

MOTÍVATE

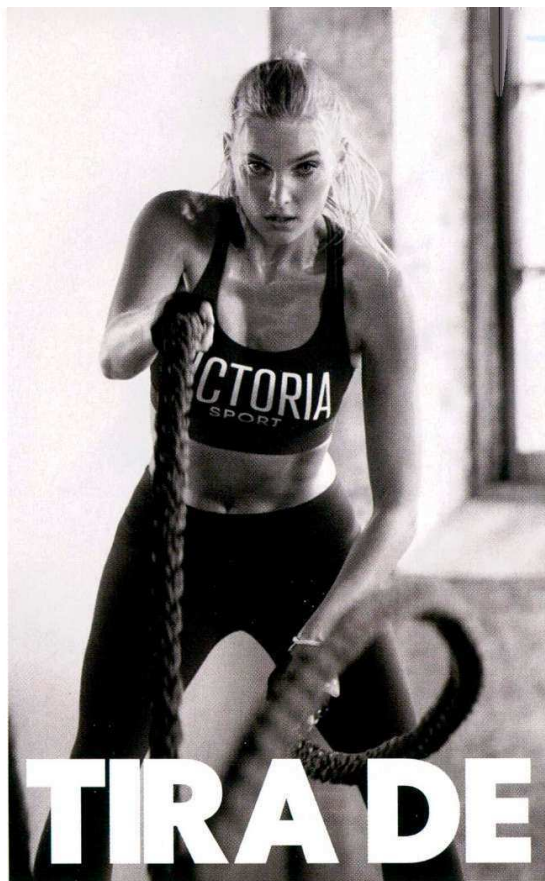
¿Sabías que llevar un 'look' que te sienta bien es una carga extra de motivación a la hora de entrenarse? Compruébalo con el top (45 €) y los 'shorts' (35 €) de Triaction by Triumph.



FIT NOTES

Con paso firme

Este invierno, no soltarás las zapatillas ni cuando salgas del 'gym'. Con sus detalles de ante y sus notas metalizadas, el modelo 'Champs Elysées' (75 €), de la firma Hoff, nos ha conquistado.



TIRA DE LA CUERDA

El 'swing' de la comba, los 'gyms' que nunca duermen y lo mejor en equipamiento deportivo. Dale duro.

POR BLANCA GONZÁLEZ RUFINO

Battle rope

Se trata de una de las disciplinas más completas, ya que combina tonificación y ejercicio cardiovascular. Prueba sus increíbles resultados en JG Fitness Coaching (Sagunto, 15, Madrid, tel. 6.52 76 88 81). Eso sí, prepárate para sufrir: después de tres minutos dándole con ritmo a las cuerdas, el cansancio hace acto de presencia.

• Sacafuerzas y... ¡resiste!

NON STOP

Se acabaron las excusas: ahora tu gimnasio abre las 24 horas del día. Esa es la propuesta de los centros Snap Fitness (www.snap-fitness.es), ideal para madrugadores y noctámbulos.



PSSST... Siete de cada diez españolas dicen hacer algún tipo de actividad física, pero sólo el 19% de ellas la practica a diario, según los últimos estudios de DKV.

LLEGARÁS LEJOS

Y lo harás sin contaminar, a lomos de la nueva bici eléctrica 'eFO1' (2.000 €), de Peugeot. Ve de casa a la oficina sobre dos ruedas y pon a punto tu salud y la del medio ambiente.



Manual top

En su libro 'Cambiar de vida es fácil si te dicen cómo' (16 €), la experta en 'fitness' Amalia Panea propone 15 sencillos pasos para ponerle a la existencia un plus de optimismo, escapar del estrés y disfrutar del día a día.

