

FUNDSTÜCKE GUT GEKLEIDET

Rennrad-Chic aus der Schweiz: Damit sind Sie stilvoll unterwegs – auf dem Rad oder im Alltag.



1 ASSOS Heritage Collection
Das Renault-Elf-Trikot erinnert an die Tage des legendären Teams um Laurent Fignon und Bernard Hinault. Heiß begehrt auch auf der Eurobike: Kaum ein Artikel wurde häufiger geklaut ... Das Assos-Paket aus der Schweiz mit Mütze und Socken kostet 179 €. www.assos.com

2 FUNNYRIDEDAY Olympionik, Rennvelo
Rennrad-Style im Büroalltag: In die Taschen aus Rindsleder mit Radschlauch als Tragegurt passen Unterlagen und Laptop. Die Schweizer Handarbeit in Used-Optik mit Kultcharakter kostet 179 € (Olympionik, links) bzw. 169 € (Rennvelo, rechts). www.funnyrideday.com

Benjamin Hahn (1), Funnyrideday.com (2)

KNABBERN SIE SICH FIT!

Wenn schon naschen, dann wenigstens gesunde Sachen! RoadBIKE empfiehlt drei Snacks, die viel besser sind als ihr Ruf.

Popcorn Aufgeblasen, diese Maiskörner! Daher macht selbst eine Portion von 30 Gramm richtig Eindruck auf Augen und Magen. Wer dann noch zur kalorienarmen, ungesüßten Variante für die Mikrowelle greift, sündigt nicht. Ein wenig mehr als 100 Kalorien und verhältnismäßig viele sättigende Ballaststoffe enthält solch eine Portion. US-Wissenschaftler haben sogar festgestellt, dass Popcorn gesünder ist als Müsli – durch das darin enthaltene Antioxidans Polyphenol. Es verbessert die Immunabwehr und verringert das Herzinfarktrisiko.

Dunkle Schokolade Wenn schon Schoki, dann die Zartbitter-Variante. Durch den höheren Kakaoanteil schmeckt sie zwar herber, enthält aber auch weniger Zucker. Bis zu 100 Kalorien Differenz liegen zwischen einer Tafel Milkschokolade und ihrem Zartbitter-Pendant. Außerdem machen die Antioxidantien in der dunklen Schokolade unsere Zellen widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

Pistazien Harte Schale, knackiger Kern. Und der hat es in sich! Stecken in Pistazienkernen doch viele Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe sowie viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Zwar besitzen sie genauso viel Kalorien wie Schokolade. Aber wer knabbert schon 100 Gramm Pistazien ohne Schale weg?



NUSSKNACKER Diese Schalen-Snacks eignen sich ebenfalls als Sportler-Happen: **Walnüsse** stimulieren durch ihre Ellagsäure unsere körpereigene Abwehr und schützen vor Zellschäden. **Mandeln** helfen sogar beim Abnehmen, weil sie nachhaltig sättigen, so eine US-Studie. **Kokosnüsse** sind kalorienarm (ca. 360 kcal pro 100 g), da ihr Fruchtfleisch viel Wasser enthält.

Q+A

Fragen Sie RoadBIKE



Tim Böhme (28) leitet das Trainingscenter im Radlabor

» Welche Sportart eignet sich im Winter am besten als Alternativtraining zum Radfahren?

R. Brochmann, per Mail
Generell können Sie alle Sportarten ausüben, bei denen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System fordern. Dazu zählen natürlich die klassischen Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen. Dem Radfahren am ähnlichsten ist allerdings das Skilanglaufen in der Skating-Technik. Zum einen können Sie in dieser Disziplin bei niedriger bis mittlerer Intensität mehrstündige Touren unternehmen und vom Fettstoffwechsel bis hin zur Kraftausdauer viele Trainingsbereiche integrieren. Zum anderen gleichen sich die Bewegungsmuster und die beteiligte Muskulatur in den Beinen: Wie auf dem Rad müssen die Beine in gebeugtem Zustand ihre Leistung erbringen, außerdem gleicht der Abdruck im Schnee dem Druck aufs Pedal. Positiver Nebeneffekt: die Rumpfstärkung. Also: Nichts wie raus – und ab auf die Loipe!

Schreiben Sie uns ...

PER POST
Redaktion RoadBIKE, Stichwort „Ratgeber“, 70162 Stuttgart

PER MAIL
leserservice@roadbike.de, Betreff „Ratgeber“

dreamstime (1), Stockfood (1)