

ELLE

ABRIL 2018 Nº 379
3,95 € (SPAIN)
CANARIAS 4,10 €

La revolución
FEMENINA:

Donatella
VERSACE

ANGELINA

Jolie

ALEXA

Alicia Chung

VIKANDER

Especial
Belleza
FITNESS,
MAKE-UP
Y PELO
para ponerte a
PUNTO
este verano



Puro

Estilo

SEGUIR EL RITMO DE LA MODA
y acertar



¡SUDAR ES SEXY!

Los 'place to be' para ver y ser vistos, las escapadas 'fitness' más completas, los 'gadgets' supernovedosos... Prepárate, vas a querer mojar la camiseta.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO



No hay excusas: pedalea

Tanto si te gusta practicar deporte al aire libre como si prefieres hacerlo dentro de casa, tenemos el capricho perfecto que te anime a iniciar la marcha. Para pasearte por el campo o por la ciudad en clave 'fashionista', la bicicleta 'BMX' de Bogarde 'by' Dior (por encargo), y para liberar endorfinas y fortalecer cuádriceps sin salir del salón, el modelo escultura 'Minimbike' (1.400 €).

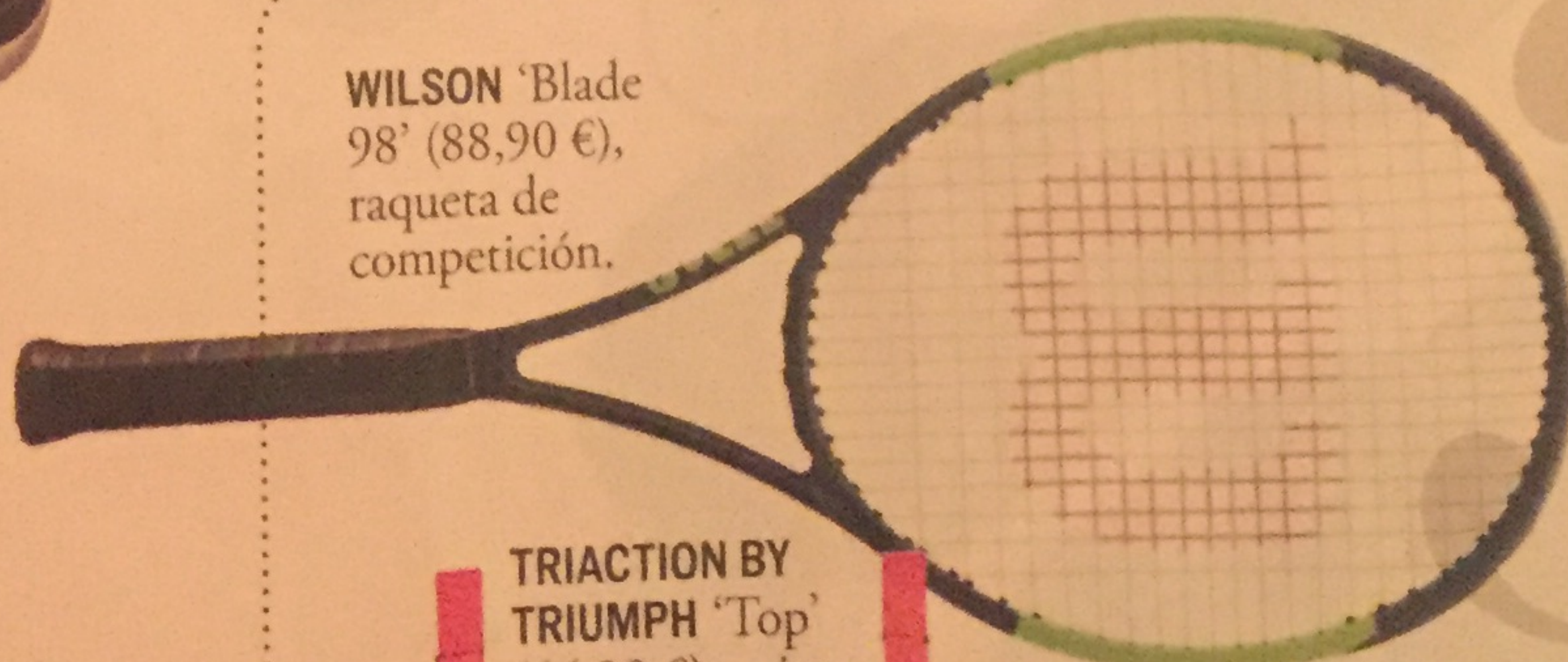


top
ELLE

EL FLECHAZO

'Versa', el nuevo dispositivo de Fitbit (199,95 €), está en la lista de la compra de las más 'teckies'. Permite escuchar música recibir notificaciones, tener una guía deportiva personalizada... ¿Lo necesitas ya?

MITO O REALIDAD... ¿Levantar pesas hace que el cuerpo de la mujer sea menos femenino? «No, simplemente estará más tonificado al sustituir las células de grasa por tejido muscular y perderá calorías con más facilidad. Es un ejercicio muy recomendable», afirma la entrenadora Marta Rosado (personalbymartarosado.com)



WILSON 'Blade 98' (88,90 €), raqueta de competición.



TRIACTION BY TRIUMPH 'Top' (44,90 €), evita el efecto rebote.

Cardio Tennis

Promete convertirse en el 'hit' de la primavera: correr, saltar, hacer intervalos intensos de ejercicios, movimientos de tenis... En sólo 50 minutos se pueden quemar hasta 800 calorías, muchas más que en un simple partido de dobles.



Un plan sin fisuras

Los abdominales en plancha son, además de muy efectivos, seguros, ya que evitan el riesgo de lesiones en la zona de las cervicales. Colócate con la espalda totalmente recta y los brazos en un ángulo de 90 grados, y re-
ta a tu cuerpo a hacer el ejercicio en equilibrio sobre una pelota de pilates. El resultado: brazos, espalda, piernas y abdomen de acero... Tentador.



Lista de espera

En los circuitos 'fitness' no se habla de otra cosa: 'Victorious Minotaur' de NikeLab x RT, las zapatillas diseñadas por Riccardo Tisci, director creativo de Givenchy. Tonos morados, rosas, naranjas y rojos colorean los pies que todas queremos tener.



Electroestimulación en casa

¿Necesitas un atajo para definir tus músculos? Unos parches XS de Bodi-Tek (39,90 €), que en 23 minutos trabajan brazos, abdomen, trasero o piernas, son tu solución. Tiene 15 niveles de intensidad, ¡dale duro!



STRONG BY ZUMBA

Es el último grito en lo que a ejercicios con ritmo se refiere. Los míticos pasos de zumba combinados con circuitos de alta intensidad y una música 'ad hoc' a cada movimiento. La diversión está asegurada.

1. Y 2. LORNA JANE 'Top' (64,99€) y 'shorts' en blanco y negro (66,99 €).