

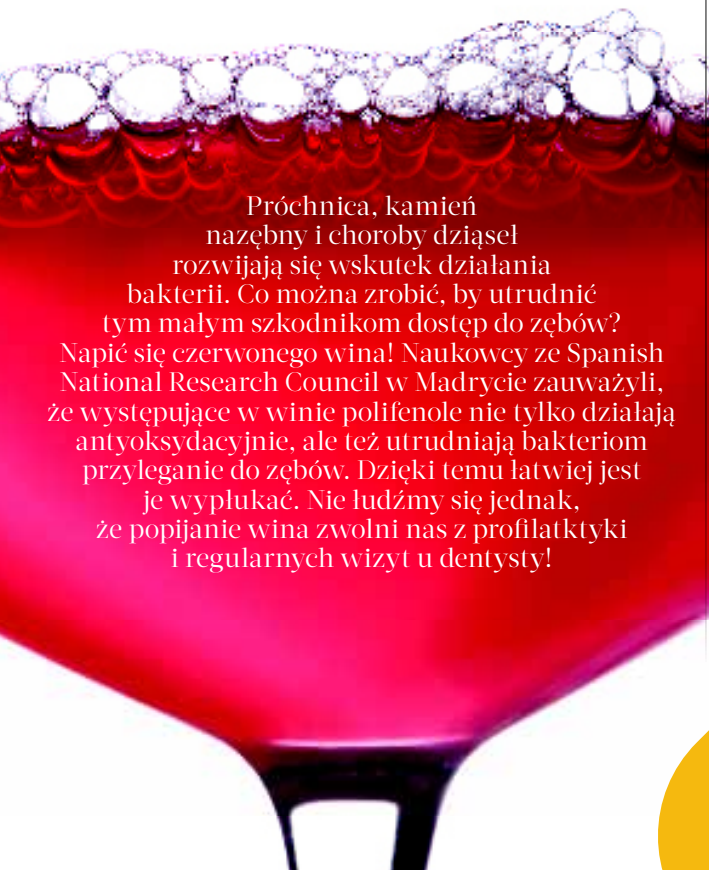
rozgrzewka |

Uzdrowiający dotyk



Coś cię boli? Chwyć przyjaciela za rękę! To naprawdę przynosi ulgę. Naukowcy z Uniwersytetów w Kolorado i w Haifie zajmowali się fenomenem tzw. synchronizacji interpersonalnej. Kiedy dwie bliskie sobie osoby znajdują się obok siebie, ich fale mózgowe zaczynają się synchronizować. Co więcej, pod wpływem dotyku synchronizuje się także rytm pracy ich serc oraz oddechu. Badacze odkryli, że jeśli jedna osoba cierpiała z powodu bólu, a druga trzymała ją za rękę, dolegliwości się zmniejszały. Tym bardziej, im bardziej empatyczny był partner.

Czerwone wino jest dobre dla zębów



Próchnica, kamień nazębny i choroby dziąseł rozwijają się wskutek działania bakterii. Co można zrobić, by utrudnić tym małym szkodnikom dostęp do zębów? Napić się czerwonego wina! Naukowcy ze Spanish National Research Council w Madrycie zauważyli, że występujące w winie polifenole nie tylko działają antyoksydacyjnie, ale też utrudniają bakteriom przyleganie do zębów. Dzięki temu łatwiej jest je wyplukać. Nie ludźmy się jednak, że popijanie wina zwolni nas z profilaktyki i regularnych wizyt u dentysty!

Health



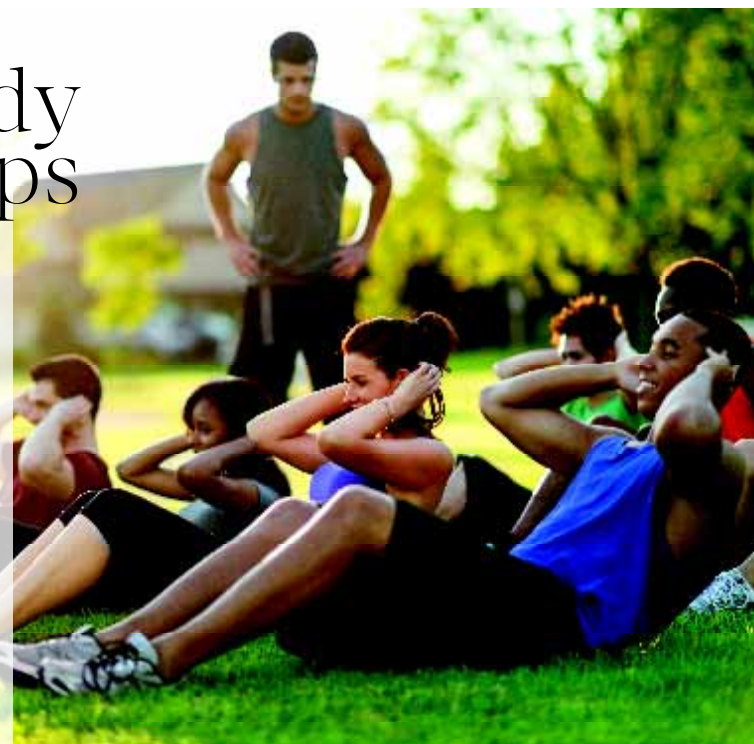
RAZEM LEPIEJ!

Ćwiczyć w grupie jest różnie – a do tego, motywując się nawzajem, można osiągnąć więcej. Nie masz koleżanek, które chciałyby z tobą biegać? Od czego są nowe technologie! Wystarczy, że zainstalujesz aplikację Runtastic i założysz grupę, określając rodzaj aktywności, jaka cię interesuje, a potem zaprosisz znajomych. Dzięki aplikacji zarejestrowane osoby mogą umawiać się na wspólne treningi, porównywać wyniki, zapisywać swoje osiągnięcia i dzielić się sukcesami na portalach społecznościowych. Runtastic pozwala też sprawdzić na mapie, czy ktoś w danym momencie ćwiczy w twojej okolicy i – jeśli szukasz towarzystwa – przyłączyć się do niego.

Active

Greenbody Camps

A gdyby tak połączyć ćwiczenia z wojskowym reżimem? Na taki pomysł wpadły niemieckie trenerki fitness, Svenja Sörensen i Marleen Schumacher. Uczestnicy organizowanych przez nie obozów pracują jednocześnie nad sprawnością fizyczną i wytrzymałością psychiczną. Chodzi o to, by poznać granice swoich możliwości i nauczyć się je przekraczać. Trening opiera się na połączeniu klasycznych ćwiczeń fitnessowych z typowo militarnymi. Co ciekawe, Greenbody Camps organizowane są głównie... dla kobiet!



E-ROWER, czyli przejażdżka z elektrycznym wspomaganie



Specjalną baterię litowo-jonową możesz ładować nawet 1000 razy i wciąż będzie tak samo wydajna.



Kross Lea Boost 1.0

Lubisz jeździć rowerem nie tylko po płaskim i równym terenie, ale czasem brakuje ci siły, by dotrzeć tam, gdzie chcesz? Wsiądź na elektryczny rower Krossa, a każdy cel stanie się możliwy do osiągnięcia. Skąd ta pewność? Przetestowaliśmy ten pojazd! Najpierw naszą uwagę przyciągnął jego wygląd. Czarno-turkusowy rower z grafitowym połyskiem prezentuje się doskonale. Do tego grube opony i amortyzator, które sprawdzą się nie tylko w górach, podczas zjazdów i na szutrowych szlakach, lecz także przy pokonywaniu miejskich dziur i krawężników. Główną zaletą roweru jest system Shimano Steps, którego częścią jest silnik wspomagający cię podczas jazdy. Do wyboru są tryby: eco, trail i boost. Przełącza się je przyciskami na kontrolerze kierownicy. W miejskich warunkach tryb eco, który pozwala zmniejszyć wysiłek o 50 procent, wystarcza. Sprawia, że jazda jest lekka i przyjemna. Przy podjazdach warto wypróbować mocniejsze wspomaganie. Baterię ładuje się, podłączając ją do gniazdka (jak telefon). Na jednym ładowaniu możesz przejechać nawet powyżej 100 km. Jest też tryb walk assist, który pomaga prowadzić rower w trudnym terenie.