

GoGirl... ¡y no te sientes!

Encontrar un baño "en condiciones" antes o después de las competiciones, durante una marcha o cuando sales a correr... resulta una misión imposible. Ahora puedes hacerlo de pie y discretamente, como ellos, con este **ingenioso dispositivo urinario para mujeres**, fabricado en silicona de calidad médica hipoalergénica, que puedes reutilizar tantas veces como necesites. Se vende en un envase compacto (realmente pequeño), para que puedas llevarlo en el bolso o en cualquier bolsillo, en el que encontrarás también dos pañuelos higiénicos y una bolsa de plástico biodegradable. **11,90 €**
www.go-girl.es



Biotherm Slim Code

Ataca todos los tipos de celulitis

¿Sabías que no toda la celulitis tiene el mismo origen? Este producto es una novedad que **combate no sólo la piel de naranja originada por tu estilo de vida, también la que tiene un origen genético.** Incorpora un revolucionario complejo Phytosveltyl y diferentes activos: cafeína para incrementar la combustión de grasas, yerba mate y extractos de café verde para limitar su almacenamiento y extractos de loto sagrado para frenar el desarrollo de nuevas células grasas.

50 € / 200 ml

PESO LIBRE PARA CHICAS

Cada día más chicas se animan a introducir ejercicios de peso libre en sus programas de fuerza. Los ejercicios con barras y mancuernas se han orientado tradicionalmente hacia un público masculino, pero son especialmente adecuados para las mujeres. Además de trabajar la fuerza de un grupo muscular, se mejora la coordinación intermuscular y se activa toda la musculatura estabilizadora, como es la profunda del abdomen. Por tanto, además de mejorar el tono muscular y elevar el gasto calórico, produce un beneficio a nivel postural por permitir la participación de esta musculatura importante que no llega a trabajar en las máquinas. **Como ejemplo te presentamos tres ejercicios de peso libre que mejorarán tu figura.** ¡Pruébalos ya!

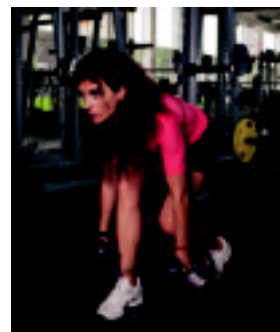
Remo con mancuerna a una mano

Al realizar el remo y elevar el brazo, gira tu cintura escapular pero intenta mantener tu cadera estable, que no se muevan ni la cadera, ni las piernas. Esto, además de focalizar el ejercicio en los **músculos dorsales**, hará que participen a los **oblicuos internos y erector de la columna** para el control postural del tronco.



Buenos días

Inclina tu cuerpo delante con una ligera flexión de las piernas. Aunque parece un ejercicio agresivo para la musculatura lumbar, lo cierto es que **acondiciona toda la cadena muscular posterior** para que a la hora de hacer sentadillas, carrera u otros deportes, tu sistema muscular pueda estabilizar y asegurar la integridad de la columna. Además conseguirás trabajar **glúteos y parte posterior de las piernas.**



El granjero

Es tan simple como efectivo. Se trata de elevar un gran peso del suelo con la extensión de las piernas. Aunque es un ejercicio básico en rutinas de halterofilia, aporta beneficios a cualquier persona. Si lo realizas, acondicionarás toda la **musculatura estabilizadora y trabajarás tus glúteos** con uno de los mejores ejercicios.

