

Traumfigur ohne Aufwand?

ZÜRICH. Jeder will fit und schlank sein. Aber nicht jeder ist bereit, dafür auch zu schwitzen. Kein Wunder also, boomen Fitnessgeräte mit Stromimpulsen

und Vibrationseffekten: Man muss sie nur einschalten, sich durchschütteln lassen und fertig ist die Traumfigur. Oder? Danny Birchler, Fitness Professional

Trainer und Gründer des Centers Living Up in Zürich, hat die vier bedeutendsten Geräte getestet. Martina Marti

POWERPLATE

Das Versprechen: Erhöhte Muskelkraft, Beweglichkeit und Knochendichte, Abbau von Cellulite.

Anwendung: Mechanische Schwingungen übertragen Energiewellen durch den Körper. Trainingsdauer: 10 bis 15 Minuten.

Experten-Meinung:

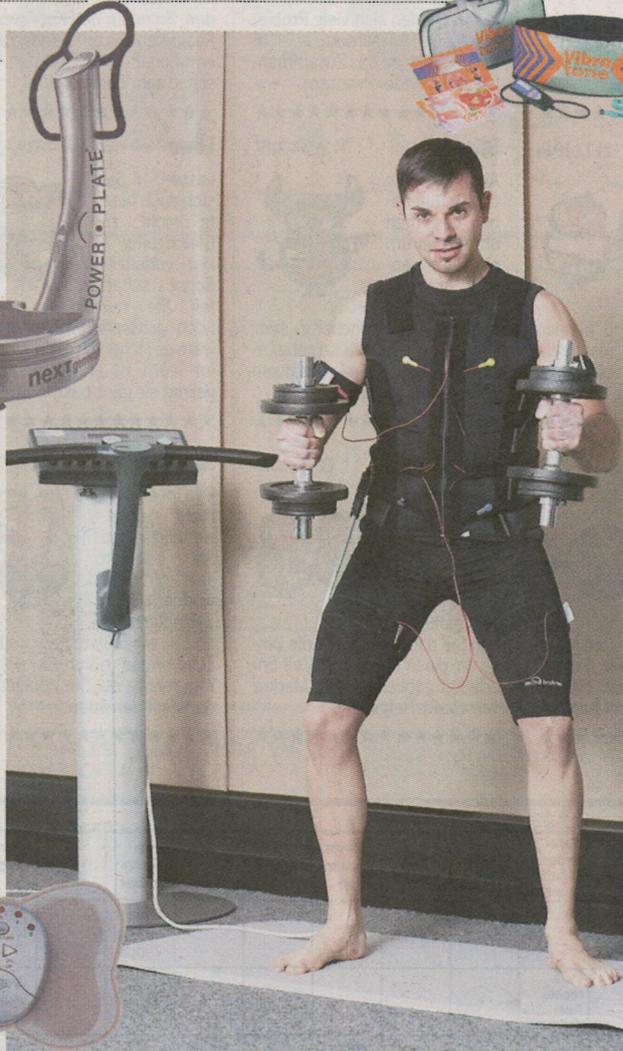
Ein Ganzkörpertraining bei minimalen Zeitaufwand. Ersichtliche und wissenschaftlich erwiesene Erfolge. Zu Trainingsbeginn ist ein geschultes Fachpersonal nötig, was die Kosten erhöht. Bezug: www.powerplate.ch

BUTTERFLY ABS

Das Versprechen: Idealer Muskelbildner, Fettverbrenner.

Anwendung: Feine Elektroimpulse stimulieren den ganzen Muskel. Kann an beliebigen Zonen angebracht werden.

Das sagt der Experte: Ein überflüssiger Kauf – es findet keine Fettverbrennung und Stärkung der Tiefenmuskulatur statt. Ständiger Batteriewechsel und Austausch der Pads machen den Butterfly zu einer Geldschleuder. Bezug: TV-Shop



Miha Bodytec: Die Weste stimuliert die Muskelgruppen. Nicolas Y. Aepli

VIBRA TONE

Das Versprechen: Körperformung, Cellulite-Abbau.

Anwendung: Das Gerät stimuliert kombiniert mit Wärme die Muskulatur. Der Gurt kann am Bauch, an der Hüfte, am Gesäss und an den Beinen angebracht werden. **Das sagt der Experte:** Anwendung überall möglich. Jedoch findet keine Fettverbrennung oder Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur statt. Achtung: bei maximaler Einstellung ständiger Batteriewechsel. Bezug: TV-Shop

MIHA BODYTEC

Das Versprechen: Körperformung, Muskelaufbau und Leistungssteigerung.

Anwendung: Ein mobiles Allroundtrainingsgerät. Die am Körper angebrachte Weste, die Arm- und Beinschlingen stimulieren die Muskelgruppen.

Das sagt der Experte: Wissenschaftlich erwiesene Erfolge durch direkte Ansteuerung von Muskelfasern. Allerdings gibts keine sofortige effektive Fettverbrennung und das Training ist anfangs nur mit Fachpersonal möglich. Bezug: www.mtr-ag.ch

Fazit: Mechanische Fitnessgeräte dienen als Zusatz-Trainingsgeräte. Sie können konventionelle Trainingsmethoden nicht ersetzen.

Update

Lidschatten Muschelzau

Aus dem Meer entsorgen: Diese bezau Muschel offenbart Öffnen nicht nur perlenverzierten S sondern auch ein str des Lidschatten-D den angesagten Meer ben. L.U.C.I. Eyes vo côme gibts ab Ende in drei Variationen. 89 Franken.



Lip Balm geg spröde Lippe

Kaltes Wetter be spröde Lippen. E Acute Lip Balm vers Abhilfe in kürzeste Licochalcone sorgt f derung, Provitamin generiert und Nach zensamenöl stärkt d geschutz der Hau von Konservierung fen. Preis in Apot 11.80 Franken.



Massageöl m frischem Cit

Wenn das keine Ei mung auf den komm Frühling ist: Das Ma öl Citrus von Kneip faltet bereits währe Anwendung eine be de Aroma-Wirkung Körper und Seele. M und Jojoba mache Haut ausserdem ges dig. Preis: 14.80 Fran



Ungezogen angezogen

PFAFFHAUSEN. Wer ist nicht mal gerne so richtig ungezogen? Mit einem Einkaufsbummel im Online-shop Ungezogen-angezogen.ch ist das kinderleicht Seit gut einem Monat vertreibt die Webseite äusserst sinnliche Dessous der Marken Coquette, Penthouse, Specials, Masquerade und Zakk. Frauen, die das Aussergewöhnliche in Sacher Schnitt, Stil und Motto suchen, werden hier garantiert fündig. Und endlich gibts auch mal etwas Ausgefalle nes für den Mann.



Darf man eigentlich ...

... dem Partner sagen, dass man sein Weihnachtsgeschenk nicht mag?

Dr. Josef Lang, Paarberater aus Wettingen: «Warum nicht, der Partner merkt es ohnehin, ausser man hat ein Schauspielertalent à la Julia Roberts. Charme und Humor helfen dabei. Oder man findet eine anerkennende Version der Art: «Deine Idee war wunderbar, leider ist mein Geschmack noch nicht so weit.» Ist aber dicke Luft im Haus, besser schweigen.



60% JA 40% NEIN

Ihre Meinung ist gefragt:

www.darfmaneigentlich.20min.ch