

# Vuelta a “la cuesta de mayo”

El verano se acerca y no hay tiempo que perder. Ha llegado el momento de poner en marcha la “Operación Bikini”

Iniciar una rutina de ejercicios aeróbicos y localizados, junto a una buena alimentación baja en carbohidratos, grasas y azúcares, y alta en verduras y proteínas, así como retocar alguna que otra imperfección, son la base para llegar en buena forma a los meses de calor.

VANESSA JÍMEZ

Los días se han alargado, el sol nos visita con más asiduidad y las temperaturas van subiendo. A muchos ya les han saltado las alarmas, la época de lucir mini vestidos, tops y bañadores está a la vuelta de la esquina. Para gran cantidad de personas ha llegado de nuevo “la cuesta de mayo”, el momento de volver a empezar con los entrenamientos de temporada.

## El siempre deseado cuerpo 10

Román Gancedo, Instructor de actividades B.T.S (Body Training System), Indoorwalking y profesor

de salsa, afirma que los meses previos a la Navidad y al verano son los de mayor aumento de socios en los gimnasios. “La locura de la Operación Bikini suele comenzar en abril”, asegura. Aunque dos meses puedan parecer poco tiempo, Gancedo considera que, con una dieta correcta, y en manos de buenos preparadores físicos, es posible lograr resultados visibles en poco tiempo. Eso sí, una vez obtenidos, es preciso seguir acudiendo al gimnasio para mantenerse en forma.

En cuanto a los efectos deseados, Gancedo manifiesta que: “La meta de los hombres es, generalmente, conseguir amplios y fuertes pectorales, hombros y abdominales bien definidos, así como unos fuertes brazos. Las mujeres, en cambio, desean un vientre plano y abdominales definidos, glúteos firmes y piernas estilizadas. A nivel general, ambos buscan perder peso y verse bien”.

Para lograr un cuerpo tonificado y fuerte, según Gancedo: “Ahora mismo, además de la práctica de indoorwalking -programa de ejercicios, diseñado para realizar en grupo, mediante la utilización de máquinas elípticas-, y el spinning -entrenamiento aeróbico realizado con bicicletas estáticas al ritmo de la música-, las actividades dirigidas más demandadas en los gimnasios se encuentran dentro del denominado B.T.S (Body Training System). Éste consiste en sistemas de entrenamiento colectivo con soporte musical, desarrollados por expertos en el ámbito de la actividad física a nivel mundial. Dentro de sus disciplinas destacan el BodyPump -programa de

tonificación con el que se consiguen resultados más rápidos- y el BodyCombat -programa para perder peso, unas 800 calorías por clase, a la vez que se tonifica el cuerpo”.

“Las mujeres son mucho más exigentes que los hombres pues saben lo que quieren y desean llegar a ese resultado cueste lo que cueste, mientras que el hombre, en general, suele meterse en

**Con una dieta correcta, y en manos de buenos preparadores físicos, es posible lograr resultados visibles en poco tiempo**

la sala sin ponerse una meta clara”, explica Gancedo. “Un cuerpo en forma no se consigue de un día para otro. Por ello siempre animo a todos a que sigan las indicaciones de su preparador y que disfruten de realizar ejercicio”.

## ¿Mejor algún que otro retoque?

Según el Doctor Alberto Morano, médico Máster en medicina estética: “Existen tratamientos para cada estación del año. En estos momentos, los tratamientos corporales más demandados son los de la celulitis y el sobrepeso. En cuanto a los tratamientos faciales, en esta época hay una gran demanda de la mesoterapia facial, consiste en la aplicación de ácido hialurónico y vitaminas en la dermis, logrando una hidratación profunda y duradera y luminosidad en el rostro”.

Para conseguir una buena figura, en las clínicas especializadas se utilizan los aparatos, dirigidos a la reducción de grasa localizada, como el LPG, de gran utilidad en todos los tipos de celulitis y en la insuficiencia venosa, que realiza un drenaje linfático y alivia los dolores. Una nueva técnica tam-

bién muy solicitada es la Cavitación, un reafirmante muscular y moldeador del cuerpo que obtiene resultados en pocas sesiones. El Lipoláser, que remodela la figura eliminando de manera permanente la grasa localizada y la flacidez de la silueta en una sola sesión de corta duración, es especialmente utilizado para reducir zonas predominantes del cuerpo como la papada, las cartucheras o la barriga.

“Como antes de los meses de verano aumentan las solicitudes de pérdida de peso -nos explica Morano-, normalmente realizamos un plan global consistente en una dieta adaptada a cada paciente para ayudarle a bajar más rápida o localmente, según las características de la persona. Ello va unido a la utilización de aparatos, así como de un plan de ejercicio. Contamos con la colaboración de monitores que proporcionan a cada paciente la tabla de ejercicios más acorde a sus necesidades. Algunos ejercicios de pilates, por ejemplo, son de gran ayuda para combatir la flacidez cutánea”. La piel debe cuidarse durante todo el año y, muy especialmente, en verano. Una buena hidratación, cremas cosméticas adecuadas, protección solar en cápsulas y crema, así como un programa de rehidratación y revitalización, son sus recomendaciones para esta época.

“Beber líquido también es importante” -continúa explicando-. “Un litro y medio o dos al día son suficientes, pues los alimentos también contienen agua”.

## La cuenta atrás ha comenzado, ¿te apuntas?

La “Operación Bikini” debería durar todo el año y consistir en un reto

personal de cada uno para verse y sentirse bien consigo mismo. Para los que no han podido hacerlo, este es un buen momento para empezar. El verano se acerca, las terrazas, la playa y el sol nos esperan, nunca es tarde y el esfuerzo merece la pena, ¿te apuntas? ■

