

28.10

Planeta Running

Nº. 7 / 3.30 € / CORRER PARA VIVIR



ENTREVISTA

Nuria Fernández

Zapatillas a toda prueba
DOCE MODELOS DE RODAJE
PARA LA NUEVA TEMPORADA

Embarazo a la carrera

CONSEJOS Y PRECAUCIONES
PARA CORRER DURANTE
LA GESTACIÓN

Running de película

EL ATLETISMO VISTO
POR EL SÉPTIMO ARTE

**MÁS FLEXIBLE,
MEJOR CORREDOR**

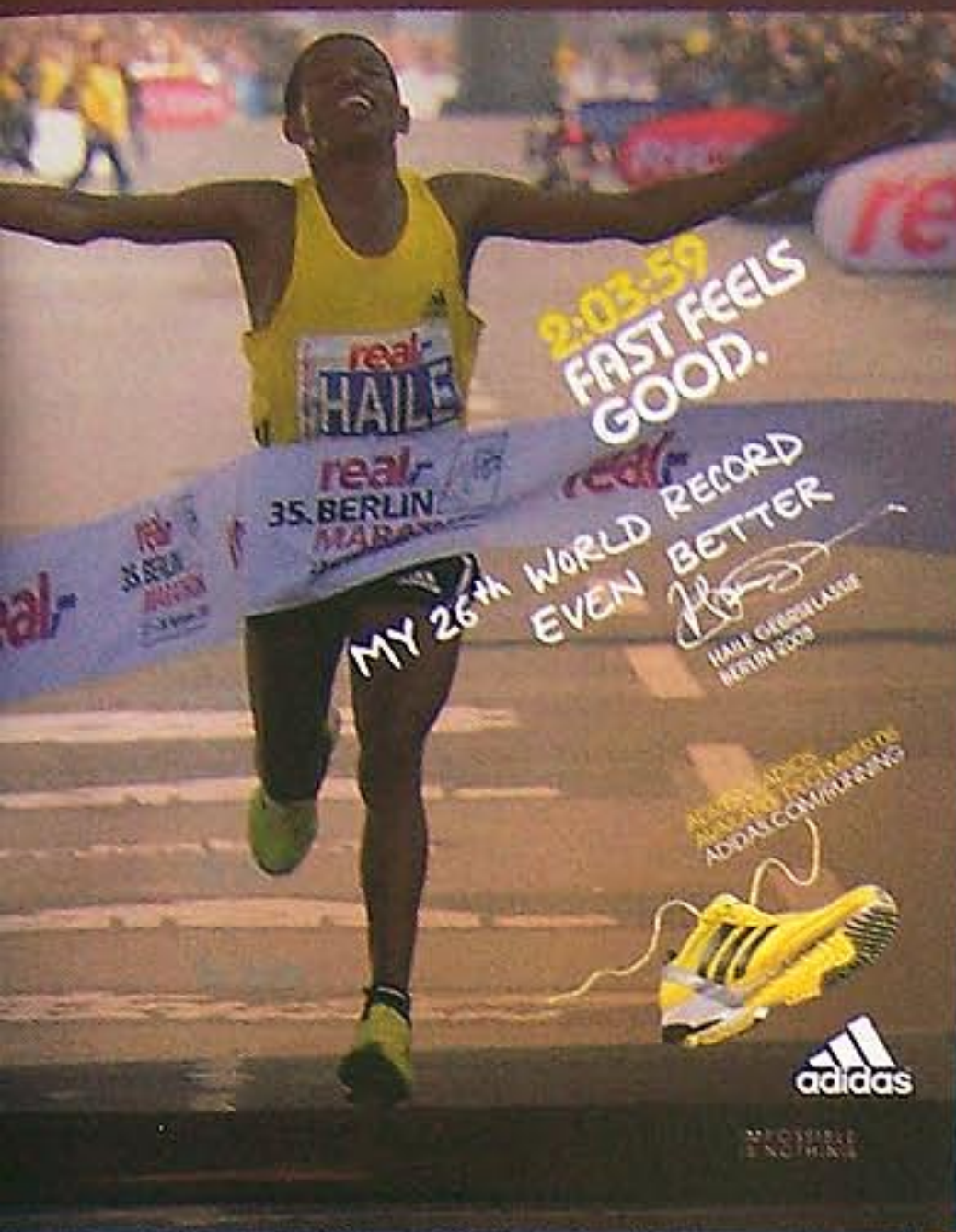
MEJORA TU RENDIMIENTO Y
EVITA LESIONES TRABAJANDO
LA FLEXIBILIDAD

ENTRENAMIENTO
CLAVES PARA
TRABAJAR DOS
DÍAS A LA SEMANA

COMPETICIÓN
TODO SOBRE
EL MUNDIAL DE
MEDIO MARATON

SALUD
DALE LA
ESPALDA A
LA LUMBALGIA





Nacido para el maratón

Dicen los expertos en atletismo de fondo que Gebrselassie es el mejor maratoniano de todos los tiempos. Y difícil resulta llevarles la contraria cuando **ha batido el record del mundo de esta distancia por dos veces, la última en Berlín hace apenas un mes con un crono de 2:03:59.** Haile nació en Arsi, una región situada en el centro de Etiopía a unos 175 kilómetros de Addis Abeba, en el seno de una familia numerosa (son nueve hermanos) y humilde dedicada a los animales de granja. **Pronto empezó a destacar por sus cualidades atléticas y en el poblado le pusieron el apodo de "neftenga", que significa 'jefe' en etíope.** Como le ocurre a la mayoría de los niños en los países subdesarrollados de África, Gebre tenía que ir a la escuela andando, situada a unos 10 kilómetros de su casa. Y como muchos de sus compañeros, prefería hacerlo corriendo mejor que andando. Cuando tenía 16 años y sin ningún tipo de entrenamiento, ganó el maratón de Addis Abeba, el más importante de Etiopía. Desde entonces, su carrera como atleta ha sido meteórica. **En su día batió los records del mundo de 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 y medio maratón,** consiguiendo dos oros olímpicos en la modalidad de 10 kilómetros. Actualmente **es el mejor maratoniano del mundo y no renuncia a batir por tercera vez su propio record,** ya que ha sido invitado por la organización del maratón de Dubai (16 de enero de 2009), que otorga dos millones de dólares al ganador más otro millón más si consigue una nueva plusmarca. Estaremos atentos.



El Mp3 del deportista moderno

Si algo aprecian los deportistas cuando se les habla de un mp3 es la comodidad al portarlo mientras están entrenando. Por ello la empresa Saytes ha lanzado al mercado el nuevo Dolphin, un reproductor diseñado especialmente para las necesidades de los deportistas. Su principal distinción es la posibilidad de sumergirlo hasta un metro debajo del agua, ya que está protegido por una resistente carcasa de aluminio que lo aísla de todos los elementos externos. Además, **resulta muy cómodo para el corredor ya que es posible fijar el dispositivo en gafas o cintas de pelo, quedando así el aparato muy cerca de la oreja de modo que el cable no nos moleste durante la carrera.** Con un giga de espacio y dos años de garantía, **tiene un precio de 99 euros.**

¡Engancha a tu familia al running!

En estas semanas en las que el calendario de carreras está plagado de competiciones, qué mejor momento para intentar enganchar a nuestros amigos y familiares a la vida deportiva. Los que corréis ya sabéis como funciona esto: sólo hace falta salir a trotar unos días al parque para quedarte enganchado al *running*. **Si intentas convencer a tu pareja o a tus amigos para que te acompañen un día al parque, seguro que muchos querrán volver a repetir.** Además, la soledad que durante tantos años te ha acompañado en tus entrenamientos dará paso a tardes de conversación o compañía de tus seres más queridos. Y de paso, seguro que más de un domingo nos ahorramos alguna regañina por querer salir a correr, ya que ahora los dos estaréis de acuerdo. De ahí a la primera carrera popular sólo hay un paso...

Conoce las Pump Running Dual de Reebok

La multinacional británica vuelve al *running* con la gama de zapatillas Pump Bringback, entre la que encontramos la Pump Running Dual, un modelo que en origen fue el más caro del mercado cuando llegaron por primera vez a las tiendas de calzado deportivo en 1991. Estas zapatillas están sostenidas por el **sistema Dual Pump, una aplicación que proporciona una amortiguación en el talón y el arco que posibilita un ajuste personalizado perfecto.** Además, la tecnología Hexalite de 5 milímetros en la entresuela asegura una comodidad excepcional para los pies del corredor. Están disponibles en negro/amarillo, blanco/azul, blanco/verde, azul/amarillo y neón/gris y **tienen un precio de 120 euros.**

