

Nicolai XC fréza

Pokud žijete v představách, že firma Nicolai dodává na náš trh pouze kola pro sjezdové disciplíny jste na omylu. Nabídka je víc než široká a ihned poté, co se tato firma zabydlela na českém trhu nic nebrání její expanzi do lesů. Hlavní a charakteristické jsou detaily v provedení rámu. Nicolai stavi

Přesný název tohoto modelu rámu ní Heliuss. Zajímavé je, že výrobce nabízí k jednotlivým ráům velký výběr osazení. Kompletní sety jsou včetně cen uvedeny v katalogu a vybírat je ze čeho. Materiál samotného rámu je Easton a určeno ho výrobce řadí k marathonským a XC závodům. Rám dovoluje uchycení tlumiče ve čtyřech polohách. Jeho přepchnutím změníte velikost zadního zdvihu a to v hodnotách 129, 119, 108 a 88 milimetrů. Stavba je určena pouze pro montáž kotoučové brzdy, což potvrzuje absence čepů na rázkovce brzdy. Kompletní bike se podle volby sady pohybuje váhově okolo 11,5 kilogramů, což je pro kolo Nicolai slušná gramáž. V řadě lehkých XC biků nalezneme ještě další dva zá-



stupce. Nicolai se nebrání ani výrobě rámu silničních, nebo zcela pevných MTB. Svě místo si najde i v vyznačujících lehých kol. Jejich pevný rám se nevyskláď nad váhu 1,55 kilogramu. Rám je opět uzpůsoben pouze pro kotouč. U Nicolai ne předvádí, že s kompromisy se nepočítá.

Text a foto: Tereza

S kolem do tramvaje

Možná časem i do autobusu a proč ne. Nekonečnou řadu opatření, která stěžejně cyklistům pohyb po větším městě, se jen málokdy podaří prolomit. V Praze se setkáváme sice s jízdou v metru zdarma, ale na druhou stranu nově upravená směrnice dává dozrání jednotlivých stanic volnou ruku v úvaze, kdy vás do metra vpuští, a kdy se jim bude zdát dopravní špička silná a nemáte šanci. Sami jsme byli několikrát svědky zcela jasného nezájmu a jednání v popudu zlosti, kdy nám byl zamítnut vstup do prostor metra zcela bez důvodu. Pak zbývá jen překonat danou vzdálenost po vlastní ose. Do autobusu nesmíme a pomyšlení na tramvajovou přepravu – no ani ve snu. Někteří z nás si jednoduše sednou za volant svého vozu a dají se strhnout do dopravní kalami s počtem jednoho řidiče na vozidlo. Dopravní podnik města Liberce a. s. si uvědomuje, že je nutné

učinít přepravu pro cestující co nejléka- vější, takže se všemožně snaží nabídnout výhody všem jejím uživatelům. Právě otevřenost a odstranění apriorní odmítavé postupy je prvním krokem. Na fotkách vidíme zadní plošinu klasické tramvaje, která jezdí i v ostatních městech České republiky. Ta je v horní části vybavena dvěma ikonami znázorňujícími dětský kočárek a kolo, která nám prozrazuje, že máme kolo převážet prá-



Text: Tereza Foto: Ivan



na první místo efekt, který teprve na druhý pohled má také nějakou funkci. Hlavní je udržet linii kol příštích let a originalitu jejich majitelům. Základem zůstávají sjezdové speciály pod jmény Nucleon ST, Nucleon FR a Nucleon DH. Opravdu povitá svářčeská práce je u všech jmenovaných účtuhodným řemeslným výkonem. O to zajímavější je podání celoodpruženého rámu určeného pro lehké Enduro a XC. Rýze závodní rám je zpracován se všemi předpoklady budoucího využití. Pružící jednotka je volitelná a nabízí se jak v podání pružiny, tak i lehkého tlumiče vzduchového. Na první pohled zůstává jasno, že se setkáváte ze zástupcem značky Nicolai. Robustní detaily jsou vsazeny všude, kde to bylo jen trochu možné. Silné prořevání hlavy navazuje na horní rámovou trubku, která je spojena se sedlovou mimo svár také vzpěrou úrnou třeba u kol Haro. Tato vzpěra vyšší krček, na který je přivařena. Tlumič je umístěn pod horní rámovou trubku a systémem se rám řadí k čtyřčepovým zástupcům. Náš XC Nicolai byl odlehčen vzduchovým tlumičem Rock Shox s možností uzavření.

Vesmírná raketa

Vylet do prostoru dalekého naší matičky Země se budou muset podnikat s jedním s designů Jekyllů. Opět máme pro vás malou lahůdku, v podobě provedení loga u jednoho z modelů, který se nebude na naše trhy dovážet. Tato série je zřejmě určena pro USA trh a ne pro Evropu. Pro-



to je na ní majitel velmi hrdý a může si být jist, že další kolo této variace jen tak v českých lesích nepotká. Ústřední bílou barvu přerušují na hlavních rámových trubkách loga Cannondale a Jekyll. Ty jsou vložena pod bílé modré pozadí. Barva jasně noční oblohy při úprku je dořvšena viditelnými souhvězdími, která jistě nemají daleko k originálu. Ve spodní části pod lodem nalezneme také miniaturu nočního lesa s kompletním výtmem smrčků, borovic a soušek, takže chybí už jen vlokáď a bubák. Pod nápisem Cannondale je navíc ve středu umístě-

na chaloupka jak vystřižená z Jenička a Mařenky, kde vás uvítá vřelé vnitřní světo. Dokonalá práce lakýrníků i designérů vnaší Cannondale do světo elegantních kol, která mají své místo i v dnešní úspěšné době. Kolo k nám bylo dovezeno letos a jedná se o aktuální model celoodpruženého Jekylla s kotouči. Pokud by se však vyskytla nějaká vada k reklamaci,



bude muset nový majitel ujet několik set kilometrů do rodného obchodu. Nicméně i při výjadek za cestu a to riziko je s cenou, kterou záměrně neprozradíme, nadmíru spokojen a cesta se mu vyplatila.

Text a foto : Tereza

JARNÍ ÚNAVA A CO S NÍ?

Zima se nám pomalu blíží ke konci a každý netrpalivě očekává nejen příchod jara, ale především krásné a slunečné počasí, který umožní po dlouhé zimě vyjet na kolech do přírody. Stejně tak ale asi většina z nás dobře zná ten pocit únavy, který přichází už po mírné zátiží – časté bolesti hlavy, kloubů a rychlou unavitelnost svalů. Zkrátka je tu jarní únava.

Konec zimy a počátek jara navíc bývá pravidelně obdobím s největším výskyt- tem virových onemocnění a epidemie chřipky. Bohužel ani v letošním roce se chřipková pandemie (epidemie postihující celý kontinent) naší republice nevyh- nuhla. U části populace proběhaly lehkým nachlazením, u jiných jako respirační infek- ta u části pacientů převažovaly spíše potíže trávicí, především zvracení a prů- my. Ať tak či onak, po každém virovém onemocnění nastává období rekonvales- cence – tedy období, kdy se náš organiz- mus vyrovnává s následky onemocnění a a veškeré děje v těle se vracejí do původ- ní rovnováhy – homeostázy. V průběhu této rekonvalescence je oslabený orga- nismus mnohem náchylnější k opakovanému infekci a také k roz- vojů únavy.

Co je tedy příčinou jarní únavy?

Je to především složení stravy v průběhu zimních měsíců, způsobené se biorytmů našeho těla krátkému dni a dlouhé noci a také omezení fyzické aktivity, která bývá velmi často nedosta- tečná. Pochod biorytmů bohužel ovlivnit nedokážeme, můžeme však ovlivnit složení naší stravy a udržování fyzické zdatnosti pravidelnými cvičením. Cyklisté, kteří převážnou část roku věnují vytrvalostnímu tréninku, mohou toto období věnovat silové pří- pravě a posílení především ste- henních, lýtkových a zádočných svalů. V zimě se z naší stravy velmi často vytrá- cejí vitamíny i některé stopové prvky nez- bytné pro celou řadu životně důležitých pochodů. Chceme-li tedy jarní únavě předcházet, měli bychom dbát na dosta- tečný přísun vitamínů, především vitamí- nu C a E – karoten, které v lidském těle působí jako důležité antioxidanty.

Co to jsou antioxidanty?

Antioxidanty jsou látky, které v lidském těle redukcí působením pomá-

hají neutralizovat volné radikály, které se uvolňují v průběhu mnoha metabo- lických procesů nebo jsou přijaty z okolí. Tyto volné radikály jsou zodpovědné za poškození buněčných lipidů (tuků) a narušení stavby buněčné stěny. Za normálních okolností jsou tyto oxida- redukční reakce v rovnováze. Ale vezme- me-li v potaz, že snížíme výrazně přísun těchto přirozených antioxidantů – vitamí- nů C, E, –karotenu, zinku a selenu v po- travě a že s příchodem jara zvýšíme naši fyzickou zátěž, při které se uvolňuje vý- razně větší množství volných radikálů, je jasné, že je nutné tyto antioxidanty dopl- ňovat. Vhodné je antioxidanty doplňovat komplexně, protože navzájem svůj úči- nek podporují. Dobrou zkušenost mám s přípravkem ANTIOXIDANT STRONG (Nutrend D.S.), který obsahuje všechny základní antioxidanty (C, E, –karoten), ale navíc také koenzym Q10, který působí jako velmi silné antioxidační činidlo a umožňuje účinně na obranyschopnost člověka. Obsahuje také stopové prvky zinek, který podporuje vstřebávání vita- minu A, a selen, který zvyšuje působení



vit. E. Antioxidant Strong obsahuje do- statečné množství těchto látek, takže u běžné populace stačí jedna kapsle denně. U aktivních sportovců je však po- třeba antioxidantů výrazně vyšší, a proto bych doporučil dávku dvojnásobnou, tedy 1 kapsli 2x denně vždy po jídle, a zapít dostatečným množstvím vody. Důležité je tyto vitamíny užívat po jídle, protože vitamín E a vitamín A, jehož pro- tozorem je –karoten, jsou vitamíny roz- puštné v tucích a pro své vstřebání bez- podmínečně vyžadují přítomnost ale-

spoň minimálního množství tuků. Spor- tovní, kteří přicházejí do poradny, se čas- to ptají, kdy s užíváním antioxidantů začít. Dá se říct, že vzhledem ke zvýšené spotřebě je vhodné u sportovců podávat antioxidanty celoročně a podle intenzity tréninku dávku upravovat, což je velmi snadné díky složení přípravku ANTIOXI- DANT STRONG. V období mírné zátěže 1 kapsli denně a při silovém tréninku či v období intenzivní zátěže dávku dvoji- násobit. Vzhledem k tomu, že jak vita- mín E tak A jsou rozpustné v tucích, ne- jsou při překročení DDD (doporučených denních dávek) vylučovány močí jako vi- tamín C, ale v organismu se kumulují. Proto u nich hrozí riziko tzv. hypervitamí- nozy, tedy onemocnění způsobené je- jich přebytkem. Při dlouhodobém nad- bytku vitamínu A se mohou objevit bo- lesti hlavy, nechuť k jídlu, nevolnost až zvracení, spavost, zvýšené vypadávání vlasů a svědění kůže.

Při vysokých dávkách vitamínu E se projevily především potíže trávicího ústro- jí. Pokud však užíváte přípravek ANTI- OXIDANT STRONG v doporučeném dávkování, nemusíte se těchto potíží obávat.

Dalším důležitým antioxidantem je vitamín C, který je rozpustný ve vo- dě a mezi vitamíny zaují- má dominantní postave- ní. Tvorí až 80% z celko- vé spotřeby vitamínů a pro lidský organismus je velmi důležitý. Podílí se na metabolismu sa- charidů, aminokyselin, lipidů, prostaglandinů, steroidních hormonů, výrazně podporuje re- sorpci železa, ovlivňuje růst kostí a syntézu kola- genu, čímž urychluje a usnadňuje procesy

hojení ran. Podle nejnovějších studií má důležitý preventivní účinek pro kardio- vaskulární onemocnění, především sni- žuje riziko vzniku a rozvoje atherosklero- zy tím, že působí na metabolismus li- poproteinů a přeměnu cholesterolu na žlučové kyseliny, chrání integritu edotelu cévní stěny. Působí na rozvoj imunity a brání vzniku infekcí. Naše tělo si tento vitamin nedovede syntetizovat a sklado- vat, důležitý je proto kontinuální přísun. Dodáme-li tělu dávku vyšší, než je tzv. ledvinový práh, což je přibližně 200 mg

v jednorázové dávce, vyloučíme přeby- tek vitamínu močí. V potravě se přirozeně vitamín C vyskytuje především v ovo- ci (rybí, kiwi, citrusové plody) a zelenině (papriky, brambory...). Je však prokázá- no, že z čerstvé zeleniny se po 24 hod- ních ztrácí až 50% vitamínu C. Rovněž je znehodnocen tepelnou úpravou stravy a kontaktem s kovy. V těchto jarních měsících, kdy je naše strava o čerstvé ovo- ce a zeleninu ochuzena, by měla být proto doplňována vitamínovými suplementy. Na našem trhu je celá řada vitamínových preparátů obsahujících vitamín C a není snadné se v nich orientovat. Firma Nu- trend D.S. v této době přichází na trh s novinkou VITAMIN C 500 mg, který spl- ňuje všechny požadavky. Obsahuje dáv- ku 500 mg, která by měla dostatečně pokrýt spotřebu vitamínu C i během chřipkových epidemií, rekonvalescence, při působení stresu a dalších faktorech, které spotřebu vitamínu C zvyšují. Velkou výhodou tohoto preparátu je postupné uvolňování látky, které zajišťuje kontinu- ální přísun vitamínu C po celý den, a brá- ní tak jednorázovému překročení hodno-



ty ledvinového prahu a vyloučení vitamínu C z těla. Navíc je přípravek obohacen o bioflavonoidy, což je výtazek ze šípku. Tato kombinace vitamínu C s bioflavonoi- dy je výhodná a v přírodě přirozená. Bioflavonoidy podporují účinek vitamínu C a působí jako jakýsi jeho ochránce. Rovněž usnadňují vstřebatelnost a to až dvacetinásobně svým působením a pro- puzností krevních kapilár. Díky prodlou- ženému účinku a dostatečnému množ- ství účinné látky, kterou je kyselina L-askorbová, stačí preparát VITAMIN

C 500 mg užívat pouze 1 denně. Tabletu zapíjete dostatečným množstvím tekutiny.

Jak na sobě poznáme, že máme málo vitamínu C?

Dříve často onemocnění skorbit neboli kurděje, způsobené nepřítomností vitamínu C ve stravě, se dnes již nevyskytuje. Studie prokázaly, že dostateč- nou prevenci proti tomuto onemocnění je i dávka 10 mg vitamínu C denně, což je množství, které se v naší stravě běžně nachází. Skorbit je ovšem extrémní si- tuace, a proto tuto hodnotu 10 mg ne- můžeme považovat za optimální. Česko- kou společnost pro výživu byla doporu- čena denní dávka 60 mg. Při zvýšené tělesné zátěži, kouření, stresu, rekonva- lescenci či v období chřipkové epidemie se však tato dávka výrazně zvyšuje a to až na 200-300 mg denně. Přijímáme-li dlouhodobě dávky nižší než tyto dopo- ručené hodnoty, můžeme pozorovat drobné výrazné červené žilky na spodní straně jazyka, rudé skvrny (angiomu) na ramenu. Postupně se rozvíjejí další příznaky, jako je krvácení z dás- ní, špatné hojení ran, malátnost, špatná výkonnost, snadná unavitelnost a snížení obranné schopnosti organismu vedoucí k opakovaným nákazům.

Závěrem lze tedy říci, že ne- chcete-li patřit letos mezi 50-60% naší populace, která každoročně na vlastní kůži pociť- já jarní únavu, měli byste začít s opatřeními bojujícími proti ní už v zimě. Dbejte především na pestrost a vyvážené složení stravy, zvláště na dostatek čer- stvé zeleniny a ovoce a nezapome- ňte na pravidelná cvičení k posílení fyzické zdatnosti. Pokud budete tato pravidla dodro- žovat, a obohatíte navíc svou stravu o antioxidanty ve formě potra- vinných suplementů, neměla by vaše ra- dost z přicházejícího jara zkažit žádná únava a vy budete konancé moci vyžít a naplnit začít novou cyklistickou sezo- nu, do které vám přijde pevně zdvaná a spousta najetých kilometrů bez únavy.

MUDr. Dalibor Pastucha
Poradna pro výživu
a potravinové suplementy
Oddělení tělovýchovného lékařství
Fakultní nemocnice Olomouc
- PR -