

Testissä

Timmimpään kuosiin

Kotilääkäri kokeili uusia konsteja rasvanpolttoon ja lihaskunnan kohottamiseen.



Laihduta ilman hikeä

Hypoxi-terapiassa rasvaa poltetaan puolen tunnin harjoittelussa vakuumikuntopyörässä. Kroppa on vyötäröstä alaspäin tiiviissä koelossa, johon vuorotellen puhalletaan ilmaa ja imetään pois. Vaihtelevat ilmanpaineet aktivoivat verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa keski- ja alavartalossa.

Pyörän polkeminen ei eroa kuntopyöräilystä. Laitteesta kuuluu vain imurimainen ääni. Vauhti pidetään hitaana, eikä hiki nouse kasvoille. Hypoxi on kohdistettua rasvanpolttoa. Se sijoittuu kauneushoidon ja kuntoilun välimaastoon.

Yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon esimerkiksi noin 50-vuotiaat naiset ovat karistaneet Hypoxin avulla 5–11 senttiä vatsanseudultaan ja 2–4 senttiä reisistään.

Hoito tehdään kuuriluonteisesti kuukauden ajan kolme kertaa viikossa. A.L.

HYPOXI-HOITO ALK. 590 E, HYPOXI.FI

Kuntoon kotona

Fustra on harjoitusmetodi, jonka tarkoitus on parantaa ryhtiä, lisätä liikkuvuutta ja kehittää keuhkojen hallintaa. Harjoitukset tehdään tarkasti ja keskittyen ohjaajan herkeämättömän katseen alla.

Vuoden 2012 Liikuntatuotteeksi valittua Fustraa on harrastettu näihin asti yksilövalmennuksena kuntosaleilla. Fustra-uutuus on KotiFustra, joka nimensä mukaisesti tuo harjoittelun kotiin.

Miksi? Siksi, että moni karttaa kuntosalia esimerkiksi kiireen tai ujouden takia.

KotiFustrassa ohjaaja saapuu kerran viikossa tunniksi asiakkaan kotiin. Harjoitusten taso määritellään asiakkaan lähtötason mukaan. Ohjatun tunnin lisäksi asiakas treenaa kotona itsenäisesti ohjeiden mukaan 2 x 30 minuuttia viikossa. 10 viikon ohjelma sisältää 30 harjoituskertaa. E-H.L.

KOTIFUSTRA 30 YHDELLE 990 E, KAHDELLE 1 290 E, KOTIFUSTRA.FI

Senttejä kylmässä

Cryo on kreikkaa ja tarkoittaa jääkylmää. Cryopolyyssi on metodi, jossa kehon epätoivotu rasvatasku kylmennetään -6 celsiusasteeseen. Jäähtyessään rasvasolut kristallistoituvat ja hajoavat, ja keho poistaa ne pikku hiljaa aineenvaihdunnan kautta.

Monipuolisesta lihaskuntotreenistäni huolimatta olkavarsieni allit eivät ole kiinteytyneet yhtään. Erikoiskosmetologi **Anitra Wuolle** mittaa niiden ympärämitaksi 32 cm. Asetun vatsalleni hoitovuoteelle ja koukistan käteni kyynärpäistä koukkuun. Anitra kiinnittää muotoilut muovikupit alleihin. Kummassakin on kaksi jäädytyslevyä. Vie hetken saada kupit pysymään paikoillaan. Alussa alleissa tuntuu kylmää, mutta vähitellen tunto katoaa.

45 minuutin kuluttua tehdään uusi mittaus: -2 cm. Viiden viikon kuluttua kolmaskin sentti on kadonnut. E-H.L.

CRYOHOITO 299 E, PROBEAUTY.FI