

shape-up

MARS 2007 KR 54

**Helt nytt
og enda
bedre!**

**Svett og sexy
på trening**

Stylingstriksene som
booster treningslysten

**Vårens hippeste!
Sneakers og treningssko
- Løp og kjøp**

**Drømmemagen
NÅ!**

Øvelsene som funker på alle

**Hekta på
smågodt?**

**Kaloritest
av søtt, salt
og syrlig**

**Hva har
Charlotte
Thorstvedt
i trenings-
bagen?**

**Danseguide
Shake that
bootie**

**Shopping
Sporty stæsj, gadgets,
makeup og mye mer ...**



7 023064 034814
bc 481 02

79002

Pust ut! Lydbølger mot stress

Tekst: Kristin Tanderø Brekke Foto: Folio-id

En ny behandlingsform tilbys nå i Norge: Mens du ligger på en benk kan du bli massert av lydbølger. Lydbølgene gir både en overflatemasasje og dyp vevsmassasje, og har virkning på glatt og tverrstripet muskulatur. Behandlingen stimulerer blodsirkulasjonen og gir smertelindring. Den påvirker også kroppens stresshormonnivå. Den er super å ta en gang iblant for å roe stive muskler. Har du spesielle problemer anbefales flere behandlinger. Den nye behandlingsformen er utviklet i Norge av forsker innen vibroakustikk, Olav Skille. På www.multivib.no kan du se hvilke klinikker i Norge som tilbyr behandlingen. Pris ca. kr 250 per behandling. □

Lydbølgene masserer cellene slik at du blir "reparert" innenifra.

Et klassisk (og helt gratis!) meditasjonstriks for å roe ned stress er å lukke øynene og drømme at du er på den deiligste strand og hører havets beroligende lyder ...