



LR
LR:GO

LR:GO KOUČING
BUDOVANIE
SVALOVEJ HMOTY

DOSTAŇTE SVOJE SVALY DO FORMY

Úspech Vášho tréningu je ovplyvnený mnohými faktormi. Patria medzi ne vyvážený výživový plán a samozrejme fitness program, ktorý je kompletne založený na Vašich cieľoch a potrebách.

Náš tréningový plán je pre Vás to pravé, ak chcete budovať svalovú hmotu! LR:GO Vás podporí prepracovaným tréningovým plánom 16 tréningových jednotiek – ktoré sa perfektne hodia na mesiac. Prvé štyri tréningy sa opakujú, ale vždy dochádza k týždennému navýšeniu dĺžky záťaže alebo počtu kôl. Výberom variácie môžete upraviť úroveň obtiažnosti jednotlivých cvikov.

Čo vlastne prináša budovanie svalovej hmoty?

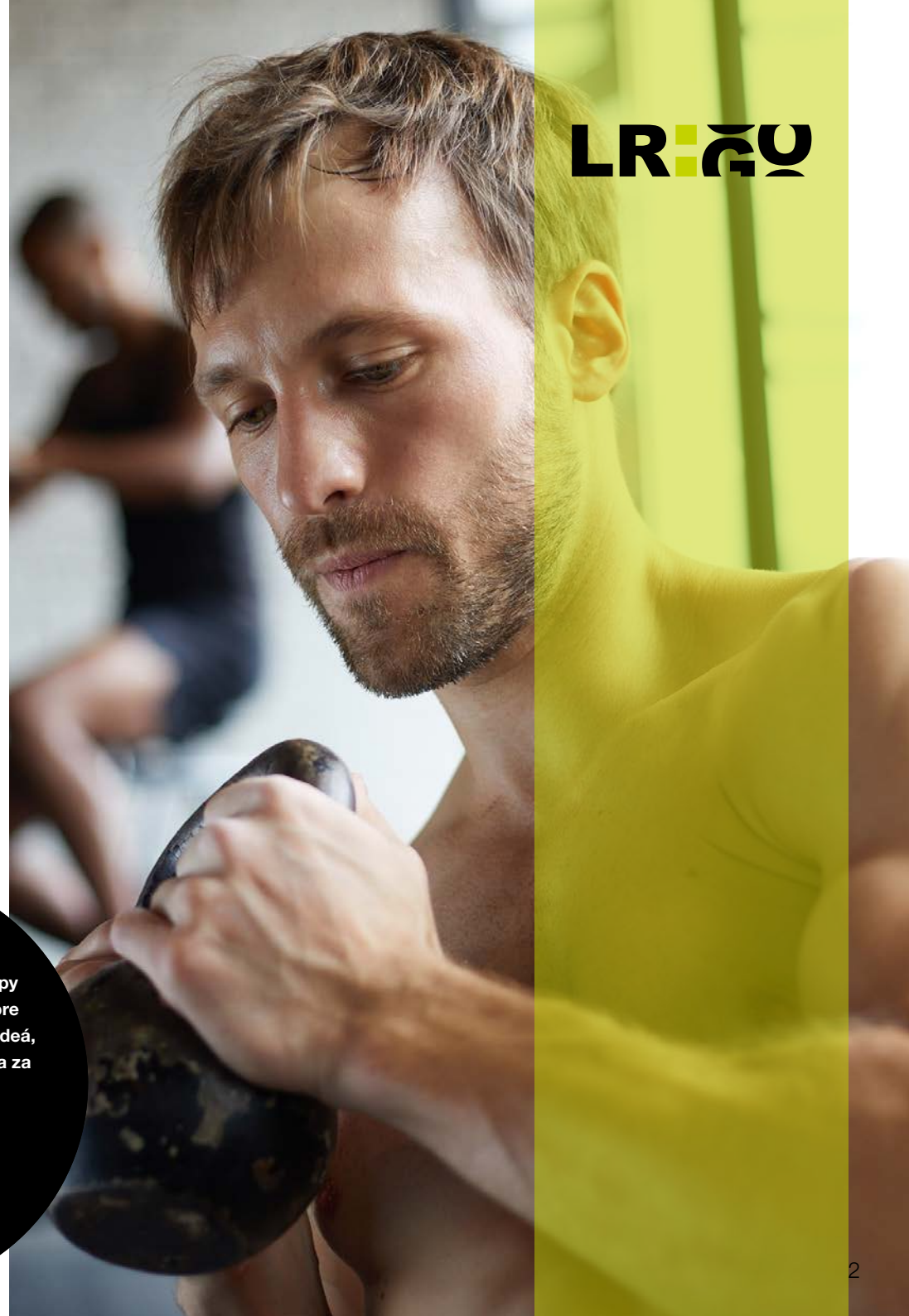
- stabilizáciu tela
- posilnenie opory chrbtice
- zvýšenie bazálneho metabolizmu

Típ

Váš LR:GO kouč Vám ponúka tipy expertov, množstvo inšpirácie pre vyvážený jedálniček a cvičebné videá, s ktorými môžete začať z domova za menej než 20 minút.

*Prajeme vám veľa
zábavy s vaším
LR:GO koučom!*

LR:GO



CVIČENIE 1



DREPY

VARIÁCIA

Pridať výskok

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KLIKY

VARIÁCIA

Zdvihnutie kolien zo zeme

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ZDVIH NOHY S VÁHOU TELA

Ľahnite si na chrbát a vystreté nohy dajte na uterák

VARIÁCIA

Boky držte neustále stiahnuté

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KLIK & DOTYK PRSTOV

Kliky s dotykom prstov na nohách
V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k nohe

VARIÁCIA

V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k ramenu

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

V polohe na bruchu sa mierne zdvihnite a spustíte ruky a hornú časť tela

VARIÁCIA

Ruky a nohy striedavo v diagonále zdvíhajte

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

V ľahu na chrbte striedavo spájajte lakte a kolena diagonálne k sebe

VARIÁCIA

Zvýšte tempo

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 2



ZDVÍHANIE NÔH

V polohe na chrbte pomaly zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Na jednej nohe

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



TRICEPSOVÝ KLIK

Oprite sa o stoličku, pokrčte kolená, pohybujte zadkom hore a dole

VARIÁCIA

Zdvíhajte nohy

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



Z DREPU DO POLOHY V KĽAKU

Z drepu do kľaku a naopak

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



BICEPSOVÝ ZDVIH

Postavte sa na šírku ramien, súčasne pokrčte ruky až k ramenám, lakty držte pri tele

VARIÁCIA

Úprava záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA

S oporou na predlaktiach

VARIÁCIA

Striedanie planku a klikov

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 3



VÝPADY

Striedavé výpady

VARIÁCIA

Zdvihnutie zadnej nohy
Pripevnenie záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUMO DREPY

Drepy v širokom stojí
rozkročnom

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ANGLIČÁK

Výskok z drepu bez
skákania

VARIÁCIA

Pridanie kliku alebo
výskoku

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DIAMANTOVÉ KLIKY

Kliky s rukami pri sebe

VARIÁCIA

Na kolenách

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



OBRÁTENÝ SNEŽNÝ ANJEL

V polohe na bruchu
pohybujte oblúkovito
rukami okolo tela

VARIÁCIA

Po každom opakovaní
ruky a hornú časť tela
položte

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



RUSKÝ TWIST

V sede, rotujte hornou
časťou tela

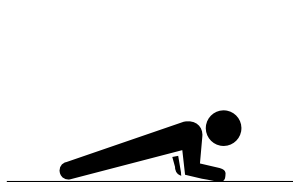
VARIÁCIA

Zdvihnutie nohy,
použitie záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 4



DOSKA DO KLIKU

Zdvihnite sa z predlaktí hore do kliku

VARIÁCIA

—

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP (VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP (VPRAVO)

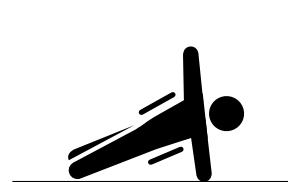
Pravou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM

Striedavo zdvíhajte ruky vystreté do strany a hore

VARIÁCIA

Na predlaktiach
 Na kolenách

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



STIERAČE

Nohy natiahnuté do strany vytočte v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Zohnuté nohy

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



NOŽNICE

V polohe na chrbte striedavo zdvíhajte vystreté nohy

VARIÁCIA

Držte vystreté nohy bez striedania

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 5



DREPY

VARIÁCIA
S výskokom

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KLIKY

VARIÁCIA
Zdvíhanie kolien zo zeme

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ZDVIH NOHY S VÁHOU TELA

Ľahnite si na chrbát a vystreté nohy dajte na uterák

VARIÁCIA
Boky držte neustále stiahnuté

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KLIK & DOTYK PRSTOV

Kliky s dotykom prstov na nohách
V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k nohe

VARIÁCIA
V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k ramenu

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

V polohe na bruchu sa mierne zdvihnite a spustíte ruky a hornú časť tela

VARIÁCIA
Ruky a nohy zdvíhajte striedavo v diagonále

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

V ľahu na chrbte striedavo spájajte lakte a kolená diagonálne k sebe

VARIÁCIA
Zvýšte tempo

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 6



ZDVÍHANIE NÔH

V polohe na chrbte pomaly zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy

VARIÁCIA

—

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Na jednej nohe

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



TRICEPSOVÝ KLIK

Oprite sa o stoličku, pokrčte kolená, pohybujte zadkom hore a dole

VARIÁCIA

Zdvíhajte nohy

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



Z DREPU DO POLOHY V KĽAKU

Z drepu do kľaku a naopak

VARIÁCIA

—

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



BICEPSOVÝ ZDVIH

Postavte sa na šírku ramien, súčasne pokrčte ruky až k ramenám, lakte držte pri tele

VARIÁCIA

Úprava záťaže

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA

S oporou na predlaktiach

VARIÁCIA

Striedanie planku a klikov (z opory na predlaktiach do kliku)

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 7



VÝPADY

Striedavé výpady

VARIÁCIA

Zdvihnutie zadnej nohy

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUMO DREPY

Drepy v širokom stojí rozkročnom

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ANGLIČÁK

Výskok z drepu bez skákania

VARIÁCIA

Pridanie kliku alebo výskoku

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DIAMANTOVÉ KLIKY

Kliky s rukami pri sebe

VARIÁCIA

Na kolenách

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



OBRÁTENÝ SNEŽNÝ ANJEL

V polohe na bruchu pohybujte oblúkovito rukami okolo tela

VARIÁCIA

Po každom opakovaní ruky a hornú časť tela položte

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



RUSKÝ TWIST

V sede, rotujte hornou časťou tela

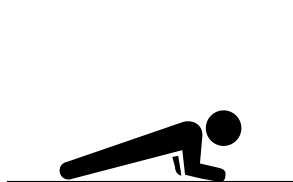
VARIÁCIA

Zdvihnutie nôh, použítie záťaže

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 8



DOSKA DO KLIKU

Zdvihnite sa z predlaktí hore do kliku

VARIÁCIA

—

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VPRAVO)

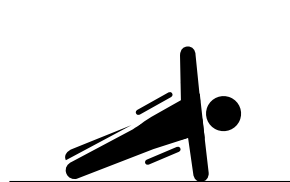
Pravou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM

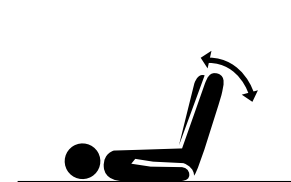
Striedavo zdvíhajte ruky vystreté do strany a hore

VARIÁCIA

Na predlaktiach
Na kolenách

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



STIERAČE

Nohy natiahnuté do strany vytočte v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Zohnuté nohy

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



NOŽNICE

V polohe na chrbte striedavo zdvíhajte vystreté nohy

VARIÁCIA

Držte vystreté nohy bez striedania

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 9



DREPY

VARIÁCIA

Pridať výskok

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



KLIKY

VARIÁCIA

Zdvihnutie nôh

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



ZDVIH NOHY S VÁHOU TELA

Ľahnite si na chrbát a natiahnuté nohy dajte na uterák

VARIÁCIA

Boky držte neustále stiahnuté

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	40 Sek.



KLIK & DOTYK PRSTOV

Kliky s dotykom prstov na nohách
V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k nohe

VARIÁCIA

V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k ramenu

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

V polohe na bruchu sa mierne zdvihnite a spustíte ruky a hornú časť tela

VARIÁCIA

Ruky a nohy zdvíhajte striedavo v diagonále

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

V ľahu na chrbte striedavo spájajte lakte a kolenná diagonálne k sebe

VARIÁCIA

Zvýšte tempo

3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 10



ZDVÍHANIE NÔH

V polohe na chrbte pomaly zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Na jednej nohe

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



TRICEPSOVÝ KLIK

Oprite sa o stoličku, pokrčte kolená, pohybujte zadkom hore a dole

VARIÁCIA

Zdvíhajte nohy

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



Z DREPU DO POLOHY V KĽAKU

Z drepu do kľaku a naopak

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



BICEPSOVÝ ZDVIH

Postavte sa na šírku ramien, súčasne pokrčte ruky až k ramenám, lakty držte pri tele

VARIÁCIA

Úprava záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DOSKA

S oporou na predlaktiach

VARIÁCIA

Striedanie planku a klikov (z opory na predlaktiach do kliku)

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 11



VÝPADY

Striedavé výpady

VARIÁCIA

Zdvihnutie zadnej nohy

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



SUMO DREPY

Drepy v širokom stojí rozkročnom

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



ANGLIČÁK

Výskok z drepu bez skákania

VARIÁCIA

Pridanie kliku alebo výskoku

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DIAMANTOVÉ KLIKY

Kliky s rukami pri sebe

VARIÁCIA

Na kolenách

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



OBRÁTENÝ SNEŽNÝ ANJEL

V polohe na bruchu pohybujte oblúkovito rukami okolo tela

VARIÁCIA

Po každom opakovaní ruky a hornú časť tela položte

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



RUSKÝ TWIST

V sede, rotácia hornej časti tela

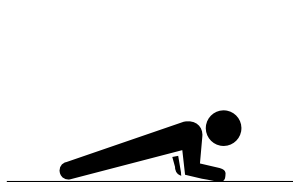
VARIÁCIA

Zdvihnutie nôh, použitie záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 12



DOSKA DO KLIKU

Zdvihnite sa z predlaktí hore do kliku

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VPRAVO)

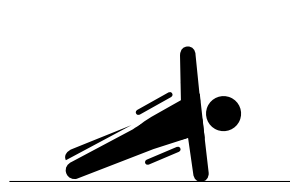
Pravou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM

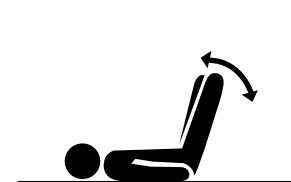
Striedavo zdvíhajte ruky natiahnuté do strany a hore

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



STIERAČE

Nohy vystreté do strany vytočte v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Zohnuté nohy

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



NOŽNICE

V polohe na chrbte striedavo zdvíhajte natiahnuté nohy

VARIÁCIA

Držte natiahnuté nohy bez striedania

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 13



DREPY

VARIÁCIA

Pridať výskok

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



KLIKY

VARIÁCIA

Zdvihnutie nôh

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



ZDVIH NOHY S VÁHOU TELA

Ľahnite si na chrbát a natiahnuté nohy dajte na uterák

VARIÁCIA

Boky držte neustále napnuté

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



KLIK & DOTYK PRSTOV

Kliky s dotykom prstov na nohách
V kliku striedavo približujte ruku diagonálne k nohe

VARIÁCIA

V kliku striedavo priťahujte ruku diagonálne k ramenu

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

V polohe na bruchu sa mierne zdvihnite a spustíte ruky a hornú časť tela

VARIÁCIA

Ruky a nohy zdvíhajte striedavo v diagonále

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

V ľahu na chrbte striedavo spájajte lakte a kolena diagonálne k sebe

VARIÁCIA

Zvýšte tempo

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 14



ZDVÍHANIE NÔH

V polohe na chrbte pomaly zdvíhajte a spúšťajte natiahnuté nohy

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Zdvíhnutie panvy v ľahu

VARIÁCIA

Na jednej nohe

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



TRICEPSOVÝ KLIK

Oprite sa o stoličku, pokrčte kolená, pohybujte zadkom hore a dole

VARIÁCIA

Zdvíhajte nohy

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



Z DREPU DO KĽAKU A NAOPAK

VARIÁCIA

—

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



BICEPSOVÝ ZDVIH

Postavte sa na šírku ramien, súčasne pokrčte ruky až k ramenám, lakty držte pri tele

VARIÁCIA

Úprava záťaže

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DOSKA

S oporou na predlaktiach

VARIÁCIA

Striedanie planku a klikov (z opory na predlaktiach do kliku)

↻ 3 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 15



VÝPADY

Striedavé výpady

VARIÁCIA

Zdvihnutie zadnej nohy

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



SUMO DREPY

Drepy v širokom stojí rozkročnom

VARIÁCIA

So záťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



ANGLIČÁK

Výskok z drepu bez skákania

VARIÁCIA

Pridanie kliku alebo výskoku

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DIAMANTOVÉ KLIKY

Kliky s rukami pri sebe

VARIÁCIA

Na kolenách

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



OBRÁTENÝ SNEŽNÝ ANJEL

V polohe na bruchu pohybujte oblúkovito rukami okolo tela

VARIÁCIA

Po každom opakovaní ruky a hornú časť tela položte

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



RUSKÝ TWIST

V sede, rotácia hornej časti tela

VARIÁCIA

Zdvihnutie nôh, použitie záťaže

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

CVIČENIE 16



DOSKA DO KLIKU

Zdvihnite sa z predlaktí hore do kliku

VARIÁCIA

—

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP (VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So zátťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP (VPRAVO)

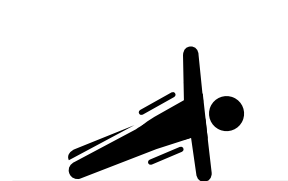
Pravou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So zátťažou

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM

Striedavo zdvíhajte ruky natiahnuté do strany a hore

VARIÁCIA

—

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



STIERAČE

Nohy natiahnuté do strany vytočte v polohe na chrbte

VARIÁCIA

Zohnuté nohy

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.



NOŽNICE

V polohe na chrbte striedavo zdvíhajte vystreté nohy

VARIÁCIA

Držte vystreté nohy bez striedania

↻ 4 SÉRIE

DOBA	PAUZA
40 Sek.	30 Sek.

GO FURTHER. GO HIGHER. LR:GO.

S LR: GO & Mind Master Extreme sa môžete pripraviť na nadchádzajúci tréning^{1, 2, 3, 4, 5}, počas tréningu zo seba dostať to najlepšie^{4, 5} a podporiť svoju regeneráciu^{6, 7}.



PERFORMANCE GEL

Prípravte sa na štart! Pripravte telo aj myseľ na nadchádzajúci tréning, aby ste zo seba mohli vydať všetko a mali pri športe veľa sily. Správne živiny PRED cvičením Vám dodajú dostatok energie, aby ste mali správny výkon a mohli skutočne začať.^{1, 2, 3}



PERFORMANCE POWDER

Dostaňte zo seba to najlepšie! Vaše telo POČAS tréningu zo seba vydáva to najlepšie. So správnymi živinami mu pomôžete vytrvať a udržať svoj výkon a vytrvalosť⁷ počas tréningu. Váš kardiovaskulárny systém a rovnováha elektrolytov sú mimoriadne dôležité!^{8, 9}



PERFORMANCE SHAKE

Práve teraz je dôležité dopriať svojmu telu PO tréningu oddychovú fázu – v tejto chvíli prebiehajú dôležité procesy obnovy a budovania, ktoré sú pre úspech Vášho tréningu kľúčové. Svaly sa uvoľňujú a začínajú rásť^{10, 11} a kosti a chrupavky sa zotavujú po záťaži z tréningu.

Dostupné tiež
s broskyňovo-
banánovou
príchuťou



¹ Kofeín v guarane pomáha zvyšovať bdelosť a koncentráciu. Kofeín obsiahnutý v guarane prispieva k zvýšeniu vytrvalostného výkonu. ² Vitamín B12 pomáha znižovať únavu a vyčerpanie. ³ Thiamín, vitamín B6 a vitamín B12 prispievajú k normálnemu fungovaniu psychiky. ⁴ Vitamín C prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu. ⁵ Vitamín E, vitamín C a selén v Mind Master Extreme pomáhajú chrániť bunky pred oxidačným stresom. ⁶ Vitamín D prispieva k udržaniu normálnej svalovej funkcie. ⁷ Vitamín C, thiamín a niacín prispievajú k normálnemu energetickému metabolizmu. Vitamín C a vitamín B6 pomáhajú znižovať únavu a vyčerpanie. ⁸ Železo prispieva k normálnemu transportu kyslíka v tele. Thiamín prispieva k normálnej činnosti srdca. ⁹ Horčík prispieva k rovnováhe elektrolytov. ¹⁰ Bielkoviny prispievajú k zvýšeniu svalovej hmoty. ¹¹ Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu chrupaviek. Bielkoviny pomáhajú udržiavať normálne kosti. ¹² Horčík, vápnik a vitamín D prispievajú k udržaniu normálnej funkcie svalov.