

LO HEMOS PROBADO...

¿Se pueden hacer 20.000 sentadillas o abdominales en 30 minutos sin moverse?

GEMA GARCÍA MARCOS

10 may. 2019 | 02:07



No (ni siquiera moviéndonos lo conseguiríamos, pues menos todavía sin hacerlo) pero sí se podrían emular los efectos que produciría en nuestra anatomía semejante gesta muscular. Ésta es, al menos, la sugerente propuesta EMSCULPT, la máquina que promete **esculpir glúteos y abdominales en cuatro sesiones de media hora**, utilizando la tecnología electromagnética focalizada de alta intensidad (HIFEM®). ¿Cómo? A través de "la inducción de un campo electromagnético que produce una contracción potente del músculo de manera indolora y no invasiva", explica el doctor Ricardo Ruiz que, tras descubrir esta novedosa tecnología durante un viaje a Estados Unidos, decidió incorporarla al centro del que es fundador, Clínica Dermatológica Internacional (Madrid).

Avalada por siete estudios clínicos, entre ellos el publicado en noviembre de 2018 en el [US National Library of Medicine](#), la lista de beneficios de esta tecnología suena a música celestial: rebaja 4 cm la circunferencia de la cintura; aumenta un 16% la masa muscular; disminuye un 11 % la separación de los músculos rectos abdominales (diástasis); incrementa cinco veces el metabolismo de las grasas; tonifica y reafirma un 80% los glúteos; 96 % de pacientes satisfechos. Y, todo ello, a media luz y sin moverse de una camilla.

Los efectos óptimos de las cuatro sesiones de las que consta el tratamiento (que cuesta 1.400 euros) se perciben, aproximadamente, al mes de su finalización y se prolongan durante un año (aunque es recomendable someterse a una 'revisión' de recuerdo a los seis meses).

NO SUSTITUYE AL DEPORTE

Hasta aquí la explicación oficial pero, antes de entrar en la experiencial, Ricardo Ruiz aclara un factor clave: "La EMSCULPT **estimula e hipertrofia el músculo, pero en ningún momento sustituye a la actividad física**. Hacer deporte tiene una serie de beneficios cardiovasculares, metabólicos y psicológicos que no se consiguen con esta técnica".

Partiendo de esta premisa incuestionable y dejando muy claro que **se trata de un tratamiento estético y no de una nueva actividad deportiva para quemar grasa sin moverse del sitio**, tal y como se publicitaban hace un par de años los populares entrenamientos con chalecos de electroestimulación, es incuestionable que la EMSCULPT provoca unas contracciones (breves pero encadenadas) tan bestialmente fuertes de los músculos sobre los que actúa que resultaría imposible imitar con ejercicio físico. Aunque no produce dolor alguno, al menos en los glúteos, la sensación, como ocurre con cualquier movimiento involuntario al que sometemos al cuerpo, es extraña sobre todo, cuando se llega a ese 100 de potencia máxima. En ese momento, los músculos se contraen de tal forma que su acción se deja sentir también en otras partes como el abdomen.



Los **30 minutos de la sesión** son suficientes para activar a tope la zona implicada sin rastro de cansancio pero tampoco de ese maravilloso subidón emocional que provocan las endorfinas generadas al hacer ejercicio. Curiosamente, el único efecto secundario inmediato que experimenté fue una sed enorme. A pesar de la intensidad del trabajo muscular, no tuve agujetas y, aunque parezca mentira, lo que más me llamó la atención es que el 'palizón' me sirvió para deshacerme de una sobrecarga que llevada arrastrando desde hacía bastante tiempo. Efecto placebo o realidad, en los días posteriores al tratamiento, sentí una mayor potencia al realizar ejercicios que reclutaban a los músculos implicados y, todo hay que decirlo, estéticamente la EMSCULPT también dio sus frutos.