



GANHE CREATIVE ZEN  CREATIVE ZEN STONE PLUS 

# STUFF

GADGETS  
E TECNOLOGIA

Outubro 2007  
€2,50  
Portugal  
(Continente)



**EXCLUSIVO!**  
**iMAC DE METAL**  
Teste a mais recente  
jóia da Apple

**101** DICAS PARA  
ARTILHAR  
GADGETS

# FAÇA VOCÊ MESMO...

- Navegar na net no telemóvel sem pagar
- Dominar por completo o seu gadget
- Criar um hi-fi wireless barato
- Desbloquear o iPhone



**LICENÇA PARA ACELERAR**  
Nem vai acreditar, mas não precisa  
de carta para este Secma

**+ A Stuff TESTOU**

MONITORES RÁPIDOS  
COLUNAS DE SOM  
CÁMERAS  
SLR COMPLETAS

**FIQUE EM FORMA!**  
Os melhores gadgets para  
fazer exercício físico

TESTE Exercício Hi-Tech

# GUIA Stuff DA BOA FORMA

Se fica com o coração aos pulos quando sobe três lanços de escadas, então está mais do que na hora de pôr a tecnologia ao serviço da sua boa forma física.

## O BÁSICO

### 1 Mantenha-se hidratado

Cerca de 60% do nosso corpo é água – mantenha esse valor bebendo entre dois a três litros de água por dia. Durante o exercício, hidrate-se pelo menos a cada 30 minutos.

### 2 Mantenha-se activo

Faça até seis horas de exercício semanal, algo que o mantenha longe das gorduras em excesso e conservará o seu corpo saudável. Tudo o que seja menos do que 30 minutos por semana é pouco.

### 3 Mantenha o seu metabolismo acelerado

Ingra alguns minutos pouco calóricos entre as refeições, o que manterá o corpo com combustível suficiente para o dia e o ajudará a manter os níveis de energia altos para o exercício físico.

### 4 Defina objectivos

Tenha uma meta de longo prazo e várias objectivas mais regulares. Assim, estará sempre motivado e vai saber-lhe muito bem a concretização delas. Claro que também que se vá cumprindo!

### 5 Treino alternado

Os treinos alternados (entre pequenos sprints e corridas longas, por exemplo) são outra ferramenta para acelerar o metabolismo do corpo. Diversificar o tipo de exercício é a melhor estratégia de treino.



**OPÇÃO 1: WII VIRTA-SE**

**Nintendo Wii Fit + Wii Balance Board a anunciar (previsto para o Inverno de 2007)**  
www.nintendo-europe.com

**O que é?**  
O Wii Fit é o primeiro passo do Wii Sports, o jogo que põe os fitas do Wii a mexer, literalmente. Assete no potencial fitness do Wii Sports, o jogo oferece nos mais de 40 novos exercícios aeróbios, musculares, de equilíbrio e yoga.

**Como funciona?**  
Vem equipada com o novo controlador Balance Board, capaz de sentir movimentos e posições enquanto estamos sobre ele. Cada membro da família pode configurar os seus exercícios de forma individual, sendo o progresso registado, para que seja possível a melhoria da contagem física.



**OPÇÃO 2: RESPIRE FUNDO**

**POWERbreathe Ironman PLUS a partir de €54**  
www.powerbreathe.com.pt

**O que é?**  
Este aparelho parece amadorado, não. Que dias, não, ou meses. O Ironman PLUS é um inalador de respiração que fortalece os músculos respiratórios, ajuda a regular o ritmo e melhora. É, portanto, o aparelho ideal para obter o seu máximo potencial de respiração, tanto em casa como no trabalho.

**Como funciona?**  
Como disse o Sr. Miyagi, "breathe in, breathe out". É tão simples para si como para o Donnie Yen. Basta ajustar o nível de dificuldade e aumentar o tamanho do fluxo de ar registado na base do aparelho. Faça 30 respirações pelo menos duas vezes ao dia.



**OPÇÃO 3: SALTOS ALTOS**

**Cybex Trazer ES062**  
Vizim - 21 816 90 10  
www.cybexinternational.com

**O que é?**  
O Trazer parece uma espécie de controlador de realidade, mas não sabe o quanto é diferente: tecnologia específica de sensores é mais eficaz e controla o movimento e a fluidez. Serão não apenas para quem quer ganhar, mas também para melhorar os reflexos, equilíbrio, balanço e agilidade.

**Como funciona?**  
O Trazer usa uma combinação de realidade virtual (sensores de dedo) e de movimentos do corpo em tempo real de forma a ajudar a melhorar os reflexos. Usando o controlo de movimentos virtuais, o Trazer analisa os seus movimentos para o real.

**ESCALA de suor**

