

BIKINI-Countdown

Noch ein paar Wochen bis zum Sommerurlaub? Nutzen Sie die Zeit für ein **3-PHASEN-FIGUR-TUNING**, um Arme, Dekolleté, Bauch, Beine und Po strandreif zu machen



Straffe ARME

✓ Pflege Abends ein straffendes Gel auftragen, das Fett- und Wassereinlagerungen reduziert. Tagsüber lässt ein Hauch Schimmerpulver entlang der Oberarme die Arme sofort schlanker aussehen.

✓ Workout Täglich mit Gewichten trainieren, zeigt am schnellsten Erfolg. 50% intensiver sind Hanteln mit Vibrationsseffekt. „Mit

wenig Gewicht (1 kg) trainieren, bei 50–100 Wiederholungen“, sagt Hollywood-Trainerin Tracy Anderson.

✓ Arzt-Treatment Der E-Max-Laser aktiviert mit einer Kombi aus Radiofrequenz, Lichtenergie und Infrarot die Kollagenproduktion und Zellneubildung. Fühlt sich auf der Haut an wie Nadelstiche. 4–6 Behandlungen sind nötig, je ca. 200 €. www.haut-und-laser-zentrum.de



↑ MIT VIBRATION
Hanteln von BODYVIB, inkl. Zubehör, ca. 672 €



↑ LIFTINGGEL
„Arm Sculpt“ von RODIAL, ca. 62 €

Knackiger PO

✓ Pflege Cremes allein nützt nichts, kann aber das Hautbild sichtbar verbessern: Z. B. erhöht Rosskastanienextrakt die Mikrodurchblutung und Koffein geht an die Fettreserven. Morgens und abends mit kreisenden Bewegungen einmassieren

„Beine etwas überschulterbreit aufstellen, abwechselnd in die Hocke gehen und aufspringen, 20-mal wiederholen. Täglich üben“

✓ Arzt-Treatment Bei dem MedContour-Gerät wird das Gewebe erst mit Vakuum angeaugt, dann mit Ultraschall erwärmt. Eine mechanische Lymphdrainage transportiert das verfügbare Fett ab. Die ersten 12 Stunden keine Kohlehydrate essen. Bei 10 Sitzungen ist eine Umfangreduzierung bis zu 10 cm möglich. Ca. 2000 €, www.medicalbeauty-saintclair.net

✓ Workout

Ideal zum Training des Pommuskels ist das Theraband oder die „Frosch“-Übung von Starttrainer David Kirsch:

↑ STRAFFUNG
„Activating & Firming Gel“ von DR. DUVE, ca. 79 €

↑ ÜBUNGSBAND
in 2,50 m Länge von THERABAND, ca. 13 €



↑ SPRAY
Schimmerendes „Bust Lift Spray“, LIERAC, ca. 31 €

↑ PUSH IT
„Gym Seins Formes“, PI-LEIAC, ca. 28 €



Um inszeniert zu halten, geht ELLE MACPHERSON regelmäßig auf die Power Plate



↑ MODELLEGE
„Intelligence Minceur Gel“, DE FERRE, RICAUD, ca. 26 €

↑ FATBURNER
MediBall 65 cm von PRO PLUS, ca. 66 €

Glattes DEKOLLETÉ

✓ Pflege 1–2-mal täglich ein Spray mit liftdenden Polymeren und glättender Fruchtsäure einmassieren. Die empfindliche Haut mit LSF 30 vor Sonne schützen

✓ Workout Zur Stärkung des Brustmuskels empfiehlt Fitnessexperte Stephen Brice Liegestütze: „Hände am Boden nach zusammenrücken und Ellbogen eng an die Taille pressen, während sich der Oberkörper

senkt und hebt.“ 15-mal wiederholen

✓ Arzt-Treatment Unterspritzungen (Hyaluronäsäure, Mesotherapie) geben dem Dekolleté mehr Volumen, glätten es. 18–24 Mininjektionen mit Botox wirken liftdend. Ab ca. 500 €

Glatt und ebenmäßig: Schauspielerin MINNIE DRIVER hat sich für ein Dekolleté



Schlanke BEINE

✓ Pflege Alles, was die Durchblutung anregt und das Gewebe entlastet, lässt die Oberschenkel glatter und straffer aussehen: Peeling, Massagen, Cellulitcremes

✓ Workout Täglich 30 Kniebeugen à la Stephen Brice machen: „Füße parallel. Mit einem Bein zur Seite steppen und das Knie 4-mal beugen und strecken, während das

andere Bein immer gestreckt bleibt. Zurück in die Startposition, Seite wechseln

✓ Arzt-Treatment Liposonix erwärmt die Fettszellen durch Ultraschall auf 65–95 Grad und zerstört sie dadurch. Die Haut wird fester und glatter. Anfangs sind blaue Flecken und Schwellungen möglich. Ab ca. 1200 €, www.privatklinik-proebstle.de



↑ ANTI-DELLEN
„Serum Minceur“, NUXE, ca. 26 €

↑ GEWICHTE
„Ankle Weights“ von NIKE, ca. 25 €

Flacher BAUCH

✓ Pflege Bodywickel mit fettreduzierenden Wirkstoffen sind extrem effektiv. Noch schneller schlank wird die Taille mit sogenannten Power Wraps. Dabei trainiert man mit eingewickeltem Bauch 10 Minuten auf der Power Plate im Studio. 10 Behandlungen ca. 600 €. www.powerplate.de

✓ Workout Sit-ups sind das beste Training für definierte Bauchmuskeln. Sitzt man dabei auf einem MediBall, kann man den Trainingseffekt noch steigern. Mit 10 Sit-ups und 3 Wiederholungen starten

nierne Bauchmuskeln. Sitzt man dabei auf einem MediBall, kann man den Trainingseffekt noch steigern. Mit 10 Sit-ups und 3 Wiederholungen starten

✓ Arzt-Treatment Mit dem Zeltiq-System wird das Gewebe eine Stunde auf 4 Grad abgekühlt, dadurch werden die Fettszellen zerstört. Ein Ergebnis sieht man nach 4–6 Wochen. Ca. 700 €, www.zeltiq.com



Schauspielerin CAMILLA BELLE (From Rio de Janeiro) zeigt ihren schön modellierten Bauch