

BRINGÁS

.hu

Primavera
egész évben

A Bringas.hu vendégei:

Dina Márton
Kusztor Péter
Kovács Zsófia
Pocsai Balázs
Tóth Tamás
Vanek Margit
Valter Attila



Primavera

www.primaveraviz.hu

www.facebook.com/Primavera.Hungary

Minden 5. nyer!

Vagy játssz a további nyeremények
egyikéért!

Promóciós és beváltási időszak: 2015. 09. 07 - 11. 29.

NAPONTA

5 db
pohár



HAVONTA

1 db
robogó



HETENTE

3 db
tablet



NAPONTA

5 db
törölköző



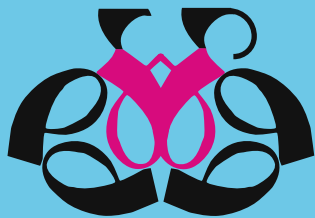
EXTRA 10 db
bluetooth hangszóró
(a legtöbbet feltöltőknek)



 Microsoft



Részletek, beváltóhelyek, kódfeltöltés
www.horalky.hu



Bringázz
csajosan

télen | nyáron

mbfashion.hu

MBfashion/Facebook

Bringás ruhák
nem csak csajoknak!
Futó, triatlon, táncos, ruhák
Ékszer, kiegészítők
Mezítlábas futó szandál
Városi design
Egyedi tervezés

Makai Betti



+3670 3423049

bettimakai@gmail.com

A TREK DOMANE SOROZAT

A Trek cég dolgozói mind az USA-ban, mind Magyarországon szeretik kerékpárokat. Az irodai és raktári folyosók tele vannak bringákkal, amelyeket valóban használnak. Bringával járnak dolgozni, és ha valamit el kell intézni a városban, ha ebédelni mennek vagy a gyerekekkel kirándulnak, akkor is bringát használnak. Azt gondolják és tapasztalják, hogy minél több időt töltenek az emberek kerékpározással, annál jobb nekik is, és a Trek cégnek is! Minden terméket úgy fejlesztik, tervezik, mintha saját maguknak készítenék, hiszen ők is használni fogják a Trek kerékpárokat és a Bontrager kiegészítőket.

Ennek az elkötelezettségnek az eredménye a Domane kerékpár család. A Domane kerékpárok alapvető újítása, az a vázba épített forgáspont, amelyhez hasonló még nem építettek országúti kerékpár vázába. A forradalmi fejlesztés lényege, hogy a hátsó kerékről érkező rezgések, zökkenők nem jutnak el a nyeregcsövön és a nyergen keresztül a kerékpárosig, mert ez a zseniális rendszer elvezeti a rezgéseket a kerékpárváz többi részére. A rendszer eredménye, hogy kényelmesebbé, simábbá válik azoknak a kerékpározás, akik Trek Domane kerékpárra ülnek. A vázhoz tervezett a Trek egy speciális első villát is, amelynek szintén a rezgés csillapítás a legfontosabb tulajdonsága és egyben különlegessége is. Így más márkákhoz viszonyítva az első kerék felől is a jóval kevesebb rezgés érkezik a kerékpáros csuklójára, kezére. A magyar útvizszo nyokat ismerőknek nem kell magyarázni, mekkora jelentősége van ezeknek a fejlesztéseknek, egy - egy hosszabb országúti túra során felbecsülhetetlen előnyt jelent, ha a kerékpár váza és villája elnyeli, eltünteti az úton előforduló kisebb döccenőket, egyenetlenségeket.



A Domane sorozat tagjai alumínium vagy karbon vázzal érkezőnek, a csatlád több típust ölel fel, az alap Tiagra felszereltségű 2.0-ástól az elektromos Dura-Ace váltószettel rendelkező 6.9-ig.

A Domane kerékpárok „lelkét” adó rendszert IsoSpeed néven ismertette meg a cég a nagyközönséggel. Ez a rendszer olyan sikert aratott a bringások és a szakemberek körében, hogy némi fejlesztést, kisebb változtatásokat követően 2016-tól a Trek a Madone országúti családnál is bevezette, sőt már a cyclocross, majd a Trek hegyikerékpárjai között is találkozhatunk ilyen

rendszerrel szerelt kerékpárokat.

A Treknél azt gondolják, aki Trek kerékpárt használ, az egy család tagja, és ők nagyon vigyáznak minden családtagjukra! Onnantól kezdve, hogy meglátod az első kerékpárt a kerékpárüzletben egészen addig, amíg használod a kerékpárt. A kezdők biztosak lehetnek benne, hogy a hozzáértő kereskedő partnerek a legjobbat ajánlják számára, pontosan beállítják, és karbantartják kerékpárjukat. Akik már használják a Trek kerékpárjait, tudják, hogy az iparág legnagyobb garanciális feltételeit kapják, ha valami elromlik, akkor is számíthatnak a cégre.

A garancia egészen pontosan élettartam garanciát jelent minden Trek kerékpárra. Ezt egészen pontosan úgy kell értelmezni, hogy a kerékpárok első tulajdonosának, tehát aki újonnan vásárolja meg a kerékpárt, annak nincs időkorlát a garanciális cserre vonatkozásában, azaz 5 – 10 – 15 év múlva is vállalja a cég, hogy kicseréli a gyártási vagy anyaghibás vázat. Ez olyan biztonságot ad a vásárlónak, ami még értékesebbé és célszerűbbé teszi egy Trek kerékpár vásárlását.



TREK

www.nella.hu

www.trek.hu

Teljesen megújult Madone modellek

Élettartam garanciával, mint a többi Trek kerékpár.



SPEZI 2015. kiállítás beszámoló

A különleges kerékpárok legnagyobb kiállítása, a SPEZI, idén is rengeteg érdekes bringás terméket vonultatott fel. Mint a korábbi években, most is végigcsemegéztük a hatalmas kínálatot, a fekv kerékpárokat, velomobilokat, tandemeket, teherhordó bringákat, utánfutókat, na és természetesen az elmaradhatatlan és egyre nagyobb hangsúlyt kapó elektromos rásegítés változataikat.

Germersheimben, Németország középtáján rendezik meg évente április utolsó hétvégéjén a különleges kerékpárok legnagyobb seregszemléjét, melyre a világ minden tájáról érkeznek szép számban érkezők. Persze idén is a németek domináltak, de számomra most a legfeltűnőbb a megnövekedett francia jelenlét volt, mind kiállítói, mind látogatói oldalról sokkal többen jöttek a galloktól szerintem, mint bármikor korábban.

Az elmúlt évek tendenciái folytatódtak, így idén is érezhető volt, hogy merre tart a világ:

1, Egyértelműen egyre több kerékpárba (sőt utánfutóba) kerül elektromos rásegítés.

2, A fekvőkerékpárok között a fejlesztés illetve a piaci igény egyértelműen a háromkerekűek irányába tolódott el, ahol egyre több az összecsukható, nagy hátsó kerékkel szerelt, és/vagy lengéscsillapított kivitelű trike. (Na meg persze az elektromos rásegítéssel ellátott.) Egyértelműen a tadpole modellek, tehát az elől 2, hátul 1 kerekű konstrukciók a kedveltebbek.

3, Továbbra is kísérleteznek a fejlesztők a kerékpárokkal való hétköznapi közlekedésben a kellemetlen időjárási viszonyok (eső, hó, hideg szél, stb) semlegesítésével, burkolatokkal, velomobil modellekkel, melyek között már fel-feltűnnek a kétszemélyes, illetve a négykerekű verziók is. Idővel talán komoly alternatívája lesz a személygépkocsinak?

A kiállítás területe és a látogatók száma az évek alatt fokozatosan növekedett. A kiállítók standjai 3 fedett és egy nagy szabad területen helyezkedtek el (a legnagyobb kiállítók a fedett és a szabadtéri részen is béreltek standot). Két tesztpálya állt a nem csak nézelődésre, de kipróbálásra is vágyó látogatók rendelkezésre, ebből az egyik a fekvőbringáké és az egyéb különlegességeké, míg a másik kifejezetten az elektromos bringáké volt. Elektromos meghajtással is rendelkező fekvőbringákat persze mindkét tesztpályán találtunk. Sokan viszont a

környező utcákban próbálgatták a standokról elkért kerékpárokat, mert itt még erre is volt mód.

A hangulat kifejezetten kellemes, baráti. Hogy egy barátom mondását idézzem: „Nincs unalmasabb a normális embernél!”

Hát ez a kiállítás nem unalmas, az biztos! Sok jó értelemben „nem-normális” emberrel lehet itt találkozni, akik vagy azon dolgoznak, hogy valami jobb megoldással rukkoljanak ki a kerékpár fejlesztés területén, vagy csak érdekli őket a különleges illetve a sokkal kényelmesebb kerékpár.





NOPEUS
bicycle innovations



weboldal: www.nopeus.eu

facebook: Nopeus Bike

Nopeus Infóvonal: +36 20 479 5555



Mit érdemes tudni a masszázsról?

Svéd masszázs, Sportmasszázs, „begyúrás” és levezet masszázs

A masszázs a legősibb gyógy módok egyike, a test felületén, meghatározott fogásokkal alkalmazott mechanikus és bioelektromos inger, melyre kialakuló válaszreakció a fizikai gyógyulás.

A technika Indiából származik, ahol egészségügyi és rituális célból egyaránt végezték. Egyiptomban, Kínában és az ókori görögöknél is alkalmazták. Európában viszont a középkorban majdnem feledésbe merült, de a reneszánsz fellendülést hozott a masszázs számára is.

Az első modern tudományos alapokra épülő feljegyzéseket egy svéd vívómester Pehr Henrik Ling írta, mellyel megteremtette a modern torna és masszázás alapjait, innen ered a „svéd masszázs” elnevezés.

A svéd masszázs olyan masszázsfajta, amely az egészség megőrzésére törekszik. Célja az izomzat harmonizálása, és a szervezet életfolyamatainak stimulálása mellett a jó közérzet kialakítása. A masszőr simító, dörzsölő, és gyúró mozdulatokat alkalmaz. Fizikai és neurohormonális hatása segíti a test egészséges működését, gyorsítja a betegségek gyógyulását, csökkenti a fájdalmat, felgyorsítja a sérülések utáni felépülést, de legfőképp elősegíti a relaxációt.

A sportmasszázs sokkal intenzívebb, erőteljesebb, mint a svéd masszázs, mert a mélyizmokat is átdolgozza. Célja a sérülések elkerülése, élénkítés és lazítás egyben, növeli az ellenálló képességet, javítja a sportteljesítményt. Általában a masszázs során a különböző hatóanyagok is könnyebben juttathatók be a szervezetbe. Az egészségtudatos sportolók számára egyre több természetes eredetű készítmény áll rendelkezésre. A Dr.Kelen kutatás-fejlesztői például tudatosan választanak olyan alapanyagokat specifikált termékekhez, melyek hatásmechanizmusa elősegíti a

bemelegítő vagy épp a lazító masszázs hatásfokát. Lássuk, milyen termékek segíthetnek sportolás előtti és sportolás utáni masszázások esetén.

Sportolás előtti masszázshoz Dr.Kelen Hot masszázsolaj!

A sport masszázs is két fő részre bontható jellemzően sportolás előtti és utáni kezelésre. A bemelegítéshez és a szervezet sportteljesítményre való felkészítésére sportolás előtt kb. 1 órával célszerű alkalmazni a sportolás előtti masszázst. A Dr.Kelen HOT paprikakivonatos masszázsolaj, a fahéj-, rozmarin-, eukaliptusz-, és citromolaj optimális kombinációjával biztosítja az izmok jobb vér- és oxigénellátását, segít felkészíteni az izomzatot a sportteljesítményre, a feszülő, letapadt, merev, görcsös izmokat felzabardítja. A masszázs végeztével az izomzat rugalmasabb, ellenállóbb és terhelhetőbb lesz. A sportolás előtti masszázs általában egy rövid, élénkítő hatású kezelés, amelynek időtartama kb. 15-20 perc.

Sportolás utáni masszázshoz Dr.Kelen Relaxáló masszázsolaj!

A Dr.Kelen Relaxáló masszázsolaj a benne levő rozmarin-, zsálya-, mentololaj segítségével fokozza a masszázs lazító, regeneráló hatékonyságát. Segít eltávolítani a felhalmozódott salakanyagokat illetve az izomlázért felelős tejsavat. A sportolás utáni masszázs nyugtatóbb és pihentetőbb jellegű masszázs technika, csökkenti az izomfájdalmat és izomfeszültséget, eloszlatja a sportolás során keletkezett tejsavat és csökkenti a gyulladást. A masszázás időtartama 45-60 perc.

A fent említett masszázstípusok, sérülések megelőzése, valamint a nagyobb teljesítőképesség elérése érdekében hobbi- és versenysportolóknak egyaránt ajánlott.

Ne mozdulj nélküle!



Dr.Kelen Sportkrém
regeneráló krém



Dr.Kelen Sport START
bemelegítő gél



Dr.Kelen Sport STOP
izomlazító gél



Dr.Kelen Sport ICE gél
jégelés helyett

Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

HUGO-SPORT

Kerékpárbolt szaküzlet és szerviz

Kálvin tér 7.



www.hugo-sport.hu

info@hugo-sport.hu

Három javaslat teljesítményed növeléséhez:

1. Pótold az elvesztett folyadékot! Erre a célra az izotóniás italok lettek fejlesztve.

Endurance Drinks

Ásványi anyagokat tartalmazó,
energizáló izotóniás sportitalpor

Energiaértalom: 565kJ (135kcal)/fél liter
Ízesítés: erdei gyümölcs, citrom, narancia

XX Force 6.900.- Ft
élénkítő hatással 700g (10-13liter)



13.900.- Ft
2200g (31-40liter)

5.900.- Ft
700g (10-13liter)

490.- Ft
(1 kulacsnyi)

2. Ne éhez el, tartsd fenn az energiaszintedet!
Az energiaszeletek és gélek ezt a célt szolgálják.

Energia gél

Magas szénhidrát tartalmú gél
a gyors energiabevitelhez

Energiaértalom: 508kJ (122kcal)/darab
Ízesítés: alap (banán, citrus, eper, eper-vanília),
koffein (cola-lemon, lemon-fresh, narancia, vanília)

XX Force 590.- Ft
magnóvált élénkítő hatás 40g (1 adag)



490.- Ft
40g (1 adag)



Energia szelet

Magas energia tartalmú, gabona
alapú szelet fáradtság eltüntető hatással

Energiaértalom: 810kJ (194kcal)/darab
Ízesítés: sós-mogyorós, banán, joghurtos, gyümölcsös



590.- Ft
55g (1 darab)

3. Ne feledkezz meg a regenerálódásról, ez a fejlődésed alapja!
Mozgás után pótold az energiát + fogyassz könnyen beépíthető fehérjét!
Ezt elérheted a fehérje porokkal a proteinszelettel és az Amino BCAA-val.

Whey Isolate Protein Drink

Fehérje tartalmú
regeneráló italpor

Ízesítés: mogyoró



18.900.- Ft
900g (30napra)

Protein szelet

Energia szelet
30% proteinnel
65g (1132kJ)



690.- Ft

Amino BCAA

Regeneráló készítmény
Kiszérelés: 1000ml
(50 alkalomra elegendő)



5.900.- Ft

Web: www.nutrixxion.hu
Tel.: 06 70 603-6000

www.nutrixxion.hu
NUTRIXXION
MYENERGY

A szív nagykövete triatlonista lett

GT: Monika, hogyan vezetett az utad a műtőasztaltól a Magyarországi Szív Futónagykövete megtisztelő címig?

BM: 4 éves koromban műteni kellett a szívemet és ettől kezdve szüleim a széltől is óvtak, tornából felmenttént éltem az életemet, míg nem kamaszkoromban már kiharcoltam magamnak, hogy legalább kerékpározhassak, görkorizhassak. Akkoriban apukámmal sokat kirándultunk, több szakaszban végigjártuk az Országos Kéktúra útvonalát is.

GT: Édesapádtól tehát a körülményekhez képest sportos nevelést kaptál?

BM: Igen. Ő mindig is sportosan élt. Most 67 éves és a 2000 méteres csúcsokat hódítja sorra.

GT: Mennyire változott meg az életed a pacemaker beültetése után?

BM: 20 éves koromra sajnos annyira romlott a szívem állapota, hogy ez a beültetés elkerülhetetlenné vált. Nagyon féltem tőle, mert akkor még azt hittem, hogy ez egy nagyobb külső doboz lesz a testemen, de szerencsére már elsőre is egy a bőr, pontosabban az izomszövet alá beültethető gyufás skatulyányi műszert kaptam, ami nagyban megkönnyítette az életemet. Sok frusztrációval is járt természetesen a tény, hogy egy idegen szerkezet került a testembe, aminek a helye, a műtét nyoma jól látszik és ez érthetően zavar egy fiatal nőt főleg a nyilvánosság előtt. Aztán megtanultam ezzel együtt élni és néhány év erőgyűjtés után végig próbáltam az akkori összes divatos sportágat, az aerobicot is, de sok mindent nem volt szabad. Például a sárkányhajózás, a raftingolás, a gyorsúszás és minden olyan mozgásforma, ami a mell és a vállizomzat erőteljes és csavarodást okozó mozgásával jár tiltott terület a számomra a szívritmus szabályozó készülék, illetve a vezetékének sérülésveszélye miatt.

GT: Ezek után mikorra érett meg benned a futással való próbálkozás gondolata?

BM: Magamtól sose jutott volna eszembe, de mikor a fiamat a kajak edzésére hordtam és vártam rá, láttam, hogy sok szülő futással hasznosítja a várakozás tétlen időszakát. Így én is kedvet kaptam a dologhoz és bár eleinte csak néhány száz métert, később egyre nagyobb távokat küzdöttem le. Végül egyszer csak ott találtam magam a Mentők válto-futó csapatában és legnagyobb megdöbbenésemre minden gond nélkül teljesíttem a rám kirótt 5 km-es távot. Sosem felejtem el, óriási élmény volt, ahogy az utcákon végigfutva az emberek elismerő szavait, biztatásukat hallottam. Ez nagyjából 5 éve volt és azóta nincs megállás. Hetente 3-4-szer 5-6 kilométer futok és már három félmaraton teljesítése áll mögöttem.

GT: Hova vezethet még tovább az utad, milyen célok mersz még kitűzni magad elé?

BM: Orvosaimmal konzultálva arra az eredményre jutottunk, hogy ilyen alapokkal már nyugodtabban léphetek tovább és a sokoldalúsága miatt talán még egészsége-

sebb és egyre népszerűbb triatlon sportot veszem célba. A következő álmom az augusztusi Ironman70.3Budapest rendezvénysorozat első napján sorra kerülő 5i50, vagyis az olimpiai táv teljesítése. Ez persze már egy sokkal komplexebb felkészülést igényel, ezért is örülök az Ironman70.3Budapest Triatlon Klub felajánlásának, hogy edzőik segítségével szakmailag is kontrollált körülmények között készülhetek életem eddigi legnagyobb kihívására. A szerdai futó-technikai edzések máris éreztetik hatásukat. A Tf pályán Kropkó Péterektől tanultak alapján kezd átalakulni, gazdaságosabbá és hatékonyabbá válni a futómozgásom.

GT: Mennyire érzed, hogy személyes példád útmutatás nem csak sorstársaidnak, de a teljesen egészséges embereknek is, hogy rajta, pattanjatok fel a fotelekből és gyertek sportolni, futni-úszni-triatlonozni?

BM: Az nagyon jó, ha merünk álmotni és saját szintünkhöz képest elérhető kihívásokat felvállalni, hiszen ezek a célok motiválnak napról napra a hétköznapi életünket is élhetőbbé tevő edzések elvégzésére. Nem élsportolói szintű szenvedésekről van itt szó, hanem arról, hogy közérzetünkre, önbecsülésünkre közvetlenül is jótékony hatással van a mozgás. Mióta Magyarország Szív Futónagykövete lettem, nagyon sokan jelezték vissza, hogy követnék példámat és én nagy szeretettel segítem őket eljutni, olyan kiváló szakemberekhez, mint az én orvosaim, hogy segíteni tudjunk a teljes élethez való visszatérésben. Nagyon sok egészséges nőtársam is megkeres azzal, hogy motiváló az utam és kéri a tanácsomat, hogyan kezdjenek ők is aktívabban élni.

GT: Mik lehetnek még ezek után a továbbiakra kitűzendő céljaid?

BM: Az augusztusi triatlon esemény és az őszi több részletben teljesítendő maraton után orvosaim, Merkely professzor és Zima doktor segítségével elemezzük majd a pacemaker adatait és a tanulságokat leszűrve tervezzük meg a következő szezont.

....

A fenti beszélgetés óta Monika sikeresen teljesítette az augusztus 21-i 5i50, vagyis olimpiai távú triatlonversenyt. Az Ironman70.3Budapest verseny köré épített Find Your Limits hosszú hétvégéről - melyen belül a szívbeteg gyermekek megsegítésére létrehozott mozgalom vezető arcként ismert személyiségek, olimpiai bajnok sportolók bevonásával szervezett közös sétát a verseny helyszínén - így nyilatkozott:

- 4 érzélem dús, érzelemben gazdag nap...még csak most dolgozom fel azt a sok élményt, amit kaptam ebben a néhány napban azoktól, akik tudják ki vagyok, miért sportolok és mit jelent nekem a szívbeteg gyermekekkel való séta.

ZDF riport
31.03.2014



Fej-sisak becsapódási pontok



A hagyományos sisakok esetében védtelen terület

Mélyen lenyúló, megnövelt tarkóvédelmi zóna.



„A végzetes fejsérülések több mint 30%-a a fül mögötti tarkórészt éri.”

ZDF tv riport

„Azok a legbiztonságosabb fejtédők, melyek extra tarkóvédelmi résszel vannak megerősítve!”

Siegfried Brockmann, baleseti szakértő

Casco sisakok megnövelt tarkóvédelmi zónával megerősítve:



SPEEDairo



SPEEDster



CUDA MOUNTAIN



SPORTIV-TC



ACTIV-TC



KOLIKEN KFT.
Kiskunhalas
Kötönyi út 15.
Tel/fax.: 06-77-423-598
e-mail.: info@koliken.hu

www.koliken.hu

SPYRAL®

INSTRUMENT OF PERFECT SOLUTION

A SPYRAL termékek 2008. évben jelentek meg először a magyar kerékpáros alkatrész piacon.

A termékkör ismertsége egyre növekszik és a választék ma már többmint 300 terméket takar és folyamatosan bővül.

Termékstratégia: a funkció-minőség-ár összhangja

A Spyral termékek vevőköre, a korrekt ár-minőség arányt kereső igényes kerékpárosok.

Kiemelkedően erős termékcsoportok:

pedálok, markolatok, kormányok, kormányzárak, kormányoszlopok, kormánycsapágyak, pumpák, monoblokkok, hajtóművek, nyergek, fékek, fékkarok, fékbetétek, szerszámok, kesztyűk



Teleszkópos minipumpa
Spyral Start kék 141 gramm



Hajtómű Spyral Tour
22/32/44AL 170mm
754 gramm



Markolat Spyral
Analoque fekete,
barna,
fehér 100 gramm

Információ: www.megabikeltd.hu
[/www.spyral.hu](http://www.spyral.hu)



Kusztor Péter

A jelen kor egyik legeredményesebb magyar kerékpárosa. 2008. óta több alkalommal is nyert UCI Gp futamokat, illetve összetettben is többször dobogós volt. Kint volt a pekingi Olimpián, 2010-ben és 2012-ben is magyar bajnok. 2014-ben a marokkói körversenyen 3 napig viselte a sárga trikót, idén pedig ugyancsak szép eredményeinek listája:

- Gp Raifeisen UCI 1.2: 8. Hely
- Fleche de Sud UCI 2.2: 2. Szakasz 5. Hely, 5. Szakasz 6. Hely, összetettben 11. Hely
- Ösztrák körverseny UCI 2.HC: 2. Szakasz 3. Hely, összetett 27. Hely
- Gp Kranj: 1. Hely
- Magyar körverseny 1. Szakasz 6. Hely, összetett 11. Hely



Pocsai Balázs

1993-ban kezdtem el triatlonozni, 10 éves koromban. Kistarcsán, Verrasztó Gabi néni irányítása alatt egy szuper csapat tagja lehettem. Érettségi után a Debreceni Sportcentrum versenyzője lettem, ahol a mai napig készülök Pap Zsolt segítségével. Egész életemben a sport volt a fő mozgatórugó, de mellette iskolai és úszó, triatlonos edzőképzést is szereztem. 22 éves versenyzőként sok szép emléket adtam. Utánpótlás korcsoportban többször nyertem OB címet triatlonban, duatlonban. Felnőttként ugyancsak több Bajnoki cím birtokosa lehetek Sprint és Olimpiai távon. U23 korcsoportban Európa bajnoki 3., világbajnokságon 10. helyezést értem el.



Dina Márton

2009-ben kezdett mountainbikeozni, miután kósárlabdában, fociban és a triatlonban is kipróbálta már magát. 2010-ben már megnyerte korosztálya országos bajnokságát. 2011-ben cyclo crossban is kipróbálta magát, az eredmény: újabb bajnoki cím. Idén igazolt a Cube-Csömör csapatába ahol azóta is remekül fejlődik. A legbüszkébb az Európa bajnokságon csapat váltóban elért 6. helyezésemre és az idén nyert két bajnoki címére lehet.



Kovács Zsófia

Gyöngyösön születtem 1988. 02. 07.-én és 9 évesen kezdtem el triatlonozni. Jelenleg a Budaörsi TK-ban sportol és a triatlonon belül legerősebb száma a futás.

Legjobb eredményei között két Világkupa 4. hely is található. Egyetemi Fősikolás VB, 1.helyezettje. A Világbajnokság mix-váltó számában 3. és 6. helyet is nyert már. Junior EB-n és U23 VB-n is volt ezüstérmes és természetesen nyert már magyar bajnokságot is a sprint-távon.

Célja: eredményes szereplés jövőre Rióban, világbajnokság dobogó

hobbija: főzés, olvasás, balett



Valter Attila

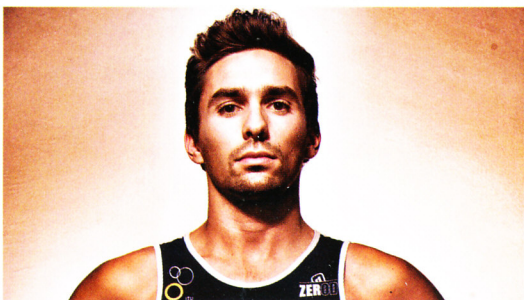
A jövő reménysége, de már ma is komoly sportmúlttal és eredményekkel rendelkezik. 17 éves és lassan 7 éve kerékpározik. Mindig is a Cube-Csömör színeiben versenyzett, idén került be a profi csapatba.

Ebben az évben már az 5. XCO és a 3. XCM bajnoki címét szerezte, legbüszkébb még is az Európa bajnoki csapatversenyben szerzett 6. helyezésére lehet.



Vanek Margit

Gyerekként úszó voltam, 18 évesen váltottam triatlonra. Hamar jöttek a jó eredmények, 19 évesen már kijutottam a junior EB-re, aztán voltam U23-as EB-n negyedik, váltóban első 2007-ben. 2008-ban felnőtt Európa Kupán második, 2010-ben aquatlon (úszás - futás) világbajnok. A londoni Olimpiáról egy hajszállal maradtam le, következő évben viszont 7. lettem az EB-n, 2014-ben pedig Váltóban világbajnoki bronzérmet szereztünk, a Tiszaújvárosi Világkupán pedig második lettem.



Tóth Tamás

Válogatott triatlonista, az aktuális Olimpiai A keret tagja, jelenleg Olimpiai indulást érő helyen áll a kvalifikációs ranglistán.

Legjobb nemzetközi eredményei:

ITU Triatlon Világkupa Tiszaújváros 4. Helyezés

ETU Európa Bajnokság 10. helyezés

ITU Triatlon Váltó VB 3. helyezés

ITU Ázsia kupa 1. helyezés

ENJOY BUDAPEST CARD

Már 160+ elfogadóhely!

Budapest új party-kártyája!
programajánlók
5-100% kedvezmények,
kuponok!

Party

Food & Drink

Shops

EBP

ENJOY BUDAPEST CARD

enjoybudapestcard.com

CASCO[®]
The Style of Protection



S A L V U S[®]

Érzékeny bőrömet kifejezetten
puhává és bársonyossá teszi.

Gyorsan beszívódik, ezért
smink alá is bátran ajánlom.

Peller Anna, színésznő

Nappali krém

Fényvédő faktor **15**
a nap káros sugarai ellen

Különleges összetétele hidra-
tálja, bársonyosan puhává
varázsolja bőrét, és egyben
védelmet nyújt a napfény
bőrt öregítő káros hatásával
szemben.



A Salvus gyógyvíz értékes
ásványi összetevői mellett a
kókusz olaj, az édesmandula
olaja, a napraforgó olaja,
az olíva olaja, a kamilla,
az uborka és az aloe vera
kivonata, valamint a B5
provitamintartalom és a
fényvédő faktor is hozzájárul
ahhoz, hogy arcbőre egész
nap megőrizze reggeli
frissességét.

TESCO
dm Auchan
áruházakban is

webshop.salvus.hu
www.salvus.hu



A TERMÉSZETES SALVUS GYÓGYVÍZBŐL

Lézerkard vs kőbalta

Avagy űrtechnika a nyers erő ellen

Évekig, jobban mondva majd két évtizeden át élvezettel követtem a kerékpársport hardvereinek fejlődését, de pár éve azt hiszem elértem azt a pontot, hogy be kell ismerjem, megöregedtem.

Már nem hoznak úgy lázba az új fejlesztések, mint annak idején és időnként öncélú reklámfogásnak tartok egy-egy új terméket, mintsem valódi előrelépésnek. Hogy jól gondolom-e vagy csupán tényleg öregszem? Egy biztos, ha meglátok egy fotót egy már a saját korában is kuriózsámba menő gépet a kilencvenes évek második, vagy a kétezres évek első feléből, biztosan jobban megdobogtatja a szívem, mint a mai karboncsodák többsége. De ez talán csak nosztalgia.

Mindenesetre sokan gondolkodnak hozzám hasonlóan bár Magyarország nem nevezhető reprezentatív mintának, hiszen sokan nem azért nem tekernek a kor csúcstechnikáján, mert ragaszkodnak a bevált, sokat futott vashoz, hanem mert nem szédül ki kétmilliónyi bankó a pénztárcájukból, ha beugranak a sarki bringaboltba. Tény, hogy a kilences rendszer fenntartása töredéke a tizenegyesének, az utolsó még nem tajvanon gyártott aluváz pedig örökéletűnek tűnik, és az ember könnyen megindokolja, hogy jól és ésszerűen választott még akkor is, ha a választást valójában nem ő, hanem a kényszer szülte.

De nem ebbe az irányba szerettem volna elindulni, hiszen nem mi, a kelet-európai nosztalgiahuszárok vagyunk a csúcstechnika igazi tagadói, hanem a „vissza a gyökerekhez” igazi művelői, a singlespeedesek, illetve városi környezetben a fixisek.

Ebben a cikkben erről a két végletről lesz szó: a maximum és a minimum trendjéről.

Megállt-e a fejlődés 2, 5, vagy 10 évvel ezelőtt? Kétség sem fér hozzá, hogy nem! Bár valóban nehéz megtalálni a korpa között a valódi értéket, és



sokszor csak a fényképezőgéyak megapixel és zoomátfogás csatájához lehet hasonlítani a szakma újdonságait, de a technológiai fejlődés nagyobb léptekkel halad előre, mint valaha. Félelmetes, hogy hol tartunk ma: egy összelezerkardos 29-es szériamonti befér 10 kiló alá és mindenben túltesz 11 kilós 26-os társán, amit csupán 6-7 éve gyártottak. Többet és nem utolsósorban intelligensbben rugózik, mint az elődje, hajtáshatékony-ságban is jobb, a nagyobb kerekek és a modernebb geometria miatt technikás terepen sokkal jobban kezelhető, a 29x2,2-es külső tapadása fényévnyivel múlja felül a 26x1,95-ös társáét, az 1x11 váltás pedig komolyterhelés alatt is szépen muzsikál. A legérezhetőbb változás viszont a me-revség. Első-hátsó átütőtengely, taper villa, vastag becsúszók, 31,8-as kormánybefogó. Az új bringádról visszaülsz a régire és egy köves szakasz után leszállsz, hogy megnézd, nincs-e eltörve.

részletek: www.mali.hu

Egy bicikli. Egy futam. Egy világbajnok.

Az inspirációt az 1994-es palermói világbajnokságok

200 méteres sprint női bajnokpárosa,

Galina Jenyuhina és a

Mali Bicycle Technology kerékpár ihlette.



a MALI REVOLUTION kora

A Mali Bicycle technology bemutatja versenyerékpárját, ami világhírű cégekkel való közös munka és a modern technológia gyümölcseként tiszteleg a cég 25 éves évfordulója előtt. Hydroforming váz kialakítás, karbon villa, integrált hajtómű, egyedi design, nyerő színek.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Bécsi út 250.
+36 1 445 2020 - info@mali.hu

MALI
BICYCLE TECHNOLOGY

Elektromos váltás. Országúton van már mindenkinek Campának, Sramnak, Shimanonak. Most kuriózumnak inkább a Shimano Alfine 11 sebességű elektromos agyváltója tekinthető, országúti fékváltókkal. Vagy a SRAM vezeték nélküli váltórendszere – igaz ez utóbbi még csak tesztelés alatt van, az AG2R több versenyzője is ilyet hajt a Giron.

Ami nekem még meglepőbb volt, a Shimano DI2 debütálása az MTB világában, az XTR szettet ugyanis már villanyverzióban is rendelhetjük. Pedig terepen borítékolhatók a mostoha körülmények.

Hóbort, technikai zsákutca, vagy a jövő? Érdekes, mennyire idegenkedik tőle a közvélemény, annak ellenére, hogy életünk egyre több területét szabályozzák számítógépek. Mégis mi az, amit nem elektronika, vagy számítógép vezérel egy mai közép kategóriás autóban? Véleményem szerint csak idő kérdése, hogy az elektromos szettek kiszorítsák a sport/verseny kategóriából a bowdenes verziókat.

Hidraulikus váltás. Na ez már érdekesebb falat, hiszen már a 90-es években is voltak próbálkozások, aztán pár éve a Modolo a Formulával közösen alkotott pár szemrevaló prototípust, ami már a tesztlárványon sem akart pontosan váltani, a hidraulikus Shimano országúti fékváltókarok megjelenése pedig születése után nemsokkal meg is fojtotta az olasz projektet. Most viszont az ovális tányérjairól és hajtókarjairól ismert Rotor állt össze a Magurával, és ez a két cég az utóbbi években nem tévedett. Az első fotókat látva az eredmény magáért beszél.

Elektronikusan vezérelt felfüggesztés. Aki már régóta benne van a sportban, biztosan találkozott pár próbálkozással. A Noleen próbálkozott elektronikus csillapítást építeni a csúcsmodelljébe, de az nem nyújtott igazán többet a mechanikus változatnál. Később a K2 megvette a Noleent, és saját villát tervezett Smart Shock néven, ami egészen jól működött, amíg nem volt bekapcsolva az okos csillapítás. Utána viszont borzalmasan. Ezután sokáig nem próbálkozott senki, az időközben megjelent Lefty ELO és a SUNTOUR E-RL mindössze a lockoutot zárja elektronikusan. 2009-ben a Cannondale bemutatta a Simont, de végül nem került sorozatgyártásra. 2013-ban viszont debütált a FOX az iCD-vel, a Magura pedig az eLECT-vel. Előbbi mindössze az eddig is elérhető mechanikus szelepvézellések közti átváltást végzi, azaz

csak a komfortosabb kezelésben segít, utóbbi viszont tényleg intelligens: méri a berugózás sebességét, és amplitúdóját és ennek mértékében már berugózás közben folyamatában állítja a szelepe-



ket. Ha minden igaz, ez a csillapítás jelenik majd meg az új Lefty villákban is.

Országúti tárcsafékek. Ok, voltak cégek, akik főleg az amerikai piacra, de korábban is gyártottak tárcsafékes országútiakat. Bowdenes fékkel. Aztán felmerült az igény a hidraulikus változatra, ami jobban is adagolható, könnyebb és automatikusan utánállítja a pófákat. Pár cég, pl a Tektro válaszolt az igényre, egy bowdenes/hidraulikus átalakítóval, ami gyakorlatilag egy fékkar munkahengere, amit bowden mozgatott. A hasonló kényszermegoldásoknak végül a Shimano hidraulikus országúti fékváltókarjai vetettek véget. Az új fékekkel együtt megjelent a montis rögzítési szabványoknál kecsesebb és filigránabb Flatmount, amit azóta a SRAM is átvett. A megváltozott erővektorok miatt pedig a tárcsafékek mellett megjelent az országúti átütőtengely is.

Igaz, hogy egy patkófékkal egy országúti letisztultabb volt, és elegendő fékerőt nyújtott bármilyen helyzetben. Nekünk, lapálylakóknak. De ne felejtjük el, a Stelvio hágó nem a Norma, akiknek tényleg komoly fékre van szüksége, valóban nagy hegyeken, az örömmel üdvözlő a hidraulikát az országútiján. A ciklokrosszosokról nem is beszélve...

Ezek és hasonló vívmányok teszik lehetővé, hogy emberek olyan 150 mm-t mozgó endurókkal tekerjenek fel a helyre, amik könnyebbek, mint az XC gépem volt tizenéve. A csúcstechnika nem szemfényvesztés, valóban többlet élményt nyújt, de ennek súlyos ára van. Ha tíz éve el kellett adnom a fél vesémet egy high-end gépért, akkor ma két vesém sem volna elég.

És itt jön be az ellenpólus. A minimalista. Aki

Tökéletes kerékpár minden testalkathoz:

WILIER 503XN MTB

A vázméret és a kerékméret teljes egysége. Egy kiváló MTB váz, amely 27,5" és 29"-es kerékekkel is rendelhető. Remek arányok, maximális stabilitás és olasz design.



Hivatalos Wilier képviselő:
Biondo Bike kerékpárüzlet

www.biondobike.hu | +3620 229-3950

mindenből a legegyszerűbbet akarja. Nem nem gyengét, nem olcsót. Csúcsmínőséget. De csak az anyag csúcsmínőségét, nem bonyolult technikát. Örök életű alkatrészeket. Minimális karbantartást. És mik vezetnek a back to the roots menysországba?

Acél, esetleg titánváz. Az acél a kerékpárok tradicionális vázanyaga. Minőségi ötvözetekből aránylag könnyű, a terep ütéseit jól csillapító vázat lehet építeni. Egy acél váz örök életű... ..hacsak a korrózió véget nem vet az életének. Persze a top ötvözetek kevésbé hajlamosak rozsdásodni, de azért csodát ne várjunk. A tömege persze nem vetekszik a karbon vázakéval, de a 90-es évek végi aluvázakét megüti.

A titán hasonló jó tulajdonságokkal bír, de könnyebb váz építhető belőle, és egyáltalán nem rozsdásodik. Viszont a megmunkálás költségessége miatt az ára csillagászati.

Merev villa. A teleszkópok előnyeiről sokan nem hajlandóak lemondani, pedig egy jó merev villa szépen elveszi az ütések élet, a munka dandárját pedig elvégzi a karunk és a lábunk. Olcsónak azért nem nevezhető, a komolyabb darabok egy ötvenestől indulnak, de soha nem kell a karbantartására költenünk. Beszereljük és használjuk.

Single speed hajtás. Egy lánckerék elöl, egy hátul, nyolcas lánc, és egy szimmetrikus hátsó agy. Olcsó. Legalábbis fényvekkel olcsóbb egy mai 11-es hajtásnál, még a legmagasabb minőségben is. Tartós. Hiszen sokkal vastagabbak a lánckerekek, tovább tart az anyag, és mindig egyenesen fut a lánc, kisebb a terhelés a lánccsapokon. Elég távol fut a lánc a gumitól, így nehezebb összeszerazni is.

0 váltó. Mert ami nincs, az nem tud elromlani.

És, hogy kinek van igaza? Mindenkinek. A technika rohamos fejlődése és az emberek vágya, hogy kövessék, a mai kor természetes tendenciája. Ahogy természetesnek tekinthető az is, ha valaki le akar szállni erről a vonatról, sőt lázadni akar ellene. A visszatérés a gyökerekhez, a régi, bevált technikához más sportokban is jellemző. Lőhetünk karbon íjjal karbon vesszőket, vagy használhatunk

olyan felszerelést, mint honfoglaló őseink. A karbon könnyebb, gyorsabb, precízebb. De melyikkel nagyobb élmény löni?

Fotózhatunk egy könnyű, gyors és helyettünk gondolkodó MILC géppel, vagy elmolyolhatunk a beállításokkal a tüköraknás középformátumú gépünk fölé hajolva. De melyik a nagyobb élmény?

Lezúzhatunk a sípályán a nyolcszáz Eurós léccünnkel, vagy letáncolhatunk sokkal lassabban egy telemarkkal. De melyiktől ér majd fülig a száánk? Nincs jó válasz, mert ahány ember, annyi ízlés és vélemény.



Lassabb-e merev singlespeed, mint egy új karbonfűly? Természetesen. De nagyobb élmény-e? Ez már más kérdés. A csúcstechnikához nagyobb tempó dukál, de egy egysebivel egy hegy, vagy inkább önmagunk legyőzése egy hegyen is már magában széles vigyorra ad okot. Nyilván, aki élversenyzői babérokra tör, nem fog egysebizni. Viszont attól, hogy egy autót árát érő csúcsgép van alattad, még nem fogsz jól bringázni. A single speedhez elkötelezettség kell, mert sokkal több izmot megmozgat, sokkal kevésbé statikus. Aktív technikát igényel. Annak, aki csak néha ül bringára, nem ajánlom, mert alulmarad a hegygel szemben.

Szóval akkor új technika, vagy minimalizmus? Nincs rossz válasz. Lásd még: Sör, vagy fröccs? Töltött káposzta, vagy mákos guba?

Polisport



BIZTONSÁG, KOMFORT, DIZÁJN

GUPPY RS
DÖNTHETŐ GYEREKÜLÉS

↙ 20°



Maximális
Kényelem



RD
REGISTERED
DESIGN

www.velostar.hu

9. ÉLETFA TEREPFESZTIVÁL

Kilencedik alkalommal kerül megrendezésre az Életfa Terepfesztivál, az őszi egyik legaktívabb és legszínesebb outdoor eseménye.

Kamaraerdő 2015

A hagyományokhoz híven idén is több sportágban állhatnak rajthoz a versenyezni vágyók - terepfutás és terepduaton, ahol az egyéni mellett váltóversenyben is próbát tehetnek a vállalkozó kedvűek. Természetesen idén sem marad el a szendvicskrém verseny, ahol nemcsak főzni, ételt készíteni kihívás, hanem a kóstolás is kemény erőpróba.

Újdonságok az új helyszínnel együtt: egész napos strandolási lehetőség, úszóprogramokkal, kispályás foci bajnokság, strandröplabda, akadályfutás workshop, gyerekeknek akadálypálya és ügyességi játékok egész nap. Mindezek mellett a terepsporttal és az egészséges életmóddal kapcsolatos expó is számos, színes lehetőséget kínál a látogatóknak. Egészségügyi mérések, tanácsadás, futáshoz lábállás mérés és cipőtesztelési lehetőség, neoprén úszóruha tesztelési lehetőség.

Helyszín: Kamaraerdei Ifjúsági Park és a Kamaraerdő

Rendező: X2S TEAM

GPS: 47.440683, 18.979544

Terepfutás

Terepduaton OB és terepduaton nyílt futam gyerekeknek is

Családi és gyerekprogramok

Életmód és egészség programok

Játékok, vetélkedők

Strand

Strandröplabda

Kispályás foci

Akadályfutásd workshop

Szendvicskrém verseny

Neoprén úszóruha tesztelés

Futáshoz lábállás mérés és cipőtesztelés

Egészségügyi mérések, tanácsadás

Slack line

Ugrálóvár

Verseny info: <http://terepfesztival.hu/kiiras/208-ix-eletfa-terepfesztival-terepduaton-ob-2015>

Weboldal: www.terepfesztival.hu

Facebook: <https://www.facebook.com/events/1013963971949179/>



Impresszum: Bringás – e.magazin:
Olvasószerkesztő: Kabai Eszter
Művészeti vezető: Futaki Szabolcs
Honlap, Facebook karbantartója: Sztakó tamás
Elérhetőség: info@bringas.hu
Kiadja a bringas.hu és a Possum Kft.
Készült a Possum Kft. gondozásában
Felelős vezető: Várnagy László
Telefon: +36-209-345-318
info@possumkft.hu

A legenda él!

A több mint 100 éves múlttal rendelkező Torpado olasz kerékpárok már Magyarországon is elérhetőek. Olasz design, Kiváló ár-értékarányú modellek (országúti, trekking, city, MTB, gyermek és elektromos) teljes választéka elérhető a Patai Szabó Kft-nél.

www.torpadokerekpar.hu

T2000 Temeraria
alu váz carbon villa Shimano
150mix felszereltséggel.
Ajánlott fogy.ár: 245.000 ft



T6000 Celeste
Full carbon Shimano 105mix
felszereltséggel.
Ajánlott fogy.ár: 379.000 forint



Versenyközpont:
Kamaraerdei Ifjúsági Park



IX. ÉLETFA TEREPPFESZTIVÁL

CSALÁDI NAP, EGÉSZSÉG ÉS SPORT

TEREPSPORT-
MI ÍGY SZERETJÜK
www.terepsport.hu

VERSENYEK:
Terepduatlon OB (egyéni, váltó, csapatbajnokság)
+ terepfutás



SZEPTEMBER 6.

**CROSS-TO-SAVE
X2S MULTISPORT 2015**

- strand, uszoda
- akadálypálya, akadályfutás
- természetgyógyászat
- fagyalt specialitások
- V. Nahrin szendvicskrém verseny



BRINGA CITY.HU



OVER
ORSZÁGOS TEREPPFESZTIVÁL
ÉLETMÓD MAGAZIN

SPORTPIAC.HU



TREXPERT
KARABOLLO

libb hungary

SUUNTO

GP Batteries

CASCO

SUPERIOR

SPORTIME

A X2S rendezvények közéleti védnökei: Pindroch Csaba és Száraz Dénes

További információk a X2S események honlapon: www.terepfesztival.hu
Életfa Program: www.eletfaprogram.hu Rendezvényszervezés, csapat: www.x2s.hu

06-70-527-5995

Minden Vásárlónk átlagosan

20 - 40 - 60% -ot

takarít meg, amikor nálunk vásárol.

Nekik nem mindegy.

És Neked???



kerékpárok, alkatrészek, kiegészítők a legjobb árakon
természetesen a kiadványban megtalálható márkák is

eBIKE.hu
info@ebike.hu

életünk a kerékpár

06-70-527-5995

info@ebike.hu

E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu
E.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu
www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu www.eBIKE.hu

HIGH5

SPORTS NUTRITION

A tökéletes üzemanyag...



RACE FASTER

EnergySource **X^{TREME}**

Magas coffeintartalmú 2:1 Fruktóz energia ital

- Erős stimuláns a tökéletes összpontosításhoz és intenzitáshoz.
- Újra energizál, amikor a verseny igazán keménnyé válik.
- Gyors hidratálás, köszönhetően a magas elektrolit tartalomnak.



EnergySource **4:1**

4 rész szénhidrátot és 1 rész fehérjét tartalmaz

- EnergySource 4:1 Csúcstechnológiás regeneráló sportital edzés közben és után.
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Tartalmaz antioxidánsokat, hogy hatástalanítsa a szabadgyökök rombolását az izmokban.



EnergySource **2:1** FRUCTOSE

Magas szénhidráttartalmú ital a hosszantartó energiáért

- Az Energy Source egy koncentrált szénhidrát ital mix, arra tervezve, hogy maximális hosszantartó energiát biztosítson neked.
- Forradalmi szénhidrátkeveréket, ami 25%-al több energiát ad
- Egyedülálló Hi Electrolyte Görcs elleni formula, ami a maximális folyadék utánpótlásra és a görcsök minimalizálására lett kifejlesztve.
- Alacsony ozmózással a gyors felszívódás érdekében.
- Garantáltan gyomorkímélő!



EnergyGel - IsoGel

Magas szénhidráttartalmú koncentrált 4. generációs zselé

- Tartalmaz minden alapvető elektrolitot, hogy maximalizálja a folyadék és a szénhidrát-utánpótlást.
- Könnyű kibontani, könnyű lenyelni, könnyű megemészteni és a természetes gyümölcsíz egyszerűen fantasztikussá teszi.
- Az IsoGel egy új energiazselé, összetétele mint az Energy Gel, viszont elfogyasztásakor nem kell vizet magadhoz vened.
- Csak tépd le a tetejét és fogyaszd higítatlanul.
- Garantáltan gyomorkímélő!



Blackburn



A legintelligensebb kerékpár világítás

www.biker.hu

Primavera – Egész évben!



Minden olyan esetben, amikor szervezetünk energiaigénye növekszik, a folyadékigény is nő. Éppen ezért sportoláskor fokozottan oda kell figyelni a vízpótlásra.

Egy órányi intenzív sportolás és az ezzel járó izzadás akár másfél liter folyadékvesztést is előidézhet a szervezetben. A testtömeg két százalékának megfelelő vízvesztés esetén a vér már nem tud elegendő oxigént szállítani az izmokhoz, ezért azok hamar kifáradnak és akár 10%-os teljesítményromlás is felléphet.

NÉLKÜLÖZHETETLEN ANYAGOK

Testedzés vagy fizikai munka hatására nemcsak folyadékot veszítünk, hanem értékes ásványi anyagokat is. Ezek pótlására az ásványvíz a legideálisabb, hiszen tartalmazza a legszükségesebb ásványi anyagokat: a nátrium, a kálium és a magnézium az izommunkához, a kalcium pedig a csontok egészségéhez nélkülözhetetlen. A víz fontos szerepet játszik testünk hűtésében is, a szervezet folyadékhiánya ugyanis felhevülést okozhat, ami jelentősen csökkentheti a sportteljesítményt.

MIKOR ÉS MENNYIT?

- Előtte: Sport előtt fél-egy órával tanácsos fél liter ásványvizet meginni.
- Közben: 15-20 percenként 1-2 dl víz elfogyasztása az ideális.
- Utána: Az edzést követő két órán belül fél-egy liter (vagy több, a folyadékvesztéstől függően) ásványvizet célszerű meginni, még ha nem is vagyunk szomjasak. Ügyelni kell azonban arra, hogy ne egyszerre, hanem fokozatosan vegyük magunkhoz ezt a mennyiséget.

A Wellness magazinban 2007 májusában megjelent Primavera cikk alapján.



www.primaveraviz.hu

www.facebook.com/Primavera.Hungary