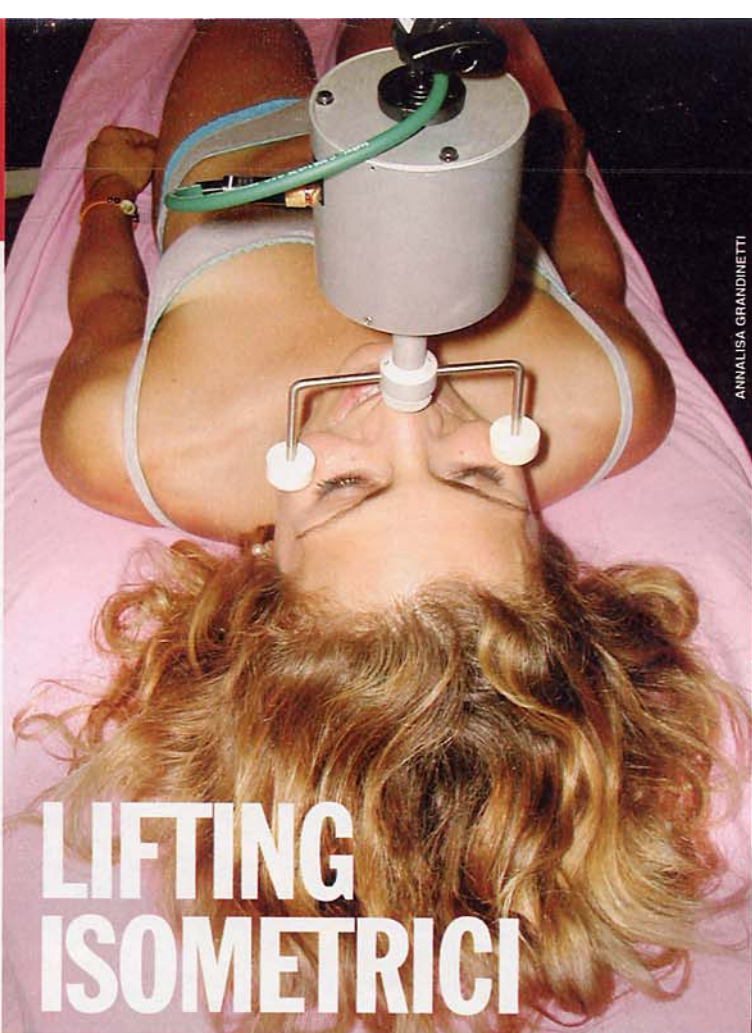


MILANO - LUGLIO

Entusiaste del nuovo bikini, un po' deluse dalla forma fisica, comunque pronte a giocare le ultime carte per una remise en forme ultrarapida prima delle vacanze. Per chi si riconosce in questa tipologia di donna la formula last minute si conferma vincente con l'aiuto di una speciale attrezzatura che, in meno di una settimana, promette di scolpire e tonificare la linea in maniera visibile.

TMV IN TEMPO RECORD

La sigla sta per Tonificazione Muscolare Vibrazionale e indica una nuova apparecchiatura che "lavora" la muscolatura di glutei, interno cosce, braccia, seno, addome e anche il viso per ridisegnare, sollevare e modellare. «Questa volta il personal trainer è il medico che, dopo una visita preliminare, stabilisce il programma in base alle esigenze della paziente», dice la dottoressa Anadela Serra Visconti, medico estetico a Roma. «Quindi si i-



ANALISA GRANDINETTI

LIFTING ISOMETRICI

Roma. La dottoressa Anadela Serra Visconti illustra la tecnica di tonificazione muscolare. A differenza degli elettrostimolatori non è trasmessa corrente, ma vibrazioni che aiutano il cervello a memorizzare le contrazioni del muscolo.



E sempre più diffuso l'uso di apparecchiature da utilizzare a casa per migliorare il proprio aspetto. Si tratta soprattutto di elettrostimolatori che offrono soluzioni valide, ma che vanno scelti seguendo regole precise. Importantissimo, prima di tutto, stabilire con il proprio medico che non ci siano controindicazioni oltre a quelle note come la presenza di pacemaker o una gravidanza in corso. Inoltre mai aspettarsi miracoli, per esempio aumentando i tempi di applicazione con rischi per la salute: le apparecchiature sono efficaci se associate a una corretta alimentazione e una adeguata attività fisica.

■ **Per un seno da pin-up** è utile il massaggio leggero di due mezzelune alimentate a batterie da applicare anche sotto gli abiti fino a tre volte al giorno per quindici minuti ciascuna. Vietate in caso di aritmie,

PERSONAL TRAINER FAI DA TE

malattie al seno e cardiocircolatorie, sono abbinate a una schiuma agli isoflavoni di soia per aumentare lievemente la taglia. (Quinta Taglia Massaggiatore di Docteur Nature).

■ **Per le appassionate del fitness** è stato messo a punto un elettrostimolatore che "ascolta i muscoli" utilizzando i principi della meccanomiografia e si adatta ai parametri personali per una maggior efficacia. Inoltre sono disponibili programmi specifici per completare l'allenamento di power yoga o pilates con esercizi di rilassamento e di stretching. (Mi-FitnessTrainer di Compex).

■ **Chi è in perenne lotta**

Insoddisfatte del vostro corpo per la prova bikini? Il viso vi sembra un po' appassito? Ecco la Tmv, tonificazione muscolare vibrazionale, che lavora la muscolatura e promette risultati insperati e in poco tempo con esercizi di contrattura prolungata

nizia il trattamento: cinque sedute per cinque giorni consecutivi, della durata di quarantacinque minuti ciascuna con tre pause di un minuto per rilassare la zona. Speciali semisfere, appoggiate al centro del muscolo, emettono vibrazioni che mandano un messaggio al cervello di contrarre il muscolo stesso. Messaggio che dura fino a quattro mesi, soprattutto se si effettua una minima attività fisica di supporto».

REGOLE D'USO

«La tonificazione muscolare vibrazionale promette risultati evidenti in cinque sedute, a patto che non ci sia un problema di sovrappeso perché in questo caso lo strato adiposo non favorisce il passaggio delle vibrazioni», spiega l'esperta. «La risposta migliore si ottiene da fisici un po' rilassati, mentre per muscoli visibilmente svuotati occorre un ciclo di quattro settimane».

Paola Vacchini

contro la cellulite può ridurre i gonfiori con dieta, attività fisica e ultrasuoni, ovvero onde ad altissima frequenza che favoriscono la scissione delle cellule di grasso. Per zone ampie (glutei, cosce) sono disponibili piastre da fissare con apposite fasce, mentre un manipolo permette di agire su parti circoscritte come ginocchia e interno coscia. (Cellu-shock Ultrasound di Biosan).

■ **Per cambiare programma secondo le esigenze del momento** l'elettrostimolatore palmare digitale, come un piccolo computer, permette di scegliere tra oltre cento programmi nell'ambito estetico (drenaggio, dimagrimento localizzato, rassodamento...), sportivo (tonificazione uomo, donna, potenziamento massa muscolare) e "curativo" (contratture, stiramenti, distorsioni...). (Tesmed Te-780 Plus).