

BRAZOS al descubierto

¿Preparada para lucir las escotadas prendas de esta primavera? Tratamientos, cosmética y estética se alían para plantar cara a la flacidez en tríceps y bíceps.

POR OLGA TARÍN FOTOGRAFÍA ANDREA VARANI

Finos, firmes y torneados

Los cambios bruscos de peso, los embarazos y el paso del tiempo pasan factura a los brazos, una de las zonas del cuerpo que más nota los efectos de la ley de la gravedad. «Mantenerlos perfectos es importante porque enmarcan el contorno de los hombros, realzan el escote y determinan la armonía y belleza del busto. Sin embargo, por mi experiencia puedo decir que son los grandes olvidados de los cuidados diarios», confirma Estrella Pujol, directora de Oxigen. Nos damos cuenta de que existen cuando aparece la flacidez, de hecho «a las mujeres lo que más les preocupa es la piel que cuelga en su cara interna. Es el problema más habitual y todas las quieren turgentes y fuertes» aclara el doctor Xavier Tintoré, experto en cirugía de thedoctors.es.

GRANDES ALIADOS

1. Crema Premium Sculptor, SECRETOS DEL AGUA (74,85 €).
2. Anticelulítico Dior Svelte, DIOR (75 €).
3. Exfoliante Body Scrub, ORLANE (67 €).
4. Tratamiento reductor LipoLift Bras, JÚLIA (92,30 €).
5. Suero antiedad superconcentrado, COLLISTAR (52,70 €).



1



2



3



4



5

«Para optimizar el tratamiento estético, aplica en casa una crema en sentido circular y ascendente.»

Estrella Pujol, Origen



ISABEL MARANT

GUCCI

STELLA McCARTNEY

GYM POR OBJETIVOS

¿Cuáles son los problemas estéticos que afectan a los brazos? «Sin duda, el descolgamiento cutáneo y muscular, el exceso de grasa y la celulitis», afirma Leticia Carrera, drta. técnica de los centros Felicidad Carrera. Sin embargo, «cuando hay un problema de sobrepeso la grasa se acumula en los codos y las muñecas. ¿El resultado? Unos brazos sin forma». La solución pasa por la pérdida de peso y la practica de actividades de tonificación, como el body pump. «A continuación os doy 3 sencillos ejercicios para esculpir y fortalecer (hay que hacer 3 series de 15 repeticiones)», dice Jordi Notario, entrenador personal de los gimnasios DIR (dir.cat).

Tríceps: Con una pesa de 1 kg, coloca los brazos detrás de la cabeza y muévelos lentamente hacia arriba y abajo desde el codo.

Bíceps: Pon los brazos estirados a ambos lados del cuerpo, y con una pesa de 1 kg dobla el antebrazo acercándolo al pecho.

Hombros, brazos y pecho. Boca abajo, coloca las rodillas en el suelo y avanza el peso del cuerpo hacia delante. Separa los hombros y sube y baja el tronco flexionando los brazos.

Los autobronceadores de última generación son la solución para conseguir un bronce uniforme y natural. Sus activos inteligentes adaptan el tono en pieles claras y oscuras.

MODULAR EL COLOR

1. Gel Autobronzant Terracota Sunless, GUERLAIN (49,20 €).
2. Gel autobronceador Self Tan Beauty, LANCASTER (33 €).



Electrofitness

La tecnología E-Fit optimiza las rutinas de cardio en tiempo récord. En la sesión, que dura 20 minutos, se utiliza un chaleco y pantalones de entrenamiento que estimulan el músculo hasta las capas más profundas. Precio: 4 sesiones/99 €. Dónde: Fun Fit (tel. 912 778 400).

Soluciones en cabina

1. Reducir volumen

Vacuumterapia con ozono: Tras un masaje reductor y drenante se aplica, con movimientos ascendentes, un aparato de vacuumterapia con ozono que moviliza las grasas y fortalece y tonifica la zona. El ritual acaba con una mascarilla de alginatos que acelera la eliminación de agua y toxinas. Ideal para contornear, afinar y endurecer. Precio: 100 €. Dónde: Oxigen (tel. 932 007 333).

Osmotique Désinfiltrant: Ritual reductor que combina aparatología drenante con maniobras de masaje remodelante efectuadas con un gel osmótico capaz de duplicar los resultados de la presoterapia. Precio: 170 €. Dónde: En centros Matriskin (matriskin.eu).

2. Eliminar la flacidez cutánea

Thermage CPT: Este sistema de radiofrecuencia actúa calentando diferentes capas de piel para conseguir la producción de nuevo colágeno y elastina. Los resultados se notan al mes y duran un año. Precio: Desde 2.000 €. Dónde: Maribel Yébenes (tel. 914 117 404).

Hilos tensores: Este método consiste en introducir debajo de la piel quince hilos que tensan y densifican los bíceps y los tríceps. El efecto firmeza es inmediato. Precio: 350 €. Dónde: Clínica Vallehermoso (tel. 911 739 709).

3. Sin celulitis

Smooth Shapes: Láser lipolítico que combina energía lumínica y manipulación mecánica con rodillos para eliminar y alisar las depresiones de la piel causadas por la celulitis. Precio: 175 €. Dónde: Felicidad Carrera (felicidadcarrera.com).

Aqualix + mesoterapia: Deshacerse de la grasa localizada es posible con Aqualix, una solución farmacológica, activa e indolora, que rompe los adipocitos y los elimina después a través del sistema linfático. Para acelerar los resultados y reafirmar la piel se recomienda alternar con sesiones de mesoterapia. Precio: de 110 a 275 €. Dónde: Institut Natalia Ribé (tel. 932 724 228).

¿Funciona la cirugía?

«El lifting de brazos mejora la tersura en casos de descolgamiento. Una liposucción facilita la tracción de la dermis y después se elimina la piel sobrante. A tener en cuenta: La cicatriz, según la piel a extirpar, puede ir desde una pequeña marca en la axila hasta una línea del antebrazo al codo», dice el dr. Iván Mañero (ivanmanero.com).