



motor press argentina

N° 4 • NOVIEMBRE 2009 • AÑO 1 \$ 9,90



EDICIÓN ARGENTINA

## Rodillas protegidas

★ Fortalecé la musculatura de las piernas y olvidate de las lesiones

EDICIÓN DOBLE  
**GUÍA  
FITNESS**



ESPECIAL

# corré más rápido

## Elongá tus piernas

★ La segunda parte del plan de estiramiento

## Que no te coma la cabeza

★ Cuando el deporte se transforma en una obsesión

- ★ 25 entrenamientos para que vuelas
- ★ Un programa para cada nivel de acondicionamiento
- ★ Los ejercicios clave para que ganes velocidad

■ **RECUPERATE DESPUES DE LA CARRERA**  
Qué hacer tras cruzar la línea de llegada

■ **BIKE: VAMOS A LA RUTA**  
Lo que tenés que saber para andar por asfalto





## Aire

La montaña se eleva y te eleva. Ahí está para que te saques el gusto y pruebes otras apasionantes actividades: rappel, escalada y tirolesa. O ir todavía más alto y hacer aladulismo, vuelos en parapente o ultralivianos o vuelos en globo y lograr una perspectiva única de la ciudad, sus alrededores y de los pintorescos paisajes. Para hacer **escalada** entre pendientes de hielo en los falderos del Navarro, el



Tolosa o el Aconcagua, resultan una experiencia única. Los Arenales, en el departamento de Tunuyán, es otra zona muy grande de escalada con una gran variedad de vías en paredes, torres y agujas de un excelente granito rosado. Si te gusta la Alta Montaña tenés los Parques Provinciales con sus principales cumbres y colosales: Aconcagua y Tupungato, Cumbres del Cordón del Tigre, del Cordón del Plata, del Cordón del Portillo y Santa Clara. Zona del Sorseado, cumbres de los Valles de Los Molles, Las Leñas, Hermoso y Noble. Incluso hay operadores turísticos que ofrecen cursos de escalada de un día.

Si querés sentirte cara a cara con la montaña, probá con **rappel**. Podés hacerlo en el Fle de la Virgen, en la localidad de Cachaeta: son 3 paredes que te harán sentir el vértigo y la adrenalina.

Para animarte al parapente, podés ir al Cerro Arco (1.640 m de altura) y disfrutar

de una panorámica de la ciudad, primero en tierra firme y después desde el aire... En Potrerillos, hay dos circuitos para hacer **canopy**: uno de 5 tramos y 700 m y otro de 8 tramos y 1.400 m de adronalina. Vas a atravesar barrancos, grandes caídas y ome a velocidad y suspendido por el amor. En el mismo lugar, podés hacer **tirolesa** y cruzar el río Mendoza a una al-



tura de entre 10 y 25 m. En el Cerro Arco, Penitentes y San Rafael tenés la posibilidad de hacer **aladelta**. Por si todo esto te parece poco, también existe un programa de película: volar en **globo** por la localidad de Moipo, centro bodeguero de la región. Ríos, montaña, cielo... ¡el desafío te espera! ●

## Para llegar entrenados

Si no tenés experiencia en montaña y planeás hacer escalada y trekking en los cerros andinos, podés prepararte desde Buenos Aires con un equipo de entrenadores especialistas en programas para subir el Aconcagua. Se trata de un entrenamiento urbano con fuerte base aeróbica en la que se combina el running con disciplinas como el remo. A su vez, se complementa con varias salidas a la montaña a lo largo del año (a Sierra de la Ventana y el Cordón del Plata) que te ponen a tono gradualmente con la



exigencia final. Además, tenés charlas técnicas mensuales. El programa puede

durar entre 3 y 6 meses, dependiendo de la condición física que tengas. Por eso, antes de empezar, un médico deportólogo te hace exámenes y una batería de tests físicos que evalúan tu estado general. Si bien no hace falta un requisito físico específico, siempre es mejor tener los hábitos deportivos incorporados. Un grupo de entrenamiento hace base en la Ciudad de Buenos Aires y otro en la zona Norte del conurbano. Si querés más información, buscala en [www.anticoutdoor.com](http://www.anticoutdoor.com).