

NAWODNIENIE I ENERGIA

TRENING < 60-75 minut

TRENING 75-90 minut

TRENING > 90 minut



NAMEDSPORT  
HYDRAFIT ZERO

WĘGLOWODANY  
0 g węglowodanów

WODA

ELEKTROLITY



NAMEDSPORT  
HYDRAFIT

WĘGLOWODANY  
15 g węglowodanów / 500 ml

WODA

ELEKTROLITY



NAMEDSPORT  
ISONAM ENERGY

WĘGLOWODANY  
22 g węglowodanów / 500 ml

WODA

ELEKTROLITY

Produkty HydraFit i HydraFit ZERO posiadają **certyfikat Informed Sport**. Widząc ten znak jakości na suplemencie możesz być pewien, że **przeszedł on najbardziej rygorystyczne testy** pod kątem obecności substancji zakazanych w sporcie.

ENERGIA



NAMEDSPORT  
TOTAL ENERGY HYDRA GEL

WĘGLOWODANY  
26,5 g / opakowanie (50 ml)

BEZ POPIJANIA WODĄ

LEPSZE WCHŁANIANIE\*



NAMEDSPORT  
TOTAL ENERGY CARBO GEL

WĘGLOWODANY  
30,5 g / opakowanie (40 ml)

NALEŻY POPIĆ WODĄ

LEPSZE WCHŁANIANIE\*



NAMEDSPORT  
SPORT GEL

WĘGLOWODANY  
17 g / opakowanie (25 ml)

NALEŻY POPIĆ WODĄ

MAŁE OPAKOWANIE



NAMEDSPORT  
TOTAL ENERGY FRUIT JELLY

WĘGLOWODANY  
17,5 g / opakowanie (42 g)

NALEŻY POPIĆ WODĄ

NA BAZIE OWOCÓW

W tych żelach znajdziesz węglowodany, które wykorzystują różne mechanizmy wchłaniania w jelitach, dzięki czemu możesz spożyć więcej niż 2 żele (>60 g węglowodanów) na każdą godzinę wysiłku. Dodatkowo, takie połączenie zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów jelitowych podczas ćwiczeń.

SUPLEMENTY FUNKCJONALNE



NAMEDSPORT  
TOTAL ENERGY SHOT

GŁÓWNY SKŁADNIK FUNKCJONALNY  
  
CEL SUPLEMENTACJI  
  
SPOSÓB SUPLEMENTACJI

KOFEINA

POPRAWA WYNIKÓW SPORTOWYCH

SPOŻYJ 60-90 MINUT  
przed rozpoczęciem treningu



NAMEDSPORT  
4FUEL RECHARGE

KREATYNA, GLUTAMINA, POTAS

REGENERACJA PO TRENINGU

SPOŻYJ 60-90 MINUT  
po treningu



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT SUPLEMENTACJI

Zachęcamy do odwiedzenia bloga, na którym poznasz wiele przydatnych informacji o suplementacji i regeneracji w sporcie. Znajdziesz tam cenne porady dotyczące optymalnego odżywiania, treningu i metod przywracania energii po intensywnych wysiłkach, aby osiągnąć jeszcze lepsze wyniki w swojej dyscyplinie.

| Dyscyplina       | Przykładowy dystans<br>(średni czas trwania wysiłku) | Nawodnienie i energia                                                                                                              | Energia                                                                                                                                     | Przykładowy model suplementacji                                                                               | Uwagi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bieganie         | 10 km<br>(40-60 minut)                               | <br>HYDRAFIT ZERO                                 | —                                                                                                                                           | Przed wysiłkiem.                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | 21,0975 km<br>(120 minut)                            | <br>HYDRAFIT /<br>ISONAM ENERGY                   | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL     | Przyjmij 1 żel<br>w 30. minucie oraz<br>75. minucie biegu.                                                    | Podczas zawodów najwygodniej jest odżywiać się żelami energetycznymi, a o nawodnienie dbać na punktach nawadniania, sięgając po wodę.<br><br>W okresie treningowym, szczególnie w gorące dni, warto zabierać ze sobą bidon z napojem węglowodanowym (np. Isonam) lub elektrolitowym (np. HydraFit ZERO).                                                                                   |
|                  | 42,195 km<br>(240 minut)                             | <br>HYDRAFIT /<br>ISONAM ENERGY                   | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL     | Spożywaj 1 żel<br>co 30 minut,<br>zaczynając<br>od 30. minuty biegu.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jazda na rowerze | <120 minut                                           | <br>HYDRAFIT /<br>HYDRAFIT ZERO                   | <br>SPORT GEL                                              | Sięgnij po żel w połowie<br>czasu trwania treningu,<br>a HydraFit popijaj<br>regularnie w trakcie<br>wysiłku. | W przypadku kolarstwa źródło węglowodanów (napój vs żel) zależne jest od pogody.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | >120 minut                                           | <br>HYDRAFIT /<br>ISONAM ENERGY                  | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL    | Zaplanuj podaż<br>od 30 do 90 g<br>węglowodanów<br>na godzinę trwania<br>wysiłku.                             | Przy wysokich temperaturach większą część węglowodanów warto dostarczyć razem z napojami, aby zapewnić sobie prawidłowe nawodnienie podczas wysiłku.                                                                                                                                                                                                                                       |
| Triathlon        | 1/4 IM<br>(180 minut)                                | <br>HYDRAFIT /<br>ISONAM ENERGY                 | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>SPORT GEL                | Spożyj 1 żel<br>co 30 minut, zaczynając<br>od 15-30. minuty wejścia<br>na rower.                              | W przypadku triathlonu możesz sięgnąć po pierwszy żel 20-30 minut przed wejściem do wody.<br><br>W przypadku dystansu 1/2 oraz pełnego IM należy dążyć do spożycia 60-90 gramów węglowodanów na każdą godzinę wysiłku.                                                                                                                                                                     |
|                  | 1/2 IM<br>(360 minut)                                | <br>HYDRAFIT /<br>ISONAM ENERGY                 | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL   | Spożyj 1 żel<br>co 30 minut, zaczynając<br>od 15-30. minuty wejścia<br>na rower.                              | Podczas pełnego dystansu IM zróżnicuj źródła węglowodanów (napoje / żele / rice cake). Weź pod uwagę większe zapotrzebowanie na płyny w sytuacji wyższych temperatur w dniu zawodów.<br><br>Podaż węglowodanów w ilości 60-90 gramów w dniu zawodów wymaga tzw. treningu jelit w okresie przygotowań do startu oraz spożycia węglowodanów wykorzystujących wiele transporterów w jelitach. |
|                  | Pełny dystans IM<br>(+780 minut)                     | <br>ISONAM ENERGY                               | <br>TOTAL ENERGY HYDRA GEL /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL   | Zaplanuj podaż<br>od 30 do 90 g<br>węglowodanów<br>na godzinę trwania<br>wysiłku.                             | Napój (HydraFit lub Isonam Energy) popijaj w trakcie jazdy na rowerze oraz biegu (około 500-700 ml / godzinę).<br><br>Większą ilość węglowodanów (75-90 g/h) zaplanuj na etap rowerowy, ze względu na mniejsze ryzyko wystąpienia problemów jelitowych.                                                                                                                                    |
| Wysiłki ultra    | Zawody ultra<br>(+240 minut)                         | <br>HYDRAFIT / HYDRAFIT ZERO<br>/ ISONAM ENERGY | <br>TOTAL ENERGY FRUIT JELLY /<br>TOTAL ENERGY CARBO GEL | Zaplanuj podaż<br>od 30 do 90 g<br>węglowodanów<br>na godzinę trwania<br>wysiłku.                             | Podczas wysiłków ultra zróżnicuj źródła węglowodanów (napoje / żele / rice cake). Weź pod uwagę większe zapotrzebowanie na płyny w przypadku wyższych temperatur w dniu zawodów.<br><br>Podaż węglowodanów w ilości 60-90 g w dniu zawodów wymaga tzw. treningu jelit w okresie przygotowań do startu oraz spożycia węglowodanów wykorzystujących wiele transporterów w jelitach.          |
| Wędrówki górskie | (+240 minut)                                         | <br>HYDRAFIT ZERO                               | <br>TOTAL ENERGY FRUIT JELLY                             | Zaplanuj podaż<br>30 g węglowodanów<br>w dowolnej postaci<br>na każdą godzinę<br>trwania wędrówki.            | Ze względu na niską intensywność wysiłku podczas wędrówek górskich możesz postawić na formę stałą węglowodanów (np. kanapki, rice cake) lub gęstszą konsystencję żelów (np. Total Energy Fruit Jelly).<br><br>Do nawodnienia wybierz HydraFit ZERO, który uzupełni straty płynów oraz elektrolitów, szczególnie podczas wędrówek w gorące dni.                                             |

Ostateczną strategię żywienia na trasie należy opracować indywidualnie, biorąc pod uwagę m.in. poziom wytrenowania, tolerancję jelit na spożywanie węglowodanów podczas wysiłku oraz warunki atmosferyczne podczas zawodów / treningu (temperatura oraz wilgotność powietrza), które wpływają na straty potu podczas ćwiczeń.