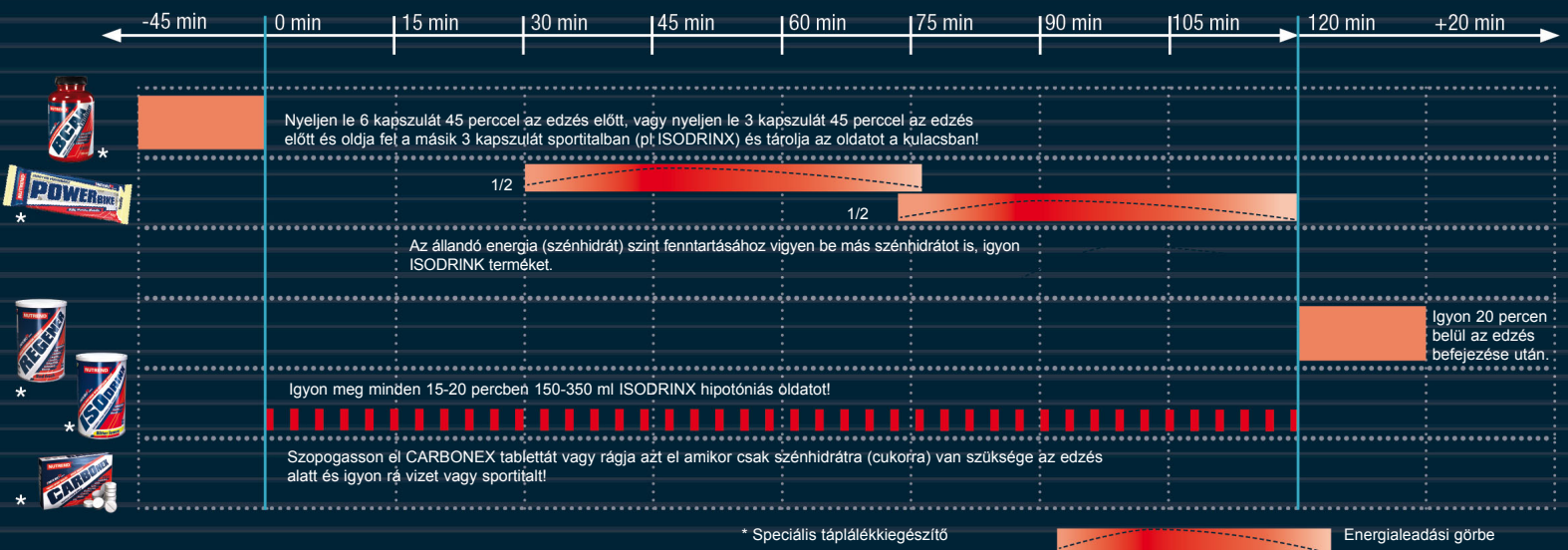


50 km táv megtétele országúti kerékpárral (2 óra kerekezés 30 km/h sebességgel)

ELŐTTE vízfeltöltés,
izomtömeg védelem

KÖZBEN vízfeltöltés,
energia bevétel

UTÁNA táplálék
bevétel, pihenés



- * Speciális táplálék kiegészítő
- ** Napi rendszerességgel szedhető táplálék kiegészítő

Ajánlataink



CARBOSNACK

Gyorsan ható energiaforrás. Azonnali segítség szénhidrát hiány esetén – akkor fogyassza, ha rögtön energiára lenne szüksége! Energia a végső szakaszra – 20 perccel az edzés vége előtt fogyassza!



POWER BIKE BAR

Összetett szénhidrátokat tartalmaz. Használja 30 perccel az edzés megkezdése után, amikor a saját szénhidrát készletek kimerülnek, fokozatosan fogyassza el!



GUTAR

Késlelteti a fáradtság megjelenését, javítja a koncentrációt és fenntartja az összpontosítást. Használja 30 perccel az edzés előtt vagy a hosszú edzés második felében!



TURBOSNACK

Gél formátumú energiaforrás, használja például hegyemenet előtt! Ne felejtse eltávolítani a tubus védőzárát az edzés megkezdése előtt!



ENDUROSNACK

Speciális recept alapján készült gél formájú termék hasznos összetevőkből. Fokozatos felszívódás, hosszútávon képes sok energiát leadni anélkül, hogy az ozmotalitási szint emelkedne (Palatinose™). Jó megoldás hosszú edzésekhez.



CYCLOX

Fokozza az állóképességet. Fokozza a vérkeringést, oxigént és tápanyagokat juttat az izmokba és eltávolítja onnan az anyagcsere melléktermékeket.



UNISPORT

Edzés előtt, közben és a tréning után is egyaránt fogyasztható. Minőségi termék akár mindennapos használatra is (munka közben és pihenéskor). Energiát és ásványi anyagokat ad a szervezetnek.



ISODRINX

Az izzadás által elvesztett szénhidrátot (energiát) és ásványi anyagokat pótolja. Hipotónikus ital formájában 1 óránál hosszabb edzésekhez ajánlatos. Izotóniás változata rövid de intenzív (1 órát nem elérő) tréningekhez lehet hasznos segítség.



ENDURO CARNITIN 1000

Fokozza a teljesítményt, segíti a zsírok energiává alakulását, így kevesebb szénhidrátot kell a szervezetbe bevinni. Edzés előtt fogyassza el 1 flia tartalmát, vagy hasznosítsa azt két adagban!

Országúti kerekezés – a kedvenc edzés

Speciális javaslatok és tanácsaink vannak azoknak akik szeretnek az úton kerekezni. Nézze meg a kedvenc termékekre vonatkozó használati tippeket!

Edzés ... országúti kerékpározás



Táplálkozási útmutató országúti kerékpárosoknak

EDZÉS ELŐTT

Vízpótlás, (íható termékek) izomtömeg védelem (BCAA)

Vízpótlás – igyon 400-600 ml folyadékot 2-3 órával az edzés előtt! Az utolsó 350 ml folyadékot (pl hipotóniás italként ISODRINX (700 ml vízben keverje el a mérőpohár tartalmát) vagy UNISPORT) 45 perccel az edzés előtt igya meg!

Izomtömeg védelem – ENDURO BCAA – BCAA képes arra hogy megvédje az izomzatát, hiszen a szervezet a külsőleg bevitt BCAA aminosavakat hasznosítja először az izmok helyett. Egyéb hasznos összetevőket is tartalmaz (karnitin, alanin, karnozin) melyek segítik a BCAA felszívódást, csökkentik a szervezet savasodását és védi a szervezetet a túlhevüléstől is. Ezáltal izomgörcsök sem alakulnak ki. Vegyen be 3 ENDURO BCAA kapszulát edzés előtt 45 perccel!

MAGNESLIFE

A Magneslife megelőzi az izomgörcsök kialakulását.

Ha érzi az izomgörcsök kialakulásának veszélyét, fogassza el egy fiola tartalmát



EDZÉS KÖZBEN

Vízpótlás, (íható termékek – folyadék és szénhidrát bevétel) energia bevétel (szénhidrát bevétel)

Vízpótlás – a szervezetben lévő megfelelő mennyiségű víz segíti a tápanyagok szállítását a működő izmokhoz, eltávolítja a felesleges anyagcsere melléktermékeket és hűti az izmokat. Így nem alakul ki izomgörcs sem. Rendszeresen igyon folyadékot! Minden 15-20 percben igyon 150-350 ml hipotóniás ISODRINX terméket!

Energia – a test elsősorban szénhidrátokból nyeri az energiát, mely csak korlátozott mennyiségben áll a rendelkezésére. Ha az összes szénhidrát elfogy, rohamosan esni fog a vércukor szint, amit jelentős teljesítmény csökkenés követ. Az átlagos szénhidrát felhasználás óránként 30-60 g. Soha ne vigyen be egy alkalommal 30 g szénhidrátnál többet a szervezetébe!

EDZÉS UTÁN

Iható termékek, (elvesztett folyadék pótlás) pihenés (szénhidrát és aminosav bevétel)

Iható termékek – sosem lesz arra képes hogy az összes izzadással elvesztett folyadékot pótolja, ezért kell 1.5 liter folyadékot (pl ISODRINX vagy UNISPORT) az edzés után 2 óra belül elfogyasztani.

Pihenés – az izmok az edzés után teljesen ki vannak fáradva és a szervezetben fel van halmozva az anyagcsere melléktermék is. Ezért kell a szervezetet az elvesztett tápanyagokkal (szénhidráttal, aminosavval) feltölteni, így kezdhető meg a hatékony és gyors regeneráció. Vegyen be 2 ENDURO BCAA kapszulát és igyon rá 500 ml REGENER terméket az edzés után 20 perccel belül!

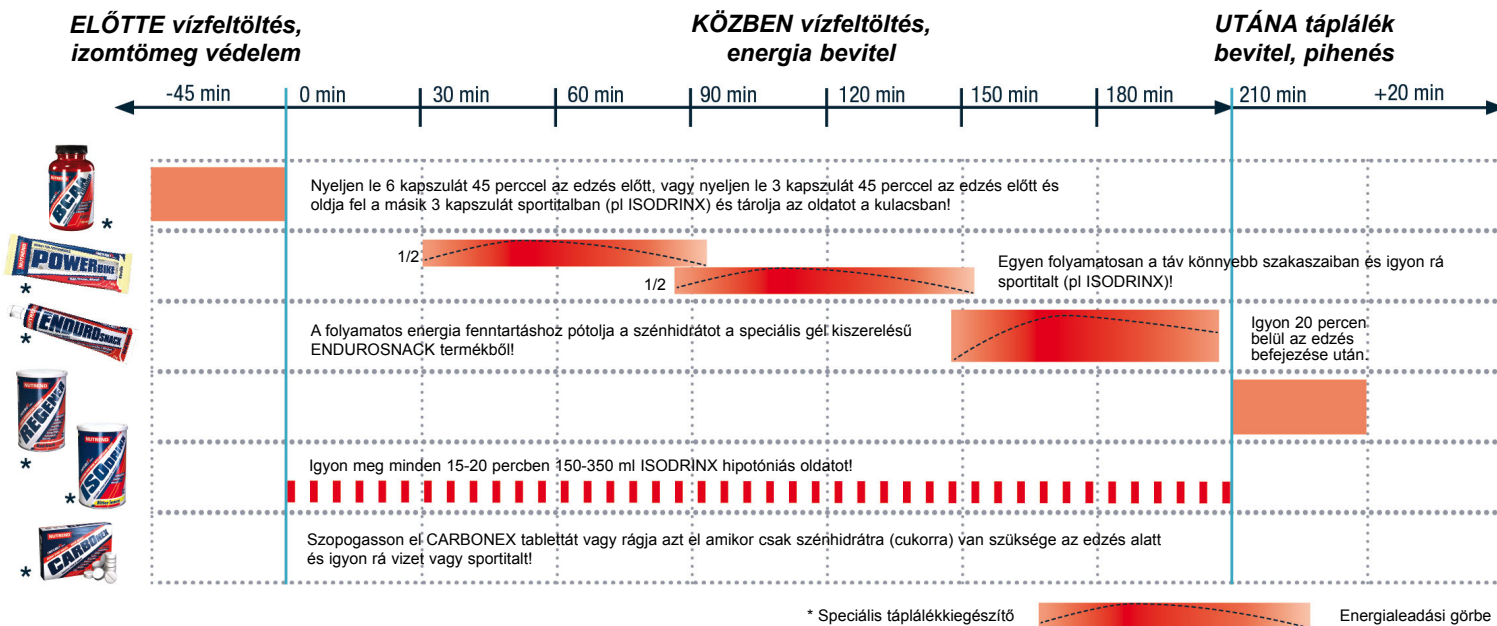
TELJES ÉÉRTÉKŰ, HATÉKONY REGENERÁCIÓ

Az intenzív edzések után vigye be a szervezetébe a következő termékeket: REGENER + ENDURO BCAA + ENDURO FLEXIT!



* Speciális táplálék kiegészítő
Napi rendszerességgel szedhető táplálék kiegészítő

100 km táv megtétele országúti kerékpárral (3,5 óra kerekezés 30 km/h sebességgel)



150 km táv megtétele országúti kerékpárral (6 óra kerekezés 30 km/h sebességgel)

