

G

BEN ESSERE...

STARE AL PASSO CON I TEMPI

Chi ha iniziato troppe volte senza riuscire a raggiungere i risultati desiderati, chi guarda con invidia coloro che corrono sotto casa, chi arranca sul tapis roulant in palestra e subito abbandona l'impresa tra sensi di colpa e frustrazioni... Da oggi potranno correre avendo in cuffia un coach personale, pronto a incoraggiare, dare consigli e ritmo alle sessioni di corsa. È la proposta di Dkn con *Rock Run Roll*, un programma di allenamento alla corsa, con voce e musica, scaricabile da un Cd sul proprio lettore Mp3, iPod o iPhone. Il coach indica quando e per quanto tempo camminare o correre, come un vero personal trainer. Il tutto a ritmo di musica. Il programma consente di arrivare a correre in quattro settimane fino a mezz'ora senza interruzioni. Costa 29,90 euro. www.dknitalia.it

