

Slipp träning med **skakig** metod



Drew Barrymore, filmstjärna som testat EM-sculpt. Foto: AP



BRA VIBRATIONER? Paddelplattorna spänns fast – sedan är det som om Terminator griper tag i skinkorna, skriver Agneta Elmegård. Foto: AGNETA ELMEGÅRD

Här testar Aftonbladets expert maskinen som redan trimmar Hollywoods stjärnor

Sexpack, på lunchen?

Det kan man få om man hänger på gymmet i flera månader.

Men nu finns det genvägar som Hollywoodstjärnor som Drew Barrymore och Kim Kardashian redan har upptäckt.

Aftonbladets skönhetsredaktör har testat EM-sculpt.

Maskinen som ska förvandla slappa bukmuskler till spänstiga muskelpaket är uppfunnen i Tjeckien och jobbar med att stärka muskelfibrerna med en slags mikrovågsteknologi, HFEM (High Intensity Focused Electro Magnetic Technology).

På köpet ska man bli trimmad på området. Sju medicinska studier i USA har lett till att maskinen har blivit FDA-godkänd för muskeltäthet.

– Vi läste studierna som gjorts och bestämde oss för att den här maskinen ska vi ha. Vi hade hört att EM-sculptmetoden är stor i USA. Efter att Kim Kardashian testade maskinen i sin realityserie, blev vi nerringda, berättar Narmeen Kelly, förestandare på Beautybox i Bromma.

”Griper tag i skinkorna”

Jag lägger mig på britsen och två paddelplattor kläms fast på skinkorna med hjälp av ett brett resårband. Jag har testat många konstiga saker genom åren som skönhetsredaktör, men det här slår nog det mesta. När



MAGALÖST DALLER Paddelplattorna ska stärka magen också.

En halvtimmes behandling på magmuskulaturen motsvarar ungefär 20 000 situps

maskinen går i gång och den första elektriska pulsen startar känns det som om, ursäkta, Terminator griper tag i skinkorna och skakar om kraftigt, i ungefär tio sekunder. Lugnt i fyra, fem sekunder. Sedan Terminator igen. Så håller det på.
– De elektromagnetiska vågorna stimulerar till muskelsammandrag-

ningar. En halvtimmes behandling på magmuskulaturen motsvarar ungefär 20 000 situps och knackningarna hjälper till att eliminera mjölksyran som bildas i musklerna, förklarar Narmeen Kelly under test-sessionen.

”Stärker musklerna”

Läkaren Amit Bir Singh, traumaläkare vid S:t Thomas sjukhus i London, har testat maskinen i ett år på sin egen klinik och är mer intresserad av vad maskinen gör med musklerna än att det är en fettreduceringsmaskin.

– I första hand ska man se behandlingen som en muskelstärkande behandling. Vi har sett väldigt bra re-

sultat på kvinnor som drabbats av diastas efter att de fött barn. Man känner sig starkare. Har du mer än sju centimeter fett runt magen är detta inte metoden för dig, berättar Amit Bir Singh när jag träffar honom på ett symposium i Stockholm.

Varför får jag inte träningsvärk?

– Metoden stimulerar muskelfibrerna men tröttnar inte ut dem, vilket sker på ett gym där du involverar många fler muskelgrupper.

Varför har EM-sculpt blivit en hajp bland Hollywoodstjärnor?

– Drew Barrymore, vet jag, ville känna sig starkare och få tillbaka magmuskulaturen efter att hon fött barn och Kim Kardashian testade bara för att hon är Kim Kardashian, säger Amit Bir Singh och ler.

”Får definierad bakdel”

Amit utlovar aldrig resultat i siffror eftersom personer är olika i kroppen, men alla får resultat, menar han. Studierna som företaget bakom maskinen själv tagit fram visar ett medelvärde på 19 procents fettreducing, 16 procent muskeltäthet och en minskning av 4,4 cm på behandlat område efter fyra sessioner.

– Du kommer inte att få en brazilan butt lift, men du kommer att få en bättre definierad bakdel, förklarar han.

Jag återkommer med det.

Agneta Elmegård

Fixar mage och rumpa

Behandlingsområden för EM-sculpt:

- Mage
- Stuss
- Viss fettreducing
- Muskeluppbyggnad

Det finns speciella paddelplattor för biceps och triceps-muskulaturen, vilka är av mindre i omfång.

Kostnad: 8 000 kr per behandling.



Kim Kardashian testade maskinen i sin realityserie. Foto: AP



Narmeen Kelly är förestandare på Beautybox.