

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/ale-gainer-5000-gram-race-539-gram-p-2757.html>

ALE Gainer 5000 gram + Race 539 gram

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

ALE Gainer to odżywka węglowodanowo-białkowa z dodatkiem aminokwasów rozgałęzionych BCAA. ALE Gainer uzupełnia dietę w węglowodany złożone, szybko przyswajalne białko serwatkowe (WPC) oraz aminokwasy, a to wszystko w bardzo dobrze rozpuszczalnej formie instant.

Spożywanie wysokowartościowego białka serwatki wraz z aminokwasami rozgałęzionymi BCAA pozwala na stymulację procesów anabolicznych przy jednoczesnym wyhamowaniu katabolizmu mięśni. Ponadto, dodatkowa podaż węglowodanów zabezpiecza energetycznie organizm, który potrzebuje dobrego źródła energii dla przebiegu procesów syntezy białek mięśniowych. Dostarczone węglowodany uzupełniają również glikogen mięśniowy przygotowując organizm do kolejnych sesji treningowych.

ALE Gainer można stosować w celu budowy masy mięśniowej, ale zalecany jest także w treningu wytrzymałościowym.

ALE Gainer zawiera tylko naturalne aromaty bez dodatku sztucznych konserwantów, barwników czy aspartamu.

W treningu siłowym i siłowo szybkościowym Ale Gainer będzie wspomagał procesy regeneracji i budowy masy mięśniowej. ALE Gainer stosuje się zarówno przed treningiem, jak i po jego zakończeniu. Ponadto, ALE Gainer stosuje się w ciągu dnia w celu zwiększenia pozytywnego bilansu azotowego oraz kaloryczności diety w okresie budowania masy mięśniowej.

W treningu o charakterze wytrzymałościowym, ALE Gainer wykorzystywany jest do wspierania procesów regeneracji. ALE Gainer stosuje się bezpośrednio po zakończeniu treningu celem wspomaganie naprawy mikrourazów mięśniowych powstałych podczas treningu oraz regeneracji glikogenu mięśniowego przed kolejnymi treningami.

Dawkowanie:

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości

1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać

1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-2 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości

1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać

1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Fitness (aerobik, aquaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty zimowe i wodne (nartciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo) w okresie budowania siły i szybkości
1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych
3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu/rehabilitacji.

Skład:

Skład w:	1 porcja 100 g	2 porcje 200 g	3 porcje 300 g
Wartość energetyczna [kJ/kcal]	1616/386	3232/772	4847/1158
Tłuszcz [g]	1,2	2,4	3,7
w tym kwasy nasycone [g]	0,8	1,6	2,3
Węglowodany [g]	75,4	150,8	226,1
w tym cukry [g]	10,4	20,9	31,3
Błonnik [g]	0,0	0,0	0,0
Białko [g]	14,9	29,8	44,7
Sól[g]	0,07	0,14	0,21
Witamina B1 [mg]	0,55 (50%*)	1,1 (100%*)	1,65 (150%*)
Witamina B2 [mg]	0,7 (50%*)	1,4 (100%*)	2,1 (150%*)
Niacyna [mg]	8,0 (50%*)	16,0 (100%*)	24,0 (150%*)
Witamina B6 [mg]	0,7 (50%*)	1,4 (100%*)	2,1 (150%*)
Witamina B12 [ug]	1,25 (50%*)	2,5 (100%*)	3,75 (150%*)
Witamina C [mg]	40,0 (50%*)	80,0 (100%*)	120,0 (150%*)
Substancje aktywne			
Maltodekstryna [g]	79,0	158,0	237,0
Koncentrat białka serwatkowego [g]	16,9	33,8	50,7
L-leucyna [mg]	1000	2000	3000
L-Izoleucyna [mg]	500	1000	1500
L-Walina [mg]	500	1000	1500

*% Referencyjnej Wartości Spożycia dla osoby dorosłej

ALE Race to nowej generacji **izotoniczny napój węglowodanowy** w proszku wzbogacony o kluczowe elektrolity. Dostarcza wysokiej jakości mieszankę węglowodanów o różnym mechanizmie wchłaniania, stworzoną w oparciu o najnowsze badania naukowe oraz doświadczenia wyczynowych sportowców z różnych dyscyplin sportowych.

Intensywny wysiłek wymaga skutecznego nawadniania z jednoczesnym uzupełnianiem składników energetycznych oraz utraconych soli mineralnych. Najnowsze badania wykazały, że zapotrzebowanie organizmu na węglowodany dostarczane podczas treningu może sięgać nawet 90-100g/godzinę w zależności od jego natężenia oraz rodzaju. Ponadto, podczas wysiłku fizycznego wraz z potem dochodzi do ubytku znacznej ilości soli mineralnych. W każdym litrze potu możemy tracić nawet do 20-80mmoli sodu (0,46-1,84g), 4-8mmoli potasu (156-312mg), 0,1-1,5mmola magnezu (2-36mg) oraz 0,1-3mmoli wapnia (4-120mg). Oznacza to, że spożywany podczas ćwiczeń napój powinien poza nawodnieniem dostarczać odpowiednią ilość elektrolitów.

ALE Race zawiera **optymalną dawkę niezbędnych substancji** - każda porcja dostarcza 460mg sodu, 320mg potasu, 120mg wapnia oraz 40mg magnezu, a więc dokładnie tyle, ile organizm może tracić z każdym litrem potu. Regularne spożywanie produktu podczas wysiłku obniża zatem ryzyko odwodnienia i związanego z nim spadku wydolności organizmu.

Badania z zakresu żywienia sportowców wykazały również, że najskuteczniejszym sposobem na dostarczenie węglowodanów do pracujących mięśni jest zastosowanie kilku rodzajów związków wykorzystujących różne rodzaje transporterów w jelitach. Glukoza i jej polimery (maltodekstryny) wchłaniają się w jelicie poprzez zależny od sodu transporter SGLT1 (Sodium Dependend Glucose Transporter-1), który przy większej ilości węglowodanów ulega ?wysyceniu?, powodując dyskomfort i przerwę w przyswajaniu. Fruktosa natomiast wchłania się poprzez niezależny od sodu transporter jelitowy GLUT-5. Najwyższą skuteczność uzyskuje się w przypadku zastosowania mieszanki węglowodanów, w której ilość glukozy i jej polimerów będzie dwukrotnie wyższa od dawki fruktozy. Tego typu mieszanki charakteryzują się najwydajniejszym wykorzystaniem węglowodanów, a tym samym oszczędzają własne zapasy glikogenu mięśniowego w organizmie.

Sposób użycia:

W celu uzyskania napoju hipotonicznego: 4 łyżki stołowe rozpuścić w 650ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (650ml) na każde 30-60min wysiłku w zależności od strat potu.

W celu uzyskania napoju izotonicznego: 4 łyżki stołowe rozpuścić w 500ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (500ml) na każde 30-60min wysiłku w zależności od strat potu lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

W celu uzyskania napoju hipertonicznego: 4 łyżki stołowe rozpuścić w 400ml wody. Spożywać 1 porcję napoju (400ml) co kilka godzin podczas przygotowania do wysiłku fizycznego lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak : mleczna czekolada , mleczna czekolada , wanilia