

# TE VA

“ ALGO NUEVO  
ALGO HEREDADO  
ALGÚN RECUERDO  
DE INFANCIA  
ALGO HECHO POR TI ”

LA NAVIDAD  
POR LA MEJOR  
ANFITRIONA  
DE ESPAÑA

A los 25, 45 y más de 60

*EL ESTILO  
INESPERADO DE*

**JEANNE  
DAMAS  
MARÍA  
CHÁVARRI**  
*(EN EXCLUSIVA)*

*EN EL  
ARMARIO DE*  
**CARMEN  
LOMANA**

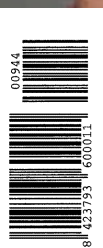
VUELVE  
EL PLACER  
DE VESTIR

PLUMAS HASTA  
EN LAS SANDALIAS  
LA PANA, SIEMPRE

SE LLEVAN  
LAS CEJAS  
GRANDES  
CÓMO  
CONSEGUIRLAS

+ *NUEVAS FORMAS  
DE LLEVAR*  
**EL BLAZER**

**SR. GARCÍA-  
MARGALLO**  
¿QUÉ OPINA USTED  
SOBRE...?





# LO ÚLTIMO fitness



**BOWSPRING**

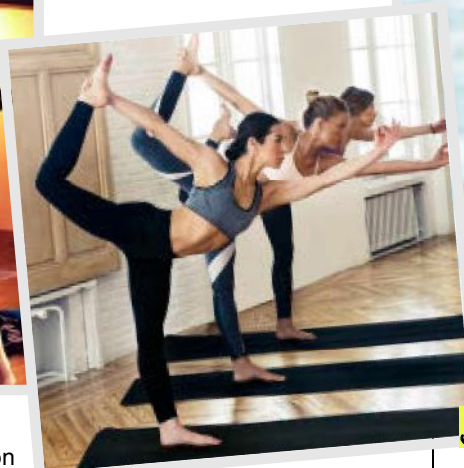
Es un sistema de alineación que activa todo el cuerpo creando un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes del mismo.

**Nos gusta porque...**

- Las tres curvas principales de la columna se alargan y activan creando un efecto *muelle*. Promueve una postura curvilínea, dinámica y abierta, una S que va desde la parte trasera de las caderas hacia arriba por toda la columna y hasta la parte superior de la cabeza.
- Los movimientos son suaves, sutiles y profundos, consiguiendo una sinergia entre las áreas principales del cuerpo: corazón (caja torácica), alas (hombros/brazos/manos), raíces (caderas/piernas/pies), cintura (abdomen/espalda baja) y corona (cuello/cabeza).
- “Si una parte no se activa, el conjunto no puede funcionar de forma óptima”, dice **Rocío Megía**, profesora de Bowspring. “Si la espalda está demasiado recta, la gravedad hace que los discos se dañen por compresión. Además, los glúteos al no tener volumen ni tono, no suben hacia el sacro provocando dolor en la parte lumbar. Una falta de tono hace inclinarse hacia delante. Sólo si potenciamos la S podremos caminar, saltar y llevar una vida saludable”.
- Alivia los dolores de espalda, potencia el equilibrio, disminuye la degeneración ósea, aumenta la capacidad pulmonar.

**Dónde:**

[globalbowspring.com](http://globalbowspring.com)



**BALLET FIT**

Combina danza clásica con *fitness*, realizando una coreografía que alterna trabajo cardiovascular, tonificación y movilidad articular.

**Nos gusta porque...**

- Cada sesión alterna: *Ballet Barre* (20 mins), *Cardio Ballet* (15 mins.) y *Floor Ballet*. (25 mins.). En Estados Unidos se conoce como Ballet Beautiful y se practica en muchos centros. Miranda Kerr, Douzen Kroes, Taylor Swift y Natalie Portman son fans.
- Te enseña a expresarte a través de los movimientos elegantes del ballet, quemas calorías y liberas toxinas y grasas. Trabaja la flexibilidad y mejora el rendimiento muscular. Ayuda a conseguir una correcta postura corporal y compensa/reduce las cargas musculares y evita futuras lesiones.
- Puedes practicarlo descalza, con calcetines de algodón o con zapatillas de ballet de media punta.

**Dónde:**

[balletfit.es](http://balletfit.es)  
[youfirstsports.com](http://youfirstsports.com)  
[dir.cat](http://dir.cat)



**SURF SIN OLAS**

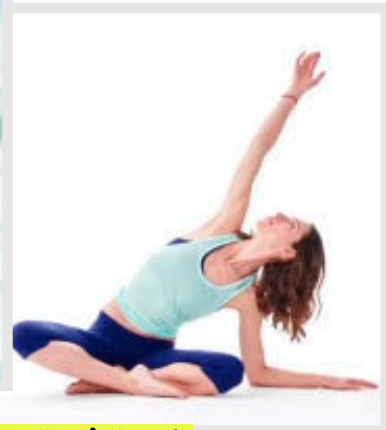
Nació en las playas de California y Australia para emular en los entrenamientos profesionales las exigencias del surf sin necesidad de agua.

**Nos gusta porque...**

- Combina surf con *fitness* y trabaja ejercicios de cardio, fuerza y equilibrio, a la vez que mejora la agilidad, potencia y estabilidad. Es una mezcla de yoga, tonificación, ejercicios de alta intensidad y equilibrio,
- Se realiza sobre una tabla antideslizante anclada a unas pelotas de goma, mediante unas cuerdas reforzadas para generar diferentes niveles de estabilidad y equilibrio simulando las olas del mar. Puedes hacerlo en el gimnasio, al aire libre o en casa (tablas *Surfset Fitness*). Lucía Martiño, Teresa Almeida, Victoria Vergara y Evaggelia Tsiurlida, profesionales del surf internacional, la utilizan en sus entrenamientos y, por esto Oysho presentó su colección sport SS 2017 con estas deportistas embajadoras de su marca surfeando en seco.

**Dónde:**

[nakedconcept.es](http://nakedconcept.es)  
[surfsetfitness.com](http://surfsetfitness.com)



**BUTIYOGA**

Llevar una vida sana y hacer ejercicio es imprescindible para conseguir una buena salud física y mental. Con estos principios nace Butiyoga.

**Nos gusta porque...**

- “Nos invita a pasar un buen rato potenciando la actividad física y mental”, dice la entrenadora **Marta Rosado**, creadora de este nuevo método de entrenamiento. Es una mezcla de yoga, danza africana y *twerking* (baile con movimientos de rotación de las caderas similar al *reggaetón*).
- “La fusión entre los tres, mezcla los estiramientos del yoga con la sensualidad del *twerking*, añadiendo la fuerza de la danza ancestral africana. Equilibra cuerpo y mente”, explica.
- Permite tener un cuerpo flexible, mover la pelvis y saltar con ejercicios primitivos y sencillos. Se fusionan diferentes músicas, ritmos, canciones, movimientos y ejercicios para conseguir los beneficios físicos y espirituales del yoga unidos a la tonificación del cuerpo con una buena coordinación motora.

**Dónde:**

[personalbymartarosado.com](http://personalbymartarosado.com)

“La falta de tono corporal nos inclina hacia delante. Hay que potenciar la S de la columna y FORTALECER LOS GLÚTEOS para evitar el dolor lumbar”.

(Rocío Megía, profesora de Bowspring)