

1.164

31 DE JULIO DE 2021
MUJERHOY.COM

mujerhoy

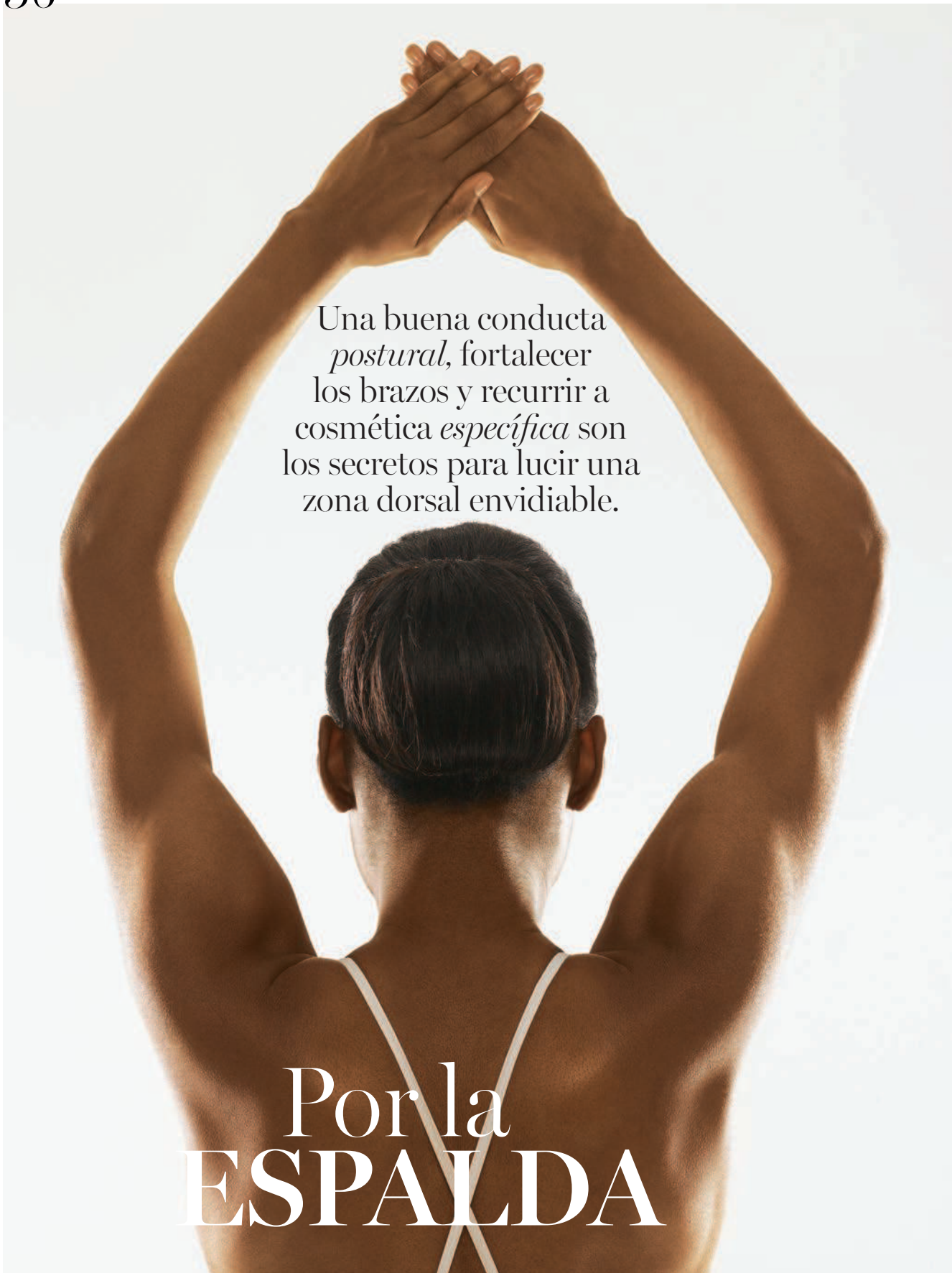
GARA ARIAS
Y PEPE BARROSO

UN
VERANO
PARA
RECORDAR

CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE

“VIVIMOS TRAS
UNA CORTINA
DE HIERRO
FABRICADA POR
NOSOTRAS MISMAS”





Una buena conducta *postural*, fortalecer los brazos y recurrir a cosmética *específica* son los secretos para lucir una zona dorsal envidiable.

Por la ESPALDA

Por Virginia DE LOS RÍOS

Hasta ahora poco nos ha importado nuestra retaguardia, pero es llegar el tiempo de los tirantes y preocuparnos de la espalda y, por extensión, de los brazos. Que si tienen granos, que si la piel está seca, que si se ve falta de tono, que si hay grasa localizada... Afortunadamente, todo tiene solución. Y esta pasa por un *mix*, que combina tratamientos en cabina; ejercicio y hábitos saludables; y cosméticos para actuar de forma localizada.

GUERRA AL BACKNÉ

Una higiene poco escrupulosa, el uso de tejidos no transpirables o un exceso de grasa pueden obstruir los poros y causar una respuesta inflamatoria en forma de granitos en los hombros, la espalda y los brazos. Si no quieres correr riesgos, elige prendas de algodón o fibras naturales, exfolia la piel cada semana y aplica una *body lotion* sin aceite. En el caso de que se produzca el temido acné, el dermatólogo José Luis Estebarranz recomienda tratamientos tópicos. "Para situaciones más serias, el especialista puede prescribir antibióticos, isotretinoína, otros fármacos u optar por la terapia biofotónica", explica.



¡FIRRRRMES!

El teletrabajo ha provocado el aumento de las consultas médicas por dolores de espalda. Para evitarlo los expertos aconsejan sentarse con la espalda recta, pero sin forzarla, con caderas y rodillas a 90°, y colocar la pantalla del ordenador a la altura de los ojos.



SEPAI. *Tune It V6.6 Elast* (69 €). **SENSILIS** *Eternalist A.G.E. Neck, Neckline & Arms* (50 €). **SARAH CHAPMAN** *Body Lift* (41 €). **GLO** *Masajeador 910* (299 €).



DELBOVE *Cryostimulist Intense Firming Arm Cream* (46 €). **FENTY SKIN** *Buff Ryder Exfoliante Corporal* (27 €). **SISLEYA** *L'Intégral Anti-Âge Concentrated Firming Body Cream* (201,75 €). **ISDIN** *Acniben Body* (18,25 €).



PIDE CITA

Una buena postura mejora la apariencia corporal, pero en la vida diaria solemos descuidar este aspecto, con lo que nuestro eje de equilibrio se ve alterado. Para corregirlo existen tratamientos que incluyen ejercicios respiratorios, movilizaciones y masajes descontracturantes con aceites esenciales que desbloquean el cuerpo y logran una silueta estilizada y alineada (en Oxigen, desde 70 €/hora). ¿Un plus? Acompañarlo de masajes fisioterapéuticos y programas para esculpir los brazos y combatir las llamadas "alas de murciélago", esa flacidez que se crea en la cara interna de los brazos. "Los *fillers* de policaprolactona, hilos de polidioxanona y la radiofrecuencia tonifican el tríceps", señala la doctora Virtudes Ruiz.

A PRUEBA DE GYM

El ejercicio físico es imprescindible si buscas una espalda definida y unos brazos bien torneados. Para trabajar la zona dorsal, según Álex García, director de Fit Club Madrid, hay que centrarse en dos objetivos: estirar la cadena anterior de la espalda y fortalecer la cadena posterior. "Lo mejor es realizar una rutina de tres remos cambiando el agarre de la mano para incidir en distintas zonas y alternarla con ejercicios de estiramiento". Otra de las disciplinas con las que se trabaja tanto la espalda como los brazos son las dominadas. "Se trata de un ejercicio de alta intensidad, que puede incluirse en la rutina de entrenamiento mediante cuatro series de 10 repeticiones, dos veces por semana", apunta Laura Moreno, preparadora física de Reto 48. Y si quieres sacar bíceps, apuesta por sesiones regulares de ejercicios con pesas, poleas y bandas. ●