



NYHEDER

11 / 2020

Her får du aktuelle, spændende udpluk om de nyeste tendenser fra **tech- og udstyrsfronten** samt de mest opsigtsvækkende nyheder om **træning, kost og sundhed** fra forskningens verden.

SIDE 6
Grusvejsvanvid
SIDE 10
Sej spinningssko
SIDE 12
Derfor træner vi
SIDE 14
Højhalset baselayer



PAS PÅ

Usund kost, for meget alkohol, stress og manglende fysisk aktivitet øger risikoen for, at fedtet hober sig op i bughulen.

BRUG METODEN

Du kan træne som deltagerne i studiet og mærke effekterne på egen krop. Selve træningen varer 19 minutter plus opvarmning.

- Start med at varme op i 10 minutter.
- Herefter er du klar til at begynde på 10-20-30-intervallerne, der består af:
30 sekunders cykling ved lav intensitet.
20 sekunders cykling ved moderat intensitet.
10 sekunders maksimal sprint.
Dette gentages fem gange for at fuldføre én omgang.
- Kør i alt tre omgange med to minutters pause mellem hver.

INTERVALLER FÅR BUGT MED FARLIGT FEDT

Kort og hårdt er vejen frem, når fedtet omkring de indre organer skal bekæmpes.

Hop på cyklen, og kør en stribe lynhurtige, hårde intervaller. Så bekæmper du effektivt det farlige fedt, som ligger helt inde i bughulen omkring organerne, viser ny dansk forskning. Når netop bughulefedtet er så vigtigt at sætte ind overfor, skyldes det, at fedtet omkring de indre organer laver langt større ravage i kroppen end det fedt, der sidder lige under huden. Det øger risikoen for diverse livsstilssygdomme markant og belaster kroppen så meget, at det sagtens kan give problemer med helbredet, selvom man reelt er normalvægtig.

I det nye studie rekrutterede forskere fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet 44 forsøgsparticipanter med type 2-diabetes, som blev

tilfældigt inddelt i to grupper. Begge grupper skulle træne på motionscykler i 10 uger. Den ene gruppe fulgte de internationale anbefalinger fra American Diabetes Association om 150 minutters ugentlig motion ved moderat intensitet, mens den anden gruppe dyrkede intervaltræning efter 10-20-30-metoden tre gange ugentligt i 19 minutter ad gangen.

Efter de 10 uger havde deltagerne i begge grupper reduceret deres samlede fedtmasse og forbedret konditionen. Men kun intervalgruppen havde opnået en reduktion af bughulefedtet samt markant lavere blodsukkerværdier. Og sammenlignet med gruppen, der trænede ved moderat intensitet, havde intervalgruppen endda brugt under halv så lang tid på træningen. *Kilde: Københavns Universitet*

UENDELIGT GRUSVEJS- RACE

Gravelracet Karoo Burn er spektakulært takket være sin ensformighed. 200 km gennem Sydafrikas indland ad en af **verdens længste grusveje**. Deltagernes største frygt er modvind.

Gravelcykling handler da om frihed og eventyrtrang. Om uvisheden i, hvad der gemmer sig bag næste sving, og spændingen i at tage en tilfældig sti, bare fordi den ser indbydende og eventyrlig ud. Ikke sandt?

Nej! I hvert fald ikke, hvis du deltager i det sydafrikanske grusvejsløb *The Karoo Burn*, der blev afviklet første gang i år og nærmest med det samme etablerede sig som et ufravigeligt punkt på alle seriøse gravelrytteres *bucket list*. Løbet er en avanceret form for mental og fysisk selvpineri. Det er langt, 242 km. Det er varmt. Temperaturen rammer midt på dagen nemt 35 grader, og der er ingen skygge for den stikkende sol. Underlaget er støvet og stenet, og jordbundens høje indhold af skarpe skærver betyder, at punktering er hyppige. Men det værste må være ensformigheden. Karoo Burn følger en

af verdens længste grusveje, *Road 355*, der skærer sig fra Calvinia i nord til Kaleo Guest Farm i syd i det sydafrikanske indland. 200 km helt lige og åben vej uden anden variation end solen, der kravler over horisonten.

Tiden går i stå, når du time efter time tramper dig afsted, og eneste bevis for, at du rent faktisk bevæger dig, er kilometerens langsomme tikken på cykelcomputeren.

Er der medvind, er det måske til at bære, men går vinden i syd, som den gjorde sidste år, kræver det mental styrke som en Shaolin-munk at komme igennem.

Karoo Burn køres i hold af to eller fire, og man har 22 timer til at gennemføre. Sidste år brugte vinderholdet knap 10 timer. De havde en gennemsnitsfart på næsten 25 km i timen, mens de sidste, der kørte i mål langt ud på natten, kørte halvt så hurtigt.

karooburn.co.za



▼ Ensformigheden på den 200 km lange, lige vej gennem intetheden er massiv, så et kunstfærdigt bilvrag i ørkenen vækker opsigt.



▲ Når Road 355 endelig er tilbagelagt, venter en stejl klatretur op ad det 1.200 m høje Katbakkies Pass.

DYNAMISK OG LET TRAILSKO

Catamount (cat of the mountain) er en samlet betegnelse for de vilde katte, der lever i de nordamerikanske bjerge. Det er også navnet på Brooks' nye trailsko, der med sin lave vægt og dynamiske opbygning deler egenskaber med de adrætte dyr. Pris: 1.200 kr. Brooksrunning.com



Overdelen består af en tolags perforeret mesh. Et plastlag beskytter tærerne.

Mellemsålen er 30 mm tyk og lavet af Brooks' bouncy og lette DNA AMP Flash-skum.

Ydersålen er i Trail Track-gummi, der står fast på glatte flader.



Løbet kan køres på enten gravelcykel eller mountainbike og på hold af enten to eller fire deltagere.

25 %

Så meget falder risikoen for at blive ramt af slagtilfælde hos midaldrende, hvis de ændrer livsstil og dropper smøgerne, skruer ned for alkoholen, taber sig og begynder at røre sig mere. Det viser et stort amerikansk studie, der har vakt opsigt, fordi forskerne normalt ikke tilskriver livsstilsændringer sent i livet så stor effekt. *Kilde: American Heart Association*

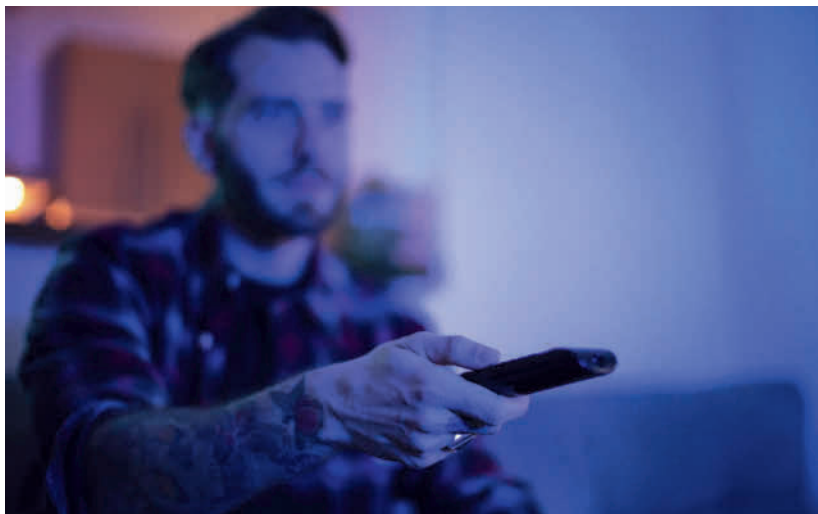
SPIS FISK MOD LUFTFORURENING

Ved at spise fisk kan vi måske beskytte hjernen mod de skadelige effekter af luftforurening. Det peger ny forskning på. Man ved, at personer, som er meget udsatte for luftforurening, har øget risiko for, at hjernens volumen skrumper, hvilket med alderen kan få negative konsekvenser for bl.a. hukommelse og indlæring. I det nye studie



undersøgte forskerne 1.315 kvinder i alderen 65-80 år. Ved hjælp af hjernescanninger, blodprøver samt målinger af, hvor udsatte kvinderne var for luftforurening på deres bopæl, fandt forskerne frem til, at luftforurening havde en mindre skadelig påvirkning af hjernen hos kvinder med et højt niveau af omega-3 i blodet. Omega-3 er de sunde fedtsyrer, som vi især får fra fisk. *Kilde: Neurology*





NATTERAVNE ER BAGUD PÅ MOTION

B-mennesker er mindre fysisk aktive end A-mennesker.

Er du typen, der godt kan lide at gå sent i seng om aftenen, men til gengæld ikke er til at få ud af fjerene, når vækkeuret ringer om morgenen, så skal du måske være ekstra opmærksom på, om du får bevæget dig nok i løbet af dagen. En ny undersøgelse viser nemlig, at B-mennesker generelt er mindre fysisk aktive end A-mennesker. Finske forskere rekrutterede 6.000 personer, som fik testet deres døgnrytme og blev bedt om at gå med en aktivitetstracker i

HVOR MANGE ER B-MENNESKER?

Omkring 15 pct. af befolkningen menes at være B-mennesker i ekstrem grad. I den helt anden ende af skalaen befinder de 15 pct. sig, som er udprægede A-mennesker. De resterende 70 pct. af os ligger et sted midt mellem og er i stand til relativt let at tilpasse os nye søvn mønstre.

to uger. Resultaterne viste, at de mandlige B-mennesker i gennemsnit gik 30 minutter mindre om dagen, og kvinderne 20 minutter mindre end deres morgenfriske modstykker. Forskerne kan ikke sige, om der er fysiske årsager til, at B-mennesker er mindre aktive. De mener dog, at helt praktiske forklaringer kan spille ind – fx at B-mennesker har mindre energi til at motionere, fordi arbejdstider osv. er indrettet efter A-menneskers døgnrytme.

Kilde: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports



NYT SILKE- BLØDT VABELVÅBEN

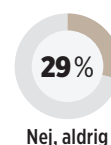
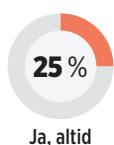
Reskin-plasteret fra Apodan er din ven i nøden, når du skal beskytte dig mod de irriterende friktionssår, der kan opstå, så snart du er i bevægelse. Reskin blev oprindeligt udviklet til professionelle cykelryttere, men er i dag anvendt bredt inden for sårbehandling. De firkantede plastre lægger en tynd, blød og åndbar beskyttende forbindelse, der kan strække sig både i længde og bredde. Overfladen føles som silke og nedsætter den friktion, som beskadiger huden. Den kraftige silikone lim gør det nemt at sætte på udsatte steder som fx fødderne – samtidig med at det sidder fast uden at rulle op i kanterne. Apodan.dk



MENTAL TRÆTHED GÅR UD OVER PRÆSTATIONEN

Hvis du af og til synes, at en travl dag foran computeren sætter sig i benene, når du skal løbe, så bakked den oplevelse nu op af et nyt studie. Her satte forskerne 31 eliteløbere til at spille et stressende computerspil i 45 minutter. Herefter testede de deres præstation i en test til udmattelse, hvor hastigheden på et løbebånd gradvist blev skruet op, indtil deltagerne ikke kunne mere. Resultatet var slående. Løberne klarede sig i snit 4,5 pct. dårligere, når de var mentalt udtrettede, end når de ikke var. Der var ingen forskel i puls eller andre fysiologiske parametre, og den forringede præstation skyldtes alene den mentale træthed. *Kilde: Medicine & Science in Sports & Exercise*

**LÆSERNE
SVARER**
Følger du et
træningsprogram?



Se og svar på
flere undersøgelser på
aktivtræning.dk.

NYHEDER
11 / 2020

De to brede tværgående velcrostrapper over vristen er bestemt ikke nytænkte, men de sikrer tæt fit og er nemme at justere på.

SuperRep Cycle-skoen har i den knaldrøde version til kvinder fået skruet gevaldigt op for 'se-mig-effekten'.



NIKE CYKLER INDENDØRS

Interessen for cykling på hometrainer og spinningcykel eksploderer lige nu, og den trend vil sportsudstyrsgiganten Nike med en **helt nyudviklet specialcykelsko** også ride med på.

Hvad: Nike SuperRep Cycle

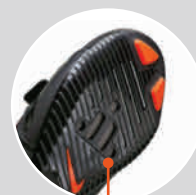
Hvad er det: Med COVID-19's hærgen kloden over blev der med ét sat en kæp i hjulet for alverdens træning – ikke mindst i fitnesscentre og mange steder også uden for hjemmets fire vægge. Det satte gang i en decideret 'hjemmecykling-bevægelse', og cykeltræning – i mange tilfælde hjemme i stuen – blev løsningen. Med sin rendyrkede indendørs cykelsko *SuperRep Cycle* hopper Nike således ind på et marked med massiv efterspørgsel på cykeludstyr.

Derfor er vi begejstrede: Amerikanerne har da

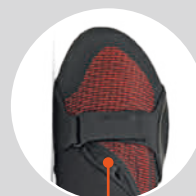
også læst godt på lektionen og skabt en sko, der tackler en stribe af de udfordringer, som sveddrivende cykling i et varmt lokale på en hometrainer eller spinningcykel ofte byder mere klassiske cykelsko. Fx får fødderne i Nikes cykelsko svælende lufttilstrømning qua en meget åben og luftig meshoverdel samt ydermere ventilation op gennem forfodens sål og gennem en særdeles perforeret indlægssål.

Der er også tænkt på, at du ikke skal glide, når du går til og fra din cykel, idet ydersålens plade har fået indbygget knopper med gummispidser, som giver dig godt 'vejbreg', når du går på de ofte glatte gulve.

Det koster den: Nikes mest ambitiøse specialprodukter er ofte tungt prissat, men *SuperRep Cycle* her er nu på markedet til en pris lige under 1.000 kr., hvilket ikke stikker af, når vi snakker cykelsko-priser. [nike.com](https://www.nike.com)



Indoor-cykelskoen kan bruges med alle gængse typer klamper – ligesom den passer til 'gammeldags' tåclips.



Den luftige, vævede meshoverdel afhjælper et klassisk problem på indecyklen – nemlig overophedede og svedige fødder.





VI TRÆNER FOR AT FORBLIVE SUNDE

▲ De fleste af os
træner for at bevare
et godt helbred.

Hvorfor træner du? Det simple spørgsmål har danske motionister svaret på i en ny undersøgelse, og blandt de mange svarmuligheder var 'for at forblive sund' det mest populære valg. **Det erklærede 58 % sig nemlig enige i.** Fordele man svarene efter deltagernes køn og alder, viser der sig dog en række forskelle på, hvad der motiverer os til træning.

- **24 %** af os træner for udseendets skyld, men blandt de 18-29-årige er andelen mere

end dobbelt så stor, nemlig 50 %.

- **51 %** af kvinderne træner for deres mentale helbred mod 45 % af mændene.
- **49 %** af kvinderne mellem 18 og 29 år træner for at tabe sig. Det gør kun 29 % af mændene i samme aldersgruppe.
- **12 %** af mændene træner for at præstere bedre på jobbet mod 4 % af kvinderne.
- **5 %** af de danske mænd træner, fordi det forbedrer sexlivet. 1 % af kvinderne gør det samme. **Kilde:** Garmin Helserapport 2020



TEDRIKKERE SLUBRER EKSTRA LEVEÅR

Når du luner dig med en god kop te i efterårskulden, kan du samtidig glæde dig over alt det gode, drikken gør for din sundhed. I en kinesisk undersøgelse blev over 100.000 personer inddelt i to grupper: personer, som drak te tre eller flere gange om ugen, og personer, der drak te mindre end tre gange om ugen. Personerne blev fulgt i 7,5 år, og det viste sig, at de flittige tedrukkere havde lavere risiko for tidlig død og fik flere gode år uden sygdomme. Især grøn te så ud til at have en effekt.

Kilde: European Journal of Preventive Cardiology

4,3

km/t. gik deltagerne i en stor undersøgelse, når de havde et formål med gåturen – fx var på vej til arbejde. Derimod gik de i gennemsnit kun 4 km/t., når de spadserede uden et bestemt formål. Selvom alle gåture er sunde, er det især, når vi går i et raskt tempo, at det gavner formen og helbredet.

Kilde: Ohio State University

WATTMÅLING OM HÅNDEDDET

Coros er en selverklæret Garmin-udfordrer, der laver avancerede træningsure til den krævende atlet. Deres nyeste produkt er en opdateret version af indstigningsuret Pace, som klarede sig glimrende i vores seneste stortest. Pace2 er ligesom forgængeren et GPS-ur til multiatleten. Det har indbygget pulsmåler og registrerer alt, hvad du kan forvente. Derudover gør uret sig bemærket med en uhyre lav vægt (29 gram (!!)) og ifølge Coros markedets letteste, en lang batteritid (30 timer med GPS) OG indbygget wattmåler, der måler, hvor meget energi du bruger her og nu. Det er især brugbart, når kræfterne skal disponeres. Alt i alt en imponerende lille pakke, som Coros sælger til bare 1.599 kr. **Kilde:** Coros.com



HER ER ÅRETS VINDERE OG TABERE PÅ NETTET

Hvilke træningsformer oplever stigende popularitet, og hvilke er luften måske ved at gå ud af? Det kan man få et bud på i en ny verdensomspændende undersøgelse fra den britiske virksomhed Future Fit Training. Her har man bl.a. set på udviklingen i onlinesøgninger på forskellige træningsformer inden for det seneste år.



DE GÅR OP:

Spinning:	11,05 %
Funktionel træning:	7,80 %
Calisthenics:	6,62 %
Trailløb	4,88 %
Pilates:	3,56 %
Styrketræning:	3,12 %
Tabata:	1,50 %
Holdtræning:	1,48 %
Bootcamp:	0,92 %



DE GÅR NED:

TRX:	-23,24 %
Crossfit:	-12,23 %
Zumba:	-11,32 %
Boksetræning:	-10,67 %
Cirkeltræning:	-9,30 %
Hot yoga:	-5,83 %
Polefitness:	-3,16 %
Intervaltræning:	-2,78 %
Bodycombat:	-1,92 %

Spinning er en af de træningsformer, som motionister fra hele verden har søgt mere på i det forgangne år.



33 %

kan man øge sin smertetolerance, når man får lov til at råbe sgu, f***, for satan eller andre bandeord under en smertefuld oplevelse. I et forsøg blev deltagerne bedt om at stikke hånden ned i et isnende koldt vandbad, mens de gentagne gange sagde enten et bandeord eller et opfundet ord. Selvom ordene lød næsten ens, gjorde de rigtige bandeord det langt nemmere at udholde smerten i det kolde vand.

Kilde: Frontiers in Psychology



LÆKKER ULDTRØJE MED EKSTRA HØJ KRAVE

Den nye **merino(g)uldtrøje** fra danske Woodde har potentialet til at blive en vaskeægte efterårsklassiker. Turtle-neck-udgaven har en ekstra lang krave, som kan trækkes helt op og varme kinder og ører. Du kan bruge trøjen som baselayer til træningen eller på pendlerturen, og merinoulden sørger for, at du ikke skal bekymre dig om svedlugt. Pris: 650 kr. Woodde.dk