mondjuk fölfedezik, hogy az Aperol Spritzben valójában zsírégető ketonok (vagy mik) vannak, és az edzők elírják a húsít? keserű koktél nagybani fogyasztását.

Addig álljak fél lábon. Ötkilós súllyal a lábamon.

D. Tóth Kriszta - [shopline.hu](http://shopline.hu)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---