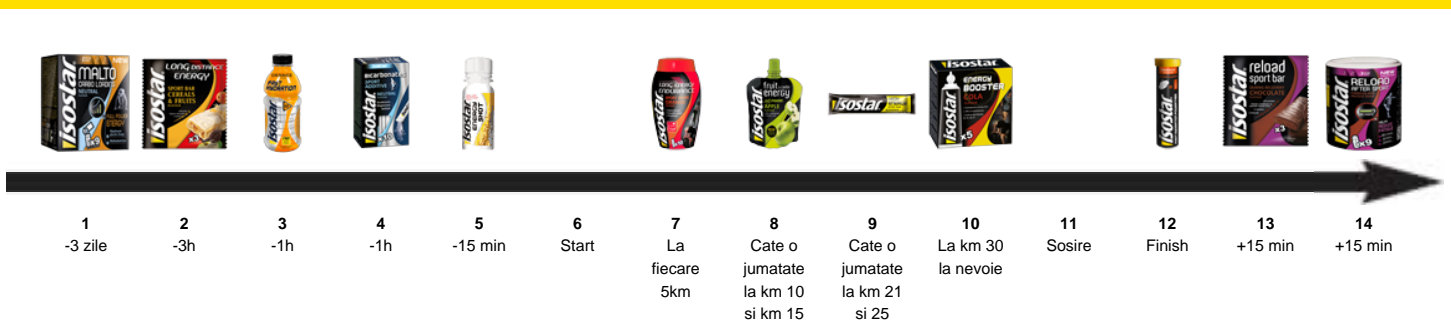


Maratonul, cursa de anduranta pe o distanta de 42.195 km, este o proba care implica un consum energetic foarte ridicat. Principiile care stau la baza unui maraton de succes sunt simple: stabilirea unui target realist, antrenamentul regulat si adoptarea unei diete echilibrate. Pentru un sportiv, dieta este la fel de importanta ca antrenamentele saptamanale. Nu doar ca ii permite pastrarea unei greutati corporale optime, dar ii si permite sa isi atinga potentialul maxim in timpul competitiei si prevenirea asa-numitului zid de la km 30. Zidul de la Km30 apare atunci cand toate rezervele de glicogen stocate in ficat si in muschi se epuizeaza. Glicogenul este ars rapid de catre corp pentru a-ti furniza energie instantaneu. Un alergator poate stoca aproximativ 2000kcal sub forma de glicogen, ceea ce i-ar fi suficient pentru aproximativ 30 de km. In momentul in care rezervele de glicogen sunt epuizate, corpul este nevoit sa obtina energie arzand din grasimile stocate. Arderea grasimilor este mult mai lenta in comparatie cu arderea glicogenului. In acel punct se declanseaza o oboseala puternica, brusca, si senzatia ca nu mai poti face nici un pas te blocheaza.

Antrenamentul si dieta joaca un rol esential in favorizarea acumularii de glicogen in muschi.



### -3 zile

#### Isostar Malto Carbo Loading, 450g

##### SFATUL ISOSTAR

Pentru cei care s-au saturat sa manance tone de paste si orez inainte de o competitie, Isostar vine cu o solutie inovativa: un produs pe baza de maltodextrina, pentru maxima incarcare cu carbohidrati (95% continut de carbohidrati). Cutia contine 9 plicuri care se dilueaza in 500ml de apa. Se consuma cate 3 plicuri x 3 zile inainte de competitie. Bogat in vitaminele B1, C si E, cu rol important in metabolismul energetic si protectia celulara impotriva stresului oxidativ.



### -3h

#### Isostar Long Distance Energy Sport Bar, 3x40g

##### SFATUL ISOSTAR

Maratonul ce te asteapta iti va solicita mari rezerve de energie. Bogat in glucide, batonul Long Distance Energy te va ajuta sa-ti completezi rezervele de energie inainte de start. Bogat in vitamine ce contribuie la metabolismul energetic (B1 si PP) si cu proprietati antioxidante (C, E si B2). Consuma 2 batoane impreuna cu 200ml de lichid (de preferat apa) la ultima masa dinaintea cursei, cu 3h inainte de start.

Maratonul, cursa de anduranta pe o distanta de 42.195 km, este o proba care implica un consum energetic foarte ridicat. Principiile care stau la baza unui maraton de succes sunt simple: stabilirea unui target realist, antrenamentul regulat si adoptarea unei diete echilibrate. Pentru un sportiv, dieta este la fel de importanta ca antrenamentele saptamanale. Nu doar ca ii permite pastrarea unei greutati corporale optime, dar ii si permite sa isi atinga potentialul maxim in timpul competitiei si prevenirea asa-numitului zid de la km 30. Zidul de la Km30 apare atunci cand toate rezervele de glicogen stocate in ficat si in muschi se epuizeaza. Glicogenul este ars rapid de catre corp pentru a-ti furniza energie instantaneu. Un alergator poate stoca aproximativ 2000kcal sub forma de glicogen, ceea ce i-ar fi suficient pentru aproximativ 30 de km. In momentul in care rezervele de glicogen sunt epuizate, corpul este nevoit sa obtina energie arzand din grasimile stocate. Arderea grasimilor este mult mai lenta in comparatie cu arderea glicogenului. In acel punct se declanseaza o oboseala puternica, brusca, si senzatia ca nu mai poti face nici un pas te blocheaza.

Antrenamentul si dieta joaca un rol esential in favorizarea acumularii de glicogen in muschi.

**-1h****Isostar Fast Hydration Orange, 500ml**

SFATUL ISOSTAR

In timpul unei curse de maraton poti pierde pana la 5% din greutatea corpului, reprezentand apa. Este deci important sa nu pleci de la start deshidratat, mai ales atunci cand afara este cald sau foarte frig.

Cu o ora inaintea cursei, bea la fiecare 15-20 de minute, cateva guri de bautura izotonica si energizanta Hydrate & Perform - echivalentul unui bidon de 500ml. Aceasta bautura izotonica ofera corpului inainte de start o hidratare optima. In acelasi timp te ajuta sa combati si o eventuala hipoglicemie determinata de stres.

**-1h****Isostar Bicarbonat, 71g**

SFATUL ISOSTAR

Cursa de rezistenta, maratonul, este o disciplina care implica un consum ridicat de energie pentru care trebuie sa fii pregatit inainte, in timpul competitiei (pentru a preveni asa-numitul zid de la km 30) si la sfarsitul ei.

Consumul de Isostar Bicarbonat cu 1 ora inainte de maraton te va feri de aparitia crampelor, neutralizand efectul acidul lactic produs de corpul tau in timpul efortului sportiv.

**-15 min****Isostar Energy Shot Capsuni, 60 ml**

SFATUL ISOSTAR

Pentru a lua un start plin de energie, cu 15 minute inainte de inceputul cursei bea 1 Energy Shot, impreuna cu apa sau izotonic. Acest produs este bogat in glucide cu absorbtie rapida, usor asimilabile, in vitamina B1 (vitamina energiei) ce contribuie la transformarea nutrientilor in energie, in vitamina C - un ajutor in diminuarea starilor de oboseala si in cofeina, ce te va revigora.

Maratonul, cursa de anduranta pe o distanta de 42.195 km, este o proba care implica un consum energetic foarte ridicat. Principiile care stau la baza unui maraton de succes sunt simple: stabilirea unui target realist, antrenamentul regulat si adoptarea unei diete echilibrate. Pentru un sportiv, dieta este la fel de importanta ca antrenamentele saptamanale. Nu doar ca ii permite pastrarea unei greutati corporale optime, dar ii si permite sa isi atinga potentialul maxim in timpul competitiei si prevenirea asa-numitului zid de la km 30. Zidul de la Km30 apare atunci cand toate rezervele de glicogen stocate in ficat si in muschi se epuizeaza. Glicogenul este ars rapid de catre corp pentru a-ti furniza energie instantaneu. Un alergator poate stoca aproximativ 2000kcal sub forma de glicogen, ceea ce i-ar fi suficient pentru aproximativ 30 de km. In momentul in care rezervele de glicogen sunt epuizate, corpul este nevoit sa obtina energie arzand din grasimile stocate. Arderea grasimilor este mult mai lenta in comparatie cu arderea glicogenului. In acel punct se declanseaza o oboseala puternica, brusca, si senzatia ca nu mai poti face nici un pas te blocheaza.

Antrenamentul si dieta joaca un rol esential in favorizarea acumularii de glicogen in muschi.



## La fiecare 5km

### Isostar Long Distance Energy Pudr? Portocale Rosii, 790g

SFATUL ISOSTAR

Organismul tau este supus unui efort foarte mare, si de aceea ai nevoie de un aport energetic si de hidratare in mod regulat. Bea cateva guri de Long Distance Energy la fiecare 5km. Datorita continutului sau glucidic ridicat, bautura furnizeaza energia necesara pentru eforturile de lunga durata: sodiul continut de aceasta bautura compenseaza o parte din pierderile prin transpiratie si poate contribui la evitarea aparitiei crampelor musculare.



## Cate o jumatate la km 10 si km 15

### Isostar Actifood Gel Mere, 90g

SFATUL ISOSTAR

Intr-o astfel de cursa de anduranta, ai nevoie de aporturi energetice regulate pentru a putea face fata efortului. Consuma o jumatate de Energy Gel Actifood, de preferat cu cateva guri de apa (pentru a-i grabi absorbtia), la km 10 si cealalta jumatate la km 15 al cursei.

Acest gel concentrat pe baza de piure de fructe furnizeaza glucide pentru improspatarea rezervelor de energie. Vitamina B1 contribuie la transformarea nutrientilor in energie, iar vitaminele C si E ajuta la protectia antioxidanta a compusilor celulari. Nu in ultimul rand, vitamina C (41mg/gel) ajuta la reducerea starii de oboseala.

## Cate o jumatate la km 21 si 25

### Isostar High Energy Baton Sport Banane, 40g



SFATUL ISOSTAR

Pe parcursul cursei, datorita consumului energetic ridicat, ai nevoie de o improspatare permanenta a rezervelor energetice.

Consuma ½ baton High Energy, de preferat cu cateva guri de apa, la km 21 si cealalta jumatate la km 25. Bogat vitamine si carbohidrati, te va ajuta sa mentii ritmul accelerat de efort.

Vitaminele din grupul B favorizeaza metabolismul glucidelor, iar vitaminele C si E lupta impotriva stresului oxidativ.

Maratonul, cursa de anduranta pe o distanta de 42.195 km, este o proba care implica un consum energetic foarte ridicat. Principiile care stau la baza unui maraton de succes sunt simple: stabilirea unui target realist, antrenamentul regulat si adoptarea unei diete echilibrate. Pentru un sportiv, dieta este la fel de importanta ca antrenamentele saptamanale. Nu doar ca ii permite pastrarea unei greutate corporale optime, dar ii si permite sa isi atinga potentialul maxim in timpul competitiei si prevenirea asa-numitului zid de la km 30. Zidul de la Km30 apare atunci cand toate rezervele de glicogen stocate in ficat si in muschi se epuizeaza. Glicogenul este ars rapid de catre corp pentru a-ti furniza energie instantaneu. Un alergator poate stoca aproximativ 2000kcal sub forma de glicogen, ceea ce i-ar fi suficient pentru aproximativ 30 de km. In momentul in care rezervele de glicogen sunt epuizate, corpul este nevoit sa obtina energie arzand din grasimile stocate. Arderea grasimilor este mult mai lenta in comparatie cu arderea glicogenului. In acel punct se declanseaza o oboseala puternica, brusca, si senzatia ca nu mai poti face nici un pas te blocheaza.

Antrenamentul si dieta joaca un rol esential in favorizarea acumularii de glicogen in muschi.



## La km 30 la nevoie

### Isostar Cola Energy Booster Gel, 5x20g

SFATUL ISOSTAR

In jurul km 30 al unui maraton rezervele de glicogen se epuizeaza. Binecunoscuta in randul sportivilor de maraton, aceasta senzatie este supranumita si "zid". Pentru a preveni acest fenomen, ia un pliculet de Energy Gel impreuna cu 200ml de apa. Acesta se absoarbe incepand cu cavitatea bucala, aducand un aport instantaneu de energie.

Gelul este bogat in glucide simple, usor de digerat, in vitamina B1 pentru a facilita asimilarea si transformarea in energie a acestor glucide si in sodiu, pentru prevenirea crampelor si compensarea pierderilor sudorale. Te vei simti revigorat in cateva clipe, gata sa continui.



## Finish

### Isostar Tablete Izotonice Orange, 120g

SFATUL ISOSTAR

O astfel de cursa pe distanta lunga atrage dupa sine pierderi importante de apa, minerale si diminuarea semnificativa a rezervelor de glicogen din muschi. Aceasta oboseala generala a organismului poate provoca dureri sau rigiditate musculara.

Dupa incheierea cursei dilueaza 2 tablete Powertabs Fast Hydration in 500ml de apa pentru a obtine o bautura izotonica, saraca in energie. Aceasta permite o recuperare lenta, gratie carbohidratilor, mineralelor si vitaminelor din grupa B, C si E. Din toata gama Isostar, tabletele au cel mai rapid efect in rehidratare si reincarcare electrolitica.



## +15 min

### Isostar Reload Sport Bar Ciocolata, 3x40g

SFATUL ISOSTAR

Cursa s-a incheiat, dar muschii au fost intens solicitati, fragilizati. Dupa ce ai trecut linia de sosire, mananca un baton Reload Sport Bar, impreuna cu cateva guri de Powertabs Fast Hydration.

Bogat in proteine, glucide, minerale, vitaminele C, E si cele din grupa B, acest baton optimizeaza recuperarea musculara si reluarea rapida a antrenamentului sportiv, gata pentru o noua provocare. Continutul de proteine (10g/ baton) contribuie la mentinerea masei musculare iar

Maratonul, cursa de anduranta pe o distanta de 42.195 km, este o proba care implica un consum energetic foarte ridicat. Principiile care stau la baza unui maraton de succes sunt simple: stabilirea unui target realist, antrenamentul regulat si adoptarea unei diete echilibrate. Pentru un sportiv, dieta este la fel de importanta ca antrenamentele saptamanale. Nu doar ca ii permite pastrarea unei greutati corporale optime, dar ii si permite sa isi atinga potentialul maxim in timpul competitiei si prevenirea asa-numitului zid de la km 30. Zidul de la Km30 apare atunci cand toate rezervele de glicogen stocate in ficat si in muschi se epuizeaza. Glicogenul este ars rapid de catre corp pentru a-ti furniza energie instantaneu. Un alergator poate stoca aproximativ 2000kcal sub forma de glicogen, ceea ce i-ar fi suficient pentru aproximativ 30 de km. In momentul in care rezervele de glicogen sunt epuizate, corpul este nevoit sa obtina energie arzand din grasimile stocate. Arderea grasimilor este mult mai lenta in comparatie cu arderea glicogenului. In acel punct se declanseaza o oboseala puternica, brusca, si senzatia ca nu mai poti face nici un pas te blocheaza.

Antrenamentul si dieta joaca un rol esential in favorizarea acumularii de glicogen in muschi.

carbohidratii ajuta la refacerea rezervelor energetice.



**+15 min**

**Isostar Reload After Sport Drink, 450g**

SFATUL ISOSTAR

Maratonul s-a incheiat, insa urmeaza o etapa la fel de importanta pentru organismul tau - recuperarea. Prin transpiratie ai pierdut atat apa cat si electrolitii din organism. Aceste pierderi, asociate oboselii de dupa cursa pot duce la dureri si spasme musculare.

Pentru refacerea rapida dupa efort muscular intens, Isostar a creat aceasta pudra pentru bautura cu aport de proteine (20%) si carbohidrati. Proteinele de inalta calitate biologica, vitaminele B1, B2, B6, C si E, niacina, calciul si magneziul contribuie la reducerea oboselii si permit reluarea la scurt timp a antrenamentelor sau a competitivilor. Se recomanda consumul la cca 15 minute dupa efort, datorita aparitiei unei ferestre metabolice ce permite asimilarea corecta a elementelor nutritionale.