

Esquire

4 € (Canarias 4,15 €)

Nº 155 JULIO-AGOSTO 2021 esquire.es

Adictos a las heroínas

Por qué el 'boom' del deporte femenino es la segunda mejor noticia del año

Con la colaboración de Steffi Graf y Arantxa Sánchez Vicario



Hace 25 años, España se paralizó por primera vez para ver un partido de tenis entre dos mujeres. En este número las reunimos de nuevo.

LA MEJOR VERSIÓN DEL VERANO

Max Verstappen pasa del qué dirán / Matthew McConaughey, liberado de sí mismo
Stephen King quiere amargarnos agosto / Viviremos en Marte, si el dios Elon Musk quiere
Lecciones magistrales de Amy Winehouse, Miren Iburguren, Aitana Sánchez-Gijón, Ángeles González-Sinde y Marge Simpson





Los ejercicios específicos que recomiendan ellos para lucir los shorts como es debido este verano son.

- **1. Elevación de talones, para trabajar gemelos** De pie, con los pies al ancho de las caderas, eleva tus talones hasta que estés sobre tus metatarsos, y asegúrate de repartir bien el peso para no perder el equilibrio. Mantén la posición 3 o 4 segundos y luego vuelve a bajar los talones sin apoyarlos. Tres series de veinte segundos cada una.
- **2. Zancada, para trabajar cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y core** Da un paso hacia delante con la pierna derecha

dejando la izquierda fija. Después, flexiona las rodillas y baja el cuerpo manteniendo la espalda recta en todo momento. La idea es que casi llegues a tocar el suelo con la rodilla izquierda. Para volver a la posición inicial, presiona sobre el talón derecho. Puedes subir la intensidad agarrando una pesa en cada mano para añadir dificultad. Así evitarás que los músculos se acostumbren a realizar el mismo estímulo. Tres series de quince repeticiones con cada pierna.

- **3. Sentadillas con patada al frente para trabajar cuádriceps, flexores de cadera, glúteos y core** Nos pondremos de frente, con

la espalda lo más erguida posible. Realizamos la sentadilla hasta abajo, y nos levantamos lanzando la patada frontal. Dos series de diez repeticiones con cada pierna.

- **4. Sentadillas con patada lateral para trabajar abductores del muslo, cuádriceps, glúteos y oblicuos** Ponte en cuclillas con las caderas hacia atrás y los pies separados a la anchura de los hombros. A medida que te pones de pie, cambia el peso a la pierna derecha y levanta la izquierda hacia un lado. Vuelve a la posición en cuclillas y repite con la pierna derecha. Dos series de diez repeticiones con cada pierna.

LA RADIOFRECUENCIA PUEDE VIAJAR CONTIGO A DONDE VAYAS

Para potenciar los resultados de los ejercicios te recomendamos el nuevo tratamiento Vossman de reafirmación y reducción de abductores, que puedes hacerte en un centro de estética o en tu casa alquilando (o comprando, si tienes 15.000 euros) el aparato. Es lo último en radiofrecuencia de alta potencia. Tonifica, mejora el drenaje linfático, la textura, la elasticidad, la circulación y oxigena los tejidos. También puede hacerse en toda la pierna y en las rodillas para estilizarlas y evitar las temidas lesiones. El número de sesiones recomendadas va de 8 a 10 (aprox. 60 €/sesión), según el caso. Tienes más información en vossman.com. ☐

1. Depiladora Silk Expert Pro 5 de Braun. Esta depiladora garantiza, gracias a la luz pulsada, resultados visibles a partir de la cuarta semana de uso. Viene acompañada de dos cabezales para utilizar según la zona que se desee depilar y una maquinilla Gillette Body (479 €).

2. Atoderm Intensive Gel Crema de Bioderma. Hidratante fluida que no se pega en el vello y deja las piernas fresquitas y cuidadas (21,95 €).

3. Loción Corporal Hidratante de Caudalie. Enriquecida con polifenoles de uva y ginkgo biloba, previene el envejecimiento y activa la microcirculación (25,20 €).

4. Exfoliante ultrahidratante de Scens. Combina sal del Himalaya, del Mar Muerto y de Francia con aceites esenciales de lavanda, ciprés, geranio, romero, manzanilla y naranja amarga para purificar, regenerar, hidratar y suavizar la piel de todo el cuerpo (52 €).

5. Fast Tanning Mousse de St. Moritz. Espuma ligera que sube el tono de la piel en sesenta minutos. Para poner las piernas a tono antes de pisar la playa (9,99 €).

6. Sérum reafirmante corporal de Mi Rebotica. Ayuda a tonificar, remodelar y reafirmar los tejidos corporales gracias a su fórmula a base de extractos naturales: kigelia africana, centella asiática, equiseto, cardo mariano, raíz de amaral y azufre espinoso (25,95 €).

7. Body Loción Hydralift de Revele en Primor. Con ácido hialurónico, esta crema corporal proporciona firmeza y elasticidad cutánea (2,50 €).

8. Crema depilatoria para hombre de Daen. Depilación rápida y efectiva en solo tres minutos. Puede aplicarse bajo la ducha y retirarla con gran facilidad (5,60 €).

