

# FESTIVAL BIKE 16 MIL INVADEM SANTARÉM

**ESPECIAL NATAL ESCOLHE A TUA PRENDA PARA ESTE ANO**

Nº 105 • Dezembro 2005 • Mensal 3,50 € • (IVA Incluído)



## POWER BREATHE SPORTS PERFOR.



**O SPORTS Performance** é o modelo mais avançado e exigente dos Power Breathe. Destina-se, portanto, aos atletas mais bem preparados. O Power Breathe é um aparelho de treino respiratório. Coloca-se na boca e, uma vez por dia, fazem-se 30 inspirações/expirações (treino aconselhado no início). Os resultados surgem ao fim de 30 dias, precisamente o tempo que o temos utilizado. E é claro que o Power Breathe não nos deu mais pernas, mas já é notória alguma melhoria na facilidade em respirar em situações mais difíceis. A utilização é simples mas é conveniente regular bem o fluxo de ar. E ao início estranhámos a quantidade de "força" necessária para respirar. Para resultados mais científicos seria necessário utilizar aparelhos de medição específicos e em laboratório. Para já

temos a nossa experiência e ainda uma ideia expressa pelo atleta Ricardo Figueiredo que já nos avançou que também está contente com os primeiros resultados. Mais informações em: [powerbreathe.com](http://powerbreathe.com).

Existente em três níveis de "dificuldade", este vermelho é o mais "puxado", e os seus efeitos fazem-se sentir ao fim do primeiro mês de utilização contínua. Pode ser utilizado em qualquer lado, mesmo a trabalhar



**Preço: 70 €**  
Sportec - 964 241 758

**ok ko**  
"Abre" os pulmões  
Ajuda quem sofre de asma  
Fácil de regular  
Ao início, as 30  
repetições deixam-nos  
quase KO!