

SPORT LIFE

Septiembre 2007

► ¿Una clase de Rampa o un poquito de T-Bow?

Fit ball, step, Core... el gimnasio está lleno de inventos a los que subirse y ahora con el Ramp y el T-Bow hay un par de ellos más. La intención del Ramp, una cuesta hecha plataforma, es erigirse como rey de los aparatos que trabajan los glúteos y toda la musculatura posterior de la pierna. De momento no lo hemos visto en España, pero seguro que no tarda en llegar. El T-Bow es como una teja pero más "crecidita" y los que saben cómo usarlo hablan maravillas de sus beneficios posturales.

www.t-bow.com



¿Hasta cuándo puedo mantener el ritmo?

La tabla que te dice cuánto vas a correr de mayor

Aunque lo importante siempre es disfrutar del deporte, a todos nos gusta saber hasta cuando vamos a mantener el nivel deportivo. O quizá quieres comparar tus tiempos con los del abuelo conedor que siempre te cruzas en el parque. No podemos parar el reloj, pero podemos calcular cuál va a ser tu "deterioro" deportivo gracias a tablas como esta, que calcula cuanto pierden estadísticamente nuestras marcas con los años si mantenemos el nivel de entrenamiento y no hay cambios significativos en nuestro modo de vida. Si tus marcas están empeorando sabrás si se debe al paso inevitable de los años o te estás descuidando. La tabla considera que hasta los 35 años no existe ningún deterioro razonable causado por la edad, y a partir de ahí, aplica un porcentaje que llama "factor de enlentecimiento".

Por ejemplo: Si a los 35 años corres 10 km en 45 minutos, tu tiempo equivalente cuando cumplas los 60 será de 54:54 (45 x 1,222).

La buena noticia es que estos resultados son estadísticos. Reflejan cómo envejece la población general. Si te cuidas y sigues entrenando, puedes presumir de mantener el nivel mejor que la mayoría.



Edad	Factor de enlentecimiento
Hasta 35 años	1,000
40	1,041
50	1,128
60	1,222
70	1,324
80	1,494

"SAN BICICLETA" Ya está aquí Festibike 2006

La localidad madrileña de Tres Cantos acogerá del 22 al 24 de septiembre una nueva edición de Festibike. Es sin duda la gran fiesta de los amantes de los pedales ya que te da la oportunidad de ver en directo todas las bicicletas del año 2007 (por primera vez se han superado los más de 100 expositores) y además participar en un montón de actividades, como un duatlón de montaña, la subida imposible o el concurso de caballitos. Nosotros te hemos seleccionado las cuatro más interesantes:



- **Maratón El Corte Inglés.** Sin duda, la gran cita. 1.500 ciclistas de montaña frente a un recorrido de 80 km por los caminos de la Sierra madrileña. Domingo 24 desde las 10 de la mañana. 12 €.
- **Marcha Cicloturista.** 139 km por carretera con las subidas a los puertos de Morcuera y Canencia. 15 €. Sábado desde las 9 horas.

- **Marcha Nocturna.** 25 km a la luz de los frontales. Viernes 22. Atención, inscripción limitada a 200 bikers.
- **Carreras infantiles.** En un circuito de 500 metros y divididos 4 categorías, los niños tienen su primer acercamiento a la competición en mountain bike. Desde nacidos en 1994 a 2002. ¡Más que nunca lo importante es participar! www.festibike.com 91 661 15 00

"Sumamente" divertido

Y sin tener que ponerte como un cerdo

Necesitas dietas especiales, años de cuidados, un entrenamiento de lo más específico y una genética especial para poder convertirte en luchador de sumo. Aunque también hay una alternativa más sencilla que te hará verte como un especialista en sólo cinco minutos, con mucho menos sacrificio y con la comodidad de volver a ser una persona de proporciones normales en un instante. El traje de luchador de sumo inflable tiene un pequeño ventilador incorporado en la espalda que te hará parecer enorme. Con él podrás organizar tus propios torneos de sumo o ser la sensación de la próxima fiesta de disfraces.



Precio sumo: 49 € www.stim.es

¿Qué dice el speaker?

► De Madrid a Barcelona por un corazón menudo

Los días 28, 29 y 30 de septiembre, cada uno de los clubes Holmes Place correrá los 600 km de forma simbólica que hay entre Madrid y Barcelona. Dos cintas de correr funcionarán durante unas 60 horas: la cinta del Team Corredor (15 personas por relevos) y la cinta para otros corredores. En la iniciativa pueden participar socios o no socios de Holmes Place y la recaudación irá para Menudos Corazones (www.menudoscrazones.org), una organización de ayuda a los niños con diferentes enfermedades del corazón. Si quieres participar llama al 93 270 31 14. www.holmesplace.es

► ¿Una clase de Rampa o un poquito de T-Bow?

Fit ball, step, Core... el gimnasio está lleno de inventos a los que subirse y ahora con el Ramp y el T-Bow hay un par de ellos más. La intención del Ramp, una cuesta hecha plataforma, es erigirse como rey de los aparatos que trabajan los glúteos y toda la musculatura posterior de la pierna. De momento no lo hemos visto en España, pero seguro que no tarda en llegar. El T-Bow es como una teja pero más "credidita" y los que saben cómo usarlo hablan maravillas de sus beneficios posturales. www.t-bow.com



► Copa del mundo de hockey femenino

Del 27 de septiembre al 8 de octubre se celebra en Madrid la Copa del Mundo Femenina de Hockey sobre hierba. Los 12 mejores equipos, divididos en 2 grupos, se enfrentarán buscando su plaza para las finales. Los partidos se jugarán en el Club de Campo Villa de Madrid y el abono cuesta 50 €. Una razón más para acudir es la zona "Tercer Tiempo" que entre otras cosas te ofrece la oportunidad de disfrutar cada día de las gastronomías de uno de los países participantes. www.mundialhockey06.es

► Oriéntate por una buena causa

El día 16 de septiembre se celebra en Las Rozas (Madrid) el Woman Raid contra el cáncer de mama. Es una prueba de deportes de aventura por parejas que durará unas tres horas. Para participar, no es necesario que seas una experta. Con la ayuda de un mapa, deberás buscar puntos de control de paso en los que podrás realizar actividades como canoa, tirolesa, bicicleta de montaña o tiro con arco. Sólo necesitas ropa cómoda y zapatillas deportivas. La organización te facilita el resto del material: planos, bicis, canoas y elementos de seguridad. 30 € por equipo. 902 900 198. www.womanraid.com



Revista SportLife

“De momento no lo hemos visto en España, pero seguro que no tarda en llegar. El T-Bow es como una teja pero más “crecidita” y los que saben cómo usarlo hablan maravillas de sus beneficios posturales.”
www.t-bow.com



www.t-bow.com

SEPTIEMBRE 2007

SPORT LIFE

www.motorpress-iberica.es