

SOS

5 *Secrets
of Success*

A siker 5 titka



Fuel Right, Feel Great!®

(1987 óta garantáljuk!)

5 SOS

Az állóképesség sikeres üzemanyagbevételének 5 titka



Ebbe a könyvbe mind-azt a tudást belesűrítettük bele, amit három évtized alatt, sportolók bármilyen elképzelhető állóképesség-teljesítményéhez szükséges, sikeres üzemanyag-bevitelnek támogatásával gyűjtöttünk össze.

Nevezz meg bármit,

mi teljesítettük – vagy segítettünk abban, hogy más sportolók teljesítsék. A könyvben szereplő iránymutatások követésével te is elérheted céljaidat és kihozhatod magadból a legtöbbet.

Szigorú tudományos alapok és bizonyított használati eredmények – módszereink és termékeink a legbiztosabb utat jelentik az optimális teljesítmény és egészségi állapot eléréséhez.

Hiszen annyira szenvedélyesen segítjük vásárlóinkat, hogy még egy könyvet is írtunk róla! Örömmel állíthatjuk, hogy egyre több „szakértő” áll mellénk és támogatja filozófiánkat.

Ez a könyv az összes többi ismeretterjesztő anyagunkhoz hasonlóan mindenki számára ingyenesen elérhető. Ha további kérdéseid merülnének fel, keress fel weboldalunkat, vagy még jobb, ha felhívsz minket és beszélsz szakértő ügyféltanácsadóinkkal. Azért vagyunk, hogy segítsünk!

Brian Frank

Brian Frank, tulajdonos

Tartalom

AZ 5 TITOK

#1 Edzés előtti üzemanyagbevétel
Edzés előtt mit és mikor egyél?
4. oldal

#2 A kalóriák számítanak
Az, hogy edzés közben mit és mennyit eszel, eldöntheti a különbséget aközött, hogy megdöntöd a rekordod vagy be sem érsz a célba.
7. oldal

#3 Megfelelő folyadékbevétel
Minden, amit tudnod kell ahhoz, hogy minden olajozottan működjön!
11. oldal

#4 Elektrolitpótlás
Pótold helyesen ezeket a fontos elemeket, hogy ne merülj ki.
14. oldal

#5 Hatékony regeneráció
Regenerálj hatékonyan ma, hogy jól teljesíts holnap!
19. oldal

©2017, Hammer Nutrition Direct. Ez az információ szerzői jog által védett. Ez az információ szabadon terjeszthető mindaddig, amíg tartalmazza a szerzői jogra vonatkozó figyelmeztetést. A tartalomnak változatlan formában kell szerepelnie, az eredeti szerző feltüntetésével.

Filozófiánk

A kevesebb több

A sikeres üzemanyag-bevitel tekintetében jobb a kevesebb, mint a több!

A Hammer Nutrition már 30 éve támogatja a „kevesebb több” megközelítést. A megfelelő üzemanyag-bevitel a szükséges legkisebb mennyiség elfogyasztásával érhető el, hogy minden egyes órában a legjobban érezd magad. Ez a filozófia jellemzi minden üzemanyag-beviteli javaslatunkat.

Mitől vagyunk olyan biztosak az igazunkban? A széleskörű tudományos kutatások mellett 30 évnyi, sportolók ezreivel folytatott munkánk is igazolta! Ezt a megközelítést követve te is el fogod érni maximális sportpotenciáloedat, jól fogsz regenerálódni és minden egyes nap remek formában leszel.



Üzemanyag-beviteli javaslataink:

Kalória/óra: 120–180 kalória

Folyadékbevitel/óra: 6-7 dl

Elektrolit/óra: 1–6 Endurolytes®, 1–2 Endurolytes® Extreme, 1–2 Endurolytes Fizz®



Loren Mason-Gere, a Hammer versenyzője megnyeri a Butte 100-at, „ország legnehezebb mountain bike versenyét”!
Fotó: Eliza Heavenrich

Edzés előtti üzemanyag-bevitel

Edzés előtt mikor és mennyit egyél?



Üzemanyag-beviteli javaslataink:

Fogadd el és következetesen tartsd be alábbi edzés előtti üzemanyag-beviteli javaslatainkat, és figyeld, ahogy szárnyra kap a teljesítményed! A kalóriabevitel egyes tevékenységek előtti helyes időzítése biztosítja, hogy az időd a legeredményesebben teljen – függetlenül a céljaidtól, az edzés intenzitásától és időtartamától.

Az étkezés edzés előtt három órával legyen: 300–500 kalóriányi komplex szénhidrát, kevés fehérjével.

Szeretnél „bekapni valamit” kezdés előtt? Legyen az 10 perccel kezdés előtt egy adag Hammer Gel®.

Tartsd be a három órás szabályt!

Az edzés előtti étkezésed időzítése kulcsfontosságú. Ügyelj rá, hogy legalább három órával az edzésed vagy a versenyed előtt étkezz, függetlenül annak időtartamától. (Azaz, ha a versenyed reggel 9-kor kezdődik, akkor reggel 6 után már nem nyúlhatsz a késhez és a villához.) A szervezetednek szüksége van három órára ahhoz, hogy teljes mértékben megemészsze az ételt és ne merüljenek fel emésztési zavarok. Nem lesz elnehezülve, hiszen a szervezeted minden vért és oxigént a fizikai erőkifejtéshez tud felhasználni, ahelyett, hogy az étel megemésztésére fordítaná az energiát. Emellett az edzés előtt kevesebb, mint három órával történő étkezés jelentősen ronthatja a teljesítményt. Dr. Bill Misner táplálkozási szakértő is felhívja a figyelmet arra, hogy a vércukorszint megemelési erőnléti edzések előtt három órán belül csökkenti a szervezet azon képességét, hogy a zsírt üzemanyagként elégeesse. Emiatt a szervezet gyorsabban elégeti korlátozott tárolt szénhidrátkészleteit (izomszövet-glikogén).

A Fully Charged étrendkiegészítő megváltoztatja az életedet! Edzés előtt harminc perccel keverj el egy kanálnyi vagy tasaknyi mennyiséget kb. 2 dl vízben. Hosszabb edzés közben félidőben keverj még egy kanállal vagy tasakkal a vizespalackodba.



Edzés előtti üzemanyag-bevitel - Mikor és mennyit egyél?

A glikogén gyors felhasználása és a kisebb mértékű zsírégetés miatt csökken az állóképesség és a teljesítmény. Bár nem tűnik logikusnak, de a tudományos eredmények egyértelműek: az optimális teljesítmény érdekében az edzés megkezdése előtti három órán keresztül nem szabad étkezni.

Kezdés előtt 30 perccel:


Készíts el egy adag Fully Charged étrendkiegészítőt 1,5–2 dl (4-8 oz.) vízzel.

Kezdés előtt 10 perccel:

Fogyassz el 1 Hammer Gel, 2 Endurolytes vagy 1 Endurolytes Extreme kombinációjából álló étrendkiegészítő-adagot 1,5–2 dl (4-8 oz.) vízzel.



HAMMER Gyorstippek

 Aludj. Egyél. Kezdd meg rögtön az üzemanyag-bevitelt és élvezd az egész napos állandó teljesítményt.



Ha enned kell, legyen az a Hammer Gel, 10 perccel kezdés előtt.



Ne „tömd” tele magad szénhidráttal előző este. A valós „szénhidrát-bevitel” a mindennapos, megfelelő regenerációval érhető el.



Vacsorára egyél könnyű és egyszerű ételt: semmi finomított cukrot, teltett zsírt vagy alkoholt. Annyit egyél, amivel jóllaksz és aznap ez legyen az utolsó étkezés.

Az edzés előtt három órával fogyasztott szénhidrát és kevés fehérje nem fog elnehezíteni és emésztési nehézségeket okozni.

Edzés előtti üzemanyag-bevitel - Mikor és mennyit egyél?

Reggeli


Fogyassz 300-500 kalóriát többnyire komplex szénhidrátokból és fehérjékből.

Az edzés előtti étkezés célja, hogy feltöltse a máj glikogénkészleteit, amelyeket a szervezetet alvás közben kiürített. Az izomszövet-glikogén (az összes szénhidrátkészlet körülbelül 80%-a) az éjszaka folyamán nem változik. Ha az utolsó edzésed után megfelelő regenerációs ételt fogyasztottál, akkor az izomszövet-glikogénkészleted már tele van. Ha csak a májban tárolt glikogénkészleteket kell feltölteni, egy könnyű (300–500 kalóriás) étkezés elegendő.

A gyomorfájdalmak elkerülése érdekében az étel legyen könnyen emészthető, komplex szénhidrát tartalma legyen magas, rost-, cukor- és zsírtartalma pedig alacsony. A zsír

és a rost lassíthatja az emésztést, de arra nincs bizonyíték, hogy befolyással lenne az edzésteljesítményre. Az étrendedhez adott minden rosthoz fogyassz egy kevés fehérjét is.

A lényeg:

30 éve tanácsoljuk ugyanezt, és még senki sem mondta azt, hogy ez a megközelítés nem működik. Alkalmazd következetesen és figyelj, milyen jól reagál rá a szervezeted. 

A HEED®, a Hammer Gél® és a Perpetuem® készítmények óráról órára üzemanyaggal láttnak el az edzés alatt anélkül, hogy folyadékútfogyasztást vagy emésztési nehézségeket okoznának.



A kalóriák számítanak

Az, hogy edzés közben mit és mennyit fogyasztasz, eldöntheti, hogy te győzöl vagy téged győznek le.



Üzemanyag-beviteli javaslataink:

Fogyassz óránként 120–180 kalóriát.

Az üzemanyag-bevitel legyen összetett szénhidrát, például malto-dextrin, NE egyszerű cukor vagy valamilyen keverék.

Két óránál tovább tartó edzések esetén az elsődleges üzemanyag-bevitel körülbelül 8:1 szénhidrát-fehérje arányban tartalmazza a fehérjét.



A kalóriák számítanak - Mit és mennyit

A teljesítmény többi tényezőjéhez hasonlóan a megfelelő táplálkozás is tervezést és gyakorlatot igényel, hogy a verseny napján learathasd a gyümölcsöt. Ez itt némi belső információ az összes sporttevékenységed üzemanyag-bevitelének sikeres biztosításához.

Szénhidrátok

A sportolók jól tudják, hogy az állóképesség-edzések üzemanyag-bevitelében a „szénhidrát a király”. De nem mindegy, hogy milyen szénhidrátot fogyasztasz, és mikor. Ami működik:

Az **összetett szénhidrátok** állandó, felhasználható energiát biztosítanak gyomorbántalmak nélkül.

Üzemanyag-támogatás:
120-180 kalória/óra

TÉNY: A szervezeted nem tud olyan mennyiségű kalóriát feldolgozni, ami megközelíti a sporttevékenység közben felhasznált kalóriamennyiséget. A legjobb teljesítmény elérése érdekében **NE** kövesd az egyes „szakértők” által javasolt „kalória ki, kalória be” elvet.

Az egyszerű cukrokat – általában szacharózt, fruktózt és/vagy glükózt (dextrózt) – az emészthetőség érdekében nagymértékben hígítani kell (vízben, 6–8%-os oldással). Ez azonnali problémát jelent, mivel ez az oldat túl gyenge ahhoz, hogy biztosítsa az állóképesség-edzések kalóriaszükségletét. Az oldat koncentrációjának növelése miatt azonban a cukrok megülednek a belekben, mivel a folyadékot a szervezet máshonnan vonja ki. Ez az „ozmózisnyomás” növeli a dehidratáltság és elektrolitfelhasználás mértékét és gyakran komoly GI zavarokat okoz.

Ezzel szemben az összetett (például a HEED vagy a Hammer Gel termékekben megtalálható) szénhidrátok hatékonyan emészthetők akár 18%-os koncentrációjú oldatokkal is. Így óráról órára elegendő kalória nyerhető az edzés üzemanyag-beviteléhez anélkül, hogy folyadék-túlfogyasztás vagy emésztési nehézségek lépnének fel.

Gyors energia, „zuhanás” nélkül. A Hammer Nutrition üzemanyagainak összetett szénhidrátforrása a maltodextrin. Ez a könnyen felszívódó keményítő hamar megemeli a vércukorszintet, amikor edzés közben gyors energiára van szükség. Az egyszerű cukrokkal szemben azonban az összetett molekuláris struktúra stabilan tartja a vércukorszintet. Amíg a cukrok miatt az inzulinszint – „energiacsúcsokat és völgyeket” okozva – megugrik, majd gyorsan visszaesik, az összetett szénhidrátok éppolyan hatékonyan növelik meg a vérinzulinszintet, de

fogyassz edzés közben?

az ahhoz társuló „zuhanás” nélkül. Az energia óráról órára stabil és megbízható szinten marad.

Edzés közben kerüld többfajta szénhidrátforrás bevitelét. Egyes sportüzemanyagok egyszerű cukrok és szénhidrátok keverékéből állnak. Ezek azonban, mint önmagukban az egyszerű cukrok, vagy csak nagyon alacsony koncentrációjú oldatokban vagy nagyon magas (egy gyors sétának megfelelő) pulzus esetén szívódnak fel. Ha az ütem fokozása mellett állandó energiát szeretnél, kerüld el az egyszerű cukrokat – mindegy, hogy mivel vannak összekeverve.

Zsírsavak

Még a legvékonyabb sportolók is nagymennyiségű kalóriatartalékokkal rendelkeznek testzsír formájában, a tömegesebb sportolók teste pedig akár 100 000 kalóriányi felhasználható energiát is raktározhat. Ha az edzés két óránál tovább tart, ezeknek a zsírsavaknak kell képeznie a szervezet elsődleges üzemanyagát, biztosítva az energiaszükséglet körülbelül 60-65%-át. Ha azonban túl sok kalóriát fogyasztasz, akkor a szervezet más működési módba lép, és ehelyett megpróbálja azt az energiát felhasználni, amit elfogyasztottál, valamint a szénhidrátartalékokat. Azért, hogy támogasd szervezeted azon természetes képességét, hogy hatékonyan

HAMMER Gyorstippek



Óránként 120–180 kalória pótlása támogatja a hatékony energiatermelést, amely nem zavarja a zsírsavak üzemanyagként történő felhasználását.



Két óras vagy hosszabb ideig tartó erőkifejtés esetén az elégetett kalóriák körülbelül 5–15%-a származik fehérjéből (vagy üzemanyagból vagy izomszövetből).



Edzés közben növényi fehérje bevitelle javasolt, mert lebontásuk nem termel a kifáradásban nagy szerepet játszó ammóniát.



Két-három óras események vagy rendkívül intenzív edzések esetén egy „csak szénhidrát” üzemanyag előnyösebb lehet, mint egy szénhidrát-fehérje üzemanyag.

Kamil Leniak megszerzi a végső győzelmet a Columbus Trail 42K versenyen! Fotó: Jacek Deneka


A kalóriák számítanak - Mit és mennyit fogyassz edzés közben?

felhasználja a zsírban lévő energiatartalékokat, óránként csak épp annyi kalóriát fogyassz el, amitől jól érzed magad (óránként 180 kalóriánál nem többet).

Fehérje

A 90–120 percnél hosszabb ideig tartó tevékenységek során a kalóriafelhasználás 5–15%-a származik fehérjéből. Ha a bevitt üzemanyag nem biztosítja ezt a fehérjét, a szervezeted az izomszövetből fogja kivonni azt, ami izomfáradtságot és kimerülést, edzés utáni fájdalmakat és az immunrendszer legyengülését okozza.

Az ilyen fehérjekannibalizmus elkerülése érdekében a bevitt üzemanyagnak körülbelül 8:1 szénhidrát-fehérje arányban (súly szerint) kell tartalmaznia fehérjét.

A Sustained Energy, a Perpetuem és a Perpetuem Solids® teljesítik ezt a követelményt, és hosszú időtartamú edzés esetén a legjobb üzemanyag-választást jelentik. Ilyen edzések esetén rögtön fehérjét tartalmazó üzemanyaggal indíts. 

A köztes terület: Üzemanyag-bevitel két-három óras edzés esetén:

Emészteni a legmagasabb erő kifejtési szinteken a legnehezebb. Két-három óras, magas erő kifejtési szinteket tartalmazó edzések üzemanyag-bevitelkor gyakran a legjobb csak szénhidrátot tartalmazó üzemanyagot választani (HEED vagy Hammer Gel®), mivel ezek emészthetők a legkönnyebben. Bár jelentkezhet némi ammónia felhalmozódás és izomlebomlás, ilyen időtartam alatt a hatás minimális. Az ezen az időtartamon kívül eső állandó erő kifejtés esetén az edzés megkezdésétől a Perpetuem a javasolt üzemanyagválasztás.





Folyadékbevitel

Minden, amit tudnod kell ahhoz, hogy minden olajozottan működjön!



Üzemanyag-beviteli javaslataink:

A vér alacsony nátriumszintjéhez kapcsolódó teljesítmény- és egészségproblémák megelőzése érdekében a folyadékbevitel a testsúlytól és a körülményektől függően nem haladhatja meg rendszeresen a 7 dl/óra mennyiséget.

Átlagos testsúlyú sportoló, átlagos hőmérséklet: 6–7 dl

Kisebb testsúlyú sportoló vagy hűvösebb hőmérséklet: 4,5–5,5 dl

Nagyobb testsúlyú sportoló vagy melegebb hőmérséklet: Max. 8–8,5 dl

Két óránál tovább tartó edzések esetén az elsődleges üzemanyag-bevitel körülbelül 8:1 szénhidrát-fehérje arányban tartalmazzon fehérjét.



Mindegy, hogy milyen hosszú vagy extrém az edzésprogramod vagy a versenyeid, a HEED puffadás és görcsök nélkül gondoskodik a megfelelő folyadékbevitelről.

Folyadékbevitel - Minden, amit tudnod kell

Az edzések üzemanyag-bevitelében kulcsszerepet játszik a víz. Lehűti a tested, egészséges sejtműködést és energialeadást tesz lehetővé, valamint szállítja a tápanyagokat. Sok sportoló azonban nehezen méri fel, mennyi folyadékot igyon. Sokan ugyanannyi folyadékot próbálnak pótolni, mint amennyit izzadással elvesztettek. Bár ez ésszerűnek tűnik, de valójában katasztrófához vezet. A tény az, hogy bármilyen időtartamú tevékenység befejezhető 2%-nyi vízvesztéssel anélkül, hogy teljesítménysökkenés vagy egészségügyi hatások jelentkeznének. Felejtsd el az „igyál, hogy pótolj”

tanácsot. Ehelyett kövesd az alábbi szabályokat:

A szervezeted nem képes ugyanolyan tempóban hasznosítani a folyadékot, mint ahogy üríti.

Egy egyórás edzés során átlagosan egy liter folyadékot vesztesz – extrém hőség és magas páratartalom esetén még többet. A szervezeted azonban edzés közben nem képes ugyanezt a mennyiséget felszívni.

Kutatások kimutatták, hogy az optimális átlagos vízbevitel óránként egy palack (6–7 dl) víz.

A folyadékbevitel célja, csakúgy, mint a kalória fogyasztása, hogy akkora mennyiséget fogyassz el, amennyit a szervezeted képes feldolgozni anélkül, hogy kiegészítő mellékhatások jelentkeznének. A Dr. Tim Noakes által végzett kutatás – aki tíz éven át, körülbelül 10 000 ultrafutótól gyűjtött adatokat – kimutatta, hogy a legtöbb hosszútávsporololó hatékonyan képes óránként 5–7 dl folyadékot felszívni, és az ennél nagyobb mennyiség fogyasztása nem javít a teljesítményen. A túlfogyasztásnak valójában kritikus következményei lehetnek. Ha a vér nátriumkoncentrációja túlságosan leesik, a teljesítmény azonnal romlik. Súlyos esetekben vízmérgezés és híg hyponatremia következik be, ami halálos is lehet.

A megfelelő folyadékbevitel még azelőtt megkezdődik, hogy megmozdulnál. A napi (edzés nélküli) folyadékigényed kielégítésére

Napi folyadékbevitel: A siker alapja

Az edzés vagy versenyzés közben megivott mennyiség mellett célozz meg testsúlykilogrammonként napi 0,3–0,4 dl folyadékot. A folyadékbevitel túlnyomó része egyszerű, tiszta víz legyen.

45 kg 1,5–1,7l

50 kg 1,6–2l

54 kg 1,7–2,1l

59 kg 1,9–2,3l

64 kg 2,1–2,5l

68 kg 2,2–2,7l

73 kg 2,4–2,8l


77 kg 2,5–3,0l

82 kg 2,7–3,2l

86 kg 2,8–3,4l

ahhoz, hogy minden olajozottan működjön!

célozd meg testsúlykilogrammonként 0,7–0,8 dl egyszerű, tiszta víz bevitelét. Ez a mennyiség a tevékenységek közben megivott mennyiség mellé számolandó.

A lényeg: A megfelelő hidratálással (óránként 6–7 dl bevitelével) csúcsteljesítményt fogsz elérni, kevésbé fáradsz el, puffadás és görcsök nélkül. Jobban érzed majd magad edzés előtt, alatt és után is. 

HAMMER Gyorstippek



Hidratálj hatékonyan egész nap, mindennap.



Edzés közben kimért folyadékot vigyél be a hőmérséklettől és az izzadás mértékétől függően.



Ne próbáld a folyadékvesztésedet azonos mennyiségű fogyasztásával pótolni.



Edzés előtt ne próbáld túlhidratálni magad.



A cukorbeteg Peter Van Rompaey, belga Hammer sportoló a megfelelő folyadékbevitelre alapozott, hogy teljesíthesse a Marathon de Sables versenyt a marokkói sivatagban. Fotó: Peter Van Rompaey jóvoltából

Elektrolitpótlás

Pótold ezeket a létfontosságú ásványi anyagokat az erőd megőrzéséhez.



Üzemanyag-beviteli javaslatunk:

Ahhoz, hogy a szervezeted egy hosszú edzés vagy verseny során olajozottan működjön, következetesen és teljesen pótlod az elektrolitok teljes skáláját.

**Az extrém feltételek magasabb fokú elektrolitpótlást igényelhetnek. A bevitel megtervezéséhez használd a 23. oldal kitéphető lapját.*

Gondolj úgy az elektrolitokra, mint az autódban a motorolajra – nem attól forog a motor, de nélkülözhetetlen ahhoz, hogy minden olajozottan működjön. Ahogy azt sem várod meg, hogy a motor nyikorogjon, mielőtt felöntöd az olajat, ne várd meg, hogy görcseid legyenek, mielőtt pótlod az

elektrolitokat. A teljesítményed az ásványi anyagok elhasználása miatt már a görcsnél jóval korábban csökkent.

Electrolytes 101

Az elektrolitpótlás célja az olajozott, folyamatos, megalkuvás nélküli teljesítmény. A megfelelő elektrolitszintek nélkül a szervezeted nem képes elvégezni azokat a létfontosságú testi funkciókat, mint az izomösszehúzódás, a normális szívritmus és idegimpulzusok – amelyek a teljesítmény és egészség szempontjából mind kulcsszerepet játszanak.

A sótabletta nem megoldás!

A sótabletták két fontos okból nem jelentenek elfogadható



Elektrolitpótlás - Pótold ezeket a létfontosságú ásványi anyagokat, hogy megőrizd az erődöt.

megoldást az elektrolitpótlásra:

1. Túladagolhatják a nátriumot, ami túl nagy terhelést jelent a szervezet elektrolit- és folyadék egyensúlyát szabályozó képessége számára.
2. Csak két elektrolitot tartalmaznak, nátriumot és kloridot, pedig a szervezetednek sokféle elektrolitra van szüksége.

A szervezet hatékony mechanizmusokkal rendelkezik nátriumkészleteinek ellenőrzésére és megőrzésére. Túlzott mennyiség elfogyasztása megzavarja ezt a természetes folyamatot. Ha a szervezeted külső forrásból (túl magas nátriumtartalmú elektrolittermékekből vagy sós ételből) származó drasztikus nátriumbevitelt észlel, felhagy a nátrium szűrésével és újrakeringetésével, és elkezd kiüríteni a felesleget. Azonnali tünetek a feldagadás és a magas vérnyomás, extrém esetekben letargia, izomgyengeség, rohamok és akár halál.

Ne egyél sós ételeket

Hasonló folyamat zajlik, ha az étrendedben rendszeresen sok nátrium szerepel. A túl sok nátrium mindennapos fogyasztása miatt a szervezet rendszeresen nagymértékű nátriumürítésre kényszerül. Ha napi 2300 milligrammnál több nátriumot fogyasztasz, nőni fog a sporttevékenységek közbeni nátriumvesztés, így hajlamosabb leszel a görcsökre, és növekedni fog az elektrolitkiegészítés iránti szükségleted.

Ha természetes, feldolgozatlan ételekre alapozod az étrended, akkor elegendő nátriumot fogsz fogyasztani szükségleted kielégítésére anél-

kül, hogy megzavarnád szervezeted természetes szabályozó folyamatait. Egy átlagos személy 8000 milligramm ételmiszer-bevitel útján a szervezetbe kerülő nátriumot tárol a test szöveteiben. Az étrendedben szereplő nátrium csökkentésével és edzés közben a minimálisan szükséges szint pótlásával lehetővé teszed a szervezeted számára, hogy a lehető legjobban használja fel a készleteidet. A sporttevékenység előtti, nagy mennyiségű só bevitelével való „nátriumtöltés” csak arra készíti a szervezeted, hogy gyorsan kiürítse azt, állandósítva a nagymértékű nátriumbevitel és felhasználás ciklusát.

Teljes spektrumú elektrolitpótlás

A megfelelő elektrolitpótlás konzisztens megközelítést igényel, amely nem csak a „sót”, hanem az összes ásványi anyag elektrolitot megfelelő egyensúlyban tartalmazza.

A Hammer Nutrition Endurolytes étrendkiegészítőt úgy állították össze, hogy szervezeted teljes elektrolitigényét kielégítse, tartalmazva nátriumot, kloridot, káliumot, magnéziumot, kalciumot és mangánt. Ezek segítenek ellensúlyozni a túlmelegedés hatásait, optimalizálni a testi funkciókat és növelni a teljesítményt, különösen a két óránál tovább tartó sporttevékenységek esetén. Más elektrolitpótló termékektől eltérően az Endurolytes összetétele nem az edzés közben vesztett elektrolitok mennyiségét tükrözi. Mivel az izzadtságvesztés személyenként és a különböző éghajlatokon nagymértékben eltérő, a pótlásra nincs „egy adag

HAMMER Gyorstippek



Az elektrolitpótlás a külső hőmérséklettől függetlenül fontos.



A szervezetnek csak napi 500–2300 milligramm nátriumra van szüksége, ez a mennyiség természetes, feldolgozatlan ételekkel könnyen bevihető.



A magas nátriumszint edzés közben fokozott nátriumvesztéshez vezet és több nátriumbevittet tesz szükségessé.



Az Endurolytes, Fizz vagy a HEED vizespalackodba keverésével könnyen, folyamatosan pótolhatod az elektrolitokat edzés vagy verseny közben.

jó mindenkinek” megközelítés. Alapvető fontosságú, hogy az adagolás igazodjon étkezési szokásaidhoz, az éghajlathoz és a hőmérséklethez.

Az adagod kiválasztásakor fontos szem előtt tartani, hogy az emberi szervezet körülbelül az 1/3-át képes

beépíteni annak, amit edzés közben elveszít. Ha ennél többet próbálsz pótolni, az emésztési zavarokat, ödémát, izomrángásokat, görcsöket és más teljesítményrontó tüneteket okozhat.

A Hammer Nutrition Endurolytes termékei a körülményektől vagy az edzés időtartamától függetlenül segítik a szervezetedet a megfelelő elektrolitszintek fenntartásában. A tested az ásványi anyagok teljes skálájának a megfelelő arányban történő biztosításával, a test természetes szabályozórendszerének megzavarása nélkül így jobban teljesítheti azt, amit az edzés megkövetel, különösen hőségben.

Eredeti Endurolytes kapszulák

Ideális alacsony nátriumtartalmú étrendet követő sportolók számára! Ez, az először 1996-ban bemutatott, teljes spektrumú, arányos összetételű elektrolitkiegészítő 100 milligramm nátrium-kloridot tartalmaz. A hő okozta stressz-szintektől függően óránként 1–6 kapszula javasolt.

Endurolytes Extreme kapszulák

Magas (a ruházaton és a bőrön található sófoltok által bizonyított) nátriumtartalmú étrendet követő sportolók számára ideális. Az eredeti Hammer Nutrition Endurolytes kiegészítővel összehasonlítva a háromszoros mennyiségű nátrium, klorid és kálium 3:1 arányú csökkentést tesz lehetővé az elfogyasztott kapszulák számában.

Endurolytes Fizz

Körülbelül két kapszulányi Endurolytes kiegészítőnek megfelelően ez a termék ideális azoknak a sporto-

ásványi anyagokat, hogy megőrizd az erődöt.

lóknak, akik edzés közben nem tudnak kapszulákat bevenni, vagy akik csak az ízesített vizet isszák meg.

HEED

A Hammer Nutrition összetett szénhidrát sportitalpora ugyanezt a teljes spektrumú elektrolitprofil

tartalmazza. Egyes sportolók szerint a vízespalackukba kevert egy vagy két kanálnyi HEED italtól egy órán keresztül vagy még tovább is kitartanak. Mások elektrolitszükségletüket elégitik ki a HEED (kitűnő alap) és az Endurolytes termékek együttes fogyasztásával.

Folytatás a következő oldalon

TELJES Elektrolitpótlás

A sótabletták csak két elektrolitot tartalmaznak azok közül, amelyekre a szervezetednek szüksége van. Az Endurolytes a teljes spektrumot lefedi, kiegészítő mikrotápanyagokat is tartalmazva:

Kalcium: A normál szívritmushoz, egészséges ingerátvitelhez és az erős izom-összehúzódásokhoz szükséges. Edzés közben a kalciumfüggő enzimek a zsírsavak és aminosavak átalakításából energiát termelnek.

Klorid: Létfontosságú a testnedvek és elektrolitok megfelelő arányának és állandóságának fenntartásához.

Mangán: Nyomokban megtalálható mennyiségben segít energiává alakítani a zsírsavakat és a fehérjét.

Nátrium: Az átlagos sportoló már rendelkezik elérhető, bőséges nátriumkészlettel, a felesleges nátriumbevitel komoly problémákat okozhat. Kismértékű pótlást javaslunk.


Magnézium: Az üzemanyag izomenergiává alakításában részt vevő enzimreakciók többségéhez szükséges.

Kálium: Az optimális nátriumkoncentrációhoz szükséges.



A Kauai High evezőscsapat a hawaii-i hőségben a Hammer Endurolytes segítségével marad hidratált. Fotó: Vic Allen

Elektrolitpótlás - Pótold ezeket a létfontosságú ásványi anyagokat, hogy megőrizd az erődöt.

A lényeg: Ha elektrolitpótlásról beszélünk, a sós ételek és a sótabletták nem elegendőek. Ehelyett inkább vedd be egy alacsony nátriumtartalmú megközelítést a napi, ásványi anyagokban gazdag ételekből álló étrendedbe. Edzés közben a belső szabályozó rendszerek hátráltatása nélkül nyújts átfogó elektrolit támogatást a szervezeted számára. 

Alakítsd ki optimális üzemanyag-beviteli stratégiádat!

Az üzemanyag-bevitelre, elektrolitpótlásra és az ebben a könyvben szereplő összes javaslat alkalmazására vonatkozó teljeskörű útmutatásért olvasd el a Hammer Nutrition termékek használati útmutatóját, a How to Hammer (Mi a Hammer) dokumentumot.

Ezen kívül használd a 23. oldal Fuel Right, Feel Great!® kitéphető lapját is az üzemanyag-beviteli terved megvalósításához. Vágj bele!

Miles Frank edzés közben itt: Whitefish, Montana. Fotó: Az Endurance News csapata



Hatékony regenerálás

Regenerálj hatékonyan ma, hogy jól teljesíts holnap!



Üzemanyag-beviteli javaslataink:

A fogyasztás befejezése után várj 30 percet:

1,5–2 dl víz

30–60 gramm magas glikémiás indexű szénhidrát

10–20 gramm fehérje, lehetőleg tejsavó izolátum, kiegészítő aminosavak és mikro tápanyagok



A Tissue Rejuvenator, a Recoverite, a Whey Protein, a Race Caps Supreme és a Premium Insurance Caps mind olyan regeneráló üzemanyag és kiegészítő, amelyet edzéseid optimalizálásához és egészséged megőrzéséhez állítottak össze.

HAMMER Gyorstippek

30–60 gramm jó minőségű, összetett szénhidrát edzés után azonnal visszaállítja a glikogén szintet.



A tejsavó izolatúm (nem koncentrátum) valójában laktóz- és zsírtmentes, regeneráláshoz ideális.



3:1-es szénhidrát-fehérje arány követésével (például a Recoverite termékkel) csökkenthető az izomfájdalom.



A teljes spektrumú kiegészítők, például a Premium Insurance Caps kapszulák pótolják az edzés közben kiürült vitaminokat és ásványi anyagokat.



Rehidratálás

A rehidratálást az edzés után azonnal kezd el és folytasd egész nap. Az edzést követően fogyassz el legalább 5 dl vizet, majd a hőmérséklettől, az izzadás és a szomjúságod mértékétől függően folytasd tovább. Egy kimerítő edzés alatt veszített minden félkilónyi súly után innod kellene legalább 5 dl vizet.

Makrotápanyag szükségletek

Az első és legfontosabb, hogy a regenerálódási folyamat két alapvető makrotápanyagtól függ: a szénhidrátoktól és a fehérjétől. Edzés után a szénhidrátok fogyasztása pótolja a glikogént (izmokban tárolt szénhidrátot), és közben segíti a szervezetnek beépíteni a fehérjét.

Több kutatás is igazolta, hogy az izmok edzés előtti glikogénszintje az edzésteljesítmény legfontosabb energiameghatározó tényezője. Jelentős előnye van azoknak a sportolóknak, akiknek ez a felhasználásra kész üzemanyag a szervezetében rendelkezésre áll.

Szerencsére állandó regenerációs gyakorlatokkal a glikogéntárolási kapacitás jelentősen megnövelhető. A folyamat maximalizálásához az edzés végétől számított 30 percen belül mindig fogyassz szénhidrátot.

A gyorsabb felszívódásért válassz magas glikémiás indexű, összetett szénhidrátokat.

A magas glikémiás indexű, összetett szénhidrátok ideálisak, mert megnövelik a vér inzulinszintjét. Ez edzés után jót tesz, mivel az inzulin ösztönzi a glikogéntárolást, stimulálja (az izmok gyógyításához és visszaépítéséhez szükséges) fehérjeszintézist és csökkenti a fehérjelebomlást. Bár az inzulinszint az egyszerű cukroktól is felszökik, de gyorsan le is esik, energiacsökkenést okozva a nap hátralevő részére. Az egyszerű cukrok gyulladást okozó és gyomorbántalmakra hajlamosító természete miatt regene-

ma, hogy jól teljesíts holnap!

rálódási célokra nem jelentenek jó választást. Ehelyett válassz olyan, jó minőségű, összetett szénhidrátokat, mint amilyeneket a Recoverite is tartalmaz.

Fehérje

A fehérje tartalmazza azokat a nyersanyagokat, amelyekre a szervezetednek a fáradt izmok visszaépítéséhez, a glikogéntárolás fokozásához és az immunrendszer támogatásához szüksége van. A tejsavó fehérjeizolátum több okból is a legjobb választás a regenerációs folyamat felgyorsítására.

A tejsavónak a legmagasabb a BV értéke (Biological Value – Biológiai érték), azaz a fehérjehasználása. A BV érték annak mérésére szolgál, hogy a szervezeted milyen gyorsan használja fel az elfogyasztott fehérjét. 154-es értékkel minden ismert forrás közül a tejsavó fehérjeizolátum, a legtisztább formájú tejsavófehérje BV értéke a legmagasabb. Sok más regeneráló termék kevésbé használható tejsavófehérje koncentrátumot tartalmaz, ami melléktermékek, zsír és laktóz termelését okozza. A Hammer Whey és a Recoverite termékek tartalmazzák a kereskedelemben elérhető legtisztább változatot. A tejsavó fehérjeizolátumot az Egyesült Államokban, legeltetési tartással tartott szarvasmarhából vonják ki. 90–97% fehérjét tartalmaz, és tulajdonképpen zsír- és laktózmentes.

Ryan Ingham regenerálódik a Grand Canyon északi pereme mentén megtartott verseny, a Grand Canyon 50 Miler után. Fotó: Ryan Ingham jóvoltából

Kiváló izomgyógyulás

Más forrásokkal összehasonlítva a tejsavófehérje izolátum elágazó láncú aminosavak kiváló forrását jelenti, tartalmazva az izomgyógyulás folyamatához szükséges olyan létfontosságú elemeket is, mint a leucin, az izoleucin és a valin.

Az immunrendszer támogatása

A tejsavófehérje kitűnő szinten tartalmaz az immunrendszer egészségéhez megőrzéséhez kapcsolódó aminosavakat. Az alacsony fehérjeszint és a krónikus izomlebomlás az immunrendszer egészségének romlásához, végül pedig a túlzásba vitt edzéshez kapcsolódó számos betegség és probléma kialakulásához vezet.

Mikroszükségletek

Kutatások igazolták, hogy a regenerációhoz előnyös más, kulcsfontosságú antioxidánsok és aminosavak fogyasztása. Bár sok tápanyag segíti a regenerációt, az alábbiakat tartjuk valóban szükségesnek.



Hatékony regenerálás - Regenerálj hatékonyan ma, hogy jól teljesíts holnap!

Az **L-glutamin** óvja és újjáépíti a szöveteket, fokozza a szervezet természetes immunvédekezését és segíti az emésztőrendszer egészségének megőrzését.

Az **L-karnozin** antioxidáns támogatást biztosít. Ez a tápanyag közbősít minden típusú szabadgyököt, így támogatja az edzés után hátramaradó „hulladéktermékek” távozását. A test fehérjéinek megőrzésére is szolgál.

A **króm-polinikotinát** fokozza a glikogénszintézist – így elősegíti az edzés utáni szénhidrátfogyasztás hasznosítását. Kutatások szerint azok a sportolók, akik bőséges mennyiségű szénhidrát mellett krómot is fogyasztanak, a glikogénszintézis 300%-os növekedést tapasztalhatnak.

Recoverite: Tökeletes eszköz a regenerációra


A Recoverite mindent tartalmaz, amire a szervezetednek a regenerációs folyamat beindításához szüksége van. Könnyen feldolgozható, (maltodextrinből származó) összetett szénhidrátokat és prémium minőségű (tejsavófehérje izolátumból származó) fehérjét kínál abban az 1:3 arányban, amely tudományosan igazoltan felgyorsítja a regeneráció időtartamát.

A fent ismertetett alapvető tápanyagok hozzáadásával és elektrolitok teljes spektrumának keverékével tényleg a legtökéletesebb eszköz a feladatra.

Ha szeretnéd a lehető legjobban érezni magad, maximalizálni a sikereidet és a lehető legjobban kihasználni az idődet, akkor a regenerációnak fontos szerepet kell szánnod az edzéstervedben.

Ha szervezeted legbefogadóbb (közvetlenül edzés utáni) állapotában kiemelt figyelmet fordítasz a megfelelő üzemanyagpótlásra, akkor segíted visszaállítani tested prémium üzemanyagát (glikogén), újjáépíteni az izmokat és erősíteni az immunrendszeredet.

Legyen a Recoverite az edzés utáni rutinod része. A regeneráció további maximalizálásához fontold meg a Hammer Nutrition kiegészítő termékeinek használatát. A Premium Insurance Caps, a Race Caps Supreme és a többi nagy hatású tápanyagkiegészítő használata esetén 100%-ban garantáljuk, hogy javul az egészséged, a regenerációd és a teljesítményed.

A lényeg: Hasznosítsd az edzést a lehető legjobban azáltal, hogy a regenerációra éppannyi figyelmet fordítasz, mint az edzésre. Edzés után 30 percen belül fogyassz megfelelő összetett szénhidrátokat, tejsavófehérje izolátumot és antioxidánsokat. 



Fuel Right Feel Great!®

Alkalmazd az 5 titkot és érd el, amit elterveztél!

Töltsd ki ezt a lapot, tépd ki és állj készen a fantasztikus eredményekre!

Edzés előtti előkészületek:

- 3 órával korábban: egyél 300–500, könnyen emészthető kalóriát
- 10–30 perccel korábban: 1 kanál **Fully Charged** 1,5–2 dl vízzel, és szükség szerint más kiegészítővel
- 5–10 perccel korábban: 1 adag **Hammer Gel**

Edzés közben:

Endurolytes: az adag egyéni szükségleteidtől függően változó

- Endurolytes** ____ kapszula/óra
- Endurolytes Extreme** ____ kapszula/óra
- Fizz** ____ tableta/óra

Kalóriabevitel: 150–180 kalória/óra

- Hammer Gel** ____ adag/óra, adagonként 90 kalória
- HEED** ____ mérőkanál/óra, kanalanként 100 kalória
- Perpetuem** ____ mérőkanál/óra, kanalanként 135 kalória
- Hammer Bars** ____ 170–250 kalória/szelet

Regeneráció:

- Tissue Rejuvenator**
- Recoverite:** 2 kanál 1,5–2 dl vízben, 30 percen belül
- Endurolytes**
- Premium Insurance Caps**

Megjegyzések:



A teljeskörű útmutatásért olvasd el a Hammer Nutrition termékek használati útmutatóját, a hammer-nutrition.hu weboldalon megtalálható How to Hammer (Mi a Hammer) kiadványt, vagy beszélj szakértőnkkel a +36 30 471 1373-as telefonszámon.

SOS

5 Secrets of Success

- #1 Edzés előtti üzemanyagbevétel
- #2 A kalóriák számítanak
- #3 Megfelelő folyadékbevétel
- #4 Elektrolitpótlás
- #5 Hatékony regeneráció



Fotó: Daniel Beresford, Hammer sportoló reggeli edzés közben, Ausztráliában. Fotó: Daniel Beresford jóvóltából



hammer-nutrition.hu

+36 70 426 88 41