

FITNESS

Nº ESPECIAL FITNESS
Febrero 2015

Ejemplar gratuito con la revista
Woman Madame Figaro

WOMAN
madame
FIGARO

DOSSIER RUNNING

*32 claves
para salir
a correr*

> *Elige*
LA DEPORTIVA
QUE MEJOR
TE VA

*¡PONTE EN
FORMA Y
DISFRUTA!*

*Practicando
zumba, pilates,
pádel, bici,
boxing...*

SPORT CHIC

*Las 431 ideas
de MODA y BELLEZA*



y 10 minutos de recuperación. El programa finaliza con un circuito hidrotermal en el spa. Dónde practicarlo: En el Hotel Barceló Sancti Petri. Precio: 210 euros sesión de BGS con estancia de una noche y desayuno. Tel. 956 242 790. hotelbarcelosanctipetri.com

Eres adicta al gym: ¡A sudar!

Sh'Bam es la última apuesta del programa de fitness Les Mills con el que quemar unas 600 kcal/sesión. Las coreografías incluyen ritmos de jazz, latinos, funky y disco. Dónde practicarlo: Duet Fit (Barcelona), duetfit.es; Twentyfit (Bilbao), twentyfit.com. Tel. 902 540 620.

Lo más parecido a volar es una sesión colectiva de Air Fit. Los ejercicios, que trabajan piernas y glúteos, se realizan sobre una cama elástica individual. Dónde practicarlo: Gimnasios Holmes Place (holmesplace.es) y O2 Centro Wellness (o2centrowellness.com).

The Disq acaba de llegar y se realiza con un cinturón con dos discos de los que salen cables que atas a tobillos o muñecas para lograr una resistencia modulable. Las clases son en grupo y súper efectivas. Dónde practicarlo: Infórmate en TheDisq.es.

FIRME EN CABINA

Los nuevos tratamientos desafían la gravedad, aportan tonicidad y redefinen los contornos con técnicas 3.0.

BRAZOS: Si ni los ejercicios de tríceps diarios logran frenar el efecto gelatina de la cara interna de tus brazos (o muslos), prueba la técnica de los Hilos Bioestimuladores de Polidioxanona. Consiste en realizar un minucioso mallado para recuperar la tensión de la zona mediante finísimas agujas de polidioxanona, un material reabsorbible que estimula la producción de colágeno I y II. Los resultados se aprecian a partir de los 15 días. Precio: Desde 995 €, incluyendo sesión de plasma y radiofrecuencia. Dónde: En IML. iml.es. Tel. 917 024 627.

ABDOMEN: Es una zona propensa a acumular volumen, acúmulos grasos, celulitis y flacidez. Cyclone aúna cuatro tecnologías: ultrasonidos HFU, vacumterapia, cavitación y radiofrecuencia para remodelar la zona y eliminar hasta un centímetro por-sesión. Precio: 180 €/sesión. Se recomiendan 12. Dónde: Estética Lostao. esteticalostao.com. Tel. 976 218 000.

GLUTEOS Y CARTUCHERAS: Un estudio realizado por el profesor Max Lafontan y el Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) de Toulouse demuestra que la última tecnología Cellu M6, de LPG, es capaz de reducir la grasa corporal en un 70% tras 12 sesiones. ¿Cómo? A través de la mecano-estimulación de esta máquina, que aspira delicadamente la piel en una cámara de tratamiento y moviliza la grasa con un sofisticado cabezal con rodillos motorizados. Precio: A consultar. Dónde: Centro Tacha. Tacha.es. Tel. 913 076 829.



TRATAMIENTOS

- 1. De noche:** Reductor Intensivo Noche 10 Somatoline (29,90 €). Fórmula concentrada que promete resultados en solo 10 noches.
- 2. Zonas rebeldes:** Body Sculpter Biotherm (36,90 €). Gel fresco no pegajoso con cafeína pura al 5% y sulfocarrabiosa, un potente activo.
- 3. En la ropa:** Svelt à-porter Singuladerm (34,50 €). Fija sus activos anticelulíticos microencapsulados a cualquier prenda para que actúen en contacto con la piel. Pulverízalo a 15-20 cm en el interior de la ropa.
- 4. Exprés:** Cellu Destock Serum Flash Vichy (32 €). Alisa la piel al instante gracias a sus nácares dorados. Su efecto tratante se basa en una alta concentración de cafeína pura, ácido hialurónico y ácido salicílico. Resultados en 14 días.
- 5. Reafirmante:** Dior Svelte Body Desire (77 €). Su complejo natural rico en salicornia activa la síntesis natural de adiponectina, clave para un cuerpo esbelto, firme, tonificado e hidratado.
- 6. Tras el ejercicio:** E'lifexir Dermo Fitness (14,95 €). Gel multiactivo de alta concentración de café verde, hierba mate, centella asiática y carnitina, para las zonas más difíciles de quemar con ejercicio.
- 7. Exfoliante:** Hidrafirming de Martiderm (19,26 €). Crema exfoliante de triple acción. Prepara la piel para que las fórmulas reductoras actúen mejor.