

SYKKELFREAKEN

med sykkel som brukskunst...



Exustar E-PM28Ti: Den letteste spd-kompatible pedalen på det norske markedet?

E-PM28Ti er en Shimano-kompatibel pedal fra Exustar. Det følger med egne cleats, men min erfaring er at det er helt uproblematisk å bruke Shimano-cleats om du har det under skoene allerede.

Pedalene kommer delikat innpakket. Vekten er på utrolige 93 gram/stk, og er den letteste spd-kompatible pedalen jeg noen gang har brukt. Den veier nesten halvparten av en vanlig pedal.

Pedalen har titanaksling og -binding med en kropp av magnesium. Den har kulelager på den ene siden og glidelager nærmest krankarmene.

Pedalen er brukt på trening og rundbaneritt samt i terrengstyrken fra Trondheim til Oslo. Erfaringen er at den er lett å komme både inn og ut av. Åpen konstruksjon forhindrer at gjørme skaper problemer. Prisen på 1500 kroner er lavere enn for tilsvarende pedaler på det norske markedet, og er under halvparten av hva en må betale for en Crank Brothers eggbeater i samme klasse. Disse veier imidlertid noen få gram mindre.

Ulempen med pedaler på rundt 100 gram/stk og titanaksling, er at de vanligvis har en vektbegrensning på 85 kg. Erfaringen med pedaler med tilsvarende konstruksjon med bare ett kulelager ytterst og glidelager

innerst, er at det etter noen tusen kilometer med terrengsykling blir slark mellom pedal-kroppen og akslingen siden foringen slites. Tilsvarende skjer ikke med de dyrere Shimano-pedalene med kulelager i begge ender av akslingen. Våre Exustarpedaler er imidlertid uten slark etter 1500 km med terrengsykling, og det er oppløftende.

Det er med pedaler som med de fleste andre sykkeldele, få produkter skærer høyt på både styrke/funksjon, pris og vekt. Du kan få treff på to parametere, men ikke tre.

Exustar E-PM28Ti har meget lav vekt, meget bra funksjon, en god pris, men som alle konkurrenter i denne klassen, sannsynligvis begrenset slitestyrke. Pedalen er et godt kjøp for utstyrsfreaken, men bør ikke være førstevalget til hverdagslykten.

PS: Mange pedaler leveres med for lite fett/smøring. Åpne lokket i enden av akslingen og legg inn litt fett før du tar pedalene i bruk. Pass også på at pakningen nærmest kranken mellom pedalkroppen og akslingen sitter som den skal.

Vekt: 93 gram/stk.
Pris: 1500 kr
Forhandler: www.birkSPORT.no
Produsent: www.exustar.com



Av Tor Bern Hansen

test@bernhansen.com

Om pedaler

De fleste terrengsyklene kommer i dag med klikkpedaler. Dette er pedaler som krever at du har en liten metallkloss festet til sykkelkøen. Metallklossen (cleats) fester skoen til pedalen. Det finnes flere ulike typer pedaler på markedet, og en del marker går om hverandre. De vanligste typene er de som er kompatible med Shimano sitt system (spd), Time og Eggbeater.

Klikkpedaler gir mulighet for å få å bedre tråkk, siden pedalene kan trekkes opp i tillegg til å skyves ned. Det er også lettere å hoppe over hindre med sykkelene, og du får bedre kontroll i utforkjøring siden du ikke så lett mister fotfestet.

Hvis vi skal kjøpe klikkpedaler, skal vi kjøpe kombipedaler eller ikke? Fordelen med kombipedaler er at disse enkelt kan brukes med vanlige sko siden de har vanlig "plattform" på den ene siden og låsesystem på den andre. Ulempen er at man må ikke litt for å få riktig side opp når man sykler i skogen. Låsesiden er den tunge siden, og henger vanligvis ned. Det er ikke forskjell i kvaliteten på låsemekanismene på vanlige klikkpedaler og kombipedaler. Vanlige klikkpedaler med låsesystem på begge sider er ofte litt rimeligere og lettere. Det finnes plastplattformer som kan settes fast i vanlige klikkpedaler slik at de fungerer godt med vanlige sko. Plastplattformene kan tas av når man skal sykle i skogen.

Vår oppfatning er at kombipedaler egner seg best til skole-/jobb og grussykling. Skal man sykle i skogen anbefales vanlige klikkpedaler eventuelt med bruk av plastplattform når man ikke bruker sykkelsko. Det går imidlertid greit å bruke vanlige sko på klikkpedalene uten plastplattform.

Det finnes mange pedaler på markedet. Har du to sykler, er det praktisk å ha samme pedalsystem på begge sykkelene slik at du slipper å ha et par sykkelko til hver sykkel (pedalsystem).

Første gang med nye pedaler

Ofte kan man slite litt med å komme ut av pedalene de første dagene/ukene. Vi tror at det skyldes både mangel på øvelse og at kloss og pedal må slites litt til hverandre. Til å begynne med kan det være en fordel å ha fjæren slakt innstilt, og heller stramme den litt etter hvert. Et triks i begynnelsen, kan være å ta på litt fett for å redusere friksjonen mellom sko/kloss og pedal. Det er nok også viktig å bruke pedalene litt før man drar ut på trafikkvei, sykkelkonkurranse eller trening. Både voksne og barn kan falle på de underligste måter i tilvenningsperioden, og det bør sjokke i trygge omgivelser. Vi anbefaler at dere tar turen til en stor gressplen eller andre steder med mykt underlag. Her kan dere øve på å ta føttene ut og inn av pedalene til dere greier det uten å se ned eller å falle.

Unngå hold på treningen

Sliter du med hold når du trener? Vår trenings-ekspert Ragnhild Kvarberg gir deg noen råd som kan forebygge hold.

Det er ingen som vet helt sikkert hvorfor man får hold når man trener. Og det foreligger mange ulike teorier om nettopp dette. Til tross for at ingen riktig vet hva det kommer av, er det heldigvis noen tips og råd til hvordan man kan unngå å få det. Ragnhild Kvarberg driver aktivt med løping, her er hennes tips til hvordan du kan unngå å få hold:

- Unngå å spise for tett opp til trening. Særlig skal man unngå fet eller sukkerholdig mat og drikke før treningen. Dersom du spiser 2-4 timer før treningsøkten er dette med på å forebygge hold.
- Drikk lite og ofte under treningsøkten (vann eller sportsdrikk).
- Øk intensiteten gradvis i løpet av treningsøkten.
- Dersom man allikevel er uheldig og får hold under treningsøkten kan dette være gode tips til å bli kvitt det:
- Det kan hjelpe å stoppe opp, bøye seg frem og presse mot det vunde området og puste dypt.
- Eller man kan stoppe opp, for så å starte treningen igjen når smerten er borte
- Løp med en stein i hånden og klem hardt rundt den. Mange har kanskje hørt dette før, men Ragnhild Kvarberg har god erfaring med dette.



Cecilia Brækhus



OVERSKUDD
STYRKE
UTHOLDENHET

"Hender det at du også føler deg litt mørbanket? Jeg har blitt mindre stiv og støl etter at jeg begynte med VitaePro. Det gjør heller ingenting med litt overskudd".

Cecilia Brækhus

Verdi kr 149,-
For deg kr 0,-



Hilde Gjermundshaug Pedersen, VM-vinner og OL-medaljører på ski.

"I tillegg til et sunt kosthold er det viktig for meg å få tilskudd av antioksidanter. Derfor tar jeg og min familie VitaePro hver dag".

ABONNEMENTSGAVE

BioPro

BioPro er godt for forbrenningen og demper søtbehovet. BioPro inneholder B-vitaminer, sink, krom og vitamin C. Som VitaePro-abonnement får du en pakke BioPro med din andre forsendelse.



Bestill med SMS, skriv:
Helse 63, send til 2007

Du mottar bestillingsbekræftelse på SMS

Ja takk, jeg vil bestille VitaePro i to mnd. for halv pris: kr 123,50 (+ forsendelse kr 39,50). Jeg vil deretter få tilsendt VitaePro som dekker dagsbehovet i 2 måneder, direkte hjem i postkassen annenhver måned for kr 247,- (+ forsendelse kr 39,50). Jeg kan ta pause eller stoppe abonnementet når jeg ønsker. Jeg vil motta BioPro for kr 0,- i min andre forsendelse.

BRUK BLOKKBOKSTAVER

NAVN: _____
ADRESSE: _____
POSTNR./STED: _____
TLF.: _____

Underskrift av person over 18 år

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge

VitaLab AS
Svaresending 3190
0092 Oslo



Antioksidanter - hjelper cellene dine!

DOCUMENTARY EVIDENCE

ANNONSE



Steinar Aas,
fysioterapeut ved Klinikkg Frogner

MUSKLER OG LEDD

Ømme og stive muskler og ledd

En hyppig årsak til slike plager er avfallsstoffer og tungmetaller som har hopet seg opp gjennom et langt liv. Da er det viktig å få i seg nok kraftige antioksidanter, fordi disse hjelper kroppen å fjerne årsaken til plagene.

Rehabilitering etter skader

Mye av det samme gjelder ved rehabilitering etter skader. Særlig aktuelt er dette ved belastningsskader. Slagstoffer må fjernes for kroppen kan starte gjenoppbyggingen.

Antioksidanter i naturen

Antioksidanter finnes i frukt og grønt. Som hovedregel kan man si jo sterkere farge, dess sterkere antioksidant. Inneholder kostholdet for lite frukt og grønt (750 gram per dag for kvinner og 900 gram per dag for menn), er det viktig å ta tilskudd av antioksidanter. Dette gjelder for alle mennesker, også dem som ellers føler seg friske og raske.

Antioksidanter i VitaePro

Naturens sterkeste antioksidant astaxanthin kommer fra en alge. Effekten av astaxanthin er dokumentert i mer enn 100 vitenskapelige artikler. Den er utrolige 6000 ganger sterkere enn vitamin C!

Unngå fordyrende mellomledd, bestill direkte fra produsent:

Telefon: 815 69 060 Mail: info@vitaelab.com Internett: www.vitaepro.no
VitaLab AS, Enebakkveien 117, 0680 Oslo