Подробнее о гелях "Арена":
Компания ООО “МВ Энеджи” представляет Вашему вниманию новый Российский продукт - высокоэнергетическое спортивное питание “Арена” NON STOP.
   Продукт “Арена” NON STOP (желе фруктово-ягодное согласно каталожному листу “Ростест” №00/072753) имеет сертификат соответствия № РОСС RU.АЮ97. В35065, санитарно - эпидемиологическое заключение № 77.МО.01.916.П.002455.11.07 и экспертное заключение № S214S антидопингового центра Росспорта об отсутствии запрещенных допинговых средств.
      “Арена” NON STOP представляет собой сложный по составу, сбалансированный пищевой продукт, готовый к употреблению.
   В состав продукта входят:     - пюре фруктово - ягодное    - сироп глюкозно - фруктозный    - сироп мальтозный    - пищевые волокна “Нутриоза”    - пектин и камедь    - соли минеральные    - витаминный премикс “Сердце”    - экстракт зеленого чая “Теавиго”
      В первую очередь “Арена” NON STOP предназначена для обеспечения организма человека главным источником энергии - углеводами. Благодаря наличию в составе “коротких” и “длинных” углеводов, употребление одного пакетика “Арена” NON STOP позволяет в зависимости от степени нагрузки поддерживать высокую работоспособность в течение 1-2 часов. Пищевые волокна создают ощущение насыщения и в дальнейшем участвуют в обеспечении организма “долговременной” энергией. Входящие в состав продукта минеральные соли и витамины позволяют своевременно компенсировать их потерю в ходе физических занятий. Экстракт зеленого чая “Теавиго” является натуральным природным препаратом, позволяющим длительное время поддерживать организм в тонусе . Спортивное питание “Арена” NON STOP можно использовать в любых видах спорта - циклических и игровых, во время больших умственных нагрузкок, при поисково - спасательных работах, в походах, в эспедициях и т.п.
   Учитывая сбалансированность состава «Арена» NON STOP, его можно употреблять не только в критических или экстремальных ситуациях, но в качестве завтрака “на ходу”
Немного о спортивном питании:
Роль углеводов в обеспечении мышечной деятельности.
      Углеводы занимают одно из самых важных мест в питании человека, поскольку являются основным источником энергии. Кроме того, углеводы являются единственным питательным субстратом для мозга человека. От запасов углеводов в скелетных мышцах и печени зависит степень выносливости и время наступления утомления. Необходимо помнить, что количество поступающих в организм углеводов должно равняться количеству истраченных. В противном случае «лишние» углеводы будут «отложены» организмом в виде жировых запасов.
   Преднагрузочный период.
   Следует ограничить потребление углеводов за 2-3 часа до начала спортивной нагрузки. Объясняется это тем, что глюкоза примерно через 30 - 40 минут после поступления в желудок начинает депонироваться в виде гликогена в печени и этот процесс продолжается около 1 часа. В этот период печень не отдает глюкозу работающим мышцам, и интенсивность физической работы может резко снизиться.
      Нагрузочный период.
   При длительных спортивных нагрузках легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтодекстрины) можно употреблять непосредственно и во время тренировок или соревнований. При тщательно сбалансированном составе продукта, углеводы постепенно, один за другим, всасываясь из кишечника, будут способствовать постоянному поддержанию уровня глюкозы в крови.
   Во избежание расстройств желудочно-кишечного тракта рекомендуется употреблять 45 - 50 грамм углеводов в час. Это связано со временем эвакуации углеводов из желудка и скоростью их всасывания в кишечнике. Потребление жирных и белковых продуктов в период физической нагрузки лучше ограничить.
   Необходимо не забывать и о своевременном восполнении жидкости.
      Восстановление.
   Правильное распределение времени приема углеводов после соревнований или напряженной тренировки может способствовать более эффективному протеканию восстановительных процессов. Прием 45 грамм и более углеводов сразу же после больших физических нагрузок (первые 20 минут), а затем через каждые 2 часа, способствует более быстрому восстановлению содержания гликогена в мышцах и печени.