



6

Personal trainer

Per diventare un runner migliore devi sempre tenere sotto controllo i tuoi tempi, non hai scelta. Il **Timex Ironman Global Trainer** è l'unico monitor da polso con schermo gigante diviso in quattro sezioni: gps, cardio, cronometro e tachimetro. Ha una memoria di 20 workout e spazio per 50 percorsi. E grazie alla modalità multisport, adegua i sistemi di misurazione se cambi attività sportiva. Manca solo che sudi per te. **Prezzo: € 349.**
Web: Timexironman.com

Quando fai running, respira solo ed esclusivamente con il naso. Le ciglia nasali, sono un vero e proprio filtro, per il tuo apparato respiratorio. Inoltre, riscaldano l'aria in entrata, evitando che la gola si secchi

7 Spaziale

No, non è la pistola di Star Trek, ma un'arma in più per i tuoi polmoni.

Powerbreathe Ironman è un boccaglio dotato di diaframma a molla. Ci soffi dentro, lui oppone resistenza e tu alleni la cassa toracica. Lo usi dieci minuti al giorno e potenzi i muscoli respiratori del 30%. **Prezzo: € 99.**
Web: powerbreathe.com



8 Mozzafiato

Probabilmente ti ricorda un po' i test che hai affrontato per la visita di leva, ma se vuoi correre come un velocista kenyota, non puoi farne a meno: **Mir Spirobank Usb** ti serve per misurare e tenere sotto controllo la tua capacità polmonare, specie nei periodi a rischio di asma allergico. Ah, ti svela pure la tua età polmonare (paura, eh?).

Prezzo: € 420. Web: Spirometry.com/ita



9 Compatte

Un po' di musica durante la corsa può migliorare le performance del 20%. Ma se vuoi evitare di strozzarti coi fili degli auricolari, prova un paio di cuffie senza fili penzolanti, come le **Sony NWZ-W253**: ben 4 giga di musica (più o meno 500 brani), con batterie che possono essere ricaricate in tre minuti e impermeabilità totale. In soli 43 grammi. **Prezzo: € 89. Web: sony.it.**



10 Intercambiabili

Un paio d'occhiali da sole possono essere un'arma segreta per farti rendere al meglio in pista. Già, perché correre con il sole di fronte ti porta a contrarre tutti i tuoi 85 muscoli facciali: uno spreco di energia che si ripercuote sulla performance. I **Salice 004** aderiscono totalmente al viso senza lasciare spazio al più sottile dei raggi solari, ma ti proteggono anche da vento, sabbia e insetti. E se non ti piacciono le lenti, ne hanno tre, intercambiabili. **Prezzo: € 59.**
Web: saliceocchiali.it

