WWW.SPONSER.BG

БЯГАНЕ









ПОДГОТОВКА

Ден преди състезанието,е необходимо да се храните с лесно смилаеми, лесно усвоими храни богати на въглехидрати. Избягвайте мазнини и фибри! Колкото по-дълго е като време предстоящото състезание, толкова по-важно е зареждането на гликогеновите депа до пълният им капацитет, както и поддържането на баланса на течности и зареждането с електролити.

ЕЛЕКТРОЛИТИ

Разтворими таблетки осигуряващи освежаващ вкус и важни електролити. Удобни за носене и разтваряне в бутилката с вода.

КАРБО ЛОДЕР

Препоръчва се за събития с продължителност 90 и повече минути. Максимално зареждане на запасите от гликоген за осигуряване на дълготрайна енергия и оптимални спортни резултати.

NITROFLOW PERFORMANCE² И RED BEET VINITROX

Продуктите осигуряват подобрен приток на кръв към мускулите, повишена толерантност към умората, осигуряват повече въздух и имат клетъчно-протективен ефект и по този начин подобряват спортните резултати. В идеалния случай приемайте четири до пет дни преди състезанието. Ако имате нужда от по-добро възстановяване след тежко състезание и два дни след това за подобрено възстановяване.

ПРЕДИ

Преди състезанието, пийте редовно течности и хапвайте по няколко хапки богати на въглехидрати закуски. Избягвайте чувството за пълнота на стомаха. Последното основно хранене трябва да се бъде около 3-4 часа преди състезанието.

HIGH ENERGY BAR

Този висококачествен бар, базиран на овесени ядки, осигурява бърза и дълготрайна енергия по време на състезания и тренировки! Лесно смилаеми и следователно идеално пригодени като последното малко хранене преди състезанието до 30 минути преди старта.

ACTIVATOR

Всеки, който иска да атакува състезанието фокусиран, концентриран и с максимум енергия ще се възползва от АКТИВАТОР.
200 mg кофеин от мате, гуарана и зелен чай, които се усвояват стъпаловидно и ви държат в кондиция от 4 до 6 часа.

ПО ВРЕМЕ НА СЪСТЕЗАНИЕТО

Продължителните физически натоварвания изискват регулярна доставка на течности, въглехидрати и електролити. Геловете и спортните напитки са идеални за бегачи. В зависимост от тренираността и адаптацията, оптималният прием на въглехидрати обикновено е между 50-80 g на час.
Пийте редовно, но не прекомерно, и следвайте чувството си за жажда!

COMPETITION®

Най-добрата спортна напитка за бегачи: предллага, широк спектър въглехидрати за бързо и продължително енергийно снабдяване без енергийни спадове. COMPETITION® е без киселини, много лек вкус, неутрално pH и обогатен електролити.

LIQUID ENERGY

Енергийните гелове са удобна форма на енергия в туба! Геловете се предлагат в различни формули. Тези бързо усвоими енергийни гелове се противопоставят на всеки недостиг на енергия и са лесни за носене.

СЛЕД

Първите 30 минути след състезанието са решаващи за бързото възстановяване и ефективната тренировъчна адаптация! Започнете да възстановявате водния и електролитен баланс веднага след като финиширате. Първа храна след финала трябва да бъде течна, лесно усвоима, да съдържа въглехидрати, протеини, аминокиселини,електролити,витамини. Приемете тази напитка, дори ако все още не се чувствате гладни. В зависимост от спорта може да комбинирате с около 20 g бързо абсорбиращи се, висококачествени протеини.

PRO RECOVERY

PRO RECOVERY предлага специална смес от висококачествени протеини и въглехидрати за оптимално възстановяване на мускулите ви след тежки състезания или тренировки. Удобно и лесно за приготвяне с вода.

SPONSER® SPORT FOOD