

833

20 DE MARZO 2021
CANARIAS7.ES

2€ de domingo
a viernes

C7

LA REVISTA
CANARIA

Esta revista se distribuye los sábados conjuntamente con el periódico Canarias 7



Taburete

LA BROMA INFINITA

BELLEZA

**PIEL
RELUCIENTE**
Tener un cutis
envidiable

GASTRONOMÍA

**SOPA DE
TOMATE**
Nueva receta
irresistible

VIDA SOCIAL

**ANIVERSARIO
DEL INSULAR**
Acto institucional
en el hospital

INCLUYE
LA GUÍA
C7 DE CINE Y
TELEVISIÓN



HIPOPRESIVOS, TRIPA PLANA Y MEJOR SEXO



INSPIRA Y DIVIÉRTETE

Las ventajas de los hipopresivos van aún más allá: nos permiten disfrutar de mejores orgasmos. "Estos ejercicios, al tonificar las paredes vaginales, mejoran la sensibilidad y favorecen las relaciones sexuales más satisfactorias. Pero no se recomienda practicarlos de manera autónoma, sin el control profesional, pues puede ocurrir que se haga una fuerza contraria, empujando hacia fuera y empeorando la situación", alerta Conde.

Es el ejercicio más **AGRADECIDO**, lo puedes practicar en **CUALQUIER MOMENTO** y lugar. Solo tienes que **RESPIRAR** correctamente.

Por Virginia DE LOS RÍOS

Olvídate de los *crunches* en el banco de abdominales, lo mejor para conseguir una tripa plana son los hipopresivos. Laura Moreno, *coach* de Reto 48, explica en qué consisten: "Se trata de realizar una inspiración en apnea que active de manera involuntaria el transversal del abdomen, que es el músculo más profundo de nuestra área abdominal y actúa como un corseé". No es tan fácil como parece; la postura es esencial para ejecutarlos correctamente: "Se deben colocar las piernas a la anchura de la cadera y flexionadas, las rodillas desbloqueadas, la pelvis neutra, los hombros lejos de las orejas y mantener una elongación axial y cervical".

Las no iniciadas deben empezar por los hipopresivos estáticos, ya que son más sencillos y la base del método. "Los dinámicos suponen una mayor intensidad a nivel físico, ya que con ellos se trabajan diferentes cadenas musculares y nervios. Y al haber movimiento, se dificulta la apnea espiratoria, por lo que necesita más control de la respiración y la postura", añade la entrenadora.

Se recomienda practicarlos dos días por semana, en clases de 20 minutos, e incluso incorporarlos antes o después de la sesión de *running*. Con esa periodicidad y cuidando la dieta, se pueden ver resultados en dos meses.

Pero, además, los hipopresivos son una magnífica solución para tonificar el suelo pélvico y evitar problemas. ¿Cuáles? "Esta zona se debilita tras los embarazos, por enfermedades hereditarias con alteraciones del colágeno, con la menopausia, por la práctica de ejercicios de alto impacto, como el aeróbic, etc.", explica Mercedes Herrero Conde, ginecóloga y sexóloga en HM Hospitales. ●

11



PREPARA TU EQUIPO

Banda elástica para reforzar los músculos abdominales, de **Boomerang** en **El Corte Inglés** (6,95€).
Objetivo: vientre plano.
Consigue con la técnica hipopresiva, de **Marc Bonamusa** (*Amat*, 14,95 €).
Camiseta de **Boomerang** en **El Corte Inglés** (9,95€).
Malla Train Favorite, de **Puma** (50,95 €).

C7