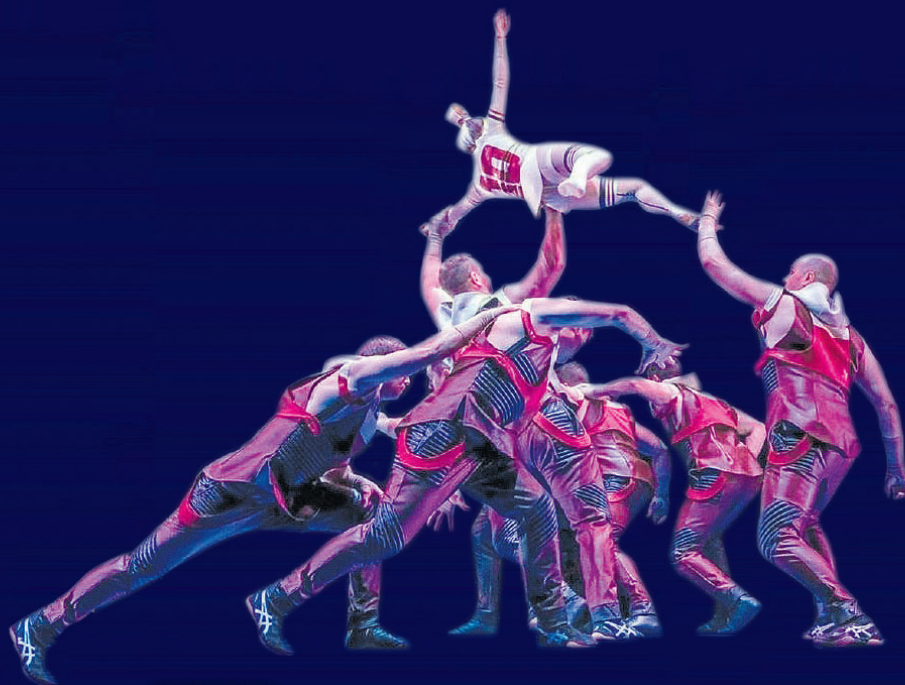


**SPORT STYLE** SUPLEMENTO DE ESTILO  
DE VIDA DE **DIARIO SPORT**



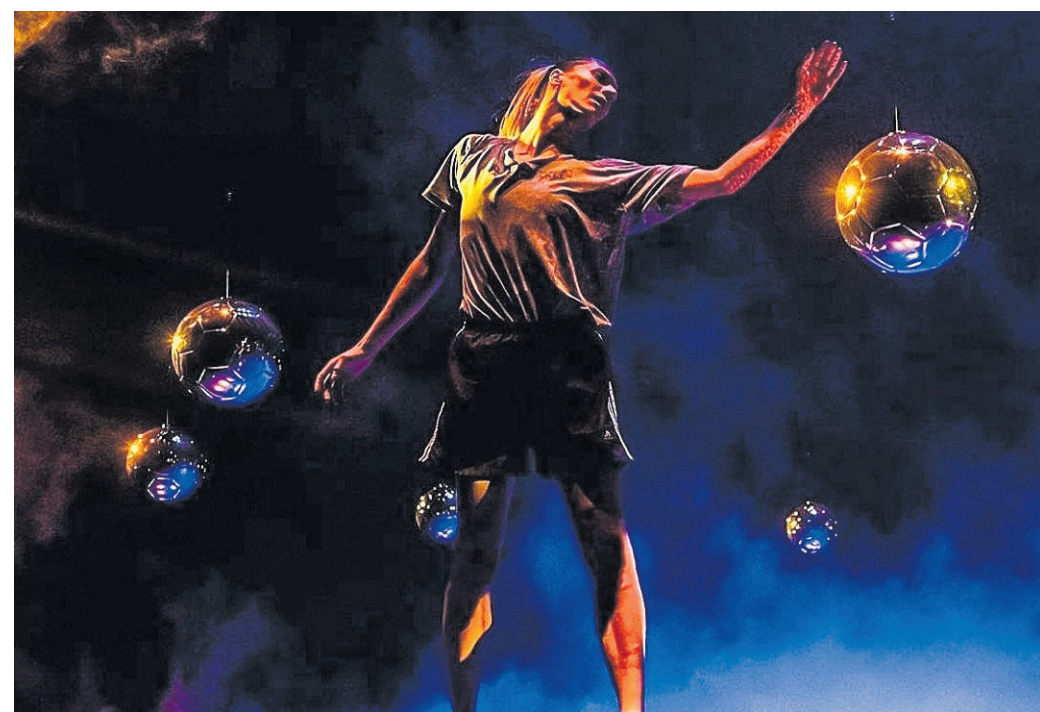
# Estreno

# 10

Esta vez, la magia de Messi no estará en el césped sino bajo la carpa de un circo. La compañía Cirque du Soleil estrena el 10/10 en Barcelona un espectáculo basado en los valores universales del deporte. Y lo hace a través del mejor jugador del mundo, del que lleva ese número en la camiseta y que lo ha hecho reconocible en todo el planeta.  
Pasen y vean

**MESSI 10 BY CIRQUE DU SOLEIL ▶ EL JUEVES SE ESTRENA EL ESPECTÁCULO INSPIRADO EN LA FIGURA DE LEO Y EN SUS VALORES**

# La magia del 10 bajo la carpa



**S**i el césped nos ha regalado las mejores actuaciones de **Leo Messi**, el Cirque du Soleil presenta en Barcelona un espectáculo para todos aquellos que busquen inspiración en el espíritu de superación. A partir del próximo jueves, bajo la carpa instalada en el Parc del Fòrum, los artistas representarán una veintena de números basados en los valores universales del deporte representados por **Messi** a través de la historia de un joven con una ambición sin límites, capaz de superar todos los obstáculos para convertirse en el mejor número 10 del mundo. Será un estreno de relevancia mundial al que asistirá el propio **Leo Messi** acompañado de su familia, amigos, compañeros del FC Barce-



lona y personalidades del mundo del deporte y la sociedad civil.

**LA IMPLICACIÓN DEMESSI** El jugador se ha implicado muchísimo en esta nueva producción del Cirque du Soleil. Le ha gustado de ella que explore una serie de claves y habilidades que permiten alcanzar la excelencia en cualquier disciplina de la vida: la visión, el equilibrio o la velocidad, entre otros, así como la importancia del apoyo de los aficionados y la familia. El show combinará el fútbol con acrobacias y espectaculares disci-

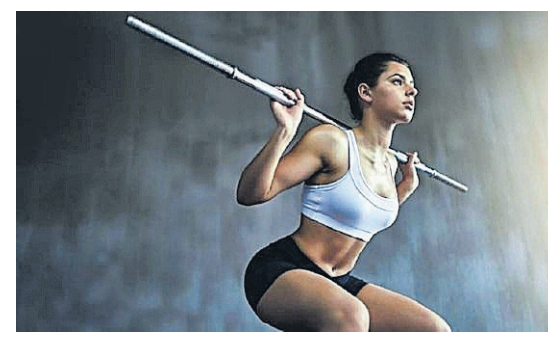


plinias circenses. La compañía deja atrás los clásicos montajes y desarrollará la función simulando un estadio de fútbol con dos enormes pantallas dobles LED (de 2,5m de altura y 11m de largo). El espectáculo, cuyo desarrollo creativo ha llevado dos años, cuenta con animación audiovisual y videos de momentos míticos del futbolista en el campo, así como con la colaboración de

**Leo Messi**, quien ha rodado imágenes exclusivas para el espectáculo. Su excompañero y amigo, el portero **Pinto**, ha colaborado en la producción musical. El productor ejecutivo del circo, **Charles Joron**, subraya que es la primera vez que Cirque du Soleil se sumerge en el mundo del fútbol y también que una de sus creaciones se estrena mundialmente en Barcelona. "Estamos muy contentos de inaugurar esta producción en la ciudad que ha jugado un papel tan importante en la carrera de **Lionel Messi** y donde los fans apasionados siempre están ahí para animarnos. Esperamos que todos disfruten de esta creación y encuentren el 10 que llevan dentro", sostiene. **Mukhtar O.S. Mukhtar**, escritor y director del show, explica que la última producción del Cirque du Soleil tiene un "altísimo contenido acrobático inspirado en el fútbol que se centra en la posibilidad de que todos tenemos un perfecto 10 dentro de nosotros".

## FitnessStyle

# Los 7 beneficios de las sentadillas



Es un ejercicio básico en el entrenamiento e imprescindible. Con ellas ejercitas los extensores de la rodilla, la cadera y el tobillo, entre otros. Conoce todo lo bueno que te pueden aportar.

**1. QUEMAN CALORÍAS:** las sentadillas queman un gran número de calorías, y no solo mientras se realizan, sino que se siguen quemando durante las 24 horas siguientes. Gracias a su intensidad y debido a esto último, también estimula el sistema cardiovascular.

**2. AUMENTAN LA FUERZA:** las sentadillas son un ejercicio muy completo que aumenta la fuerza de los músculos. Afectan a los grupos musculares de las extremidades inferiores (muslos, piernas, rodillas, tobillos, etc)

**3. TONIFICAN LOS GLÚTEOS:** si se realiza una buena cantidad de repeticiones, las sentadillas aportan dureza a los glúteos y los tonifican.

**4. PREVIENEN LA OSTEOPOROSIS,** especialmente en mujeres. Al trabajar los músculos más largos del cuerpo, incrementan la densidad ósea de la espina dorsal, caderas y piernas, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.

**5. MEJORAN LA POSTURA:** las sentadillas perfeccionan la postura debido a que, al realizarlas, también se ejercitan los abdominales y los espinales, que trabajan como sostén para mantener la posición correcta de la espalda.

**6. AYUDAN A EQUILIBRARSE:** mejorará la coordinación y el equilibrio general de una manera muy simple.

**7. INCREMENTAN LA FLEXIBILIDAD:** mejoran la flexibilidad, especialmente de la espalda baja y de las rodillas.



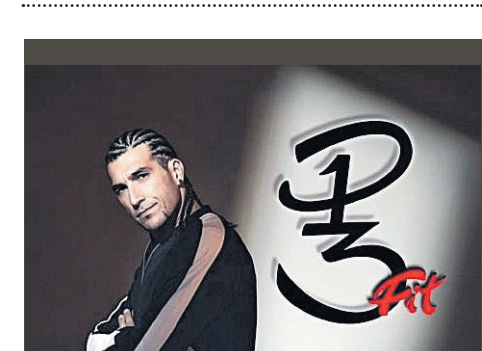
## Pasos para realizar sentadillas

1. Quedarse quieto con los pies separados al ancho de las caderas
2. Colocar las manos al frente, al mismo nivel que los hombros. Se han de mantener los brazos estirados sin que lleguen a tensarse, también se pueden poner las manos en las caderas si se tiene suficiente control del cuerpo.
3. Flexionar las rodillas: ahora se debe comenzar a bajar el cuerpo, como si uno se estuviese sentando en una silla imaginaria. Los muslos deben quedar horizontales y las pantorrillas formando un ángulo de 90 grados.
4. Regresar a la posición inicial: durante este proceso la espalda debe continuar completamente recta, el abdomen contraído y la mirada al frente. Por último, uno tiene que concentrar siempre la energía en el abdomen, glúteos y muslos

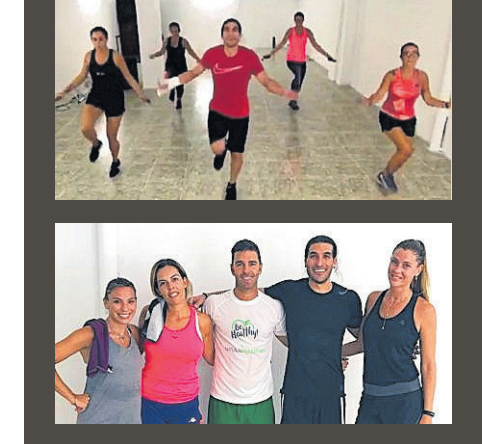
El próximo sábado regresa Potencia-T Live a Barcelona, el evento solidario de fitness liderado por **Patry Jordán**. Está previsto llevar a cabo un programa completo de actividades deportivas y de baile. El 100% de la venta de la entrada (precio simbólico de 5€) irá destinado a **Proyecto Alpha**, impulsado por la Asociación de Distrofia Muscular de Cinturas, una rara enfermedad que afecta a una mínima parte de la sociedad y precisa máxima visibilidad e investigación.



Cualquier momento y cualquier lugar puede ser válido para realizar ejercicio con este gimnasio portátil de **Handy Gym**. Solo consta de una pieza, pero su tecnología basada en la NASA, permite realizar hasta 200 ejercicios con los que trabajarás todos los músculos del cuerpo.



**Pinto**, el ex portero del Barça, ha impulsado un nuevo método de entrenamiento con el que asegura ganar coordinación, agilidad, resistencia, concentración, potencia y mucha diversión. Las sesiones son cortas e intensas y entre sus alumnos cuenta con la modelo **Elisabeth Reyes**, esposa del futbolista **Sergio Sánchez**.



El spinning solidario "Pedaleja x La Marató de TV3" recaudó 14.207,11€ destinados íntegramente a la entidad beneficiaria del evento, la Marató de TV3. El acto, organizado por Marriott International y Clubs DIR, contó con la participación de más de 1.500 personas entre las que se encontraban **Ona Carbonell**, **Julio Salinas**, **Enric Masip**, **Álex Roca** y **Albert Luque**, entre otros.

**Mesoesthetic**, laboratorio farmacéutico fundado en Barcelona y de referencia internacional, participará en la 108ª edición del CSIO como patrocinador principal del Polo Park.



## Muy cool



El 20 aniversario de **Spring Drive** se celebra este año con un nuevo diseño en la colección **Sport de Grand Seiko** que muestra la habilidad de los relojes para sobrellevar las condiciones más exigentes del deporte. El diseño brinda un nuevo valor a la colección con sus líneas afiladas y atrevida caja. Hoy, el nuevo modelo celebra ambos aniversarios, el de **Spring Drive** y del monstruo más icónico de Japón, **Godzilla**, en una sorprendente edición conmemorativa.



Si eres fan de la serie -y de la recién estrenada película- **"Downton Abbey"** ya puedes hacer realidad tu sueño de pasar e, incluso, dormir una noche en uno de sus aposentos. Organizado por los propios condes, es posible disfrutar de un tour privado con ellos y de un cóctel de bienvenida en el icónico castillo de Highclere

**En familia**

# Barcelona, capital mundial del fútbol alevín

Dentro de solo una semana, 700 niños y niñas cumplirán un sueño. Jugar en un estadio de Primera División representando a sus países. La cita será memorable para los pequeños grandes cracks que lo darán todo en el **RCDE Stadium** el próximo **12 de octubre** para alzarse con la copa de campeones de la **Final Mundial 2019 de la Danone Nations Cup**, el mayor torneo del mundo de fútbol alevín. El espectáculo está asegurado y el programa invita a acudir en familia para disfrutar de una jornada de fútbol, valores y grandes sorpresas



## Números de campeonato

■ 27 países, 700 jugadores y jugadoras, 196 partidos, más de 65 horas de juego, 200 balones, 56 árbitros y 1344 equipaciones son algunas de las cifras de esta doble Final Mundial.

## Una fiesta para vivir en familia

■ **La Final Mundial DNC** contará con una Fan Zone y actividades que girarán entorno a tres grandes ejes: la promoción de hábitos de alimentación e hidratación saludables, la sostenibilidad y la solidaridad. Por ejemplo, se podrá disfrutar de talleres donde los más pequeños aprenderán sobre el origen de los alimentos, el reciclaje y la importancia del desayuno. También se jugará un partido solidario con Leyendas de LaLiga, amigos de la DNC y veteranos del RCDE de Barcelona como **Fernando Morientes, David Albelda y Joan**

**Capdevila**. Por cada gol marcado, Danone realizará una donación para las causas apoyadas durante el torneo este año. Para cerrar esta jornada festiva, se podrá disfrutar de espectáculos y conciertos con actuaciones en directo de cantantes como **Nera, Raoul, Ricky y Carlos Right**.

Las entradas para pueden adquirirse en la web de **Danone** ([www.danone.es/entradasdnc](http://www.danone.es/entradasdnc)), en la web del **RCD Espanyol** de Barcelona y o en las taquillas del **RCDE Stadium** desde hoy y hasta el día antes de la Final Mundial.

## Mano a mano con los ídolos

■ Algunos equipos ya han empezado a saborear la emoción. Antes del partido del pasado domingo entre el **RCDEspanyol** de Barcelona y el **Valladolid**, las pericas que participarán de la Final Mundial saltaron al campo de la mano de sus ídolos, los jugadores del primer equipo del RCDE de Barcelona. ¡Un plus de motivación que costará olvidar!

## Cuna de estrellas

■ Desde su creación en el año 2000, la **DNC** se ha ganado la credibilidad del mundo del fútbol gracias a sus esfuerzos por transmitir valores como el respeto, el compañerismo, el esfuerzo, el juego limpio y los buenos hábitos de alimentación e hidratación. Por el 'Mundial Alevín' han pasado estrellas consagradas hoy en día como **Erik Lamela, Alexandre Lacazette**, los hermanos **Dos Santos, Jasper Cillessen, Alberto Moreno** o **Carles Perez**. Este año, el torneo cuenta con dos embajadores internacionales de lujo: **Carles Puyol** y **Ada Hegerberg**.



Alberto Moreno levantando la copa de campeón en la edición 2004 de la DNC

SPORT  
&  
STYLEDirectora:  
Carme BarcelóEmail:  
sportstyle@  
diariosport.comTeléfono:  
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15