

Power

Straffe, wohldefinierte Oberarme sind **TRAINIERT** und was sonst noch hilft,

SCHLANK & DEFINIERT

Bei den Oberarmen kommt es nicht auf schweißtreibende Work-outs und schwere Gewichte an. Man muss ehrlich sein: Die beste Methode, die Arme straff zu bekommen, ist das gute alte Hanteltraining (siehe rechts). Weil dabei nicht nur die äußeren Muskeln, sondern auch die kleinen, tiefer liegenden Muskeln geformt werden. Das streckt und lässt die Arme schlanker wirken. David Higgins vom Londoner Fitnessstudio Ten Pilates (er trainiert u. a. Claudia Schiffer): „Ideal ist außerdem jedes Training, das das eigene Körpergewicht nutzt, z. B. Schwimmen.“

WÄRME- & KÄLTETHERAPIEN

Neueste Technologien, die der Arzt an den Oberarmen einsetzt, arbeiten mit Radiofrequenz, Ultraschall oder Kälte – je nach gewünschtem Effekt. **Fettabbau:** Bei dicken Armen zerstört Radiofrequenz (Accent Laser) die Fettzellen. Diese werden erwärmt, das gelöste Fett über den Stoffwechsel abgebaut. Die Hitze spürt man als feine Nadelstiche. Hinterher ist die Haut leicht gerötet. Erforderlich sind vier einstündige Behandlungen in zwei Wochen. Kosten: 1200 €. Ähnlichen Schlank-Effekt erreicht das Kryokonturgerät. Nur werden hier die Fettzellen durch Kälte von weniger als 7 Grad zerstört. Die Dauer eine Behandlung beträgt circa eine Stunde pro Seite. Kosten: 1500 €. **Straffung:** Ganz neu ist die Ulthera-Methode. Dabei erhitzt Ultraschall das Bindegewebe in 4,5 bis 5 Millimeter Tiefe kurzfristig auf 60 Grad. Leider schmerzhaft, deshalb sollte man eine Stunde vor der Anwendung eine Schmerztablette schlucken. Der Ultraschall regt in der Gewebetiefe die Bindegewebszellen (Fibroblasten) an, neue kollagene und elastine Fasern zu bilden, die die Winkeärmchen straffen. Auch hier ist die Haut nach der einstündigen Behandlung leicht geschwollen und gerötet. Eine Sitzung genügt. Kosten: ca. 1500 €. Schnelle Effekte darf man bei keiner der drei Methoden erwarten: Endgültige Ergebnisse sieht man erst nach ca. drei Monaten. Infos: haut-und-laser-zentrum.de

Arme

unglaublich sexy. Wie man sie richtig z. B. Radiofrequenz oder Ultraschall!

TRAINIEREN IM STUDIO

Viele Studios bieten inzwischen Work-outs an, die speziell auch die Oberarme trainieren. Wie lange muss man trainieren? Mindestens zweimal die Woche eine Stunde! Erste Effekte sieht man nach vier Wochen. **Methode 1:** Cameron Diaz' Trainerin Lashaun Dale schwört auf **Pilates Allegro**. Dabei sitzt man auf einer Art Schlitten mit Federn und arbeitet mit Seilen gegen das eigene Körpergewicht an. Deshalb: effektiver als Boden-Pilates. Infos: pilates-verband.de **Methode 2:** Das **Barre Concept**. Geübt wird hauptsächlich an der Ballettstange. Die einzelnen Elemente stammen aus Pilates, Yoga, Gewichtstraining und Ballett. Infos: barre-concept.de

HANTELTRAINING FÜR ZU HAUSE



ÜBUNG 1 Die rechte Hand auf einer **Stuhllehne abstützen**. Den Oberkörper dabei leicht nach vorn beugen



Den linken Arm mit der **2-Kilo-Hantel** nach hinten strecken und wieder anwinkeln. Drei Sätze mit je 15 Einheiten



ÜBUNG 2 Aufrecht hinstellen. Eine 2-Kilo-Hantel in jeder Hand, wobei die **Handflächen nach innen** zeigen



Die Oberarme eng am Körper halten, während der rechte und der linke **Unterarm abwechselnd** nach oben ziehen

„Für Ihren Traumprinzen sind Sie jederzeit **good to go.**“

Essie

Man weiß nie, wann man den Richtigen trifft. Also schlüpfen Sie schnell in den **good to go** Überlack. Er fixiert und trocknet sofort denn manchmal zählt jede Sekunde.



Die professionelle Nagelexpertin aus den USA. Seit 1981. www.essie.de



Die Models **JESSICA** und **ASHLEY HART** (r.) beim Save Venice Masquerade Ball in New York

Glätten & Straffen



1 Spezialcreme für die Arme: „Crème Bras Nus“, ORLANE, ca. 85 € 2 Duschpeeling gegen raue Oberarme: „Perfecting Body Scrub“, DARPHIN, ca. 28 € 3 Soll die Arme definieren: „Arm Sculpt“ von RODIAL, ca. 62 € 4 Schimmeröl lässt die Arme ebenmäßig aussehen: „Splendours Huile Corps“ von CLARINS, ca. 39 € 5 Regen die Durchblutung an: „Perfect Body“-Ampullen von DR. SCHRAMMEK, 7 Stück ca. 25 €