

PREPARA-TE PARA O FESTIVAL BIKE 2005 SANTARÉM 4, 5 E 6  
FAIRFAX ONDE NASCEU O BTT NOVEMBRO

Nº 103 • Outubro 2005 • Mensal 3,50 € • (IVA Incluído)



BIKE



PARA QUEM QUER RESPIRAR MELHOR  
**POWERBREATHE**

Powerbreathe é o resultado de mais de 12 anos de investigações dirigidas ao melhoramento da capacidade e da mecânica respiratória. O músculo motor da respiração é o diafragma que se situa debaixo da caixa torácica. Com o Powerbreathe é possível treinar este músculo com um exercício específico. De fácil utilização, pode ser

usado por pessoas de todas as idades e condição física, com o objecti-

vo de melhorar a respiração. A realização de 30 respirações, duas vezes



por dia, utilizando o Powerbreathe, é suficiente para dinamizar, reforçar e potenciar a musculatura respiratória. Depois de uns dias de utilização já são verificáveis os benefícios da utilização e depois de quatro semanas, a capacidade pulmonar aumenta de forma significativa. Contactos: 912 975 500 e powerbreathe@gmail.com.

30 OU 85 KM, ESCOLHE  
**1ª MARATONA DE S. BARTOLOMEU DE MESSINES**

A Casa do Povo de São Bartolomeu de Messines vai realizar no dia 12 de Novembro a sua 1ª Maratona e Mini-Maratona de BTT. O valor da inscrição é de 15 euros por participante com direito a seguro, almoço e t-shirt. Os acompanhantes que queiram almoçar também têm que proceder à sua inscrição, no va-