

**Skriv til os**

Send dit spørgsmål til:  
**spoerg@aktivtraening.dk**  
Af pladsmæssige grunde kan vi  
desværre ikke bringe alle spørgsmål.



Mens der i en ægte mozzarella er cirka 24 g protein pr. 100 g, så får du i den veganske version typisk under 0,5 g.

**Er de veganske alternativer til ost sunde?**

**SVAR:** Da rigtig ost jo er lavet på mælk, som er en animalsk råvare, kan veganere som udgangspunkt ikke spise ost. Efterspørgslen efter brugbare alternativer har dog fået producenter til at komme op med alternativer baseret på planter. Det gælder, uanset om du er til smøreost, parmesan, cheddar eller noget helt fjerde. Ofte er hovedingrediensen fed kokosolie, og produkterne bindes sammen af en masse stivelse og fortykningsmidler. Sundhedsmæssigt er der derfor ofte tale om et mindre sundt produkt end den traditionelle ost.

**Hvordan slipper jeg for myoser og spændinger foran computeren?**

**SVAR:** Nogle simple stræk gør underværker, hvis du sidder meget i en fastlåst arbejdsposition. Sæt din smartphone til at give dig en reminder en gang i timen, og lav så følgende øvelser:

- Rejs dig op, hold armene ned langs siden, og buk dig skiftevis til højre og venstre side. Gør det 10 gange til hver side.
- Kryds armene foran brystet, og roter 10 gange til hver side.
- Buk dig dybt forover, og ret dig op, mens du strækker armene højt i vejret. Gentag 10 gange.
- Sæt dig i en dyb squat. Prøv at komme helt ned med bagdelen over jorden, og hvil i positionen 10-15 sek. Rejs dig op, ryst benene, og gentag et par gange.

Når man kører på en kickbike, skifter man typisk ben, hver gang man har sparket 5-10 gange med den ene fod. De fleste lærer hurtigt teknikken.



# Giver en kickbike god træning?

**Kan man få 'rigtig' træning ved at køre på en kickbike?**

**SVAR:** Ja, absolut. En kickbike er et sportsløbbehjul uden motor og skal altså ikke forveksles med de elløbbehjul, vi kender fra mange storbyer. Den er især kendetegnet ved det store forhjul og lidt mindre baghjul. Designet gør den anvendelig til mange formål, og den kan bruges til både transport og træning ligesom en cykel.

**4 FORDELE VED EN KICKBIKE**



**● TRÆNING**

En kickbike kan benyttes til alt fra korte intervaller til længere ture i jævnt tempo. Du får hurtigt pulsen op og træner både ben, baller, core og arme. Træningen er desuden skånsom mod leddene, så den kan også bruges, hvis du fx har smerter ved løb.



**● TERRÆN**

Der findes forskellige modeller af kickbikes. Sportsmodellerne kan bruges på asfalt og grusstier, mens crossmodellerne er designet til kørsel i udfordrende terræn på fx MTB-spor. Disse kan dog også fint bruges på asfaltturene. Se fx bykick.dk.



**● OPBYGNING**

En kickbike består groft sagt af to hjul, en fodplade, et styr samt for- og bagbremse. Den er altså markant mere simpel end en cykel, og der er dermed færre dele, der risikerer at gå i stykker. Du skal heller ikke ud at investere i specielt tøj og specielle sko.



**● HUMØR**

Er du på udkig efter et sjovt alternativ til anden konditionstræning, så kan en kickbike være en idé. Det er et alsidigt træningsredskab, som også kan bruges til adventureture med oppakning – og man kan sågar spænde sin hund foran kickbiken.

**?**

**Må gravide godt spise fisk?**

**J A**

Hellere end gerne. Man skal dog huske at variere mellem magre og fede fisk samt styre uden om de store rovfisk for at undgå ophobede tungmetaller. De kritiske rovfisk er bl.a. tun, helleflynder, gedde, sværdfisk og aborre.