

# woman

madame  
FIGARO



Nº 307 abril 2018  
4,95 € Canarias 5,10 €  
woman.es

EN PORTADA -  
Inguna  
Butane

73  
bolsos *it*  
LA PRENDA  
ES EL  
TRENCH

MODA  
A TODO  
COLOR  
LA ALEGRÍA INUNDA EL  
ARMARIO con  
170 COMPRAS  
SUBIDAS de  
TONO

{ A solas con... BERTA VÁZQUEZ & JUAN BETANCOURT }



belleza cuerpo

# *¡Enseña las* **PIERNAS!**

*“Jamás he oído decir a una mujer que quiere tener las piernas más cortas”, cuenta el diseñador Christian Louboutin. También las queremos bien moldeadas y sin imperfecciones. Estos meses previos al verano aumentan las visitas a las clínicas de estéticas un 200 por ciento para ponerlas a punto. Te traemos las nuevas soluciones soft.*

POR ALEJANDRA YEREGUI

**L**

as piernas son un símbolo de libertad. Escondidas durante siglos, desde que salieron del armario, la moda y la belleza se rinden a sus pies. «Nunca me retiraré mientras siga teniendo mis piernas y mi neceser de maquillaje», decía la actriz Bette Davis. Aquellas que han hecho leyenda no siempre han compartido canon de belleza. Piensa en las piernas curvy de Marilyn, la delgadez de las de Twiggy o las atléticas desde los años 70. ¡Quién hiciera los bailes espasmicos a prueba de flacidez de Tina Turner! En 2018, las piernas más admiradas combinan la tonicidad de una deportista y la delicadeza de una bailarina. «Son bonitas cuando hay proporción entre las rodillas, los gemelos y los tobillos», apunta la doctora Irene Cruz, del Instituto de Benito de Barcelona. Pero la realidad es que cuando no pasan la nota, nos afecta a la autoestima. Cuatro de cada diez mujeres temen enseñar sus piernas en verano, según datos de la Sociedad Española de Medicina Estética. La celulitis, la grasa localizada o las varices son su pesadilla. La solución, como explica la doctora, «es saber combinar diferentes técnicas con hábitos saludables: una buena alimentación, hacer deporte y ser constante en el protocolo que te aconseje el profesional».

## **OPERACIÓN CARTUCHERAS**

**Adiós grasa sin dolor.** «Focus Shape es una novedad mundial porque combina los focalizados atérmicos (destruyen el adipocito por efecto acústico, sin calor) con la succión, que facilita la selección de la zona a trabajar de forma más segura», explica Leticia Carrera. Tiene eficacia probada en acúmulos de grasa y celulitis dura y en pequeños depósitos, como la zona interior de las rodillas o muslos. De 4 a 8 sesiones (190 €/u, en Centros Felicidad Carrera. [felicidadcarrera.com](http://felicidadcarrera.com)).

**Sin hoyuelos.** Cellfina llega donde antes solo lo hacía la liposucción. Consiste en introducir una fina lámina cortante para seccionar y así destensar los tabiques o septos que, junto al tejido adiposo, producen los agujeros visibles de la piel de naranja. Precisa de anestesia local. La candidata ideal debe tener un peso estable, celulitis y no flacidez. Se recomienda reposo relativo y faja durante dos semanas. A partir de 3.200 €, una única sesión. Grupo de dermatología Pedro Jaén. [grupopedrojaen.com](http://grupopedrojaen.com)

*“En mi maleta siempre meto comba, pelota hinchable y banda elástica para trabajar piernas.” Isabel Goulart*

## PRACTICA EL LEG-EXERCISE

¡Con ritmo! Baudelaire decía que bailar es hacer poesía con los brazos y las piernas. En los Club Metropolitan (clubmetropolitan.net) lo convierten en disciplina deportiva con clases tan inspiradoras como Dancing With the Stars, donde se imitan las coreografías de videoclips de las estrellas del pop-rock como J.Lo o Rihanna; Sexy Style, donde además de poner tu corazón a mil y tonificar, trabajas la coordinación y la expresión corporal; o Total Barra, que toma su base del ballet para reeducar la postura y, de paso, quemar de 400 a 600 Kcal.

• **Calistenia.** Combina ejercicios en los que se trabaja con el propio peso corporal. Y es tan completo que compensa desproporciones. Puedes utilizar un banco para hacer estos ejercicios específicos de

piernas que recomienda Javier González, director de JG Fitness Coaching (jcoachingcenter.com): «Sube y baja saltando de la plataforma, haz splits apoyando una pierna en la estructura y luego la otra. Y sentadillas aguantando abajo durante 20 segundos.» Realiza 4 series de 12-15 repeticiones.

• **G.A.P.** Es un clásico para fortalecer el tren inferior y quemar grasa. Trabaja durante 20-25 minutos cada grupo muscular (glúteos, abdomen y piernas) con la ayuda de steps, mancuernas o bandas elásticas y música motivadora. Lo puedes probar en Club Arsenal Femenino (grupoarsenal.org).

Haz sentadillas, salta... Para unas piernas bien definidas no metas excesiva carga en los ejercicios y trabaja más las repeticiones.



texto

## LOS MUST

Uno de los caballos de batalla de las piernas es la flacidez de la cara interna de los muslos. Y «lo más efectivo es hacer "sentadillas sumo". Ponte de pie con las piernas abiertas y los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. E imitando a un luchador, baja y sube lentamente, sin bloquear las rodillas», indica José Ramón Gutiérrez, coordinador de Fitness de David Lloyd Aravaca (davidlloyd.es). A diario, haz cuatro series de 15-20 repeticiones. También recomienda para tonificar las piernas sin perder masa muscular realizar 3 días/semana un tabata: sprinta 20 seg. y camina rápido 10 seg. Haz 8 series (en total, 4 minutos).



Sérum activador adelgazante Morpho Fitness, INSTITUT ESTHEDERM (45 €).

Shorts KAPPA (35 €).

Espuma purificante limpiadora Skin Fitness, BIOTHERM (19,90 €).

Electroestimulador para potenciar el ejercicio Bodi-Teck, SOYCE (39,90 €).