



SPORT STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

Prepárate para esquiar

Es absolutamente necesaria una forma física adecuada para poder practicar este deporte. Reducirá el riesgo de lesiones y te permitirá disfrutar al máximo de la nieve.



Preparar el cuerpo para esquiar es imprescindible para afrontar la temporada con un riesgo mínimo de lesiones y evitar malos movimientos que aumenten la presión sobre huesos y articulaciones. A máxima velocidad, una buena forma física ayuda a tomar mejores decisiones.

El entrenamiento durante las semanas previas debe ser multifactorial ya que es necesario trabajar la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia. Lo que se recomienda,

sobre todo, es entrenar la fuerza máxima y la fuerza resistencia, además de hacer ejercicios específicos para mejorar el equilibrio, entrenando en diferentes superficies inestables.

HIIT O EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD POR INTERVALOS: son una excelente herramienta para mejorar el tono muscular general y ganar fuerza.

EJERCICIOS AERÓBICOS: ir en bicicleta, correr o nadar son prácticas ideales para conseguir una buena forma aeróbica.

ca, sinónimo de una mayor eficacia del deporte y una mejor recuperación de cara a las jornadas de esquí. Reforzar el tren inferior es el objetivo porque, junto con el core, esta musculatura es la que más interviene en la práctica del esquí. Los músculos implicados en sus movimientos son:

CUÁDRICEPS: son los que más trabajan, los responsables de mantener las piernas en buena posición y de proteger las rodillas.

ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS: la posición flexionada que se mantiene en

el esquí requiere una gran fuerza y control de estos dos grupos musculares, además de ser fundamentales en la correcta estabilización de la cadera y la rodilla.

ADDUCTORES Y ABDUCTORES: mantener los esquís alineados mientras se desciende a altas velocidades pone a trabajar estos músculos al 100%.

GEMELOS: debido a la posición de bajada, los gemelos son los responsables (con ayuda de las botas) de que el cuerpo no se caiga hacia adelante.

ABDOMINALES Y ESPALDA: mantener el cuerpo en posición inclinada durante tanto tiempo y a altas velocidades no es sencillo, se necesita un fuerte control abdominal y el refuerzo de los músculos de la espalda para evitar dolores como las lumbalgias. Trabajar estos grupos musculares mejora la posición y proporciona una mayor estabilidad para disfrutar de un esquí más eficiente.

BRAZOS: mantener un buen tono en toda la musculatura de la cintura escapular ayuda a mantener estabilizada la articulación del hombro, lo que implica una mayor seguridad.



Firmas como Louis Vuitton y Goldberg han lanzado colecciones de lujo para los amantes del esquí.

BARRERA PROTECTORA



Ureadin manos, de **ISDIN**



Crema de manos enriquecida con ácido hialurónico, de **MOROCCANOIL**



Reparadora, de **LA ROCHE-POSAY**



Protección facial con color, de **MESOESTETIC**



Para labios y rostro, de **PIZBUIN**



Máxima hidratación, de **CLARINS**



Para los más pequeños, de **ISDIN**



Bálsamo labial, de **MAMMABABY**



Comodísimo stick protector y reparador, de **MESOESTETIC**



Rejuvenece e ilumina la piel de las manos, de **NATURA BISSÉ**

Zona Vip

EL 'VIAJE' DEL DR. IVÁN MAÑERO

Los deportistas **Gemma Mengual, Sergi Bruguera y Thais Henríquez, Fran Rivera, Jose Luís Lopez 'El Turronero', Gisela Lladó, Josep Maldonado, Elsa Anka, Lidia Torrent, Jaime Astrain, Octavi Pujades y Ruth Jiménez**, entre otras caras conocidas, dieron su apoyo a la **Fundación**

Iván Mañero en la gala que se celebró el jueves en Sant Cugat del Vallés. El Dr. Mañero emocionó al público explicando cómo ha vivido este 'viaje' durante los veinte años que lleva salvando vidas. "Mi primera experiencia en Guinea Bissau cambió mi manera de verlo todo. En estas dos décadas vas sumando

sonrisas, vidas salvadas, pero también vas sumando frustración y otras que no pudiste salvar. Somos conscientes de ello y por eso debemos seguir trabajando. Porque, todo lo que hacemos por los demás, es lo que perdura en la humanidad".



Vanesa Lorenzo, Clara Mas, Martina Klein, Meilan Kao y Renata Zanchi asistieron a la presentación de la nueva colección de Falconeri en el multiespacio de belleza y wellness Alura.



El XVI **Sopar de Dones Solidàries**, promovido por la Fundació Climent Guitart, recaudó más de 15.000 euros que se destinarán al programa Molt x Viure contra el càncer de mama.



Espai Mietis abre sus puertas al arte con una expo colaborativa en Barcelona. Esta nueva galería de arte se estrena con siete artistas contemporáneos en un diálogo entre la moda y el arte en un lugar mágico que podrá visitarse hasta el 25 de noviembre.