

A man with a beard and short brown hair is shown in profile, looking towards the right. He is wearing a grey tank top and is using a purple resistance band. He is holding the band with both hands, pulling it towards his chest. The background is a gym with various pieces of equipment, including a stationary bike and a treadmill. The lighting is bright, and the overall tone is energetic and focused.

LR
LR:GO

LR:GO KOUČING
RÝSOVANIE POSTAVY

DOSTAŇTE SVOJE TELO DO FORMY

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

Náš bodyforming tréningový plán je pre Vás určite to pravé, ak chcete, aby cvičenie bolo rozmanité a ak chcete posilniť a spevniť celé telo! LR:GO Vás podporí prepracovaným tréningovým plánom 15 tréningových jednotiek – ktoré sa perfektne hodia na mesiac. Vďaka rôznym variáciám cvikov je pre Vás tréning neustálou výzvou a je možné si tréning už od začiatku individuálne prispôbovať.

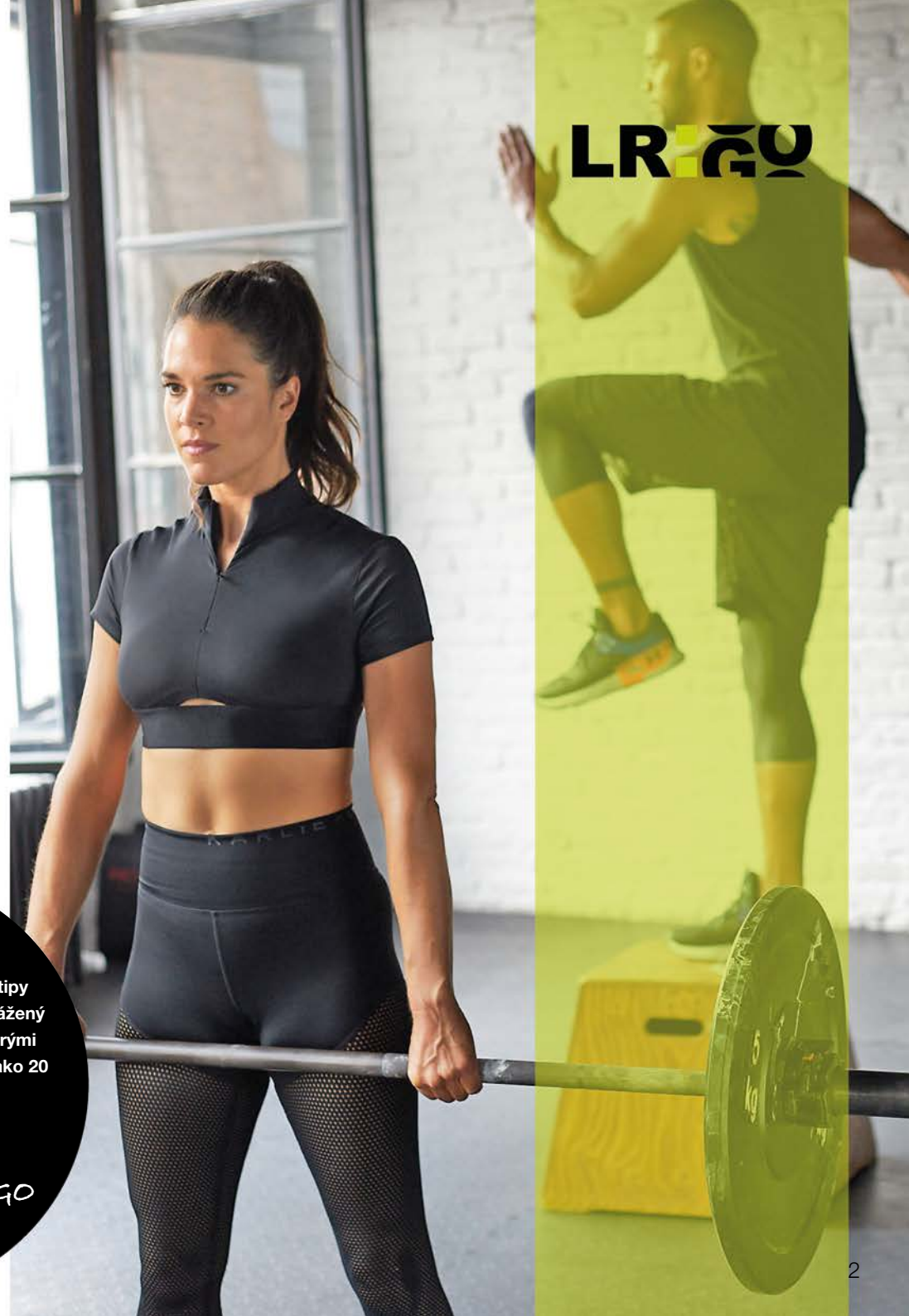
Čo Vám bodyforming vlastne prináša?

- Zvyšuje svalové napätie
- Formuje a spevňuje postavu
- Zlepšuje držanie tela a rovnováhu
- Posilňuje celkové svalstvo
- Zlepšuje obratnosť a koordináciu

Típ







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

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



ZAMERANIE: CELÉ TELO

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)

→					
					
SKÁKACÍ PANÁK	KLIKY	DREPY	HOROLEZEC	SKLAPOVAČKY	DOSKA
			Striedavo priťahujte kolená k lakťu	Priťahujte trup smerom k zafixovaným nohám	Udržujte napnuté telo a stiahnite brucho dovnútra
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zdvihnutie kolien zo zeme	VARIÁCIA Pridajte výskok alebo výdrž a pulzovanie	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zdvihnite nohy a držte ich vo vzduchu	VARIÁCIA Zvýšte dobu
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.

ZAMERANIE: NOHY A ZADOK

Pomôcky:
záťaž v podobe
číniek alebo fliaš
s vodou



LR:GO

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)

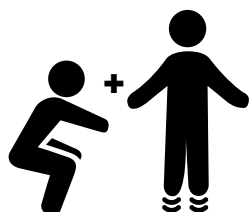


DREPY

VARIÁCIA

Pridajte záťaž alebo výdrž a pulzovanie

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DREP S VÝSKOKOM

Drep + výskok na konci

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



MŔTVY ŤAH

So záťažou v ruke sa predkloňte a zase sa vyrovnajte

VARIÁCIA

Prispôbte záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KOP VZAD

(VPRAVO)

Postavte sa a mierne sa predkloňte, pravú nohu zdvihnite dozadu

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KOP VZAD

(VĽAVO)

Postavte sa a mierne sa predkloňte, ľavú nohu zdvihnite dozadu

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte

VARIÁCIA

So záťažou na bokoch

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: BRUCHO



2 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



SKLAPOVAČKY

V ľahu spojte ruky a nohy

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



RUSKÝ TWIST

Mierne ohnutý chrbát v sede, otáčajte hornú časť tela

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

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

VARIÁCIA

Znížte tempo, natiahnite nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SEDY-LAHY

Zdvihnite hornú časť tela z ľahu a posadte sa

VARIÁCIA

Natiahnite ruky

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA

Udržujte napnuté telo a stiahnite brucho dovnútra

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM BOKOV

Držte sa v plauke a otáčajte boky doľava a doprava

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	90 Sek.

ZAMERANIE: HORNÁ ČASŤ TEĽA



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



KLIKY

Klik, kolená na zemi

VARIÁCIA

Zdvihnutie kolien zo zeme

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA NA BOKU

(VĽAVO)

Bočná podpora na predlaktí (vľavo)

VARIÁCIA

Pohybujte bokmi hore a dole

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA NA BOKU

(VPRAVO)

Bočná podpora na predlaktí (vpravo)

VARIÁCIA

Pohybujte bokmi hore a dole

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

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

VARIÁCIA

Zdvihnite a položte nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



TRICEPSOVÝ KLIK

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

VARIÁCIA

Roztiahnite nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



KLIKY

VARIÁCIA

Kliky, lakty držte blízko hrudníka, kolená na podlahe

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: CELÉ TELO

Pomôcky:
stolička, záťaž v
podobe činiiek alebo
fľaš s vodou

LR:GO



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



TRICEPSOVÝ KLIK

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

VARIÁCIA

Roztiahnite nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SEDY-LAHY

Zdvihnite hornú časť tela z ľahu a posadte sa

VARIÁCIA

Natiahnite ruky

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VÝSTUP

(VPRAVO)

Pravou nohou vykročte na stoličku

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA NA BOKU

(VĽAVO)

Bočná podpora na predlaktí (vľavo)

VARIÁCIA

Hornou nohou pohybujte hore a dole

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA NA BOKU

(VPRAVO)

Bočná podpora na predlaktí (vpravo)




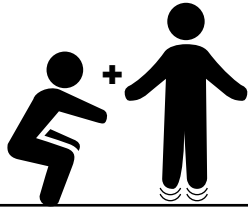


VARIÁCIA

Hornou nohou pohybujte hore a dole

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: VYTRVALOSŤ

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)

→					
					
SKÁKACÍ PANÁK	ANGLIČÁK	DREPY	DREP S VÝSKOKOM	HOROLEZEC	VYSOKÉ KOLENÁ
	Výskok z drepu bez skákania		Drep + výskok na konci	Striedavo priťahujte kolená k laktú	Behajte na mieste + zdvíhajte kolená
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA S výskokom	VARIÁCIA —	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 90 Sek.

ZAMERANIE: ZADOK



3 KOLÁ (8 cvikov = 1 kolo) žiadna pauza medzi cvikmi, 90 sekúnd pauza medzi kolami.

PLANK S NOHOU V ZDVIHU	OSLIE KOPY	POŽIARNY HYDRANT	PLANK S NOHOU V ZDVIHU	OSLIE KOPY	POŽIARNY HYDRANT	PANVOVÝ MOST	PANVOVÝ MOST VÝDRŽ
(VĽAVO) Zdvihnite ľavú nohu v planku	(VĽAVO) V stojí na 4 zohnite ľavú nohu nahor	(VĽAVO) V stojí na 4 zohnite a zdvihnite pokrčenú nohu do strany	(VPRAVO) Zdvihnite pravú nohu v planku	(VPRAVO) V stojí na 4 zohnite pravú nohu nahor	(VPRAVO) V stojí na 4 zohnite a zdvihnite pokrčenú nohu do strany	(VPRAVO) Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte	Držte panvu hore v polohe na chrbte
VARIÁCIA —	VARIÁCIA Pulzujte smerom hore	VARIÁCIA —	VARIÁCIA —	VARIÁCIA Pulzujte smerom hore	VARIÁCIA —	VARIÁCIA So záťažou na bokoch	VARIÁCIA So záťažou na bokoch
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 90 Sek.

ZAMERANIE: CHRÁT

Pomôcky:
stolička, záťaž v
podobe činiel alebo
fľaš s vodou



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



MŔTVY ŤAH

So záťažou v ruke sa predkloňte a opäť sa narovnajte

VARIÁCIA

Prispôbte záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VESLOVANIE

(VĽAVO)

V stojí na 4 prenešete váhu na stranu tela, lakte držte pri tele

VARIÁCIA

Prispôbte záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VESLOVANIE

(VPRAVO)

V stojí na 4 prenešete váhu na stranu tela, lakte držte pri tele

VARIÁCIA

Prispôbte záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SUPERMAN

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

VARIÁCIA

Zdvihnite a položte nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VTÁČI PES

(VPRAVO)

V stojí na 4 zdvihnite diagonálne pravú ruku a ľavú nohu

VARIÁCIA

Zdvihnite pravé koleno

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VTÁČI PES

(VĽAVO)

V stojí na 4 zdvihnite diagonálne ľavú ruku a pravú nohu

VARIÁCIA

Zdvihnite ľavé koleno

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: BRUCHO

2 KOLÁ (5 cvikov = 1 kolo)



SKLAPOVAČKY

Príťahujte trup smerom k zafixovaným nohám

VARIÁCIA

Zdvihnite nohy a držte ich vo vzduchu

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SEDY-LÁHY

Zdvihnite hornú časť tela z ľahu a posadzte sa

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



ZDVIH BOKOV

V polohe na chrbte natiahnite nohy k stropu, zdvihnite a spustíte zadok

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

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

VARIÁCIA

Zvýšte tempo

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOSKA

Udržujte napnuté telo a stiahnite brucho dovnútra

VARIÁCIA

+ rotácia bokov

DOBA	PAUZA
30 Sek.	60 Sek.

ZAMERANIE: NOHY & ZADOK

Pomôcky:
záťaž v podobe
číniek alebo fľaš
s vodou



3 KOLÁ (8 cvikov = 1 kolo)

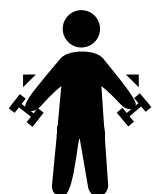
DREPY	VÝPADY	VÝPADY	BOČNÉ ZDVÍHANIE NOHY	BOČNÉ ZDVÍHANIE NOHY	DREP VÝDRŽ	PANVOVÝ MOST	PANVOVÝ MOST VÝDRŽ
	(VPRAVO) Výpad pravou nohou	(VĽAVO) Výpad ľavou nohou	(VPRAVO) V stojí zdvihnite pravú nohu do strany	(VĽAVO) V stojí zdvihnite ľavú nohu do strany	Drepy vo výdrži	So záťažou na bokoch	Držte panvu hore v polohe na chrbte
VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA —	VARIÁCIA —	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou na bokoch	VARIÁCIA So záťažou na bokoch
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —

ZAMERANIE: HORNÁ ČASŤ TEĽA

Pomôcky:
záťaž v podobe
činiiek alebo fliaš
s vodou



3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)



ZDVÍHANIE DO STRÁN

Postavte sa na šírku ramien, zdvíhajte vystreté ruky

VARIÁCIA
Zvýšiť záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



BICEPSOVÝ ZDVIH

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

VARIÁCIA
Zvýšiť záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



MŔTVY ŤAH

So záťažou v ruke sa predkloňte a opäť sa vyrovnajte

VARIÁCIA
Prispôbte záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VESLOVANIE

(VĽAVO)
V stojí na 4 prenete váhu na stranu tela, lakte držte pri tele

VARIÁCIA
Zvýšiť záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



VESLOVANIE

(VPRAVO)
V stojí na 4 prenete váhu na stranu tela, lakte držte pri tela

VARIÁCIA
Zvýšiť záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



MOTÝLIK V POLOHE NA CHRBTI

Položte vystreté ruky na strany a opäť ich spojte

VARIÁCIA
Zvýšiť záťaž

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



SEDY-LAHY

Zdvihnite hornú časť tela z ľahu a posadte sa

VARIÁCIA
—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: VYTRVALOSŤ/HIIT

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo) žiadna pauza medzi cvikmi, 90 sekúnd pauza medzi kolami.

SKÁKACÍ PANÁK		BEHANIE		VYSOKÉ KOLENÁ		DOSKA S OTÁČANÍM		HOROLEZEC		ANGLIČÁK		DOSKA	
													
VARIÁCIA Zvýšenie tempa		VARIÁCIA Zvýšenie tempa		VARIÁCIA Zvýšenie tempa		VARIÁCIA Zvýšenie tempa		VARIÁCIA Zvýšenie tempa		VARIÁCIA S výskokom		VARIÁCIA —	
DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA —	DOBA 30 Sek.	PAUZA 90 Sek.

ZAMERANIE: NOHY & ZADOK

Pomôcky:
záťaž v podobe
činiiek alebo fliaš
s vodou



3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)						
SUMO DREPY	VÝPADY	VÝPADY	PANVOVÝ MOST	PANVOVÝ MOST VÝDRŽ	BOČNÉ ZDVÍHANIE NOHY	BOČNÉ ZDVÍHANIE NOHY
Drepy v širokom stoji rozkročnom	(VPRAVO) Výpad pravou nohou	(VĽAVO) Výpad ľavou nohou	Zdvíhanie panvy v polohe na chrbte	Držte panvu hore v polohe na chrbte	(VPRAVO) V stoji zdvihnite pravú nohu do strany	(VĽAVO) V stoji zdvihnite ľavú nohu do strany
VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou na bokoch	VARIÁCIA So záťažou na bokoch	VARIÁCIA —	VARIÁCIA —
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.

ZAMERANIE: CELÉ TELO

Pomôcky:
záťaž v podobe
číniek alebo fliaš
s vodou



LR:GO

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)						
						
SUMO DREPY	DOSKA NA LAKŤOCH	OSLIE KOPY	BOČNÉ VÝPADY	BOČNÉ VÝPADY	BOČNÉ VÝPADY	BOČNÉ VÝPADY
Drepy v širokom stoji	Doska s oporou na lakťoch	V stoji na 4 zohnite ľavú nohu hore	(VĽAVO) Bočný výpad vľavo	(VĽAVO) Bočný výpad vľavo + pravá ruka sa dotýka ľavej nohy	(VPRAVO) Bočný výpad doprava	(VPRAVO) Bočný výpad vpravo + ľavá ruka sa dotýka pravej nohy
VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou	VARIÁCIA So záťažou
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DAUER PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.

ZAMERANIE: BRUCHO

Pomôcky:
záťaž v podobe
činiiek alebo fliaš
s vodou



LR:GO

2 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



SKLAPOVAČKY

Príťahujte trup smerom k zafixovaným nohám

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



ZDVÍHANIE NÔH

V polohe na chrbte pomaly zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



RUSKÝ TWIST

Mierne ohnutý chrbát v sede, otáčajte hornou časťou tela

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



CYKLISTICKÉ SKLAPOVAČKY

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

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOSKA S OTÁČANÍM

(VPRAVO)

Zdvihnite pravú ruku hore a znovu dole

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOSKA S OTÁČANÍM

(VĽAVO)

Zdvihnite ľavú ruku hore a znovu dole

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	60 Sek.

GO FURTHER. GO HIGHER. LR:GO.

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



PERFORMANCE GEL

Pripravte 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 vydáva zo seba to najlepšie. So správnymi živinami mu pomôžete vytrvať a udržať svoj výkon a vytrvalosť 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 tréningu¹².

Dostupné aj
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 selen v Mind Master Extreme pomáhajú chrániť bunky pred oxidatívnym 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.