

NACIDOS PARA CORRER

LA MÚSICA NO SOLO ACOMPAÑA; MOTIVA. LOS REPRODUCTORES PORTÁTILES SE TRASLADAN AL GIMNASIO Y A LA PISTA. ALGUNOS APARATOS, ADEMÁS, INCORPORAN FUNCIONES PARA DETECTAR LA VELOCIDAD DEL USUARIO Y MOSTRAR LAS CALORÍAS QUEMADAS

ZUM E. PALOMARES : Cuando Bruce Springsteen grabó *Born to Run* en 1975 pensaba en coches y sueños juveniles. Más de 30 años después, sus acordes (y los de muchas otras canciones) en formato digital sirven para motivar a los deportistas a avanzar unos metros más, pulverizar marcas y seguir quemando calorías. La calle, el gimnasio o la pista son el territorio de los MP3 nacidos para correr.

Su principal diferencia respecto al resto es la incorporación de funciones puramente deportivas. Por ejemplo, un sensor de gravedad integral permite a la serie NW-S200 de Sony mostrar a través de la pantalla el consumo de calorías, los kilómetros recorridos, el tiempo que se lleva corriendo e incluso los pasos que se han dado. El sistema Music Pacer, además, detecta la velocidad de carrera del usuario y busca las canciones que mejor se adaptan a las

necesidades del ritmo.

Otro de los puntos clave de la serie de la firma japonesa es su resistencia al agua. El material con que está fabricado evita que se oxide por culpa del sudor, por lo que las excusas para no darlo todo en el entrenamiento desaparecen. **“También son aptos para usarlos mientras se practica el esquí o algún deporte acuático, la calidad del sonido es algo superior y su diseño cilíndrico se adapta al movimiento del cuerpo”**, apunta Natalia López, jefe de producto de Personal Audio de Sony.

Uno de los aspectos fundamentales de este tipo de aparatos es la tecnología contra las interrupciones debido a los golpes y las vibraciones. Sony utiliza su sistema de estabilización de sonido habitual, mientras que otras firmas añaden sistemas de bloqueo para proteger el disco duro y evitar los saltos

y cortes en la música. Algo que no necesitan los aparatos que funcionan con memoria *flash*, que resisten mucho mejor los rigores del entrenamiento.

EN EL BRAZO O LA MUÑECA

Es el caso del Jazz Sport Kronos de Supratech, diseñado con una funda especial para que se adapte sin problemas al brazo o la muñeca. En esta misma línea, la mayoría de marcas ofrecen brazaletes para colocar el reproductor y correr sin estar pendiente de él. Así, Creative comercializa un accesorio ergonómico para sus series Zen y Stone que protege el aparato a la vez que lo mantiene siempre accesible.

El último detalle son los auriculares. Logitech ha lanzado un modelo curvado que se sujeta por detrás de la cabeza y permite un ajuste más seguro. Ahora solamente queda acertarla con la selección de canciones.



●●● Tres reproductores MP3 de la serie NW-S200 de Sony.

A FAVOR



Los reproductores MP3 con funciones deportivas son recomendables para los locos del deporte, es decir, aquellos que sí utilizarán de forma regular sus funciones para registrar la velocidad, contar los kilómetros o mostrar las calorías quemadas. Su diseño suele ser mucho más ergonómico, por lo que molestan lo mínimo. Sin duda, no es lo mismo recorrer dos kilómetros a solas que acompañado de canciones que inyectan energía.

EN CONTRA



La mayoría de marcas aportan a su catálogo brazaletes para usar el reproductor MP3 mientras se practica deporte. Esta opción es la más adecuada para los aficionados que no necesitan saber demasiados datos sobre su rendimiento. Los aparatos de audio deportivo suelen ser algo más caros. Es preciso valorar si es lo que uno realmente necesita o si es mejor invertir la misma cantidad de dinero en un aparato con mayor capacidad.



→ Los datos del entrenamiento se descargan en internet para mostrar la evolución personal

ACUERDO ENTRE LAS FIRMAS APPLE Y NIKE

LAS ZAPATILLAS DE DEPORTE SE ALÍAN CON EL IPOD

APPLE, MÁS que introducir en el mercado un modelo pensado para el deporte, ha decidido aliarse con uno de los gigantes del sector, Nike. Juntos han creado un sistema inalámbrico que permite al iPod nano *hablar* con las zapatillas mediante un sensor que se introduce bajo la plantilla de unas bambas diseñadas específicamente para ello y un receptor que se adapta a la base del iPod. Gracias a ellos, el reproductor muestra a tiempo real los datos de velocidad, distancia o calorías consumidas.

La novedad radica en que una vez finalizado el ejercicio, el aparato se sincroniza con el iTunes, el servidor de canciones por internet de Apple, que descarga toda la información para elaborar estadísticas, mostrar la evolución del rendimiento, establecer objetivos o comparar los datos con corredores de todo el mundo. Además, están disponibles rutinas de entrenamiento, con recomendaciones sobre preparación técnica, ejercicios y motivación, y una selección de canciones compuestas para transmitir energía.

SUMERGIBLE HASTA UN METRO DE PROFUNDIDAD

CANCIONES QUE CONTINÚAN SONANDO BAJO EL AGUA

SI LOS ATLETAS pueden correr a la velocidad que marca la música, los nadadores también tienen derecho a acompañar sus brazadas al ritmo de las canciones que más fuerza les aportan. Algo que ya es posible gracias a la aparición del reproductor MP3 Dolphin de 1 GB de Saytes, un aparato cien por cien resistente al agua y sumergible hasta un metro de profundidad.

Esto lo convierte en apto para acompañar al deportista a la hora de practicar la natación o cualquier otra modalidad acuática. Su diseño en forma cilíndrica incorpora bridas fluorescentes para sujetarlo, por ejemplo, a las gafas. Una vez recargada la batería al máximo, el Dolphin aguanta cerca de ocho horas en reproducción continua. El precio recomendado es de 139 euros.

