



Stjerne eller vandbærer? I cykelspillet er der adskillige ryttere at holde styr på.

Tour de Brætspil

Cykelfreaks behøver ikke at fortvivle over vintermørke og løbspause. Med brætspillet World Cycling Game er der rig mulighed for at dyste videre med cykelgutterne og via terninger, rytterbrikker og taktiske kort gennemkøre Tour de France, Paris-Roubaix og de andre ærefulde klassikere. Hele tiden i en hård, strategisk kamp om sekunder, førertrøjer og den endelige sejr.

Pris: 399 kr.

> worldcyclinggame.com

> 5 SVAR



Chris MacDonald

36 år, sundhedscoach.

Hvor tit træner du?

Jeg træner 5-6 gange om ugen ligeligt fordelt mellem trailløb og mountainbike.

Hvad træner du frem mod?

Jeg har ikke noget konkret mål. Jeg har konkurreret nok i mit liv. I dag fokuserer jeg på det personlige udbytte og den glæde, jeg har ved træningen.

Hvor hurtigt løber du 5 og 10 km?

Det vil jeg ikke svare på. Det er et princip. Jeg synes, mange motionister har så travlt med at sammenligne sig med andre, at de glemmer den personlige gevinst, de har af træningen. I virkeligheden er det jo i høj grad vores gener, der bestemmer, hvor hurtigt vi er.

Bedste træningsoplevelse?

Når jeg kan blande natur og høj puls. Der opstår en utrolig inspirerende synergi, når kroppen bevæger sig, og sanserne er på højtryk.

Dit bedste træningstip?

Træn vedholdende og regelmæssigt. Gå aldrig i stå. Har du ikke tid til 1 times træning, så løb 15 min. på trapperne på dit arbejde.

Put protein i din smoothie

Smoothies indeholder typisk meget sukker fra frugten. Og det styrer hurtigt ud i blodet og kan få blodsukkeret til at stige heftigt blot for at styrtdykke og efterlade dig sliksulten, træt og uoplagt. Ny forskning viser nu, at du med fordel kan komme proteiner i din smoothie. Proteinerne går effektivt ind og bremser blodsukkerstigningen, så du får langt mere stabil energi fra din drik. Som en sidegevinst bliver drikken også langt mere komplet, hvis du giver smoothien et skud protein – der fx kan være en deciliter Skyr eller andet proteinrigt mælkeprodukt.

Kilde: Nutrition Journal 2009, 8:47



5 fordele ved et skud protein

1. Proteinerne sender masser af mæthedshormoner til hjernen og bidrager derfor med øget mæthed.
2. Mejeriproduktets calcium medvirker til at hæmme frugtsyren i at angribe tændernes emalje.
3. Dine muskler får tilført byggesten, og smoothien understøtter derfor restitutionen i perioder med hård træning.
4. Kommer du en teske olie oveni, bliver smoothien til et afbalanceret måltid, der dækker alle kroppens umiddelbare behov.
5. Proteinerne nedsætter mavens tømningshastighed og gør derfor, at du får mere stabil energi ud af din smoothie.

Konkurrence til Polar og Garmin. Der sker meget inden for avanceret elektronik til træningen, og nu dukker en ny producent op på butikernes hylder. O-Synce (udtales o-science) kommer med en stribe avancerede cykelcomputere, løbe- og pulsure, trænings-GPS'er og wattmålere. Teknikken er tysk, og idéen er, alle enheder kan arbejde sammen. Så har man fx købt en cykelcomputer, kan man senere bygge til med pulsmåler, GPS og så videre. Første bud fra O-Synce er verdens mindste cykelcomputer, der betjenes med tryk på skærmen. Pris: 199 kr. m. ledning og 299 kr. i den trådløse udgave.

> o-synce.com



MINI free vejer kun 18 gram og er her vist i naturlig størrelse.

Glæd dig! Vores testere er i fuld gang med O-Synce.

> Vil du af med mavefedtet, gælder det om at få gang i de stærke retter med masser af chili i. Stoffet capsaicin, der giver chilien sin unikke styrke, har i en ny, amerikansk undersøgelse vist sig at sætte gang i forbrændingen af mavefedt. Kilde: ACJN