

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/ale-race-1000-gram-p-2062.html>

ALE Race 1000 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 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.

ALE Race dostarcza w każdej porcji 30g optymalną kombinację węglowodanów, które cechuje dwukrotnie wyższa zawartość glukozy i maltodekstryny w stosunku do glukozy. Dzięki zawartości polimerów glukozy oraz fruktozy, produkt szybko opróżnia żołądek, zmniejszając ryzyko pojawienia się problemów układu pokarmowego, nawet podczas spożycia znacznej ilości napojów w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego.

ALE Race to **unikalne połączenie jakości i smaku**. Suplement nie zostawia uczucia słodkości i lepkości w ustach, dzięki czemu spożycie kilku porcji napoju podczas treningów czy zawodów nie powoduje uczucia dyskomfortu, a umożliwia kontynuację intensywnego wysiłku fizycznego.

ALE Race to również **farmaceutyczna jakość**. Napój nie zawiera konserwantów i został stworzony w oparciu o naturalne aromaty. Proces produkcji odbywa się w fabryce farmaceutycznej działającej w oparciu o najwyższe standardy GMP, przy wykorzystaniu surowców o najwyższej jakości. Dlatego też suplement spełnia surowe kryteria jakościowe stawiane preparatom farmaceutycznym. ALE Race może być także wykorzystywany przez wegetarian i wegan, gdyż nie zawiera substancji pochodzenia zwierzęcego.

Skład:

Wartość odżywcza:	1 porcja	100 gram
Wartość energetyczna [kJ/kcal]	502/120	1414/338
Węglowodany [g]	30,0	84,5
w tym cukry [g]	15,0	42,2
Białko [g]	0,0	0,0
Tłuszcze [g]	0,0	0,0
w tym nasycone [g]	0,0	0,0

Błonnik [g]	0,0	0,0
Sód [g]	0,46	1,30
Potas [mg]	320(16%)	901(45%)
Wapń [mg]	120(15%)	338(42%)

*% Zalecanego dziennego spożycia

1 porcja dostarcza 3 wymienniki węglowodanowe

Skład:

Maltodekstryna, fruktoza, glukoza, cytrynian sodu, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), cytrynian potasu, naturalny aromat czerwonego jabłka, chlorek magnezu, chlorek wapnia, betaina (barwnik), sukraloza (substancja słodząca), beta-karoten (barwnik).

Zastosowanie:

ALE Race posiada zastosowanie we wszystkich rodzajach wysiłku fizycznego związanego z intensywną pracą mięśniową. Poza powszechnym wykorzystaniem w sportach wytrzymałościowych, napój stanowi doskonałe źródło energii również dla osób uprawiających dyscypliny drużynowe i indywidualne. Ponadto, produkt może być wykorzystywany nie tylko podczas wysiłku, ale również w przypadku przygotowań do intensywnych treningów lub regeneracji zasobów energetycznych po ich zakończeniu.

ALE Race stanowi także wygodną i skuteczną formę nawadniania organizmu z jednoczesnym uzupełnieniem strat elektrolitów, do których dochodzi w wyniku wymiotów, biegunek czy odwodnienia. Napój energetyczny można również wykorzystywać w okresie rekonwalescencji, w którym wzrasta zapotrzebowanie energetyczne organizmu po przebytych kontuzjach i urazach.

Produkt umożliwia uzyskanie różnego rodzaju napojów w zależności od zastosowanego stężenia. Wystarczy rozpuścić 4 łyżki stołowe napoju w większej lub mniejszej ilości wody, aby uzyskać napój hipo-, izo- lub hipertoniczny. W przypadku lekkich treningów w gorącym klimacie, kiedy priorytetem jest nawodnienie organizmu, zaleca się przygotowanie napoju hipotonicznego. Podczas ćwiczeń o średniej lub wysokiej intensywności rekomenduje się sporządzenie napoju izotonicznego. W okres przygotowań do natężonego wysiłku, zawodów oraz bezpośrednio po ich zakończeniu zaleca się spożywanie mieszanki hipertonicznej lub izotonicznej.

Sposób użycia:

W celu uzyskania napoju hipotonicznego (220-230 mOsm/kg H₂O) należy wsypać 1 miarkę proszku w 800-1000ml wody. Mieszać w bidonie lub shakerze przez 20-30 sekund do całkowitego rozpuszczenia. Spożywać 1 porcję napoju na każde 30-60min wysiłku w zależności od strat potu.

Aby sporządzić napój izotoniczny (300-315mOsm/kg H₂O) należy wrzucić 1 miarkę proszku do 650ml wody. Mieszać w bidonie lub shakerze przez 20-30 sekund do całkowitego rozpuszczenia. Spożywać 1 porcję napoju na każde 30-60min wysiłku lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

W celu uzyskania napoju hipertonicznego (510-520 mOsm/kg H₂O) należy umieścić 1 miarkę proszku w 500ml wody. Mieszać w bidonie lub shakerze przez 20-30 sekund do całkowitego rozpuszczenia. Spożywać 1 porcję napoju co kilka godzin podczas przygotowania do wysiłku fizycznego lub 1-2 porcje bezpośrednio po jego zakończeniu.

Sporty wytrzymałościowe:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 30-60min wysiłku.

(bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie)

Inne aktywności wytrzymałościowe:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 60-90min wysiłku.

(Rajdy Adventure Racing, wycieczki piesze, wycieczki górskie, biegi ultra)

Sporty drużynowe:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 45-60min wysiłku.

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

Sporty indywidualne:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 45-60min wysiłku.

(tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka)

Fitness:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 45-60min wysiłku.

(aerobik, aquaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit)

Sporty siłowo-szybkościowe:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 45-60min wysiłku.

(trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie)

Sporty walki:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 45-60min wysiłku.

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

Sporty zimowe i wodne:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipotonicznego podczas każdych 60-90min wysiłku.

(narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo)

Przygotowanie do intensywnego wysiłku fizycznego i zawodów sportowych:

Spożywać 2-4 porcji napoju izotonicznego lub hipertonicznego w ciągu dnia. Przygotowanie należy rozpocząć 2-3 dni przed planowanym intensywnym treningiem lub zawodami.

Regeneracja po intensywnym wysiłku fizycznym lub zawodach sportowych:

Spożywać 1-2 porcje napoju izotonicznego lub hipertonicznego bezpośrednio po zakończeniu wysiłku i w razie zapotrzebowania kontynuować nawadnianie co 60-90 minut kolejnymi porcjami napoju.

Inne:

Biegunki, wymioty:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipertonicznego co 1-3 godzin w zależności od zapotrzebowania i stanu odwodnienia.

Odwodnienie:

Spożywać 1 porcję napoju izotonicznego lub hipertonicznego co 1-3 godzin w zależności od zapotrzebowania i stanu odwodnienia.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak : malina , czerwone jabłko