

METAL

MAGASIN



NY UNDERSØGELSE:

**SVEJSERE I
MANGANRISIKO**

**SKIBSMOTOR SÆTTER
IGEN DANMARK
PÅ SØKORTET**

Metallere i forskningens tjeneste

TIL LØB OG CYKLING

Når pulsen skal op, er løb og cykling noget af det mest effektive, du kan kaste dig over.

Og med det rette grej bliver det endnu sjovere at komme i god form.



Computer til cyklen

Garmins Edge 800 cykelcomputer er fantastisk legetøj til cykelentusiasten. Den måler alle de interessante basisting som distance, topfart, gennemsnitshastighed og stigningsgrad på bakkerne. Den understøtter desuden puls-træning med alt fra aktuel puls, gennemsnittpuls og puls-baseret kalorietæller. Du kan konkurrere mod dine egne resultater eller mod en virtuel makker. Og efter dine træningspas kan du uploade ruten til Google Earth og til GarminConnect. Den har trykfølsom skærm, der kan betjenes både med og uden handsker.

Pris: 3.250-3.999 kr.

Fås bl.a. hos garmin.dk



Når hvert skridt tæller

Med et Nike+ FuelBand kan du gøre al din fysiske aktivitet til en sport. Det batteridrevne armbånd tracker al din træning og aktive hverdagsgøremål, alle dine skridt, den samlede tid, du er aktiv, og dit totale kalorieforbrug. Det hele kan synkroniseres med din computer og iPhone. Nike+ FuelBand findes i en small, medium og large udgave, så der er noget for enhver arm. Kommer til Danmark i løbet af efteråret. Kan indtil da købes i Nike Towns og Stores i England for ca. 1.300 kr.



Motionscyklen, du ikke vil ned fra

Recline Personal motionscyklen med indbygget multimediefunktion hører til de absolutte Rolls Royce-udgaver til indendørstræningen. Det er en mindre sofacykel med et flot design, ergonomisk sæde og lettilgængelige justeringsmuligheder. Den rummer hele 25 sværhedsgrader og 23 træningsprogrammer. Og så byder den også på underholdning med adgang til internet, tv, radio og tilslutning af iPhone eller iPad.

Pris: 49.900 kr.

Fås hos technogym.com/dk

→ Film bedrifterne

Skal træningsturen på mountainbiken, deltagelsen i Ritte Classic eller maratonløbet dokumenteres, gemmes og vises til familien, er det GoPro HD Hero2 kameraet, du skal have fingre i. Det er et lille, let kamera – vandtæt og med masser af power, som optager video i høj kvalitet (1080p bredformat, 11 mpix opløsning) i praktisk talt enhver vinkel. Monter det direkte på cyklen eller på dig selv.
Pris: ca. 2.500 kr.

Fås bl.a. hos ComputerSalg.dk



← God lyd i ørerne

Musik i øregangene kan gøre løbeturen lettere. Sennheisers CX 680i er en del af producentens sport-serie, som er designet til fysisk aktivitet. De sidder behageligt og har støjisolering og en god lyd. De tåler både sved og regn og kan skylles under bruseren efter træningen, når du for alvor har trænet igennem. Modellen er udstyret med en betjeningsenhed med mikrofon på ledningen, så du kan styre både musik og telefon, imens du træner.
Pris: ca. 600 kr.

Fås bl.a. hos loberen.dk

→ Få din iPhone op på beatet

Gør din iPhone til en toptunet træningscomputer med et lille stik i enden og en pulsmåler om brystet. En Fisica Sensor Key gør iPhonen i stand til at modtage data fra fx en Wahoo Fitness pulsmåler, så du udover at tracke din rute, distance og hastighed også kan følge med i, hvor hårdt du reelt træner, og hvordan pulsen ligger undervejs.
Pris: ca. 899 kr.

Fås bl.a. hos Endomondo.com [wahoofitness.dk]





➤ Se og bliv set

Løber du i skov, tidligt eller sent på dagen, kan en pandelampe gøre det væsentlig lettere at se og at blive set. Vælg fx en Led Lenser H7, hvor lygten kan vippe op til 90 grader, lysstyrken kan reguleres og lyset fokuseres fra kort- til langdistance. Den har lang brændetid og vejer kun 117 gram.

Pris: ca. 500 kr.

Fås bl.a. i [MarathonSport.dk](#)

➔ Apps, du ikke kan undvære

Med et par apps på din smartphone har du den perfekte cykel- eller løbemaker ved hånden.

Endomondo Sports Tracker måler din distance, hastighed, kalorieforbrug og (hvis du pimper den med det rigtige ekstraudstyr) din puls. Den giver dig mulighed for at dykke ned i resultaterne bagefter og se, hvornår du har været hurtigt, og hvor meget stigning der var på ruten. Den gemmer dine træningsture og giver dig mulighed for at konkurrere både mod dig selv og vennerne. Og resultaterne kan du poste direkte til facebook, hvis du har lyst til det.

Fås i en gratis og en pro-version, der koster 30 kr. i appstore.



Den meget roste app Couch-to-5K er et godt værktøj for den helt nye løber, der vil skifte sofaen ud med løbesko. Den giver dig et realistisk træningsprogram, som på 9 uger vil gøre dig klar til at løbe 5 kilometer. Under træningen måler den din distance og hastighed. Dine resultater kan du logge online med egne kommentarer, og du kan poste dem direkte til facebook.

Couch-to-5K koster 12 kr. i appstore.

Tekst: Else Marie Lehman

Kom i gang



Fik du ikke gennemført dit nytårsforsæt, så er det måske en god idé at komme i gang nu, da ferien er slut.

For det er nu sæsonen begynder i en lang række sportsgrene både ude og inde, og har du haft svært ved at komme i gang, skal du måske finde en sportsgren, hvor der er andre med. Det er altid nemmere at komme op af sofaen og ud ad døren, hvis der står en badmintonmakker eller et hockeyhold og venter på dig. Man behøver ikke at have dyrket en sportsgren, siden man var fire år gammel for at følge med – man kan næsten altid finde nogen på ens eget niveau – enten i sin omgangskreds eller i en klub. Fitness-centre har hold til alle niveauer, skiklubber tilbyder mange former for træning inden vinterferien, løbeklubber tilbyder løb med forskellig længde og hastighed, og næsten alle foreninger har også en hel stribe af sociale arrangementer. Så det er bare om at komme i gang.

Løfter du for tungt?

Med værktøjet Løftetjek kan du tjekke, om du løfter sundhedsskadeligt på dit arbejde. Løftetjek findes på Arbejdstilsynets hjemmeside og på smartphone.



Android



iPhone/iPad

Motion i arbejdstiden

Her er 5 gode råd til at få mere motion i arbejdstiden:

1. Gå en tur rundt uden for værkstedet eller på kontoret, når du taler i mobiltelefon.
2. Møder mellem to og tre kolleger kan godt foregå, mens du går. Nogle oplever også, at løsninger og ideer kommer lettere, når man bevæger sig.
3. Gå en tur i frokostpausen enten med en sandwich i hånden, eller når du har spist. Invitér kollegerne med.
4. Tal med din arbejdsgiver om, hvordan I kan få mere aktivitet til gavn for alle. Det kunne fx være med noget pausegymnastik.
5. Gå over til din kollega i stedet for at ringe eller sende en e-mail.

Prøv at tage en skridttæller på og mål forskellen fra før til efter de små forandringer. Du vil sikkert blive overrasket.