

Odporúčania pre príjem ACTIVATORU 200 pri rôznych fyzických aktivitách

Populárny **ACTIVATOR 200 kofeínový Shot s 200 mg kofeínu** zvyšuje vytrvalosť a zlepšuje koncentráciu a pozornosť počas kľúčových fáz súťaže. Pravidelne ho užívajú najmä šprintéri a vytrvalostní športovci, či už pred štartovacím signálom alebo počas pretekov. Aby sa predišlo opačnému účinku „šprintu“, oplatí sa dodržiavať nižšie uvedené odporúčania pre konzumáciu:

Šprintérske a intervalové výkony

Tieto fyzické aktivity prospeievajú zvýšenej koncentrácii, bdlosti a aktivite adrenalínu. Odporúča sa užiť ACTIVATOR dostatočne **vopred, približne 30 – 60 minút**, aby sa pokrylo optimálne obdobie účinnosti.

Vytrvalostné súťaže s trvaním 1 – 3 hodiny

Pri vytrvalostných aktivitách trvajúcich niekoľko hodín možno očakávať zvýšený vytrvalostný výkon vďaka účinku kofeínu na zlepšenú oxidáciu mastných kyselín pre zásobovanie energiou.

Keďže najvyššia koncentrácia kofeínu v krvi sa dosiahne približne 45 – 60 minút po požití a potom sa v priebehu nasledujúcich 2 – 3 hodín ustáli, je dôležité **naplánovať si príjem podľa vašej individuálnej situácie**. Takto sa dá dosiahnuť maximálny účinok hneď od začiatku, alebo napríklad konkrétne v druhej polovici alebo záverečnej fáze súťaže.

12- až 24-hodinové preteky

Jednou z možností použitia by bolo užívanie ACTIVATORU s 200 mg kofeínu každé 3 hodiny, v závislosti od telesnej hmotnosti to môže byť aj o niečo viac alebo menej. Ak už máte skúsenosti s kofeínom a dobre ho znášate, môžete začať hneď od začiatku. V opačnom prípade sa odporúča počkať o niečo dlhšie a používať ampulky napríklad v 5-6 hodinovom rytme. Alebo len selektívne a cielene približne 30 minút pred fázami kritickými pre výkon (noc alebo v dostatočnom predstihu pred očakávaným poklesom výkonu).

Ultra podujatia trvajúce niekoľko dní

Platia rovnaké odporúčania ako pre jednodňové podujatia. Je však dôležité zvážiť dostatočný časový odstup (najmenej 4 hodiny) medzi posledným príjmom kofeínu pred prestávkami na spánok.

Autor: **Remo Jutzeler**

Head R&D SPONSER SPORT FOOD

Ing. Applied Food Sciences UAS

MAS Nutrition & Health ETHZ