

Zdravá kaše



Snídaně před závodem nebo tréninkem by měla dodat dostatek energie, ovšem nepotrápit organismus následnými obtížnými trávením. Na míchaná vejčeka se slaninou můžeme rovnou zapomenout, ty bychom cítili v každém kopcí, takže ideální jsou cereálie, nejlépe v nějaké dobře stravitelné formě.

Tohle všechno řeší Quick Mix Energy Shake od Chimpanzee, což je práškový koncentrát pro přípravu jemné cereální kaše. Tedy snadno stravitelná varianta jídla před výkonem, navíc na zcela přírodní bázi, bez chemických konzervantů a umělých přísad. Tohle je největší devízou produktů Chimpanzee, které si vytvořené zakládají na zdraví a bio původu všech složek. V tomhle případě je produkt určený i pro vegany, tedy pokud se prášek nerozhodnou rozpustit v mléce, protože lze volit mléko nebo vodu.

Sáček za 54 korun obsahuje 42 gramů jemného prášku, který je směsí extrudovaných obilovin jako ječmen, žito a nechybí kukuřice. Vysoký je podíl beta-glukanů z ovsu, dále je přítomen kakaový prášek, směs vitamínů a kokosový tuk či sójový lecitin nebo včelí med. Tedy všechno původem z přírody, jak je to dáno filozofií znač-

ky. Co se týče energetické hodnoty, na 100 gramů směsi je to 1653kJ/392kcal.

Příprava kaše je naprosto jednoduchá, obsah sáčku lze rozmíchat ve vodě či mléce a během chvilky se konzistence lehce zahustí a můžeme konzumovat. Řešení je individuální, takže lze směs buď hodně nafedit a vypít, případně udelat hustší a sní-



dat jako jemnou kaši. Žádné kousání nebo pocit úst zapraných jako u klasické vločkové kaše, vše je příjemně stravitelné a jak je pro Chimpanzee typické, chuť je jemná, bez zbytečného zvýraznění, takže nijak nedráždí chuťové pohárky ani žaludek. Jemný prášek je v ústech lehce cítit, ale kaši lze opravdu snadno spolknout, případně vypít. Navíc je tahle varianta ideální na cesty, protože se prášek dobře rozpouští i ve studené vodě, takže je to ideální zdroj energie i mimo civilizaci, kde stačí třeba jen prázdný bidon a voda.

(už)

Gel pro výkon



Doplňování energie během závodu či tréninku řeší každý z nás různě. Několik přednost energetickým tyčinkám, jiný koncentrátům a další gelům. Každopádně, hlavní účel je rychlé dodání energie díky obsahu sacharidů a dalších důležitých látek. Tyčinky je nutné rozkoustat, ale na druhou stranu má jezdec pocit,

by v ústech vzbuzovalo odpor. Enervit je známý výraznější chutí svých produktů, takže kdo rád mlás, přijde si tady na své, ovšem mince má i druhou stranu, a to v zanechání výraznější chuti v ústech, takže je třeba gel více zapít. To ostatně doporučuje i výrobce, takže pokud někoho napádnější chuť netrápí, bude spokojený. Totéž platí i pro žaludek, kde jsme během několika testovacích vyjížděk nezaznamenali žádný negativní vliv nebo podráždění. Základem gelů je fruktózový a glukózový sirup, dále maltodextrin a vitamíny řady B, spolu s ochucovadly a konzervanty. U standardních gelů neplatí nějaké omezení, ovšem verze s kofeinem má drobná omezení pro mladistvé, těhotné ženy a pro dlouhodobé používání. Navíc se doporučují maximálně čtyři gely s kofeinem za den. Standardní gel Enervitene Sport (1224 kJ/289 kcal na 100 g) se do-

dává v příchutích citron, pomeranč, tropické ovoce a cola, kofeinová verze pak v příchuti citrus a malina. Ceny obou gelů jsou podobné, 58 korun s kofeinem a 52 korun standard. Lze je při výkonu i kombinovat, kdy při nástupu únavy můžeme nasadit verzi s kofeinem a přitom pravidelně konzumovat gel bez něho. Kofeinová varianta je navíc určena především pro výkony nad jednu hodinu, takže na maratón můžeme do jednoho bidonu rozpustit ve vodě standardní gel a kofeinový konzumovat samostatně z obalu.

(už)

autentická příchutě, snadná stravitelnost, balení

pro někoho výrazná chuť



že alespoň něco jí. Koncentráty jsou asi nejrychlejším způsobem, jak do sebe dostat energii v tekuté formě, ale ne každý je snese na žaludek. Gely jsou pak rozumnou formou rychle vstřebatelné energie, kde není třeba nic koustat a nejsou tak agresivní pro žaludek.

Vyzkoušeli jsme gely od italské značky Enervit, konkrétně gely Enervitene Sport v několika příchutích a také verzi s obsahem kofeinu. Praktické balení v 25ml sáčku se velice lehce otevře odtržením konce sáčku v zubech a gel se lehce vymačká, aniž by v sáčku něco zůstalo. Proti gelům v tubách je to trochu praktičtější řešení s rychlejší konzumací a pro gramážisty je i trochu lehčí.

Několik ovocných příchutí spojuje jediné, chuť je výrazná, takže nic mdlého, co

Force Aries

Sílniční přilba Force Aries představuje úplnou špičku své cenové kategorie. Za 2999 korun nabídné nejen velmi atraktivní design, kvalitní usazení na hlavě či výkonné odvětrání, ale třeba i vnitřní výztuha z uhlíkových vláken výrazně navyšující odolnost při nárazu. Model Aries je zkrátka orientován na závodníky a náročné uživatele, přitom svou cenou zapadá „pouze“ do vyšší střední třídy. Rovněž hmotnost 250 gramů (ve velikosti S-M) považujeme za příznivou. Hodnocení designu sice bývá subjektivní záležitostí, ale podle nás tato přilba vypadá ještě lépe než mnohé topmodely vyhlášených značek.

Testovanou přilbu charakterizuje dostatečně hluboký skelet s pečlivým provedením „double in-mould“ technologie, kdy skořepina pokrývá naprostou většinu vnějšího

je přítomnost síťoviny nejen v čelních, ale i horních průduších. Naštěstí je použítá síťovina velmi řídká, i tak má ovšem tendenci vlasy lehce připlácnout k hlavě. Pakliže budete síťovinu někomu překážet, dá se z jedno-
dílné výstelky celkem snadno odstranit.



vnitřní karbonová výztuha, usazení na hlavě, příznivá cena

nenalezli jsme

(kad)

Do dílny i na cesty

Logo Cycle Clinic jsme si navykli vidat na nářadí, mazivu či cyklosmetrice domácí značky Author a tentokrát zde máme nýtovač s rýmž lohem. Pokud si říkáte, co vlastně chceme psát o tak triviálním doplňku pro naši dílnu, pak vás ubezpečíme, že i zde se najdou věci, nebo naopak méně propagované a pro finální použití praktické modely. Nýtovač s označením CC560 rozhodně patří k těm zdražilým, s nimiž je vyloženě radost pracovat. Navíc je univerzální, tedy použitelný pro nejběžnější osmičkové, devítkové i desítkové řetězy, je přímo ukázkový, takže za cenu 225 korun lze mluvit o velmi dobré koupě.

Konstrukce nýtovače je díky stavitelné operné části skutečně velmi univerzální z hlediska schopnosti roznytovat či snýtovat řetězy zcela odlišných šířek, přičemž samotný výrobce avizuje kompatibilitu s řetězy 1/8" a 3/16", případně pro šesti až deseti-člennosti řetězy. Stavitelný (šroubovací) operný díl zkrátka umožňuje rozpojovat a spojovat v podstatě všechny myslitelné cyklistické řetězy. Přesní funkci pak zajistí kalený, vysoce odolný trn, i prakticky nezničitelné tělo nýtovače vyrobené z tvrzené oceli s chromovaným povrchem. Pro samotnou práci bylo optimálně zvoleno rovněž stoupání závitů,

stejně jako tvar plastové rukojeti s gumovým protiskluzovým povrchem a ocelovým základem. Rukojeť lze navíc z těla nýtovače jednoduše odsroubovat, což se hodí těm uživatelům, kdo jsou zvyklí



jej s sebou stále vozit třeba v podsedlové brašně. Za cenu 225 korun je tedy nýtovač Cycle Clinic skutečně bezvadně zpracovaným doplňkem, at už do naší domácí dílny, či třeba do cestovního kufříku, který s sebou taháme na víkendové bikové akce nebo třeba rodinnou cyklo-dovolenou.

(kad)

Karbonové rámy a komponenty špičkové kvality

UCI Certifikované rámy, vidlice

Vyrobena na Taiwanu

Široká nabídka, zboží skladem!

Distribuce, servis, e-shop B2B | B2C

Biketone

www.biketone.cz

info@biketone.cz

+420 581 808 222