

RUSAVSKÁ 50

průvodce sportovní výživou

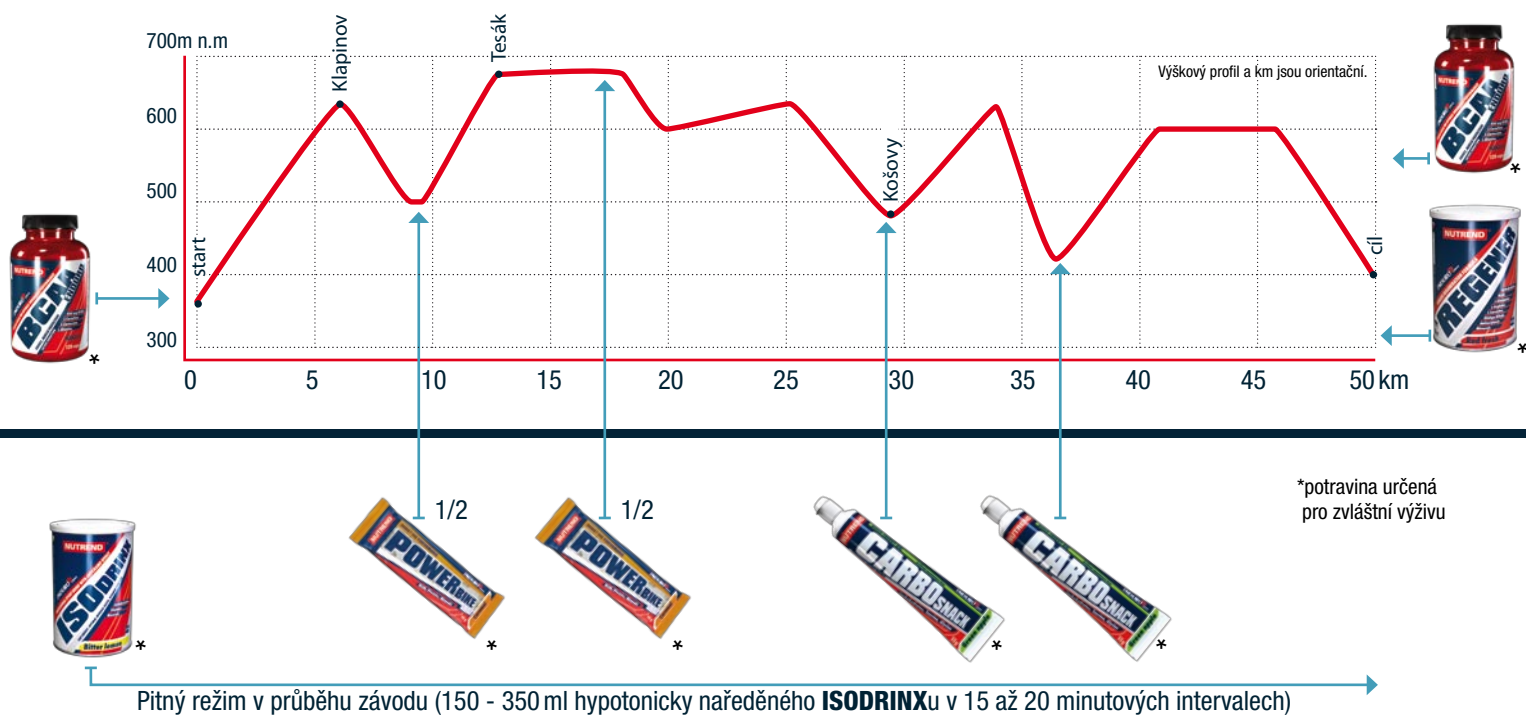
NUTREND

Chystáte se na závod a přemýšlíte o vhodném pitném režimu.
Nevíte si rady, co si máte koupit a kdy který produkt použít.
Pojďte se s námi připravit na váš závod, ať může vaše tělo podat co nejlepší výkon.

PŘED

V PRŮBĚHU

PO



NUTREND®



Pro vaši jízdu...

ENDURO DRIVE



Jiří Ježek

Průvodce sportovní výživou RUSAVSKÁ 50

TIP před závodem

Vyzkoušejte naši novou lehce stravitelnou kaši **B4 SPORT** obsahující směs vybraných obilovin, sacharidů, WPI a lecitin. Skvělá varianta lehce stravitelného a vhodného jídla před aktivitou.



TIP pro závod

KŘEČE PREVENCE - pokud v průběhu závodu trpíte křečemi, pak použijte 3 - 5 dnů před zátěží **ANTICRAMP**, a to např. 2 kapsle ráno a 3 kapsle před spaním.

KŘEČ PŘI ZÁVODĚ - pro řešení akutní křeče v průběhu závodu použijte **MAGNESLIFE**.



TIP pro závod

LEPŠÍ PROKRVENÍ A PŘENOS ŽIVIN - zkonzumujte 4 tablety **CYCLOX**u cca 45 minut před startem.



TIP po závodě

Skvělý komplex pro účinnou regeneraci na všech rovinách - **REGENER + ENDURO BCAA + ENDURO FLEXIT!** Dopřejte svému tělu po náročném výkonu kvalitní regeneraci prostřednictvím našich produktů.



*potravina určená pro zvláštní výživu

**doplňěk stravy

PŘED závodem

PITNÝ REŽIM - před závodem je důležité hodně pít, abyste tělo zavodnili a připravili na výkon. Poslední dávku pití (250 - 350 ml) zkonzumujte 45 minut před závodem, např. hypotonicky naředěný **ISODRINX** (plná odměrka rozmíchaná v 700 ml vody) anebo **UNISPORT**.

ZVÝŠENÍ VÝKONNOSTI - pro podporu využívání tuků jako zdroje energie, šetření potřebných sacharidů a zvýšení výkonnosti použijte 30 minut před startem **ENDURO CARNITIN 1000**. Monodózu si můžete rozdělit také na poloviny a 1/2 vypít 30 minut před startem a druhou 1/2 v druhé části závodu.

OCHRANA SVALOVÉ HMOTY a lepší výkonnost - spolkněte 45 minut před závodem 3 kapsle **ENDURO BCAA** a další 3 kapsle vysypte do vašeho bidonu a zajistěte si tak průběžný přísun BCAA v průběhu celé aktivity.

V PRŮBĚHU závodu

PITNÝ REŽIM - v průběhu zátěže se potíte a vylučujete z těla minerály, které musíte tělu opět dodávat, a proto je důležité v průběhu závodu v pravidelných intervalech pít, a to hypotonicky naředěný **ISODRINX** plná odměrka produktu rozmíchaná v 700 ml vody. Pít byste měli 150 - 350 ml v 15 - 20minutových intervalech.

ENERGIE - tělo při cyklistické zátěži využívá dominantně jako zdroje energie sacharidy, které má v omezeném množství k dispozici. Pokud dojde k vyčerpání zásob sacharidů, dochází k poklesu krevního cukru (hypoglykemie) a radikálně se sníží výkonnost organismu. Aby vám výkonnost neklesla, dodávejte v průběhu zátěže sacharidy. Doporučený příjem sacharidů je 0,7 g/kg hmotnosti za 1 hodinu, což je přibližně 30 - 60 g sacharidů za hodinu. Naše doporučení zní - kombinujte pomalé sacharidy (**POWER BIKE BAR** a **ENDUROSNAACK**) s rychlými zdroji energie (**CARBONEX**, **CARBOSNAACK** a **TURBOSNAACK**). Nikdy ovšem jednorázově nedodávejte více než 30 g sacharidů, aby nedošlo k rozkolísání hladiny krevního cukru.

PO závodě

Po skončení závodu rozhodně nezapomínejte na pitný režim a regeneraci.

PITNÝ REŽIM - při závodě nikdy nevládněte doplnit všechny potem ztracené tekutiny, a proto nezapomínejte na pitný režim i po závodě, kdy byste měli vypít až 150 % ztracené hmotnosti při výkonu. Pokud v průběhu zátěže ztratíte 1 kg tělesné váhy, pak byste měli po zátěži vypít 1,5l tekutiny (např. hypotonicky naředěný **ISODRINX** nebo **UNISPORT**), a to v průběhu dvou hodin po zátěži.

REGENERACE - při závodě dochází k 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 **REGENER**u, a to v průběhu prvních 20 minut po závodě.

Více informací o našich produktech a jejich doporučeném použití při cyklistice najdete na www.nutrend.cz.

NUTREND®



SLOVAKIA
Olympic Team

CZECH TEAM
PARALYMPIC

Pro vaši jízdu...

ENDURO DRIVE



Jiří Ježek