

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie www.kulturystryka.sklep.pl

MULTIPOWER[®]

S P O R T S F O O D

ACTIVE



Karolina Ochocińska Mistrzyni Polski w Triathlonie

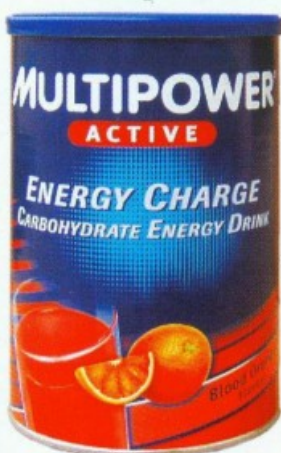


sila
szybkość
wytrzymałość

Profesjonalne wspomaganie
w sportach wytrzymałościowych

JAK ZWIĘKSZYĆ ZASOBY ENERGETYCZNE ORGANIZMU?

Głównym źródłem energetycznym w intensywnych wysiłkach jest glikogen mięśniowy. Im wyższa jest jego wartość początkowa, tym czas kontynuowania wysiłku i jego intensywność mogą być większe. Natomiast gdy tempo wykorzystania glikogenu podczas wysiłku będzie większe niż tempo jego syntezy, to zawodnik zacznie odczuwać zmęczenie. Zmęczenie to może narastać i kumulować się aż do osiągnięcia stanu przetrenowania organizmu. Objawia się ono ogólnym osłabieniem, spadkiem odporności, brakiem motywacji do dalszych treningów, a czasem nawet depresją. Można temu zjawisku zapobiec stosując dietę wysoko-węglowodanową i odpowiednie suplementy. Poniżej prezentujemy najważniejsze z nich.



ENERGY CHARGE to odżywka węglowodanowa w proszku, w której połączono kilka rodzajów cukrów o różnym czasie wchłaniania. Fruktaza daje natychmiastowy zastrzyk energii. Natomiast maltodekstryna, która charakteryzuje się wolniejszym i stabilniejszym stopniem wchłaniania, zapewnia stały i długotrwały dopływ energii.

Energy Charge można stosować:

- przed treningiem w celu ochrony własnych zasobów glikogenu,
- w czasie treningu lub podczas zawodów, aby zagwarantować stały dopływ energii,
- po treningu co ma na celu uzupełnienie glikogenu utraconego podczas wysiłku.

Energy Charge została wzbogacona w witaminę B1 i magnez, które korzystnie wpływają na metabolizm węglowodanów.

Sposób użycia: 45 g proszku rozpuścić w 250 ml wody.

Smak: czerwonej pomarańczy

Opakowanie: puszka 800 g

SPRINT ENERGY GEL to koncentrat węglowodanowy w postaci żelu.

Daje natychmiastowy zastrzyk energii. Znacznie zwiększa wydolność organizmu.

Praktyczna jednorazowa saszetka umożliwia dostarczenie węglowodanów w trakcie biegu, wspinaczki, jazdy na rowerze.

Sposób użycia: spożywać 1- 2 opakowania w czasie treningu lub zawodów.

Smak: ananasowy

Opakowanie: saszetka 30 ml



BCAA

Wspomaganie organizmu BCAA jest bardzo ważne w sporcie wyczynowym zwłaszcza w dyscyplinach wytrzymałościowych i wytrzymałościowo-siłowych. Podczas każdego wysiłku beztlenowego, gdy dochodzi do wyczerpania zasobów glikogenu, mięśnie zaczynają pozyskiwać dodatkową energię ze źródeł białkowych. Można powiedzieć, że spalają same siebie. Wykorzystują do tego głównie aminokwasy rozgałęzione BCAA (Branched Chain Amino Acid).

Dostarczenie BCAA powstrzymuje ten proces. Znacznie zwiększa wytrzymałość organizmu i chroni mięśnie przed destrukcją wskutek wysiłku fizycznego.

BCAA marki Multipower wyprodukowano w oparciu o najwyższej jakości surowce. Proporcja między poszczególnymi aminokwasami: izoleucyną, leucyną i waliną jest optymalnie dostosowana do potrzeb organizmu obciążonego treningiem wytrzymałościowym.

Każda tabletkę zawiera: 450 mg izoleucyny, 290 mg leucyny i 260 mg waliny

Sposób użycia: 4-6 tabletek dziennie w dwóch równych dawkach: przed treningiem i bezpośrednio po treningu.

Opakowanie: puszka 120 tabletek po 1500 mg

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie www.kulturystryka.sklep.pl

FIT ACTIV MINERAL DRINK to napój hipotoniczny. Zapobiega odwodnieniu organizmu podczas wysiłku fizycznego. Szybko wyrównuje niedobór witamin i składników mineralnych. Zwiększa wydolność organizmu. Przyspiesza okres regeneracji powysiłkowej i zapobiega efektom przetrenowania.

Sposób użycia: 1 porcja = 20 g proszku (3 łyżeczki) rozpuszczone w 0,5 l wody. Spożywać schłodzone 30 minut przed treningiem i / lub w jego trakcie.
Smaki: cytrynowo-grejpfrutowy, figi meksykańskiej, krwawej pomarańczy, wiśniowy, lodowy, brzoskwiń z marakują.
Opakowanie: puszka 400 g, saszetka 400 g.



FIT ACTIV L-CARNITINE DRINK jest napojem mineralno-witaminowy z L-karnityną. Posiada taki sam skład jak Fit Activ Mineral Drink lecz jest dodatkowo wzbogacony w L-karnitynę. L-Karnityna umożliwia transport kwasów tłuszczowych do wnętrza komórki mięśniowej gdzie zostają zamienione w pożyteczną energię dlatego pozwala na uzyskanie dodatkowej energii z tkanki tłuszczowej. L-karnityna odgrywa również ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
Każda porcja zawiera 1000 mg L-karnityny.

Sposób użycia: 1 porcja = 25 g proszku (3 łyżeczki) rozpuszczone w 0,5 l wody. Spożywać schłodzone 30 minut przed treningiem i / lub w jego trakcie.
Smaki: ananasowy, malinowy, gruszkowy, jabłko z kiwi
Opakowanie: puszka 500 g, saszetka 500 g.

GUARANA

Wiadomo, że jedynie regularne i efektywne treningi mogą przynieść rezultaty. Dlatego nie rezygnuj łatwo z zaplanowanego treningu.

Jest inne, lepsze rozwiązanie – guarana.

Guarana zapewnia natychmiastowy dopływ energii, na długo usuwa objawy zmęczenia, poprawia koncentrację i podwyższa wytrzymałość organizmu podczas treningu.

Preparat zawiera naturalny wyciąg z guarany, witaminę B1 i B6 oraz magnez. Nasiona guarany są najbogatszym w kofeinę surowcem roślinnym, trzykrotnie mocniejszym od kawy.

Produkt nie posiada ujemnych skutków zdrowotnych dla nerek, ani gospodarki mineralnej organizmu.

RED KICK 500 g – proszek do przygotowania napoju.

RED KICK butelka 500 ml – napój gotowy do spożycia.

GUARANA 20 buteleczek po 25 ml. **Każda buteleczka zawiera 1500 mg guarany.**



ACTIVE BELT to praktyczny pas na talię do treningów.

Zmieścisz w nim wszystko czego potrzebuje zawodnik dyscyplin wytrzymałościowych: dokumenty, dodatkowy bidon, żelki lub batony energetyczne. Specjalne tworzywo chroni zawartość przed wilgocią, chłodem i zimnem.

SZYBKA REGENERACJA MIĘŚNI, STAWÓW I WIĘZADEŁ



EASY MOVE MAGNESIUM

Magnez jest jednym z najważniejszych pierwiastków chemicznych w organizmie człowieka. Występuje we wszystkich tkankach i płynach ustrojowych. Obecność magnezu jest niezbędna do przebiegu wielu procesów metabolicznych. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mięśniowego oraz sercowo-naczyniowego. Ponadto magnez wspomaga przyswajanie wapnia przez tkankę kostną oraz poprawia wchłanianie jelitowe potasu. Średnie dobowe zapotrzebowanie na magnez wynosi około 250 mg i znacznie wzrasta u osób uprawiających sporty wytrzymałościowe. Niedobór jonów tego pierwiastka może spowodować zaburzenia w układzie mięśniowym (skurcze, drgania) oraz w ośrodkowym układzie nerwowym (nadmierna pobudliwość, kłopoty z koncentracją).

Magnez firmy Multipower został opracowany w możliwie najlepiej przyswajalnej postaci: cytrynian i glukonian magnezu.

Każda ampulka zawiera 250 mg magnezu

Sposób użycia: 1 ampulka raz dziennie, najlepiej przed snem z dala od posiłku.

Opakowanie: 20 ampulek do picia po 20 ml.

L-GLUTAMINA stanowi aż 60% wszystkich aminokwasów budujących mięśnie.

Długotrwały i intensywny trening prowadzi do zużycia nawet 30% jej zasobów.

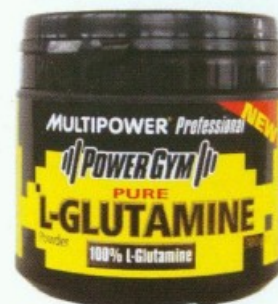
Do odbudowy utraconej glutaminy używane są inne białka z mięśni. Białko jest głównym składnikiem budulcowym mięśni, kości, skóry, krwi i tkanek naszego ciała. Na nim opiera się prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Dłuższy niedobór białka może doprowadzić do osłabienia układu odpornościowego, do zmniejszenia sprawności fizycznej i umysłowej oraz do zaburzeń ogólnoustrojowych. Przyjmowanie L-glutaminy jest szczególnie ważne w okresie intensywnych treningów i częstych startów. L-glutamina znacznie przyspiesza regenerację organizmu. Zapobiega efektom przetrenowania. Wspomaga układ odpornościowy.

L-glutamina firmy Multipower jest najczystsza i najlepszą formą tego aminokwasu dostępną na rynku.

1 g zawiera 1000 mg L-glutaminy

Sposób użycia: spożywać 5 g (1 łyżeczka od herbaty) po treningu.

Opakowanie: puszka 300 g



VITA GELATINE to białko kolagenowe o smaku malinowym. Zawiera 80% żelatyny i hydrolizatu białka kolagenowego oraz witaminę B6 i biotynę. Kolagen stanowi aż 25% struktury organizmu i bierze udział w funkcjach życiowych prawie wszystkich układów, narządów i tkanek. Brak kolagenu objawia się bólami stawów i spadkiem odporności organizmu. Vita Gelatine szczególnie polecana jest osobom uprawiającym dyscypliny sportowe obciążające stawy, więzadła i ścięgna oraz rekonwalescentom po zabiegach chirurgicznych, złamaniach i kontuzjach.

Sposób użycia: 1 porcja = 10 g proszku (ok. 2 łyżki) rozpuszczone w 200 ml wody.

Spożywać 1-2 porcje w ciągu dnia w zależności od potrzeb organizmu.

Opakowanie: puszka 400 g