

Un tauki kūst KĀ UZ PANNAS...

Šī brīža tendence — iekārtas procedūru veikšanai kļūst aizvien jaudīgākas, līdz ar to tās ir efektīvākas. Un ne mazāk svarīgi — procedūras jāveic retāk.

TEKSTS: Džina Briška

KONSULTĒ: Anda Gaile, ķermeņa estētikas speciāliste, un Mārcis Gediņš, asinsvadu ķirurgs

Aizņemšana darbā un veicot ikdienas pienākumus, līdz ar to sevis lutināšanai atvēlot mazāk laika, — šāds dzīves modelis ir pazīstams daudzām. Protams, ne mazāk noteicošas ir arī materiālās iespējas. Taču labi izskatīties gribam visas, un katrai, pat vizuāli slaidai sievietei, ir savas problēmas, kuras uztrauc. Daudzas iepriecinās fakts, ka šobrīd, pateicoties

jaudīgām tehnoloģijām, ir iespējams retāk veikt procedūras, un ne mazāk svarīgi — dažkārt tas ir pat finansiāli izdevīgāk. It īpaši priecīgas par to varētu būt jaunās māmiņas, kurām mājās ir mazuli un ne vienmēr ir iespēja atrast brīvu brīdi sevis palutināšanai. Lai iegūtu tvirtu augumu, nav obligāti jādodas uz procedūru trīs reizes nedēļā. Pietiek ar reizi nedēļā vai pat reizi trijās nedēļās atkarībā no izvēlētās metodes.



FOTO: «Shutterstock»

RADIOFREKVENCES IEKĀRTAS

Šobrīd vienas no efektīvākajām ir visas radiofrekvences iekārtas.

«VelaShape II»

Radiofrekvences iekārta, kurā darbojas četri pēc darbības intensitātes regulējami faktori — infrasarkanais starojums, bipolārā radiofrekvence, vakuums un mehāniskie rullīši.

KAM PAREDZĒTA?

- Figūras korekcijai.
- Celulīta ārstēšanai.
- Apjoma samazināšanai.
- Ādas nostiprināšanai.

KAS NOTIEK PROCEDŪRAS LAIKĀ?

Gaisa spektra infrasarkanais starojums aktivizē kolagēna izstrādi un veic liftinga funkcijas. Bipolārā radiofrekvence šķēļ taukus, bet vakuums un mehāniskie rullīši nodrošina ciešāku apstrādājamās zonas un siltuma avota mijiedarbību, kā arī uzlabo mikrocirkulāciju un veicina limfas attēci.

Ieteicamais kurss: 6–8 procedūras vienreiz nedēļā.

Uzturēšanas kurss: vienreiz mēnesī vai reizi divos mēnešos.

Cena: 65 EUR (1 reize)

«VelaShape III»

Tāds pats princips kā iekārtai «VelaShape II», tikai «VelaShape III» radiofrekvence ir daudz jaudīgāka. Ja «VelaShape II» tā ir 60 vati, tad «VelaShape III» — 135 vati. Šīs procedūras priekšrocība — tā jāapmeklē retāk.

Jo jaudīgāka tehnoloģija, jo retāk jāapmeklē procedūra.

Jāļauj ādai atpūsties

Ļoti svarīgi ievērot intervālu starp procedūrām, lai ļautu ādai atpūsties un sašķeltie tauki tiktu izvadīti no organisma. Tākus var salīdzināt ar cietu sviestu. Pateicoties procedūrām, kurās izmantota radiofrekvence un siltums, tie izkūst kā sviests uz sakarsētas pannas. Lai sašķeltie tauki tiktu dabīgā ceļā izvadīti laukā un atkal nesacietētu, pastiprināti jādzēr ūdens 2–2,5 litri dienā, it īpaši pirmās 2–3 dienas pēc procedūras. «VelaShape III» iekārta nodrošina, ka vienā minūtē āda tiek sasildīta līdz 43 grādiem — tauku šķelšanās process notiek vēl intensīvāk.

Ieteicamais kurss: 3 procedūras vienreiz trijās nedēļās.

Uzturēšanas kurss: vienreiz divos mēnešos vai vienreiz trijos mēnešos.

Cena: 90 EUR (1 reize)

Pateicoties procedūrām, kurās izmantota radiofrekvence un siltums, tauki izkūst kā sviests uz sakarsētas pannas.

Ķarstākais jaunums

«Alma Accent»

Radiofrekvences iekārta, kas it īpaši piemērota delikātām un grūti uzveicamām problēmzonām — augšstilbu iekšpusei, zonai virs ceļiem, augšdelmu «eņģeļu spārniņiem». Līdzīgi kā iepriekšējās, arī šī procedūra palīdz šķēļ taukus un uzlabo ādas elastību.

Kurss: 3–6 procedūras vienreiz divās nedēļās.

Cena: 50 EUR (1 reize vienai zonai — A4 formāta laukums)

KĀDU PROCEDŪRU IZVĒLĒTIES?

To vislabāk noteiks speciālists, ņemot vērā katra cilvēka individuālās īpatnības un ķermeņa masas indeksu. «VelaShape II» un «VelaShape III» vislabāk iedarbojas, ja ķermeņa masas indekss ir no 25 līdz 28. It īpaši ieteicama tiem, kam ir nelielas celulīta un taukaudu problēmas. Šī procedūra palīdz

ķermenim atgūt tonusu un ādai tvirtumu. Ja ir lielākas problēmas kādā zonā, labāk izvēlēties «VelaShape III» vai iekārtas «Alma Accent» procedūras. Ar šo procedūru palīdzību var ātrāk un efektīvāk sasildīt ķermeni, jo cilvēkam ar lielāku svaru apasiņošana notiek lēnāk.

MĀJAS DARBS

Lai procedūras būtu efektīvas, nepieciešams ne tikai lietot 2–2,5 litrus šķidruma dienā, bet arī ķermeņa ādu nostiprināt ar krēmumus. Ķermenim patīk, ja katru rītu ar speciālu masāžas cimdu vai rupju dvieļi parīvē problemātiskās zonas — kaut vai ar saliektu pirkstu kauliņiem paberzē divas minūtes. Ja āda kļūst rozīga, tad process ir iekustināts, apasiņošana notiek straujāk, tauki šķēļas un elasticitāte uzlabojas. Vienkārti tas jādara katru dienu līdzīgi kā zobu mazgāšana. Arī sēžot pie televizora, var sevi «paburzīt». **U**

RITENBRAUKŠANA ŪDENĪ

Labi zināms, ka kustības ūdenī labvēlīgi ietekmē cilvēka organismu. Līdzēkus zemūdens masāžai, Šarko dušai un citām ūdens procedūrām klāt nākusi riteņbraukšana ūdenī, kas ir viens no jaunumiem ķermeņa kopšanā, kā arī vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanā. Ūdens trenāžieris apvieno gan riteņbraukšanas elementus, gan ūdens fitnesa un hidromasāžas elementus.

Ķarstākais jaunums

«Aquabike»

«Aquabike» — tas ir velotrenāžieris, kas ievietots hidromasāžas vannā. Minoties ar velosipēdu un atrodoties līdz viduklim ūdenī, paralēli tiek iedarbinātas hidromasāžas sprauslas, kas masē ķermeņa problemātiskās zonas. Limfodrenāžas rezultātā, kad ar ūdens strūklu spiedienu tiek masētas kājas un gurni, tiek uzlabota asinsrite un limfas plūsma, aktivizēta vielmaiņa ādas taukšūnās un ārstēts celulīts. Tāpat limfodrenāža palīdz izvadīt no organisma toksīnus un novērš liekās šķidruma uzkrāšanos. Šajā procesā tiek stiprināti saistaudi, tonizēta āda, samazinās nogurums un arī liekais svars. Turklāt riteņbraukšana ūdenī un ūdens strūklu masāža sadedzina kalorijas ātrāk nekā tradicionālā riteņbraukšana. Pusstundas laikā cilvēks «nomin» 12–21 km un sadedzina 500–800 kaloriju. Ja ir izteikti liels liekais svars, ieteicams «Aquabike», ko var uzskatīt par velosipēda un džakuzi apvienojumu, jo procedūra (pedāļu mišana) notiek pusgūļus, līdz ar to nenoslogojot mugurkaulu. Lielisks risinājums topošajām māmiņām un tiem, kuri nedrīkst noslogot sirdi.

Nodarbības ilgums:

30–45 minūtes

Cena: 22–30 EUR par nodarbību

Speciālisti iesaka:

sākt ar 1–2 treniņiem nedēļā.