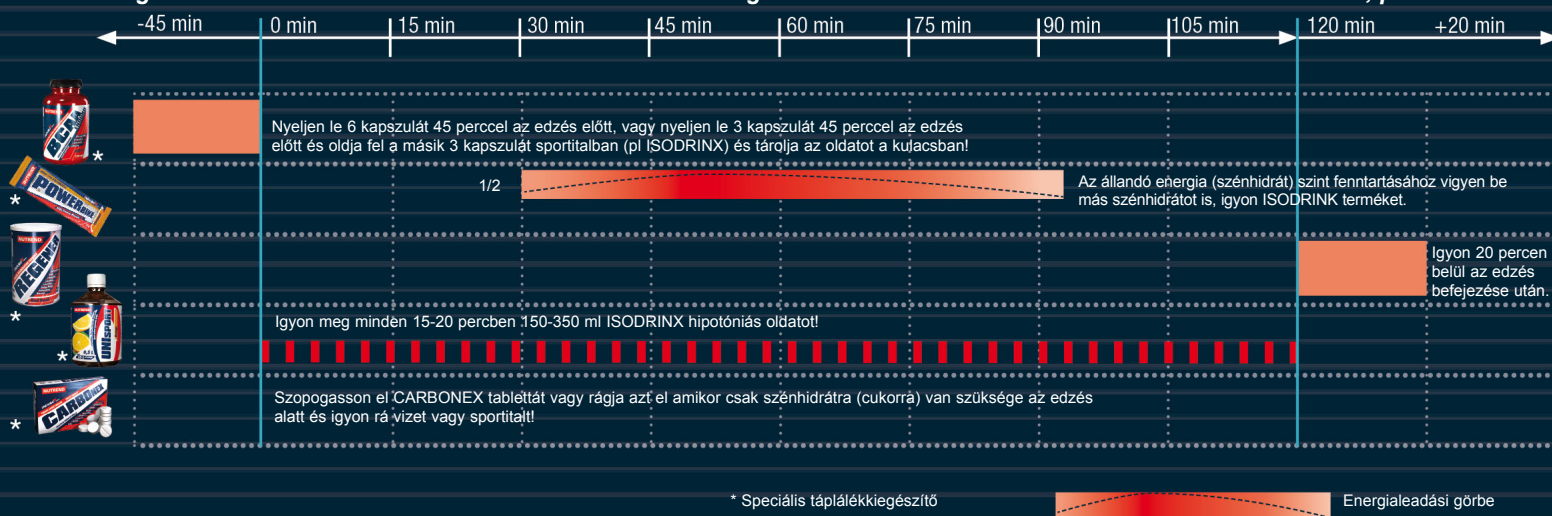


30 km táv megtétele trekking kerékpárral (2 óra kerekezés 15 km/h sebességgel)

ELŐTTE vízfeltöltés,
izomtömeg védelem

KÖZBEN vízfeltöltés,
energia bevétel

UTÁNA táplálék
bevétel, pihenés



Ajánlataink

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



VOLTAGE

Energiát ad speciális szénhidrát (Palatinose™) forrásból. Remek táplálék bárki számára. Az edzés előtt 1 órával fogyassza!



POWER BIKE BAR

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



ENDURO FLEXIT

Adja meg ízületeinek a teljes értékű tápanyagot, hogy azok képesek legyenek regenerálódni. Vegyen be 3 kapszulát ébredés után üres gyomorral!



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!



ENDUROSNACK

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



MAGNESLIFE

Gyorsan felszívódó és hasznosuló folyadék formájú magnézium az izomgörcsök ellen. Fogyassza, ha érzi az izomgörcs tüneteit megjelenl!



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 fiola tartalmát, vagy hasznosítsa azt két adagban!

Trekking kerekezés – a kedvenc edzés

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



Edzés ... trekking kerékpározás



ENDURO DRIVE
www.sport8.hu

Táplálkozási útmutató trekking kerékpárosoknak

EDZÉS ELŐTT

Vízpótlás, (ítható 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!

EDZÉS KÖZBEN

Vízpótlás, (ítható termékek – folyadék és szénhidrát bevitel) energia bevitel (szénhidrát bevitel)

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 – 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!

EDZÉS UTÁN

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

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 órán 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 percen belül!

ISODRINK

A szervezet hidratálására és az energia pótlására közepes és magas intenzitású edzések során.



TELJES ÉÉRTÉKŰ, HATÉKONY REGENERÁCIÓ

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



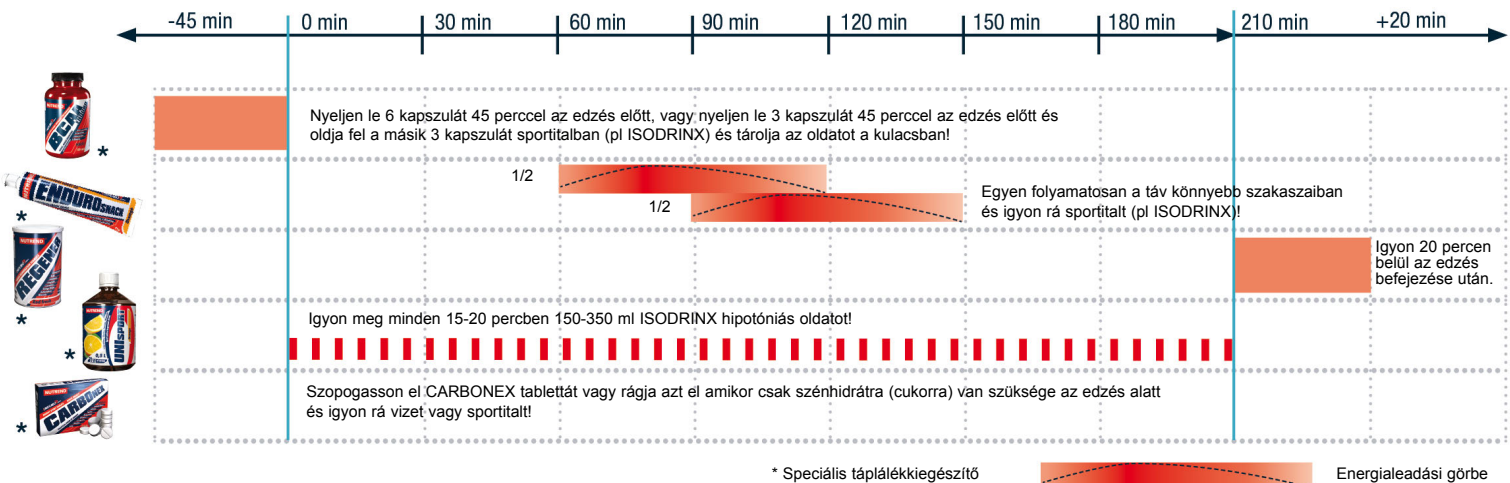
* Speciális táplálék kiegészítő
** Napi rendszerességgel szedhető táplálék kiegészítő

60 km táv megtétele trekking kerékpárral (4 óra kerekezés 15 km/h sebességgel)

ELŐTTE vízfeltöltés, izomtömeg védelem

KÖZBEN vízfeltöltés, energia bevitel

UTÁNA táplálék bevitel, pihenés



* Speciális táplálék kiegészítő

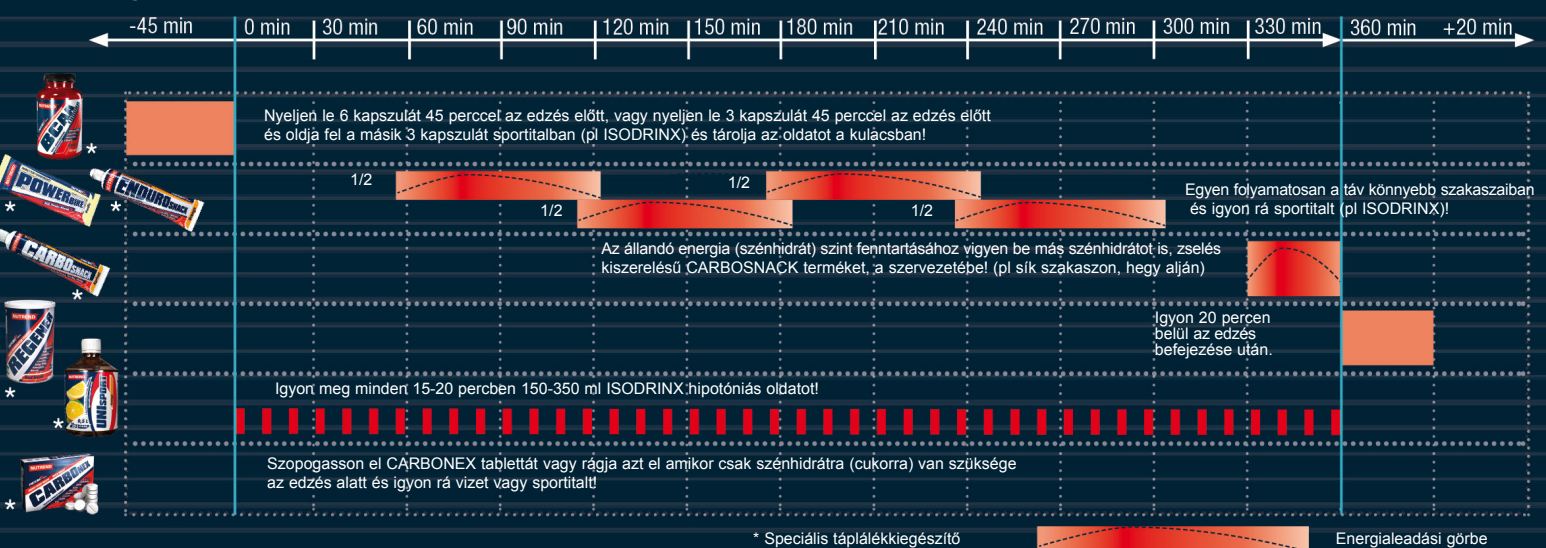
Energialeadási görbe

80 km táv megtétele trekking kerékpárral (6 óra kerekezés 15 km/h sebességgel)

ELŐTTE vízfeltöltés, izomtömeg védelem

KÖZBEN vízfeltöltés, energia bevitel

UTÁNA táplálék bevitel, pihenés



* Speciális táplálék kiegészítő

Energialeadási görbe