

¿QUÉ ES LA ROPA DE COMPRESIÓN?

La ropa de compresión está tomándose los armarios. Inicialmente su uso se limitaba prácticamente a la recomendación médica con propósitos específicos como la recuperación postoperatoria o la mejora de hábitos de postura. Hoy en día su uso se está trasladando a todo tipo de prendas dentro del armario: ropa deportiva, vestidos de baño, bodys y camisillas exteriores, jeans, etc.

Básicamente se trata de prendas de uso interior o exterior, fabricadas en telas sintéticas y elásticas, cuya principal característica es la buena recuperación en su elongación, esto quiere decir que al estirarlas tienden a realizar la fuerza contraria y tomar así en poco tiempo forma inicial. Esto es lo que propicia la compresión.

¿Es bueno usar ropa de compresión?

Sí, incluso es recomendable usarla en actividades deportivas. La ropa de compresión aporta muchos beneficios a la actividad física que se pueda desarrollar durante el día. También brinda una mayor seguridad y confort a los músculos, propiciando el hábito de posturas corporales saludables que evitan la joroba, desviación de columna, etc.

El flujo de la circulación sanguínea viaja en contra de la gravedad, cuando se usan prendas que ejercen una presión constante y adecuada, se mejora el flujo de dicha circulación. Cuando se realiza algún tipo de actividad física, por elemental que sea esta, como caminar, por ejemplo, se producen sustancias a nivel osteomuscular que este tipo de prendas ayuda a movilizar a través de la circulación.

La ropa de compresión en actividades físicas de alto rendimiento

Las prendas de compresión son altamente recomendables para la óptima recuperación muscular después de hacer ejercicio de alto rendimiento. Se trata de materiales desarrollados con altas tecnologías que ayudan a mantener la temperatura muscular, propician una mejor circulación de ácido láctico para reducir la fatiga y facilitar la oxigenación de los músculos, no absorben humedad lo que repele la generación de bacterias, llevan costuras planas que no maltratan la piel, son flexibles y completamente adaptables a la figura corporal.

Es muy importante sobretodo primar la comodidad en la actividad física, por esta razón se debe escoger materiales de compresión media a baja y sobre la talla correcta.

¿Se pueden usar fajas durante la actividad física?

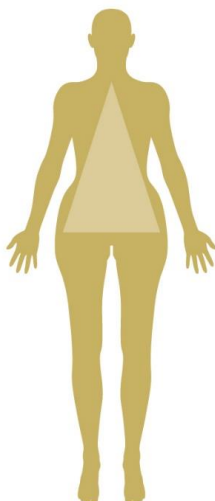
Si, definitivamente. Puedes usarlas durante todo el día, con o sin actividad física. Al momento de escoger tu faja es de gran ayuda **CONTAR CON EXPERTOS COMO ENTALLARTE** que te ayudarán a conocer el tipo de cuerpo que tienes y la forma de las prendas que mejor se ajustan a tu cuerpo, de esta manera podrás maximizar los resultados esperados.

Naturalmente nuestros cuerpos son mucho más variados y diversos que estas 4 figuras que presentamos a continuación, sin embargo, el ejercicio consiste en escoger la forma que más se asemeja a tu cuerpo, es decir aquella que presenta mayores puntos en común con tu silueta.

Cuerpo tipo pera o triángulo

CANO Y GALLARDO SRL

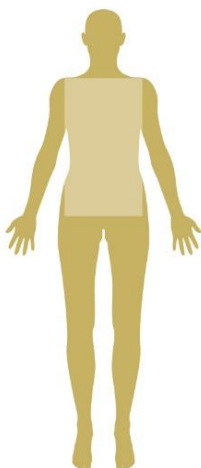
En este tipo de cuerpo la parte inferior del cuerpo (cadera) se caracteriza por ser amplia que la parte superior (busto y espalda). Es lo que comúnmente conocemos como una mujer con caderas anchas, cola prominente, cintura promedio y espalda proporcionalmente más pequeña.



Si tienes este tipo de cuerpo es muy recomendable que uses fajas tipo body, preferiblemente enterizas o tipo pescador que te ayuden a moldear cintura, cadera y piernas. Es recomendable que tu faja tenga muy buen agarre en piernas y un encaje ancho que no se marque, por ejemplo, las fajas con terminación en encaje ancho siliconado que te ofrece ENTALLARTE son ideales para tu tipo de cuerpo.

Cuerpo tipo manzana o rectángulo

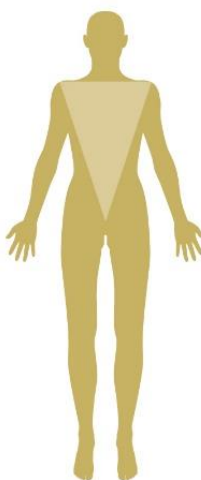
Este tipo de cuerpo se caracteriza por presentar la parte media del cuerpo con un tamaño ligeramente menor al de la parte alta (busto/espalda) y baja (cadera). Las mujeres con este tipo de cuerpo tienen una cadera y espalda redondeadas, proporcionalmente del mismo tamaño, y una cintura ligeramente definida.



Si tienes este tipo de cuerpo es muy recomendable que uses cinturillas que te ayuden a demarcar la curvatura de tu cintura, si buscas una faja de mayor cobertura puedes usar fajas tipo body, preferiblemente tipo short ó cachetero, con tirantes gruesos y espalda alta. Encuentra todos estos modelos en ENTALLARTE.

Cuerpo tipo triángulo invertido

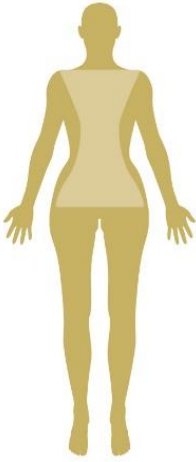
En este tipo de cuerpo la parte inferior del cuerpo (cadera) se caracteriza por ser proporcionalmente más pequeña que la parte superior (busto y espalda). Es lo que comúnmente conocemos como una mujer de espalda ancha, probablemente con busto pronunciado, cintura promedio y cadera proporcionalmente más pequeña al resto del cuerpo.



Si tienes este tipo de cuerpo es muy recomendable que uses chalecos de tirantes gruesos que te ayuden a moldear la espalda y al mismo tiempo demarcar la curvatura de tu cintura. Si buscas una faja de mayor cobertura puedes usar fajas tipo panty hilo o cachetero con sistema levanta glúteos, tirantes gruesos y espalda alta, ENTALLARTE tiene las mejores fajas para ti.

Cuerpo tipo reloj de arena

CANO Y GALLARDO SRL



Este tipo de cuerpo se caracteriza por presentar un tamaño proporcional entre la parte baja y alta del cuerpo, con una parte media muy definida. Las mujeres con este tipo de cuerpo tienen una cadera y espalda redondeados, proporcionalmente del mismo tamaño, y una cintura bien demarcada.

Si tienes este tipo de cuerpo puedes usar el diseño de faja que quieras, lo más importante que sea COLOMBIANA y de ENTALLARTE.

Bodys, cinturillas o chalecos, pues normalmente las fajas se diseñan sobre moldes con medidas proporcionales de cadera y espalda y medidas de cintura muy marcada. Cualquier tipo de faja te irá muy bien.