



CLIPPING PRENSA



MARIE CLAIRE

marie claire

Los lanzamientos más punteros y las novedades de belleza
que no te puedes perder



Powerinstep

Powerinstep

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso, en combinación con cualquier deporte, ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Las pesas Powerinstep, de tan solo entre 50g y 200g, son cómodas y prácticas, y han probado clínicamente su seguridad y no lesividad, demostrando sus efectos fisiológicos únicos y diferenciados: mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas, mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca, activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

TEVE.CAT

A video frame showing a man in a dark suit on the left and a close-up of hands installing a yellow sensor on a shoe on the right. The sensor is labeled 'POWERSTEP'.

Se instalan y desinstalan **en un "clic"**

sense control Powerinstep és un nou accessori d'optimització dels entrenaments, peses lleugeres



EL MUNDO. YO DONA

EL MUNDO

XO LIFESTYLE



Nuevas pesas para optimizar los entrenamientos

Se llaman **Powerinstep** y consisten en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas y cuyo uso en cualquier deporte ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular y aumenta el rendimiento. Las pesas oscilan entre los 50 g y los 200 g y deben incorporarse de manera progresiva a los entrenamientos, dependiendo del peso corporal de cada uno. La pareja cuesta 49 euros, y también están disponibles en dos pack -**Runner y Trail Runner**- que incluyen también un cinturón running para clipar las pesas durante los tramos sin cargas en los empeines, un manual de entrenamiento y otros personalizados vía QR.

COPE CATALUNYA (EL MATÍ)



Zapatillas Y Equipamiento

Entrenar con pesas ligeras de empeine: ¿una buena forma de mejorar la técnica y la potencia al correr?

Las pesas ligeras se colocan en el empeine de la zapatilla y ayudan a mejorar de forma natural y progresiva la técnica de carrera y la pisada. Pero ¿funcionan realmente?



POR CARLOS JIMÉNEZ 26/10/2022

¿Qué son y para qué sirven las pesas ligeras de empeine?

Seguramente ya hayas escuchado hablar de ellas, pero te contamos para qué sirven realmente. **No son unos lastres que se colocan en los tobillos, sino que son una especie de pesitas mucho más cómodas y discretas** ajustándose a los cordones de la zapatilla, justo en el empeine. De esta pequeña herramienta hay cuatro niveles de pesos diferentes: 50 gramos, 100 g, 150 g y 200 g, un peso no demasiado lesivo pero que, a largo plazo, se nota la diferencia, e incluso después de dos o tres usos.

Estas pesas ligeras (Powerinstep en este caso), que fueron concebidas en 2014 por Vicente Borés en Barcelona, **ayudan a mejorar de forma natural y progresiva "la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.**

Una mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca para una mejor potencia al correr y la activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción)".

Todo esto se traduce en un mejor rendimiento y en una reducción del riesgo de lesión. Lo mejor es que son aptas tanto para corredores de asfalto, como para trail runners o incluso para atletas de pista (de hecho hay cuatro modelos diferentes: running, trail running, triatlón y atletismo) o para mejorar en otros deportes, como pueden ser el tenis, el fútbol, el fitness, etc.



POWERINSTEP

POWERINSTEP

POWERINSTEP



Restaurante 'Bar Mono', platos para compartir

Abre el segundo 'Bar Mono' en Barcelona, en Sant Cugat en esta ocasión. El restaurante basa su oferta gastronómica en la experiencia de compartir con tapas, street food, brasa y arroces.



Powerinstep, para mejorar los entrenos

Powerinstep son unas pesas ligeras -entre 50 g y 200 gr- que se instalan en un 'clic' tanto en las zapatillas de deporte como en las muñecas, que sirve para mejorar la técnica y la fuerza de los entrenamientos.



Hoy, carrera solidaria TransplantRun en BCN

Hoy se celebra en el Parc del Fòrum de Barcelona la carrera solidaria TransplantRun -5

kms o 1 km- con el objetivo de concienciar sobre la donación y colaborar en la investigación y el apoyo al colectivo de las personas trasplantadas.



Llega Powerinstep, la mejor manera de hacer deporte

Mejora la técnica y aumenta la fuerza.

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

Las pesas Powerinstep -de tan solo entre 50g y 200g- son cómodas y prácticas, y han probado clínicamente su seguridad y no lesividad, demostrando sus efectos fisiológicos únicos y diferenciados:

- Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.

- Mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca.
- Activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

PVP: 49 € (Pack Runner y Pack Trail Runner es de 69 euros, cada uno)

Más información: www.powerinstep.com



● escaparate



Seiko Presage Cocktail Time

Ediciones Limitadas inspiradas en los cócteles del bartender Hisashi Kishi que te harán viajar a Tokio.

Equipados con el nuevo calibre 4R72, los nuevos relojes Seiko Presage Cocktail Time cuentan con un diseño de esfera esquelizada que simboliza las ondas que se extienden sobre la superficie de un cóctel. Mientras que uno de los cócteles es más ligero y brillante, el otro cuenta con un tono carmesí, representando así las distintas dimensiones visuales del paisaje urbano de Tokio. Cada bebida está unida con sabores amargos y una cáscara de cítricos.

La estética de los relojes STAR BAR de Edición Limitada ofrece una visión clara de los rubles y el volante, mientras que los cortes de diamante se aplican en toda la esfera. Asimismo, las manecillas y marcadores presentan un color distintivo que asegura una legibilidad óptima en cualquier situación.

El fondo de caja transparente permite al usuario ver el funcionamiento del movimiento automático del reloj, que se presenta en una caja especial de edición limitada. Asimismo, el reverso está marcado con las palabras 'Limited Edition' y el número de serie.

PVP: 610 €

Más información: www.seikowatches.com/es-es/products/presage/starbar-limited-2022

Guía del jardín sobre plantas medicinales

Remedios caseros y plantas curativas de la A a la Z.

De las aproximadamente 300.000 o 400.000 especies de plantas terrestres que existen en el mundo, cerca de 35.500 tienen algún uso medicinal.

Este libro recoge 277 especies, una perspectiva general de las plantas empleadas en la medicina tradicional. Las plantas recogidas muestran un amplio abanico de pautas de cultivo, desde hierbas y plantas con flores hasta arbustos y árboles y provienen de un extenso surtido de hábitats, desde colinas rocosas y soleadas del Mediterráneo hasta terrenos pantanosos, fríos y húmedos.

Enccontrarán plantas bonitas desde el punto de vista estético y otras que se consideran simples hierbas, pero todas poseen algún valor medicinal que esperamos que les haga ganar un lugar en su jardín.

PVP: 22,70 €

Más información: www.hellyhansen.com



Llega Powerinstep, la mejor manera de hacer deporte

Mejora la técnica y aumenta la fuerza.

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

Las pesas Powerinstep -de tan solo entre 50g y 200g- son cómodas y prácticas, y han probado clínicamente su seguridad y no lesividad, demostrando sus efectos fisiológicos únicos y diferenciados:

- Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.

- Mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca.
- Activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

PVP: 49 € (Pack Runner y Pack Trail Runner es de 69 euros, cada uno)

Más información: www.powerinstep.com



COACH



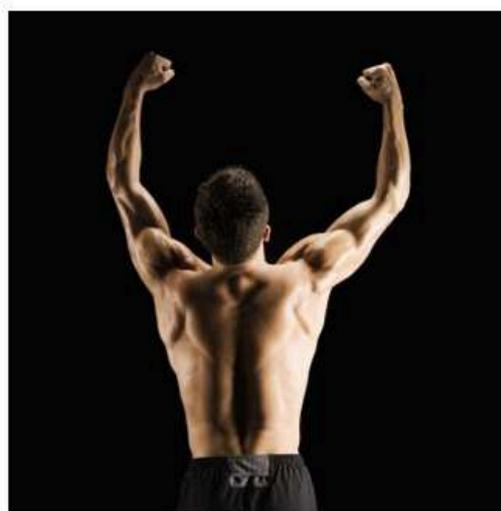
Alan Ritchson dispara sus músculos en 'Reacher'



Shawn Mendes luce mejor cuerpo que nunca



Entrenar con pesas ligeras de empuje: ¿sí o no?



Gana músculo en la espalda y los hombros

Fitness

Entrenar con pesas ligeras de empeine: ¿una buena forma de mejorar la técnica y la potencia al correr?

Las pesas ligeras se colocan en el empeine de la zapatilla y ayudan a mejorar de forma natural y progresiva la técnica de carrera y la pisada. Pero ¿funcionan realmente?

¿Qué son y para qué sirven las pesas ligeras de empeine?

Seguramente ya hayas escuchado hablar de ellas, pero te contamos para qué sirven realmente. No son unos lastres que se colocan en los tobillos, sino que son una especie de pesitas mucho más cómodas y discretas ajustándose a los cordones de la zapatilla, justo en el empeine. De esta pequeña herramienta hay cuatro niveles de pesos diferentes: 50 gramos, 100 g, 150 g y 200 g, un peso que aunque sea bastante ligero, a largo plazo se nota la diferencia, e incluso después de dos o tres usos.

Estas pesas ligeras (Powerinstep en este caso), que fueron concebidas en 2014 por Vicente Borés en Barcelona, ayudan a mejorar de forma natural y progresiva "la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas. Una mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca para una mejor potencia al correr y la activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción)".



¿En qué tipo de entrenamientos se pueden usar las pesas ligeras de empeine?

Seguramente que te ha surgido esta pregunta, es obvio, ya que están pensadas para usarse en los entrenamientos. Pues bien, lo ideal sería usar estas pesas ligeras de empeine en tiradas largas, entrenamiento de cuestas, series de velocidad y al trabajar la técnica de carrera. Cuando usas las pesas ligeras en los empeines en alguno de estos entrenamientos, no se usa de forma continuada, sino alternando, especialmente las primeras veces que entrenes con ellas. Por ejemplo, si tienes una carrera larga de 16K: 2K con, 2K sin, 2K con, 2K sin, 1K con, 1K sin, 1K con, 1K sin y 4K con.



Mejor técnica deportiva

Además de ganar en técnica, puedes aumentar la fuerza gracias a una nueva herramienta deportiva para optimizar los entrenamientos. Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se pueden poner en empeines o muñecas. powerinstep.com

Publinoticias

Aún más cremoso

Más cacao, más cremoso y con más ternura; así se describe la receta del nuevo Milka que aporta un mayor sabor a chocolate y la cremosidad de leche 100% de los Alpes. milka.es



Claves para el gin tónico perfecto

Gin MG, la casa fundada en 1835, nos recuerda el origen medicinal de esta bebida creada por un médico alemán. Para hacer el combinado perfecto, busca en su web: amerglobalbrands.com/es



Mejor técnica deportiva

Además de ganar en técnica, puedes aumentar la fuerza gracias a una nueva herramienta deportiva para optimizar los entrenamientos. Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se pueden poner en empeines o muñecas. powerinstep.com

Lo mejor para tu hogar

Al instalar una silla salvaescaleras en tu casa, inviertes en seguridad, comodidad y calidad de vida. La instalación de la silla es rápida y sin obras. Si te cuesta subir y bajar, Valida es la solución. valida.es



Abriga tus defensas

Los Laboratorios Marnys ofrecen Propolivit Defens, un suplemento que pone a punto las defensas de cara a los enfriamientos propios de esta época. marnys.com



Decora con velas

Voluspa, la firma de aromas para el hogar que ha conquistado a las celebrities de Hollywood, presenta Luxe Jar, decorada con texturas en relieve y de 140 horas de duración. voluspa.com



Alexia Putellas

La deportista, Balón de Oro 2022, es embajadora y protagonista de la nueva campaña de MartiDerm, "Ponte en tu Piel", que lanza un mensaje de cuidado cutáneo, empoderamiento, positivismo y autoestima. martiderm.com

Reduce los signos de la menopausia

Aquilea OBiotics Menopausia contribuye a reducir los síntomas con una microbiota intestinal sana, ya que se puede ver alterada por la disminución de estrógenos. aquilea.com



Ensaladas rápidas y sanas

La marca andaluza Campo Rico lanza sus nuevas ensaladas "Abrir y comer" en envases 100% reciclables. Son platos terminados, de sabor casero y puedes elegir entre: pimientos asados rojos, zanahorias al curry, remolacha y mango o papas aliñadas. Tienen certificado vegano, son aptas para celiacos, y están elaboradas con aceite de oliva virgen extra, sin aditivos. huertacamporico.es



Un proyecto social

INTIMINA presenta "The Menstrual Gap", para visibilizar la pobreza menstrual en Kenia, donde más del 65% de las mujeres no tienen acceso a productos de higiene menstrual. Cada vez que se compra, se donará un euro. intimina.com

Meredith y Lefties

La supermodelo Meredith Mickelson es la imagen de Lefties para una colección estimulante, con atrevidos juegos de colores y texturas. En este caso: negro en faux leather y western refinado. lefties.com



CORRER

corricolari es
correr

LLEGA POWERINSTEP, LA MEJOR MANERA DE HACER DEPORTE

MEJORA LA TÉCNICA Y AUMENTA LA FUERZA.

Las pesas de empeine POWERINSTEP son idóneas para cualquier deporte, para todo tipo de ejercicios y para todos los niveles.

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

PVP: 49 € (Pack Runner y Pack Trail Runner es de 69 €, cada uno)

Más información:
www.powerinstep.com



• Nº 406 • **correr** 57

ESCAPARATE

ACTUALIDAD DE LAS MARCAS

CHAQUETA FIRST DAWN BY NORTH FACE

La chaqueta First Dawn es una prenda impermeable, pensada para llevar en la mochila o en el chaleco de correr. Es ligera, transpirable, minimalista y diseñada expresamente para carreras de ultrafondo por montaña. Además, está confeccionada en tejidos reciclados, a partir de residuos.

El tejido DryVent™ de 2.5 capas, impermeable, transpirable y con las costuras selladas y acabado hidrófugo duradero (DWR) sin perfluorocarburos (PFC) mantendrán tu cuerpo seco.

- Capucha ajustable integrada.
- Bolsillo trasero con cremallera de seguridad.
- La chaqueta se guarda en el bolsillo con cremallera trasero.
- Revestimiento de ventilación en la parte superior de la espalda.

PVP: 120 €

Más información: www.thenorthface.es/shop/es/tnf-es/chaqueta-first-dawn-para-hombre-5361



VIVE, EL OTOÑO CON PLUMIFEROS COLMAR

PLUMIFERO CON PUÑOS DE PUNTO CANALÉ

Chaqueta para mujer confeccionada en tejido tornasolado repelente al agua y reciclado. Relleno de plumas naturales. El acolchado más denso en la cintura moldea la figura haciendo que el corte sea decididamente femenino. El cuello alto y envolvente la convierten en la prenda perfecta para la estación invernal.

PVP: 429 €

Más información: www.colmar.com/es/plumifero-con-puños-de-punto-canalé/2253R5WGIN2257.html

PLUMIFERO SUPERACOLCHADO DE CUELLO ALTO

Chaqueta para mujer de largo medio confeccionada en tejido reciclado de efecto tornasolado con tratamiento repelente al agua. Relleno de plumas naturales. De efecto inflado, de corte oversize, con un patrón de acolchado amplio en todo el cuerpo y cuello alto envolvente. El cordón en el bajo permite ajustar el ancho. Una prenda juvenil que, gracias a su diseño, se adapta a diferentes tipos de cuerpos y a las mujeres más decididas.

PVP: 499 €

Más información: www.colmar.com/es/plumifero-superacolchado-de-cuello-alto/22495WGIN2269.html

PLUMIFERO TORNASOLADO CON CAPUCHA DE PIEL AUTÉNTICA

Chaqueta para mujer confeccionada en tejido reciclado de efecto tornasolado con tratamiento repelente al agua. Relleno de plumas naturales. La cálida capucha envolvente está adornada con un ribete de piel auténtica extraíble. Un patrón de acolchado regular da vida a una prenda juvenil y muy femenina. La calidez y la comodidad que necesitas para desafiar los días más fríos del invierno.

PVP: 599 €

Más información: www.colmar.com/es/plumifero-tornasolado-con-capucha-de-piel-auténtica/2216F5WGIN2204.html

CONJUNTO DITCHIL. COLECCIÓN EXTRA PUSH UP

DISEÑADO A CONSCIENCIA Y CONFECCIONADO MEDIANTE LA COMBINACIÓN DE TEJIDOS DE CALIDAD QUE CREAN UN EXTRA DE COMPRESIÓN EN ZONAS CLAVE COMO: GLÚTEOS, ABDOMEN Y PECHO.

El conjunto genera un efecto 'push up' favoreciendo la figura de nuestro cuerpo.

Este conjunto combina la suavidad con la tecnología Kettan Sport que otorga una mayor estabilidad, duración, comodidad y firmeza del tejido a largo plazo. Además, permite que se seque rápidamente y no necesita ser planchado, ise acabaron las arrugas!

Más información:

www.ditchil.com/Leggins/60618-ditchil-legging-personality.html

SILLITAS DE PASEO MTB BY THULE

Las sillitas Thule son ideales para llevar a tus hijos seguros y cómodos en tus salidas en bici.

La Thule Yepp 2 Maxi, con fijación al cuadro o a la baca trasera de una bicicleta de paseo es ideal para esto y estará disponible ya este mes de noviembre:

Más información: www.thule.com/es-es/child-bike-seats/rear-mounted-child-bike-seats

ASICS MAGIC SPEED 2



MAGIC SPEED™ 2 ofrece la energía que necesitas para avanzar más rápido y durante más tiempo gracias al efecto rebote más suave y propulsivo que da su geometría de balancín, su espuma renovada FF Blast+ y su placa de carbono.

Además la suela exterior de goma ASICSGRIP™ mejora la tracción.

PVP: 180 €

Más información: www.asics.com/es-es-es/magic-speed-2/p/1011B443-750.html

LLEGA POWERINSTEP, LA MEJOR MANERA DE HACER DEPORTE

MEJORA LA TÉCNICA Y AUMENTA LA FUERZA.

Las pesas de empeine POWERINSTEP son idóneas para cualquier deporte, para todo tipo de ejercicios y para todos los niveles.

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

PVP: 49 € (Pack Runner y Pack Trail Runner es de 69 €, cada uno)

Más información:
www.powerinstep.com



MATERIAL

Powerinstep, las pesas ligeras con las que rendirás mejor

De fácil instalación, ayudan a mejorar nuestra técnica y nos refuerzan muscularmente

ANTONIO MADRIÑAN 11 de noviembre de 2022 (09:18 CET)



Powerinstep no es una novedad para nosotros, nuestro director Depa, ya pudo probarlas y analizarlas en profundidad contándonos los beneficios que suponía el uso de estas pesas ligeras.

Powerinstep se pueden utilizar tanto en nuestras muñecas como en nuestros empeines. Tienen un peso que varía entre los 50 gramos y los 200 gramos y la utilización de estos ha de ser progresiva. Su uso mejora nuestro rendimiento y eficiencia como corredores, proporcionándonos además una mayor reactividad y fuerza en la musculatura intrínseca, mejorando también nuestra propiocepción.

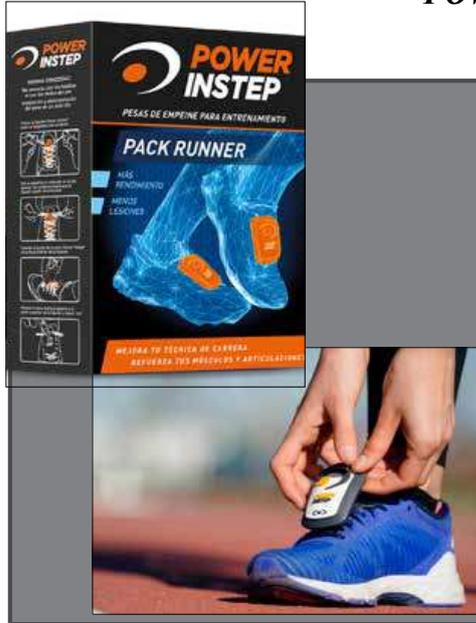
Powerinstep se presenta con una pareja de pesas, pudiendo elegir el Pack Runner a un precio de 49€ o el Pack Trail Runner a un precio de 69 €. Aparte de las dos pesas, ambos packs incluyen un cinturón en el que poder portar las pesas para las partes del entrenamiento en la que no tengamos que hacer uso de ellas. También viene incluido un manual completo de entrenamiento (12 planes de entrenamiento personalizado vía QR) con la guía de instalación y uso.



Powerinstep presentación

Puedes hacerte con Powerinstep en [este enlace](#).

POWERINSTEP, el regalo que te pone en forma



Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso —en combinación con cualquier deporte— ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

- Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.
- Mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca.
- Activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

www.powerinstep.com

BLAUER, la fragancia de estas Navidades

The Journey es un viaje olfativo por los caminos del continente americano, a través de los lugares de culto y más íntimos de las tierras salvajes. La primera etapa simbólica es Boston donde, en 1936, nace la marca de moda Blauer made in USA. Esta es la inspiración de las dos nuevas fragancias para él y para ella.

Las botellas Boston 1936 evocan a las petacas de los viajeros: de diseño limpio, ergonómicas y súper contemporáneas, rememoran la sensación de los objetos familiares que a todos nos gusta tener. El envase está fabricado con materiales reciclables: con un vidrio de acabado brillante y luminoso, cubierto por una banda rugosa realizada en auténtica madera de abedul.

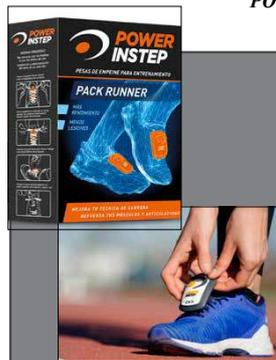
El embalaje exterior también se inspira en los viajes, y está completamente hecho con cartón reciclado y sostenible, recordando a un antiguo paquete de correos.

PVP 39,00 €



www.blauerusa.com

POWERINSTEP, el regalo que te pone en forma



Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso —en combinación con cualquier deporte— ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.

- Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.
- Mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca.
- Activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

www.powerinstep.com

NEWS

OPTIMIZA LOS ENTRENAMIENTOS

El uso de **Powerinstep** mejora la práctica deportiva. Se trata de unas **pesas ligeras** que se instalan y desinstalan en los empeines y muñecas con un clic y cuyo uso deportivo **ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular**. Favorecen un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Pesan entre 50 y 200 g y está demostrado que mejoran el apoyo de los pies y la extensión de tobillos y rodillas, así como una mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca y la propiocepción, es decir, la conciencia de saber la posición exacta de todas las partes del cuerpo. **Precio: desde 49 €**



NEWS

OPTIMIZA LOS ENTRENAMIENTOS

El uso de **Powerinstep** mejora la práctica deportiva. Se trata de unas **pesas ligeras** que se instalan y desinstalan en los empeines y muñecas con un clic y cuyo uso deportivo **ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular**. Favorecen un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Pesan entre 50 y 200 g y está demostrado que mejoran el apoyo de los pies y la extensión de tobillos y rodillas, así como una mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca y la propiocepción, es decir, la conciencia de saber la posición exacta de todas las partes del cuerpo. **Precio: desde 49 €**

**CURVY FASHION MODEL 2022**

El pasado 28 de octubre se celebró, en un espacio emblemático, el H10 Imperial Tarraco, frente al anfiteatro romano, la 6ª edición del **Curvy Fashion Model**, un certamen de moda inclusiva. Como novedad, este año, entre los 16 modelos, que desfilaron en 4 pases con las **colecciones de Kiabi** otoño Casual y Fiesta y Cosetería Singular con moda Baño y Lencería, hubo dos chicos. Todos ellos buscaban ser modelos profesionales junto a **Miah Management**, la agencia de modelos organizadora.

UÑAS BONITAS Y SANAS

La gama **Unglax**, de **Laboratorios Vifas**, es una marca farmacéutica experta en el cuidado de las uñas, cuyos productos están desarrollados con fórmulas innovadoras para cubrir todas las necesidades de las uñas, pues preparan, tratan, protegen y optimizan tu manicura. El **Tratamiento Fortalecedor**, por ejemplo, está compuesto por la **Crema Nutritiva** y el **Endurecedor**. La acción sinérgica de ambas referencias está indicada para uñas secas, débiles y deterioradas. **Precio: 12,40 €.**

**GOMINOLAS SALUDABLES**

El vinagre de sidra de manzana se ha utilizado históricamente como un remedio tradicional para mantener la línea, reducir el apetito, normalizar la digestión, mitigar la fatiga y reponer la energía al cuerpo. Bajo esta premisa, **Elitabes** ha formulado unas gominolas de vinagre de manzana que te ayudan a mantener la línea. Sus **Gummies Apple Cider Vinegar** tienen un toque de jengibre. Toma dos gominolas al día antes de la comida principal o entre comidas. **Precio: 15,90 €.**

**NOCHE SOLIDARIA CONTRA EL CÁNCER INFANTIL**

El pasado 7 de octubre tuvo lugar, en el **Mas Tapiolas Country Lodge**, la 8ª **Noche Solidaria**, organizada por **Sallés Hotels** en colaboración con la **Asociación Pulseras Candela**. El objetivo de una cita tan especial, que no se celebraba desde 2019 a causa de la pandemia de COVID-19, no fue otro que recaudar fondos para la lucha contra el cáncer infantil, concretamente, para el Proyecto de Osteosarcoma y su estudio del proceso de metástasis célula a célula. Una meta que se alcanzó con éxito, pues **se recaudaron 52.000 €**. Elsa Anka fue la maestra de ceremonias en una emotiva velada a la que no quisieron faltar personalidades como la modelo y presentadora María José Suárez, el jinete Alvaro Muñoz Escassi, la medallista olímpica Gemma Mengual, los actores Peter Vives y Octavi Pujades o la cantante Beth Rodergas, entre otros.



ALICIA GALVAN

La magia comienza contigo

922 679 362
806 514 514

ESPECIAL
EDICIONES
2023
aliciagalvan.com

Noticias de empresa  viernes, 11 noviembre 2022 - 6:54 am

ENTRENAMIENTO

Pesas de empeine Powerinstep, para optimizar tu rendimiento

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular.

Author: Desnivel | No hay comentarios | / Compartir:   

Las pesas **Powerinstep** —de entre 50g y 200g— son cómodas y prácticas, y han probado clínicamente su seguridad y no lesividad, demostrando sus efectos fisiológicos únicos y diferenciados:

- Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas.
- Mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca.
- Activación de la consciencia sobre la técnica (propiocepción).

Por otro lado, las pesas de empeine Powerinstep deben incorporarse de manera progresiva a los entrenamientos, y el nivel de carga depende del peso corporal de cada uno.



Pesas de empeine Powerinstep

El producto Powerinstep se presenta con una pareja de pesas —a un precio de 49 euros— de 50g, 100g, 150g o 200g. Así también, se pueden adquirir el Pack Runner y el Pack Trail Runner —por 69 euros— cada uno que incluyen, aparte de las dos pesas de empeine, un cinturón running para clipar las pesas durante los tramos sin cargas en los empeines, un manual completo de entrenamiento y una guía rápida de uso e instalación con 12 planes de entrenamiento personalizados vía QR.

Powerinstep supone una nueva categoría de producto deportivo a nivel mundial, creada en 2014 por Vicente Borés, en Barcelona, y que ya está siendo utilizado de manera habitual por leyendas del mundo del running como Martín Fiz y Valentí Massana, o por Jordi García (campeón de Europa y de España de triatlón).

Por otra parte, Miguel Vélez (entrenador nacional de referencia en la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), Ricardo Diéguez (premiado como mejor entrenador 'Generación de Atletismo' por la RFEA), Manuel Lapuente (director técnico de La Masia del F.C. Barcelona) y Miqui Moreno (director del Departamento de Docencia de la Federación Catalana de Tenis) recomiendan el uso de las pesas de empeine Powerinstep a sus atletas, con el objetivo de optimizar su rendimiento.

Así mismo, Marc Roig -fisioterapeuta del atleta, bicampeón olímpico y campeón mundial en maratón Eliud Kip Choglas prescribe como un complemento fácil de añadir a las rutinas de entrenamiento de todos los corredores, y con el que se puede dar también un plus sobre la potencia.

Y es que las pesas de empeine Powerinstep son una herramienta de entrenamiento idónea, no solo para corredores sino también para todo tipo de ejercicios y para todos los niveles.

CLARA



MEJORA LA FUERZA EN UN CLIC

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan en un clic tanto en los empeines como en las muñecas para ayudar a mejorar la fuerza y técnica muscular. powerinstep.com

Clara



SNEAKERS VEGANAS

Vegtus, la marca de sneakers hechas con cuero de cactus, lanza su colección otoño/invierno. Una propuesta de calzado sostenible y a la moda para esta temporada. vegtus.com

CUIDA TU PIEL ANTE EL FRÍO

Regenera de Cristina Coma es un suero facial que actúa sobre la piel del rostro exfoliándola suavemente, rehidratándola y, al mismo tiempo, manteniendo la función barrera natural de la piel para renovarla. cristinacoma.com



NUEVA YORK, EN ALTA JOYERÍA

Gordillo Joyeros lanza su propuesta más cosmopolita y nocturna, formada por 2 brazaletes y 7 anillos inspirados en la arquitectura neoyorquina. joyeriagordillo.com



MEJORA LA FUERZA EN UN CLIC

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan en un clic tanto en los empeines como en las muñecas para ayudar a mejorar la fuerza y técnica muscular. powerinstep.com

CRUYFF INSTITUTE + EUNCET





9/13



POWERINSTEP ES LA HERRAMIENTA DEPORTIVA PARA OPTIMIZAR LOS RENDIMIENTOS QUE UTILIZAN LOS CAMPEONES DE ATLETISMO

Mejora de la eficiencia del apoyo de los pies, y de la extensión de los tobillos y rodillas, mayor reactividad y fuerza de la musculatura y mejor toma de conciencia sobre la técnica. Estos son solo algunas de los beneficios que aportan las nuevas pesas ligeras Powerinstep, que ya están siendo utilizadas por leyendas del mundo del running como Martín Fiz, Valentí Massana o Jordi García (campeones de Europa y de España de triatlón).

Las pesas Powerinstep, de tan solo entre 50g y 200g, son cómodas y prácticas, se instalan en un 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas y son una herramienta de entrenamiento idónea, no solo para corredores sino también para tenistas, futbolistas, practicantes de fitness, y en general para cualquier deporte.



PESAS DE EMPEINE POWERINSTEP
Esta innovación para los runners consiste en unas pesas ligeras, (desde los 50 a los 200 g), que se instalan y desinstalan con un clic en los empeines de tus zapatillas. Ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, y favorece un rendimiento superior y una reducción del riesgo de lesión. *49 €; powerinstep.com*



AURICULARES LG TONE FREE FIT
Enfocados al fitness, estos auriculares son un auténtico bombazo por su sonido cristalino con unos graves impresionantes para escuchar tus listas de reproducción. Su carcasa de carga utiliza luz UV-C para eliminar las bacterias causadas por el sudor, y la tecnología SwivelGrip permite mantenerlos en su sitio en los entrenamientos. *Desde 179 €; lg.com*

SAMSUNG GALAXY WATCH 5
El modelo actualizado tiene una pantalla más grande y resistente y un sensor de ritmo cardiaco hiperpreciso. Es capaz de seguir registrando tus objetivos de fitness durante los entrenamientos más duros. *Desde 271 €; samsung.com/es*

SPORT

REMO FITFIU RA-100
La máquina se puede plegar y su asiento es acolchado. Consta de un ventilador que funciona con resistencia hasta ocho niveles de intensidad, y una pantalla LCD para ver todos tus datos. *309,99 €; fitfiu-fitness.com*



EMPRENDEDORES



ACCESORIOS PARA FACILITAR TU DÍA

01 / Su novedosa tecnología de antena GPS es la estrella de los *smartwatches* Amazfit, y su nuevos modelos GTR4 y el GTS4, creados para monitorizar tu bienestar físico y mental. Sus datos se sincronizan con Strava y a través de Adidas Running. **199,90 € y 99,90 €.**

02 / Escucha con claridad tus llamadas, música o vídeos, y al terminar, limpia los auriculares de microorganismos. Los nuevos True Wireless ATH-TWX9, de Audio-Technica, cuentan con tecnología avanzada de cancelación de ruido y un sistema de esterilización profunda por rayos UV dentro del estuche de carga. **319 €.**

03 / Powerinstep son unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un *clic* -en empeines y muñecas-. Ayudan a mejorar la técnica y a aumentar la fuerza de manera segura. **49 €, el par y 69 €, el pack runner y el pack trail runner.**



PRUEBAS DE MATERIAL

A PRUEBA | Pesas ligeras de empeine Powerinstep

JAVI MORO 5 de diciembre de 2022 (10:54 CET)



Pesas de empeine Powerinstep

Como ya os contamos en otro artículo, hemos estado probando las **pesas de empeine Powerinstep** durante ocho semanas para ver sus pros y sus contras como método de trabajo de fuerza para **mejorar nuestro correr**. Lo hemos hecho uno de nuestros probadores con un correr que apoya principalmente con los **talones** al caer en el suelo, y yo mismo que apoyo con la **parte media del pie**.

Todo el mundo es escéptico al oír hablar por primera vez de este método, lógico por una parte, pero la realidad es que, según las características del sujeto, se **añade muy poco peso a la zapatilla**. En mi caso utilicé las de **100 gramos**, debido a que siempre estoy por debajo de los 70 kilos, y no me supuso un gran cambio porque estoy acostumbrado a probar muchas zapatillas, algunas de las cuales son pesadas, como ciertos modelos de montaña. Dani entrenó con las de **150 gramos**, y también está acostumbrado a usar zapatillas muy diferentes. Si no has podido leer el anterior artículo, te cuento resumidamente que estas pesitas hay que llevarlas colocadas en el **empeine con un clip** que trae el paquete para colocar entre los cordones, y así poder poner y quitar rápidamente cuando sea necesario.

Como con cualquier **método de entrenamiento**, esto debe de hacer se manera **progresiva** y, por supuesto, procurar siempre que el clip esté **perfectamente colocado** para que no se muevan nada y estén siempre en el centro del empeine para que la fuerza que ejercen esté equilibrada en ambos pies. Fuerza que es solo de 100 gramos, por ejemplo.



Cinturón Powerinstep

Power Instep 2



Las pesitas corriendo no se mueven

46 | Expansión | Sábado 13 diciembre 2022
DIRECTIVOS fin de semana

ESTAR EN FORMA

'Gadgets' curiosos para deportistas

NOVEDADES De anillos inteligentes a pesas automáticas, los dispositivos que rastrean la actividad conquistan al usuario.

E. S. Mesa/Madrid
Deportar tecnología es un anhelo que crece con el tiempo. Opinión pública y privados coinciden en que los hogares dan una buena parte de su presupuesto al deporte. El INE estima, por ejemplo, que el gasto medio en fitness y servicios asociados a la actividad física superaba los 300 euros antes de la pandemia y los últimos datos de Forrester cifran en 30 euros al mes la inversión por deportista en equipamiento accesorio.
La variedad es inmensa. Las manecillas normales han dado paso a modernas dispositivos que accionan o disipan su peso electrónicamente mediante comandos de voz. Las zapatillas de running de toda la vida incorporan aparatos para mejorar la pisada mientras se corre. Modernos accesorios ajustan la temperatura del calzado a gusto del usuario. Si hay aparatos de última generación, es el caso de anillos inteligentes y otros minimalistas, han conquistado a empresarios de todo el mundo para complementar el ejercicio con la meditación.



Anillos inteligentes

Los relojes deportivos han dado paso a otro tipo de wearables, como el anillo Oura, que facilita datos de seguimiento de la actividad y el descanso, monitorización de la frecuencia cardíaca o la detección de riesgo en sueños gracias a la conexión con el móvil. Este marca, que vende el

anillo por entre 367 y 576 euros según modelos, tiene acuerdos con propiedades como la NBA y cuenta entre sus inversores con atletas como Pau Gasol. Son usuarios felices empresarios como Larry Page (Google) y Steve Chen (YouTube), deportistas como Shaquille O'Neal o actores como Will Smith.

Varios pesos en uno

Las pesas rusas tienen forma de bola ardiendo a un uso y se pueden encontrar de diferentes tamaños y pesos entre los 4 y los 20 kg. Gracias a la tecnología, ya no es necesario elegir solo una pesa: se pueden comprar muchas a la vez. Es el caso de esta pesa que vende Apple, la KettlebellConnect de Apple, con sus pesas en uno que puede ajustarse entre 5,5 y 12 libras, y programar un seguimiento en tiempo real. Su precio es de 300 euros y da opción al usuario de suscribirse también a entrenamientos de pago periódico.



Carga en el empuje

En el universo deportivo uno de los grandes novedades llega de mano de las pesas de empuje y muñecas que se instalan y desinstalan en un segundo para mejorar la técnica y la fuerza muscular. Incorporan el rendimiento y reducen el riesgo de lesión. Estas dispositivos, desarrollados en este caso por Powerstep, se comercializan como una pareja de pesas (a un precio de 49 euros) de 50, 100, 150 o 200 gramos. También existe el "Pack Runner" y el "Pack Trail Runner", por 69 euros cada uno, que incluyen, aparte de las dos pesas de empuje, un cinturón de "running" para "difer" las pesas durante los entrenamientos sin cargas en los empujes.



Pelotas electrónicas

Las balones del Mundial que se cargan antes de salir al campo han motivado al mundo las ciencias tecnológicas sobre el terreno de juego. En el caso de Qatar, son pelotas con un dispositivo inteligente en su interior de 49 gramos que recoge y envía información en tiempo real que aún no están a la venta. Si se aplican estas ciencias para otros deportes, como el baloncesto, con balones inteligentes que ofrecen datos sobre distancia tiro, mapas de calor, raptors, ángulos... Los comerciales, por ejemplo, Decathlon (30 euros).



Módulos de elite



Algunos entrenamientos de atletas de élite están al alcance del deportista popular. Es el caso de Led Trainer (3.200 euros): son ocho módulos que pueden colocarse en el suelo, pared o fije a cualquier material deportivo con fijación magnética. Permiten conectar las habilidades conólicas y motrices para obtener la mayor excelencia deportiva.



Bola de masaje

Las bolas de masaje se han ganado un hueco en el gimnasio de deportistas que no pueden acudir al masajeo tan a menudo como les gustaría. Una de las más populares es la Hypersphere Mini (99 euros), que cabe en la palma de la mano y cuenta con tres velocidades de vibración (baja, media y alta) para relajar la musculación tras la actividad física.

Comba Inteligente

Saber si le comba está de moda. Los fabricantes no han perdido el tiempo para llevar propuestas para entrenar en casa o en la calle con modernos dispositivos que recogen datos de actividad. Gritin, con modelos desde 17 euros, es muy popular.



Secador de zapatillas

La incomodidad de llevar el calzado o las guantes mojados, tan típico en algunos deportes, tiene solución también de mano de la tecnología gracias a los dispositivos que calientan, secan y desinfectan las zapatillas o las mangas para evitar malos olores. Algunas de ellas, como el de 16 euros, están equipadas con limpieza de iones ultravioleta y se cargan con un puerto USB.



GADGETMANÍA

Ideas para regalar en Navidad



desde 14 euros

DOPPER INSULATED
EVITAR LAS BOTELLAS DE PLÁSTICO

Es la iniciativa eco de esta botella-bidón, práctica y multi reutilizable. Para animarte, está fabricada en acero inoxidable, tiene el certificado Cradle to Cradle bronce y conserva tanto el frío (durante 24 horas) como el calor (hasta 9 horas) de las bebidas. Otro detalle interesante es que tiene un módulo superior que se desencaja para facilitar el rellenado y se transforma en copa. Es posible personalizar cada botella.

www.dopper.com

***** RECOMENDADO Gadget



119 euros

NOTHING EAR (STICK) HASTA 29 HORAS DE AUTONOMÍA

Si te agobian los auriculares TW que se introducen en el conducto auditivo, Nothing te propone su nuevo modelo. Destacan por su excelente ergonomía, mínimo peso (44 gr) y por incluir sendos drivers exclusivos de 12.6 mm. Cuentan con las tecnologías Bass Lock para enfatizar los graves y Clear Voice para optimizar la calidad de la voz en las llamadas. 10' en su estuche cilíndrico dan para 2 horas de uso. es.nothing.tech



***** RECOMENDADO Gadget

FUJIFILM INSTAX SQUARE LINK IMPRESORA PARA SMARTPHONE CON RA

Es toda una invitación a la creatividad mediante AR Print (efectos especiales, texto, imágenes, colores de fondo, garabatos y animaciones con realidad aumentada) y a compartir las tomas a través de Instax Connect. Incluye diversas plantillas de marcos, pegatinas digitales y opciones de modo de impresión. Autonomía para cien copias.

www.instax.eu

149 euros



HUBLOT BIG BANG E FIFA WORLD CUP QATAR 2022 EDICIÓN LIMITADA A 1.000 UNIDADES

Es el reloj oficial del Mundial, tipo smartwatch, y cuenta con una app específica de fútbol: 15 minutos antes de cada partido, muestra las alineaciones y los perfiles de los jugadores. Iniciado este, pasa a Línea del Tiempo, que capta los momentos más importantes de la competición. Cada vez que se marca un gol, se saca una tarjeta amarilla o roja, o se pita un penalti, el reloj muestra una animación. Corre bajo Qualcomm Snapdragon Wear 4100 y Wear OS 30 de Google.

www.hublot.com

6.000 euros

YAMAHA SPORT TW-ES5A ESPECIALES PARA DEPORTISTAS

Porque presentan un diseño que garantiza la máxima estabilidad (anti vibraciones) y comodidad mediante puntas de silicona, así como son resistentes a las salpicaduras y al sudor. Incluyen modo ambiente y la tecnología Listening Care, que corrige el balance de sonido de manera óptima según el volumen y las voces, consiguiendo un audio de rango completo a volúmenes más bajos. Hasta 9 horas de autonomía propia. www.yamaha-es.com



199 euros

38 Gadget



49 euros

POWERINSTEP MINI PESAS PARA ENTRENOS

Se (des)instalan con un 'clic', tanto en los empeines como en las muñecas, y su uso, en combinación con cualquier deporte, ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular. Están disponibles entre 50 y 200 gr, y ha sido probada clínicamente su seguridad y no lesividad: mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies y de la extensión de los tobillos y rodillas, mayor reactividad y fuerza de la musculatura intrínseca, y activación de la consciencia sobre la técnica. www.powerinstep.com

SWATCH X OMEGA MOONSWATCH ONCE MODELOS EN BIOCERAMIC

260 euros

Swatch se asocia con Omega para esta colección que rinde homenaje al icónico Moonwatch. Con cajas y correas de velcro realizadas con materiales eco, cada modelo evoca un cuerpo planetario (Sol, Urano, Marte, etc.) en consonancia con el color de su acabado. Presentan dos logotipos Omega x Swatch, uno en la esfera y otro en la corona, y en la tapa de la pila se puede observar la representación de su planeta correspondiente. www.swatch.com



LA VANGUARDIA

MOMENTO *de dar*

LA VANGUARDIA

Ideas para LA NAVIDAD

Moda

Brillo

Belleza

Confort

Juegos

Solidaridad

Tecnología

Gourmet

Ocio



Powerinstep

Pesas ligeras de empeine. Con tan solo entre 50g y 200g, optimizarán tus entrenos. 49€

[IR A LA TIENDA](#)



Puma

Palas de pádel Solar Attack. Ideales para los adictos al pádel que buscan un control total en el juego

[IR A LA TIENDA](#)



Evil eye

Máscaras de esquí peaksigh. Su tecnología de visión de adaptación rápida consigue una visión perfecta en las pistas

Nueva herramienta para deportistas

► Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un clic tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso –en combinación con cualquier deporte– ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Las pesas Powerinstep –de tan solo entre 50g y 200g– son cómodas, prácticas y clínicamente seguras. Cuestan 49 euros.



ESCAPARATE

Ideas para una carta de los Reyes Magos completa

En la lista de deseos para esta Navidad no puede faltar un delicioso producto gourmet, un vino de calidad, algún que otro «gadget» deportivo, algo de ropa o una buena crema para lucir radiantes en 2023. ¡Tome nota!

Lo mejor de Bodegas Hispanosuizas

► Para los amantes del buen vino merece la pena regalar uno de los productos de Bodegas Hispanosuizas. Entre ellos el Basus Fincas Castilla Herrera (a la izquierda), coupage de las variedades Bobal, Petit verdot, Syrah, Merlot y Cabernet Franc (25 euros la botella). Tampoco defrauda Tatum Ergo Rosé (derecha), espumoso rosado de método tradicional, D.O. Cava elaborado con Pinor Noir 100% y un precio de 24 euros.



Un detalle original y muy curioso

► Sorprende a un amigo o familiar con una pastilla de jabón de inspiración navideña. El jabón está envuelto en un alegre papel con estampado navideño. La pastilla se coloca en un pequeño trineo o viene con otro accesorio que también puede utilizarse como decoración durante Navidad de lo más original. Su precio es de 1,89 euros. Ideal para sorprender al amigo invisible.



Chaqueta deportiva Pilar Rubio



► Esta chaqueta deportiva de mujer de la colección Selmark Tech by Pilar Rubio es una tendencia irresistible para las mujeres más deportistas. Resulta muy cómoda por su confección 100% poliéster y es perfecta para combinar con leggings a juego. Además, su diseño rompedor de color oro no deja indiferente a nadie. Tiene un precio de 62,95 euros y está disponible en varias tallas.

Nueva herramienta para deportistas

► Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un clic tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso –en combinación con cualquier deporte– ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Las pesas Powerinstep –de tan solo entre 50g y 200g– son cómodas, prácticas y clínicamente seguras. Cuestan 49 euros.



Reloj sport multifunción NKM4201M05



► Este reloj sport multifunción en color azul de 129 euros es ideal para varones activos. El material de la caja es de acero inoxidable, mientras que el material de la pulsera es de silicona. El diámetro de la caja es de 45mm. Es sumergible 100 metros con movimiento VX3N y corona a presión. El cierre de caja es a rosca y el cristal de Mineral recubierto de zafiro.

8 FOTOS

Los caprichos de la semana

Un jarrón muy artístico, un brazalete inspirado en Nueva York, unas pesas para los empeines o las muñecas...

CINCO DÍAS

Madrid 19 DIC 2022 · 13:00 CET



3. Mejor entrenamiento.

Las Powerinstep son unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un clic tanto en los empeines como en las muñecas y que, en combinación con cualquier deporte, ayudan a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión. Son cómodas, prácticas y han probado clínicamente su seguridad y no lesividad, demostrando sus efectos fisiológicos únicos y diferenciados, como una mayor fuerza de la musculatura intrínseca y una mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies. Precio: 49 euros.

Estilo > Regalos De Navidad Para Hombres Deportistas

La guía más completa de regalos que todo hombre Men's Health querría por Navidad

Dinos tu presupuesto y te daremos varias ideas para acertar a la hora de regalar a un hombre Men's Health esta Navidad.

Presupuesto máximo: 100 euros

Aunque claro, no podemos sino rendirnos a un buen perfume o el abrigo que andamos buscando desde hace un tiempo. Sin llegar al billete verde, estas son algunas ideas de regalo para hombres MH.

					
<p>Hugo Boss HUGO BOSS PRIMOR.EU 95,63 € 47,02 € (51% DE DESCUENTO)</p> <p>COMPRAR</p> <p>Boss Bottled Parfum</p>	<p>Lululemon LULULEMON LULULEMON.ES 98,00 €</p> <p>COMPRAR</p> <p>Polo Evolution de manga larga.</p>	<p>Vans VANS AMAZON.ES 88,38 €</p> <p>COMPRAR</p> <p>Zapatillas Vans U Old SKOOL.</p>	<p>Reef REEF REEF.EU 70,00 €</p> <p>COMPRAR</p> <p>Sandalias de piel plena flor con abrebottas integrado.</p>	<p>POWERINSTEP POWERINSTEP POWERINSTEP.COM 99,00 € 69,00 € (30% DE DESCUENTO)</p> <p>COMPRAR</p> <p>Pesos de empeine para entrenamiento para Trail Running.</p>	<p>POWERINSTEP</p> <p>POWERINSTEP POWERINSTEP.COM 99,00 € 69,00 € (30% DE DESCUENTO)</p> <p>COMPRAR</p> <p>Pesos de empeine para entrenamiento para Trail Running.</p> <p>POWERINSTEP</p>

MATERIAL RUN

Las pesas que te pones en las muñecas y empeines para mejorar la técnica y la fuerza muscular

Así es Powerinstep, la nueva herramienta deportiva para optimizar los entrenamientos que ya está usando el triatleta Jordi García.

Powerinstep consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan en un 'clic' tanto **en los empeines como en las muñecas**, y cuyo uso -en combinación con cualquier deporte- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un mayor disfrute y una reducción del riesgo de lesión.



Las pesas que te pones en las muñecas y tobillos para mejorar la técnica y la fuerza muscular



MEJORA TU FUERZA Y PISADA CON POWERINSTEP

Texto · Javi Moro

Hemos probado las pesas de empeine Powerinstep durante ocho semanas como método de trabajo de fuerza para mejorar nuestra carrera. Lo hemos hecho dos corredores con pisadas diferentes: uno talonador y otro con el apoyo en la parte media del pie.

Todo el mundo es escéptico al oír hablar por primera vez de este método, pero la realidad es que -según las características del sujeto- se añade muy poco peso a la zapatilla, es cómodo y no es lesivo. Resumiendo, estas pesitas hay que llevarlas colocadas en el empeine con un clip que trae el paquete para colocar entre los cordones, y así poder poner y quitar rápidamente cuando toca.

Como cualquier método de entrenamiento, se debe llevar a cabo de manera progresiva y, por supuesto, procurar siempre que el clip esté perfectamente colocado para que no se mueva nada y permanezca siempre en el centro del empeine, de modo que la fuerza que ejerce sea equilibrada en ambos pies. Hay que hacer una adaptación progresiva,

esto quiere decir que empiezas usándolo un día por semana al principio, aproximadamente un 30-40%, en los rodajes. Por ejemplo, en uno de nuestros rodajes de 8 km, hicimos solo 3 km con las pesas en los empeines, pero no seguidos, sino alternando tramos con y sin ellas. En los momentos en los que no las tienes en los pies hay que colocarlas en el cinturón (donde tampoco se mueven) o llevarlas en las manos un rato para mejorar el braceo. El uso del cinturón es importante para poder montarlas y desmontarlas rápidamente, y así según las coges de los pies te puedes empezar a mover e ir las colocando en el cinturón, que tiene el mismo clip que el que se coloca en el empeine, pero fijo.

Con esta pautas de uso progresivo, puedes mantener perfectamente tus ritmos y no llegas a fatigarte de más en ningún momento. Al correr con ellas estás más concentrado en cómo pisas, y al quitarlas sientes los pies más ligeros y rápidos. Es una buena sensación, corres diferente, vuelas menos y pisas mejor. Percibes rápido los cambios



al poner y quitar las pesas. A partir de la cuarta semana pasamos a usarlas dos días por semana y fuimos aumentando cinco puntos porcentuales cada día. Se tardan muy pocos segundos en ponerlos o quitarlos de los empeines y seguir corriendo, sobre todo cuando ya tienes práctica, por lo que es importante que ensayes un poco en casa los primeros días sin mirar, para coger bien el truco. Si se sigue progresando y se alcanzan las doce semanas, convendría seguir aumentando así:

- Del 50% al 55% del tiempo.
- Del 55% al 60% .
- Del 65% al 70%.
- Del 70% al 75%.
- Del 75% al 80%.

Finalmente se podrían usar casi de continuo. Después, deberías volver a parar porque si no el cuerpo deja de sentir el estímulo, o aumentar el peso de las Powerinstep, que las hay desde 50 hasta 200 gramos. Muy recomendables.

CONTRA
XIFRADA

Per Anna Pinter

8

L'ESFORÇ PER
OBRIR MERCAT

Tenir una bona idea, un bon producte i un bon embalatge no és suficient per triomfar. Calen molts esforços, temps i visió de negoci perquè un producte nou arribi al mercat i, el que és més important, perquè tingui demanda.

Obrir mercat és, doncs, un dels principals reptes a què s'enfronten emprenedors que tenen entre mans una novetat. Tot i les facilitats de guanyar visibilitat que donen les xarxes socials, generar el coneixement al voltant del nou producte requereix molta dedicació i molta dosi de paciència i perseverança. I si no, que l'hi diguin a Vicente Borés, fundador de la companyia Power Instep, que ha desenvolupat unes peces per a l'empenya totalment innovadores que ajuden a millorar la força i la tècnica en la pràctica de diferents esports. Des de l'any 2014 no només han fet realitat el producte, sinó

8
anys fa que Power
Instep genera
contingut per
donar a conèixer
el seu producte
amb l'objectiu
que els clients
el comprin

també el model de negoci, i han generat coneixement perquè els potencials usuaris sàpiguen què és i per a què s'utilitza Power Instep. Una tasca gens fàcil.

Borés va rebre la visita del seu oncle, exjugador del Barça Atlètic en els anys setanta, perquè l'ajudés a fer evolucionar una idea de negoci. Borés, que aleshores era el di-

rector general de l'editorial RBA, va començar a vincular-se a un projecte que avui li ocupa el seu temps i del qual té el control total.

Aquella bosseta de roba amb metall a dins que havia cosit a casa el seu oncle per posar-la a l'empenya la va portar a un enginyer industrial. Van començar a donar forma a un nou producte i a les seves varietats en pes i colors. Durant més d'un any el van anar definint, identificant proveïdors i fent un prototip que el maratonista Martín Fiz, un triatleta i un *trail runner* van testar per identificar-ne els beneficis funcionals. Les primeres proves van ser molt positives.

Borés, conscient que calia demostrar encara més els avantatges del seu producte, va acudir al CAR de Sant Cugat, a l'Institut Nacional d'Educació Física de Barcelona i als principals entrenadors de les diferents disciplines esportives per confirmar que fer servir el seu invent millora el rendiment, la força i l'efi-



Dos usuaris del producte mentre fan esport. ARXIU

ciència. El producte va arribar a les botigues, que el van rebre amb els braços oberts, però els clients no el compraven perquè no el coneixien. "Tocava generar coneixement, perquè ni els dependents de les botigues sabien explicar-ne el valor", diu Borés. En total han acabat elaborant vora una desena d'estudis i han publicat plans d'en-

trenament per a diferents pràctiques esportives per fer bullir l'olla.

Amb l'arribada de la covid, van tancar les vies de distribució amb què s'havien entrenat, i van optar pel canal en línia. Les vendes, encara minses, tot just s'han començat a consolidar. Borés creu que ara, la seva tasca pedagògica anirà fent la seva cursa.

Port de Barcelona

Un horitzó compartit, un esforç col·lectiu

Treballem per connectar les empreses amb el món i per fer més competitiva l'economia. Ho fem amb les 500 companyies i els 32.000 treballadors de la Comunitat Portuària. Junts consolidem Barcelona com l'smart-port de referència del sud d'Europa.

Suma't: Avancem junts.
www.portdebarcelona.cat

86070-11528-09

Powerinstep optimiza el rendimiento del deportista



Powerinstep ha irrumpido en el mercado deportivo con **una nueva categoría de producto**. Desarrollada por Vicente Borés, en Barcelona, ya está siendo utilizado de manera habitual por emblemáticas figuras del mundo del atletismo como **el maratoniano Martín Fiz**, el marchador Valentí Massana, o el campeón de Europa y de España de triatlón Jordi García.

Favorece un rendimiento superior y reduce el riesgo de lesión

Este innovador sistema consiste en unas pesas ligeras que se instalan y desinstalan con un simple 'clic' tanto en los empeines como en las muñecas, y cuyo uso -en **combinación con cualquier deporte**- ayuda a mejorar la técnica y la fuerza muscular, favoreciendo un rendimiento superior, un **mayor disfrute de la actividad** y una reducción del riesgo de lesión. Las pesas Powerinstep -de tan solo entre 50g y 200g- resultan cómodas y prácticas, y han sido contrastadas clínicamente para garantizar que aportan efectos fisiológicos

únicos y diferenciados:

- **Mejora natural de la eficiencia del apoyo de los pies** y de la extensión de los tobillos y rodillas.
- **Mayor reactividad y fuerza** de la musculatura intrínseca.
- **Activación de la consciencia** sobre la técnica (propiocepción).

Herramienta de entrenamiento idónea para múltiples disciplinas

Las pesas de empeine Powerinstep **deben incorporarse de manera progresiva a los entrenamientos**, y el nivel de carga depende del peso corporal de cada uno. Constituyen una **herramienta de entrenamiento idónea**, no solo para corredores sino también para tenistas, futbolistas, practicantes de fitness, y, en general, para cualquier deporte, para todo tipo de ejercicios y para todos los niveles.



we
are **centric** 