

## Cómo hacer 20.000 abdominales en 30 minutos para conseguir una tripa plana (y que lo haga una máquina por ti)

Probamos la máquina que es capaz de crear músculo en tripa y glúteos y que acaba de llegar de Estados Unidos. Ya tiene lista de espera.



Antonio Terrón

No hay clase de [sentadillas](#) ni [abdominales](#) que lo igualen. En una sesión de 30 minutos, la máquina EmSculpt es capaz de provocar 20.000 contracciones musculares en [tripa](#) y [glúteos](#), además de llegar a la grasa visceral. ¿Ha llegado la máquina que hace ejercicio por ti?

# ¿P

uede realmente una máquina hacer ejercicio por ti? Es el sueño de muchas personas (sobre todo, las que no tienen tiempo). Lamentablemente todavía no existe, pero sí hay una que, al menos, se acerca. La máquina EmSculpt, que acaba de llegar a España, **es capaz de llegar donde el ejercicio no, y lo hace "por ser la única que desarrolla músculo y deshace la grasa visceral**. Esto no quiere decir que sea un sustitutivo de la [dieta](#) o el deporte, pero es un complemento para conseguir resultados a los que no somos capaces de lograr por nosotros mismos (pues realiza en el músculo el equivalente a 20.000 abdominales por sesión)", asegura **Myriam Yébenes**, directora del Instituto de Belleza Maribel Yébenes, uno de los pocos centros en España que tienen la máquina.

## POR QUÉ PROBARLA

Es el único tratamiento no invasivo que **desarrolla músculo y quema grasa a la vez**. "Es una revolución total ya que hasta ahora solo existían tratamientos que simplemente tonificaban el músculo ya existente. Además, es capaz de eliminar la grasa visceral", asegura Myriam.

---

## QUÉ SIENTES EN LA SESIÓN

¿Alguna vez se te ha subido el gemelo? Pues eso, pero en el abdomen y de forma intermitente. Al menos, esa fue mi sensación (y yo solo llegué a un 15% de intensidad de hasta un 100% que se puede alcanzar). **Por lo que sí, duele un poco, aunque me comentaron que si tienes la zona trabajada y tonificada casi no hay molestias**. Menos mal que, mientras la máquina actúa, me hicieron un tratamiento facial exprés que me ayudó a relajarme. Para que se noten los resultados son necesarias cinco sesiones, pero con una noté la tripa más "colocada".

## CÓMO FUNCIONA

"Usa la **tecnología electromagnética focalizada de alta intensidad**, que provoca aproximadamente 20.000 contracciones musculares forzadas por sesión. Estas contracciones supramáximas intensas mejoran la liberación de la epinefrina, lo que activa un efecto de cascada que desencadena la lipólisis supramáxima en las células de grasa", asegura. O lo que es lo mismo: una energía electromagnética que hace que el músculo realice 20.000 abdominales o sentadillas en cada sesión, algo imposible de realizar de manera natural.

Actualmente el cabezal que existe es específico para el **abdomen y el glúteo**. Están desarrollando nuevos cabezales que serán para otras zonas, como brazos y piernas. Mientras trabaja, te hacen un tratamiento facial exprés para hacer más placentera la experiencia. Se **necesitan cinco sesiones** para ver resultados y, después, algunas de mantenimiento más esporádicas. Nos cuentan que, antes de llegar a nuestro país, la agenda de la máquina ya tenía lista de espera.

- Precio: 5 sesiones en una única y misma zona (1.200 ). 5 sesiones en las dos zonas (2.000 ). Dónde: Instituto de Belleza Maribel Yébenes. Tel.: 91 411 74 04.
- Además: Clínica Dermatológica Internacional. Tel.: 91 444 97 97. Dr. Moisés Amselem. Tel.: 915 21 17 71.