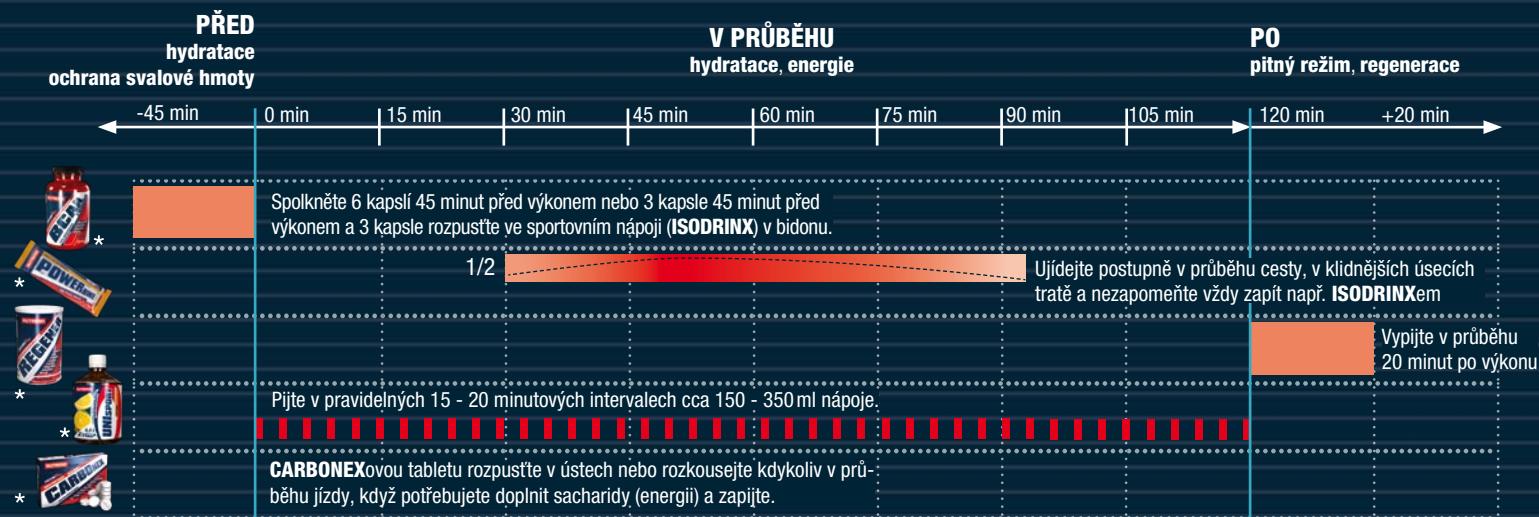


## 30 km trekové kolo (2hodinová jízda průměrnou rychlostí 15 km/hod)



\* Potravina určená pro zvláštní výživu  Křivka energetického potenciálu

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

## Naše tipy



### VOLTAGE

- dodá energii (speciální sacharidy) a zasytí
- bez transmastných kyselin
- použijte cca 1 hod před výjezdem



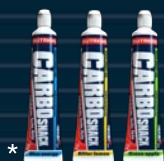
### POWER BIKE BAR

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



### ENDURO FLEXIT

- dopřejte svým zatěženým kloubům komplex klíčových látek pro jejich výživu a regeneraci
- používejte 3 kapsle denně ráno na lačno



### CARBOSNACK

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



### ENDUROSNACK

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



### MAGNESLIFE

- použijte když cítíte signály přicházející křeče
- TIP - pokud trpíte nespavostí, vypijte 1 monodózu MAGNESLIFE vždy před spaním



### 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 (energii) 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 využití tuků jako zdroje energie a šetří potřebné sacharidy
- 1 monodóza 30 minut před aktivitou nebo si monodózu rozdělte na 2 dávky

## Oblíbené trasy pro treková kola

Chystáte se na kolo? Přemýšlíte, co si namíchat do sportovní láhve a jak doplnit při jízdě energii? Máme pro vás odpovědi, rady a tipy, jak se na vaši cestu vybavit.

## Pro vaši jízdu... treková kola



# 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 rozpuštěná 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.

## ISODRINX sáček

Vezměte si s sebou praktické balení **ISODRINX** a mějte kvalitní režim do bidonu vždy k dispozici, stačí jen zalít vodou.



Potravina určená pro zvláštní výživu

## KOMPLEX PRO ÚČINNOU REGENERACI

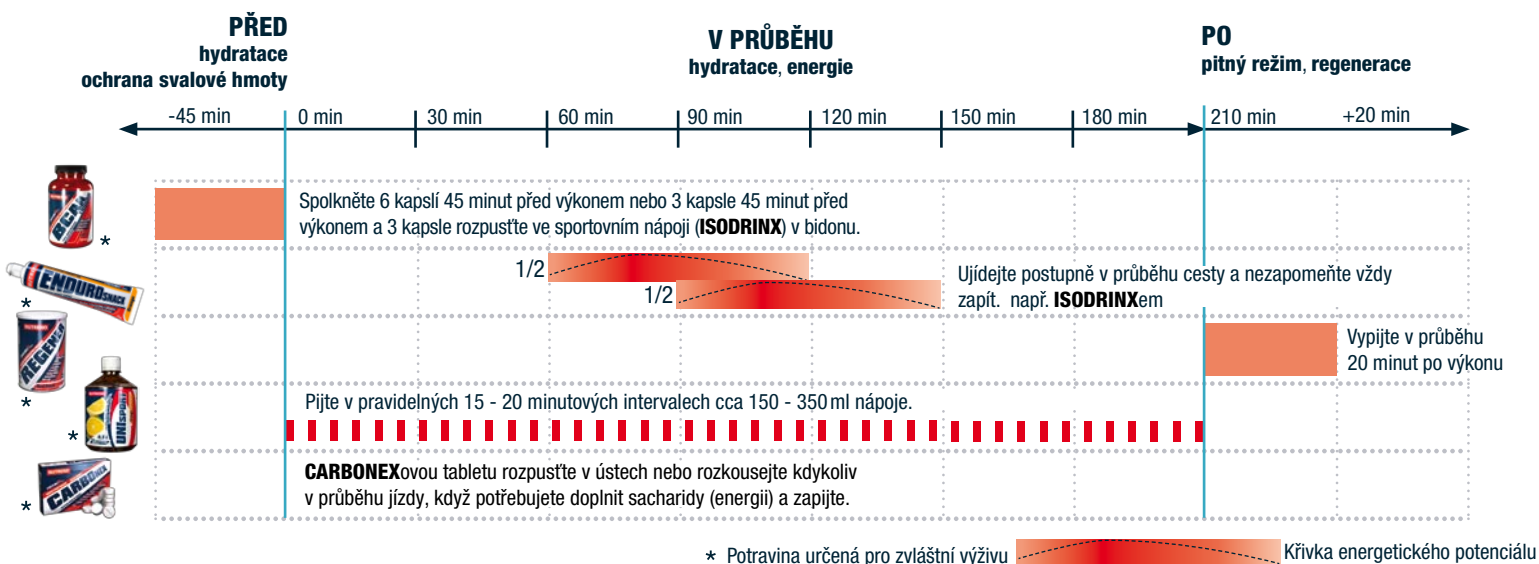
Dopřejte svému tělu po náročném výkonu kvalitní regeneraci na všech rovinách - **REGENER + ENDURO BCAA + ENDURO FLEXIT!**



\* Potravinu určené pro zvláštní výživu

\*\* Doplněk stravy

## 60 km trekové kolo (4hodinová jízda průměrnou rychlostí 15 km/hod)



## 80 km trekové kolo (6hodinová jízda průměrnou rychlostí 15 km/hod)

