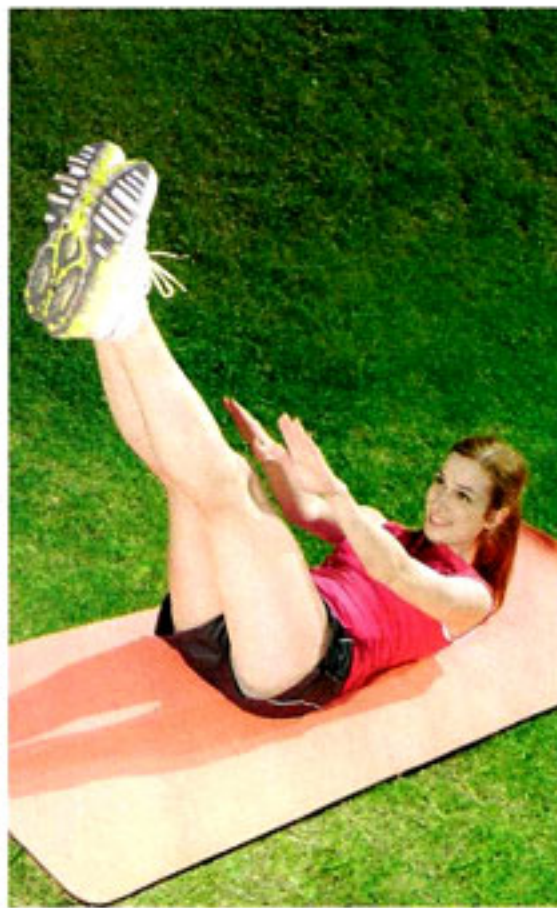
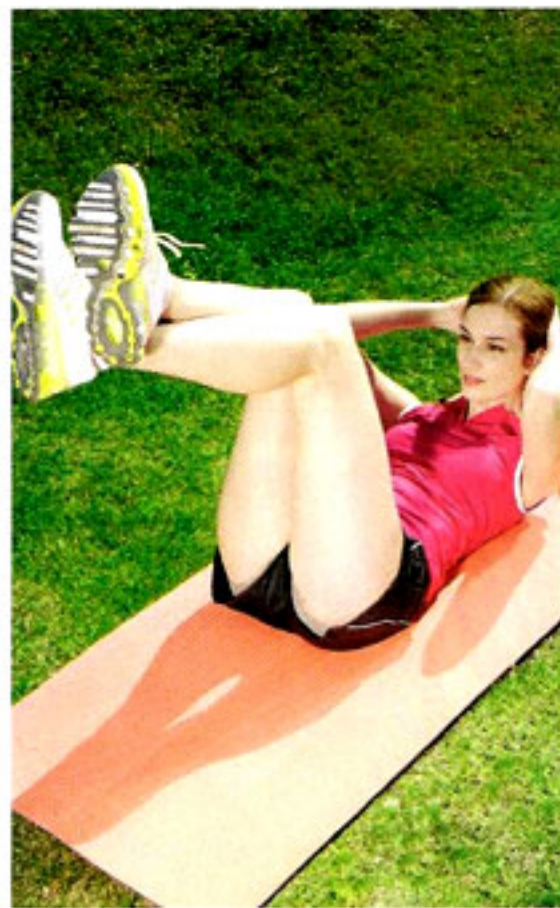


# OH LALA!



## ◀ ABDOMINALES CORTITAS

Con las piernas cruzadas y las manos en la nuca, elevar el tronco y tensionar la panza. Luego bajar. Hacer 3 series de 30 repeticiones. Repetir 3 veces, pero ésta vez subiendo y tocando con el hombro izquierdo la rodilla derecha y viceversa. Descansar y elevar las piernas estiradas. Mantener en tensión con los brazos también estirados 15 segundos.

## PARA HACER ESTA RUTINA



**1.** Chaqueta *Touchpad*, para manejar el iPod desde un teclado textil inteligente integrado en la manga (*Indarradtx*, \$845). iPod nano 8 GB, podés almacenar 2000 canciones (*Mac Station*, \$1399).

**2.** Zapatillas *Zenswa*, con suela de goma dividida en planta y talón, que aumenta el sistema de ventilación (*Reebok*, \$199).

**3.** Bolso impermeable, (consultar precio).

**4.** Maxi-bolso rígido (*Le Coq Sportif*, \$200), zapatillas Iguane (*Le Coq Sportif*, \$235).

**5.** Chaleco inflable de plumas (*Adidas*, \$319), short de running ultra-liviano (*Adidas by Stella Mc Cartney*, \$169).

**6.** Zapatillas *Marquise* estilo botines, para correr en superficies resbalosas. Ideal para días de lluvia (*Le Coq Sportif*, \$280).