



**EXTRA
SPORTECH**
Material
deportivo
2009

40 PÁGINAS



**Correr
sin tener
tiempo**

**EN FORMA CON
SÓLO 45 MIN.**

Ejercicios anti-barriga

**QUÉ ABDOMINALES
TIENES QUE HACER**

**¡Haz
nuestro
test ya!**

**Así es tu
cuerpo,
así debes
comer**

**ADAPTA LA DIETA
A TU FIGURA**

**Aprende a
entrenar con
pulsómetro**

- » Evita el sobreentrenamiento
- » Reduce riesgos cardiacos
- » Mejora más rápido

**ESPECIAL
Las mejores
RUTAS**

Piensa más rápido

Ejercicios de entrenamiento mental

**EN PORTADA
Feliciano López
Campeón Copa Davis**

Revista + Especial "Las mejores rutas"



**3.50
€**

Reproductores mp3

Cada vez hay más deportistas que no conciben su entrenamiento sin una buena banda sonora amenizando las zancadas, el pedaleo o incluso los largos en la piscina. Si quieres moverte con más marcha, pon una reproductor mp3 en tu vida y apúntate al entrenamiento musical. Aquí tienes algunas opciones con un toque muy "sportlife".



iPod Nano

Deportivo como ninguno con su combinación con la tecnología Nike+ que lo convierte en un cuentakilómetros y mucho más, la reencarnación del Nano recupera su tamaño más reducido, se hace extraplano y gana funcionalidades para asemejarlo a sus hermanos mayores, como el acelerómetro que orienta la pantalla automáticamente o la reproducción de vídeo. También gana memoria, ahora existe en 8 GB y 16 GB y aumenta su ya extensa gama de colores.

901 010 017. www.apple.com/es

139 €, 8 GB; 189 €, 16GB.



Sony W series

Música para llevar, sin cables, con el reproductor integrado en los auriculares y disponible en cinco llamativos colores [negro, blanco, rosa, verde, violeta]. Buena calidad de sonido, con sus auriculares EX de 13,5 mm y con su original método Zapping permite buscar entre tu música: reproduce el estribillo principal para que encuentres la canción que buscas en un instante.

www.sony.es

83 €, 2 GB.



Ingo Real Madrid

Para que lleves tu equipo siempre contigo, la colección de Ingo los tiene personalizados con los colores del Barça o los del Real Madrid. Tiene 1 GB de capacidad, radio FM y grabadora con su micrófono incorporado. Incluye auriculares deportivos y funda para llevar en el antebrazo, ideal para correr.

902 023 951

www.ingodevices.net

29 €.



Tommyca

Con sus dos altavoces estéreo es un auténtico equipo portátil para escuchar mp3 y radio mientras vas sobre tu bicicleta. Puedes programar la música para hacer series, variando la cadencia al ritmo de los compases, creando tus propios entrenamientos personalizados. Incluye dos leds, a modo de faros, una pantalla a color de 1.8" y su autonomía es de 6 horas con las luces encendidas. Disponible en potencias de 3w y 4,5w.

www.tommyca.es www.bhbikes.com

180 €.



Dolphin David Meca

Si no quieres dejar de oír música ni debajo del agua la solución te la da este mp3 sumergible (hasta 1 metro, es para nadar, no para bucear), con auriculares especiales y una construcción en aluminio que destaca por sus acabados. David Meca lo usó en su famoso triple cruce del Estrecho de Gibraltar para amenizar las largas horas de brazadas sobre el mar.

902 109 478

www.naical.es

1 GB, 100 €; 2 GB 115 €.



Wicler

Un mp3 muy especial, para tu bici, que podrás escuchar desde su altavoz o con auriculares cuando dejes de pedalear. Incluye radio y funciona como manos libres Bluetooth con tu móvil. Además sirve de faro-linterna y tiene una divertida bocina. Su memoria interna es de 1 GB.

91 550 02 04. www.wicler.com

119 €.

