

¡Qué!

LUNES 3
JULIO DE 2006
www.quecoruna.com

AÑO 2
Nº 346

CORUÑA

Un Motel de superlujo

Desde 45 €

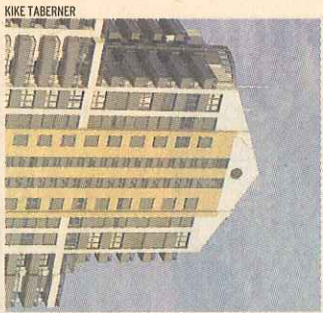
UN MOTEL PARA DISFRUTAR DE TODAS LAS COMODIDADES

40 habitaciones con gorga individual, aire acondicionado, 12 canales de TV, Jacuzzi y servicio de habitaciones.

Jardín

Miña-Oleiros (A Coruña)
Tel: 981 631 721

No incluye: (temporada alta. Sujeto a disponibilidad)



KIKE TABERNER

Vivienda

La hipoteca media ha subido 76,8 euros al mes

El aumento de la cuota de hipoteca de vivienda ha supuesto que paguemos 76,8 euros más al mes en un año. Los precios de los pisos han subido un 12% en doce meses.

Oriente Medio

Israel bombardea el despacho del primer ministro palestino

Haniya se salvó de la muerte al encontrarse fuera de su lugar de trabajo.

EL DIRECTOR DEL INEF NOS PROPONE SEIS RUTAS CORUNESAS PARA PONERTE EN FORMA SÓLO TIENES QUE SALIR A LA CALLE

Coruña es la ciudad ideal para ponerse en forma sin necesidad de sufrir ni de ir al gimnasio. Rafael Martín Acero, el director del

INEF, nos propone media docena de rutas para cuidar la salud e incluso desahacernos de algún que otro incómodo kilo.



Caminar es el ejercicio que más recomiendan los especialistas.

OSCAR IZQUIERDO

EL NÚMERO DE MUERTOS CAE UN 28,5% EN PLENA OPERACIÓN SALIDA

El carné por

LO EVITAN POR INDEPENDENCIA, SALUD Y AHORRO

Un 25% de los españoles vive sin móvil

Álvaro Romo tiene 28 años y vive en Bilbao. No posee móvil ni lo quiere. Como él, uno de cada cuatro españoles de 16 a 65 años todavía se resiste a contar con un terminal.

LA VIDA

Roberto Benigni se acuerda que tiene un Oscar cuando abre su mesilla

GENTE

Armani querría ser más alto y joven para poder vestir su propia ropa

TELEVISIÓN

Paula Vázquez y Santi Millán perseguirán a los famosos en la serie 'Divinos'

TRÁGICO SUCESO

Una mujer de 88 años perdió ayer la vida al precipitarse desde un sexto piso de la calle Fariña Ferreiro, en la zona de O Castriión, por causas que se desconocen.



Al lugar de los hechos se desplazaron la Policía Local y una ambulancia del 061, que nada pudieron hacer por la víctima, ya que la muerte fue instantánea.

PIDEN MÁS SEGURIDAD

Los vecinos vuelven a reclamar medidas de seguridad para evitar más caídas y accidentes en las inmediaciones del Millennium.



Y también...



Un hidrovión, en plena faena.

ARCHIVO

Coruña es el lugar ideal para ponerte en forma sin sufrir

Rafael Martín Acero nos descubre los secretos para mantenernos en perfecto estado físico utilizando los recursos que ofrece la ciudad: la clave está en el ejercicio moderado y la alimentación equilibrada

ISABEL PÉREZ-POLO
isabel.perez@quedafaro.com

Nuestro estilo de vida nos lleva al sedentarismo y al exceso de peso, algo que intentamos remediar a toda prisa en vacaciones, cuando aprovechamos el buen tiempo y la cercanía de las playas para hacer deporte. Sin embargo, los especialistas en educación física, parafraseando un viejo eslogan publicitario, avisan de que "la potencia sin control

HAY QUE ACOMPAÑAR EL EJERCICIO DE UNA DIETA EQUILIBRADA, SIN MUCHAS GRASAS NI AZÚCARES REFINADOS

no sirve de nada", es decir, no por machacarnos a correr, nadar o hacer pesas en dos días vamos a adelgazar antes. Lo más probable es que nos lesionemos y pasemos el resto del verano inmovilizados bajo la sombrilla. Les proponemos seis recorridos sencillos para pasear por la ciudad con-ficionados por el director de INEF en Coruña, Rafael Martín. Vayan con calma.



OSCAR LOZQUIERO

Antes de decidirnos a hacer ejercicio hay que acondicionar el cuerpo para evitar lesiones musculares y/o cardíacas.

CUIDADO CON SOBREPASAR NUESTROS LÍMITES

Cada edad tiene un límite de frecuencia cardíaca que es recomendable no sobrepasar. Restando nuestra edad de 220 obtenemos la máxima frecuencia de pulsaciones por minuto que podemos alcanzar. Según Rafael

Martín: "Las personas que comienzan deberán caminar a una intensidad que no lleve a su corazón a trabajar por encima del 50% de su frecuencia cardíaca. El ejercicio debe realizarse progresivamente, sin atracones."

En la playa desde la natación al voley o ir descalzo por la orilla

La natación es un deporte ideal para el verano. Consume mucha energía y evita los movimientos bruscos que suelen causar lesiones. "Nadar ejercita todos los músculos del cuerpo y, además, contra una resistencia muy progresiva, que es el agua. Lo que lo hace ideal para personas que llevan mucho tiempo inactivas", explica Juan José Va-



"Nadar es el deporte más completo."

rela, licenciado en Educación Física.

Jugar a voley playa

Al ser un juego de equipo se ejercitan los reflejos. Con él también se trabaja la potencia en piernas y brazos.

Cambiar por la arena

Trabaja los gemelos y los músculos tibiales. El pie está más libre y, al amoldarse en la arena, "se movilizan todas sus articulaciones".

COMO AVANZAR PROGRESIVAMENTE Y SIN LESIONES

Las primeras semanas, sólo dos días de paseo

Unos 30 minutos de paseo constante y continuado dos o tres días por semana quemará unas 350-600 kc. Sin perder el ritmo aumentaremos los días por semana (hasta 5) y también el tiempo (40 min.)

Empezaremos perdiendo unas 350-600 calorías

Al menos durante las primeras semanas del verano mediante este método. Si somos constantes, puede que a principios del otoño consigamos perder entre 800 y 1.200 calorías cada semana.

Nuestra frecuencia cardíaca también subirá

Una persona de 50 años que comience a pasear en julio siguiendo esta tabla, con una frecuencia cardíaca de 90 pulsaciones por minuto, puede llegar a las 130 en octubre sin maltratar a su corazón.

SEIS RUTAS PARA PROBAR

1. POR LA CIUDAD VIEJA

Desde Puerta Real, por la Iglesia de Santiago, plaza de Azcárraga, la Colegiata y los jardines de San Carlos hasta la Torre de Hércules.



2. LA CORUÑA MODERNA

Partiendo de María Pita, seguir por la Casa Molin, Casa Salorio, Plaza de Lugo, San Nicolás, Casa Sola, San Andrés y los Cantones.



3. SALIENDO DEL PUERTO

Recorrer La Marina hasta el Castillo de San Antón, la Casa Museo de Emilia Pardo Bazán y el Convento de las Capuchinas.



4. UN PASEO EMC?

Salir desde la Casa de la Ciencia hasta la Domus y, rematar el paseo en la Casa de los Peces.



5. ADELANTA AL TRAVÍA

La longitud de su recorrido es ideal para hacerlo a pie (unos 4 km.) y regresar por el mismo camino, andando o subido en él.



6. NUESTROS ARENALES

Una buena opción es recorrer Riazor (570 mts.) y el Orzán (700 mts.) bien por la arena más dura (mojada) o por el Paseo Marítimo.



LEO BASSI, EN CARTEL
Después de recibir críticas de algunos grupos políticos y particulares, la Asociación Cultural Manicómicos ha hecho público un manifiesto en el que reitera su decisión de mantener el espectáculo 'La Revelación' de Leo Bassi, cómico italiano de prestigio internacional.

SE BUSCA LECHUZA

El dueño de una lechuza colorado ayer carteles por la ciudad para encontrar a su mascota supuestamente robada. Así que si ven a la lechuza del cartel llamen al 647 488 600.



OSCAR LOZQUIERO

El dueño colocó carteles por la ciudad.

COMERCIO GALLEGO

La Cámara de Comercio accoge hoy y mañana el II Encuentro de Exportadores y Cámaras en el Exterior con el fin de potenciar las exportaciones gallegas.