

BLANDNINGSTIPS



STYRKETRÄNING

Vitargo i samband med träning

Kolhydrater är en förutsättning för att kunna prestera optimalt. I den mänskliga kroppen finns kolhydrater lagrade både i lever och muskulatur. Kolhydraterna som finns lagrade i levern har till uppgift att hålla blodsockernivån jämn medan de kolhydrater som finns lagrade i muskulaturen har till uppgift att förse kroppen med energi för muskelarbete. Om du har för lite kolhydrater lagrade i muskulaturen kommer du inte att kunna prestera optimalt. Vid träning och fysiskt arbete förbrukar du de kolhydraterna som finns lagrade i din muskulatur. Därför är det viktigt att fylla på med kolhydrater omgående efter avslutad aktivitet. Ju snabbare du kan återfylla muskulaturen med kolhydrater desto snabbare kommer du att återhämta dig. Genom att dricka 70 gram Vitargo® direkt efter avslutat träningspass får du oslagbar återhämtning och välfyllda muskler på kortast möjliga tid. Därefter bör du inom kort äta en välballanserad måltid. Denna kombination gör dig snabbt redo för ett nytt hårt träningspass. Vassleprotein och några gram kreatin som komplement till Vitargo® gynnar återhämtningen ytterligare.

Vid syrekrävande träning fungerar de kolhydrater som finns lagrade i muskulaturen som primär energikälla, genom att dricka en sportdryck innehållande kolhydrater räcker muskulaturens kolhydrater längre tid. Vitargos främsta styrkor är den oslagbara glykogeninlagringsförmågan och att den är så snäll mot magen. Detta gör Vitargo® kolhydraten till en oslagbar sportdryck. Genom att blanda 60-70 gram Vitargo® (gärna Vitargo®+Electrolyte) med grenade aminosyror (BCAA) får du en sportdryck som stimulerar muskeluppbyggnad och förbättrar din prestation under träningspasset.

30-45 minuter före ditt träningspass rekommenderar vi att du dricker en portion 75 gram av Vitargo®+Creatine. Med fördel kan denna drink kombineras med 4 gram Beta-alanin och 200-400 mg koffein. Beta-alanin kan verka tillsammans med Vitargo® kolhydraten och kreatin för att förbättra din prestation och flytta din mjölksyratröskel. Det pratas ofta om att koffein och kreatin inte bör konsumeras tillsammans och detta stämmer att dessa två substanser motverkar varandra till viss del. Dock har det visats att summan av effekten hos de två ingredienserna tillsammans blir större än om man intar dem var för sig.

I samband med träning rekommenderar vi att du följer nedanstående schema

30-45 minuter **före** träning: 75 gram Vitargo®+Creatine (alternativt 60-70 gram Vitargo tillsammans med 3-6 gram kreatin). Kombinera detta gärna med 4 gram Beta-alanin och 200 mg koffein för ännu bättre effekt.

Under träning: 70 gram Vitargo® (gärna Vitargo®+Electrolyte). Med fördel kan du dricka 7-10 gram (BCAA) före träningen eller tillsammans med Vitargo under träningspasset.

Efter träning: 70 gram Vitargo tillsammans med 15-30 gram vassleprotein eller en portion Vitargo® POST. Kompletteras detta med några gram kreatin gynnas återhämtningen ytterligare.

Vitargo® för "Hardgainers"

Vissa av oss går lätt upp i vikt medan andra har svårare att lägga på sig extra kilon. Den främsta orsaken till detta är vårt aptitregleringssystem. Individer som har lätt att gå upp i vikt har som regel lättare att lägga på sig både kroppsfett och muskler. Dessa individer kan äta mer utan att bli mätta och därmed är viktuppgång inget problem.

BLANDNINGSTIPS



För individer som tycker sig kunna äta vad som helst utan att gå upp i vikt blir som regel mätta snabbare och har därför svårt att lägga på sig både fett och muskler. Denna grupp individer, "hardgainers" kan därför vara hjälpta av att extra tillskott av energi utöver den som maten bidrar med.

Önskas ytterligare muskelvikt bör energin du får i dig överstiga energin du gör av med (vid energibalans är det mycket svårare att bygga muskler jämfört mot när du befinner dig vid energiöverskott). Det kan vara svårt att få i sig tillräckligt med energi från mat, flertalet aktiva idrottare upplever det jobbigt att äta stora mängder mat, då kan ett kosttillskott vara motiverat. Istället för att äta två eller tredubbla portionerna mat intas Vitargo® mellan måltiderna eller före och efter träningarna och vid måltider läggs normala portioner på tallriken. Mat ska vara gott, inte jobbigt att äta. För att ytterligare gynna uppbyggnad av muskelmassa kan man komplettera med kreatin.

Kreatin och Vitargo®

Glykogen och kreatin är två olika energireserver för musklernas arbete. Glykogen är energireserven vid utdraget fysiskt arbete, kreatinreserven tas i bruk då musklerna behöver en mycket snabb men kortvarigt intensiv/explosiv energiförsörjning som t.ex. vid sprintlopp. Kreatin har i vetenskapliga studier bl. a. visat sig kunna öka muskelstyrkan samt att repetitionstempot bibehålls under längre tid under fysiskt arbete. Med vetenskapliga studier som grund har den effektivaste blandningen av kolhydraten Vitargo® och kreatin tagits fram. Många atleter upplever att om de intagit kreatin innan passet ökar repetitionståligheten vid tung träning.

Viktökning med Vitargo®+Creatine

Har du inte provat **Vitargo®+Creatine** rekommenderar vi detta.

Vitargo®kolhydraten i kombination med kreatinmonohydrat Creapure® har visat sig ge större viktökning i en 3 veckors studie jämfört med kreatin i kombination med maltodextrin och dextros. För att öka kaloriintaget och bygga upp kreatinnivåerna i musklerna börjar man med en s.k. uppladdningsfas.

Vitargo®+Creatine intas under 5 dagar, 3 portioner per dag (totalt 3 x 50-70g pulver).

När du dag 6 övergår till underhållsfas tas 1 portion 50 g Vitargo®+Creatine med fördel ½ portion 30 min innan träning och ½ portion direkt efter träning. För att få en optimal återhämtning efter träningspasset tas tillsammans med den en ½ portion Vitargo®+Creatine t.ex. 1 portion Vitargo® Gainers Gold alternativt 1 portion PURE Vitargo med ca 25g proteinpulver.

Egen Gainer/återhämtningsdryck

Viktökning: Är du en av dem som blandar dina egna Gainers? Blanda **Vitargo® PURE Vitargo** med ditt favoritproteinpulver så får du en Gainer enligt eget recept. Prioriterar du viktökning, blanda 25 % protein med 75 % Vitargo, vill du ha en lite mer Diet-anpassad produkt, öka proteininnehållet till 50 %, Vitargo 50 %. Några kapslar fiskolja tillför nyttigt fett till drinken.

Tänk på att inte tillföra SOCKERLIKA kolhydrater i Vitargo®-drinkar. Sockerlika kolhydrater passerar långsamt genom magsäcken och din återhämtning blir inte lika effektiv. Att blanda Vitargo med andra kolhydratpulver förstör därmed effekten från Vitargo.

Vitargo®-tips för tävlande

På grund av sina suveräna glykogeninlagringsegenskaper lämpar sig Vitargo® bra för glykogeninlagring i samband med fitness- och bodybuilding-tävlingar. Vitargo® är välkänt inom området "komplement till stärkelsebaserade kolhydratkällor" (som pasta, potatis och ris) i samband med glykogeninlagring. Vitargo® stimulerar kraftigt utsöndringen av insulin i samband med intag och insulinutsöndring är en absolut förutsättning för att glykogeninlagring skall kunna

BLANDNINGSTIPS



ske. Ju mer insulin som utsöndras desto effektivt kan glykogeninlagringen ske. Intag av Vitargo® orsakar kraftigare insulinutsöndring än t ex maltodextrin och druvsocker.

PURE Vitargo® är fri från salter och mineraler och är extremt snäll mot magen vid intag tillsammans med minimala volymer vätska. Många tävlanden som vill vätsketömma sig innan sina scenframträdanden brukar vispa PURE Vitargo® tillsammans med extremt små mängder vätska och äta detta med sked. Vitargos låga osmolalitet gör denna blandning betydligt snällare mot magen än en blandning av druvsocker i små volymer vätska skulle vara. Problem med magen är definitivt något som bör undvikas vid scenframträdanden.

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med t.ex. mackor och O´Boy! Slarva inte med maten!

De mängder som rekommenderas är generella och kan justeras beroende på kroppsstorlek och träningsintensitet. Ju hårdare du tränar och ju större kroppsvolym du har du är, desto högre doser krävs.

Lycka till!