

pro Author 50 Bezděz



**Julius Řezníček, člen Klubu NUTREND,
1. místo kategorie muži M60 v roce 2009**

Důležitý pro mě byl začátek závodu, protože jsem se zařadil do vedoucí skupiny, ve které jsem se udržel až do cíle. Trať je velice rychlá a místy protkaná písčnými pasážemi. Pravidelně jsem pil ISODRINX a používal jsem také energetické gely. Poslední část je do kopce, kde jsem si udržel tempo, a to i díky produktu TURBOSNACK. Před druhým závodníkem v kategorii jsem nakonec dojel s desetiminutovým náskokem.



Chystáte se na závod?

Pomýšlíte na stupně vítězů anebo je vaším cílem si závod užít a v pořádku dojet?

Pro vás všechny máme průvodce sportovní výživou NUTREND.

Myslete kromě přípravy kola a vhodného oblečení také na správnou výživu. Pokud zvolíte vhodný pitný režim, nezapomenete na doplnění energie v průběhu závodu a nepodceníte regeneraci, závod si budete moci vychutnat a druhý den nebudete unavení a můžete vyrazit znovu na kolo.

Více informací na www.endurodrive.cz

Pro vaši jízdu...

Author 50 Bezděz



1

před



* 6 kapslí 45 minut před závodem



2

během



* každých 20 minut 150 - 300 ml

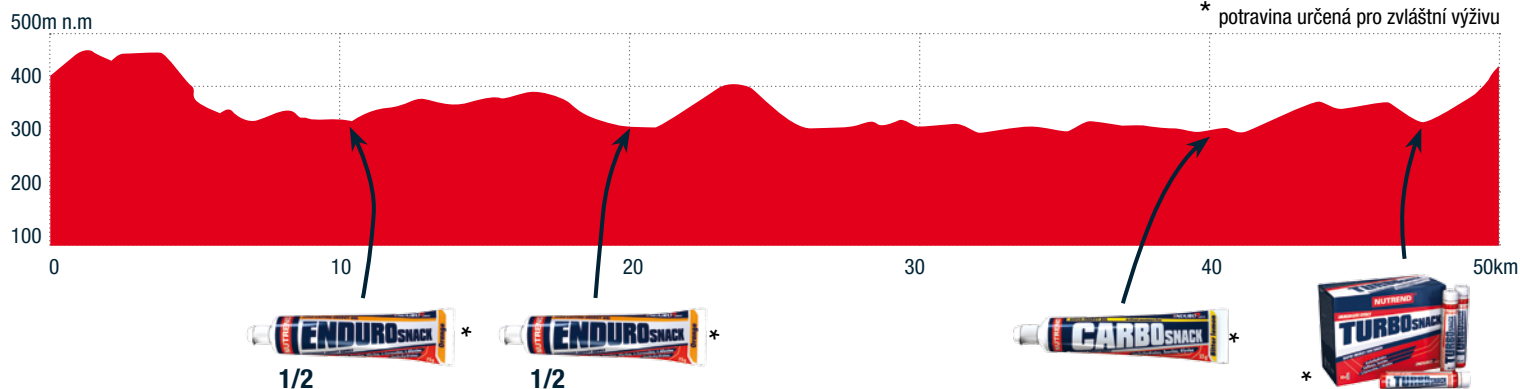


3

po



* vypít v průběhu 20 minut po skončení závodu



3 klíčové principy, které musíte dodržovat při vytrvalostním výkonu: dostatečná hydratace organismu / energie pro pracující svaly / podpora kvalitní regenerace

hydratace + energie = cíl – začít aktivitu s hydratovaným organismem plným energie



Začněte závod zcela hydratovaní. Doplněte tělu důležité tekutiny už před startem, protože pokud budete mít v těle dostatek tekutin a ostatních důležitých látek, které kvalitní pitný režim dodá (sacharidy, minerály a vitamíny), pak budete schopni podat lepší výkon a dosáhnout vašich cílů. Začněte popíjet **ISODRINX** (hypotonické ředění – 1 odměrka rozpuštěná v 700 ml vody) 2 hodiny před výkonem. Poslední dávku pití vypijte 30 minut před startem.

Vhodné jídlo před aktivitou? Abyste tělo před závodem zasytili, ale zároveň nezatížili trávicí trakt a dodali dostatek energie, použijte cca 60 - 90 minut před závodem speciální kaši **B4 SPORT**.

hydratace + energie = cíl – maximální výkon bez zbytečných problémů



Dehydratace je největší nepřítel sportovce, snižuje výkonnost a může dokonce vést i k jeho předčasnému konci či ke zranění. Proto dbejte na pravidelný pitný režim při závodě. Používejte **ISODRINX** (hypotonické ředění) a pijte pravidelně každých 15 – 20 minut výkonu. V průběhu 1 hodiny výkonu byste měli vypít nejméně 500 ml tekutin. Kvalitní pitný režim bohatý na sacharidy a minerály zajistí efektivní hydrataci organismu, dodá energii (sacharidy) a potěm ztracené minerály.

Tělo při zátěži dominantně využívá jako zdroje energie sacharidy. Pokud dojde k vyčerpání zásob sacharidů, pak dochází k nepříjemnému pocitu těžkých nohou a nedostatek sacharidů v krvi vede k hypoglykemii a zvýšené únavě. Abyste oběma těmito nepříjemným jevům předcházeli, začněte s doplňováním energie postupně a dříve, než dojde k naprostému vyčerpání všech zásob sacharidů. Začněte používat energetické gely či tyčinky založené na složených sacharidech (**ENDUROSNAK** či **POWER BIKE BAR**) a ke konci závodu či pod kopcem, na který vám už nezbyvají síly, zvolte **CARBOSNAK** založený na jednoduchých sacharidech. Před cílem (cca 20 minut) můžete použít velmi rychle vstřebatelné sacharidy **TURBOSNAK**, díky kterým získáte energii pro finiš. Doplnovat byste měli cca 30 – 60 g sacharidů za hodinu výkonu. Nikdy ovšem jednorázově nedodávejte více než 30 g sacharidů, aby nedošlo k rozkolísání hladiny krevního cukru.

Křeče

KŘEČE PREVENCE - pokud v průběhu závodu trpíte křečemi, pak používejte 3 - 5 dnů před zátěží **ANTICRAMP**, a to např. 2 kapsle ráno a 3 kapsle před spaním. V den závodu použijte 5 kapslí 45 minut před závodem.

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



regenerace + hydratace = cíl – svaly bez bolesti a tělo bez únavy



Jakmile skončíte závod, začněte myslet na regeneraci, a to zvlášť v těch případech, kdy se chystáte na kolo i následující den. Podpořte a zefektivněte regeneraci a ihned po skončení závodu použijte **REGENER**. Připravený nápoj vypijte v průběhu 20 minut po skončení závodu. Odměnou vám bude tělo bez bolesti připravené na další aktivitu.

Při závodě nikdy nevládněte doplnit všechny potom ztracené tekutiny. Vypijte po závodě až 150 % ztracené hmotnosti při zátěži. Pokud tedy ztratíte 1 kg tělesné hmotnosti, pak byste měli po zátěži vypít 1,5 l tekutin (např. **UNISPORT**).

* potraviny určené pro zvláštní výživu ** doplněk stravy

Pro vaši jízdu...

OFICIÁLNÍ DODAVATEL
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

SLOVAKIA
Olympic Team

CZECH TEAM
PARALYMPIC

ENDURO DRIVE

www.endurodrive.cz

PRŮVODCE ZÁVODEM

ENDUROSNAK

odstraňte ochrannou plombu
používejte v první části závodu
používejte po částech (dvě poloviny)
vždy zapijte

můžete nahradit tyčinkou POWER BIKE BAR



POWER BIKE BAR

pokud vám nevyhovují gely, použijte místo ENDUROSNAK
pojíďte po částech a vždy zapijte
používejte v klidných částech tratě
ochutnejte nové ovocné příchutě
na našem stánku



CARBOSNAK

odstraňte ochrannou plombu
pro energetickou krizi
použijte pod kopcem



TIP pro finiš = TURBOSNAK

použijte pod posledním stoupáním

