

**Logre Piernas
Más Esbeltas
y Lúzcadas!**

SUMARIO

I. Presentación.	3
II. Gimnasia localizada en el hogar para lograr piernas tonificadas.	7
III. Técnica para una mejor caminata.	16
IV. Los tips para las mejores piernas.	22
V. En resumen.	25

I. Presentación.

Las mujeres son las más preocupadas por lucir unas piernas hermosas. Lo que pasa es que es una parte del cuerpo que suele quedar muy expuesta a las miradas de los otros. Las minifaldas, los shorts y más aún los trajes de baño, las dejan al descubierto y a expensas de las críticas favorables o desfavorables. Los pantalones ceñidos, las calzas y las faldas no tan cortas, las insinúan en forma notable.

Lucir piernas hermosas tiene mucho que ver con la constitución natural de cada persona. Las piernas muy delgadas o las piernas muy gruesas muchas veces no obedecen a que la persona esté muy delgada o, por el contrario, a que esté muy obesa. O las piernas arqueadas o las piernas muy cortas son un calco perfecto de las de algún familiar. La herencia genética es insoslayable, como sucede con los demás rasgos físicos.

¿Cómo serían unas piernas ideales? Largas, bien torneadas, ni muy finas ni muy gruesas, con el predominio del buen tono muscular en reemplazo de las adiposidades. Las piernas bien proporcionadas deben poder juntarse cuando se está en posición de pie, con puntos de unión en las rodillas, en la parte inferior interna media y en los tobillos. Y no son muchos quienes se pueden jactar de tener ese modelo de perfección y armonía. Por empezar, si una persona es muy baja de estatura no guardaría relación armónica con el resto del cuerpo que tenga unas piernas largas. Obviamente, las piernas hermosas que hemos descrito suelen hacer juego con un cuerpo con un balance apropiado en todas sus partes, sin excepción.

Las piernas que suelen ser las más odiadas son las que vulgarmente se le llaman macetas. Allí las formas no se insinúan demasiado y los tobillos suelen tener casi la dimensión de las rodillas, sin exagerar. Este tipo de piernas son muy difíciles de modelar, por más esmero que se ponga con la gimnasia.

Así que lo que vamos a plantear en este escrito es realista. No hay que ilusionarse con tener unas piernas iguales a las modelos que vemos en las pasarelas para no caer en fuertes decepciones. Proponemos tener piernas hermosas y bien torneadas si se pone voluntad en practicar regularmente los ejercicios, siempre teniendo en cuenta que habrá defectos que se podrán mejorar en todo lo que sea posible. Si las piernas se ven gordas porque se tienen unos cuantos kilos de más, hay que empezar por bajar de peso y la mejoría en las piernas vendrá como consecuencia de la dieta adecuada. Habrá que hacer una dieta hipocalórica, aunque también mucha gimnasia.

Aquí vamos a proponer unas piernas bien formadas de acuerdo a la anatomía propia de cada persona. Básicamente, nos enfocamos en lograr unas piernas saludables. Si se trabaja y desarrolla el tono muscular, las piernas se mostrarán más vitales y carentes de dolencias. No olvidemos que las piernas suelen tener afecciones como la celulitis, las estrías, las várices y las arañitas vasculares. Los ejercicios pueden ayudar a disminuir y en algunos casos contribuir a borrar algunas afecciones.

La celulitis es una inflamación de los tejidos conectivos celulares subcutáneos de la piel, que se la conoce como piel de naranja por el aspecto que presenta. Las nalgas, la zona más carnosa superior de las piernas, suelen ser más propensas a exhibir celulitis, aunque a veces está presente en las rodillas y en los tobillos.

No está directamente relacionada con el sobrepeso, porque una persona flaca también puede tener celulitis. Las mujeres padecen más esta afección porque está relacionada con los cambios hormonales, que rompen el equilibrio de la piel y provocan que se almacene la grasa corporal. Puede haber un exceso de producción de estrógenos y ello provoca el desbalance. También puede haber una excesiva producción de cortisol, hormona esteroidea que se libera con el estrés. Y se acompaña con una circulación sanguínea deficiente.

De lo que venimos diciendo, tanto la genética como los cambios hormonales son difíciles de modificar como para tener las piernas hermosas que se anhelan. Pero siempre se puede mejorar en todo lo posible, y allí apuntamos. Hay que terminar con el sedentarismo y con las dietas poco saludables, es decir, hay que desterrar de una vez y para siempre los hábitos nocivos. Hay que insistir con los ejercicios físicos localizados, porque el desarrollo conveniente del tono y la resistencia muscular serán muy beneficiosos para el propósito que tenemos en la mira.

Los centros de estética promocionan diversos tratamientos para las piernas. Los médicos cirujanos estéticos también realizan procedimientos para mejorar las piernas. La endermología, los masajes manuales o con aparatos para activar la circulación y el drenaje linfático, la liposucción o extracción de grasa localizada, la lipoescultura sin cirugía o ultracavitación, las ondas rusas con electrodos para tonificar, la mesoterapia, el láser, la radiofrecuencia (ondas de alta frecuencia), son algunos de los métodos más avanzados que se suelen ofrecer. La mayoría de ellos resultan muy costosos económicamente, en algunos casos se necesitan varias sesiones para lograr una mejoría, son tratamientos invasivos, suelen emplear procedimientos químicos y, por lo general, no ofrecen resultados definitivos.

Las piernas erguidas deben prestar sostén al cuerpo, para permitir el desplazamiento con soltura. La solidez de los huesos así como la fortaleza y resistencia de los músculos ayudarán a que las piernas cumplan sus funciones, sobre todo para que puedan llevar a cabo las habilidades locomotoras para las que han sido destinadas.

En estas páginas proporcionamos todos los secretos para lograr unas piernas bellas y saludables en forma natural, como para querer exhibirlas con orgullo. Y aunque no se muestren al desnudo, las piernas se adivinan por debajo de la ropa con cada movimiento del cuerpo. Son un foco fuerte de atracción porque transmiten sensualidad. Y hay que saber lucirlas con elegancia.

Más allá de todo lo que venimos diciendo, lo aconsejable es que nadie construya su estima en base a un defecto físico. Si alguien tiene piernas como macetas o demasiado delgadas, tampoco es una cuestión como para que se sienta vulnerable por ello y hasta en ocasiones intente ocultarse de las miradas ajenas. A la par de hacer todo lo posible por mejorar sus piernas con los ejercicios y recomendaciones que proporcionaremos, cada persona tiene que esforzarse en trabajar su personalidad como para hacerla atractiva y digna de admiración más allá de cualquier imperfección.

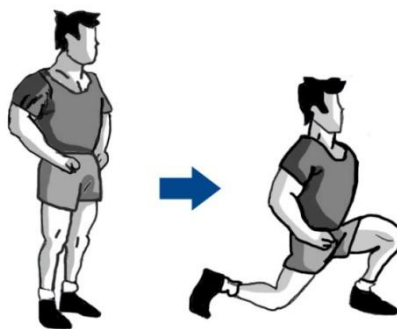
¿Acaso quién repara en un defecto físico cuando una persona es encantadora y segura de sí misma? Tal vez haya que poner el acento en esas cuestiones de personalidad. Y caminar con seguridad, con el cuerpo bien erguido, con la frente alta, los hombros hacia atrás y el paso firme. Para pensarlo, ¿no?

II. Gimnasia localizada en el hogar para lograr piernas tonificadas.

Los ejercicios que vamos a proponer a continuación tranquilamente se pueden hacer en el hogar. Si bien en algunos ejercicios recomendamos el uso de pesas o mancuernas, también se pueden hacer sin pesas o mancuernas. Se puede realizar una rutina de estos ejercicios día por medio, como para que los músculos de las piernas tengan tiempo de descansar y sobreponerse al esfuerzo. Y luego complementar con una caminata (como la que explicamos en otra parte de este escrito, III. *Técnica para una mejor caminata*). Ambas ejercitaciones, siempre que respeten la técnica y se realicen en forma regular, serán una excelente contribución a perfeccionar las piernas e incluso a dar firmeza a toda la zona de los glúteos. Cada uno se puede programar la rutina de ejercicios en los horarios que tenga disponible, si bien conviene hacerlos al menos unas tres horas alejadas de las comidas principales, cuando ya se ha hecho la digestión.

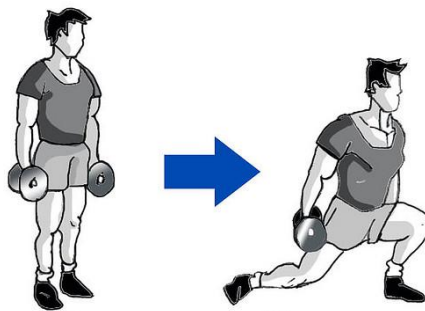
■ Las estocadas.

Si se quiere realizar una rutina de ejercicios ideales para modelar las piernas hay que incluir sí o sí a las estocadas. Colocarse parado, con los pies separados del ancho de los hombros. Tomar aire por la nariz en forma profunda, al tiempo que se flexionan ambas piernas y la izquierda avanza con un paso largo. La pierna izquierda queda hacia adelante formando un ángulo de noventa grados, con el pie apoyado al suelo. La pierna derecha queda flexionada hacia atrás, con la rodilla apoyada en el piso y el pie flexionado y apoyado en su punta. Las manos se pueden colocar en la cintura para un mejor equilibrio. Lo importante es mantener la espalda derecha, la cabeza erguida con el mentón paralelo al piso, el abdomen y los glúteos contraídos. Regresar atrás la pierna izquierda que dio el paso adelante para recuperar la posición original, al tiempo que se exhala el aire por la boca. Realizar una serie de diez estocadas con el avance de la pierna izquierda, para luego proceder a realizar diez estocadas con el avance de la pierna derecha. Descansar unos segundos y repetir la serie de diez estocadas con cada pierna. Cuando se avanza en el entrenamiento se puede incrementar el número de estocadas, hasta llegar a realizar dos series de quince estocadas con cada pierna.



■ Las estocadas con el complemento de pesas.

Si bien las pesas o mancuernas son elementos muy útiles para tonificar los músculos, en este caso las estamos usando simplemente como complementos de resistencia. Ayudarán a conservar mejor la postura. Hay que colocarse parado, con la espalda recta, la cabeza erguida, los hombros echados hacia atrás, el abdomen y los glúteos contraídos. Sostener en cada mano una pesa, de quinientos gramos o de un kilogramo (depende de la resistencia de cada uno). El ejercicio se realiza tal cual como explicamos antes las estocadas, solo que los brazos en vez de colocarse en la cintura permanecen a lo largo del cuerpo sosteniendo las pesas con ambas manos. Realizar una serie de diez estocadas con la pierna izquierda, para luego realizar una serie de diez estocadas con la pierna derecha. Descansar unos segundos y repetir la serie de diez estocadas con cada una de las piernas. Una vez que se avanza en el entrenamiento se puede incrementar el número de estocadas con el complemento de pesas, hasta llegar a las quince estocadas con cada pierna.



■ Sentadillas con el complemento de barra con pesas.

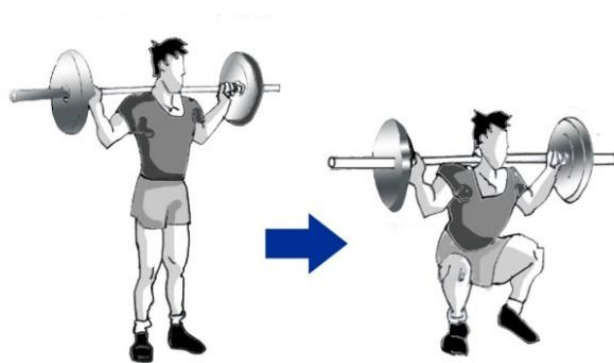
Colocarse en posición parado, con los pies separados del ancho de la cadera. Sostener las pesas a la altura de los hombros, con la barra cruzando por detrás de la parte alta de la espalda. Aquí las pesas también tienen el objetivo de ayudar a la resistencia y a mantener la postura, no tienen un efecto directo sobre la tonificación de las piernas.

Tomar aire por la nariz en forma profunda y flexionar las rodillas hasta formar un ángulo de noventa grados, sin permitir que las rodillas sobrepasen la punta de los pies. La posición alcanzada semejaría a estar sentados. Volver a elevarse, al tiempo que se exhala el aire. Hay que sostener la espada derecha, aunque se debe inclinar un poco hacia delante y sacar la cola, para poder mantener el equilibrio. La cabeza permanece derecha, con la mirada al frente.

El abdomen y los glúteos deben contraerse para concentrar mejor la fuerza. Los pies siempre están apoyados en el mismo lugar. Realizar una serie de diez sentadillas con el complemento de la barra con pesas. Descansar unos segundos y repetir la serie de diez sentadillas. Con la práctica continua las sentadillas pueden incrementarse a dos series de quince.

Este mismo ejercicio se puede llevar a cabo sin las pesas, colocando las manos en la cintura o dejando los brazos a los costados. El efecto en cuanto a la tonificación de las piernas será el mismo si se realiza con pesas en las manos o sin ellas. Las sentadillas están a la par de las estocadas en cuanto a utilidad para mejorar el tono muscular de las piernas y de la zona de los glúteos. Además, las sentadillas mejoran la flexibilidad de las rodillas.

Quienes no tengan mucha estabilidad para mantener el equilibrio al tiempo que flexionan las rodillas, pueden ayudarse sosteniéndose de un objeto que permanezca fijo o con el apoyo en otra persona.



■ Elevar las piernas y pedalear.

Tenderse boca arriba o de cúbito supino sobre una colchoneta, esterilla o sobre cualquier soporte para el cuerpo. Separar las piernas levemente y dejar los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Tomar aire por la nariz y comenzar por elevar una pierna hasta dejarla perpendicular al cuerpo, con la punta del pie orientada hacia arriba. Bajar la pierna contando hasta treinta, al tiempo que se exhala el aire por la boca.

Luego elevar la pierna contraria perpendicular al cuerpo y bajarla contando hasta treinta. Y proceder a elevar las dos piernas al mismo tiempo, de tal forma que queden perpendiculares al piso.

Bajar las dos piernas juntas, contando hasta treinta. Realizar diez elevaciones con cada pierna y diez elevaciones con ambas piernas a la vez. Descansar unos segundos y repetir la serie de diez elevaciones con cada pierna y diez elevaciones con ambas piernas a la vez.

Cuando se elevan las piernas en ningún momento se debe despegar la cintura ni la espalda de la colchoneta. La fuerza debe concentrarse en el abdomen. Lo ideal es poder tomarse con las manos los tobillos de ambas piernas elevadas (sin flexionar), manteniendo por unos segundos tanto las piernas como los brazos que las sostienen elevados.

Si no se logra llegar a tomar el tobillo con la mano, se puede empezar por tomar la parte de la pantorrilla o aún más cerca de las rodillas. Y con la práctica continua se alcanzarán ambos tobillos con las manos.

Por último, siempre tendido en la colchoneta de cúbito supino o boca arriba elevar ambas piernas y comenzar a pedalear hacia adelante, cada vez más rápido.

Luego invertir el giro y pedalear hacia atrás, también cada vez más rápido. Alcanza con un minuto de pedaleo en total para ambos lados. Descansar unos segundos tendido en la colchoneta e incorporarse.

■ Elongación de las piernas y los tobillos.

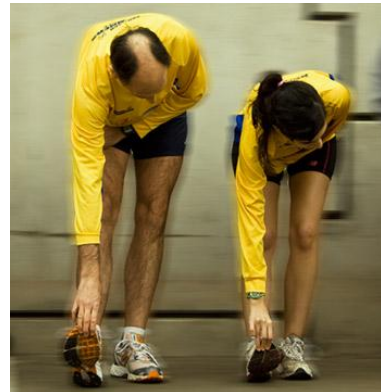
Luego de realizar la serie de ejercicios tonificantes tales como las estocadas, las sentadillas, así como elevar las piernas y pedalear, conviene elongar o estirar los músculos de las piernas que han sido sometidos a un trabajo intenso.

Un ejercicio simple de estiramiento que afecta a toda la pierna y al tobillo, consiste en el siguiente. Permanecer parado. Inclinar la cabeza y el torso desde la cintura hasta tomar la punta del pie izquierdo, que se eleva, con la mano izquierda. La pierna debe permanecer estirada, sin flexionar, el talón apoyado y la punta del pie elevada.

Ejercer presión sobre la punta del pie hacia atrás, de manera que el estiramiento se sienta en el tobillo y en toda la parte de atrás o posterior de la pierna. Sostener esta posición unos treinta segundos. Luego realizar de igual manera la elongación de la pierna y del tobillo del lado contrario.

Si las primeras veces no se llega a alcanzar la punta del pie sin flexionar las rodillas, hay que tomarse del tobillo o de la parte de la pierna a donde se alcance.

Lo importante es no flexionar en ningún caso las piernas. Con la práctica se logrará tocar la punta de los pies.



Otro ejercicio de elongación de piernas muy efectivo es el siguiente. De pie, tomarse con una mano de un objeto que esté fijo o de otra persona. O si se tiene suficiente equilibrio se puede hacer sin ningún sostén extra.

Llevar la pierna del lado contrario hacia atrás, tomar el tobillo con la otra mano y sostener el pie lo más cerca posible del glúteo. Presionar la pierna hacia atrás todo lo posible. Mantener el estiramiento con una pierna durante treinta segundos y proceder a realizar el estiramiento con la otra pierna.



Reiteramos la conveniencia de llevar a cabo esta rutina de ejercicios día por medio. Hay que lograr perfeccionar la técnica y aumentar la cantidad de ejercicios, sin excederse para no agotar los músculos.

Quienes tengan la posibilidad de concurrir a un gimnasio podrán entrenar convenientemente con un instructor o profesor de gimnasia, incluso tendrán la posibilidad de utilizar aparatología sofisticada. Sin embargo, hay que tener cuidado de no exagerar el aumento de masa muscular porque no se conseguiría afinar y estilizar las piernas. Hay que observar el cuerpo de un fisicoculturista y pensar si es ese el cuerpo al que se aspira.

Por lo que si lo que se pretende es estilizar las piernas, un entrenamiento con pesas en esa zona debe ser complementario, cuidando de no excederse. Hay que tonificar los músculos, sin por ellos hacerlos crecer en forma exagerada, sobre todo la zona de las pantorrillas.

III. Técnica para una mejor caminata.

Una actividad tan sencilla y económica como puede ser una caminata diaria, o por lo menos cinco veces a la semana por espacio de medio hora, modelará las piernas de manera increíble. Explicaremos en detalle cómo conviene realizar la caminata para sacarle el mejor provecho. Recordemos que las caminatas rápidas son ejercicios aeróbicos o ejercicios cardio o de trabajo cardiovascular que queman calorías, por lo que ayudan muchísimo a mantener el peso adecuado. La caminata que vamos a describir es ideal para tonificar las piernas sin exagerar el aumento de masa muscular, por los ejercicios que incorpora. A la vez, puede ayudar a perder algunos kilos si se camina a paso rápido. ¡Atención lectores, a tomar nota de cómo hacer la mejor caminata para tener piernas esbeltas!

En primer lugar, debemos pensar en el lugar apropiado para realizar las caminatas frecuentes. Ya sea un parque o una plaza, debe tener suficiente espacio para circular en forma rápida. Los más apropiados son los lugares con vegetación abundante y lejos del ruido del tráfico. Debe haber senderos como para caminar sin obstáculos, provistos con piso firme y parejo. Hay quienes prefieren caminar por superficies más duras como el cemento o el asfalto, mientras otros prefieren las superficies más blandas y naturales, como la tierra y el césped. Lo importante es no pisar piedras, raíces o introducir el pie en algún pozo, porque ello podría provocar torceduras y hasta esguinces.

Una vez que se ha elegido el lugar donde se va a caminar, mejor si es cerca del hogar como para que no dé pereza el hecho de tener que emplear tiempo para llegar, entonces hay que pensar en la vestimenta adecuada.

Las ropas más convenientes deben ser las deportivas. Se puede optar por un pantalón buzo, un short o una calza, siempre que permita los movimientos con comodidad. Y en la parte de arriba del cuerpo conviene utilizar dos o tres prendas de algodón o fibra que vayan superpuestas, como para poder ir sacándose cada prenda cuando se empiece a sentir calor.

Del todo el atuendo deportivo lo más importante es el calzado. Hay que elegir zapatillas que se adapten a los pies con comodidad y adecuadas para caminar. Existen zapatillas con cámara de suspensión, que amortiguan mejor el impacto del peso del cuerpo. Y si se puede tener un par de plantillas hechas a medida, los pies, las piernas y todo el balance del cuerpo se verán favorecidos. Las medias o los zoquetes deben ser de algodón, como para absorber mejor la transpiración.

Si se camina en horarios donde aún calienten los rayos del sol, hay que colocarse un gorro con visera o un sombrero y usar anteojos de sol. En las partes de la piel que queden expuestas hay que colocar una crema o emulsión solar con filtro de por lo menos factor de protección solar número treinta.

De todos modos, no conviene caminar en horas del mediodía, aproximadamente entre las once de la mañana y las tres de la tarde. No es bueno permanecer en movimiento bajo los rayos del sol intenso, menos aún en la época estival.

Una vez que elegimos el lugar y nos vestimos adecuadamente, no olvidemos cargar con una botellita de por lo menos medio litro de agua natural. Cuando caminamos debemos tomar cada tanto unos sorbos de agua, para no permitir que el cuerpo se deshidrate.

Durante la caminata no debemos cargar con bolso o mochila, las manos deben permanecer libres para seguir el balanceo del cuerpo. Y la espalda no tiene que soportar ninguna carga extra.

En lo posible debemos llevar un reloj para controlar el tiempo de la caminata. Si siempre hacemos el mismo circuito, vamos a poder orientarnos de acuerdo a la cantidad de vueltas y a otros detalles sin necesidad de andar controlando la hora a cada rato.

¿Resulta mejor caminar solos o acompañados? Esa es una decisión personal. Quizás podemos dirigirnos al parque con otra persona y una vez allí cada uno hará la rutina que necesita. Como aquí vamos a describir una caminata ideal para mejorar las piernas, estamos hablando de una actividad personalizada que tal vez no le interese a otra persona. Pero si encontramos a otra persona o a un grupo que haga una caminata semejante a la que necesitamos, ¿por qué no integrarnos al grupo? El encuentro con otros para una actividad física compartida nos puede entusiasmar y predisponer mejor el ánimo.

Antes de comenzar la caminata hagamos un breve estiramiento. Parados, separemos las piernas del ancho de los hombros. Tomemos aire en forma profunda y elevemos ambos brazos hasta tomar las manos por encima de la cabeza y estirar el cuerpo todo lo posible. El cuerpo debe estirarse desde los tobillos hasta las manos. Llevemos los brazos primero hacia un lado, luego hacia el lado contrario. Soltemos el aire al tiempo que bajamos los brazos. Repitamos el estiramiento tres veces más.

Luego repitamos el estiramiento con el agregado de que al elevar los brazos nos ponemos en punta de pie y al bajar los brazos apoyamos nuevamente los talones y toda la planta del pie. Realicemos otros tres estiramientos en puntas de pie y ya estamos listos para comenzar el circuito. La caminata que proponemos para embellecer las piernas va a tener media hora de duración y va a incorporar un par de ejercicios específicos.

Comencemos caminando despacio, siempre cuidando de mantener la columna, la cabeza y el cuello alineados. Hay que caminar con la mirada en forma recta hacia el frente y con los hombros hacia atrás, sacando pecho. Las manos deben ubicarse con los brazos flexionados a la altura del tórax, realizando un balanceo suave con cada paso. Se debe tomar el aire por la nariz y exhalar por la boca. Los estiramientos iniciales y el hecho de comenzar a caminar en forma lenta, contribuirán a evitar o a minimizar la posibilidad de lesiones.

Luego de caminar cinco minutos en forma lenta tal como se detalla, incorporar algunas flexiones de rodilla. En los próximos cinco minutos caminar también en forma lenta aunque realizando cinco pasos y flexionando las rodillas, es decir, realizando una sentadilla (como se explica en II. *Gimnasia localizada en el hogar para lograr piernas tonificadas*). Al momento en que se realiza la sentadilla elevar los brazos hacia adelante, hasta dejarlos extendidos en forma paralela al piso y separados del ancho de los hombros.

Transcurridos los diez primeros minutos de caminata lenta, en cuyos cinco minutos finales habremos incorporado las sentadillas, comenzar a acelerar el paso.

Recomendamos veinte minutos de caminata rápida, más aún si se quiere bajar algunos kilos que están sobrando. La caminata rápida debe transcurrir siempre con el cuerpo erguido y los brazos flexionados a la altura del pecho. No hay que olvidar tomar aire por la nariz y exhalar por la boca acompañando los movimientos.

Una vez que se han completado los veinte minutos de caminata rápida, volver a disminuir la marcha. Así como en la primera parte de la caminata hicimos sentadillas, en esta última parte debemos incorporar las estocadas (como se explica en II. *Gimnasia localizada en el hogar para lograr piernas tonificadas*). Estas estocadas tendrán la particularidad de seguir avanzando, no de dar un paso y regresar al lugar como explicamos antes. Se darán cinco pasos, se realizará una estocada con una pierna, luego la otra pierna avanzará y se darán otros cinco pasos, para repetir la estocada del lado contrario al que se hizo. Las flexiones deben hacerse tan pronunciadas como lo explicamos antes, la pierna de adelante debe realizar un ángulo de noventa grados y la pierna de atrás debe tocar el suelo con la rodilla, con el pie flexionado y apoyando la punta.

Luego de los cinco minutos con la incorporación de estocadas, realizar los cinco minutos finales de caminata a paso lento y normal. Completada la media hora de caminata hay que elongar o estirar las piernas, para evitar contracturas y dolores. Cuando se adquiere el ritmo de caminar a diario media hora, o al menos hacerlo día por medio, el cuerpo podrá acusar un poco de cansancio pero no tiene por qué haber dolores fuertes. Para estar mejor al otro día es importante estirar los músculos que han trabajado.

Volvamos a II. *Gimnasia localizada en el hogar para lograr piernas tonificadas*, para recordar los dos ejercicios descritos destinados a elongar las piernas y los tobillos.

Una sugerencia. Si en el parque o plaza donde vamos a realizar las caminatas hay alguna escalinata de cemento, nos vendrá bien para complementar las ejercitaciones. Una vez que hemos entrado en calor, podemos incorporar cinco o diez minutos dedicados a subir y bajar los escalones cada vez más rápido.

Se puede subir apoyando primero un pie en el escalón superior y luego apoyar el pie contrario en el mismo escalón, y avanzar de esa manera. Y luego practicar apoyando un pie en un escalón y el pie contrario en el escalón siguiente.

Si los escalones no son muy pronunciados, se puede intentar subir de a dos escalones a la vez. A cada paso tomar aire por la nariz y expelerlo por la boca. Si se nota algún tipo de malestar o las pulsaciones suben en forma exagerada, conviene aminorar el ritmo de trabajo.

Tanto subir una escalera como caminar en forma rápida siempre deben permitir mantener una conversación en forma normal, sin que falte el aire o se produzca ahogo.

IV. Los tips para las mejores piernas.

Insistimos con algunas cuestiones, que no tienen otro propósito que modelar y embellecer las piernas. A saber.

- Para calificar la estética de las piernas hay que hacerlo en conjunto y en relación con el resto del cuerpo. Si se es bajo, irremediamente las piernas serán cortas. Si se está excedido de peso, las piernas también mostrarán ese exceso. Si se está muy delgado, las piernas tenderán a ser demasiado finas.
- Los ejercicios localizados para piernas ayudan a definir las y hacerlas más flexibles.
- Los ejercicios localizados para piernas combaten la celulitis y las estrías.
- Además de los ejercicios localizados y las caminatas, ayuda a mejorar las piernas practicar bicicleta (fija o móvil) tres días a la semana, durante al menos media hora.
- También ayuda la natación, estilo crawl o mariposa.

- Otras actividades recomendadas: Pilates Reformer, yoga, gimnasia de estiramiento y resistencia, gimnasia modeladora, footing, patín.
- Si además de embellecer las piernas se quiere bajar de peso hay que insistir con la gimnasia de tipo aeróbica.
- Para bajar de peso y conseguir piernas envidiables, la cinta para caminar o correr es una excelente aliada. Tonifica a la vez que hace perder grasa. La cinta para caminar o correr suele estar en la mayoría de los gimnasios, aunque también se puede tener una en casa para la práctica cotidiana de unos cinco o diez minutos de caminata.
- Para bajar de peso y conseguir piernas envidiables la bicicleta fija es otra de las excelentes aliadas. Tonifica a la vez que hace perder grasa. La bicicleta fija suele estar en la mayoría de los gimnasios, aunque también se puede tener una en casa para la práctica cotidiana de unos cinco o diez minutos de pedaleo, que vaya de suave a enérgico.
- La actividad física siempre debe estar acompañada por una dieta saludable, sin exceso de calorías.
- Hay que prescindir de la comida rica en hidratos de carbono y grasas saturadas.

- La dieta debe basarse en proteínas de buena calidad (magras), verduras y frutas frescas de estación.
- Evitar las toxicomanías, como el cigarrillo, las drogas y/o el alcohol.
- La actividad física no debe descuidar la deshidratación. Hay que tomar a cada rato agua natural en sorbos.
- Si bien hay que trabajar para el objetivo de lograr embellecer las piernas, hay que quererse a sí mismo y no denigrarse. Nada se consigue sin esfuerzo, por lo que tener piernas esbeltas implica esforzarse en conseguirlas.

V. En resumen.

Las piernas son una parte importante de nuestro cuerpo debido a las funciones que desempeñan. Más allá de que sean perfectas o no, siempre debemos preocuparnos por mantenerlas saludables. Querer quemar calorías y corregir la flaccidez en dicha zona no es solo una cuestión estética sino que también es una cuestión de salud.

Los ejercicios localizados son fundamentales, tanto para fortalecer la tonicidad muscular como para aumentar la resistencia. A la vez que nos preocupamos por moldear las piernas con la gimnasia, no debemos descuidar la alimentación.

Comer en forma saludable significa incorporar al organismo una alimentación balanceada en nutrientes, sin excesos aunque sin carencias. Hay que ser ordenados y llevar a cabo todas las comidas diarias, que deben consistir en porciones pequeñas, con proteínas magras y abundancia de vitaminas y minerales, que proveen las verduras y las frutas frescas.

La cremas cosméticas, nutritivas o con fines específicos como ayudar a combatir la celulitis o las estrías, deben elegirse de formulaciones naturales. Las cremas y emulsiones pueden ayudar a mejorar el aspecto de la piel, así como a relajar y aliviar la pesadez. Si bien puede parecer que actúan en forma superficial, cuando se combinan con la gimnasia localizada se produce una sinergia muy conveniente para mejorar las estructuras constituyentes de las piernas y activar la microcirculación.

Aspirar a tener unas piernas hermosas y bien torneadas significa trabajar en forma intensa para lograrlo. Podríamos asegurar que son muy raros los casos en que las piernas que se ven hermosas luzcan de esa manera sin que la persona haya hecho ningún esfuerzo por conseguirlas. Sobre todo en la medida en que se avanza en edad, las piernas requieren un esfuerzo para que puedan lucir bien y estar sanas.

Cuando vemos las modelos que exhiben piernas perfectas, con el tono muscular justo, la depilación total, sin celulitis, sin estrías, sin várices, además de la admiración se produce un cierto sentimiento de envidia. En primer lugar, las modelos recurren a maquillajes, medias y otros trucos que pueden ayudar a disimularles los defectos.

En segundo lugar, las modelos se esfuerzan considerablemente en trabajar sus cuerpos y en conseguir con el trabajo paciente el balance muscular adecuado. Y también presta su ayuda el photoshop y otras cuestiones técnicas que retocan y realzan cualquier imagen, como para mostrar la belleza y ocultar los defectos.

Los maquillajes, las medias y el trabajo para tonificar, son recursos al alcance de todos. Las dos primeras cosas son recursos para el momento, mientras que el trabajo que se haga para tonificar los músculos será un recurso que proporcionará resultados a largo plazo.

Tanto las caminatas como los ejercicios localizados deben ser recursos permanentes, que no se abandonen una vez que se observen los buenos resultados. Hay que esforzarse por lograr piernas esbeltas y luego hay que esforzarse por mantener las piernas esbeltas.

No hay que esperar soluciones mágicas porque se pondrían las expectativas en algo inalcanzable y, por lo tanto, solo se conseguiría acumular frustración.

A la par de que se trabaja con verdadero compromiso por lograr unas piernas hermosas y bien torneadas, hay que trabajar por afirmar la autoestima. Nadie está conforme totalmente con su cuerpo. Sin embargo, todas aquellas personas que son seguras de sí mismas y se ven bien, transmiten esa seguridad en los demás y por ello resultan atractivas.

Deseamos que nuestros lectores reparen en los consejos que les hemos aportado y los pongan en práctica lo antes posible. Muy pronto podrán lucir unas bellas piernas, para mostrarlas, andar con soltura, cruzarlas en forma seductora. ¡Les aseguramos que van a tener ganas de descubrirlas por más que haga mucho frío!