



Juks deg til fantastisk figur

Sliter du med litt ekstra rundt mage, rumpe og lår? En kur i en figurformingsmaskin kan gjøre underverker. Her er de tre metodene som gjelder akkurat nå.

Tekst: Randi Solstad Foto: Bulls

1. Ultralyd

US3 er den siste nyvinningen innen fjerning av lokale fettansamlinger uten bruk av kirurgi. I behandlingen benyttes høy- og lavfrekvent ultralyd ved hjelp av to forskjellige prober. Den første jobber på de øverste hudlagene og på cellulitter, den andre jobber dypere ned i fettvevet hvor den lager et trykk som gjør at de store fettcellene

sprekker og omgjøres til avfallsstoffer som skilles ut gjennom urinen. **Hvordan virker det?** – Maskinen er veldig populær blant kundene fordi behandlingen er rask, smertefri og gir raske og varige resultater, forteller terapeut Vibeke Jarnæs, som driver Salong Liberato i Lillestrøm.

– Resultatene kommer allerede etter første behandling, og reduksjonen ligger på mellom én og fem centimeter på det aktuelle området som behandles. En kunde gikk inn 19 centimeter etter seks behandlinger.

Selv fikk hun ni behandlinger i fjor og gikk inn 14 centimeter rundt midjen i tillegg til at hun gikk ned fire kilo. – Jeg hadde født to barn og magen var kommet for å bli – trodde jeg. Jeg ble overbegeistret. Men den største bonusen kom faktisk etter hvert, forteller Vibeke – og dette er nesten for godt til å være sant: – Jeg gikk ned ytterligere 11 kilo uten å ha gjort store endringer i kosthold og trening. Etter en kur på 10 behandlinger fortsetter nemlig kroppen å skille ut avfallsstoffer på en ny og mer effektiv måte, og dette varer ofte i fire til åtte uker, sier hun, men understreker at hver kropp er forskjellig og alle kan ikke forvente seg så gode resultater. Det kommer blant annet an på hvilket kosthold man i utgangspunktet har.

– Svært mange av mine kunder sliter med ekstra fett på magen. Jeg måler alltid på tre steder: under midjen, på midjen og over midjen. Etter en kur ligger gjennomsnittstapet på rundt 45 centimeter. Det fett som er knust, blir borte for alltid, så resultatet er definitivt varig. Men det er selvfølgelig opp til hver enkelt kunde å bestemme om de nye fettcellene skal bli like store.

Hvem passer det for?

- Deg som ønsker å fjerne uønsket fett på mage, hofter, lår, rumpe, rygg og armer.
- Deg som ønsker en kickstart på veien mot en slankere figur.
- Deg som har født barn og som ønsker å stramme opp huden og fjerne overflødig fett.

Hva koster det? Pris pr. behandling ligger på rundt 800 kroner. Det anbefales en kur på ti behandlinger for optimal effekt.

2. Infrarød elektrotrening

En halvtime med elektrotreningen Tei-system/Thermasons skal gi samme resultat som fem timer med hard styrketrening. Åtte til ti store elektroplater festes på problemområdene med strikker. Elektriske impulser rykker i musklene, og når de er spent, trenger den infrarøde varmen dypt ned i huden og reduserer fettdepoter og cellulitter.

Hvordan virker det? – Du får en effektiv styrketreningsøkt sam-

*En kunde
gikk inn
19 centimeter
etter seks
behandlinger.*

TERAPEUT VIBEKE JARNÆS

tidig som den infrarøde varmen bidrar til at elektrostøtene fra platene trenger så langt ned i huden som 3,5 centimeter. Den infrarøde varmen sørger også for at musklene er varme når de blir stimulert. Dette gjør at man oppnår en dypere og forbedret muskelsammentrekning sammenlignet med en del andre muskelstimulatormaskiner, sier

daglig leder ved We2 Velvære i Drammen, Lill Nordeide Gulbrandsen.

Kombinasjonen elektrostimulering/infrarød varme skal dessuten øke kroppens forbrenning fordi man får bedre blod- og lymfesirkulasjon. Hvor mange centimeter du mister, vil variere fra person til person etter hvor mye du har å «ta av». For maks resultat anbefales 12 behandlinger, og deretter en oppfølgingstime én gang i måneden, eller en ny kur året etter.

Hvem passer det for? Alle som ønsker en strammere og mer veltrent kropp.

Hva koster det? Hos We2 Velvære koster én behandling kr 500 og en kur på 12 ganger kr 5000.