**Trucos básicos para comenzar en *snowboarding***

* *G-SHOCK y Burton Snowboards te recomiendan estos prácticos tips para introducirte al deporte de invierno más emocionante.*

**Ciudad de México, a 6 de marzo de 2018.–** En un país con una temperatura que, cuando es más extrema, promedia los 12 grados centígrados, parecería imposible practicar el deporte más emocionante de las nieves. No obstante, México cuenta con hermosas elevaciones naturales para disfrutar de un descenso libre, como el Pico de Orizaba –el punto más alto en México con 5,747 MSNM–, o puntos más cercanos a la Ciudad de México como el Nevado de Toluca, o el propio volcán Popocatépetl, o si te animas a ir más lejos, en las puntos altos del norte del país, como Coahuila, Chihuahua o Nuevo León.

Pero antes de intentar practicar este deporte extremo, debes tener en cuenta algunas reglas básicas para no lesionarte y pasar un rato increíble:

**Aterrizaje**

La regla elemental a tener claro antes de intentar cualquier salto, es que el aterrizaje ha de hacerse en una zona similar en inclinación a la zona de despegue. Esto es vital para que no te lastimes: los aterrizajes en terreno plano pueden desgarrar tus ligamentos de las rodillas. El segundo *must* es que nunca debes hacer saltos con las piernas estiradas. Aterriza lo más suavemente posible y absorbe el impacto flexionando rodillas y tobillos. La fuerza debe distribuirse por toda la pierna y tu abdomen, si no aprendes a hacerlo correctamente, tus rodillas no aguantarán el castigo.

***Nose Rolls* y *Tail Rolls***

Empieza girando y practicando saltos en 180 y 360 grados con la tabla plana sobre la nieve. Los *nose rolls* y los *tail rolls* son maniobras de freestyle en llano. Deslízate poco a poco en una zona poco inclinada en la posición normal de descenso. Distribuye el peso de tu cuerpo hacia delante flexionando la rodilla delantera y así permitir que tu pierna de equilibrio se separe de la nieve. Continúa el giro hasta completar el 180.

Ya con el 180 dominado, podrás intentar descendiendo para hacer un *tail roll*. Echa tu peso hacia atrás y dobla la rodilla trasera para hacer que la pierna delantera se separe un poco de la nieve y ahora realiza un 180 sobre el *tail* de la tabla.

**Saltos**

Necesitarás cierta velocidad para realizar cualquier ensayo aéreo, así que encuentra algún lugar junto a una pendiente no muy inclinada para intentar tus primeros saltos. El despegue es lo más importante: un salto que empieza bien continuará bien, pero si empiezas a perder el equilibrio en el descenso, la cosa no mejorará en el aire. Trata de relajarte y no preocuparte demasiado por la velocidad antes del salto; sólo inténtalo, mantén tu equilibrio con el tórax erguido y las piernas semiflexionadas. Si titubeas justo antes del salto, puedes hacerte daño, así que tranquilízate y ¡hazlo!

Recuerda que las montañas nevadas son un entorno hostil para nuestro cuerpo; deberás contar con ropa y accesorios que te protejan del medio ambiente: una chamarra abrigadora, botas para nieve, una tabla diseñada por Burton Snowboards, la marca preferida por los profesionales del *snowboard*, y por supuesto, un reloj que te ayude a calcular las horas útiles del sol para practicar *snowboarding* con el tiempo de tu lado y sin que se afecte por la vertiginosidad centrífuga de los saltos.

El modelo GG1000BTN-1A de la colección MUDMASTER que G-SHOCK lanzó en colaboración con Burton Snowboards, absorberá todos los impactos que necesites para hacerte un maestro de las nieves. Además, su estética inspirada y creada en colaboración con una de las compañías pioneras en el diseño y venta de *snowboards*, otorga a esta pieza un diseño único camuflado que ajusta a la perfección con el entorno boscoso de los mejores sitios para practicar este bello deporte; cuenta con una brújula digital integrada para que planees bien tus rutas y descensos; su súper iluminador Auto LED hará que registres cada segundo de tu diversión; y su temporizador y cronómetro te permitirán mejorar tus tiempos y cotejarlos con los mejores del mundo.

Cada pieza del modelo GG1000BTN-1A la edición limitada MUDMASTER con Burton Snowboards tiene un costo estimado de $9,129 y está disponible a finales de Marzo en las tiendas [G-SHOCK,](http://www.gshock.mx/tiendas/) como en Torre Manacar, en el segundo nivel del Centro Comercial Santa Fe, G-SHOCK Plaza la Isla Cancún, 5ª Avenida Playa del Carmen, [Liverpool](https://www.liverpool.com.mx/tienda/?s=casio) y [Palacio de Hierro](https://www.elpalaciodehierro.com/ellos/ellos-relojes/ellos-relojes-moda.html?brand=casio&CID=REF:CASIO:WebSite:Casio&utm_source=CASIO&utm_medium=WebSite&utm_campaign=Casio).

Mantente conectado a través de:

Twitter: [@CasioGShockMX](https://twitter.com/casiogshockmx)

Facebook: [CASIO G-SHOCK](https://www.facebook.com/CASIOGSHOCKMexico/?fref=nf)

# # #

**Acerca de Casio México**

Casio Computer Co., Ltd. es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su  filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, relojes, rotuladores, proyectores, instrumentos musicales, cajas registradoras, proyectores profesionales, entre otros. La división de relojes Casio México es subsidiada por Casio América Inc.

Para más información, visita [www.casiomx.com/products/Watches/](http://www.casiomx.com/products/Watches/)

**Acerca de Casio America, Inc.**  
Casio America, Inc., Dover, N.J., es una subsidiaria estadounidense de Casio Computer Co., Ltd., de Tokio, Japón, uno de los manufactureros líderes a nivel mundial de electrónicos y soluciones de equipo para negocios. Establecida en 1957, Casio America, Inc. comercia calculadoras, teclados, dispositivos de presentación móviles, impresoras para etiquetas y discos, relojes, cajas registradoras y otros productos electrónicos de consumo. Casio se ha esforzado por desarrollar su filosofía corporativa de "creatividad y contribución" a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Para más información, visite [www.casiousa.com](http://www.casiousa.com/).

**CONTACTO**

**Andrea Munguía**

Another Company

(55) 3480 1770

andrea.munguia[@anothercompany.com.mx](mailto:jorge@anothercompany.com.mx)

**SHOWROOM**

Te invitamos a conocer las novedades de **G-SHOCK** en el *showroom* ubicado en las oficinas de **Another Company –WeWork Insurgentes Sur**, en donde podrás descubrir y experimentar los nuevos modelos que esta marca de resistentes relojes tiene para ti.

Para una mejor experiencia te recomendamos llamar para solicitar una visita.

**Showroom Another Company**

Av de los Insurgentes Sur 601, piso 16, Nápoles, 03810 Ciudad de México, CDMX.

[showroom@anothercompany.com.mx](mailto:showroom@anothercompany.com.mx)