

BIKİNİYE HAZIR MISINIZ?

Sapanca Gölü'nün kıyısında, kestirmeden zayıflayıp forma girmek için üç gecelik kısa bir kaçış fikri size de hoş gelmiyor mu?

Hazırana dek bedenini yazı yazılamak, uzun ve hareketsiz günlerin ardından

dan kış uykusundan uyanmak isteyenler için önerilere devam... Ben Dukan rejimi terminolojisiyle 'atak' saldırılara vücudun mükemmel karşılık verdiğini düşünüyordum. O yüzden kısa süreli 'asker kampı' (boot camp) modeli paketlere de sıcakım. Richmond Nua Wellness SPA'nın 5-8 Nisan tarihlerinde yapacağı Bikini Kampı, işte bunlardan biri... Paketteki 'Slim' program, detoks-pilates yoğunluklu bir paket. 'Thong' programında şu sıralar kadınların bayıldığı, bölgesel yağ yakma yöntemi olan **Hypoxi** makinası devreye giriyor. Benim gibi spor yapmadan form tutulacağına inanmayanlar içinse 'Beauty' programını kurgulamışlar.

Şu herkesin bahsettiği Hypoxi

Bir kısım arkadaşımın mucizesine bel bağladığı **Hypoxi** terapiyi denemek üzere Nişantaşı City Sun **Hypoxi**'deyim. Merkezin İstanbul'un dört köşesine yayılmış şubeleri var. Belli ki işler de yolunda; orada kaldığım bir saat içinde ka-



dınlar akın akın merkeze geliyor. İlk önce astronot gibi kıyafeti yardımıyla giyip uzanıyorum. İnce borular aracılığıyla içeri hava verilip vakumlama usulü geri çekiliyor. İlk başta bir 'n' oluyoruz' hissi gelse de geçiyor. Hatta uzanmak keyifli bile geliyor. Ardından zamanında popçu Bendeniz'in giydiklerini andırır, scuba malzemelerini andıran etek gibi parça 'giyiyorum'. Yatar vaziyetteyken bu etekle **Hypoxi**'nin kapsül makinasını birleştiriyorlar. Kapsül belden aşağıyı kaplamış durumda ve içindeki bisiklet pedallarını çevirmeye başlıyorum. (Bu makinanın dikey olanı da mevcut. Sadece bacak ve kalça kaslarını çalıştırmak isteyen hanımlar için) **Hypoxi**'nin esas numarası, hem dolaşımı hızlandıran vücut bakımını



hem de 30 dakikalık bisiklet antrenmanını aynı programa sıkıştırabilmesi.

Bu arada kapsülün içinde sadece pedal da çevrilmiyor, havanın vakumlanması efekti burada da devam ettiğinden aynı zamanda dolaşıma da katkıda bulunuyor. Bence kadınların **Hypoxi**'ye merakı hem vücut bakımını hem de sporu paketleyip sizden sadece bir saat istiyor oluşu... Bisiklete binmeyi dahi bilmediğimden pedal kısmı doğrusu bana sıkıntı veriyor.

Lakin benim haricimde dergi okuyup pedal çevirenler hayatlarından gayet memnun!

Yine de kendim için eski usül el masajının ideal olduğuna karar verip ayrılıyorum City Sun'dan...



TONY HILL MUCİZESİ

Spor eğitmeni Tony Hill ve eşi beslenme uzmanı Karen Hill'i sanırım İstanbul'a ilk ayak basmalarından yana tanıyorum. Her ne kadar isimleri Kıvanç Tatlıtuğ'un baklava karnını yaratanlar olarak geçse de ikili sessiz sedasız, benim de dahil olduğum 'fanilerin' hayatını değiştirmeye başlamıştı bile... Her ikisiyle de birebir çalışmadım. O zamanlar MAC spor kulübünde verdikleri toplu derslere katıldım sadece... Tony bize vücudunuz değişecek dediğinde haftada iki toplu dersle bu iş nasıl olur deyip hiç de inanmamıştım. Sonra yaz gelip arkadaşlarımdan aldığım fit'liğe övgü yorumlarıyla Tony'nin yarattığı fark, dank etti kafama... Sevgili arkadaşım Onur (Baştürk) Tony Hill'in popülerliğinin yabancı

olmasından da kaynaklandığını düşünüyor. Muhakkak payı vardır. Yalnız haftada iki gün toplu dersle, üstelik de özel bir beslenme planı olmaksızın

nasıl değiştirdiğine ilk elden şahit olduğumdan bu bilgiyi paylaşmadan edemedim...