

# Al final de la espalda

VAMOS A HABLAR DE UNA PARTE DEL CUERPO QUE ALGUNA VEZ, POR INCREÍBLE QUE NOS PAREZCA, NOS HA LLAMADO LA ATENCIÓN Y HEMOS PENSADO: "QUÉ REDONDO, GRANDE, PEQUEÑO, APLASTADO, PUNTIAGUDO, PERFECTO,..." LAS NALGAS O COMO LO CONOCEMOS NORMALMENTE EL CULO.

**L**as nalgas, se componen de tres músculos, el menor, el mediano y el mayor. La evolución de la especie humana los destinó para que pudiéramos caminar erguidos, sin embargo, hoy, la mayoría de nosotros las maltratamos utilizándolas sólo para sentarnos.

Por ello, y por el futuro de la evolución del género humano, que pasará de ser un animal que camina erguido a ser un ejemplar sedentario, vamos a cuidar nuestros culos y aunque no lleguemos a tenerlos perfectos, por lo menos que sean aparentes, que estemos orgullosos de ellos y que el verano que viene podamos enseñarlos sin complejos.

## El ejercicio

Todo el mundo sabe que si un músculo no se trabaja, se atrofia y tiene tendencia a acumular grasa. Pero ve caminando a todos los sitios que puedas, sube y baja las escaleras, y si piensas que vives en un séptimo piso, ve hasta el cuarto en ascensor y sube y baja los tres restantes, en poco tiempo te subirás los siete de un tirón. Eso si cuando vayas solo/a, sin niños.

Hay ejercicios específicos para tonificar los glúteos, pero muy poco tiempo para realizarlos, no obstante apunta, que con diez minutos al día, al principio es suficiente:

- De pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, baja como si te fueras a sentar en una silla, pero no te sientes, y vuelve a subir. Repite por lo menos diez veces y aprieta los músculos para realizarlo.

- Tumbate sobre un costado apoyada sobre el codo, flexiona la pierna que está en contacto con el suelo y levanta la otra

hasta la altura de la cadera, procurando que el pie esté paralelo al suelo. Repite diez veces con cada pierna.

- A cuatro patas, levanta una pierna de manera que quede paralela al suelo, súbela ligeramente, sin arquear la espalda, con pequeños rebotes, mantén la posición contando hasta 20. Repite con la otra pierna.

- Sentada, en tu puesto de trabajo, contrae y relaja los glúteos, nadie se dará cuenta de que estás haciendo "deporte".

Todo el mundo sabe que si un músculo no se trabaja, se atrofia y tiene tendencia a acumular grasa.

## La hidratación

La piel de las nalgas es una de las más secas del cuerpo y con cierta tendencia a la formación de granitos. Puedes exfoliarla de vez en cuando, con un guante de crin en la ducha o con una crema exfoliante con gránulos gruesos e hidratarla con una crema rica en aceites o aplicar crema anticelulítica.

La piel al estar más tersa, sujetará mejor los glúteos.

Si eres de los que no tienen paciencia, puedes optar por la cirugía. El invierno es la época indicada para realizar las operaciones de estética, como liposucción y aumento de nalgas, mediante implantes de silicona, ya que en esta época, uno no suele exponerse al sol.

Pero si no quieres esperar y no tienes ganas de meterte en un quirófano, hay unos slips / braguitas tipo wonder bra, que elevan los glúteos.

Como ves hay muchas opciones, pero solo una decisión, la de empezar a cuidarte.■

(\*) Jefe de Control de Calidad de los Laboratorios Valquer.



CLARINS