



Személyi edzővel – ketten egyért

Hiszek a csodákban. Hát hogyan hinnék! Ám ami a testet illeti, ott a valóság talaján állok. Fogyni akar? Egyen kevesebbet! Formásabb alakra vágyik? Mozgás! Az egyénre szabott módszerek híve vagyok, a személyi edzőt épp nekem találták ki. Feltérképezi a helyzetet, felméri az erőviszonyokat, új stratégiákat dolgoz ki. Tele van meglepetéssel, kaland vele minden óra, és az alapból pazar edzőterem nagy játszótérre válik. És nem mellékesen, tizedannyi(!) idő alatt érhetünk el látványos eredményt. Korábban volt olyan érzésem, hogy a személyi edző csak a nagyok kiváltsága, ám ez a kép szertefoszlott. Mondhatom bátran: új dimenziók nyíltak meg előttem! Olyan, mint amikor először tanulunk profítól síelni. Előtte is megvolt a piros és fekete pálya, de ha pontosan tudjuk, mit s hogyan, akkor nem csúszunk, repülünk a cél felé!

RUSZINARITA

Ár: Közös edzés, alkalmanként (75 perc): 6500 Ft
LITE Hegyvidék Wellness Club (a Sportmaxban), Bp. XII., Csörsz u. 14-16.
Tel.: 310 7390, www.litewellness.hu

Pindasweda masszáz

Becsípődött nyakkal, esőben tartottam a szalon felé, és azt gondoltam, szerencsés vagyok, hogy pont mára kaptam időpontot. A kezelés előtt a kellemes hatás, méregtelenítés, gyógynövények, energetizálás hangzottak el mint kulcsszavak, ehhez képest a kellemest nem találtam elég jó jelzőnek. Amikor az első meleg gyógynövényes zacskót ráhelyezték a gerincem csakrapontjára, olyan érzés volt, mint amikor egy finom korty vörösbor vagy anyukám forró húseve végigfut az ereimben – sokkal inkább mennyei, mint kellemes. Az olajos masszáz után ezekkel a gyógynövényes zsákokkal is végigmasszírozták a testemet, amit leginkább a kutyák tappancsán lévő párnácskák érintéséhez tudnék hasonlítani. Nekem nagyon bejött a kezelés!

ANDÓ ILDIKÓ

Ár: 60 perc 15800 Ft
Lian Spa, Bp. VII., Wesselényi utca 9. Tel.: 235 0745 www.lianmassage.hu

Nautilus rituálé kagylókkal

Számtalanszor leírtam már azt a mondatot, hogy „ezzel a kezeléssel teljesen kizárhatjuk a külvilágot”, ezúttal azonban úgy éreztem, mintha egyenesen egy másik világban találnám magam, ahol nincs más, csak a nyugalom. A masszőr Bali virágszirmos lábfürdővel kényeztette a lábam, és strucc-tollakkal simított végig. Ezt követően egzotikus fahéjas masszázskrémrel kent be, majd a lábujjamtól a fejem búbjáiig megmasszírozott felmelegített kagylókkal. És azt hiszem, ez a kulcsa a kezelésnek (aki nem bírja az ezotériát, ne olvasson tovább): mintha a kagylók magukba szívták volna minden negatív energiát. Szinte lebegve léptem ki a szalon ajtaján, és hazafelé a dugóban is sikerült megőriznem hidegvérem. Mi ez, ha nem valódi újjászületés?

LIPTALÍVIA

Ár: 60 perc 12800 Ft
Royal Germaine Szépségsszalon, Hotel Royal Corinthia, Bp. VII., Erzsébet krt. 43-49. Tel.: 321 8292, www.royalszepegszalon.hu

Alypos cellulitkezelés

Az Alypos az alacsony frekvenciájú ultrahanghullámok kavitációs hatását alkalmazó készülék. Mint megtudtam, az ultrahang ezen formája a szövetek közti terekben buborékképződést okoz, melyek keletkezése és összeesése a zsírsejtek membránját károsítja, így a felhalmozódott zsír kifolyik. Először bekenték a combomat egy zselés anyaggal, majd a készülék fejének körkörös mozgatásával lábanként 30 percig kezelték a narancsbőrös területet. A kezelés semmiféle fájdalommal nem járt. Ez után egy intenzív zsírregítő krémet masszíroztak a bőrbe. Fontos, hogy az 5-6 kezelésből álló kúra mellett sokat igyunk, és a látványos hatékonyságért mozogjunk és diétázzunk.

GOIKENŐRA

Ár: 60 perc 30 000 Ft, 6 alkalmas bérlet 162 000 Ft
Anemona Beauty, Bp. II., Pitypang u. 11. Tel: 06 (30) 377 4922, 325 5384
www.anemonabeauty.hu

TRX – edzés gépek nélkül

A TRX Suspension Trainer segítségével kortól, nemtől, és fittségi állapottól függetlenül egyszerre fejleszhető az állóképesség, az izomzat és a koordinációs készség. A leginkább egy hosszú gumikötélhez hasonlító, esztétikus kis zsákban hordozható csodatrénert – melyet használhatunk otthonunkban vagy edzőteremben egyaránt – egy speciális tartó segítségével a plafonra rögzítjük, majd belekapaszkodva végezzük a gyakorlatokat (például fekvőtámaszt, guggolást, felülést). Inkább a csoportos órát ajánlanám, melynek során profi edző tökéletesíti mozdulatainkat, ráadásul a vidám hangulat segít, hogy erőnk fogytán se adjuk fel. **SZABÓ DORIS**
Ár: 1 alkalom, 60 perc 1900 Ft, Fitness Factory, Bp. XIII., Róbert Károly krt. 54-58., Material Design Center, www.fitnessfactory.hu