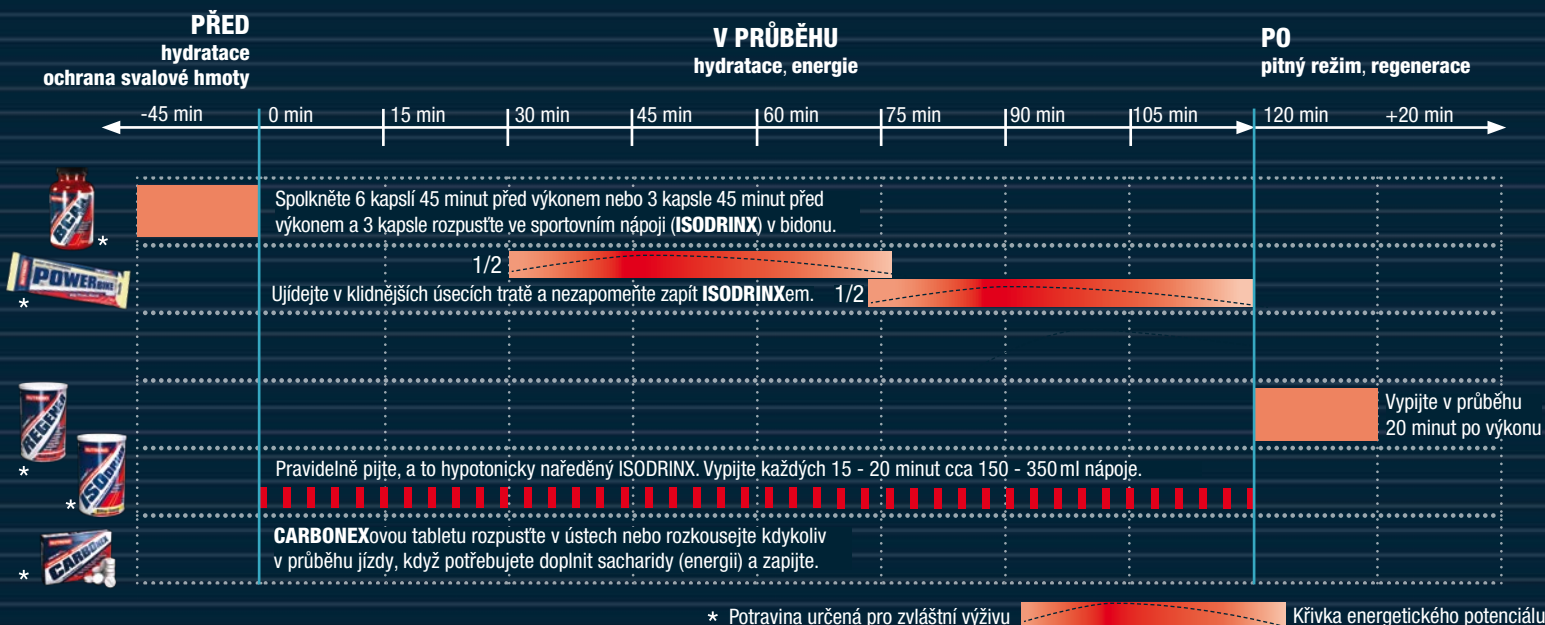


50 km silniční kolo (2hodinová jízda průměrnou rychlostí 30 km/hod)



* Potravina určená pro zvláštní výživu Křivka energetického potenciálu

- * Potravina určená pro zvláštní výživu
- ** Doplněk stravy

Naše tipy



CARBOSNACK

- univerzální gel pro dodání rychlé energie, např. pod kopcem
- nezapomeňte před výjezdem odstranit ochrannou plombu



POWER BIKE BAR

- složené sacharidy
- použijte 30 minut po startu, po roztrhnutí pelotonu, kdy vám dochází vlastní zásoby sacharidů a postupně ujíďte



GUTAR

- oddaluje únavu a vyčerpání, zvyšuje koncentraci a udržuje pozornost
- použijte 30 minut před výjezdem nebo v druhé polovině dlouhotrvajícího výkonu



TURBOSNACK

- nejrychlejší zdroj energie
- okamžitá pomoc při nedostatku cukru - vypijte, když vás přepadne náhlá energetická krize
- energie pro finiš - použijte cca 20 minut před cílem



ENDUROSNACK

- speciální gel s jedinečnou recepturou a funkčními látkami
- postupná vstřebatelnost, vysoký energetický potenciál bez navýšení osmolality (Palatinose™) - výborný pro delší výkony



CYCLOX

- zlepšuje vytrvalostní výkon
- zajišťuje lepší prokrvení, přívod kyslíku a živin do svalů a naopak odvod odpadních metabolitů ze svalů
- použijte 4 tablety 45 minut před aktivitou



UNISPORT

- vhodná varianta pitného režimu před, v průběhu i po aktivitě
- kvalitní pitný režim pro každodenní užití (v práci i při odpočinku)
- dodává energii a minerály



ISODRINX

- dodává sacharidy (energií) a potom ztracené minerály
- hypotonické ředění pro vytrvalostní aktivity trvající déle než 1 hodinu
- isotonické ředění pro krátkodobé, intenzivní aktivity trvající do 1 hodiny



ENDURO CARNITIN 1000

- zvýší výkonnost, podporuje využívání tuků jako zdroje energie a šetří potřebné sacharidy
- 1 monodóza 30 minut před aktivitou nebo si monodózu rozdělte na 2 dávky

Oblíbené tratě silniční cyklistiky

Vyrážíte na kolo? Přemýšlíte o vhodném pitném režimu, dodání energie a kvalitní regeneraci? Máme pro vás doporučení a tipy použití vašich oblíbených produktů.

Pro vaši jízdu... silnička



Průvodce vaší aktivitou

PŘED ZÁTĚŽÍ / hydratace (pitný režim), ochrana svalové hmoty (BCAA)

HYDRATACE - 2 - 3 hodiny před aktivitou vypijte 400 - 600 ml tekutin, poslední dávku (cca 350 ml) vypijte nejpozději cca 45 minut před výjezdem, a to např. hypotonicky naředěný **ISODRINX** (plná odměrka rozmíchaná v 700 ml vody) nebo **UNISPORT**.

OCHRANA SVALOVÉ HMOTY - **ENDURO BCAA** - BCAA chrání svalovou hmotu, protože sval použije jako zdroj energie externě dodaná BCAA a nepoužije tak vlastní svalovou hmotu, která je tak chráněna. Ostatní přidané látky (carnitine, alanine a carnosine) podporují využitelnost BCAA, pomáhají při překyselení organismu a chrání tělo před přehříváním, tedy proti vzniku křečí. Použijte 3 kapsle **ENDURO BCAA** cca 45 minut před výjezdem.

V PRŮBĚHU ZÁTĚŽE / hydratace (pitný režim - doplnění tekutin, minerálů a sacharidů), energie (doplnění sacharidů)

Hydratace - dostatečný přísun tekutin zajišťuje přívod živin do pracujících svalů a odvádí naopak zplodiny svalové práce (metabolity) a přebytečné teplo ze svalů (prevence přehřátí organismu, tedy vzniku křečí). Pijte v pravidelných intervalech, a to 15 - 20 minut 150 - 350 ml hypotonicky naředěného **ISODRINXU**.

Energie - tělo při výkonu využívá dominantně jako zdroje energie sacharidy, které má v omezeném množství k dispozici. Pokud dojde k vyčerpání zásob sacharidů, dochází k rapidnímu poklesu krevního cukru (hypoglykémie) a pak i k radikálnímu snížení výkonnosti organismu. Průměrná spotřeba sacharidů je cca 30 - 60 g sacharidů za hodinu, které byste měli tělu dodávat. Nikdy ale jednorázově nedodávejte více než 30 g sacharidů, aby nedošlo k rozkolísání hladiny krevního cukru.

PO ZÁTĚŽÍ / pitný režim (doplnění tekutin ztracených při zátěži potem), regenerace (cukry a aminokyseliny)

Pitný režim - při zátěži nikdy nevládnete doplnit všechny potem ztracené tekutiny, a proto byste je měli doplnit po aktivitě, a to 150 % ztracené hmotnosti při výkonu. Pokud tedy ztratíte 1 kg tělesné váhy, pak byste měli po zátěži vypít 1,5 l tekutin (např. hypotonicky naředěný **ISODRINX** anebo **UNISPORT**), a to v průběhu dvou hodin po zátěži.

Regenerace - při závodě dochází k úbytku a poškození svalové hmoty a zatížení organismu metabolity vzniklých při svalové práci, a proto byste měli po výkonu tělu dodat jak ztracené živiny, tak také sacharidy a aminokyseliny, abyste zajistili nastartování kvalitní a rychlé regenerace organismu. Po výkonu tedy použijte 2 kapsle **ENDURO BCAA** a vypijte 500 ml **REGENERU**, a to v průběhu prvních 20 minut po zátěži.

MAGNESLIFE POMOC PROTI KŘEČIM

Pokud v průběhu zátěže cítíte signály přicházející křeče, vypijte monodózu **MAGNESLIFE**.



Doplněk stravy

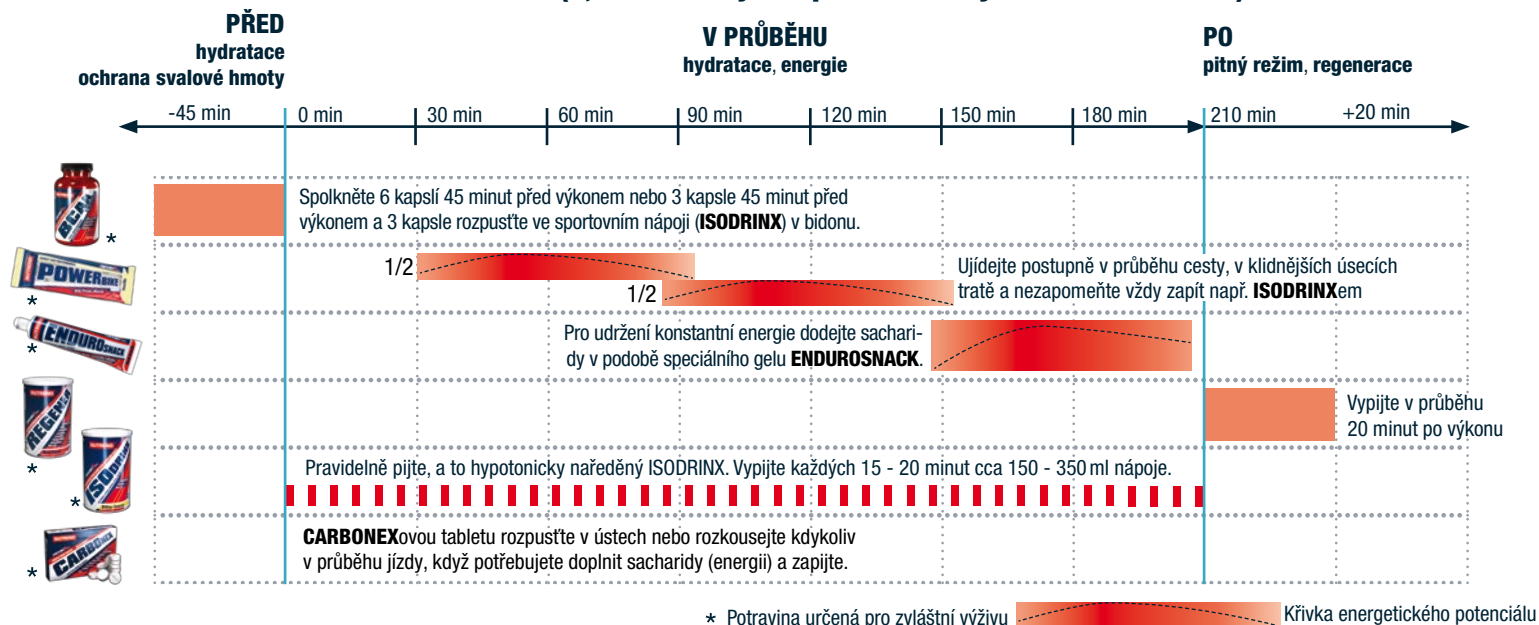
KOMPLEX PRO ÚČINNOU REGENERACI

Dopřejte svému tělu po náročném výkonu kvalitní regeneraci na všech rovinách - **REGENER + ENDURO BCAA + ENDURO FLEXIT!**



* Potravinu určené pro zvláštní výživu
** Doplněk stravy

100 km silniční kolo (3,5hodinová jízda průměrnou rychlostí 30 km/hod)



150 km silniční kolo (6hodinová jízda průměrnou rychlostí 30 km/hod)

