

ART

Классификация и характеристика
некоторых важных пищевых добавок,
производимых фирмой «АРТ
Современные научные технологии»

ТРЕНА

Пищевые добавки в настоящее время являются неотъемлемой частью рационов спортсменов и физкультурников, равно как и не занимающихся спортом людей, которые желают приблизить схемы и содержание своего суточного рациона к оптимуму, обеспечивающему высокую работоспособность и позволяющему избавиться от унаследованных или приобретенных вредных привычек в питании.

ТРЕА

В физкультуре и спорте пищевые добавки успешно решают задачи разработки адекватного сбалансированного рациона, при этом под адекватностью понимается калорическая стоимость рациона, а под сбалансированностью – оптимальное соотношение макронутриентов, то есть белков, жиров и углеводов. Кроме этой задачи генерального характера, пищевые добавки с успехом могут использоваться для решения частных задач, вытекающих из содержания и этапа спортивной подготовки, в том числе регулирования веса спортсмена, устранения недостаточности в витаминах и минеральных веществах, оптимизации процессов восстановления, купирования энергетической недостаточности, улучшения состояния соединительно-тканых структур и так далее.

ТРЕА

Для того, чтобы пищевые добавки полностью проявили свое позитивное влияние на спортивную результативность, следует придерживаться нескольких простых, но обязательных правил:

- 1) индивидуальный подбор добавок из предлагаемых к рассмотрению групп;
- 2) строгое соответствие выбора добавок содержанию и направленности текущего тренировочного цикла;
- 3) постепенное наращивание дозировок;
- 4) отказ от полипрагмазии до выяснения действия каждого из препаратов по отдельности;
- 5) отслеживание реакции спортсмена на фортификацию его пищевого режима;
- 6) регулярный мониторинг состояния организма (функциональное состояние и состав тела).

Предлагается далеко не полная и не претендующая на исчерпывающий характер классификация и характеристики наиболее важных и доказавших свою действенность пищевых добавок:

Г
Р
Т
А

Продукты преимущественно
белкового содержания
(протеины):

Концентрированный протеиновый напиток F80 Ironman

AR
современные научные технологии

А. В составе – 80% высококачественных белков (молочный казеинат, молочная сыворотка, яичный альбумин, белок сои), сбалансированных по суммарному соотношению аминокислот до состояния, признанного ВОЗ условно идеальным. В смесь добавлены основные витамины, что в совокупности обеспечивает оптимальную усвояемость.

Б. F80 применяется в качестве средства, оптимизирующего белковую составляющую рациона спортсмена; может использоваться и как самостоятельный прием пищи.

В. Дозировка зависит от потребности конкретного спортсмена в белке, но в принципе не должна превышать 30% от суточного запроса на белок.



62% ультрафилтрационный сывороточный протеин Whey Protein Ironman



А. В составе – 62% белка молочной сыворотки. В сыворотку добавлены основные витамины.

Б. 62% Whey Protein применяется в качестве средства, оптимизирующего белковую составляющую рациона спортсмена. Может вводиться как напиток в любой прием пищи для балансировки его белкового состава.

Особенностью данного протеина является крайне высокая скорость усвоения, что позволяет использовать его также в качестве послетренировочной порции пищи.

В. Дозировка зависит от потребности конкретного спортсмена в белке, но в принципе не должна превышать 30% от суточного запроса на белок.

Продукты преимущественно
углеводистого характера
(гейнеры):

AR
BR
G

Турбо Масс без лактозы Ironman



А. Сбалансированная смесь концентратов сывороточного белка и соевого белка (суммарно около 20%), а также мальтодекстрина. Лактозы в данном продукте менее 1%. Мальтодекстрин как углеводная составляющая по сравнению с простыми сахарами не вызывает ярко выраженной инсулиновой реакции.

Б. Эффективно восстанавливает уровни гликогена в мышечных тканях и глюкозы в крови, падение которых вызывается напряженными тренировками. Практическое отсутствие лактозы позволяет применять его в питании лиц, страдающих от лактазной недостаточности.

В. Может использоваться как средство энергетической загрузки (примерно за 40 минут до начала тренировочного занятия), или как средство восстановления израсходованной энергии (сразу после занятия). Доза определяется индивидуально (путем примерного расчета энерготрат на тренировочное занятие конкретного человека).

Турбо Масс гейнер Ironman

А. Сбалансированная смесь концентратов сывороточного белка и молочного белка (суммарно около 10%), а также мальтодекстрина. Не содержит соевых белков. Мальтодекстрин как углеводная составляющая по сравнению с простыми сахарами не вызывает ярко выраженной инсулиновой реакции.

Б. Эффективно восстанавливает уровни гликогена в мышечных тканях и глюкозы в крови, падение которых вызывается напряженными тренировками.

В. Может использоваться как средство энергетической загрузки (примерно за 40 минут до начала тренировочного занятия), или как средство восстановления израсходованной энергии (сразу после занятия). Доза определяется индивидуально (путем примерного расчета энерготрат на тренировочное занятие конкретного человека). Применяется также в совокупности с порциями обычной пищи в интересах повышения калорической стоимости отдельного приема пищи.



ААА

Аминокислоты :

В практике спортивного питания аминокислоты применяются и как смеси наиболее важных, как правило, незаменимых (так называемые комплексные аминокислоты), так и как различные сочетания отдельных аминокислот, обладающих специфическим действием.

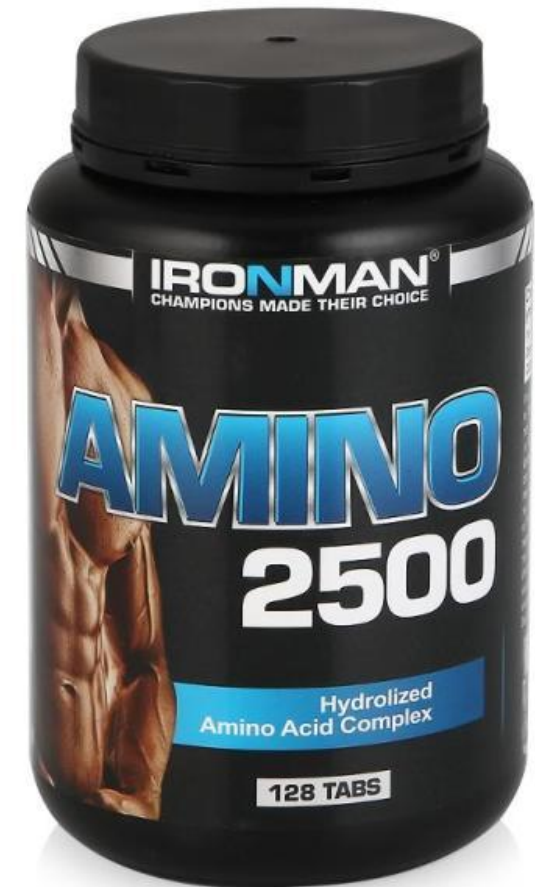
AMINO 2500 Сбалансированный аминокислотный комплекс Ironman

AR
современные научные технологии

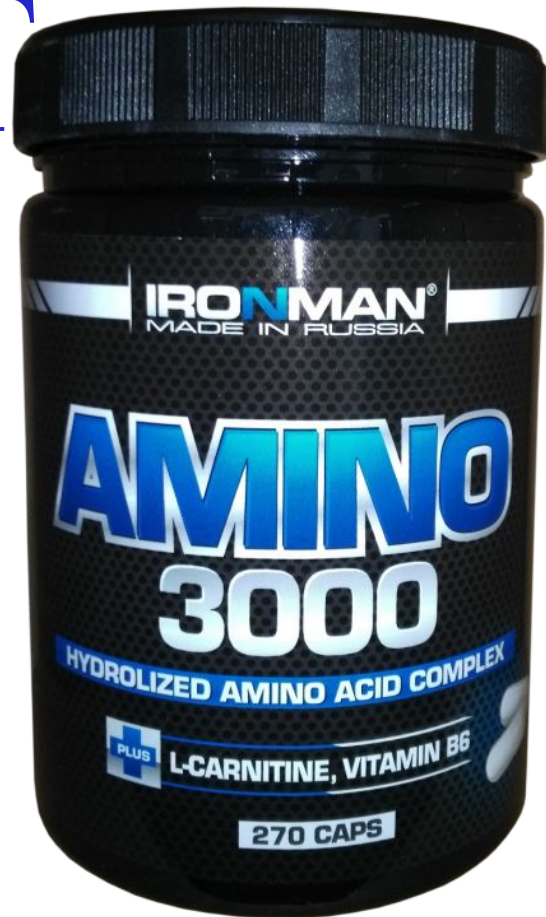
А. Комплекс из 18 аминокислот с добавлением гидролизата сывороточного белка и коллагена, а также карнитина и витамина В6.

Б. Используется для фортификации питания высококачественными источниками белка, улучшения аминокислотного профиля обычной пищи, в связи с наличием коллагена может применяться при состояниях, связанных с повреждениями соединительно-тканых структур. Наличие карнитина в составе предполагает использование этого комплекса перед нагрузками аэробного характера.

В. Наиболее распространенная схема использования - внутрь вместе с едой. Доза зависит от степени сбалансированности по аминокислотам принятой в данный момент пищи. Перед нагрузкой аэробного характера прием – примерно за полчаса до начала тренировочного занятия.



Т



AMINO 3000 Сбалансированный аминокислотный комплекс Ironman

А. Комплекс из 18 аминокислот с добавлением гидролизата сывороточного белка и коллагена, а также витамина В6.

Б. Используется для фортификации питания высококачественными источниками белка, улучшения аминокислотного профиля обычной пищи, в связи с наличием коллагена может применяться при состояниях, связанных с повреждениями соединительно-тканых структур.

В. Наиболее распространенная схема использования - внутрь вместе с едой. Доза зависит от степени сбалансированности по аминокислотам принятой в данный момент пищи.

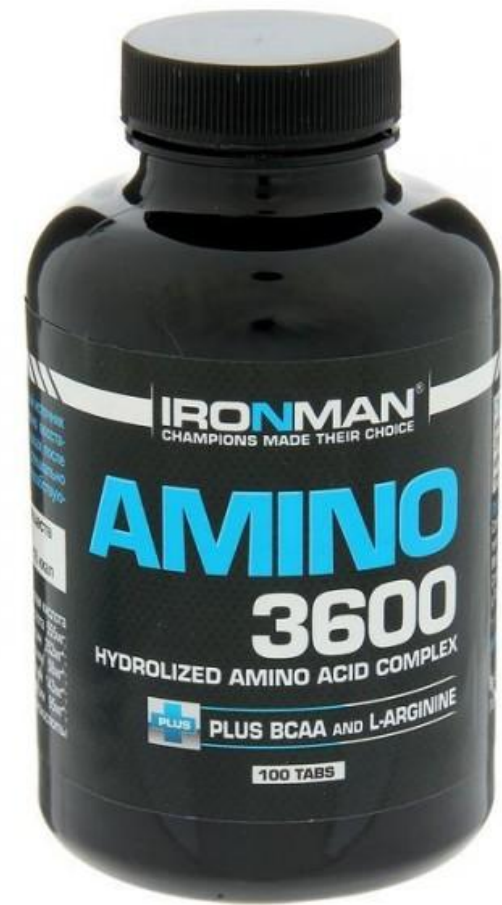
AMINO 3600 Сбалансированный аминокислотный комплекс Ironman

AR
современные научные технологии

А. Комплекс из 18 аминокислот на базе пептидных цепочек, при этом в составе усилена дозировка аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA), аргинина, а также добавлен карнитин и витамин В6.

Б. Используется для фортификации питания высококачественными источниками белка, улучшения аминокислотного профиля обычной пищи, в связи с наличием эффективно усваивающихся пептидных цепочек, BCAA и карнитина может применяться как средство обеспечения повышенной энергетике мышечных клеток перед тренировочной нагрузкой, а также средство восстановления мышечной энергетике непосредственно после тренировки. Наличие аргинина улучшает синтез гормона роста. По последним данным, BCAA оказывают эффект предохранения физиологического изнашивания мышечных белков при интенсивных скоростно-силовых нагрузках, в том числе и при гипокалорических диетах, вызванных необходимостью регулирования веса тела спортсмена.

В. Наиболее распространенная схема использования - внутрь вместе с едой. Доза зависит от степени сбалансированности по аминокислотам принятой в данный момент пищи. Для оптимизации процессов синтеза и высвобождения соматотропина одна из схем применения – непосредственно перед сном.





Жидкие аминокислоты Ironman

А. Комплекс из 18 аминокислот свободных форм и пептидов, усиленный фруктозой и 10 витаминами.

Б. Используется для фортификации питания высококачественными источниками белка, улучшения аминокислотного профиля обычной пищи.

В. Применяется в последней порции пищи перед тренировочным занятием, а также сразу после тренировки. При необходимости значительного увеличения потребления белка без увеличения суточного объема пищи может добавляться к каждой порции в дневном рационе.

APR 2017

Отдельные аминокислоты:

BCAA Детонатор Ironman

AR
современные научные технологии

Т

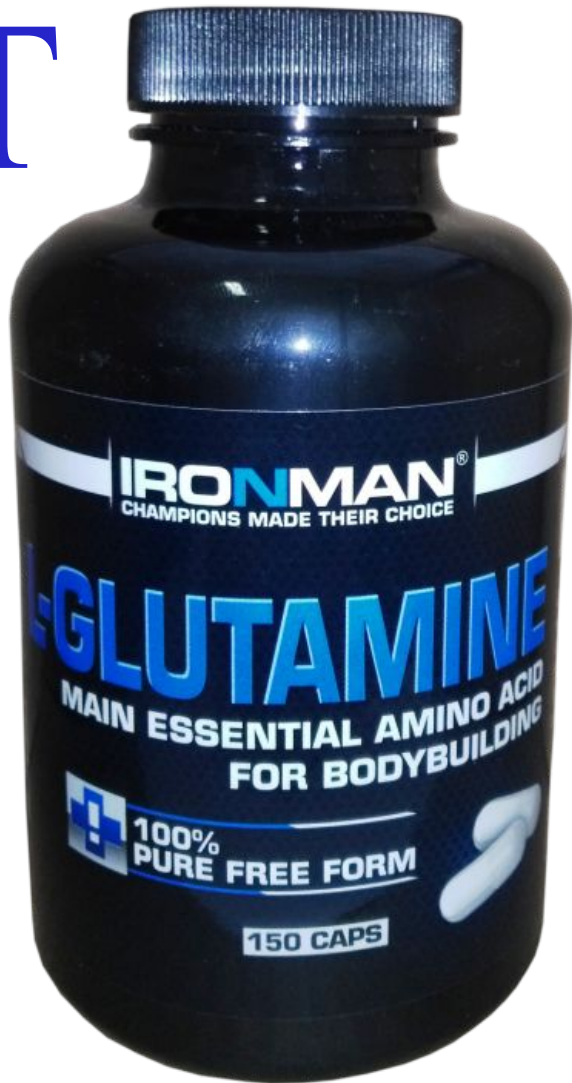
А. Смесь жидких левоизомерных аминокислот лейцина, валина и изолейцина в пропорциях 2:1:1 в ампулах для приема внутрь. Это так называемые аминокислоты с разветвленными цепочками.

Б. Имеют свойство метаболизироваться на 70% не в печени, а непосредственно в мышечной клетке. Проявили эффект щажения мышечной ткани от физиологического изнашивания в процессе мощных скоростно-силовых и выносливостных нагрузок.

В. Обычная практика применения – за 15 минут до тренировки и сразу же после тренировочной нагрузки. Проявили высокую эффективность при утренних тренировках натоцак, направленных на освобождение от избыточных жировых отложений, при пониженных по калорийности рационах.



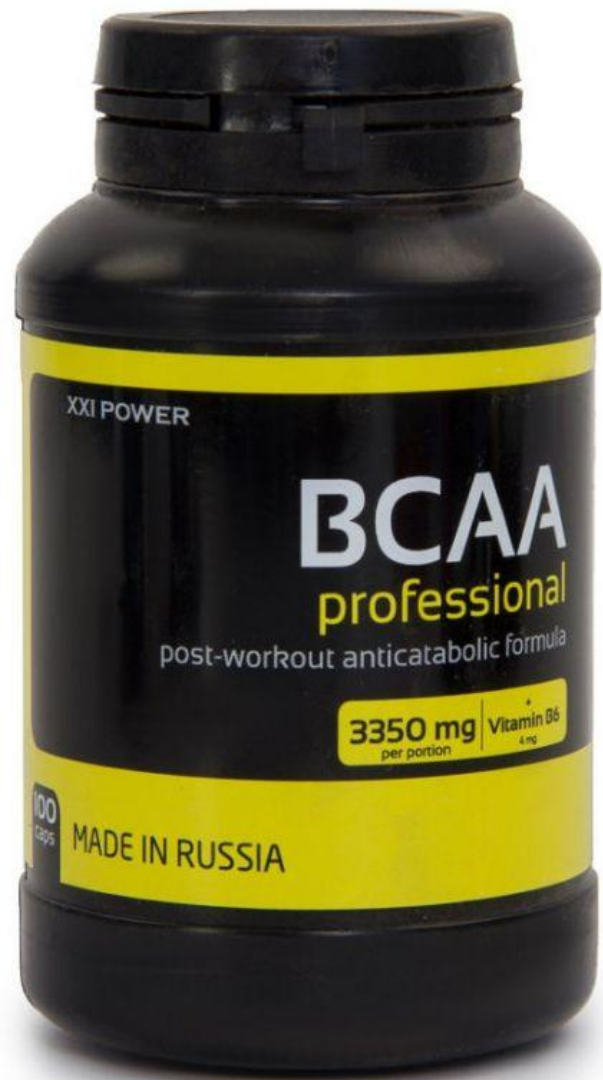
T



L-Глютамин капсулы Ironman

- А. Аминокислота L-Глютамин в свободной форме в капсулах.
- Б. Играет важнейшую роль в функционировании центральной нервной системы, пищеварительной системы и скелетной мускулатуры. Способен купировать симптоматику перетренированности по центрально-нервному типу, улучшает жизнедеятельность бактериального дерна системы пищеварения, особенно после приема сильнодействующих антибиотиков, оптимизирует переносимость физической нагрузки и восстановление после тренировок, волюмизирует мышечную клетку.
- В. Для улучшения переносимости физической нагрузки принимается за полчаса до тренировочного занятия. Для устранения симптоматики дисбактериоза принимается вместе с едой, содержащей белки, в дозе не менее 10 граммов. При особенно интенсивных нагрузках рекомендуется дополнительная доза сразу после тренировки. Для устранения симптоматики перетренированности принимается равными дозами 3 раза в день с едой.

BCAA Powder XXI Power



А. Смесь левоизомерных аминокислот лейцина, валина и изолейцина в пропорциях 2:1:1 в порошке. Добавлен мальтодекстрин для улучшения вкусовых качеств.

Б. ВСAA имеют свойство метаболизироваться на 70% не в печени, а непосредственно в мышечной клетке. Проявили эффект щажения мышечной ткани от физиологического изнашивания в результате мощных скоростно-силовых и выносливостных нагрузок.

В. Обычная практика применения – за 15 минут до тренировки и сразу же после тренировочной нагрузки. Проявили высокую эффективность при утренних тренировках натошак, направленных на освобождение от избыточных жировых отложений, при пониженных по калорийности рационах. Порошкообразная форма позволяет регулировать дозировку в зависимости от веса тела спортсмена и параметров физической нагрузки.

Т



G-Фактор Ironman

А. Представляет собой капсулированную смесь левоизомерных аминокислот орнитина, аргинина и лизина.

Б. Специфическое совокупное действие смеси этих аминокислот выражается в стимуляции выработки и высвобождения соматотропного гормона, в стимуляции физической работоспособности и снижении утомляемости.

В. Идеальная схема применения – за 30 минут до тренировочного занятия, сразу же после тренировочного занятия, и на пустой желудок непосредственно перед сном.

Имеются наблюдения о положительном влиянии данной добавки на юных спортсменов, страдающих от ненаследственной низкорослости по причине неадекватности питания и избыточности физических нагрузок.

Г
Р
А

Неспецифические энергетика

К данной группе относятся пищевые добавки специфического действия, оказывающие влияние на энергетику мышечной ткани и центральной нервной системы.

Креатин в порошке Ironman

А. Креатина моногидрат – добавка, оптимизирующая содержание в организме креатина – одного из промежуточных звеньев образования АТФ. Исследования показывают, что напряженные тренировки могут снижать уровни образующегося в организме креатина примерно на 30-40%.

Б. Креатина моногидрат способен поддерживать высокий уровень аденозинтрифосфата, в то же время снижая концентрацию аммиака в крови.

В. Принимается с водой в дозировке от 5 до 15-20 г в день, в зависимости от веса тела спортсмена, равными частями в течение дня, во время еды. Рекомендуется принимать в преддверии тренировочных циклов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, а также в ходе этих циклов. Имеется практика использования креатина в целях купирования синдрома перетренированности по центрально-нервному типу, характерной для представителей скоростно-силовых видов спорта.



Super Cuts Ironman



А. Напиток в ампулах, содержащий по 1000 мг L-Карнитина и экстракта гуараны.

Б. Синергическая формула содержит левоизомерный карнитин и гуарану, которые способны оптимизировать процессы в мышечной клетке и в центральной нервной системе, происходящие на фоне нагрузок выносливостного характера. Карнитин способствует транспорту жирных кислот в митохондрии мышечных клеток, гуарана оптимизирует процессы возбуждения в ЦНС. Совокупное действие приводит к выраженному повышению выносливости, улучшению мобилизации жирных кислот из депо, отмечается постепенное падение процента подкожного жира при сохранении мышечных тканей.

В. Используется непосредственно перед тренировкой выносливостного характера и в ходе таких тренировок. Жидкая форма карнитина достигает мышечных клеток примерно в течение 15 минут после приема, поэтому рекомендуется половину дозы принимать перед занятием, а вторую половину вместе с едой – непосредственно в ходе тренировки.

Long Power Ironman

А. Флакон для питья представляет собой раствор натурального экстракта гуараны, содержащего кофеин. В раствор добавлены пиридоксин и магний.

Б. В отличие от других кофеиноподобных веществ, обладает мягким действием, прием гуараны не ведет к привыканию и не влечет синдрома абстиненции. Активирует биоэлектрическую активность мозга, стимулирует синтез адреналина, улучшает работу сердечной мышцы. Оказывает общее тонизирующее действие.

В. Принимается при появлении признаков утомления, снижении выносливости, нежелании тренироваться. Особенность – лучше всего работает у кофеиночувствительных спортсменов.





100 Мегаватт Ironman

А. Безалкогольный напиток в ампулах, содержащий карнитин, танин, таурин, кофеин, калий, магний, цинк и комплекс важнейших витаминов.

Б. Совокупное действие входящих в состав веществ обеспечивает мощный тонизирующий эффект, снижающий ощущение усталости, нежелания тренироваться, вялость и сонливость.

В. Принимается в периоды предсоревновательной подготовки и в ходе многодневных соревнований. В зависимости от выраженности чувствительности к кофеину доза для конкретного спортсмена подбирается индивидуально.

**Пищевые добавки,
оптимизирующие жировой обмен:**

AREPS

Super L-Carnitine Ironman

А. Жидкая форма для питья, содержащая в одном флаконе 2700 мг левоизомерного карнитина, некоторые витамины.

Б. Напиток содержит левоизомерный карнитин, способствующий транспорту жирных кислот в митохондрии мышечных клеток. Действие его выражается в повышении выносливости, улучшению мобилизации жирных кислот из депо, отмечается постепенное падение процента подкожного жира при сохранении мышечных тканей.

В. Используется непосредственно перед тренировкой выносливостного характера и в ходе таких тренировок. Жидкая форма карнитина достигает мышечных клеток примерно в течение 15 минут после приема, поэтому рекомендуется половину дозы принимать перед занятием, а вторую половину вместе с едой – непосредственно в ходе тренировки. Женщинам рекомендуется принимать половину флакона.

AR
современные научные технологии

Т



Пиколинат хрома

А. Капсулы по 200 мкг, содержащие пиколиновую соль хрома.

Б. Пиколинат хрома модулирует действие инсулина, повышает чувствительность мышечных тканей к глюкозе, улучшает обмен углеводов и поддерживает оптимальный уровень глюкозы в крови.

В. Применяется в циклах тренировок, направленных на снижение процента подкожного жира по схеме: 1-я неделя – по 1 капсуле утром, 2-я неделя, по одной капсуле утром и в обеденное время, 3-я неделя – по 1 капсуле 3 раза в день. После этого – перерыв на 1 неделю, и повтор курса.

Лицам с признаками нарушения чувствительности к глюкозе требуется консультация с врачом и мониторинг уровней глюкозы.



**Пищевые добавки,
оптимизирующие состояние
соединительных тканей:**

**ART
RE
S**

Joint Formula Ironman



А. Представляет собой смесь глюкозамина сульфата и хондроитина сульфата в пропорции 4:1 в капсулах.

Б. Глюкозамин – аминсахар, принимающий участие в формировании костной ткани, соединительных тканей, клапанов сердца. Хондроитин снижает потери кальция костной тканью, предупреждает дегенеративные процессы в хрящевой ткани, способствует образованию синовиальной жидкости.

В. Принимается в преддверии и на фоне активных тренировок, связанных с повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат. Может приниматься после лекарственной и инвазивной терапии травм опорно-двигательного аппарата, особенно растяжений связок и сухожилий, ушибов суставов. Лучше работает при совместном приеме с коллагеном. В связи с оказанием легкого обезболивающего влияния не рекомендует прием на фоне незалеченной травмы, во избежание вторичного травмирования.

T



Коллаген Ironman

- А. Порошок, содержащий 80% гидролизата коллагена.
- Б. Оказывает позитивное влияние на состояние соединительно-тканых структур. Оптимизирует состояние хрящевой выстилки суставов, усиливает образование синовиальной жидкости.
- В. Принимается в преддверии и на фоне активных тренировок, связанных с повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат. Может приниматься после лекарственной и инвазивной терапии травм опорно-двигательного аппарата, особенно растяжений связок и сухожилий, ушибов суставов. Лучше всего зарекомендовал себя при приеме совместно с хондроитином и глюкозамином. Дозировка – от 5 до 20 г в сутки, в зависимости от веса тела спортсмена.

Г
Р
А

Витаминные комплексы:

Вита-формула Ironman

1



А. Таблетированная формула из 10 витаминов и 6 минеральных веществ.

Б. Хелатированная форма минеральных веществ в совокупности с подачей витаминов в дозировке, приближающейся к 100% от рекомендованной суточной потребности, обеспечивает оптимизацию всех обменных процессов и восстановление важнейших минералов, которые организм теряет в ходе интенсивных нагрузок.

В. В зависимости от веса тела спортсмена дозировка – от 1 до 3 таблеток в сутки. В периоды интенсивной нагрузки, сопровождающейся обильным потоотделением, дозировку можно увеличивать.

Вита-формула Ironman жевательные таблетки

А. Таблетированная формула из 12 витаминов со вкусами лимона и апельсина.

Б. Сбалансированное соотношение витаминов и повышенная дозировка аскорбиновой кислоты обеспечивают оптимизацию всех обменных процессов и восстановление после физических нагрузок.

В. В зависимости от веса тела спортсмена дозировка – от 1 до 3 таблеток в сутки. В периоды интенсивной нагрузки, сопровождающейся обильным потоотделением, дозировку можно увеличивать. Освежающий вкус позволяет рекомендовать формулу для приема юными спортсменами и детьми.



T



Вита-спорт с янтарной кислотой Ironman

А. Жевательные таблетки, содержащие 8 важнейших витаминов, соли фосфора, кальций и янтарную кислоту.

Б. Янтарная кислота – важнейший сукцинат, обладающий выраженными антиоксидантными свойствами, улучшает работу мозга, печени, сердца, укрепляет иммунитет, тормозит воспалительные процессы, понижает сахар в крови, восстанавливает работу нервной системы. В совокупности с витаминным комплексом оптимизирует восстановительные процессы в организме.

В. Применяется главным образом на фоне напряженных тренировок в межсезонье, а также в предсоревновательном и соревновательном периоде, для купирования синдрома хронической усталости.

Isotonic XXI Power жевательные таблетки

А. Витаминно-минеральный комплекс из 10 витаминов и 5 минералов в форме жевательных таблеток. Масса одной таблетки 25 г.

Б. Сбалансированное соотношение витаминов и минеральных веществ обеспечивают оптимизацию всех обменных процессов и восстановление минерального баланса после физических нагрузок.

В. Принимается до тренировки, увеличивая работоспособность и выносливость, и после тренировки, восполняя потери водорастворимых витаминов и минеральных солей.





Isotonic XXI Power порошок

А. Витаминно-минеральный комплекс из 10 витаминов и 5 минералов, а также 100 мг янтарной кислоты.

Б. Сбалансированное соотношение витаминов и минеральных веществ обеспечивают оптимизацию всех обменных процессов и восстановление минерального баланса после физических нагрузок. Янтарная кислота в совокупности с витаминным комплексом оптимизирует восстановительные процессы в организме. Порошкообразная форма позволяет регулировать дозу в зависимости от веса тела спортсмена и величины потерь воды организмом.

В. Принимается до тренировки, увеличивая работоспособность и выносливость, во время и после физической нагрузки для восполнения потерь водорастворимых витаминов и минеральных солей. Чтобы раствор для питья оставался изотоническим, не рекомендуется растворять более 50 г порошка на 1 литр воды.

Vitamins XXI Power жевательные таблетки

А. Содержит 9 важнейших витаминов, мальтодекстрин и фруктозу в форме жевательных таблеток.

Б. Сбалансированное соотношение витаминов обеспечивает оптимизацию всех обменных процессов и восстановление минерального баланса после физических нагрузок.

В. Принимается в процессе тренировок, в зависимости от веса тела спортсмена и интенсивности нагрузки доза колеблется от 2 до 5 таблеток в сутки.



BAR

Специализированные напитки:

L-Carnitine XXI Power

А. Напиток на очищенной воде с добавлением яблочной кислоты, L-карнитина, четырех минералов и десяти витаминов. Концентрация веществ в напитке предполагает его изотонический состав.

Б. Сбалансированное соотношение витаминов обеспечивает оптимизацию всех обменных процессов и восстановление минерального баланса после физических нагрузок. Внедрение карнитина в состав напитка дает возможность осуществлять активные нагрузки с ориентацией на выносливость.

В. Принимается, как правило, за 30 минут до тренировки (в интересах предварительной гидратации), и во время тренировки, для восполнения потерь воды, минеральных солей и водорастворимых витаминов. Может использоваться при тренировках, направленных на регулирование веса тела за счет сброса избыточных жировых отложений. Дозировка колеблется в зависимости от величины реальных потерь жидкости в процессе нагрузки.





BCAA 3000 XXI Power

А. Изотонический напиток на очищенной воде с добавлением трех аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA) и цитруллина, а также магния и витамина B6.

Б. Совокупность BCAA, цитруллина и магния повышают физическую работоспособность, особенно по фактору выносливости. Предупреждает потери активной массы тела, восстанавливает объем жидких сред организма.

В. Принимается за 30 минут до тренировки (в интересах предварительной гидратации), и во время тренировки, для восполнения потерь воды и поддержания высокой работоспособности.

T



Isotonic XXI Power

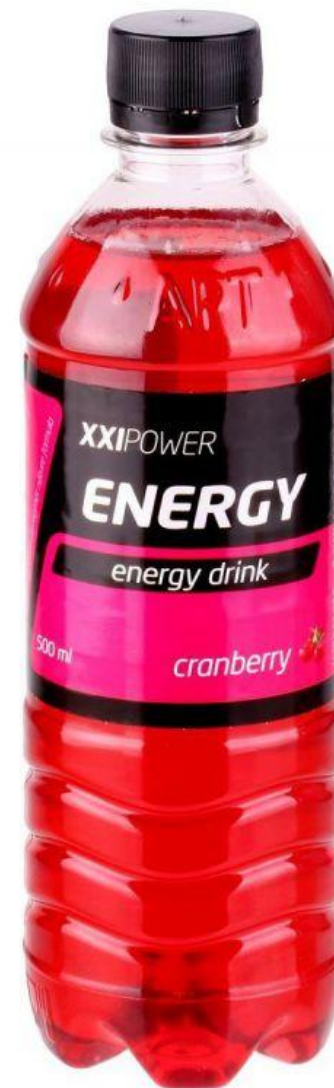
- А. Изотонический напиток на очищенной воде с добавлением солей калия, магния, натрия и кальция.
- Б. Поддерживает водно-солевой баланс организма в процессе физической нагрузки.
- В. Принимается за 30 минут до тренировки (в интересах предварительной гидратации), и во время тренировки, для восполнения потерь воды и минералов, и поддержания высокой работоспособности. Доза определяется индивидуально по фактическим потерям жидкости за тренировочное занятие.

Energy XXI Power

А. Изотонический напиток на очищенной воде с добавлением солей калия, магния, натрия и кальция, а также 10 витаминов, карнитина, таурина, танина и кофеина.

Б. Поддерживает водно-солевой и витаминно-минеральный баланс организма в процессе физической нагрузки. За счет карнитина, таурина и кофеина обеспечивает оптимизацию жирового метаболизма и активности ЦНС.

В. Принимается за 30 минут до тренировки (в интересах предварительной гидратации), и во время тренировки, для восполнения потерь воды и минералов, и поддержания высокой работоспособности. Доза определяется индивидуально по фактическим потерям жидкости за тренировочное занятие.



T



Guarana XXI Power

- А. Изотонический напиток на очищенной воде, включающий 10 водорастворимых витаминов и 75 мг кофеина из экстракта гуараны.
- Б. Поддерживает витаминный баланс организма в процессе физической нагрузки. За счет гуараны обеспечивается мягкое стимулирующее действие на ЦНС.
- В. Принимается за 30 минут до тренировки (в интересах предварительной гидратации), и во время тренировки, для восполнения потерь воды и минералов, и поддержания высокой работоспособности. Доза определяется индивидуально по фактическим потерям жидкости за тренировочное занятие.

**Специализированные
батончики:**

**AR
R
S**

T



Isolate Bar Ironman

А. Белковый батончик, содержащий 45% высококачественного сывороточного белка и 5 г гидролизата коллагена, а также глюкозный сироп и шоколадную глазурь.

Б. Сывороточный белок восполняет необходимость организма в белках, коллаген участвует в процессах обмена в соединительнотканых структурах тела.

В. Рекомендуется как средство фортификации белковой составляющей суточного рациона. Может приниматься как отдельная порция пищи (между основными приемами), способствуя реализации принципа дробного частого питания. Частота приема определяется в зависимости от количества белка в суточном рационе спортсмена.

BCAA Bar Ironman

AR
современные научные технологии

А. Белковый батончик, содержащий 1000 мг аминокислот с разветвленными цепочками.

Б. BCAA повышают энергетическую емкость мышечной клетки при активном расходовании мышечного гликогена, предупреждая метаболизацию мышечных белков в интересах восполнения энергии.

В. Рекомендуется как средство предварительного повышения мышечной энергетики перед тренировочным занятием (примерно за полчаса до начала), а также для восполнения потерянной энергии сразу же после занятия.

T





Collagen Bar Ironman

- А. Белковый батончик, содержащий 16% белка, в том числе 4,6 г гидролизата коллагена.
- Б. Коллаген оптимизирует обменные процессы в соединительно-тканых структурах.
- В. Принимается в преддверии и на фоне активных тренировок, связанных с повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат. Может приниматься после лекарственной и инвазивной терапии травм опорно-двигательного аппарата, особенно растяжений связок и сухожилий, ушибов суставов. Лучшие результаты достигаются при приеме совместно с хондроитином и глюкозамином.

32 Protein Bar Ironman

А. Высокобелковый батончик, содержащий 32 г смеси сывороточного и молочного белков, 7,6 г ненасыщенных жиров, 46 г углеводов (патока), 100 мг витамина С, по 4 мг витаминов В1 и В6.

Б. Служит задаче фортификации белковой составляющей суточного рациона спортсмена.

В. Принимается, как правило, как отдельная порция пищи (между основными приемами), способствуя реализации принципа дробного частого питания. Частота приема определяется в зависимости от количества белка в суточном рационе спортсмена.





Isolate Bar Ironman без сахара

А. Это первый высокопротеиновый батончик со вкусом «хрустящий ирис», не содержащий простых сахаров.

Б. Изготовлен с использованием специальной глазури без сахара, содержит 45% смеси сывороточных и молочных белков и 4 г гидролизата коллагена, а также комплекс витаминов, оптимизирующих процессы ассимиляции протеинов и состояние соединительно-тканых структур.

В. Принимается в преддверии и на фоне активных тренировок, связанных с повышением потребности в белке и нагрузками на опорно-двигательный аппарат. Может приниматься после лекарственной и инвазивной терапии травм опорно-двигательного аппарата, особенно растяжений связок и сухожилий, ушибов суставов. Лучшие результаты достигаются при приеме совместно с хондроитином и глюкозамином. Отсутствие сахара позволяет принимать батончики лицам с нарушениями чувствительности к глюкозе.

Energy Bar Ironman

AR
современные научные технологии

T

А. Шоколадный батончик с гуараной. Содержит 14% высококачественных белков и 1000 мг гуараны.

Б. Позволяет осуществлять интенсивные тренировки, отодвигая наступление утомления за счет легкоусвояемых белков и мягкой стимуляции ЦНС.

В. Принимается за 30 минут до тренировочного занятия. Показал очень хорошее действие на кофеиночувствительных спортсменов. Может служить средством устранения сонливости и вялости в видах спорта, связанных с многочасовыми физическими и психоэмоциональными нагрузками.



ООО «АРТ Современные научные технологии»

Юридический адрес: 141411, Московская область,

Солнечногорский р-н, д. Голиково, строение № 120

Почтовый адрес: 141420, МО, г. Химки, мкр-н Сходня, а/я

692

Телефон: +7(499)968-6240

E-mail: info@ironman.ru

Подготовил Леонид Остапенко