



INICIACIÓN AL TRIATLÓN



En forma en **15 minutos**

¿No tienes tiempo para entrenar?

Reduce tu CINTURA

Hipopresivos: los abdominales que funcionan

Medio Maratón

Da el salto con éxito de 10 a 21 km

Como ser un perdedor... de kilos

» El menú para perder 3 kg en este mes

» El entrenamiento que adelgaza

Estiramientos

Evita lesiones en bici

« Román Reyes Ganador del Concurso de portada Mito



3,20 €

LÉVATE LA MÚSICA A CUALQUIER PARTE

NO TE ABURRAS EN EL MONTE!

Sólo necesitas tu mp3 o tu móvil si tiene salida de audio para disfrutar de tu música con un altavoz como el Orbit MP3, de Altec Lansing. Es ligero, resiste golpes y viene con una funda de neopreno y un gancho para colgarlo en la mochila o el cinturón. Tiene una autonomía de 24 horas con las 3 pilas AA incluidas.



Precio: 39 €

www.memtec.es

Sorteamos dos altavoces portátiles Altec Lansing Orbit MP3 en www.sportlife.es Mira en la página 4.

¡Mira lo que salto!

COMPRUEBALO EN CIFRAS

La diseñadora de esta comba es una japonesa



Esos locos cacharros

● LAS GAFAS QUE HACEN FOTOS

A partir de ahora cuando vayas montado en tu bicicleta no tendrás que bajarte para hacer una fotografía, sólo tendrás que darle al botón del mando remoto de las gafas Saytes Spy Sunglasses. Lleva el objetivo incorporado al lado de las patillas, la batería es recargable, tiene 1.3 MP y además permiten escuchar música, porque son también reproductor mp3. Por supuesto te protegen del sol, ya que son lentes polarizadas UV400 con tratamiento antirayado. Hay una versión de 1 GB y otra de 2 GB. 110 €. Tel. 902 109 478 www.naical.es



● NO TE CONFUNDAS

Una buena forma de proteger tu portátil es con fundas como las Port de neopreno, disponibles en un montón de divertidos colores, con un bolsillo interno para mantener el portátil bien sujeto. Los precios van de los 15 a los 20 €, según las medidas. Tel. 680 931 542 www.portedesigns.com

