

## 1, 2, 3... ¡Saca pecho!

**Un entrenamiento en tres pasos para mejorar tus pectorales**



Los pectorales son uno de los grupos más trabajados en la sala de pesas, por eso es frecuente estancarse. ¿Quieres mejorar el entrenamiento para tus pectorales? Apunta estas 3 reglas:

### 1. Combina ejercicios

Elige bancos rectos, inclinados, sistemas de poleas graduables en altura, máquinas de pectoral... variar frecuentemente el ángulo de ejercicio desarrolla los pectorales de un modo más completo. Además, algunos ejercicios te permiten mover más peso, lo que supone mayor tensión para tus músculos y más crecimiento.

### 2. Usa resistencias progresivas

Haz dos o tres series de uno o dos ejercicios para pecho y incrementa el número de repeticiones o el peso utilizado en cada entrenamiento.

### 3. Mejora la estabilidad de tus hombros

El modo más seguro de entrenar tus pectorales es que tus omoplatos tiendan a estar juntos. ¡Estira! Y equilibra tu entrenamiento de pectoral con ejercicios como remo, dominadas, jalones, etc. que mejoran la capacidad de tus hombros para retraerse.



Los ejercicios que no puedes olvidar para tener un pectoral increíble:

- Press con mancuernas en banco
- Press de banca con barra
- Fondos en suelo
- Fondos en barras paralelas

## CONTADOR VS SASTRE EN LA VUELTA *¡Queremos ciclismo!*

Nos gusta tanto que ni estar hasta las narices del doping hace decaer nuestro interés por la Vuelta a España. Y más este año que se verá el duelo entre Alberto Contador (que luchará ser el primer ciclista español en tener Vuelta, Giro y Tour) y Carlos Sastre. La Vuelta llega además con un recorrido de lo mejor de la última década con el regreso al mítico puerto asturiano del Angliru (y el 23% de desnivel de sus rampas) y con una cronoescalada el penúltimo día por las 7 revueltas de Navacerrada.

- 1ª 30 de agosto, Granada-Granada (Contrareloj equipos) 7 km
- 2ª 31 de agosto, Granada - Jaén 167 km
- 3ª 1 de septiembre, Jaén - Córdoba 165 km
- 4ª 2 de septiembre, Córdoba - Puertollano 153 km
- 5ª 3 de septiembre, C.Real-C.Real (contrareloj) 40 km
- 6ª 4 de septiembre, Jue Ciudad Real - Toledo 162 km.
- 5 de septiembre, DESCANSO
- 7ª 06 de septiembre, Barbastro-Andorra 224 km
- 8ª 07 de septiembre, Andorra-Pla de Beret 160 km
- 9ª 08 de septiembre, Viella-Sabiñánigo 198 km
- 10ª 09 de septiembre, Sabiñánigo - Zaragoza 173 km
- 11ª 10 de septiembre, Calahorra - Burgos 178 km
- 12ª 11 de septiembre, Burgos - Suances 180 km.
- 12 de septiembre, DESCANSO
- 13ª 13 de septiembre, San Vicente de la B. - Alto de L'Angliru 199 km
- 14ª 14 de septiembre, Oviedo - E. E. Fuentes de Invierno 158 km
- 15ª 15 de septiembre, Cudillero - Ponferrada 198 km
- 16ª 16 de septiembre, Ponferrada - Zamora 185km
- 17ª 17 de septiembre, Zamora - Valladolid 160 km
- 18ª 18 de septiembre, Valladolid - Las Rozas 179 km
- 19ª 19 de septiembre, Las Rozas - Segovia 161 km
- 20ª 20 de septiembre, La Granja-Navacerrada (cronoescalada) 16 km
- 21ª 21 de septiembre, S. Sebastián de los Reyes - Madrid 110



Más información en [www.lavuelta.com](http://www.lavuelta.com)

## ¡Dónde vas a comparar...!

### Música debajo del agua

No puedes dejar de hacer deporte con música, pero con estos calores lo de salir corriendo con los auriculares... como que no te motiva mucho... 'No problem', con la nueva generación de reproductores acuáticos podrás seguir entrenando bien fresquito sin prescindir de tu música favorita.

#### ARENA H30



Con un 1 Gb de memoria interna y radio FM con 30 memorias y muy buena calidad de sonido tanto dentro como fuera del agua. Los auriculares se adaptan bien al pabellón auditivo y no se salen aún nadando a tope. Por su peso, no se puede colocar en la goma de las gafas porque se mueven y si lo colocas en el bañador tienes que extender casi todo el cable, algo tirante al nadar a espalda  
149 €. 53 g. 91 762 82 12  
[www.arena.es](http://www.arena.es)

#### SAYTES Dolphin



Destaca por su capacidad de 1Gb y su tamaño reducido. Se escucha muy bien, en tierra y en agua porque los auriculares de agua son de buena calidad. casi ni te enteras a los 4 largos de que lo llevas atado porque pesa muy poco. El cable es bastante corto y va anclado con dos pinzas, no molesta al nadar a cualquier estilo y a cualquier velocidad.  
111 €. 38 g. 902 109 478  
[www.saytes.es](http://www.saytes.es)



#### FINIS SwiMP3 v2



Sin auriculares, transmite el sonido a través de los huesos de la mandíbula que conducen la vibración al oído interno. Al no llevar cables de sujeción hay total libertad de movimientos para nadar. Puedes controlar el volumen fácilmente. El ruido de fondo de la piscina molesta algo (lo evitas llevando tapones). Escapa capacidad (256 MB).  
199 €. 56 g. 93 719 85 48  
[www.vitalnutritech.com](http://www.vitalnutritech.com)

#### AQUAPAC funda para mp3



Válida para la mayoría de mp3, incluyendo el iPod Nano. Con ella el mp3 flota, y es 100% estanca. La ventana transparente te permite manejar los mandos y ver la pantalla como siempre. Los "peros", que el brazaletes y la cuerda ajustables son incómodos para nadar a intensidades o duraciones altas y que tienes que comprar los auriculares sumergibles (39 €).  
49 €. 35 g. 96 132 1439.  
[www.aquapac.es](http://www.aquapac.es)