

Andre genveje til faste former:

AF LISE GROSSMANN
FOTO: SUS BOJESEN ROSENQVIST

FEDTSUGNING (liposuction) er ikke nogen slankekur, det strammer heller ikke op, men det er en effektiv metode til at fjerne lokale fedtdepoter, der ikke ellers lader sig røkke. Behandlingen udføres af plastikkirurger i "rus" eller fuld bedøvelse og er ret så bekostelig.

Hvis du googler "fedtsugning", dukker flere privathospitaler og klinikker op.

FIT VIBE er vibrationstræning, der anvendes af elite-sportsfolk og inden for fysioterapien. Man står på en plade, der overfører vibrationer til

kroppen og forårsager muskelsammentrækninger, der resulterer i intensiv træning af alle muskelfibre samt forbrænding af kalorier. Når man har fået skræddersyet sit program, træner man alene på de tidspunkter, der passer én, og coaches på en skærm. Læs mere på www.fitvibe.com og på www.people-hellerup.dk, hvor du også kan se priser.

ENDERMOLOGI er dyb bindevævs-massage, hvor man iført en ultratynd, stram "top til tå"-bodystocking bliver nippet og nappet, rullet og suget med

maskinens uhyre effektive mundstykke. Overtegnede har testet det flere gange med stor tilfredshed. Som med elektroterapi er et 10-turskort fornuftigt, hvis man går efter at få knust fedtdepoterne og blive opstrammet. Læs mere på www.spaequipment.dk, hvor du også finder oversigt over behandlere.

GØR DET SELV. Du kunne også kaste dig over råkost og et par håndvægte og en træningselastik, og så gå i gang derhjemme. Det er faktisk ikke så ringe endda.

Cille er en høj, flot pige, som ikke slås med overvægt, men efter tre graviditeter og med 40-årsfødselsdagen forude er der alligevel bodyzoner, som sund kost og de ugentlige løbeture ikke rigtig kunne trimme. Det kunne Tei til gengæld, og ydermere tabte Cille vægt og blev forynget – i hvert fald blev hendes "metabolic age" seks år yngre end den flotte form, hun allerede var i.

HAR DET GIVET DE FORBEDRINGER, DU ØNSKEDE?

Som supplement til sund kost og den træning, man kan overkomme, er det en super behandling. Men man er nødt til at lave noget pulstræning for at komme i form. Jeg ville anbefale Tei som en "kickstart" på et bedre træningsforløb eller en måde at ændre sit motionsmønster på. Bare det, at man klæder sig af og forholder sig til sin krop seks uger i træk, synes jeg har en effekt i sig selv. Og ser man på mine mål før og efter, kan man jo se, at der er en forskel.

HVAD GØR TEI?

Tei-System giver musklerne intensiv træning ved hjælp af elektronisk stimulering og infrarød varme. Elektroderne, der sidder i store plader, man pakkes ind i, giver elektriske impulser, der får musklerne til at trække sig sammen, som når man træner. Når man har ligget pansret i tre kvarter, har musklerne fået motion, der angiveligt svarer til flere timer i et motionscenter, men det er "gain" uden "pain". Og det skyldes, at det – i modsætning til med de små plader, man før anvendte – er store muskelpartier, der trækker sig sammen samtidig, forklarer Marianne Giske.

Hvis man vil have ordentlig effekt af behandlingen, så skal man komme 2-3 gange om ugen og have 10 behandlinger i alt. Prisen for sådan en 10 x 45 minutters opstrammende pakkeløsning er 3.500 kr. En prøvebehandling koster 250 kr. Ud over Tei-programmet, som Cille testede, har Clinique Belnatur og flere andre Tei-specialister supplerende behandlinger målrettet specifikke problemer som f.eks. ekstra meget fedtpolster eller slap hud.

Se behandlerliste på www.slanksund.dk, og læs mere på www.belnatur.dk

FØR:

Højde: 170 cm

Vægt: 65 kg

Fedtprocent: 27,9

BMI: 22,7

*) "Metabolic age": 30 år

Mål:

UNDER barm: 75 cm

Talje (navlehøjde): 81,3 cm

Hofte: 97 cm

Overlår: 61 cm

Underlår: 41,5 cm

Overarm: 30,2 cm

EFTER seks uger og 12 behandlinger:

Vægt: 61,6 kg

Fedtprocent: 25,1

BMI: 21,3

"Metabolic age": 24 år

Mål:

UNDER barm: 70 cm

Talje (navlehøjde): 75 cm

Hofte: 91,4 cm

Overlår: 57 cm

Underlår: 38,5 cm

Overarm: 27,3 cm

*) Clinique Belnatur anvender samme målemetode, som de gør i DR1-programmet "Ha' det godt"/"Chris på vægten" med Chris McDonald

