

NACEXmagazine 33

Nacex | Número 33 | Enero 2016



Descárgate
NACEXmagazine

Reportaje

Generación emprendedora

02

Cliente Nacex

Wiko

entrevista a Josefina de Marco, Responsable del Servicio Postventa y Directora de Administración&Personal

04

Agencia Nacex

0848 - Terrassa

06

Vida y Ocio

En la cueva de las brujas

El televisor más grande del mundo

Ponte en forma cómodamente · Kinesiotaping

10



Generación emprendedora

Todos aquellos que reunieron la valentía necesaria para hacer el sueño realidad han pasado a formar parte del mercado español de nuevas empresas, que en 2015 creció un 26% respecto al año anterior. En su mayoría se trata de empresas ecommerce que deben su existencia, en gran parte, al desarrollo y la evolución de Internet y los dispositivos móviles. Madrid, Barcelona y Valencia encabezan las ciudades con más emprendedores y *startups* de nuestro país, y la tendencia al alza de momento se muestra imparable con los jóvenes como abanderados.

Un informe de Young Business Talents, basado en una investigación social que se elaboró para conocer las actitudes y tendencias de los jóvenes preuniversitarios españoles ante las cuestiones más importantes que influyen en su futuro y en el de toda la sociedad, destaca que el emprendimiento se ha colocado al mismo nivel o incluso ha superado, en algunos casos, a otras opciones profesionales tradicionalmente más deseadas.

Los objetivos del estudio consistían en conocer la realidad de sus actitudes ante

diferentes cuestiones trascendentes con el fin de poder prever lo que pueden suponer en su futuro y la influencia que éstas tendrán para la sociedad. Así se podrá ayudar a estos jóvenes y a la sociedad en su conjunto a evitar el fracaso académico y profesional de la siguiente generación de población activa conduciéndola a un futuro más prometedor.

Un tercio de los jóvenes preuniversitarios españoles se plantea ser emprendedor como vía profesional para su futuro

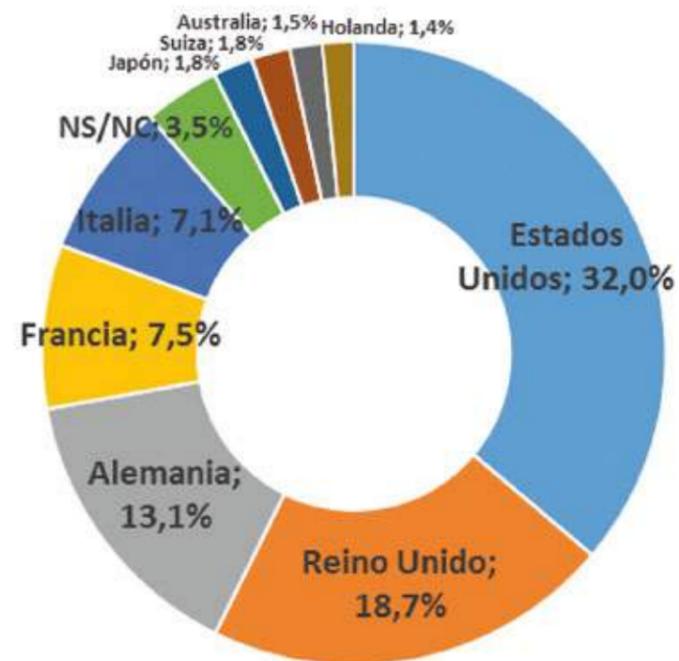
Esta investigación social se llevó a cabo mediante el estudio de más de 1 millón y medio de jóvenes estudiantes preuniversitarios de entre 15 y 21 años y se extraen diferentes conclusiones. Entre las más destacadas, encontramos que un tercio de los jóvenes preuniversitarios españoles se plantea ser emprendedor como vía profesional para su futuro, aunque esta actitud varía significativamente según la comunidad autónoma. Así, las comunidades con más jóvenes con ganas de emprender son Castilla

y León y Galicia. En el lado opuesto se encuentran los jóvenes de las comunidades de Andalucía y Murcia. Aún así, en términos generales, los jóvenes españoles son los que muestran menos preferencia por ser emprendedores si lo comparamos con los jóvenes de los países del sur de Europa como Grecia, Italia y Portugal.

Por sectores, el sector servicios es el que resulta más atractivo para estos jóvenes por delante del sector industrial, el agrícola y el ganadero.

Por otro lado, otro tercio de los jóvenes cree que una mejor opción de futuro es trabajar en el sector público. De nuevo, las diferencias son significativas entre comunidades autónomas: Andalucía y Castilla-La Mancha son las comunidades cuyos jóvenes se decantan más por esta opción. En el lado opuesto se

Las *startup*, como así se conoce a las empresas de reciente creación, pero nacidas de ideas innovadoras con grandes posibilidades de rentabilidad y desarrollo, son una fórmula en auge para muchas personas cuyo único capital, al arrancar, es un sueño.



Fuente: Informe "Actitudes de los jóvenes preuniversitarios - España" de Young BUSINESS TALENTS 2014

Madrileños y catalanes expresan una mayor predilección por desplazarse al extranjero, en especial a la ciudad de New York

sitúan Madrid y Cataluña donde se ve menor preferencia por esta opción profesional. De nuevo nos encontramos con una diferencia significativa respecto a los países del sur de Europa donde sólo el 17% de los jóvenes italianos, el 13% de los griegos y el 11% de los portugueses se decantan por el funcionariado.

Ser trabajador por cuenta ajena es la tercera opción profesional por la que se decantan estos jóvenes, siendo Madrid, Cataluña y Andalucía las comunidades cuyos jóvenes expresan mayor preferencia por esta opción.

En cuanto a la movilidad geográfica para encontrar un mejor futuro profesional se demuestra una gran disposición, ya que el 89% de los encuestados no tendría objeción en cambiar de lugar de residencia. En este sentido las ciudades con más atractivo son Madrid, New

York, Londres y Barcelona. Madrileños y catalanes expresan una mayor predilección por desplazarse al extranjero, en especial a la ciudad de New York como primera opción, mientras que los jóvenes del resto de regiones prefieren desplazarse a Madrid antes que optar por una ciudad en un país extranjero. En términos generales, los países más atractivos para encontrar un trabajo son Estados Unidos, Reino Unido y Alemania.

Según Startupxplore, la mayor comunidad online de *startups* e inversores de España, sólo las 500 *startups* españolas más relevantes de nuestro país esperan superar los 920 millones de euros de facturación y prevén crear más de 7.000 puestos de trabajo en 2016. Se vislumbra pues un futuro próximo muy prometedor para los jóvenes preuniversitarios que, actualmente, sufren una tasa de paro de prácticamente el 50%.





Wiko está formada por personas, historias e ideas que hacen de cada teléfono un producto único, diseñado y creado para satisfacer las diferentes necesidades de nuestros usuarios.

Wiko
Game changer.



JOSEFINA DE MARCO
RBLE. DEL SERVICIO POSTVENTA
Y DIRECTORA DE
ADMINISTRACIÓN&PERSONAL
PARA WIKO IBERIA

Josefina de Marco, Responsable del Servicio Postventa y Directora de Administración&Personal de Wiko Iberia

1.- Los inicios de la empresa se sitúan en Francia en 2011. ¿Cuál ha sido la trayectoria de la empresa hasta la actualidad?

Efectivamente, **Wiko** nace, hace cuatro años, en la ciudad francesa de Marsella. Como compañía dedicada al desarrollo exclusivo de móviles, llega con el deseo de ofrecer a sus clientes productos acordes a sus gustos y necesidades. Es por esto que en **Wiko** disponemos de una amplia gama de smartphones, provistos de las mejores prestaciones, con diseños muy atractivos y a precios extremadamente competitivos.

Nuestra expansión europea llegó muy pronto. En 2013, **Wiko** se implanta en la Península Ibérica estableciendo en Vitoria las oficinas centrales desde las que se gestiona la marca para España y Portugal. En ese mismo año, **Wiko** ya se había convertido en la segunda marca más vendida en el mercado de la telefonía móvil en el país vecino, Francia. Sólo hizo falta un año más para alcanzar ese mismo puesto en Portugal.

En este momento, **Wiko** está presente ya en 23 países.

2.- La misión de la empresa es facilitar la vida diaria de sus clientes. ¿Cómo lo consiguen?

Lo conseguimos, principalmente, de dos maneras: ofreciendo a cada uno de nuestros clientes el smartphone que necesita en su día a día y continuando a su lado con un servicio postventa cercano y de calidad.

Nuestro amplio catálogo está formado por más de 40 modelos diferentes de smartphones agrupados en tres gamas de producto: Rendimiento & Diseño, Útil & Trendy y Fácil & Divertido. Como sus propios nombres indican, cada una de ellas responde a diferentes necesidades que presentan nuestros clientes y a las diversas soluciones que desde **Wiko** ponemos a su disposición.

En cuanto a nuestro servicio técnico contamos con 25 técnicos, 8 personas más de atención al público y otras 9 resistentes en funciones de administración,

expediciones y almacén. Estos profesionales atienden, desde el centro logístico situado en la localidad burgalesa de Briviesca, el 100% de los requerimientos que nuestros usuarios nos hacen llegar a través de los diferentes canales de comunicación que tenemos abiertos para ellos. En este sentido, las redes sociales se han convertido en uno de los medios clave para nosotros para entablar conversación con el público, recibir sus consultas y comentarios, informar de nuestras novedades y de las del sector...

3.- Están presentes en el encuentro más importante a nivel mundial de telefonía: el Mobile World Congress de Barcelona. ¿Qué novedades van a poder encontrar los visitantes en su stand?

Efectivamente, este año volvemos a estar presentes en la feria de Barcelona. Desde aquí, aprovecho ya para invitar a todo el mundo a visitar nuestro stand 6A32 entre los días 22 y 25 de febrero. Esta cita es la más importante del año a nivel mundial en lo que a telefonía

móvil se refiere y es fundamental para nosotros asistir ya que toda la industria relacionada con el sector se encuentra ahí: fabricantes, distribuidores, clientes... Este escaparate al mundo nos permite no sólo mostrar nuestras novedades sino conocer las tendencias y propuestas del resto del sector. En este sentido, aún es un poco precipitado desvelar cuáles van a ser nuestras novedades, lo que sí podemos confirmar es que, como en ediciones anteriores, nuestras novedades reunirán diseño, última tecnología y precio competitivo.

4.- Como uno de los fabricantes más importantes, venden en las principales grandes superficies y cadenas de tiendas de tecnología, entre otros puntos, y se esfuerzan por conseguir el equilibrio perfecto entre tecnología, diseño, calidad y precio. ¿Cómo se consiguen productos que reúnan todos estos requisitos?

Principalmente, escuchando a nuestro público y conociendo sus necesidades. Precisamente por eso tenemos en estos momentos un portfolio de productos



Con **NACEX** aseguramos que las recogidas y entregas de teléfonos que vienen hasta nuestras instalaciones para un diagnóstico o reparación se hacen en perfectas condiciones, con todas las garantías de calidad y en un plazo no superior a 24 horas dentro del territorio nacional

tan amplio, dividido en esas tres gamas de las que hablábamos antes. En todos nuestros productos nos mantenemos fieles siempre a esos tres principios que rigen en la concepción de cada uno de nuestros modelos: diseño vanguardista, última tecnología de alta calidad y precio asequible. A partir de aquí, tenemos un smartphone para cada cliente y para cada necesidad.

5.- El servicio postventa es primordial cuando se trata de productos tecnológicos. ¿Cómo gestionan esta área y qué papel juega NACEX en el proceso?

Como decía, nuestro servicio postventa y departamento técnico está situado en Briviesca, provincia de Burgos, a muy pocos kilómetros de las oficinas centrales de **Wiko**. Este hecho permite un mayor conocimiento e implicación de la marca en los procesos de atención al público, al mismo tiempo que posibilita una formación continua y en tiempo real de nuestro personal técnico en los últimos modelos lanzados al mercado.

Y en todo este proceso postventa cobra un especial protagonismo nuestro partner logístico, Nacex. Con él, aseguramos que las recogidas y entregas de teléfo-

nos que vienen hasta nuestras instalaciones para un diagnóstico o reparación se hacen en perfectas condiciones, con todas las garantías de calidad y en un plazo no superior a 24 horas dentro del territorio nacional. Todo esto nos ha llevado a confiar en Nacex desde el primer momento en que empezamos a operar en España.

6.- ¿Qué nuevos proyectos tienen en mente a medio-largo plazo?

Nuestro principal objetivo es seguir cubriendo las necesidades de nuestro público y que, sean las que sean, siempre puedan encontrar el móvil **Wiko** que se adapte a su estilo de vida. Esto es lo que provoca que la confianza de nuestro público en nosotros siga aumentando.

El otro punto fuerte de cualquier compañía de gran consumo es mantener un servicio postventa de calidad. En este sentido, haremos todo lo que esté en nuestras manos para seguir ofreciendo la mejor atención a los clientes, no solo introduciendo todos los avances que sean oportunos, sino también escuchando las propuestas y necesidades de nuestros usuarios.





Personal de oficina de la agencia

Terrassa

La agencia NACEX 848 de Terrassa, en Barcelona, es una de las más veteranas de la red. A lo largo de su trayectoria, ha ido consiguiendo incrementar cuota de mercado en su zona, equipo humano e instalaciones, convirtiéndose hoy día en la 7ª del ranking de agencias de la red NACEX en crecimiento de número de expediciones nacionales*.

Los municipios de Terrassa, Matadepera, Viladecavalls, Vacarisses, Rellinars y Ullastrell son su zona de influencia y cuenta con un equipo humano de 11 personas en oficina: Marcos Solé y Toni Yuste -gerencia-; Sara Cerezo, Miguel Ángel Barquilla, Alicia Moreno, Elisabeth Tost, Judit Alonso y Eva Capote -administración y operativa-; José Martínez, Maite Insua y Emilio Miguel -comercial- y 9 mensajeros: José Luis Fresneda, Juan Antonio Martínez, Joan Carreras, Enrique Esparza, Eusebio Rastrero, Marc Hernández, Raúl Rodríguez, Jorge Gens y Víctor Otero.

Los delegados de la agencia comentan: *A pesar del cambio de franquiciados y ubicación de la agencia que se ha ido*

dando a lo largo de los años, la mayoría del equipo ha seguido siendo el mismo y se ha mantenido firme en su apuesta de servicio y dedicación al cliente. Al igual que otras muchas agencias, hemos sufrido con la situación económica de

tamentos del CAF (Centro de Atención al Franquiciado) como del resto de agencias de todo el territorio, quienes día a día trabajan para cumplir los compromisos de servicio con la mayor profesionalidad.

Con el paso del tiempo hemos conseguido mantener una imagen de calidad y profesionalidad y nos hemos consolidado como una marca fuerte en nuestra zona

los últimos tiempos pero hemos sabido salir adelante gracias a la energía, ímpetu y compromiso de todo nuestro equipo.

Y prosiguen: Con el paso del tiempo hemos conseguido mantener una imagen de calidad y profesionalidad y nos hemos consolidado como una marca fuerte en nuestra zona. Hemos de agradecerlo a todos los compañeros de NACEX, tanto de los diferentes departa-

Agencia
0848



Imagen captada durante la grabación del vídeo corporativo



Equipo de mensajeros de la agencia



848 TERRASSA

Pol. Ind. Santa Margarita
C/ Llobregat, nº 1 Nave D-29
08223 Terrassa
Tel. 937 312 992
Fax 937 851 820



La agencia 848 de Terrassa siempre ha sido muy participativa en eventos culturales y sociales de la zona, como la cabalgata de Reyes de Terrassa durante cuatro años consecutivos o patrocinando la Fiesta Mayor de Terrassa, lo que le ha permitido formar parte de la

vida de la ciudad, con una imagen de servicio y proximidad hacia las empresas y los ciudadanos. Además, fue una de las agencias colaboradoras en la grabación del último vídeo corporativo de NACEX, disponible en el canal de YouTube.



Recorte del Diari de Terrassa a 28 de enero de 1998



JOSÉ MARTÍNEZ
DELEGADO DE LA AGENCIA

01 Nuevo año, nuevos servicios

NACEX empieza el 2016 presentando nuevos servicios para seguir satisfaciendo todas y cada una de las necesidades de sus clientes:

NACEXpharma

Servicio de entrega a temperatura controlada <25°C, indicado para entregas urgentes garantizadas antes de las 8:30h, 10h, 12h y en sábado, con monitorización y control de temperatura <25°, a centros hospitalarios, clínicas, laboratorios, farmacias y parafarmacias en capitales de provincia y poblaciones de más de 100.000 habitantes.

Este novedoso servicio incluye numerosas ventajas de gran valor añadido para el cliente de este sector que no se encuentran en el mercado actualmente. Así, aparte del mantenimiento de las condiciones de temperatura, también permite una total trazabilidad térmica a través de las sondas ubicadas en toda la red de transporte calibradas anualmente (en plataformas, cámaras y vehículos), además de la trazabilidad física, visual y de peso con la información por bulto incorporada a los sistemas en tiempo real. NACEXpharma cuenta con acceso online a toda la información y gráficas de temperatura que proporcionan las sondas, de manera individualizada por bulto y en tiempo real. Y todo ello con la máxima seguridad gracias a instalaciones equipadas con video vigilancia y control de acceso, y a vehículos geolocalizados en todo momento mediante GPS.



PORTUGAL 9h

Servicio con garantía de entrega antes de las 9:00h del día siguiente laborable en Lisboa y Porto ciudad.



03 NACEX celebró su XXI Convención Anual de Franquiciados

El pasado viernes, 20 de noviembre, se celebró la XXI Convención Anual de Franquiciados en Madrid. Al evento acudió una gran representación de las más de 300 franquicias NACEX de España, Portugal y Andorra.

Uno de los momentos más destacados de la jornada fue la entrega de los reconocimientos a las 10 mejores franquicias NACEX del año.

El ranking quedó de la siguiente manera:

- 1º 4150 DOS HERMANAS
- 2º 0814 BARCELONA
- 3º 4100 SEVILLA
- 4º 1002 CÁCERES
- 5º 1332 PUERTOLLANO
- 6º 3504 LAS PALMAS
- 7º 2801 S.S. REYES
- 8º 2812 MÓSTOLES
- 9º 2510 TARREGA
- 10º 0843 ESPLUGUES

Además, en esta edición, se otorgaron otros premios a:

- Agencia con **mayor incremento en número de expediciones NACIONALES** respecto al ejercicio anterior, que correspondió a la agencia **5001 de ZARAGOZA**.
- Agencia con **mayor crecimiento porcentual de expediciones NACIONALES**, respecto al ejercicio anterior, correspondiente a la agencia **0331 de IBI**.
- Agencia con **mayor incremento en número de expediciones INTERNACIONALES**, respecto al ejercicio anterior, que recayó en la agencia **3014 de MURCIA**.

De nuevo, gracias a todos/as por asistir y hacer que la velada resultara un éxito. ¡Hasta el año que viene!

02 NACEX inaugura nueva plataforma en Jaén

NACEX ha inaugurado recientemente su nueva plataforma de La Carolina (Jaén) en una de las arterias principales de Andalucía, la carretera de Madrid a Cádiz A4.

Esta nueva plataforma, de alrededor de 1.000 m², cuenta con un clasificador automático, que dispone de registros volumétricos y de peso dinámicos, con capacidad para clasificar 5.000 bultos/hora. Esta plataforma, conecta con rutas procedes de toda España y ofrece servicio a todas las provincias de Andalucía. Como en toda su red de plataformas, el nuevo emplazamiento incorpora vanguardistas tecnologías que facilitan tanto la triple trazabilidad durante la clasificación de envíos, como la máxima seguridad, gracias al circuito cerrado de videovigilancia.

Con este nuevo equipamiento, NACEX da un paso más en su afán de garantizar el mejor servicio, asegurando la calidad y cumplimiento de los compromisos de entrega con los clientes, y avanzándose a la inminente campaña navideña en la que está previsto un nuevo récord de envíos.



Comprometidos con el sector farmacéutico

NACEX estuvo presente en **Pharmalog**, la cita anual de logística farmacéutica, que se celebró en Madrid, el pasado 26 de noviembre, de la mano de IIR.

NACEX, en su línea de compromiso con el sector farmacéutico, contó con el apoyo de su Directora Técnica en Transporte, Magda Martínez Aixas, quien participó en una de las sesiones. Licenciada en Farmacia, Magda Martínez viene desempeñando labores de colaboración junto a los directores técnicos de los laboratorios farmacéuticos, con el fin de garantizar que se cumplen los requerimientos que exige el sector. NACEX fue, además, uno de los **Platinum Sponsors** del encuentro, junto a Integra2, Logesta y Logista Pharma.

En esta misma línea, NACEX ha participado recientemente también en Logimed, punto de encuentro de jefes de logística y cadena de suministro de fabricantes líderes mundiales en dispositivos médicos. En el evento, celebrado en Amsterdam los días 17,18 y 19 de noviembre y que cumplía su 5ª edición, se presentó el servicio Europe Premium así como otros servicios enfocados al sector Healthcare, para entrega domiciliaria de tratamientos paliativos, medicamentos, aparatos quirúrgicos y ortopédicos con entrega garantizada antes de las 8:30h, 10h y 12h.

Desde el pasado mes de septiembre, NACEX cuenta con la primera certificación de conformidad concedida por AENOR de Buenas Prácticas de Distribución (Good Distribution Practices) de Medicamentos para uso humano, según las directrices de la Comisión Europea de 5 de noviembre de 2013 (2013/C 343/01). Esta certificación garantiza que el sistema de calidad de la compañía recoge los aspectos clave para la industria farmacéutica (formación, sistema documental, validaciones análisis de riesgo, seguridad, trazabilidad,...), asegurando un servicio de distribución acorde a la legislación vigente.

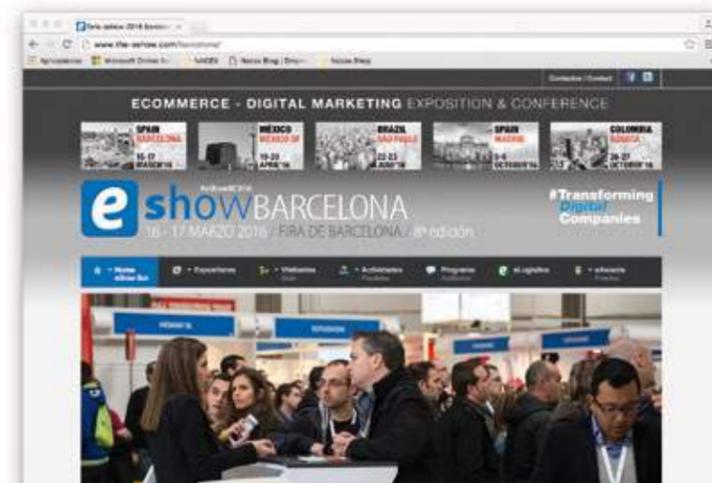


Punto de encuentro para el e-commerce en la ciudad condal

Los próximos 16 y 17 de marzo, **eShow Barcelona** vuelve a ser punto de encuentro de las últimas soluciones en tecnología y servicios, estrategias innovadoras para negocios online y networking, donde los profesionales del sector ponen de manifiesto las tendencias más innovadoras.

NACEX volverá a estar presente en esta edición, en el stand nº 2 del Pabellón

1 de Fira de Barcelona presentando las novedades en servicios enfocados a las empresas que utilizan Internet como su canal de venta. De nuevo, Xavi Calvo, Director Comercial de NACEX ofrecerá una ponencia el primer día del evento presentando las últimas soluciones de NACEX en transporte para el canal de venta online.



ESPACIO 2.0

En este espacio os presentamos Apps interesantes y curiosas para el día a día.

¡ENVÍANOS TUS PREFERIDAS a través de Twitter en nuestro perfil!

@nacex_



Para participar, envíanos un tuit con tu app favorita y, si resulta ganador, te llevaremos un **LOTE DE MERCHANDISING** de los últimos eventos patrocinados por NACEX, ideales para practicar deporte, disfrutar de tu tiempo de ocio,... ¡PARTICIPA, puede ser tuyo!

En esta ocasión, el ganador ha sido:



TeamViewer

Tu ordenador en la tablet

Esta aplicación sirve para tener acceso remoto a nuestro ordenador desde la tablet, por lo que desde cualquier sitio se puede acceder a todo lo que hay en el ordenador de casa, pudiendo encontrar documentos que se necesiten con urgencia al alcance de los dedos.



Coach.me

El apoyo y motivación que necesitas

Con el nuevo año, siempre se tienen nuevos propósitos, pero si la perseverancia nos abandona, nunca viene mal un poco de apoyo y motivación. Esta app es un coacher interactivo que ayuda a mantener la disciplina mediante metas específicas a corto plazo y recordatorios, consejos, etc.



Tradición culinaria de cuarta generación

Este restaurante está regentado por la cuarta generación de cocineros de la familia Santxotena. El restaurante está situado en la localidad navarra de

Elizondo, en pleno Valle de Baztán, y ofrece una cocina tradicional basada en productos de la tierra de primera calidad. Todo un lujo para el paladar.

Restaurante Santxotena

C/ Pedro Axular s/n • 31700 ELIZONDO (Navarra)
Tel. 948 58 02 97 | <http://www.santxotena.es>



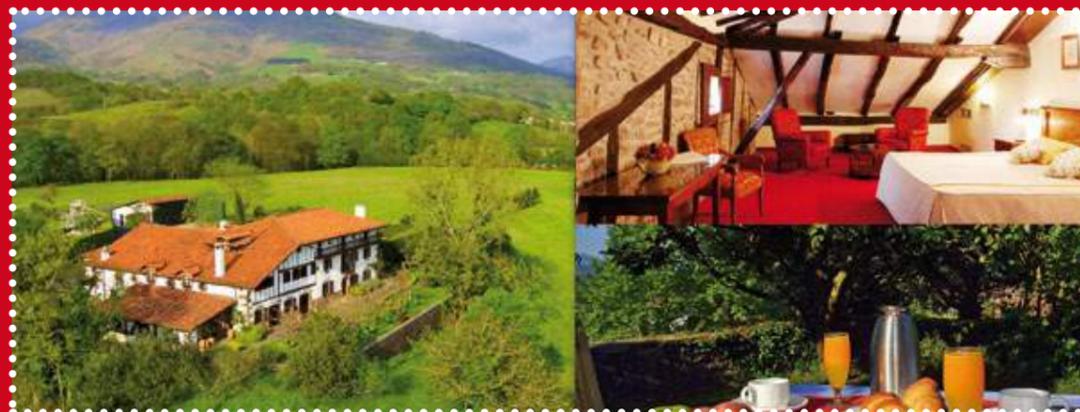
Descanso en mitad de la naturaleza

Para descansar en pleno Valle de Baztán, disfrutando de un ambiente rural pero con todas las comodidades y servicios, como: spa, hidromasaje, saunas, etc. además de un excelente restaurante donde degustar la rica gastronomía navarra, este hotel hace

las delicias de todos los visitantes, sea cual sea el motivo de su viaje: realizar el Camino de Santiago, relajarse, practicar deportes al aire libre... El paisaje que lo rodea cuenta con praderas, montes y bosques de gran belleza.

Hotel Rural Señorío de Ursua

Casa Ikazatea · Barrio Ordoki · 31713 Baztan - Arizkun, Navarra
Tel. 948 45 35 00 | <http://www.hotelursua.com>



En la cueva de las brujas

Este enclave mágico fue escenario de una de las películas de Álex de la Iglesia más conocidas: Las Brujas de Zugarramurdi, galardonada con numerosos premios Goya. Se trata de un túnel natural excavado por el arroyo Orabidea, de 120m de largo por 12m de alto y cuenta con dos galerías. Todo

el conjunto es conocido con el nombre de Sorginen Leizea, cuyo significado en euskera es la cueva de las brujas. Situado en la comarca Navarra de Xareta, es un destino ideal para amantes de la naturaleza y de la fotografía, ya que se encuentra en medio de una arboleda de castaños y pinos.



Tus plantas te lo agradecerán

Ya puedes marcharte de vacaciones sin preocuparte por las plantas y flores que tengas en casa. Parrot H₂O es un sistema de riego inteligente que además de detectar factores como la calidad de la tierra, humedad y temperatura, también riega de forma remota o automática a través de una aplicación para dispositivos móviles. Incluye un depósito de 2,2 litros, sensores de análisis y envío de informes del estado de la planta y una base de datos de más de 8.000 plantas.



El televisor más grande del mundo

Este televisor del fabricante chino TCL con pantalla curva de 110 pulgadas y ultra alta definición 4K tiene el récord Guinness del televisor más grande del mundo. La pantalla es de cristal líquido (LCD) iluminada por LED y ofrece la experiencia de visionado en 3D sin necesidad de gafas. ¡Mejor que en el cine!



Kinesiotaping o vendaje neuromuscular

Esta terapia se ha vuelto muy popular en los últimos años para mitigar numerosos tipos de lesiones musculares. Se trata de aplicar unas tiras de colores sobre la piel, hechas de fibra de algodón, que permiten la transpiración y, además, son 100% libres de látex, por lo que se pueden aplicar en la piel de las personas alérgicas a

este material. Así, quedan adheridas a la piel gracias a su adhesivo acrílico, que se activa con el propio calor del cuerpo y el frotamiento de las manos del especialista fisioterapeuta. Deportistas tan famosos como Messi o Cristiano Ronaldo hace años que usan esta terapia, nacida en Japón hace más de 30 años.



Ponte en forma cómodamente

¿Sin tiempo (ni fuerzas) para ir al gimnasio? Con la silla Tao Chair ya no hay excusas para ejercitar tu cuerpo mientras estás sentado. La tecnología con la que cuenta permite mejorar la postura, reducir el estrés, quemar calorías y fortalecer los mús-

culos, mientras ves la televisión, juegas a videojuegos o descansas. Esto es posible gracias al ejercicio isométrico; además, incorpora una pantalla con información en tiempo real de calorías perdidas y otras estadísticas de interés.

NACEX

Nuevo podium del equipo Nacex de Rallyes

El equipo NACEX de Rallyes, a bordo de un Abarth Punto Evo, pilotado por Natxo Zuloaga y copiloto por Ion Ugaldebere, llegó al podium clasificado en el 3º puesto de la categoría Nacional 3 del VI RALLYE COMUNIDAD DE MADRID-RACE-OPEL, última prueba del Campeonato de España de Rallyes de asfalto.

El Rallye, con un recorrido total de 800 km, consistía en un total de 13 tramos cronometrados, de los cuales 4 se celebraban en la sierra norte madrileña, 2 en el circuito del Jarama y 7 en la provincia de Ávila.

La prueba, seguida por todos los medios nacionales del mundo del motor así como por diferentes emisoras de radio y televisiones, contó además con una masiva afluencia de público, tanto en los tramos de carreteras como en el circuito del Jarama, sede de las actividades del rallye.

