

STYRKESPORT

Vejledning i brug af Maxim-Promax energiprodukter

Optimal præstationsevne kræver optimal ernæring. Uanset hvilken sport du dyrker, eller hvor hårdt du træner, så er sund kost afgørende for optimal sundhed og evne til at vinde. Maxim og Promax produkterne er ikke beregnet til at erstatte normale fødevarer men kan bruges som supplement til en sund, varieret kost. I dette faktablad vil vi beskrive, hvordan du bedst bruger vores produkter til at maximere dine præstationer i styrkesport.



Kaloriebehovet i styrkesport er stort og mange finder det svært at indtage de enorme mængder mad, der er nødvendigt for at tilfredsstille deres energibehov. Maxim energidrik er en praktisk måde at øge kulhydratindtaget på, uden at øge mængden af mad. Drikken udgør en koncentreret energikilde, der enten alene eller sammen med maden let optages og leverer en konstant energimængde til musklerne under træning. Styrkesports-udøvere oplever også Maxim Energibarer som en fedtfattig men energirig snack, der kan spises når som helst på dagen.

Da det anaerobe energisystem spiller en central rolle under løft og kast, kender mange styrkesports-udøvere fordelene ved at supplere med Promax Creapure Kreatin. Det øgede kreatinniveau i musklerne efter indtagelse udgør et større begyndelseslager af kreatin, der giver energi til eksplosive styrkeanstrengelser. Kreatinfyldte muskler er desuden mere resistente overfor udmattelse og mange sportsfolk oplever derfor, at restitutionstid mellem træningspas afkortes.

Kreatin forbedrer styrken, fremmer restitutionsevnen, øger muskelopbygningen på en naturlig måde og gør det lettere at smide overflødig kropsfedt.

- Når du fylder rigelig med kreatin i dine muskler, bliver dine muskelfibre stærkere, og de kommer sig hurtigere efter hård træning.
- Du bliver i stand til at træne ved nær-maximal intensitet i længere tid, du kan simpelthen træne hårdere, og det giver hurtigere muskeltvækst.
- Derudover stimulerer kreatin optagelsen af aminosyrer i de to kontraktile muskelproteiner kendt som aktin og myosin. Alle kreatinundersøgelser har vist, at dette naturlige kostekstrakt har den positive bivirkning, at det får muskelmassen til at vokse. Praktiske erfaringer fra sportsfolk tyder på, at du kan forvente at øge din muskelmasse med 4-5 kg i løbet af et år, når du begynder på kreatin.

- Kreatin hjælper også til at smide kropsfedt. Mange sportsfolk har oplevet, at de taber fedt samtidig med, at deres vægt og muskelmasse stiger. Det skyldes, at kroppen bruger mere fedt som brændstof, og når muskelmassen stiger, så stiger det samlede stofskifte også.

For at opnå det bedste resultat, indtages den angivne dosis under eller lige efter træning sammen med Maxim energidrik. Dine muskler kan på dette tidspunkt bedst absorbere næringsstoffer.

// Hvis du træner hårdt, hvis du vil opnå succes, så giv din krop føde (protein og kulhydrat) lige efter træning //

Styrkesports-udøvere har brug for ekstra protein til at reparere muskler, før de kan begynde at vokse sig større. Det er vigtigt, at kostens samlede proteinindhold er tilstrækkelig højt. Men timing af proteinindtagelsen er faktisk lige så vigtig som den samlede mængde af protein i kosten. Vi anbefaler derfor, at du indtager protein hver 3. til 4. time i løbet af dagen og er særlig opmærksom på disse tidspunkter:

A. Musklerne har et åbent vindue til modtagelse af både kulhydrater og protein den første time efter en træningspas. Det skyldes, at hård træning nedbryder kulhydrat- og aminosyredepoterne og samtidig påvirker hormonbalancen og aktiviteten af en lang række enzymer. Denne specielle fysiologiske tilstand varer ca. 1 time og bliver af internationale eksperter betegnet "The Window of Opportunity".

Du bør derfor overveje at indtage op til 30% af dine daglige kalorier indenfor 60 minutter efter træning for at udnytte muligheden bedst muligt. Det vil betyde, at du skal spise omkring 30-40 gram protein (Promax), 100 gram kulhydrat (Maxim) og 5 gram Promax Creapure kreatin, hvis du ikke har taget noget kreatin under træning. Hvis du indtager dette efter hvert træningspas, vil du helt sikkert bemærke en forskel! Du vil restituere hurtigere, have mere energi, mindre muskelømhed og være stærkere næste gang du træner.



B. Tre-fire timer efter et måltid begynder kroppen at skifte gear til nedbrydende stofskifte. Blodets indhold af de naturlige, anabole hormoner falder, mens indholdet af katabole hormoner stiger. De opbyggende processer i musklerne falder, mens nedbrydningen af muskelprotein stiger. Dette er uheldigt, hvis du vil optimere træningseffekten fra sidste indsats i træningslokalet. Derfor er det en god idé at indtage protein hver 3.-4. time.

C. Du spiser ikke, når du sover, så din krop løber tør for protein omkring halvejs gennem natten, hvis dit sidste måltid var ved

18-19 tiden. Det betyder i praksis, at de vigtige reparations- og vækstprocesser kører langsomt eller standser helt. Derfor er det en god idé at tage en proteindrik, før du går i seng. Det hjælper til at holde kroppen i en anabol, opbyggende tilstand natten igennem.

Men hvor meget protein skal der til? Eksperter anbefaler, at hvis du vil have resultater, skal du spise mindst 2 gram protein pr. kg kropsvægt pr. dag. Hvis du f.eks. vejer 80 kg, skal du spise 160 g protein pr. dag fordelt på flere doser (seks doser pr. dag er ideelt).

	Før	Under	Efter	Snack*	Produktets egenskaber	
 Energidrik	✓	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Giver dig energi når som helst. Fylder dig med ekstra kulhydratenergi.
 Energibar	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Giver dig energi når som helst. Fylder dig med ekstra kulhydratenergi.
 Kreatin		✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	For at opnå det bedste resultat, indtages den angivne dosis under eller lige efter træning sammen med Maxim energidrik.
 Balance pulver			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Indtag lige efter træning, da dine muskler på dette tidspunkt bedst kan absorbere næringsstofferne. Bemærk, at det også kan bruges i stedet for et måltid eller som et energitilskud til enhver tid.
 Balance Bar			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	
 Protein 85+			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Styrke ● Restitution 	Sørg for at indtage nok protein til at reparere din krop og muskler.
 Designer			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Styrke ● Restitution 	Markedets bedste proteinprodukt. Enzym hydroliseret, ion exchanged. Tørret i lav temperatur, ren vallepeptider.

KONKLUSION

Du opnår succes i styrkesportsgrene gennem en kombination af hård træning, sund kost og tilstrækkelig hvile for at give din krop mulighed for at komme sig. Energirige, fedtfattige fødevarer er nøglen til god ernæring. Men der er tidspunkter, hvor det ikke er praktisk at spise normale fødevarer - f.eks. under og lige efter træning. I de situationer kan brug af Maxim og Promax produkterne give dig mere energi, mindre muskelømhed og hurtigere restitution, så du vil være hurtigere og stærkere næste gang du træner. Held og lykke.