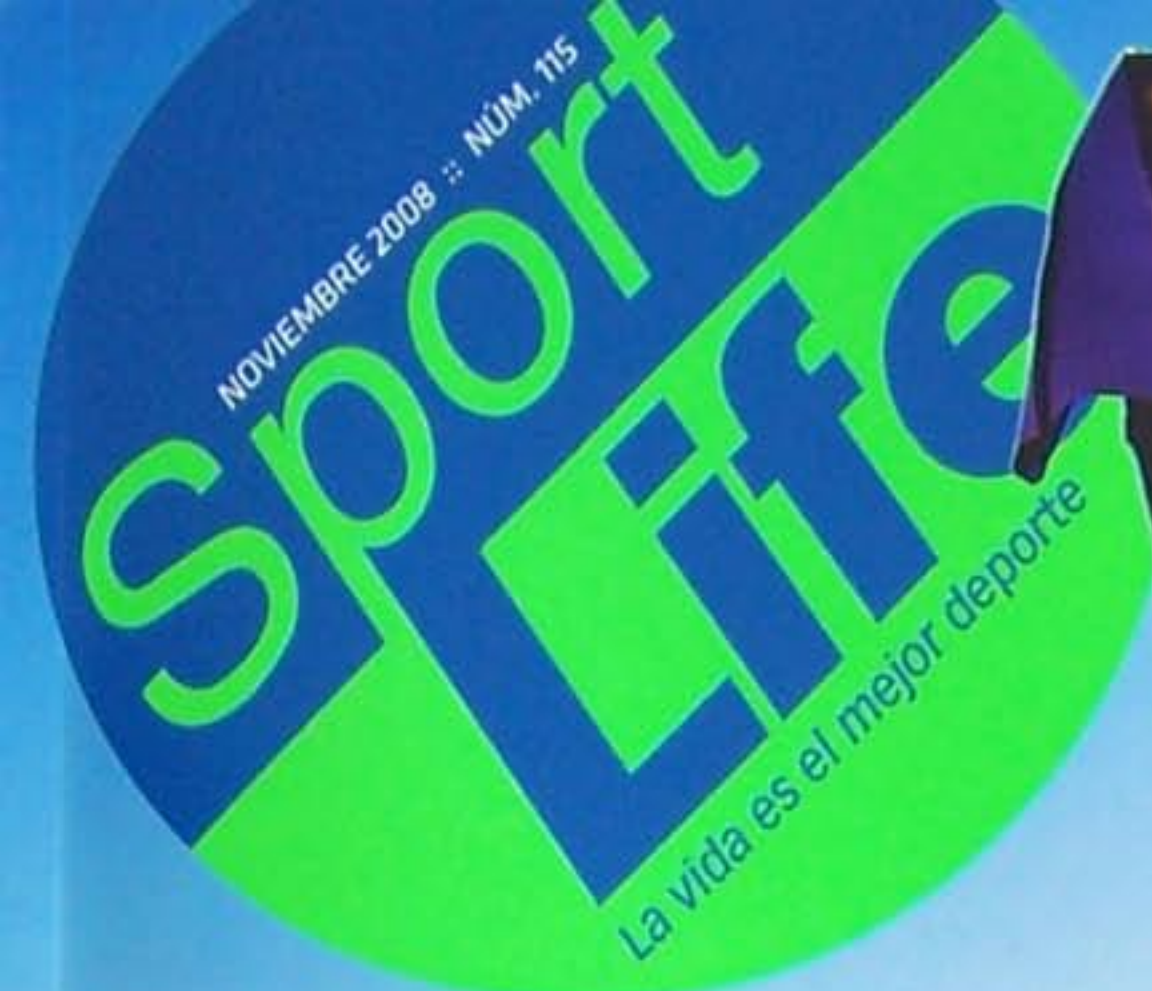


# Corrige tus estiramientos

Descubre cómo  
en la pág. 78



Electro  
estimulación  
Resolvemos  
tus dudas



Ilustraciones  
exclusivas

# 15

## EJERCICIOS DEFINITIVOS

para tus músculos

Míralos desde dentro  
para evitar lesiones

## Una dieta para cada deporte

**Proteínas:** ¿Necesitas más por hacer pesas?

**Carbohidratos:** ¿Se pasan los ciclistas?

**Vitaminas:** ¿Más para los nadadores?

Mejor corredor en una mañana  
Aprovecha al máximo  
1 hora de entrenamiento

¿Eres adicto al deporte?

HAZ EL TEST QUE TE AVISA

4 maneras de invertir en ti

¡Un año gratis en el gimnasio con NIVEA FOR MEN

« Celeste González  
Ganadora del Concurso de portada Mito





## El GPS de muñeca más potente

UN "ASUNTO" MUY SERIO

Cuando los finlandeses, padres de la orientación junto con los suecos, se ponen a crear aparatos para no perderse, son los reyes. Suunto, con el X10, lo demuestra con uno de los GPS de muñeca más ligeros y más potentes del mercado. Tiene una batería de más capacidad, un mejor posicionamiento y mayor rendimiento que su antecesor X9i, e incorpora altímetro, barómetro, brújula digital, termómetro y una gran capacidad de memoria.

El Suunto X10 es compatible con los mapas digitales de Google Earth, National Geographic Topo y Fugawi. Puedes dibujar tus rutas en los mapas y luego el reloj te va guiando por el buen camino.

Precio recomendado: 499 €

[www.suunto.com/x10](http://www.suunto.com/x10)



## Esos locos cacharros

● LA MEMORIA MÁS DEPORTIVA... ¡HASTA SABE NADAR!

Es diminuta, aguanta vibraciones, golpes y hasta la inmersión total, por eso esta memoria USB se erige como la más cañera para los deportistas por méritos propios. La JetFlash TS, de Transcend, es flexible y su conector USB es retráctil. Mide sólo 30 x 15 x 6 mm, pesa 2 gramos y tiene un precio recomendado de 8 euros en 2 GB y 12 € en 4GB.

[www.transcend.nl](http://www.transcend.nl)



● ¿QUIERES PROBAR GRATIS MOUNTAIN-BIKE CHALLENGE 2008 EN TU PC?

Con este juego de bicicleta de montaña podrás disfrutar del "downhill" virtual desde tu ordenador, con diferentes escenarios, como el circuito de la Gran Muralla, en China, el de Fort William, en Escocia o el de Heiligenblut, en Suiza. Bájatelo desde esta web.

[www.greentube.com/en](http://www.greentube.com/en)



● PON UN GPS EN TU DEPORTE

Sencillo pero "matón", porque el Geonaute Keymaze 700, de Decathlon, cuenta con su doble funcionalidad, montaña o entrenamiento, con datos adaptados a cada modo; alturas, desnivel acumulado y velocidad de ascenso en el primer caso; tiempos intermedios, pulsaciones, cuentacalorías, distancia y velocidad en el segundo. Tiene una autonomía de 8 horas, graba hasta 200 waypoints y los recorridos que hagas los puedes ver en Google Earth.

Precio: 179,90 €

[www.geonaute.com/es](http://www.geonaute.com/es)



● A TODAS PARTES CON ELLA

Es una videocámara de 5 megapíxeles, una cámara digital, una grabadora de voz, una cámara web USB, un libro electrónico y un reproductor mp3. De tamaño muy reducido (56,6 x 90 x 28,5 mm) y de precio asequible, la Genius G-Shot DV53 tiene una interesante función de inicio de grabación cuando "ve" algo en movimiento. Usa tarjetas SD hasta 4 GB.

[www.geniusnet.com](http://www.geniusnet.com)

84,90 €



## Haz snow en casa

Y MEJORA TU EQUILIBRIO

Si tienes una Wii y te gusta la nieve este juego te va a encantar. Súbete a la Wii Balance Board y podrás emular al mismísimo Shaun White, 8 veces medallista olímpico de snowboard, con el juego que lleva su nombre, presentado por Ubisoft. El bombazo de Wii, con sus periféricos sensibles a tus movimientos, tiene uno de sus puntos fuertes en juegos como este, que estamos deseando probar para contaros de primera mano lo que se siente para saber qué transferencia tiene a la realidad y cuánto mejora el equilibrio. De momento, nos llaman la atención sus diferentes modos, como el online, en el que puedes competir con otros Wii-snowboarders del mundo en tiempo real. Te parecerá estar en la montaña de verdad, pues puedes "picarte" con los snowboarders que están deslizándose en tu camino, hay montones de accesos secretos, lugares únicos que visitar, obstáculos para hacer free (un autobús estrellado, un avión abandonado...)

<http://shaunwhitegame.es.ubi.com>



## ¡A tope de energía!

LA MOCHILA QUE LO RECARGA TODO TODO

Ponte a la espalda la Powersafer de Kyoto y podrás recargar tu MP3, móvil, PDA, cámara digital de fotos, cámara de vídeo... Basta con que le dé el sol sobre sus dos paneles fotovoltaicos, que recargan la batería de 700 mA que tiene integrada la propia mochila. Una vez cargada puedes hacer revivir tus aparatos electrónicos aunque no haga sol y volver a cargarla en cuanto las nubes lo permitan.

Precio aprox. Powersafer Kyoto: 169 €

[www.powersafer.com](http://www.powersafer.com)



## Toda una Rollei para la nieve

UNA TODOTERRENO 100% SPORT

Sumergible, hermética, resistente y con el sello de prestigio de Rollei, una de las marcas de fotografía con más tradición del mercado y con más experiencia (se fundó en 1929). La Rollei X8 Sports es ideal para llevártela a esquiar, para deportes náuticos, para bucear, nadar e incluso para deportes de aventura, por su capacidad de aguantar caídas de hasta un metro de altura sin inmutarse. Captura imágenes hasta de 8 megapíxeles, aguanta 5° bajo cero, puede bajar a 10 metros de profundidad y su zoom óptico es equivalente a un 34-114 mm convencional.

Peso: 158 g

Tel. 902 107 349

Precio aprox. 270 €

[www.naical.es](http://www.naical.es)

