



TRISANA jest młodym niemieckim, prywatnym, przedsiębiorstwem posiadającym doświadczenia w zakresie produkcji produktów służących do pielęgnacji zdrowia i urody.

TRISANA opracowała również program sportowy, który chciałbym, jako przedstawiciel tej firmy, pokrótkie przedstawić:

Nasze możliwości podejmowania wysiłku fizycznego zależą przede wszystkim od predyspozycji genetycznych, dziedziczonych po rodzicach. To geny decydują o osiągniętym wzroście, budowie włókien mięśniowych, zdolności do wytwarzania energii oraz naszych predyspozycjach psychicznych. Nie wszyscy zostają mistrzami sportu, ale każdy może maksymalnie wykorzystać swoje zdolności poprzez odpowiedni trening fizyczny, psychologiczny i biomechaniczny.

W procesie wytwarzania energii i jej wykorzystania w sporcie odgrywają rolę dwa podstawowe czynniki: uwarunkowanie genetyczne i trening. Odpowiednie sposoby odżywiania i suplementacja diety stanowią natomiast czynniki poprawiające nasze możliwości wysiłkowe. Gdy wchodzi w grę intensywny trening i silne oddziaływanie emocji, dochodzi do znacznych wydatków energetycznych oraz deficytu wody, witamin, makro- i mikroelementów. Powyższe składniki powinny być dostarczane we właściwych ilościach i proporcjach oraz w odpowiednim czasie. Celem stosowania większości środków wspomagających jest poprawa sprawności fizycznej przez zwiększenie siły fizycznej (produkcji energii), odporności psychicznej (kontroli energii) lub sprawności mechanicznej (wydatkowania energii), by w ten sposób zapobiec zmęczeniu lub opóźnić

jego wystąpienie.

Zwiększenie siły fizycznej odbywa się poprzez:

- **zwiększenie masy mięśniowej produkującej energię**

- **przyspieszenie procesów metabolicznych prowadzących do wytwarzania energii w mięśniach**

- **zwiększenie ilości substratów energetycznych w mięśniach**

- **zwiększenie ilości energii dostarczanej mięśniom celem wydłużenia czasu ich pracy (wytrzymałości)**

- **zapobieganiu nagromadzeniu w organizmie substancji zakłócających optymalną produkcję energii**

Wśród kategorii wspomaganie wysiłku fizycznego środki żywieniowe stanowią jedną z podstawowych grup. Wszystkie niezbędne składniki pokarmowe powinny znaleźć się w dobrze zbilansowanej diecie.

Białka pełnią bardzo różnorodną rolę, są absolutnie niezbędne dla rozwoju i wzrostu tkanek, wytwarzania enzymów regulujących produkcję energii, same natomiast w szczególnych warunkach również mogą stanowić źródło energii. Orientacyjne normy zapotrzebowania na białko w sportach wyczynowych zależą od dyscypliny sportowej:

- **dyscypliny wytrzymałościowe: 1,4 – 1,6 g/1kg masy ciała**

- **dyscypliny wytrzymałościowo-siłowe: 1,6 – 1,8g/1kg masy ciała**

- **dyscypliny szybkościowo-siłowe i siłowe: 1,8 – 2,5 g/1kg masy ciała**

Węglowodany przyjmowane w stosunku do białek 4:1 poprawiają wchłanianie i wbudowywanie białka do mięśni.

Tłuszcze dostarczają energii, ale również biorą udział w budowie struktur komórkowych.

Witaminy biorą udział przede wszystkim w licznych procesach metabolicznych poprzez współdziałanie z enzymami.

Woda, która stanowi większość masy naszego ciała, pomaga w regulacji wielu procesów w organizmie. Odwodnienie nieznaczne, rzędu 3% masy ciała, może obniżyć wydolność nawet o 20-30%, szybkość o 8%, a siłę o około 10%.

KOŚCI powstają na podłożu tkanki łącznej lub chrzęstnej, a pełne ich wysycenie związkami mineralnymi kończy się dopiero ok 25 roku życia. Kości stanowią nie tylko bierny narząd ruchu, ale są najważniejszym rezerwuarem wapnia i fosforu.

MIĘŚNIE poruszają kośćmi, do których są przyczepione, dzięki zdolności do skracania się – kurczliwości. Tkanka mięśniowa dostosowuje się do różnego stopnia obciążenia wysiłkiem fizycznym. Tempo skracania się włókien mięśniowych zależy od ich zdolności do zamiany energii chemicznej na energię mechaniczną, odpowiedzialną za skrócje.

UKŁAD NERWOWY już w początkowym okresie treningu wpływa na zwiększenie siły ćwiczonej mięśni poprzez zwiększenie liczby jednostek ruchowych w czasie skurczu, wzrost częstości wyładowań komórek nerwowych sterujących ruchem oraz poprzez

zmiany w angażowanie różnych typów jednostek ruchowych mięśni.

Rola UKŁADU KRAŻENIA polega nie tylko na dostarczeniu tlenu i odprowadzania dwutlenku węgla. Dzięki krążeniu krwi pracujące mięśnie zaopatrywane są w substraty energetyczne, takie jak glukoza i wolne kwasy tłuszczowe lub aminokwasy; to krew również usuwa z mięśni produkty przemiany materii oraz ciepło powstające podczas przemian metabolicznych.

Zadania UKŁADU ODDECHOWEGO w czasie wysiłku fizycznego obejmują zapewnienie odpowiedniego dopływu tlenu do krwi, wydalania dwutlenku węgla oraz zapobieganie nadmiernemu obniżeniu pH krwi (kwasicy).

Suplementy diety w sporcie wspomagają efekty treningu, przeciwdziałają nadmiernym przeciążeniom i stanowią oręż w walce ze szkodliwym dla zdrowia dopingiem.

Firma TRISANA poleca sportowcom stosowanie suplementów:

TRISANA ALGAMAR – koncentrat substancji odżywczych dla naturalnego wspomaganie odżywiania.

TRISANA VITAL FORMULA B-COMPLEX W KAPSUŁKACH – z biotyną, choliną i PABA wzmacniają procesy przemiany materii.

TRISANA VITAL CEONZYM Q10 PLUS – dostarcza energii i chroni serce.

TRISANA VITAL OMEGA-3 – cegiełki zdrowego życia.

TRISANA VITAL L-KARNITYNA – daje energię i chroni serce.

TRISANA VITAL WITAMINA C – tabletki do ssania z owoców aceroli.

TRISANA VITAL ZESTAW MINERAŁÓW – kombinacja minerałów i pierwiastków śladowych (mikroelementów)

TRISANA VITAL CALMAG – MINERAŁY ANTYSTRESOWE – kapsułki z wysoką zawartością wapnia i magnezu w optymalnej proporcji 2:1 dla utrzymania kondycji, ochrony przed stresem i wzmocnienia kości.

TRISANA VITAL ARTHRO-COMPLEX – naturalna pomoc w dysfunkcji stawów.

TRISANA BAS – NAPÓJ W PROSZKU – pH = tajemnica ludzkiego zdrowia.

TRISANA BAS W KAPSUŁKACH – uzupełnienie programu wspomaganie równowagi kwasowo-zasadowej.

TRISANA BAS SPORT-DRINK – podstawowy napój w czasie sportu i rekreacji.

TRISANA ENERGY-DRINK – orzeźwia, usuwa zmęczenie, dostarcza witamin.

TRISANA MINERAL DRINK – szybkie uzupełnienie niedoborów płynu.

TRISANA KOLAGEN-DRINK – dla utrzymania zgrabnej sylwetki.

TRISANA

Wpisany przez Dańczak Jacek

czwartek, 18 marca 2010 21:51 - Poprawiony czwartek, 18 marca 2010 22:06

TRISANA BAS – SÓL DO KĄPIELI – oczyszcza, pielęgnuje i odkwasza skórę za pomocą podstawowych soli mineralnych i naturalnych substancji czynnych.

TRISKIN OLIBAN – dla pielęgnacji nadwyrażonych mięśni, stawów i kręgosłupa.

TRISKIN NATURAL CARE – ALOESOWY ŻEL DO SKÓRY – naturalny żel do skóry, hypoalergiczny, przebadany dermatologicznie.

TRISKIN NATURAL CARE – naturalny sok aloesowy w aerozolu.

Szczegółowy opis dostępny drogą internetową ewa_jacek@tlen.pl

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania – napisz. Sport z Trisaną zdrowo i sprawnie każdego dnia.

Pozdrawiam

Jacek Dańczak