

¿CÓMO LOGRAN
LAS FAMOSAS
UN CUERPO 10?

ANALIZAMOS
LOS 'LOOKS'
QUE VIENEN

EN PORTADA

MARIE-
ANGE, LA
'HERMANÍSIMA'
DE LAETTIA
CASTA, NOS
PRESENTA LAS
TENDENCIAS

ASÍ SE
MAQUILLAN LAS
'CELEBRITIES'

ESPECIAL
MODA

¡POR
FIN
PRIMAVERA!



Macarena Gómez, actriz

DEPORTE

'Windoor real fly'

"Es lo más parecido a volar que he conocido"

Tiene pendiente de estreno *Las brujas de Zugarramurdi*, de Álex de la Iglesia. Y en la televisión sigue en la serie de Telecinco *La que se avecina*, cuya séptima temporada acaba de empezar a grabar.

➔ ¿En qué consiste?

«Se practica en una instalación especial que se llama túnel de viento, y lo pueden hacer tanto paracaidistas profesionales como una persona sin experiencia, lo que se conoce como un *first-timer*, es decir, el que lo practica por primera vez. Con ayuda de un instructor es posible disfrutar desde el primer momento. De hecho, es una actividad en sí, hay mucha gente que nunca va a saltar en paracaídas y que, sin embargo, practica en un túnel de viento. Lo maravilloso de este deporte es que te hace sentir que estás volando de verdad».

➔ ¿Por qué lo practico?

«Mi pareja es paracaidista, y yo siempre había querido practicar este deporte, así que decidí sacarme el título profesional.



Llevo dos años saltando. Y, al mismo tiempo, empecé a practicar la caída libre *indoor* en un túnel de viento. Primero iba a Mánchester, donde me entrenaba como paracaidista, y luego seguí en el túnel de viento de Empuria Brava, en Gerona, el único que hay en España. Te permite ejercitar todos los músculos, porque tienes que estar pendiente de cómo colocas cada parte de tu cuerpo. Te obliga a alinear los músculos para

mantenerte en la corriente de aire y dominar las piruetas y las posturas, y adquieres musculatura en brazos y piernas. El máximo que se puede aguantar sin agotarse son 15 minutos, con descansos cada dos minutos».

➔ ¿Qué equipo necesito?

«El equipo es parecido al que utiliza cualquier paracaidista: gafas, casco, tapones para los oídos, un mono y un calzado flexible».

TEN EN CUENTA

«Yo se lo aconsejo a todo el mundo, porque la sensación de estar flotando es maravillosa. Es lo más parecido a volar. Engancha, igual que el paracaidismo».

➔ ¿Qué más hago para mantenerme en forma?

«Soy bailarina de ballet clásico».

➔ Puedes informarte en...

www.windoor-realfly.com
<https://vimeo.com/55516676>. ■