

Mach mal Pause



UTA OEHL ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Geschäftsführerin von »bewegungsfelder – Sport und Höhenzentrum NRW« in Essen. www.bewegungsfelder.de

Abschalten, regenerieren, Kräfte sammeln heißt es nach fast einer Saison harter Arbeit und den letzten Rennen im Herbst. Und das aus gutem Grund.

Solange die intensiven und langen Trainingseinheiten dem Körper buchstäblich in Knochen und Muskeln stecken, werden neue Trainingsreize nicht mehr verarbeitet. Wer jetzt sein Trai-

ning gnadenlos durchzieht, verstärkt die Erschöpfung und riskiert Verletzungen oder gesundheitliche Schäden wie Infekte. Stattdessen sollte die Zeit genutzt werden, um den geschundenen Körper mit Sauna und Massage zu pflegen, gut zu essen und zu schlafen. Den meisten fällt es schwer, nicht doch zum Bike zu greifen. Doch Pause bedeutet nicht Churchills generelles

»No Sports«. Aktive Erholung ist erwünscht – jedoch möglichst ohne Belastung der radspezifischen Muskulatur. Die Übergangsphase ist die beste Zeit, für eine begrenzte Dauer ganz neue Wege und Koordinationsmuster in der Trainingsgestaltung zu gehen: Inlinern, Schwimmen, Laufen, Klettern, Wandern und vieles mehr. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen,

das Verletzungsrisiko wird minimiert. Die Übergangsperiode beginnt nach dem letzten Rennen und dauert drei Wochen. In der vierten Woche werden langsam die Sportarten und Trainingseinheiten für das Wintertraining aufgenommen. Eine wichtige Phase, denn die neue Saison beginnt nicht erst, wenn der letzte Schnee geschmolzen ist, sondern nach der Trainingspause.

POWER-SNACK Müsli to go



Biker und Müsli, das ist wie Huhn und Ei, wie Rock'n'Roll. Kurzum: Beide gehören einfach zusammen. Ab sofort müssen Biker auch unterwegs nicht auf die gesunde Flockenmahlzeit verzichten, und das ohne gleich die Ein-Kilo-Familienpackung rumzuschleppen. Der Power-Snack ist frei von künstlichen Farb- und Aromastoffen und enthält nur Zutaten deutscher Lieferanten, deren Herstellung zurückverfolgbar ist. Das Müsli ist im handlichen, wiederverschließbaren 60-Gramm-Becher in den Sorten Schoko und Beeren erhältlich. Preis: 1 Euro. www.mein-mueslibecher.de

DOPING-BIBEL

Selbsthilfe

Biker sind süchtig nach Natur, Freiheit und danach, ihre eigenen Grenzen, soweit möglich, auf natürlichem Wege auszuloten. Leider gibt's aber auch schwarze Schafe. Das Buch »Doping und seine Wirkstoffe« richtet sich an Sportler, Trainer und Sportmediziner gleichermaßen und gibt Einblicke in die neuesten Entwicklungen im Kampf gegen Doping. Neben den Doping-Richtlinien, -Kontrollen, -Mitteln und -Substanzen informiert das Werk in seiner zweiten Auflage auch über die (Neben-)Wirkungen des Dopingmissbrauchs. So widmen sich einzelne Kapitel speziell auch den ethischen Problemen der Leistungsmanipulation oder beleuchten die Problematik im Leistungs- und Freizeitsport. Preis: 32,80 Euro, Verlag: Spitta Verlag, ISBN: 978-3-938509-90-6.



SQUEEZY ENERGY GEL TOMATE

Power-Ketchup

Keinen Bock mehr auf die klebrig-süße Beutelnahrung? Jetzt gibt's von Squeezy eine herzhafte Alternative. Das Tomaten-Gel bietet ein salziges Geschmackserlebnis und lässt sich sogar auf Pommes schmieren. Mit langkettigen Kohlenhydraten, Natrium und Kalium eignet es sich gerade für lange Belastungen. Das aus Bio-Tomatenpulver hergestellte Gel kommt ohne Zucker und künstliche Süßstoffe aus. Inhalt: 4 x 25-Gramm-Beutel. Preis: 4,95 Euro. www.squeezy.de



CUST TEC custom made bike technology

Carbon M2

FAZIT: Das M2 ist unser meistverkauftes Modell. Die große Auswahl an Rahmenfarben und die individuelle Lackierung machen das M2 zum perfekten Bike.

BikeSport
Testurteil
sehr gut



Das **CUST TEC** Baukastensystem bietet eine einzigartige Vielfalt an individuellen Gestaltungsmöglichkeiten in jedem Bauteil. Wähle aus unserer Farbpalette eine von 20 Rahmenfarben. Wir pulvern Dein Bike auch mehrfarbig oder in nahezu jeder anderen Wunschfarbe.

Herstellung und Vertrieb
MSD-Bikes GmbH
Industriestr. 2 • 53721 Siegburg

*Fachhändler und vieles
mehr gibt es auf unserer
Homepage.*

Rennrad • MTB & Dual • Trekking • Cyclo-Cross • City

www.cust-tec.de