

ACTIVLAB[®]
sport

#TERAZ!

Run &[®]
Bike

TO TWÓJ CZAS!



**Run &
Bike**®

TO TWÓJ CZAS!

Justyna Kaczkowska

Justyna Kaczkowska

Mistrz Polski
V-ce Mistrz Europy w kolarstwie



Szanowni
Państwo,

RUN&BIKE to autorska linia produktów marki ACTIVLAB sport dla biegaczy i rowerzystów oraz osób pływających, pasjonatów triathlonu. RUN&BIKE to osiem produktów zapewniających kompleksowe wsparcie przed, podczas i po wysiłku, a także w czasie między jednym a drugim treningiem.

W tworzeniu receptur brali udział zarówno doświadczeni zawodnicy, trenerzy, jak również osoby uprawiające powyższe dyscypliny sportowe amatorsko.

Zaufali nam sportowcy z sukcesami i reprezentanci kadry olimpijskiej.

www.runandbike.eu



facebook.com/runnersandcyclists

Improves Oxygen Utilization
Rhodiola, beta-alanine

Oxygenic

Oxygenic jest przełomowym suplementem diety przeznaczonym przede wszystkim **dla osób chcących poprawić możliwości wysiłkowe**. Synergistyczne działanie składników preparatu ma za zadanie przede wszystkim:

- podnieść maksymalny pułap tlenowy (VO_{2max}),
- zmniejszyć zakwaszenia komórek mięśniowych w trakcie wysiłku,
- zwiększyć adaptację układu nerwowego do obciążeń fizycznych.

Oxygenic za sprawą specjalnie dobranych składników stanowi znakomity element wspomagania wysiłku fizycznego w przypadku sportowców na każdym poziomie wytrenowania. **Pomaga przełamać fizjologiczne bariery i poprawić uzyskiwane wyniki.**

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

INFORMACJA ŻYWIENIOWA (dzienna porcja – 4 kapsułki):

Beta-alanina	2000 mg
Betaina	500 mg
Ekstrakt Rhodiola	200 mg
w tym rozawin	20 mg
Ekstrakt z żeń-szenia	100 mg
w tym ginsenozydy	80 mg
Kofeina	100 mg
Wodorowęglan sodu	1000 mg
Potas	100 mg
Chrom	40 µg (100%*)

* – zalecane dzienne spożycie.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA	100 ml	700 ml
Wartość energetyczna	0 kJ / 0 kcal	0 kJ / 0 kcal
Tłuszcz	0 g	0 g
w tym kwasy tł. nasycone	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g
w tym cukry	0 g	0 g
Białko	0 g	0 g
Sól	0,21 g	1,5 g

Sód	85,7 mg	600 mg
Potas	42,9 mg	300 mg (15%*)
Wapń	17,1 mg	120 mg (15%*)
Magnez	8,6 mg	60 mg (16%*)
Chlorki	17,1 mg	120 mg (15%*)

* – zalecane dzienne spożycie



Hydration during activity
sugar-free, zero calories

Electrolytes

Electrolytes to unikatowy napój, przeznaczony dla sportowców i osób obciążonych dużym wysiłkiem fizycznym, którego **specjalna formuła zapewnia efektywne uzupełniania płynów i elektrolitów traconych podczas treningów i w okresie startów w zawodach.**

- Zawiera wszystkie elektrolity (sód, chlorki, potas, magnez i wapń).
- Bez dodatku cukrów prostych.

Trzy smaki: kiwi, czarna porzeczka i truskawka

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

Energizes and Improves Performance
beta-alanine, electrolytes

Endurance Gel

Endurance Gel to wysokoenergetyczny suplement diety rekomendowany osobom obciążonym dużym wysiłkiem fizycznym. Funkcjonalna forma żelu w jednostkowym opakowaniu pozwala na wygodne dostarczenie składników podnoszących wydolność w trakcie trwania aktywności fizycznej. Endurance Gel dostarcza łatwo przyswajalnych węglowodanów, kluczowych elektrolitów i beta-alaniny, która pomaga zmniejszyć zakwaszenie komórek mięśniowych poprawiając zdolności wysiłkowe.

Trzy smaki: Cola, Tutti-Frutti, Orange-Caramel

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

INFORMACJA ŻYWIENIOWA

(1 saszetka)

Beta-alanina	2 g
Wapń	120 mg (15%*)
Magnez	60 mg (16%*)
Sód	600 mg
Potas	300 mg (15%*)

* – zalecane dzienne spożycie.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA (100 g)

Wartość energetyczna	1419,5 kJ / 334 kcal
Tłuszcz	0 g
– w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g
Węglowodany	83,5 g
– w tym cukry	83,5 g
Białko	0 g
Sól	2,8 g
Sód	1110 mg
Potas	413 mg (20%*)
Chlorki	381 mg (47%*)
Wapń	381 mg (47%*)
Magnez	190 mg (50%*)
Witamina B1	0,55 mg (50%*)
Witamina B2	0,7 mg (50%*)
Niacyna	8 mg (50%*)
Kwas pantotenowy	3 mg (50%*)
Witamina B6	0,7 mg (50%*)
Biotyna	25 µg (50%*)
Kwas foliowy	100 µg (50%*)
Witamina B12	1,25 µg (50%*)
Ekstrakt z guarany	317 mg
– w tym kofeina	69 mg

* – zalecane dzienne spożycie.



Improves Endurance
guarana, aspartame-free

Isotonic

Isotonic to koncentrat napoju izotonicznego wzbogacony guaraną i witaminami z grupy B. Dzięki specjalnej formule preparat nie tylko znakomicie uzupełnia tracone w trakcie wysiłku fizycznego płyny i elektrolity, ale także pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia a także dostarcza kompleksu witamin. Isotonic efektywnie nawadnia organizm, pozytywnie wpływając na równowagę wodno-elektrolitową, dodatkowo dostarczając substancji wpływających na przebieg kluczowych przemian energetycznych i wspomagających wydolność fizyczną.

Smak: pomarańczowy

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

Speeds Recovery
BCAA, vitamins and minerals

BCAA + Multivitamins

BCAA + Multivitamins w wygodnych jednorazowych stickach jest preparatem przeznaczonym dla osób aktywnych fizycznie, ze szczególnym uwzględnieniem sportowców dyscyplin wytrzymałościowych na wszystkich poziomach wytrenowania. Każda porcja preparatu dostarcza

- **4 g BCAA** czyli aminokwasów o rozgałęzionych łańcuchach alifatycznych bocznych (leucyny, izoleucyny i waliny).
- **kompletu witamin i składników mineralnych (100% RDA w porcji dziennej)** niezbędnych dla prawidłowego przebiegu wielu procesów metabolicznych.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

	100 g	10 g
Wartość energ.	224 kcal	22,4 kcal
Tłuszcz	0 g	0 g
w tym kwasy tłuszcz. nasycone	0 g	0 g
Węglowodany:	0 g	0 g
w tym cukry	0 g	0 g
Białko	56 g	5,6 g
Sól	0,1 g	0,01 g
L-Leucyna	40 g	4 g
L-Izoleucyna	20 g	2 g
L-Walina	20 g	2 g
Witamina A	8 mg/	800 µg (100%*)
Witamina D	50 µg	5 µg (100%*)
Witamina E	120 mg	12 mg (100%*)
Witamina K	750 µg	75 µg (100%*)
Witamina C	800 mg	80 mg (100%*)
Tiamina	11 mg	1,1 mg (100%*)
Ryboflawina	14 mg	1,4 mg (100%*)
Niacyna	160 mg	16 mg (100%*)
Witamina B6	14 mg	1,4 mg (100%*)
Kwas foliowy	2 mg	200 µg (100%*)
Witamina B12	25 µg	2,5 µg (100%*)
Biotyna	500 µg	50 µg (100%*)
Kwas pantotenowy	60 mg	6 mg (100%*)
Żelazo	140 mg	14 mg (100%*)
Cynk	100 mg	10 mg (100%*)
Miedź	10 mg	1 mg (100%*)
Mangan	20 mg	2 mg (100%*)
Selen	550 µg	55 µg (100%*)
Chrom	400 µg	40 µg (100%*)
Molibden	500 µg	50 µg (100%*)
Jod	1,5 mg	150 µg (100%*)

* – zalecane dzienne spożycie
10 g – dzienna porcja



WARTOŚĆ ODŻYWCZA

	100 g
Wartość energ.	1562 kJ / 369 kcal
Tłuszcz	5 g
w tym kwasy tłuszcz. nasycone	2,1 g
Węglowodany	4 g
w tym cukry	4 g
Białko	77 g
Sól	2,1 g



Support workout recovery
pure protein

Protein

Protein to czysty koncentrat białka serwatkowego, **pozbawiony barwników, aromatów i substancji słodzących**. Białko serwatkowe na tle innych białek wyróżnia się szybko kinetyką trawienia i wchłaniania oraz wysoką zawartością aminokwasów egzogennych (niezbędnych), w tym także kluczowych dla obciążonych dużym wysiłkiem mięśni – BCAA. Dzięki zastosowaniu preparatu możliwe jest m.in.:

- **uzupełnienie niedoborów białka w diecie,**
- **zmniejszenie katabolizmu mięśniowego,**
- **przyspieszenie regeneracji powysiłkowej.**

Produkt szczególnie polecany jako dodatek do posiłków np. szejków owocowych, czy omeletów

Run &
Bike

TO TWÓJ CZAS!

Run &
Bike

TO TWÓJ CZAS!

Nuts-and-oats with peppers
high fibre, source of protein

Protein Snack

Protein Snack to unikatowa wysokobiałkowa i zarazem wysokoenergetyczna przekąska przeznaczona dla osób obciążonych dużym wysiłkiem fizycznym, przede wszystkim – sportowców, zarówno wyczynowych jak i amatorów. Unikalnym składnikiem Protein Snack jest **hydrolizat białka drobiowego, który charakteryzuje się nie tylko wysoką wartością odżywczą, ale pozbawiony jest też laktozy** (cukru mlecznego, który u wielu osób powoduje problemy żołądkowo-jelitowe). Protein Snack znakomicie sprawdza się w sytuacjach w których potrzebne jest **dostarczenie dużej dawki białka i energii, a także jako smaczna i pożywna przekąska między posiłkami**. Produkt został wzbogacony błonnikiem.

Smak: orzechowo-paprykowy

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!



WARTOŚĆ ODŻYWCZA	100 g
wartość energ.	511 kcal
tluszcz	35 g
w tym kwasy	
tluszcz. nasycone	5,5 g
węglowodany	20 g
w tym cukry	6 g
błonnik	18 g
białko	20 g
sól	0,2 g

INFORMACJA ŻYWIENIOWA (dzienna porcja – 4 kapsułki):

Siarozan glukozaminy	2000 mg
Siarozan chondroityny	600 mg
L-Metionina	150 mg
Imbir	100 mg
Kurkuma	25 mg
Witamina C	80 mg (100%*)
Kwas hialuronowy	10 mg
Mangan	2 mg (100%*)
Hydrolizat kolagenowy	250 mg

* – zalecane dzienne spożycie.



Joints & Bones Recovery
collagen, glucosamine

Flex

Flex to wieloskładnikowy suplement diety stworzony z myślą o sportowcach i osobach obciążonych dużym wysiłkiem fizycznym. **Kompleksowa formuła preparatu dostarcza składników tworzących elementy macierzy chrząstki stawowej i innych mogących w sposób pozytywny wpływać na kondycję aparatu ruchu**. Produkt został oparty min. na: glukozaminie (siarozan), chondroitynie (siarozan) i kolagenie.

Flex jest suplementem przeznaczonym do długoterminowego stosowania. **Regularne przyjmowanie preparatu może zmniejszać negatywny wpływ wysiłku fizycznego na kondycję stawów**.

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

Obuwie to podstawa!

Bieganie to także duże wyzwanie dla Twoich stóp i stawów. Dlatego **dobieraj zawsze takie buty aby ich podeszwa zapewniała odpowiednią amortyzację.** Szczególnie jest to ważne, gdy zamierzasz biegać po asfalcie, lub chodniku. Buty muszą być wygodne i powinny być nieznacznie większe od tych, które nosisz na co dzień. **Absolutnie nie biegaj w idealnie dopasowanych butach!**

Wskazówki dla początkujących – Run

Poniżej zaprezentowana propozycja treningów to wskazówka na pierwszy miesiąc przygody z bieganiem. Jeżeli pierwsze treningi okażą się zbyt lekkie, możesz nieco zwiększyć obciążenie.

Tydzień	Czas treningu	Rodzaj aktywności
I	25 minut	Marsz
I	30 minut	Szybki marsz
II	30 minut	Szybki marsz z dynamiczną pracą ramion
II	35 minut	Szybki marsz z dynamiczną pracą ramion
III	30 minut	20 sekund truchtu po każdym 3 minutach marszu
III	30 minut	Minuta truchtu po każdym 4 minutach marszu
IV	30 minut	Naprzemienne 3 minuty marszu i trucht do momentu wystąpienia zadyszki
IV	25 minut	Lekki trucht z ewentualnym przejściem do marszu

Zacznij rozsądnie

Ważne jest aby osoby początkujące **nie szarżowały na początku.** Zdecydowanie lepiej jest zrobić mniej, niż przeholować. **Zbyt duże obciążenia treningowe na samym początku przygody z bieganiem w przypadku osób niewytrenowanych mogą prowadzić do bólów mięśniowych i szybkiego zniechęcenia.**

Na początku odłóż swoje ambicje na bok. **Przystosuj swój organizm do większego wysiłku.** Staraj się biegać w powolnym tempie, bez zadyszki. **Nie trenuj też codziennie!** Początkującym zdecydowanie wystarczą dwa treningi na tydzień. Po dwóch tygodniach możesz dodać trzeci, a czwarty dopiero po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń.

Gdy podczas biegu czujesz, że możesz biec dłużej niż założyłeś – odpuść. **Na początku treningi muszą być spokojne i rozsądnie zaplanowane.** Dzięki temu unikniesz bóli mięśniowych i niepotrzebnej demotywacji na samym początku przygody z bieganiem.

Zawsze, ale to zawsze po treningu poświęć chwilę na porządne rozciągnięcie mięśni.

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!



Wskazówki dla początkujących – Bike



Rower

Podstawa to dobrze dobrana wielkość roweru dopasowana do wzrostu, zazwyczaj producenci podają rozmiar ramy w calach, lub centymetrach.

Przykładowe rozmiary dla danego wzrostu:

S: 148 cm – 160 cm

M: 160 cm – 177 cm

L: 177 cm – 187 cm

XL: powyżej 187 cm

Run & Bike
TO TWÓJ CZAS!

Kierownica: Optymalna szerokość kierownicy to szerokość Twoich ramion. Węższa może utrudniać z zarówno panowanie nad rowerem jak i oddychanie.

Hamulce: Jeśli masz taką możliwość, wybierz hamulce tarczowe hydrauliczne – niezawodne bez względu na pogodę.

Koła: Optymalny rozmiar to 29 cali. Zdecydowanie ułatwia jazdę po nieutwardzonej nawiechni.

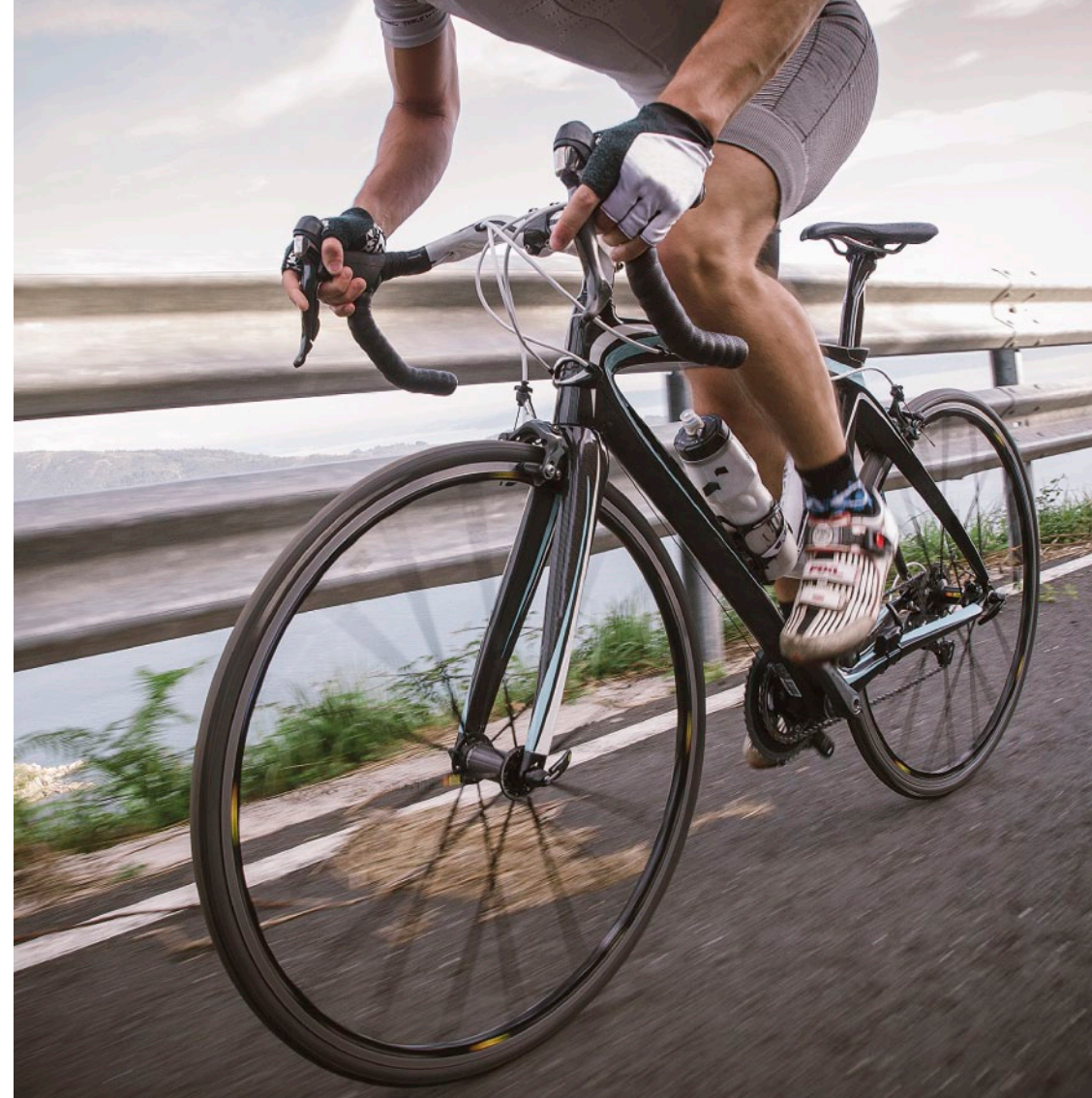


Przygotowując się do zawodów, **Justyna Kaczkowska** oprócz treningów, dba również o odpowiednią dietę i suplementację.



Siodelko: Prawidłowa wysokość siodelka to taka gdy siadając na siodelku i opierając piętę o pedal noga jest minimalnie zgięta w kolanie.

Oświetlenie: Dla bezpieczeństwa Twojego i innych.



Ubiór

Kask - dobrze dopasowany, nie może ograniczać widzenia.

Spodenki – dopasowane do sylwetki, optymalnie aby miały wszytą wkładkę ze specjalnego materiału.

Buty – bardzo dobrze dopasowane do stopy.

Koszulka – wygodna, niezbyt ciasna z kieszeniami z tyłu. Pod nią powinna być założona inna koszulka bawełniana, lub termiczna.

Okulary – dla ochrony przed wiatrem, owadami i słońcem.

Rękawiczki – chronią dłonie przed odciskami i poprawiają komfort jazdy.

Co jeść przed treningiem?

Na 3-4 godziny przed wysiłkiem najlepiej sprawdzą się stałe posiłki przygotowane przy udziale konwencjonalnej żywności, porcje pokarmów mogą być relatywnie duże. Może to być np. **spaghetti składające się z pełnoziarnistego makaronu, porcji chudej, mielonej wołowiny i samodzielnie przygotowanego sosu pomidorowego z porcją świeżych lub gotowanych na parze warzyw.**

Na 1,5-2 godziny przed wysiłkiem sugeruje się lekkostrawne dania oparte na żywności konwencjonalnej. Może to być **ryż z jabłkiem na mleku bądź też chociażby banan i jogurt naturalny** (oba składniki można zmiksować), lub ewentualnie porcja gotowanego mięsa z białym ryżem i gotowanymi warzywami.

Jeśli okres dzielący posiłek i trening jest krótszy niż 90 minut najlepiej sprawdzają się **batony i żele energetyczne, preparaty węglowodanowe i aminokwasowe.**

Run &
Bike

TO TWÓJ CZAS!



Porady dietetyczne

Więcej porad znajdziesz na

www.runandbike.eu



Co jeść po treningu?

Posiłek po treningu ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego przebiegu regeneracji. Powinien on dostarczać przede wszystkim:

Lekkostrawnych węglowodanów (ich źródłem jest biały ryż, ziemniaki, owoce, bataty).

Wysoko jakościowego białka (pochodzącego z pokarmów takich jak mięso, ryby, jaja, nabiał).

Witamin z grupy B uczestniczących w przemianach energetycznych.

Składników zasadotwórczych takich jak potas, magnez, sód, wapń, które pomagają odnowić rezerwy alkaliczne organizmu (warzywa i owoce).

Wbrew obiegowym opiniom **nie ma konieczności eliminowania tłuszczu z posiłku potreingowego**, niemniej jednak nie powinno być go w nim zbyt dużo, a najlepiej by pochodził ze źródeł takich jak **nabiał i żółtka jaj** (tłuszcz zemułgowany) lub **olej kokosowy** (szybko przyswajalne tłuszcze średniołańcuchowe zwane MCT).

Run &
Bike

TO TWÓJ CZAS!

TO TWOJ CZASI



#TERAZ!

ACTIVLAB[®]
sport