

amelia

2010 Pris 45 kr (inkl moms)
Finland 7:60 EUR Norge 50 NOK

Kropp & skönhet

Du får
25 kr
rabatt på
mascara



ELLA:
- Jag skiljde
mig snygg!

Nya
träningen som gör dig
STARK & SMIDIG:
ZUMBA ■ PILOXING ■ POWER PLATE

Beach 2010
-7,5 kg
på 4 veckor

STRAND- SNYGG

- PLATT MAGE SNABBT!
- CELLULITFRI MED AWT
(Jo, det funkar faktiskt!)
- 17 SIDOR BADMODE



TIDSAM 0855-02



7 388085 504501

Metod 4: Power Plate

FÖR DIG SOM: vill träna styrka men har ont om tid.

AV ERIKA SCOTT FOTO: ANDREAS EKLUND HÅR & SMINK: MIA HÖGFELDT TACK TILL POWER PLATE CENTER I STOCKHOLM

● **Madonnas** deffade kropp och sväljande armmuskler har skapat många rubriker. Men att hon ser ut som hon gör är inte så konstigt. Kvinnan är ju ett hälsofreak, som följer en extremstrikt diet.

Men det är inte bara kosten som är förklaringen till popdrottningens trimmade lekamen. Hon är också fantast av Power Plate, ett vibrerande träningsredskap som ger kroppen accelerationsträning, där varje fypsass kan multipliceras med tre. Alltså: du gör tio armhävningar, och uppnår samma effekt som vid 30.

Hur är det möjligt? Jo, plattan vibrerar i tre olika riktningar, dina muskler tvingas att hela tiden parera för att du ska hålla balansen. Men om du tror att maskinen skakar dig snygg medan du står och slöar – tänk om. Träningen är superjobbig. Det du vinner är tid. Ett 20-minuterspass på plattan är värt en timme i gymmet. Med denna microträning med maxeffekt, känns det plötsligt möjligt att hinna träna – och äta – på lunchen.

Att Madonna lyckas är en sak. Men att **Erika**, redaktionens armsvagaste, har fått definierade armmuskler efter två pass i veckan under fem veckor är – megaimponerande. Och eftersom varje pass jobbar igenom hela kroppen, har hon dessutom fått starkare mage, rygg och ben och fenomenal balans! ●

Vad är accelerationsträning?

■ En Power Plate vibrerar i tre olika riktningar samtidigt. Effekten blir att så mycket som 97 procent av muskelmassan jobbar när du gör övningar på en Power Plate. Vid "vanlig" styrketräning belastas cirka 40 procent av muskelfibrerna.

■ Förutom att balansen förbättras, belastas musklerna på ett sätt som är omöjligt att åstadkomma på naturlig väg, med muskelsammandragningar på upp till 50 gånger per sekund.

■ Tekniken utvecklades på 1970-talet av vetenskapsmannen **Vladimir Nazarov** för Sovjetunionens rymdprogram. Tack vare tekniken fick de sovjetiska kosmonauterna tillbaka muskelstyrka och benmassa snabbare efter tiden i tyngdlöshet, än sina amerikanska kolleger och kunde stanna längre i rymden än jänkarna.

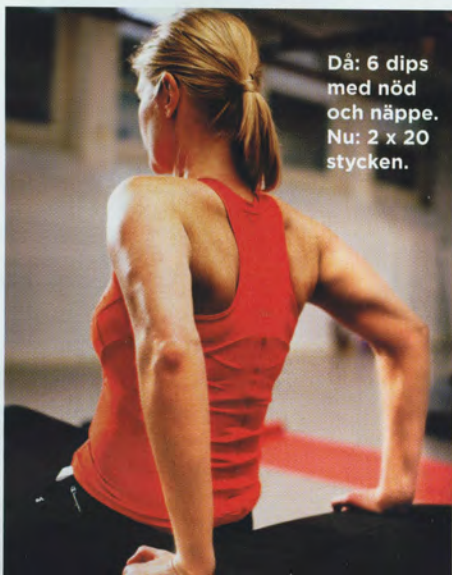
Kolla var du kan träna:
www.powerplate.com



Vid första passet klarade Erika att hålla plankan i 15 sekunder. Vid sista 60 sekunder, utan problem.

TIPS!

Är du ovan kan du känna dig lite sjösjuk efter ett pass. Det går över och kan undvikas om du dricker mycket vatten, både före, under och efter passet.



Då: 6 dips med nöd och näppe. Nu: 2 x 20 stycken.

1. PLANKAN

Ger starkare axlar, biceps samt mag- och korsryggsmuskler. Kroppstyngden ska vila på tår och armar. Tänk på att hålla upp höfterna, så att ryggen ger en rak linje. Behåll positionen så länge du orkar. Power Plate-instruktören **Wiley Cossitt Lundqvist** korrigerar Erikas hållning.

2. DIPS

För triceps, axlar och bröst. Sitt med rumpan nära plattformen, hämlarna i golvet, benen lätt böjda. Böj armarna tills baken snuddar vid golvet, sträck och upprepa så många gånger du orkar.



Vid första passet kollapsade Erika efter 10 armhävningar. På knä. Nu är det inga problem att göra 2x20 stycken - på tå.

3. ARMHÄVNINGAR

Klassisk armstyrkeövning, kan göras på tå eller knä. Stå med armarna brett isär. Sänk kroppen mot plattan tills höfterna snuddar den. Upprepa så många gånger du orkar.

Bli fit du med!

Nu har DU chansen att tona kroppen med accelerations-träning. En lycklig läsare får 8 träningspass med PT:n och Power Plate-instruktören Wiley Cossitt Lundqvist, som jobbat som personlig tränare i 20 år.

Mejla till: specialtidningar@amelia.se, märk med "Power Plate" i ämnesraden. Skriv namn, adress, ålder och motivera varför du vill vinna. Bifoga gärna ett foto.

Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren. Träningen sker i Stockholm, ev. resa och logi står vinnaren själv för. Vi kommer att följa vinnarens "träningsresa" i en **amelia Kropp & skönhet**. Den 31 maj 2010 vill vi ha ditt tävlingsbidrag. Lycka till!

VINN!



Wiley Cossitt Lundqvist är en av de ansvariga för Power Plates instruktörsutbildningar i Sverige.

Hej då
gäddhäng!



DU FÅR: Styrka & definierade muskler

TOPP OCH TRÄNINGSBH FRÅN CASALL, TAJTS FRÅN CHAMPION

BDF ●●●●●
Beiersdorf

NIVEA

VACKER HY BÖRJAR MED MILD VÅRD

Normal/blandad hy är ofta ojämn och livlös med synliga porer. Det är inte ovanligt att den känns torr på kinderna och fet i t-zonen. Så vad krävs för att få denna hudtyp mjuk, smidig och fräsch?

Vägen till vacker hy med hälsosam lyster är en bra, regelbunden rutin. Följ de 2 stegen, först rengöring och i steg två ansiktsvatten. För att din hy ska tillgodogöra sig den återfuktande cremen optimalt som är det sista steget. Börja med en fuktgivande tvättgel eller rengöringsmjölk. Applicera sedan ett lugnande ansiktsvatten för att förfina och dra ihop porerna. Rengöringsrutinen gör att din hy tar upp maximalt med fukt från dag- eller nattcremen. Skillnaden känns och syns med detsamma!

FRÄSCHA UPP & RENGÖR

REFRESHING WASH GEL rengör din hy skonsamt och effektivt. Gelen har en skummande konsistens, vilket gör din hy extra mjuk. Tvåifri formula.

ÅTERFUKTAR & RENGÖR

REFRESHING CLEANSING MILK tar skonsamt bort make-up och orenheter, samtidigt som den tillför hyn optimalt med fukt.



FÖRFINA & FRÄSCHA UPP

REFRESHING TONER, ett ansiktsvatten som förfinar porerna och rengör hyn så att den blir härligt fräsch. Används efter Refreshing Wash Gel eller Cleansing Milk.

RENGÖRINGSSERVETTER

Rengöringsmjölk, ansiktsvatten och make-up borttagning i ett. Refreshing Cleansing Wipes ersätter alla andra dagliga rengöringsprodukter. Praktisk på resan.

Få tips och läs mer om produkterna på www.NIVEA.se