www.sponser.bg

ТРИАТЛОН

СРЕДНА ДИСТАНЦИЯ / 70.3







ПОДГОТОВКА

Ден преди състезанието препоръчваме да приемате с храната лесно смилаеми, храни богати на въглехидрати. Избягвайте мазнини и фибри! Колкото по-дълго е очакваното време за завършване на състезанието, толкова по-важно е да попълните гликогеновите запаси и депа и да заредите с течности и електролити.

ЕЛЕКТРОЛИТИ

Тези нискокалорични ефервесцентни таблетки осигуряват освежаващ вкус и важни електролити. Удобно за носене и смесване в бутилката с вода.

CARBO LOADER

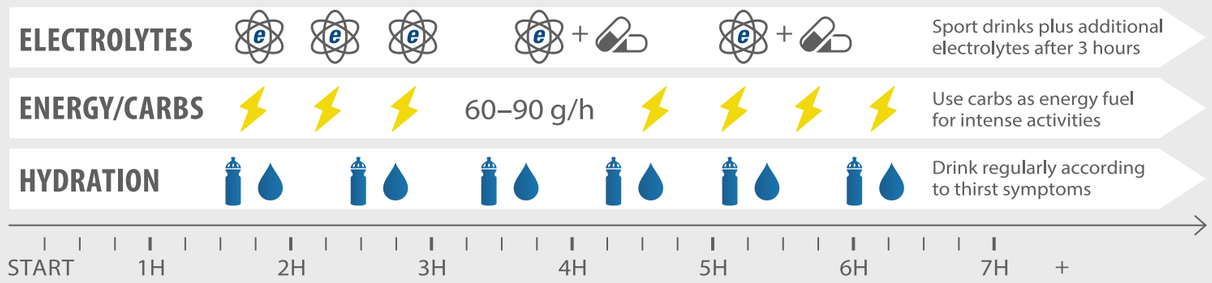
Препоръчва се за събития от 90 минути и повече. Максимално запълва запаси от гликоген и осигурява енергия за продължително време, като ви осигурява оптимално представяне.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEETVINITROX

Подобрен приток на кръв, повишен толеранс към умора и по този начин положително влияние върху представянето благодарение на съдоразширяващия и защитен за клетките ефект. В идеалния случай отделете четири до пет дни преди състезанието и два дни след това за подобрено възстановяване.

ПРЕДИ И ПО ВРЕМЕ

Преди състезанието, приемайте редовно течности и имайте под ръка по хапки богати на въглехидрати. Избягвайте обаче да преяждате и чувството за пълнота в стомаха. Последното основно хранене трябва да бъде около 3-4 часа преди състезанието. Продължителните физически натоварния при колоезденето за 4 и повече часа изискват редовно доставяне на течности, въглехидрати и електролити. Геловете и спортните напитки са идеални за колоездачи. В зависимост от тренираността и опитността на колоездача и способността му за адаптацията, оптималният прием на въглехидрати обикновено е между 60 - 90 g на час. Пийте редовно, но не прекомерно, и следвайте чувството си за жажда!



HIGH ENERGY BAR

Този висококачествен бар, базиран на овесени ядки, осигурява бърза и дълготрайна енергия за пикови натоварвания, като старт, изкачвания и трудни участъци! Лесно смилаем и следователно подходящ като последното, малко хранене до 30 минути преди началото на състезанието. При по-продължителни състезания или тренировки да се редува с геловете.

АКТИВАТОР

Всеки, който иска да атакува състезанието, фокусиран, концентриран и с максимална енергия и воля за победа може да се възползва от АКТИВАТОР с 200 mg кофеин в различни форми за постепенно освобождаване. Препоръчителен прием: 3-5 mg кофеин на кг телесно тегло, приблизително 30 мин. преди старта или желаното време на действие. В идеалния случай също през втората половина на състезанието ако продължава над 4-6 часа.

COMPETITION® & ULTRA COMPETITION

Най-добрата спортна напитка за колоездачи: предлага широк въглехидратен спектър за бързо и трайно снабдяване с енергия. Без киселини, с много мек аромат, pH неутрален и обогатен с електролити.

LIQUID ENERGY

Удобна форма за бърза енергия, енергиен гел в туба за бързо компенсиране на недостиг на енергия.

SALT CAPS

Електролити в концентрирана форма за компенсиране загубата на натрий и електролити при изпотяване. Изключително полезен продукт при продължителни състезания и температури над 25 градуса.

MUSCLE RELAX

Течен шот, който ви помага в рамките на минути да преодолеете крампите, схващането и вдървените крайници по време на самото състезание. Подпомага мускулната функция и ви връща в състезанието след появата на крампи.

СЛЕД

Първите 30 минути след приключване на състезанието или тренировката са решаващи за бързото възстановяване и ефективната тренировъчна адаптация. Започнете да възстановявате претоварените си мускули и системи веднага след пресичане на финалната лента. Възстановете загубените течности, електролитния баланс, лесно усвоими въглехидрати, аминокиселини и протеини, дори ако все още не се чувствате гладни. Комбинирайте с около 20-25 g бързо абсорбиращ се, висококачествен протеин.
Всичко необходимо за доброто възстановяване е събрано в Про Рекомери.

PRO RECOVERY

PRO RECOVERY предлага специална смес от висококачествени протеини и въглехидрати за оптимално възстановяване на мускулите след тежка тренировка. Удобен и лесен за приготвяне с вода.

MAGNESIUM 375

Течен магнезий в шот с витамин C и B6.В доза 375 мг намалява умората и изтощението след тренировка, релаксира мускулатурата, подобрява съня. Да се приема вечер преди сън или след тренировка и състезание.

SPONSER® SPORT FOOD