

CIAŁO W PRZEBUDOWIE



I doceniam. U bardziej zdyscyplinowanych, regularnie ćwiczących koleżanek seanse w gabinecie medycyny estetycznej dodatkowo budują motywację. Co trzeba wiedzieć o bezdotykowych technologiach modelujących i oferujących pomoc w wyszczuplaniu? Że nie zrobią za nas wszystkiego. Nie są rozgrzeszeniem po dniu spędzonym na jedzeniu łakoci. Ważne jest tu podejście symultaniczne i holistyczne. Czyli jeśli dbasz o ciało dietą i ćwiczeniami, warto zainwestować w stuningowanie tych efektów. Działanie wielu urządzeń jest oparte na technologiach, które pomagają redukować tkankę tłuszczową (lasery, fale radiowe), inne stymulują mięśnie, fundując im „trening” (np. pole elektromagnetyczne). Sprawdza się to w przypadku osób o wadze normalnej, czyli poniżej BMI 35 (jeśli wierzyć w ten wskaźnik, bo i wokół niego jest sporo zamieszania).

Wśród bezdotykowych zabiegów pojawiły się trzy nowości. Jeśli zależy ci na poprawie napięcia mięśni i jednoczesnym delikatnym wysmukleniu ciała, warto pomyśleć o Schwarzy (schwarzy.pl). To urządzenie wykorzystuje działanie pola elektromagnetycznego. Wyzwała intensywne skurcze (od 20 do 60 tysięcy podczas półgodzinnego seansu). To trochę tak, jakby twoje ciało ćwiczyło na ekstremalnie przyspieszonym filmie. W praktyce do miejsc, które chcemy „trenować”, podpinają się aplikatory. Każdy z nich emituje 2,5 tesli indukcji, a wszystko, co ma w nazwie „tesla”, powinno działać i tego się trzymajmy. Co poczujesz? Mrowienie, mikroskurcze, „piorunki” w mięśniach. Nie boli. Można przy tym czytać i rozmawiać przez telefon.

JEŚLI CHODZI O MODELOWANIE SYLWETKI, **JESTEM OSOBA TEORETYZUJĄCĄ**. TO NIE ZNACZY, ŻE NIE PRÓBOWAŁAM. PRÓBOWAŁAM, A JAKŻE. ALE BRAKUJE MI CECH, KTÓRE BY SPRAWIŁY, ŻE MIAŁOBY TO SENS: **WYTRWAŁOŚCI, REGULARNOŚCI I KONSEKWENCJI**. ZA TO WIDZĘ EFEKTY U INNYCH.



JOANNA
WINIARSKA
wellness
and esthetic
medicine expert
Burda Media

Z kolei Emsculpt Neo jako pierwsza (i jedyna) technologia łączy coś, co wywołuje maksymalne skurcze mięśni (HIFEM+), z falą radiową (RF), która ma zająć się nadprogramowym tłuszczem. W skrócie: komórka jest podgrzana, błony tracą szczelność, część zawartości się wydostaje i powinien ją usunąć organizm. Optymiści mówią, że cztery zabiegi tym urządzeniem można porównać do 12–16 tygodni treningu oporowego. I że jedna sesja na poślądki zastępuje 20 tysięcy przysiadów. Nie wiem, czy zrobiłam tyle przez całe życie (działanie możesz sprawdzić w klinice Bellamed).

Obiecującą nowością jest zielony laser Emerald, który pomaga pozbyć się tkanki tłuszczowej nawet z opornych obszarów. Jego zieloność nie ma nic wspólnego z ekologią, wiązki światła naprawdę są zielone. To laser nietermiczny i niskoenergetyczny. Ma emulgować tłuszcz (czytaj: upłynniać), by pomóc zmniejszyć obwód ciała. To pierwszy laser tego typu zatwierdzony do redukcji otyłości u pacjentów z BMI do 40, zarejestrowany przez FDA. Jest już w Polsce (w klinice Holis-Med). Ujmuję tym, że teoretycznie wykorzystuje zdolności organizmu do funkcjonowania na wyższym poziomie przez zwiększoną aktywność komórkową. Fajnie.

Urządzeniami modelującymi można rzeźbić poślądki, brzuch i uda. A także poprawić wygląd nervalgicznych miejsc, które mimo diety i ćwiczeń wciąż nie prezentują się tak, jakbyśmy chciały. Ale sami producenci piszą, że „to idealne wsparcie dla poważniejszych terapii odchudzających”. Wsparcie! Nie ma cudów. Ale nie tylko tutaj, ogólnie – cudów nie ma. ●

ZA I PRZECIW

DOBRE: *gdy trenujesz i przestałaś widzieć efekty – żeby dać ciału nowy bodziec do pracy. Jako zabiegi podtrzymujące piękną sylwetkę. Gdy niektóre partie ciała odmawiają współpracy i stawiają opór w modelowaniu, np. ze względu na nietypową budowę. Przy „trudnych” proporcjach ciała.*

NIEKONIECZNIE, GDY: *masz chwilowo niestabilną wagę związaną z chorobami (tarczycy), wahaniami hormonów (po ciąży), bo mogą okazać się mniej skuteczne. Nie – jeśli chorujesz poważnie na otyłość lub nie masz zamiaru stosować się do zaleceń okolozabiegowych.*