

Pecho FIRME

Del mismo modo que no concebimos hacer deporte sin un buen calzado, también un buen sostén debería ser obligatorio.

Texto: Mar Akabás

Es casi más trascendente que unas buenas zapatillas. Salir a correr o dejarse llevar por la música en una clase de zumba, no es lo mismo sin un buen sujetador deportivo. Una prenda esencial que aporta comodidad y seguridad y que, al fin y al cabo, supone una gran garantía sobre que todo lo que ganamos en fuerza y forma corporal no lo perdemos en firmeza pectoral. "Con la edad se dan tres circunstancias en el pecho que hace que los senos caigan: se pierde elasticidad y glándula mamaria y aumenta la grasa que es más blanda. Si a este proceso natural, se le añade un ejercicio físico constante y aeróbico acabará también por perderse la grasa y el pecho tendrá una apariencia de caído y vacío. Si a todo ello le sumamos que el deporte que practicamos incluye saltos o movimientos bruscos, el efecto se multiplica", detalla el Dr. Iván Mañero. Un sujetador deportivo se antoja como una prenda primordial para entrenar. ¿Y cómo acertar? El factor número uno para encontrar el nivel de sujeción correcto es conocer la talla exacta. "Una talla incorrecta puede producir roturas de fibras, impacto en los ligamentos, dolores de espalda, aparición bultos

de grasa y rozaduras", explica Luz Benito, directora de marketing de Chantelle. Además de conocer exactamente nuestra talla, el segundo factor para acertar con un buen sujetador es que sea adecuado para el deporte que practicamos. No es lo mismo salir a correr que hacer una clase Pilates. Al elegirlo, añade Benito, "recuerda que el *fitting* o sensación será de mayor opresión que con un sujetador normal y que para los pechos más pequeños son adecuados los sujetadores de compresión que utilizan el material para presionar el pecho contra el cuerpo". Para las tallas más grandes, es mejor optar por los sujetadores encapsulados con copas ofrecen un mayor nivel de sujeción y control y son idóneos para deportes de alto impacto. ■

El truco
UNA O DOS VECES AL MES, APLICATE UNA MASCARILLA REAFIRMANTE DE BUSTO

¿Qué deporte practicas?

DE IMPACTO BAJO

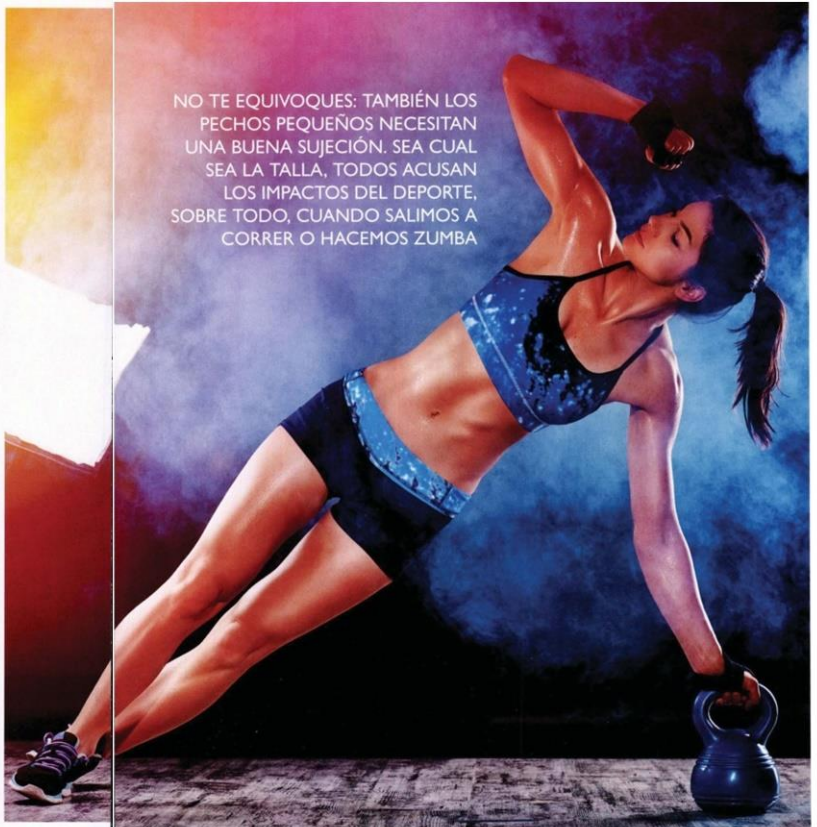
Yoga o pilates
El pecho no va a sufrir con lo que es suficiente una buena sujeción que no oprima. Los tirantes pueden ser más finos. Con el yoga también se suda, así que el tejido mejor si es transpirable.

DE IMPACTO MEDIO

Running, zumba, aeróbic, fitness, esquí o bicicleta
Fíjate en que no oprima el pecho pero es importante que cuente con un soporte adicional debajo de las copas que ayude a anclar el sostén.

DE IMPACTO ALTO

Running, zumba, trabajo con steps, equitación o spinning
Los tirantes son anchos y acolchados para una sujeción máxima. Si están cruzados se refuerza el control del pecho durante el entrenamiento.



NO TE EQUIVOCAS: TAMBIÉN LOS PECHOS PEQUEÑOS NECESITAN UNA BUENA SUJECIÓN. SEA CUAL SEA LA TALLA, TODOS ACUSAN LOS IMPACTOS DEL DEPORTE, SOBRE TODO, CUANDO SALIMOS A CORRER O HACEMOS ZUMBA

CUIDADOS INTENSIVOS

El sol, los cambios de peso, los embarazos y la edad influyen en la forma de nuestro pecho. Aminorar la distensión de la piel y mantener la delantera en buen estado es más fácil si seguimos regularmente estos cuidados cosméticos.

- 1. Prepara la piel.** La limpieza es un paso indispensable para conservar la piel sana y joven. "Recomendamos realizar esta limpieza con una leche hidratante que ya contenga principios activos, para que estemos tratando la piel desde esta primera fase. Realizaremos un suave masaje hasta su total penetración, y no sólo estamos limpiando la zona, si no que estamos tratando", explica Paz Torralba, directora de los centros The Beauty Concept.
- 2. Exfoliación.** Con ella "conseguimos eliminar células muertas y demás impurezas, así la piel recupera su tono luminoso y natural. Es fundamental, porque la preparamos para recibir después todos los principios activos de los productos", afirma la experta.
- 3. Tonificar.** Terminada la fase de preparación, se debe tonificar la piel, para completar la limpieza.
- 4. Masaje específico.** "Debemos dedicar 10 minutos diarios a esta zona, con técnicas de masaje para elevar y preservar la firmeza del busto. Es la base para mantener un pecho firme", asegura Torralba.
- 5. Buenos productos.** No vale con cualquier producto para hidratar nuestro pecho. Estos deben contener "principios activos restructurantes y antienviejimiento", afirma Paz Torralba. Sus productos top son el Aceite Reafirmante de busto y el embellecedor de busto de Aqyima, de la casa Cellcosmet, el Cellbust-XT y de Biologie Recherche, el Sérum Matriciel y la Crema Reparatrice.

Si el pecho está operado

¿Más riesgo que las no operadas? No. Según el Dr. Iván Mañero, cirujano plástico estético y reparador (www.ivmmamers.com y creador de www.mclinc.com), "el hecho de llevar una prótesis no cambia nada, la mujer debe seguir llevando la misma protección y el mismo cuidado que si no las lleva. Como cirujano plástico, coloco el implante, en la mayoría de casos, detrás del músculo. Esto significa que la mujer debería recibir un impacto muy grande para que una prótesis se rompa".

¿Redondas o anatómicas? "Algunas prótesis son más indicadas para hacer deporte que otras. Por ejemplo los implantes mamarios llamados anatómicos corren el riesgo de rotar practicando cierto tipo de deporte con lo que podría deformarse la estética del pecho. Antes de la cirugía, la paciente debe conocer esta circunstancia y hablar con su cirujano para explicarle cuál es su actividad física habitual o futura", explica Mañero.

¿Delante o detrás del músculo? "Las prótesis colocadas por detrás del músculo tienen mucha mejor sujeción que las que se colocan por delante. Por lo tanto, en una mujer deportista siempre aconsejamos que se ponga detrás del músculo porque estará más protegido y estéticamente será más natural", afirma Mañero.

¿Qué deportes son más peligrosos? "Aquellos que impliquen un contacto directo, como por ejemplo las artes marciales, el boxeo... Tampoco son aconsejables los ejercicios que trabajen la musculatura pectoral", advierte el doctor.

PARA PECHOS XL

A más pecho, más movimiento. Las mujeres con un pecho más voluminoso ya suelen ser expertas en sujetadores de calidad, así que sabrán de la importancia de escoger bien. En una carrera de un kilómetro los senos se mueven un total de 90 metros hacia arriba y abajo. "Un sujetador deportivo puede reducirlo hasta en un 80%", explica Myriam Fernández, responsable de marketing de Anita, una marca especializada en sujetadores de alta calidad. Lo esencial, remarca, "son unos tirantes acolchados y ergonómicos".



Sportance de Kalenji, en Decathlon. Ideal para running, con espalda cruzada y cierre ajustable. 19,99€



Modelo Ziona, de Lole. Tejido fresco, tirantes cruzados y ajustables. Ideal para deportes de impacto medio. 55€



Top confort de Kalenji, en Decathlon. Sin costuras en el interior de la copa y sin cierres en la espalda. 19,99€



DeltaPad, de Anita. Con pretila para aumentar el refuerzo. Óptimo para copas grandes y alto impacto. 74,95€

15 minutos al día

Una buena sujeción es esencial pero no suficiente. Los entrenadores personales de Zagros Sport recomiendan esta rutina para fortalecer nuestros pectorales. Lo ideal es llevarla a cabo dos veces a la semana y durante 15 minutos.

- FONDOS DE PECHO.** De rodillas o solo con las puntas de los pies apoyadas y el cuerpo en extensión, realizaremos una flexión de brazos hasta dejar el tronco paralelo al suelo y luego una extensión de brazos para volver a la posición original. Trabajaremos brazos y pecho.
- PRESS' DE BANCA.** Tumbada sobre un banco, con los pies en el suelo cogéremos, 2 mancuernas y realizaremos flexión-extensión de brazos haciendo un movimiento de "U" invertida desde el punto de máxima extensión de brazos.
- GIROS COMPLETOS.** Tumbadas boca arriba sobre un banco con brazos completamente extendidos, llevaremos los brazos hacia atrás hasta una máxima extensión de brazos, en ese punto los abriremos haciendo un círculo y volviendo a juntar las manos en la zona abdominal.
- PRESIÓN.** De rodillas con una pelota entre las manos y los brazos completamente extendidos, ejerceremos presión constante con ambas manos sobre el balón sintiendo presión en el pecho. Es importante relajar los hombros y la zona cervical.
- ESTIRAMIENTO PECTORAL.** Como cierre, debemos estirar estos músculos para evitar agujetas, facilitar la recuperación y mejorar la postura. De pie, estiramos ambos brazos extendidos hacia atrás hasta notar presión en los pectorales y los hombros. Unos 30 segundos aguantando la postura serán suficientes para relajar la musculatura.



Hero Power Bra, de Reebok. Máxima sujeción para deportes de alto impacto. Sus tirantes son anchos y ajustables. 59,95€



Workout Ready Triangle Bra ACP, de Reebok. Ideal para las copas más pequeñas. Óptimo para yoga y Pilates. 27,95€



Top tirantes, de Oysho. Sujetador top con tirantes cruzados no ajustables. Con firm y sin aros. 25,99€



Fuzzex bra, de Asics. Protección con estilo para deportes de impacto medio. Con copas extraíbles. 40€



Para impactos bajos, de Chantelle. De malla suave y transpirable, y escote en V que ajusta sin oprimir. 58€

Prueba, compara y elige bien. Tu pecho te lo agradecerá



Sujetador de tiras, de Oysho. Sujeción ligera sin relleno para actividades con poco impacto. De poliamida. 17,99€



Para impacto medio, de Chantelle. Sin aros, con ligero efecto realce. Tejido suave y transpirable. 63€



Para alto impacto, de Chantelle. Con aros, tiras anchas que pueden cruzarse y efecto pecho redondo. 64€