



Waist Trainer: Los pros y contras de la faja que revoluciona las redes sociales

Descripción

Tener cintura de avispa es el sueño de toda mujer. Hace algunos meses, muchas famosas han mostrado en las redes sociales su método de obtener la silueta soñada con la faja modeladora Waist Trainer. En Todomujeres te contamos los aspectos que debes considerar antes de usar esta faja.

Sin duda todas nos hemos preguntado alguna vez qué hacen las famosas para lograr la cintura soñada. Respondiendo a nuestras dudas, hace algunos meses las hermanas Kardashian mostraron en Instagram su secreto para obtener su silueta: Waist Trainer (o entrenador de cintura), una faja que promete reducir centímetros para lograr obtener la cintura de avispa, método que poco a poco se ha masificado entre las famosas a través de las redes sociales.



Kim Kardashian usando Waist Trainer

Además de Kim y Khloe Kardashian, Jessica Alba ha mostrado públicamente sus fotos con Waist

Trainer y el hashtag #waisttraining se ha tomado Instagram. Este ejercicio de “entrenar” la cintura para hacerla más estrecha es conocido como “tightlacing”- del inglés “cordón apretado”- y es practicado por chicas como Kelly Lee Dekay, la modelo norteamericana de 27 años que logró una cintura de 41 centímetros utilizando un corset durante 7 años.

Entrenando la cintura

Michelle Alvarado hace un tiempo comenzó con la venta de Waist Trainer, como era de esperar el negocio ha sido un éxito y nos explica que esta faja es de látex y que, por esto, a diferencia de las fajas corsé que sólo aprietan, “ayuda a hacer deporte, lo recomendable es hacer ejercicio o sino, no se nota mucho la diferencia”. Es decir, el Waist Trainer, como su nombre lo dice se usa para entrenar la cintura a través de ejercicio y se debe complementar con una buena alimentación.

Michelle nos comentó que el Waist Trainer se usa por tallas que van desde la S a la XXL y que es muy esencial medirse la cintura y comprar la talla correcta para que el producto sea cómodo y se use de manera adecuada, además de no producir contraindicaciones.

Pero lo más importante, nos contó de los resultados milagrosos que se pueden obtener con esta faja de látex: ¡de 7 a 10 centímetros menos de cintura utilizándolo regularmente en complemento con deporte y buena alimentación!, nada mal.

Lo malo y lo feo



Khloe Kardashian usando Waist Trainer

Sin embargo, existen muchos mitos respecto del uso de esta faja y de los riesgos que puede tener para nuestro cuerpo. El cirujano plástico de Beverly Hills, Gabriel Chiu, sorprendió en Fox News cuando explicó que el corsé “reduce el flujo a los pulmones, corazón y otros órganos”, y agregó que aunque se pueden observar resultados al poco tiempo, éstos son momentáneos, ya que lo que hace la prenda es “moldear” la cintura empujando las costillas y no perder peso.

Por esto hablamos con el kinesiólogo de la Universidad San Sebastián, Rodrigo Rojas, y nos explicó

que si bien, usar esta faja puede ayudar a mejorar la postura y dificultades lumbares al momento de usarla, los problemas vienen al momento de dejar de usarla ya que, comenta que “en primer lugar hay que tomar en cuenta que esa faja al apretarte suple toda la función muscular que realiza el abdomen por sí solo, por ende te va a provocar un aumento de la presión intra- abdominal que puede provocar, entre otras cosas, infección urinaria, restricción al movimiento que genera finalmente estreñimiento y algunas alteraciones respiratorias al dificultar el movimiento del diafragma” el kinesiólogo agrega que otras complicaciones que puede tener el uso de esta faja modeladora son “congestión venosa ya que aumenta la dificultad para que la sangre vuelva al corazón y algunas inestabilidades posturales ya que tú al sacarla no tienes un apoyo y tu musculatura no trabaja bien”.

Michelle está de acuerdo con esto y para ella, como dijimos anteriormente, la importancia del buen uso radica en la talla “es importante que se midan la cintura y pidan la talla que es”, y aquí la responsabilidad la tienen los vendedores, ya que agrega que “me han preguntado las niñas “mira, yo soy M pero mejor me encargo una S”, pero yo les digo que no, que de a poco uno va disminuyendo, no hay que apretarse más de lo que es”.

Precios

En nuestro país, ahora que se acerca el verano muchas tiendas online, como la de Michelle, están vendiendo este producto y los precios van de los \$33.000 a los \$40.000. En el caso de Michelle, en su tienda Entrenadordecintura en Instagram, la faja modeladora tiene un valor de \$35.000.

Si quieres lucir una cintura de avispa este verano, espero que nuestras recomendaciones de uso te hayan servido y antes de comprar Waist Trainer es importante que consultes con tu médico o kinesiólogo.



Amber Rose mostrando su Waist Trainer en Instagram

Fecha de creación

octubre 2015