



IRONMAN
2010



КАТАЛОГ
СПОРТИВНОГО
ПИТАНИЯ



IRONMAN



IRONMAN
**ТУРБО
МАСС**

IRONMAN
580

IRONMAN
КАРНИТИН

IRONMAN
ФОТОНИЧЕСКИЙ

IRONMAN
ГУАРАНА

IRONMAN
90

IRONMAN
ВЕСЕЛ

IRONMAN
**ТУРБО
ПРОТЕИН**

IRONMAN
**АМИНО
3000**

IRONMAN
**ТУРБО
МАСС**

IRONMAN
G-ФАКТОР

IRONMAN
**ВСАА
ПЛЮС**

IRONMAN
Ca+Mg

IRONMAN
ФОТОНИЧЕСКИЙ

IRONMAN
**ВИТА
ФОРМУЛА**

IRONMAN
**ЖОИНТ
ФОРМУЛА**

IRONMAN
LONG POWER
ПРОСТО ГУАРАНА

IRONMAN
**ТУРБО
МАСС**

IRONMAN
**ЖОИНТ
ФОРМУЛА**

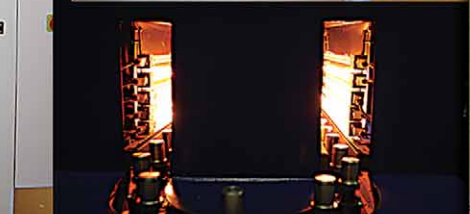
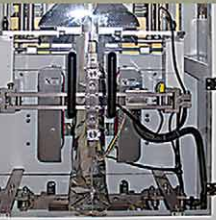
IRONMAN
**НИКОЛИН
ПРОМА**

НОВАЯ ГОЛОГРАММА



ЗАЩИЩАЕТ КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ IRONMAN ОТ ПОДДЕЛОК
ПОКУПАЙТЕ ТОВАРЫ IRONMAN
ТОЛЬКО С ЭТОЙ ГОЛОГРАММОЙ





FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY

«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM

CERTIFICATION BODY

All-Russian Scientific and Research Institute for Certification (VNIIS)

3/10, Moscow, Electrichesty per., 123557, Russia
№ XACCI RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 853/2004 of the European Parliament
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body

V. G. Versan

Audit team Leader

V.L. Arshakuni



Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register

№ XACCI RU.001 П.Д.1500.0108

November 29, 2007

КОМПАНИЯ

ООО «АРТ Современные научные технологии»

основана в 1998 г. и является современным многопрофильным производством продуктов здорового питания.

- **Мы делаем** все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты, напитки и глазированные батончики.
- **Основным направлением нашей деятельности** является производство специализированного питания для спортсменов и вообще для людей, испытывающих сверхнагрузки или попавших в ту или иную критическую ситуацию.
- **В нашем ассортименте** более 200 оригинальных наименований и более 600 видов продукции, над совершенствованием которой ведется непрерывная работа.
- **Научный отдел** нашей фирмы состоит из дипломированных специалистов и кандидатов наук по биологии, химии и физики.
- **Мы имеем собственную сертифицированную микробиологическую лабораторию**, ведущую постоянный контроль качества входного сырья и выпускаемой продукции.

С 2002 года наша компания имеет международный сертификат качества ХАССП.



ОДЕЖДУ IRONMAN

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
В САЛОНАХ СПОРТ СЕРВИС

м. УЛИЦА 1905 года,
ул. Трехгорный Вал, дом 20,
тел.: (495) 605-69-79

м. САВЕЛОВСКАЯ,
ул. Бутырская, дом 6, стр. 3 "В"
тел.: 8-901-543-63-45

м. ЧЕРКИЗОВСКАЯ,
Щелковское шоссе, дом 6, стр. 1,
ТЦ ГЛОБУС ЭКСТРИМ, пав. 146
тел.: (499) 995-05-67
интернет-заказы: тел. (495) 221-64-02

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ
ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛ.:
(495) 510-17-95
(495) 518-03-70





IRONMAN

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	8
БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ	11
Турбо Масс	12
Турбо Масс Плюс	13
Турбо Масс Супер Плюс	13
Турбо Масс Вита	14
Турбо Протеин	15
Турбо Масс Экстра	16
Турбо Масс Гейнер	16
Турбо Масс без жира	17
Турбо Масс без лактозы	17
БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ (ПРОТЕИНЫ)	18
90 (90% сывороточный изолят)	19
Сывороточный протеин	20
F 80	21
Сывороточный протеин 40%	22
Сывороточный протеин 75%	22
Яичный протеин	23
АМИНОКИСЛОТЫ И КОМПЛЕКСЫ	24
Амино 3600	25
Амино 3000	25
Амино 2500	25
BCAA плюс	26
G-фактор	26
L-Аргинин	27
L-Орнитин	27
L-Лизин	28
L- Глютамин	28
Жидкие аминокислоты	29
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ	30
Креатин моногидрат (порошок)	31
Креатин моногидрат (капсулы)	31
Long Power (Гуарана)	31
Комплекс №1	32
Комплекс №2	32
Комплекс №3	33
D-рибоза	33
ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ И КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМУЛЫ	34
Пиколинат хрома	35
L-Карнитин	35

СОДЕРЖАНИЕ



Супер L-Карнитин	36
Super Cuts (Супер сжигатель жира)	36
Экстра - Фит	37
Ацетил L-карнитин	38
Супер Сжигатель жира (жидкий)	38

АДАПТОГЕНЫ, ПОТЕНЦЕРЫ, ВИТАМИНЫ

И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Супер Акулий Хрящ	40
Вита Формула	40
Коллаген	41
Коллаген С	41
Joint Formula	42
Хондроитина сульфат	43
Глюкозамина сульфат	43
Антистресс	44
Антиоксидант - С	44
Антиоксидант - Е	45
Ca + Mg	45
Вита Формула (жевательные таблетки)	46
ZMA	47

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БАТОНЧИКИ

Protein Bar	49
Energy Bar	49
Crea Bar	50
Slim Bar	50
32 Protein Bar	51
IRONMAN Лимонник Китайский	51

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

IRONMAN L-Карнитин Кола	53
IRONMAN Карбо- Кола	53
IRONMAN L-Карнитин	54
IRONMAN Изотонический	55
IRONMAN Гуарана	56
Лидер Изоминерал	57
Лидер Шок с гуараной	57
Лидер L-Карнитин	58
Лидер Марафон	58
Сухие напитки серии «ЛИДЕР»	60

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ЛИНИИ IRONMAN И «ЛИДЕР»

61





ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Цель данного издания – помочь Вам разобраться в многообразии различных продуктов «IRONMAN», узнать, как наиболее эффективно и правильно употреблять эти продукты, а также раскрыть некоторые другие тонкости и секреты, которые нужно знать для того, чтобы занятия спортом приносили Вам не только чувство усталости, но и реальные результаты, а вместе с ними – чувство удовлетворения и радость.

Если вы – опытный спортсмен, убеждать вас в важности питания мы не будем. Вы уже давно уяснили, что **МЫШЦЫ И СИЛА РАСТУТ НЕ НА ТРЕНИРОВКЕ, А В ПЕРИОД ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ, А ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ - ЭТО КАК РАЗ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВСЕГО ТОГО, ЧТО ОРГАНИЗМ ПОТЕРЯЛ НА ТРЕНИРОВКЕ ИЛИ ЖЕ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДРУГОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.** Удивляет то, что очень многие люди, упорно занимаясь физическими упражнениями, этой части тренировочного процесса уделяют гораздо меньше внимания, чем поиску чудодейственных замысловатых «систем» тренировок. Они знают системы Вейдера, Ментцера, МакРоберта и многих других методистов. Но когда им задаешь, казалось бы, совсем несложный вопрос: «А как вы строите свой режим питания?», - недоумение 😞 - вот что отражается на их лицах.

Однако передовой опыт отечественных и зарубежных ученых в области физиологии и питания, а также подавляющее большинство клинических исследований спортсменов и физкультурников на предмет того, как они питаются, рисуют нам практически стандартную картину: средний человек, питаясь обычной пищей, недобирает в день примерно 10-15% белка, около 13-18% углеводов, и перебирает минимум 10-15, а порой и до 25% жира. Ни одна наука о спортивном тренинге не обеспечит вам приростов мышц и силы при таком раскладе питания. Вы будете способны в лучшем случае медленно, но уверенно набирать жировые ткани, ведь кроме правильного тренинга, для роста мышц нужно правильное питание, и это незыблемая истина, и в этом никто не ошибается и не заблуждается.

Это относится, в равной степени, как к молодым, так и к пожилым, как к женщинам, так и к мужчинам.

Что же необходимо для покрытия того дефицита, о котором идет речь:

- Прежде всего, белки, из которых строятся мышечные ткани, зубы, волосы, ногти, кожа, кости и внутренние органы человека, важные гормоны и ферменты, отвечающие за рост мышц и сохранение здоровья. Любая физическая нагрузка приводит к физиологическому изнашиванию части белков мышц, ферментов и гормонов, и восстанавливать эту потерю необходимо, если вы хотите прогрессировать. Белки (их часто называют также протеинами) содержатся, главным образом, в нежирных животных продуктах, а также в повышенном количестве, по сравнению с другими растительными продуктами, в бобовых культурах - сое, бобах, горохе, фасоли. Достаточно богаты протеином также орехи.

- Для покрытия этого дефицита также необходимы углеводы, из которых все живые ткани извлекают энергию не только на физическую работу, но и на сам процесс пищеварения, образования и преобразования гормонов, ферментов, аминокислот. Самые ценные углеводы содержатся в крупах, кашах, хлебобулочных изделиях из муки грубого помола, а также в свежих овощах и фруктах.



- Для нормального функционирования организма жиров нужно, как правило, гораздо меньше, чем их потребляет средний человек, да и жиры, в основном, нужны другие - ненасыщенные, которые содержатся, главным образом, в жидких растительных маслах - подсолнечном, кукурузном, соевом или оливковом, а также в жирах океанических рыб. Жиры выполняют энергетическую функцию, хранят и транспортируют жирорастворимые витамины, участвуют в образовании очень важных гормонов, в частности, половых, от которых зависит и сила, и здоровье, в конечном счете.

- Нет нужды особенно подробно останавливаться на витаминах, витаминоподобных веществах и минералиях. Это незаменимые вещества, отсутствие которых в рационе ведет к серьезным нарушениям работоспособности организма как минимум, и серьезным нарушениям здоровья и заболеваниям по максимуму.

- Активная обменная деятельность организма при физической работе сопровождается активной потерей ионов важных металлов и следовых элементов в ходе потоотделения. Снижение концентрации ионов в жидких средах организма ведет к снижению сократительной способности мышц, а обезвоживание еще больше усугубляет состояние организма, сгущая кровь и ухудшая выведение продуктов распада.

На наш взгляд, всего сказанного достаточно для того, чтобы убедить любого в том, насколько важно для общей и спортивной работоспособности правильное восполнение всего того, что организм израсходовал во время напряженной работы.

Теперь попробуем разобраться, как это лучше сделать.

Еще два десятилетия назад была общепринятой точка зрения, что активному человеку, который занимается физической культурой, вполне достаточно питаться чуть чаще по сравнению с традиционной схемой пищевого рациона (три раза в день). Спортсменам рекомендовали есть 5-6 раз в день, чтобы их организм справлялся с повышенным объемом принимаемой пищи и не снижал, в то же время, работоспособность. И даже такая схема оказалась неспособной обеспечить баланс всех нужных организму веществ. В обычной пище оказалось больше балластных веществ, чем полезных. Пример? Пожалуйста! Если спортсмен весом 75 кг съедает в день 300 граммов нежирного говяжьего или куриного мяса, он получает всего около 55 граммов белка (одну треть того, что ему нужно по минимуму), но при этом получает также 50-55 граммов жира, из которого 40 граммов ему совершенно не нужно. Теперь вы имеете представление о том, что такое балластные вещества!

Передовая спортивная наука пошла по пути создания концентрированных источников белков, углеводов и жиров. Пусть вас не вводят в заблуждение замысловатые наименования таких продуктов повышенной биологической ценности. Не верьте тому, во что верят невежественные люди. Эти продукты - не творение химической промышленности. Это те же мясо, яйца, молоко, рыба, соя, фрукты или овощи, но обработанные таким образом, что из них удалены все балластные вещества, а оставлены только те, которые нужны организму в повышенных дозах.





ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Кроме того, потребление таких добавок не только не нанесет вред вашему здоровью, но является просто необходимым для нормального функционирования организма. А уж все разговоры о том, что вы привыкнете к протеинам, как наркоманы привыкают к наркотикам и это приведет вас к могиле или, в крайнем случае, к тяжелой болезни не только не имеют под собой абсолютно никакой почвы, но являются в высшей степени дилетантскими, глупыми и невежественными.

В подавляющем большинстве случаев это такие группы продуктов, как:

- **протеиновые (белковые) продукты**, которые используются для повышения уровня и качества принимаемого с обычной пищей белка;
- **углеводные (энергетические) продукты**, задачей которых является создание резерва энергии перед нагрузкой и максимально быстрое восстановление энергopotенциала организма после нагрузки;
- **витаминно-минеральные комплексы**, цель приема которых состоит в восполнении водно-минерального и витаминного баланса, нарушенного в ходе физической нагрузки;
- **аминокислотные комплексы или отдельные аминокислоты**, оказывающие выраженное влияние на ряд физиологических процессов, активизирующихся в ходе физической работы, или же оптимизирующие аминокислотный профиль принимаемой обычной пищи;
- **адаптогены (напитки с биологически активными экстрактами растений)**, служащие задаче повышения сопротивляемости организма негативным воздействиям и улучшения реакции на физическую нагрузку;
- **оптимизаторы специфических физиологических процессов**, такие, например, как креатин или L-карнитин, позволяющие добиваться развития необходимых физических качеств или способствующие созданию нужной обменной среды в организме.

Перечисленный выше «джентльменский набор» вполне подходит как новичкам в мире спорта, так и опытным атлетам. Разумеется, классов пищевых добавок намного больше, и все они будут представлены далее на этих страницах, но указанное здесь - это тот минимум, который может означать разницу между отсутствием нужного результата и достижением конкретных результатов в ваших усилиях в тренажерном зале.

Так что же из всего этого многообразия нужно именно вам?

Опытные спортсмены, зная свой организм намного лучше среднего человека, и зная свои потребности, практически безошибочно ориентируются в этом бескрайнем океане. Но для всех остальных настоящее издание может стать верным помощником, путеводителем и консультантом в этом огромном, но крайне необходимым и полезном для каждого человека океане специализированных пищевых добавок.



БЕЛКОВО–УГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

Жизнь современного спортсмена насыщена сверхинтенсивными нагрузками. **Проведение тренировок и участие в соревнованиях с полной отдачей уже немыслимы без применения специализированных многоуровневых энергетиков – гейнеров.**

Такие продукты обычно содержат 8-30% белка, 77-55% углеводов, плюс специализированные добавки (моногидрат креатина, глютамин, витамины, минералы, L-карнитин).

Как правило, гейнеры принимают за час до тренировки - за это время организм должен успеть **создать необходимый запас аминокислот** чтобы подготовиться к интенсивной работе - и через полчаса после нее. Для обеспечения **длительности и равномерности** подпитки спортсмена энергией в гейнеры добавляют смеси углеводов с разной длиной молекулярной цепи. После тренировки гейнер необходим, чтобы **не допустить распада мышечной ткани и восполнить энергозапас клеток**. А теперь познакомьтесь с нашей серией гейнеров «Турбо».





IRONMAN

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

ТУРБО МАСС



ТУРБО МАСС - это сухой углеводно-белковый базовый энергетик, специально созданный для лиц, ведущих активный образ жизни и имеющих повышенную физическую нагрузку.

В качестве **белковой основы** в продуктах ТУРБО МАСС использована смесь молочного и соевого белков, взятых в специальном соотношении. **Углеводная основа** - моно, ди и олигосахариды.

Употребление ТУРБО МАСС способствует более эффективному наращиванию мышечной массы, повышению выносливости, быстрому восстановлению, усилению обмена веществ и максимальной работоспособности.

Ингредиенты: сбалансированная смесь молочного и соевого белков, мальтодекстрин, сахара, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминно-минеральная формула (кальция фосфат, аскорбиновая кислота, тиамина мононитрат, рибофла -вина гидрохлорид, ниацинамид, пиридоксина гидрохлорид, фолиевая кислота, D,L-альфа-токоферолacetat, цианокобаламин, пантотеновая кислота, биотин), L-карнитин, пиколинат хрома, какао (для вкуса шоколад).

ВКУС

шоколад
ваниль
банан
земляника
тропические фрукты

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 3 кг, 5 кг

ВНИМАНИЕ:

новая удобная упаковка 100 гр (1 порция)

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 100 г (10 ст. ложек):

	с водой	с 300 мл 3,2% молока
Белок	20 г	29 г
Углеводы	72 г	86 г
Жир	2 г	11,6 г
Калории	386 ккал	564 ккал
Кальций	430 мг	700 мг
Магний	67 мг	105 мг
Натрий	208 мг	358 мг
Калий	200 мг	245 мг
Фосфор	350 мг	590 мг
L-карнитин	50 мг	50 мг
Пиколинат хрома	50 мкг	50 мкг

Аминокислотный состав (на 100 г белка):

Аланин	4230 мг
Аргинин	4200 мг
Аспарагиновая кислота	8070 мг
*Валин	5270 мг
*Гистидин	2130 мг
Глицин	3870 мг
Глутаминовая кислота	16570 мг
*Изолейцин	4900 мг
*Лейцин	6730 мг
*Лизин	6170 мг
*Метионин	1570 мг
Пролин	6430 мг
Серин	5930 мг
*Треонин	4000 мг
*Триптофан	970 мг
Тирозин	4270 мг
*Фенилаланин	3600 мг
Цистеин	670 мг
*-незаменимые аминокислоты	

Витамины и минеральные вещества:

Витамин С	50 мг	Витамин В12	0,4 мкг
Витамин Е	4,9 мг	Витамин В3	5,8 мг
Витамин В1	0,7 мг	Витамин Н	0,05 мг
Витамин В2	0,65 мг	Пантотеновая кислота	3,5 мг
Витамин В6	0,9 мг	Фолиевая кислота	0,13 мг

ТУРБО МАСС ПЛЮС

Дополнительные ингредиенты на порцию 100 г:

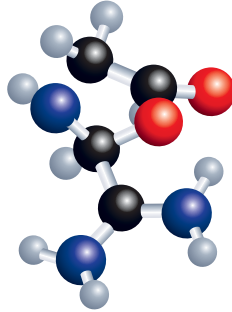
Креатина моногидрат - 2 г

ВКУС

шоколад
ваниль
банан
земляника
тропические фрукты

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 1,5 кг



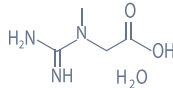
ТУРБО МАСС ПЛЮС - это **ТУРБО МАСС**, усиленная креатином.

Креатина моногидрат способствует более эффективному наращиванию мышечной массы, повышению выносливости, быстрому восстановлению, усилению обмена веществ и максимальной работоспособности.

ТУРБО МАСС СУПЕР ПЛЮС

Дополнительные ингредиенты на порцию 100 г:

Креатина моногидрат - 4 г



ВКУС

шоколад
ваниль
банан
земляника
тропические фрукты

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 1,5 кг

ТУРБО МАСС СУПЕР ПЛЮС - это сухой углеводно-белковый энергетик с креатином. Если сравнивать по креатину, то **ТУРБО МАСС СУПЕР ПЛЮС** - это **ТУРБО МАСС ПЛЮС** удвоенной силы.

Продукт для профессионалов, ведущих интенсивные силовые тренировки. Креатина моногидрат наполняет мышцы энергией, повышает выносливость, усиливает обмен веществ, дает невероятную работоспособность.

ПРИМЕНЕНИЕ

10 столовых ложек (100 г) **ТУРБО МАСС**, **ТУРБО МАСС** без жира, **ТУРБО МАСС** без лактозы, **ТУРБО МАСС ПЛЮС**, **ТУРБО МАСС СУПЕР ПЛЮС** смешать с 300 мл воды, сока или молока. Употреблять за 1 час до физической нагрузки и через полчаса после нее.



IRONMAN



ТУРБО МАСС ВИТА



IRONMAN



ТУРБО МАСС ВИТА - это углеводно-белковый энергетик с витаминами и минералами.

ТУРБО МАСС ВИТА - это:

- * новая оригинальная формула протеинового комплекса, содержащая лактальбумин, яичный белок, белки сыворотки и сои;
- * высокоэффективный углеводный комплекс, состоящий из полисахаридов с длинными, средними и короткими цепочками, обеспечивающий медленное высвобождение энергии;
- * специальная витаминно-формула, дающая тренирующемуся организму все необходимые витамины и минералы;
- * никаких стероидов и добавок искусственного происхождения;

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 8 столовых ложек (100 г) **ТУРБО МАСС ВИТА** с 300 мл (1,5 стакана) воды, молока или фруктового сока. Полученный коктейль рекомендуется принимать по 1 порции за час до тренировки и через полчаса после нее.

Прием коктейля за 1 час до тренировки создаст к началу тренировки не только оптимальный энергетический фон, но и повышенный запас свободных аминокислот, которые активно участвуют в процессе обмена при больших нагрузках. Многокомпонентность углеводной основы обеспечивает равномерное и длительное снабжение организма энергией во время самой тренировки, что предотвращает накопление усталости в мышцах и позволяет значительно увеличить интенсивность нагрузки.

Прием второй порции коктейля через полчаса после окончания тренировки позволяет наиболее быстро и эффективно восстановить энергетические запасы клеток и создать условия для начала полномасштабного восстановления мышечной ткани.

ВКУС

шоколад, ваниль, банан, земляника, тропические фрукты, лимон.

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 1,5 кг, 3 кг

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 100 г (8 ст. ложек):

	с водой	с 300 мл 3,2% молока
Белок	27 г	36 г
Углеводы	65 г	79 г
Жир	2 г	11,6 г
Калории	386 кКал	564 кКал

Аминокислотный состав (на 100 г белка):

Аланин	3771 мг	Пролин	8195 мг
Аргинин	4868 мг	Серин	5858 мг
Аспарагиновая к-та	8549 мг	*Треонин	4206 мг
*Валин	5559 мг	*Триптофан	1185 мг
*Ислютин	2670 мг	Тирозин	4864 мг
Глицин	3039 мг	*Фенилаланин	4810 мг
Глютаминовая к-та	19643 мг	Цистеин	716 мг
*Изолейцин	4886 мг	L-Карнитин	1,1 мг
*Лейцин	8410 мг	Гамма Оризанол	4,3 мг
*Лизин	7106 мг	Бетаин	4,3 мг
*Метионин	2205 мг	*-незаменимые аминокислоты	

Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	937 МЕ	Инозитол	4,4 мг
Витамин С	15 мг	Холин	2,2 мг
Витамин Е	11 МЕ	Пантотеновая кислота	1,8 мг
Витамин В1	1 мг	L-Карнитин	1,1 мг
Витамин В2	0,7 мг	Натрий	66 мг
Витамин В3	0,14 мг	Калий	96 мг
Витамин В6	0,5 мг	Кальций	164 мг
Витамин М	0,15 мкг	Магний	33,4 мг
Витамин В12	1,1 мкг	Хром	28,4 мкг
Витамин Н	48 мкг	Железо	5,8 мг
Витамин Р	62,4 МЕ	Цинк	3,6 мг
Витамин РР	1,4 мг	Фосфор	35,1 мг

Ингредиенты: протеиновая смесь сывороточного, молочного и соевого белков), мальтодекстрин, сахара, какао, L-карнитина тартрат, целлюлоза, ортофосфат натрия, хлорид натрия, хлорид калия, карбонат магния, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминная формула (аскорбиновая кислота, витамины Е и D, кальций пантотенат, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавин, тиамин мононитрат, витамин В12, фолиевая кислота), пиколинат хрома, гуаровая камедь.

ТУРБО ПРОТЕИН



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 50 г (5 ст. ложек):

	с водой	с 300 мл 3,2% молока
Белок	21 г	27 г
Углеводы	23 г	32 г
Жир	3,6 г	10 г
Калории	170 кКал	287 кКал

Аминокислотный состав (на 100 г белка):

Аланин	4230 мг
Аргинин	4200 мг
Аспарагиновая кислота	8070 мг
*Валин	5270 мг
*Истидин	2130 мг
Глицин	3870 мг
Глютаминовая кислота	16570 мг
*Изолейцин	4900 мг
*Лейцин	6730 мг
*Лизин	6170 мг
*Метионин	1570 мг
Пролин	6430 мг
Серин	5930 мг
*Трезонин	4000 мг
*Триптофан	970 мг
Тирозин	4270 мг
*Фенилаланин	3600 мг
Цистеин	670 мг
* - незаменимые аминокислоты	

Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	304 мг	Натрий	109 мг
Витамин В1	0,64 мг	Калий	158 мг
Витамин В2	0,64 мг	Кальций	314 мг
Ниацин	11,7 мкг	Железо	2,02 мг
Витамин В6	23 мкг	Цинк	1,78 мг
Фолиевая кислота	56 мг	Фосфор	264 мкг

Ингредиенты: сбалансированная смесь молочного и соевого белков, мальтодекстрин, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминно-минеральная формула, гуаровая камедь, сахара, какао, аспартам.

ТУРБО ПРОТЕИН - это углеводно-белковый энергетик. От всех продуктов серии «Турбо» отличается увеличенным до 42% содержанием белка.

Протеиновая основа представляет собой смесь белков молока и сои. Соотношение ингредиентов подобрано так, чтобы достигался максимальный эффект. Углеводы - преимущественно в виде ди- и олигосахаридов. ТУРБО ПРОТЕИН - энергетик для интенсивно тренирующихся спортсменов, которым нужно больше белка при сохранении качественного углеводного компонента.

ПРИМЕНЕНИЕ

5 столовых ложек ТУРБО ПРОТЕИНА (50 г) смешать с 250 мл воды, сока или молока. Употреблять за 1 час до физической нагрузки и через полчаса после нее.

ВКУС

шоколад
банан
земляника
тропические фрукты

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 1,5 кг, 3 кг

внимание:

новая удобная упаковка 50 гр (1 порция)





IRONMAN

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

ТУРБО МАСС ЭКСТРА



ТУРБО МАСС ЭКСТРА – это сухой белково-углеводный энергетик с глютамином. Данный продукт представляет собой профессиональный белково-углеводный энергетик с витаминеральной формулой, усиленный анаболическими агентами и L- глютамином.

Употребление **ТУРБО МАСС ЭКСТРА** способствует более эффективному наращиванию мышечной массы, повышению выносливости, быстрому восстановлению, усилению обмена веществ и максимальной работоспособности.

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 6 столовых ложек (75г) Турбо Масс Экстра с 200 мл воды /молока или фруктового сока. Полученный коктейль рекомендуется принимать по 1 порции за час до тренировки и через полчаса после нее.

ВКУС

шоколадный, ванильный, фруктовый

УПАКОВКА

350 г

ТУРБО МАСС ГЕЙНЕР

ТУРБО МАСС ГЕЙНЕР - это базовый молочный белково-углеводный энергетик, не содержащий сои.

ПРИМЕНЕНИЕ

В зависимости от Вашей конституции и программы питания смешайте 4-8 столовых ложек (50-100г) Турбо Масс Гейнер с 150-300 мл воды, молока или фруктового сока. Полученный коктейль рекомендуется принимать по 1 порции за час до тренировки и через полчаса после нее.

ВКУС

земляника, ваниль, шоколад

УПАКОВКА

700 г, 2,7 кг

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 75 г (6 ст. ложек):

	с водой	с 200 мл 3,2% молока
Белок	24 г	30 г
Углеводы	44 г	54,3 г
Жир	3,3 г	9,9 г
Калории	266 кКал	383 кКал
L - глютамин	2,5 г	2,5 г

Витамины и минеральные вещества: Витамин А - 22,5 мг, Витамин В1 - 1,2 мг, Витамин В2 - 1,2 мг, Витамин В3 - 7,5 мг, Витамин В6 - 1,1 мг, Витамин В12 - 4,9 мкг, Витамин С - 26 мг, Витамин Е - 6,2 МЕ, Витамин М - 88 мкг, Витамин Н - 62 мкг, L-карнитин - 7,5 мг, Пантотеновая к-та - 4,7 мг, Натрий - 113 мг, Калий - 308 мг, Калий - 308 мг, Железо - 1,4 мг, Фосфор - 173 мкг, Магний - 62 мг, Цинк - 1,1 мг, Хром - 15 мкг.

Ингредиенты: протейновая смесь (концентрат сывороточного белка, яичный альбумин, нежирное сухое молоко, соевый концентрат, сыворотка), мальтодекстрин, сахароза, какао, подсолнечное масло, целлюлоза, ортофосфат натрия, хлорид натрия, цитрат калия, карбонат магния, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминная формула (аскорбиновая кислота, витамин Е и Д, кальций пантотенат, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавин, тиамина мононитрат, витамин В12, фолиевая кислота), лецитин, L-карнитина тартрат, уваровая камедь, L-глутамин.

Аминокислотный состав на 100 гр. белка:

Аланин	3973 мг
Аргинин	3480 мг
Аспарагиновая	7046 мг
*Валин	5866 мг
*Гистидин	2670 мг
Глицин	2544 мг
Глютамин	19847 мг
*Глютаминовая к-та	4923 мг
*Лейцин	3468 мг
*Лизин	7500 мг
*Метионин	2631 мг
Трионин	3689 мг
Серин	6246 мг
*Треонин	4432 мг
*Триптофан	1120 мг
Тирозин	3396 мг
*Фенилаланин	4561 мг
Цистеин	424 мг
* Незаменимые аминокислоты	

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в порции 100 г (8 ст. ложек):

	с 300 мл воды	с 300 мл 3,2% молока
Белок	10,1 г	16,1 г
Жиры	2 г	11,6 г
Углеводы	84 г	100 г
Калории	394 ккал	560 ккал

Витамины и минеральные вещества: Витамин С - 50 мг, Витамин В1 - 0,7 мг, Витамин В6 - 0,9 мг, Витамин Е - 4,9 мг, Витамин В2 - 0,65 мг, Витамин В12 - 0,4 мкг, Витамин В3 - 5,8 мг, Витамин Н - 0,05 мг, Пантотеновая кислота - 3,5 мг, Фолиевая кислота - 0,13 мг.

Ингредиенты: Сбалансированная смесь молочного и сывороточного белков, сахарная пудра, мальто-декстрин, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, какао-порошок (для вкуса шоколада), смесь 10-и витаминов (тиамин, рибофлавин, биотин, пиридоксин, цианокобаламин, аскорбиновая кислота, D, L-альфа токоферол, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота),

ТУРБО МАСС БЕЗ ЖИРА

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 100 г (10 ст. ложек):

	с 300 мл воды, сока	с 300 мл 3,2% молока
Белок	21 г	30 г
Углеводы	70 г	84 г
Жир	<0,5 г	<2,0 г
Калории	350 кКал	474 кКал

Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	239 МЕ	Фолиевая кислота	44 мг
Витамин В1	0,5 мг	Ниацин	92 мг
Витамин В2	0,5 мг	Кальций	247 мг
Витамин В6	18 мг	Железо	1,59 мг
Цинк	1,4 мг	Фосфор	208 мг

Ингредиенты: сбалансированная смесь молочного и соевого белков, мальтодекстрин, сахара, натуральный или идентичный натуральному ароматизаторы, витаминно-минеральная формула (кальция фосфат, витамин А, тиамин бромид, рибофлавин гидрохлорид, пиридоксин гидрохлорид, цинка оксид, фолиевая кислота, ниацинамид).

ТУРБО МАСС БЕЗ ЖИРА - это продукт, специально созданный для тех, кому необходимо дополнительное, легкоусвояемое питание с минимальным количеством жира. С **ТУРБО МАСС БЕЗ ЖИРА** не будет проблем с пищеварением.

ВКУС

шоколад, ваниль, банан, земляника, тропические фрукты.

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 3 кг



ТУРБО МАСС БЕЗ ЛАКТОЗЫ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 100 г (10 ст. ложек):

	с 300 мл воды, сока	с 300 мл 3,2% молока
Белок	21 г	30 г
Углеводы	70 г	84 г
Жир	3,5 г	5 г
Калории	377 кКал	512 кКал

Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	239 МЕ	Фолиевая кислота	44 мг
Витамин В1	0,5 мг	Ниацин	92 мг
Витамин В2	0,5 мг	Кальций	247 мг
Витамин В6	18 мг	Железо	1,59 мг
Цинк	1,4 мг	Фосфор	208 мг

Ингредиенты: сбалансированная смесь молочного и соевого белков, мальтодекстрин, сахара, натуральный или идентичный натуральному ароматизаторы, витаминно-минеральная формула (кальция фосфат, витамин А, тиамин бромид, рибофлавин гидрохлорид, пиридоксин гидрохлорид, цинка оксид, фолиевая кислота, ниацинамид).

ТУРБО МАСС БЕЗ ЛАКТОЗЫ - это продукт, специально созданный для лиц, не переносящих молочный сахар. Первым признаком неусвояемости лактозы являются метеоризм и диарея.

ТУРБО МАСС БЕЗ ЛАКТОЗЫ практически не содержит молочный сахар и легко усваивается любым организмом.

ВКУС

шоколад, ваниль, банан, земляника, тропические фрукты.

УПАКОВКА

350 г, 700 г, 3 кг



IRONMAN





IRONMAN

БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ (ПРОТЕИНЫ)

Белковые концентраты (или протеины) с содержанием белка более 60% являются неотъемлемыми пищевыми добавками современных атлетов. Действительно, как показывают последние исследования, активно тренирующемуся спортсмену требуется от 2 до 4 граммов чистого белка на килограмм массы тела. Такое количество протеина невозможно обеспечить при обычном питании, одновременно не «закачивая» в себя ненужный жир. Кроме того, усвояемость белка в обычных продуктах после кулинарной обработки оставляет желать лучшего. Для решения этой проблемы созданы специальные протеиновые добавки. В них, как правило, наиболее широко используются следующие белки: белый яичный альбумин, казеинаты Ca и Na - белки молока, белки молочной сыворотки, а из растительных - соевый белок. На основе этих белков создаются различные смеси, цель которых - с одной стороны, **достижение наиболее оптимального, близкого к мышечной ткани аминокислотного профиля, а с другой - сохранение его высокой усвояемости.** Подбор пищевой добавки в соответствии с нуждами конкретного организма - дело очень индивидуальное, но главное - помните, что протеиновые концентраты рекомендуется принимать не позднее, чем за час до тренировки, и не ранее, чем через 1,5-2 часа после нее.



СОСТАВ

Содержание питательных веществ :

	на 100 гр	на порцию (25 гр)
Энергетическая ценность	1580 кДж (376 ккал)	395 кДж (94 ккал)
Белки	90 г	22,5 г
Углеводы	менее 0,5 г	менее 0,2 г
Жиры	0,8 г	0,2 г
Кальций	300 мг	75 мг
Магний	1000 мг	250 мг
Натрий	80 мг	20 мг
Калий	40 мг	10 мг
Фосфор	250 мг	62 мг

Добавленные витамины

Витамин С	66 мг	16,5 мг
Витамин Е	16,4 мг	4,1 мг
Витамин В1	2,26 мг	0,57 мг
Витамин В2	2,1 мг	0,53 мг
Витамин В6	2,9 мг	0,73 мг
Витамин В12	1,3 мкг	0,33 мкг
Витамин В3	19,6 мг	4,9 мг
Витамин Н	0,16 мг	0,04 мг
Пантотеновая кислота	12,6 мг	3,15 мг
Фолиевая кислота	0,44 мг	0,11 мг
L-карнитин	200 мг	50 мг

Аминокислотный профиль (незаменимые аминокислоты) на 100 г белка:

L-Аланин	5,6	L-Серин	4,9
L-Лизин	9,7	L-Глицин	1,6
L-Аргинин	2,9	L-Треонин	7,1
L-Метионин	2,8	L-Истидин	1,5
L-Аспарагиновая к-та	10,5	L-Триптофан	1,7
L-Фенилаланин	3,2	L-Изолейцин	6,9
L-Цистеин	2,4	L-Тирозин	3,2
L-Пролин	7,3	L-Лейцин	11,7
L-Глютаминовая к-та	22	L-Валин	5,8

Ингредиенты: сывороточный изолят (альфа-лактальбумин - 63%, L-лактальбумин - 11%, иммуноглобулин - 4%, BSA - 3%, лактоферин - 1%, гликомакропептиды - 3%), аспартам, натуральные ароматизаторы, смесь витаминов, L-карнитин.

90 (90% СЫВОРОТОЧНЫЙ ИЗОЛЯТ)–90% протеин, полученный в специальных щадящих условиях методом поперечной микрофльтрации. Продукт изначально обогащен Mg и минимизирован по Na.

90% СЫВОРОТОЧНЫЙ ИЗОЛЯТ –это:

- * 90% CFM сывороточный протеин;
- * щадящая низкотемпературная выработка и 99% неденатурированного белка;
- * практически не содержит жира и лактозы;
- * повышенное содержания Mg, защищающего сердечную мышцу и пониженное Na;
- * более 24% ВСАА;
- * L-лактальбумин и гликомакропептиды, усиливающие иммунную систему;
- * великолепный вкус и легкое смешивание без миксера.

ПРИМЕНЕНИЕ

25 г (3 столовые ложки) 90%СИ смешать с 300 мл воды, сока или нежирного молока, взбить в миксере. Пить 2 порции 90% СИ в день, не позже, чем за час до тренировки и не ранее, чем за 1,5 часа после нее.

ВКУС

французская ваниль
банан – лимон
земляника со сливками

УПАКОВКА

25 г, 300 г



IRONMAN





IRONMAN

БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ (ПРОТЕИНЫ)

СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН



СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН - это концентрированный (62%) белок молочной сыворотки.

Белок молочной сыворотки является наиболее легкоусвояемым и одним из самых ценных белков. По аминокислотному составу он наиболее близок к белку женского молока. В сравнении с казеином, он содержит в 4 раза больше цистеина и в 19 раз больше триптофана. Кроме того, белок молочной сыворотки обладает явно выраженными иммунными свойствами.

Прием коктейля за 1 час до тренировки создаст к началу тренировки не только оптимальный энергетический фон, но и повышенный запас свободных аминокислот, которые активно участвуют в процессе обмена при больших нагрузках.

Прием второй порции коктейля через полчаса после окончания тренировки позволяет наиболее быстро и эффективно восстановить энергетические запасы клеток и создать условия для начала полномасштабного восстановления мышечной ткани.

Коктейль может также использоваться в промежутках между основными приемами пищи для перехода на 5-6-разовое питание в день при особо выраженной потребности в дополнительном белке.

ВКУС

шоколадный, фруктовый, ванильный, натуральный.

УПАКОВКА

400 г, 1 кг, 2,5 кг.

внимание: новая удобная упаковка 25 г (1 порция)

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 25 г (2 стол. ложки):

	с водой	с 200 мл 3,2% молока
Белок (сухая основа)	15 г	21 г
Углеводы	8,6 г	17,9 г
Жир	<0,4 г	6,8 г
Калории	98 кКал	217 кКал

Аминокислотный состав (на 100 г белка):

Аланин	4800 мг
Аргинин	6000 мг
Аспарагиновая кислота	11000 мг
*Валин	5100 мг
*Гистидин	2800 мг
Глицин	3700 мг
Глутаминовая кислота	15000 мг
*Изолейцин	5200 мг
*Лейцин	9000 мг
*Лизин	7100 мг
*Метионин	1700 мг
Пролин	5700 мг
Серин	5800 мг
*Треонин	4600 мг
*Триптофан	1500 мг
Тирозин	3000 мг
*Фенилаланин	4900 мг
Цистеин	3100 мг
*-незаменимые аминокислоты	

Ингредиенты: УФ концентрат сывороточный белковый, аспартам, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминеральная формула.

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 2 столовые ложки с верхом (25 г) СЫВОРОТОЧНОГО ПРОТЕИНА с 200 мл воды, сока или молока.



СОСТАВ

Содержание питательных веществ :

	на 100 гр	на порцию (25 гр)
Энергетическая ценность	1530 кДж (360 ккал)	383 кДж (90 ккал)
Белок	80 г	20 г
Углеводы	8 г	2 г
Жиры	0,8 г	0,2 г
Калории	360 ккал	90 ккал
Кальций	950 мг	238 мг
Магний	112 мг	28 мг
L-карнитин	200 мг	50 мг

Добавленные витамины

Витамин С	66 мг	16,5 мг
Витамин Е	16,4 мг	4,1 мг
Витамин В1	2,26 мг	0,57 мг
Витамин В2	2,1 мг	0,53 мг
Витамин В6	2,9 мг	0,73 мг
Витамин В12	1,3 мкг	0,33 мкг
Витамин В3	19,6 мг	4,9 мг
Витамин Н	0,16 мг	0,04 мг
Пантотеновая кислота	12,6 мг	3,15 мг
Фолиевая кислота	0,44 мг	0,11 мг

Аминокислотный профиль (незаменимые аминокислоты) на 100 г белка:

Аланин	3800 мг	*Метионин	2300 мг
Аргинин	5300 мг	Пролин	6400 мг
Аспарагиновая кислота	9100 мг	Серин	5500 мг
*Валин	6000 мг	Тирозин	4100 мг
*Гистидин	2600 мг	*Треонин	4400 мг
Глицин	3000 мг	*Триптофан	1300 мг
Глутаминовая кислота	17900 мг	*Фенилаланин	5100 мг
*Изолейцин	5100 мг	Цистеин	1300 мг
*Лейцин	8300 мг	*незаменимые аминокислоты	
*Лизин	6800 мг		

Ингредиенты: концентрат молочного белка, казеинат Са, белый яичный альбумин, соевый изолят, карбонат Mg, аспартам, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, гумми гуар, витамин С, L-карнитин, билин, инвадин, пантотенат кальция, фолиевая кислота, витамин В12, витамин В6, витамин В2, витамин В1, витамин Е.

F80 – концентрированный протеиновый напиток, содержащий 80% высококачественных белков. Обогащен L-карнитином и витаминами.

Четырехкомпонентный белок формулы представлен белками молока (казеинатами кальция и натрия, лактальбумином, лактоглобулином), белым яичным альбумином и белком сои. Взятые в специальном соотношении, эти белки обеспечивают наиболее высокую биологическую ценность продукта и оптимальный аминокислотный профиль, который на 20% представлен разветвленными аминокислотами.

Кроме того, этот протеиновый напиток обогащен **10 витаминами**, содержит **800 мг L-карнитина** в упаковке, а также **Са и Mg** для эффективного восстановления нервной системы после тренировок и укрепления костей.

F80 содержит все необходимое для эффективного формирования мускулатуры.

Чтобы активно тренирующемуся атлету рассчитать дневную потребность в белке в граммах, необходимо умножить собственный вес в килограммах на 2-2,5. До 50% дневной потребности в белке Вы можете обеспечить с помощью данной высококонцентрированной формулы.

ПРИМЕНЕНИЕ

25 г (3 столовые ложки) F80 смешать с 250 мл. воды, сока или нежирного молока, взбить в миксере. Употреблять по 2 порции F80 в день, не позже, чем за час до тренировки, и не ранее, чем через 1,5 часа после нее.

ВКУС

шоколадный, фруктовый, ванильный, натуральный.

УПАКОВКА

400 г, 1 кг, 2 кг

ВНИМАНИЕ:

новая удобная упаковка 25 гр (1 порция)



IRONMAN





IRONMAN

БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ (ПРОТЕИНЫ)

СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН 40%



40% СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН – это незаменимый источник белка молочной сыворотки, имеющего наивысшую биологическую ценность.

Продукт рекомендуется спортсменам, соблюдающим программы похудения, и всем, кто нуждается в дополнительном белковом питании.

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 3 столовые ложки с верхом (40 г) **Сывороточного Протеина** с 200 мл воды, сока или молока. Принимать за час до физической нагрузки и через полчаса после нее. При необходимости коктейль можно употреблять дополнительно между основными приемами пищи.

УПАКОВКА

1 кг, 2,5 кг, 350 гр

Профессиональный протеин для набора мышечной массы, включающий: 75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры; практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы; легкое смешивание без миксера; комплекс десяти витаминов; прекрасный вкус и аромат.

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 2 столовых ложки (25 г) продукта с 200 мл воды, сока или молока. Принимать за час до физической нагрузки и через полчаса после нее. Коктейль может также использоваться в промежутках между основными приемами пищи для перехода на 5-6-разовое питание в день при особо выраженной потребности в дополнительном белке.

ВКУС

шоколадный, фруктовый, ванильный, натуральный

УПАКОВКА

1 кг

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 40 г (3 ст. ложки):

	с водой	с 200 мл 3,2% молока
Белок	16 г	21,6 г
Углеводы	19,2 г	28,6 г
Жиры	1,2 г	7,6 г
Зола	2 г	2 г
Калории	155 кКал	271 кКал

Ингредиенты: концентрат сывороточный белковый, аспартам, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминеральная формула.

ВКУС

шоколадный, фруктовый, ванильный, натуральный

СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН 75%

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 25 г (2 ст. ложки):

	с водой	с 200 мл 3,2% молока
Белок (на сухую основу)	18,7 г	24,7 г
Углеводы	4,4 г	13,4 г
Жиры	менее 1 г	3,5 г
Калории	100 ккал	217 ккал
Кальций	687 мг	867 мг
Магний	94 мг	124 мг
Натрий	187 мг	287 мг
Калий	250 мг	1280 мг
Фосфор	437 мг	597 мг

Ингредиенты: УФ-концентрат сывороточного белка, подсластитель: аспартам, ароматизатор, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол-ацетат, D-пантотенат кальция, ниацин, тиамин нитрат, витамин B2, пиридоксина гидрохлорид, витамин B 12, фолиевая кислота, ниацин, биотин, какао (для вкуса: шоколад).

ЯИЧНЫЙ ПРОТЕИН



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции 25 г (2 ст. ложки):

	с водой	с 200 мл 3,2% молока
Белок	20 г	25,8 г
Углеводы	2,75 г	11,2 г
Жир	0 г	0 г
Влага	2,25 г	182 г
Калории	80 кКал	197 кКал
Калий	100 мг	400 мг
Натрий	40 мг	140 мг

Аминокислотный профиль (незаменимые аминокислоты) на 100 г белка:

Аланин	4375 мг	*Метионин	3481 мг
Аргинин	4470 мг	Пролин	2895 мг
Аспарагиновая кислота	8604 мг	Серин	5526 мг
*Валин	6497 мг	*Треонин	4120 мг
*Гистидин	1906 мг	*Триптофан	1499 мг
Глицин	2842 мг	Тирозин	3302 мг
Глутаминовая кислота	10753 мг	*Фенилаланин	5087 мг
*Изолейцин	5177 мг	Цистеин	2503 мг
*Лейцин	7086 мг	*-незаменимые аминокислоты	
*Лизин	5798 мг		

Ингредиенты: белый яичный альбумин, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, ванилин, какао, аспартам.

100% Яичный Протеин

Высококонцентрированный чистый белый яичный альбумин

ПРИМЕНЕНИЕ

Смешайте 2 ст. ложки с верхом (25 г) 100% **Яичного Протеина** с 200 мл воды, сока или молока. Прием протеинового коктейля следует производить не позже, чем за час до тренировки, и не ранее, чем через 1,5 часа после нее.

Сразу после тренировки прием белков не эффективен из-за их невысокой скорости расщепления и усвоения.

Чтобы активно тренирующемуся атлету рассчитать дневную потребность в белке в граммах, необходимо умножить свой вес в килограммах на 2-2,5. До 50% дневной потребности вы можете обеспечить с помощью данной высококонцентрированной формулы. Оптимальная разовая доза яичного протеина - 25-30 г между основными приемами пищи.

ВКУС

шоколадный
ванильный

УПАКОВКА

100 г, 500 г



IRONMAN





IRONMAN

АМИНОКИСЛОТЫ И КОМПЛЕКСЫ

Аминокислоты – активные регуляторы функций организма и, в тоже время, основные строительные кирпичики молекул белков. При нарушении общего аминокислотного профиля в клетках или «выжигании» отдельных аминокислот процессы анаболизма резко замедляются, поэтому так необходим дополнительный прием легкоусваиваемых аминокислот в современном спорте.

Выпускаемые аминокислотные комплексы состоят, как правило уже из «готовых к употреблению» свободных аминокислот и пептидов, поэтому уже через 15 минут после приема они работают в клетках. Из 20 аминокислот **наиболее интенсивно расходуются ВСАА или разветвленные аминокислоты (лейцин, изолейцин, валин)**, поэтому их рекомендуется принимать как перед тренировкой, так и сразу после нее, чтобы предотвратить распад и стимулировать синтез новой мышечной ткани.

Помимо качества, различные комплексы аминокислот отличаются друг от друга еще и аминокислотным профилем. Поэтому подобрать комплекс «под себя» можно только индивидуально, в процессе тренировок, а также используя специально выделенные отдельные аминокислоты.

АМИНО 2500 АМИНО 3000 АМИНО 3600



СОСТАВ

В одной порции АМИНО 3600 (4 таблетки) содержится:

Белок	3,6 г
Калории	19,2 кКал

Аминокислотный состав в 4 таблетках :

Аланин - 252 мг, Аргинин - 209 мг, Аспарагиновая кислота - 292 мг, Цистеин - 83 мг, Глютаминная кислота - 572 мг, Глицин - 173 мг, *Гистидин - 76 мг, *Изолейцин - 249 мг, *Лейцин - 417 мг, *Лизин - 263 мг, *Метионин - 97 мг, *Фенилаланин - 155 мг, Пролин - 166 мг, Серин - 205 мг, *Треонин - 144 мг, *Триптофан - 27 мг, Тирозин - 122 мг, *Валин - 330 мг, *незаменимые аминокислоты

Ингредиенты: аминокислотная смесь (из концентрата сывороточного протеина, гидролизата лактальбумина и гидролизата соевого изолята), L-изолейцин, L-лейцин, L-валин, пиридоксин гидрохлорид, желатин.

В одной порции АМИНО 3000 (5 капсул) содержится:

Белок	3 г
Калории	13,5 кКал
Витамин B6	15 мг

Аминокислотный состав в 5-ти капсулах:

Аланин - 113 мг, Аргинин - 63 мг, Аспарагиновая кислота - 260 мг, *Валин - 145 мг, Глютаминная кислота - 428 мг, Глицин - 45 мг, *Гистидин - 43 мг, *Изолейцин - 158 мг, *Лейцин - 263 мг, *Лизин - 218 мг, *Метионин - 45 мг, Пролин - 250 мг, Серин - 110 мг, *Треонин - 168 мг, *Триптофан - 40 мг, Тирозин - 73 мг, *Фенилаланин - 78 мг, Цистеин - 50 мг, Валин - 145 мг, **L-карнитин - 10 мг**, *незаменимые аминокислоты

Ингредиенты: аминокислотная смесь (из концентрата сывороточного протеина, гидролизата лактальбумина и гидролизата соевого изолята), пиридоксин гидрохлорид, желатин, **тарtrate L-карнитина**.

В одной порции АМИНО 2500 (2-х таблетках) содержится:

Белок	2,5 г	Витамин C	45 мг
Калории	10,5 кКал	L-Карнитин	10 мг
Витамин B6	12,5 мг		

Аминокислотный состав в 2-х таблетках:

Аланин - 135 мг, Аргинин - 63 мг, Аспарагиновая кислота - 260 мг, *Валин - 145 мг, Глютаминная кислота - 428 мг, Глицин - 45 мг, *Гистидин - 43 мг, *Изолейцин - 158 мг, *Лейцин - 263 мг, *Лизин - 218 мг, *Метионин - 45 мг, Пролин - 250 мг, Серин - 110 мг, *Треонин - 168 мг, *Триптофан - 40 мг, Тирозин - 73 мг, *Фенилаланин - 78 мг, Цистеин - 50 мг, *незаменимые аминокислоты.

Ингредиенты: аминокислотная смесь (из концентрата сывороточного протеина, гидролизата лактальбумина и гидролизата соевого изолята), пиридоксин гидрохлорид, микроцеллюлоза, стеараты, карбонат кальция, **тарtrate L-карнитина**.

АМИНО 3600, АМИНО 3000 и АМИНО 2500 - это научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах, в том числе после интенсивной тренировки.

Все продукты произведены на основе гидролизатов сывороточного и соевого белков. Они **обладают высокой биологической ценностью и хорошо сбалансированным аминокислотным профилем**, благодаря оптимально подобранной степени гидролиза и соотношения отдельных компонентов продукта.

Во все комплексы специально добавлен витамин B6, способствующий их эффективному усвоению. **АМИНО 3600** отдельно обогащен ВСАА-аминокислотами.

Применение комплексов должно быть увязано с программой питания и тренировки. И таблетки, и капсулы легко проглатываются. Продукты не содержат искусственных красителей и добавок.

ПРИМЕНЕНИЕ

АМИНО 3600 - 4 таблетки
АМИНО 3000 - 5 капсул,
АМИНО 2500 - 2 таблетки

3 раза в день перед едой или сразу после тренировки.

УПАКОВКА

АМИНО 3600 - 100 таблеток, 200 таблеток
АМИНО 3000 - 60 капсул, 150 капсул, 300 капсул
АМИНО 2500 - 60 таблеток, 100 таблеток, 200 таблеток



IRONMAN





IRONMAN

АМИНОКИСЛОТЫ И КОМПЛЕКСЫ

ВСАА ПЛЮС



ВСАА плюс – высокоэффективная формула, содержащая **незаменимые аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин**. Эти три экономящие белок аминокислоты известны как разветвленные аминокислоты.

Исследования показали, что разветвленные аминокислоты являются наиболее важными из всех аминокислот для **мышечного роста и восстановления**. Они быстрее других абсорбируются; фактически 70% их немедленно проходит через печень и «вгоняется» в мышечную ткань, где происходит большая часть метаболизма. Разветвленные аминокислоты также ответственны за рост мышц и энергопродукцию.

Разветвленные аминокислоты будут вам полезны в период жесткой диеты, уменьшая ее катаболическое влияние (расщепление) на мышечную ткань. Ваш организм не может сам синтезировать разветвленные аминокислоты (ВСАА являются незаменимыми). Поэтому нужно обеспечить их необходимое количество, включив их в свою программу питания.

ВСАА плюс не содержит искусственных красителей и добавок.

G – ФАКТОР

Анаболическая формула для ускоренного роста мышечной массы.

Гроус Фактор (G-Фактор) - это смесь L-орнитина, L-аргинина и L-лизина. Эти аминокислоты, взятые в специальном соотношении, при интенсивной силовой нагрузке эффективно стимулируют выработку гипофизом соматотропного гормона (гормона роста), что в свою очередь приводит к **снижению уровня жировой прослойки в мышцах и росту мускулатуры**. Кроме того, G-Фактор стимулирует иммунную систему, центральную нервную систему, снижает утомляемость, улучшает обмен в опорно-двигательном аппарате (связках, костях).

Внимание: не рекомендуется принимать продукт детям, подросткам, диабетикам, страдающим от гипогликемии, кормящим и беременным женщинам.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в порции (10 капсул):

L-Лейцин	1500 мг
L-Изолейцин	960 мг
L-Валин	1320 мг
Витамин С	90 мг
Витамин B6	9 мг

Ингредиенты: смесь трех аминокислот, аскорбиновая кислота, пиридоксин гидрохлорид, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Применение: принимать по 5 капсул перед тренировкой и 5 после нее, желательно вместе с едой.

УПАКОВКА

100 капсул, 200 капсул

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в порции (2 капсулы):

L-орнитин	420мг
L-аргинин	140мг
L-лизин	40 мг

Ингредиенты: смесь трех аминокислот, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Применение: принимать по 2 капсулы на голодный желудок за час до тренировки и непосредственно перед сном.

УПАКОВКА

30 капсул, 60 капсул, 150 капсул, 300 капсул

L – АРГИНИН

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

L-аргинин - 300 мг

Прочие ингредиенты: желатин, стеарат магния.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 1 - 2 капсулы в день на голодный желудок за час до тренировки или по назначению врача.

УПАКОВКА

60 капсул, 150 капсул

Незаменимая аминокислота для секреции гормона роста

L-Аргинин - аминокислота, которая необходима для нормального функционирования гипофиза и производства гормона роста. Гормон роста накапливается в гипофизе, и организм выделяет его в ответ на сон, упражнения и ограниченный приём пищи. Дополнительный приём L-Аргинина в особенности необходим интенсивно тренирующимся атлетам после 30 лет, когда его естественная секреция полностью прекращается. Кроме того, L-Аргинин ответственен за концентрацию сперматозоидов в мужской сперме, он улучшает иммунные реакции и ускоряет заживление ран.

L – ОРНИТИН

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

L-орнитин - 300 мг

Прочие ингредиенты: желатин, стеарат магния.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 1 - 2 капсулы в день на голодный желудок за час до тренировки или по назначению врача.

УПАКОВКА

60 капсул

Незаменимая аминокислота для секреции инсулина

L-Орнитин - аминокислота, которая стимулирует выделение инсулина и помогает инсулину действовать в качестве анаболического гормона. Дополнительный прием L-Орнитина поможет Вам похудеть и улучшить форму тела, пока Вы спите. Кроме того, L-Орнитин действует как гепатопротектор, регенерируя ткани печени, и участвует в процессе детоксикации аммиака.



IRONMAN





IRONMAN

L-ЛИЗИН



Незаменимая аминокислота для построения критических белков организма

L-Лизин - аминокислота, которая необходима для роста, восстановления тканей, производства антител, гормонов и ферментов. Дополнительный приём лизина противодействует развитию утомления, способствует усвоению кальция и восстановлению костных и соединительных тканей.



L-ГЛЮТАМИН

Основная аминокислота мышечной ткани в свободной форме

L-Глютамин - аминокислота, которая является вместе с глюкозой основным питательным веществом нервной системы, поэтому прием **L-Глютамина** показан в случае умственной усталости, депрессии и импотенции.

Для интенсивных занятий спортом важна другая функция **L-Глютамина**. Он оказывает позитивное влияние на клеточную гидратацию, тем самым способствуя процессам анаболизма и, кроме того, стимулирует синтез гликогена - основного "горючего" для различных видов спорта.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

L-лизин - 300 мг

Прочие ингредиенты: желатин, стеарат магния.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 2-3 капсулы в день во время еды или по назначению врача.

УПАКОВКА

60 капсул

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

L-глютамин - 500 мг

Прочие ингредиенты: желатин, стеарат магния.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 1 капсуле в день вместе с едой или по назначению врача.

УПАКОВКА

60 капсул, 150 капсул

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ



ПРИМЕНЕНИЕ

Ампулу встряхнуть, принимать вместе с едой или как низкокалорийное способствующее анаболизму средство перед тренировкой (одна ампула) и сразу после неё (одна ампула) в качестве эффективного восстановителя. Применение комплекса должно быть увязано с программой питания и тренировок.

Внимание:

Ironman Жидкие Аминокислоты - является высокоактивной средой для роста микроорганизмов, поэтому для лучшей сохранности, продукт, после вскрытия, необходимо хранить в холодильнике, не оставляя открытым. При соблюдении вышеперечисленных условий гарантируется сохранность вскрытого продукта в течении 2-х недель.

IRONMAN ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ – высокотехнологичный анаболический продукт для профессионалов.

Формула содержит быстродействующий и легкоусваиваемый комплекс сывороточных свободных аминокислот и пептидов, полученных путем естественного (нехимического) гидролиза сывороточного изолята. Такой процесс не дает вредных для человеческого организма D-форм аминокислот и вредных примесей.

В качестве энергокомпоненты в комплекс добавлена фруктоза, препятствующая распаду мышечного белка при интенсивных нагрузках.

Ironman Жидкие Аминокислоты в сравнении с чистым сывороточным протеином практически не содержит нерасщепленных белковых молекул. Жидкие Аминокислоты усваиваются в несколько раз быстрее негидролизованного белка, что очень важно в критический период восстановления, наступающий сразу после тренировки.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (20 мл):

Белок	4,5 г
Углеводы	2,7 г
Жиры	-
Калории	28,8 ккал

Аминокислоты (мг):

L-Аланин	270
L-Аргинин	144
L-Аспарагиновая к-та	509
L-Цистин	22,5
L-Глютаминовая к-та	849
L-Глицин	108
*L-Гистидин	59
*L-Изолейцин	270
*L-Лейцин	513
*L-Лизин	437
*L-Метионин	90
*L-Фенилаланин	158
L-Пролин	257
L-Серин	126
*L-Треонин	252
*L-Триптофан	50,5
*L-Тирозин	81
*L-Валин	284
* - незаменимые аминокислоты	

Витамины и липотропики (мг):

Витамин С	20
Витамин Е	3,3
Витамин В1	0,53
Витамин В2	0,53
Витамин В6	0,46
Витамин В12	0,33
Витамин В3	1,1
Витамин Н	0,033
Пантотеновая кислота	2
Фолиевая кислота	0,066

Ингредиенты:

вода очищенная, гидролизат сывороточного белка Amino Whey™, фруктоза, лимонная кислота, соковый концентрат, бензоат натрия, аспартам.

УПАКОВКА

7 капсул по 20 мл



IRONMAN





IRONMAN

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

В эту группу объединены продукты, которые совершенно по разному стимулируют энергетику организма. **Креатин моногидрат** - вещество, естественным образом присутствующее в организме человека. Как показали исследования, его избыток в клетках приводит к дополнительному синтезу энергомолекул АТФ и АДФ. АТФ - это именно та молекула, которая сгорает в мышечных клетках, давая энергию. Но дело в том, что человеческий организм способен запастись АТФ не более, чем на 8-12 секунд, поэтому **для длительной тренировки необходимо заранее создавать запас креатина в клетках.** Специальные транспортные комплексы, содержащие фосфаты и углеводы, повышают КПД использования креатина, эффективно доставляя все необходимые для синтеза АТФ элементы в клетку. Главный углевод в этом случае - D-рибоза. Но бывают ситуации, когда «строительного материала» для генерации АТФ достаточно, но организм «устал», т.е. центральная нервная система не выдает необходимые команды. Тогда необходимы **кофеиносодержащие добавки на основе гуараны (Long Power).** Благодаря более плавной (по сравнению с чистым кофеином) активизации, экстракт гуараны действует продолжительнее. А это очень важно, например, во время длительной тренировки или за рулем, особенно ночью.

КРЕАТИН МОНОГИДРАТ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции
7 капс. x 750 мг, 10 капс. x 500 мг или 1 чайная ложка :

Моногидрат креатина - 5 г

Ингредиенты: чистый 99,9% моногидрат креатина.

ПРИМЕНЕНИЕ

Фаза загрузки:

первые 5 дней принимать 1 чайную ложку (5 г), или 7 капсул (750мг) или 10 капсул(500мг) 4-5 раз в день (всего 20-25 г в день) с водой или соком.

Фаза поддержания:

принимать 1 чайную ложку (5 г), или 7 капсул (750мг) или 10 капсул (500мг) с водой или соком 2-3 раза в день.

Возможно применение без фазы загрузки.

КРЕАТИН МОНОГИДРАТ - это одна из самых популярных пищевых добавок для спортсменов.

Исследования показали, что при употреблении моногидрата креатина наблюдается **повышение уровня предельных нагрузок, увеличение силы и выносливости.** Это объясняется способностью моногидрата креатина поддерживать высокий уровень АТФ в клетках, при одновременном снижении концентрации аммиака в крови.

В продуктах серии IRONMAN используется особо чистый моногидрат креатина марки Creapure, полностью свободный от вредных примесей креатинина, дициандиамида и др.

УПАКОВКА

капсулы: 60 капсул по 500 мг, 150 капсул по 500 мг, 300 капсул по 750 мг
порошок: 100 г, 300 г, 500 г

LONG POWER

СОСТАВ

В одной капсуле (20 мл) содержится:

Экстракт гуараны	-	2000 мг
Углеводы	-	70 г
Калории	-	28 кКал

Ингредиенты: экстракт гуараны с теином, леулоза, вода, лимонная кислота, Mg, комплекс витаминов B6, PP, B3, H.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять не более одной капсулы в день.

Внимание: Противопоказано для детей, для больных диабетом и не переносящих кофеин. Запрещается принимать при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца, почек, щитовидной железы, расстройств психики. Перед применением рекомендуется консультация с врачом.

Не смешивать с алкоголем.

УПАКОВКА

10 капсул по 20 мл

LONG POWER - это питьевая гуарана для экстремальных ситуаций. Одна капсула (20 мл) эквивалентна 3 чашкам кофе.

В продукте используется натуральный экстракт зерен кустарника гуараны (Paullinia Surana), произрастающего в бассейне Амазонки. Южноамериканские индейцы жуют зерна гуараны как средство против усталости. Отличительная особенность этого растения - **высокое содержание натурального кофеина, а также ряда витаминов и экстрактивных веществ.** Благодаря содержанию кофеина, экстракт гуараны действует как психомоторный регулятор. При приеме гуараны активизируется биоэлектрическая активность мозга, стимулируется синтез адреналина, происходит возбуждение ЦНС и сердечной мышцы, что приводит к **повышенной выносливости**, проявляется тонизирующий эффект. Содержащиеся в гуаране дубильные вещества замедляют всасывание кофеина, что делает его действие **более мягким и пролонгированным.** Присутствующие в LONG POWER **витамин B6 (пиридоксин) и магний (Mg)** весьма важны для спортсменов, поскольку являются важнейшими регуляторами синтеза белков. Кроме того, магний участвует в ключевых реакциях углеводного обмена и входит в состав многих ферментов.



IRONMAN





КОМПЛЕКС №1



Предтренировочная транспортная система, содержащая креатин, рибозу и фосфаты.

Комплекс №1 - это предтренировочная транспортная система. Перед тренировкой и любой физической нагрузкой высокой интенсивности очень важно правильно подготовить клетки, доставив в них в целости и сохранности все необходимые для процессов энергообмена вещества, прежде всего креатин, рибозу и фосфаты. Среднечеточные и углеводы нужны для повышения КПД использования креатина. Все эти вещества - основа для синтеза энергомолекул АТФ.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять 1-2 порции за час до тренировки с соком или водой

ВКУС

лимон

КОМПЛЕКС №2



Посттренировочная транспортная система, содержащая креатин, L-глутамин, ВСАА и фосфаты.

Комплекс №2 - это посттренировочная транспортная система. После тренировки и любой физической нагрузки высокой интенсивности очень важно правильно запустить процессы восстановления, не допустив распада мышечной ткани. Для этого надо обеспечить клетки всеми необходимыми веществами и, прежде всего, L-глутамином, ВСАА, креатином и фосфатами. Правильно подобранная смесь углеводов со средней и короткой длиной цепи повышает КПД использования креатина.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять 1-2 порции через 30 минут после тренировки с соком или водой. Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

ВКУС

лимон

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (36 г):

Белок	0 г
Углеводы	32 г
Жиры	0 г
Калории	128 ккал
Моногидрат креатина	3 г
D-рибоза	2 г
Натрий	30 мг
Калий	60 мг
Фосфоиноны	360 мг

Ингредиенты: моногидрат креатина, D-рибоза, мальтодекстрин, лимонная кислота, ароматизатор идентичный натуральному, фосфат Na, фосфат K.

УПАКОВКА

540 г

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (36 г):

Белок	0 г
Углеводы	32,4 г
Жиры	0 г
Калории	128 ккал
Моногидрат креатина	3 г
L-глутамин	1 г
Натрий	30 мг
Калий	60 мг
Фосфоиноны	360 мг
L-лейцин	250 мг
L-изолейцин	160 мг
L-валин	220 мг

Ингредиенты: моногидрат креатина, L-глутамин, L-лейцин, L-изолейцин, L-валин, мальтодекстрин, лимонная кислота, ароматизатор идентичный натуральному, фосфат Na, фосфат K, глюкоза.

УПАКОВКА

540 г

КОМПЛЕКС №3

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (36 г):

Белок	0 г	L-аргинин	280 мг
Углеводы	32,8 г	L-орнитин	840 мг
Жиры	0 г	L-лизин	80 мг
Калории	128 ккал	Натрий	30 мг
Моногидрат креатина	3 г	Калий	60 мг
		Фосфоиноны	360 мг

Ингредиенты: моногидрат креатина, L-аргинин, L-орнитин, L-лизин, мальтодекстрин, лимонная кислота, ароматизатор идентичный натуральному, фосфат Na, фосфат K, глюкоза.

УПАКОВКА

540 г

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять 1-2 порции через 30 минут до сна на голодный желудок с соком или водой.
Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

ВКУС

лимон

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (2,5 г):

D-рибоза - 2500 мг

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать половину чайной ложки (2,5г) порошка D-рибозы один раз в день в первые полчаса после тренировки, в дни отсутствия тренировок - перед сном. Для интенсивно тренирующихся атлетов можно рекомендовать приём ещё одной порции непосредственно перед тренировкой.

УПАКОВКА

порошок 50 г

Ключевой источник энергии Вашего организма!

D-рибоза - это углевод, естественным образом присутствующий в организме человека, который **жизненно необходим для синтеза АТФ – основной энергетической молекулы клетки**. После интенсивных тренировок и стрессов уровень АТФ в клетках значительно снижается. Дополнительное употребление рибозы существенно помогает восстановлению в сердечной мышце и скелетной мускулатуре концентрации АТФ и соответственно энергетических запасов, утраченных при тяжёлой физической работе и интенсивных тренировках.

Дополнительный приём рибозы может быть полезен также при ишемических состояниях, когда сокращается поступление кислорода в ткани.



IRONMAN





IRONMAN

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ И КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМУЛЫ

Жиросжигающие добавки используются в целях оптимизации и нормализации обмена жирных кислот в организме. Их действие основано на использовании таких биогенных соединений, как **L-карнитин** или **пиколинат хрома**. В качестве вспомогательных веществ в состав многокомпонентных жиросжигателей могут входить также пряности (порошок перца, экстракт горчицы), обладающие термогенным эффектом и активизирующие деятельность пищеварительных ферментов, алколоид-содержащие экстракты (например, экстракт ореха колы), витамины из растительных источников.

Подбор жиросжигателей строго индивидуален, и всегда необходимо помнить, что наиболее эффективно они действуют в сочетании с регулярными физическими упражнениями. То есть путь к нормализации жирового обмена лежит через изменение образа жизни, а добавки помогают совершить этот переход.

ПИКОЛИНАТ ХРОМА

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

Пиколинат хрома - 200 мкг

Ингредиенты: пиколинат хрома, мальтодекстрин, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять по 1 капсуле 1-3 раза в день во время еды.

Внимание: Не использовать беременным и кормящим женщинам, детям. Перед началом приема необходимо проконсультироваться с врачом. Для больных диабетом применение добавки возможно только под контролем врача.

УПАКОВКА

30 капсул, 60 капсул

ПИКОЛИНАТ ХРОМА - это легкоусвояемая добавка, оказывающая значительный анаболический эффект, способствующая сжиганию лишнего жира и поддержанию высокого жизненного тонуса.

ПИКОЛИНАТ ХРОМА сжигает лишний жир, способствует формированию рельефной мускулатуры, стабилизирует вес и регулирует аппетит.

ПИКОЛИНАТ ХРОМА изготовлен на основе торговой марки Chromax, в состав которой входит биологически активный пиколинат хрома. **ПИКОЛИНАТ ХРОМА модулирует действие инсулина, способствует углеводному обмену и поддержанию нормального уровня сахара** в крови. Низкий уровень сахара вызывает слабость, рассеянность, чувство голода. Данная добавка в сочетании с программой питания и тренировок позволяет устранять лишний жир и поддерживать на высоком уровне мышечный рельеф.

L-КАРНИТИН

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

L-карнитин - 200 мг

Ингредиенты: тартрат L-карнитина, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять по 3 капсулы три раза в день вместе с едой. Курс приема: 4-6 недель с перерывом в 2-4 недели.

УПАКОВКА

30 капсул, 60 капсул, 150 капсул

L-КАРНИТИН - пищевая добавка, содержащая L-карнитин в форме соли винной кислоты (тартрат L-карнитина).

L-КАРНИТИН необходим для переноса жирных кислот из цитоплазмы в клеточные энергостанции - митохондрии, где происходит их утилизация и высвобождение энергии. Благодаря этому, **при приеме карнитина проявляется жиросжигающий эффект**, особенно в сочетании с достаточной физической нагрузкой. Кроме того, современные данные показывают, что карнитин **улучшает работу иммунной системы, активизирует деятельность токсинотутилизирующих и токсिनывыводящих систем, благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.** Карнитин также участвует в протеиновом метаболизме и синтезе мышечной ткани.

Тартрат L-карнитина из всех солей имеет самую высокую концентрацию L-карнитина, кроме того, обладает приятным слегка кисловатым вкусом.



IRONMAN





IRONMAN

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ И КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМУЛЫ

СУПЕР L-КАРНИТИН



СУПЕР L-КАРНИТИН - это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.

Одна капсула **СУПЕР L-КАРНИТИНА** содержит 1500 мг высокоочищенного L-карнитина, полученного методом микробиологического синтеза. Такой L-карнитин не включает в себя примесного D-карнитина, а также иных нежелательных примесей.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять по 1 капсуле в день в течении 4-6 недель, потом сделать перерыв не менее 4 недель.

Внимание: продукт содержит фенилаланин и противопоказан для больных фенилкетонурией!

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле (20 мл):

L-карнитин	1500 мг
Углеводы	0,6 г
Калории	2,6 кКал

Ингредиенты: L-карнитин, аспартам, леулоза, вода, лимонная кислота, комплекс витаминов С, В1, В2, В6, В12, Е, РР, В3, Н, пантотеновая и фолиевые кислоты.

УПАКОВКА

10 капсул по 20 мл

SUPER CUTS СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА с термогенным эффектом - это мощная синергическая комбинация растительных экстрактов с L-карнитином и пиколиноматом хрома.

ПРИМЕНЕНИЕ

В качестве пищевой добавки взрослым принимать по 2 капсулы утром и в полдень на пустой желудок. Не рекомендуется принимать перед сном.

Внимание: Беременным или кормящим женщинам, а также людям, имеющим повышенное кровяное давление, заболевания сердца, щитовидной железы, страдающим простатитом, перед употреблением **СУПЕР СЖИГАТЕЛЯ ЖИРА** следует проконсультироваться у врача. В случае проявления повышенной нервозности, бессонницы, потери аппетита и других неприятных симптомов уменьшите дозу или прекратите прием.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

Экстракт ореха Колю	125 мг
Пиколинат хрома	50 мкг
L-карнитин	12,5 мг
Порошок перца	25 мг
Порошок горчицы	25 мг
Экстракт грейпфрута	12,5 мг

УПАКОВКА

30 капсул, 56 капсул, 140 капсул, 350 капсул

ЭКСТРА – ФИТ



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в порции (25 гр):

Энергетическая ценность	98 ккал
Белок	2,3 г
Углеводы	20 г
Жиры	< 1 г
L-карнитин	250 мг
Пиколинат хрома	50 мкг

Витамины и минеральные вещества:

Витамин С	20 мг
Витамин Е	3,3 мг
Пантотеновая кислота	1,7 мг
Ниацин	1,1 мг
Витамин В1	0,53 мг
Витамин В2	0,53 мг
Витамин В6	0,46 мг
Витамин В12	0,33 мг
Фолиевая кислота	66 мкг
Витамин Н	33 мкг
Витамин РР	5,3 мг
Кальций	40 мг
Магний	15 мг
Железо	1 мг

Ингредиенты: сухое обезжиренное молоко, концентрат сывороточного белка, фруктоза, аспартам, гуаровая камедь, витаминизированная формула, какао, L-карнитин, пиколинат хрома, пищевые волокна.

ВКУС

шоколад

УПАКОВКА

пакет 50 гр

Низкокалорийный коктейль с жиросжигающими агентами L-карнитин + Пиколинат хрома + Диетические волокна

ЭКСТРА-ФИТ - это специализированный сухой коктейль, обогащённый высокоэффективными жиросжигающими добавками и самыми необходимыми витаминами и минералами. Он может служить заменителем одного из приёмов пищи для тех, кто придерживается диеты или стремится похудеть. Эффективен для занимающихся аэробикой, фитнесом, шейпингом. В качестве преобразователя жирных кислот в энергию в продукт добавлен L-карнитин. Пиколинат хрома способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови, тем самым устраняя немотивированное чувство голода.

ПРИМЕНЕНИЕ

25 г порошка ЭКСТРА-ФИТ (пол-пакета) развести в 200 мл воды, сока или нежирного молока. Употреблять до 4-х порций в день перед тренировкой и после неё или в качестве заменителя одного из приёмов пищи.

Внимание: продукт содержит фенилаланин и противопоказан для больных фенилкетонурией.



IRONMAN





IRONMAN

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ И КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМУЛЫ

АЦЕТИЛ L-КАРНИТИН



Ключевой фактор метаболизма жирных кислот

АЦЕТИЛ L-КАРНИТИН это пищевая добавка, представляющая собой чистый Ацетил L-карнитин (ALK), полученный в процессе микробиологического синтеза. ALK содержится в больших концентрациях в мышцах, мозговой и нервных тканях. Это вещество стимулирует образование нейротрансмиттеров - проводников нервных импульсов, и является наиболее быстродоступным хранилищем энергии для организма. Кроме того, ALK играет жизненно важную роль при формировании здоровой спермы у мужчин.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле:

Ацетил L-карнитин - 300 мг

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять по 1 капсуле три капсулы в день вместе с едой.

Курс приема: 4-5 недель с перерывом 2-4 недели.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

60 капсул

СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА



Напиток, преобразующий жир в энергию

СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА - это новый напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счет балластного жира.

Содержит L-карнитин - известный переносчик жирных кислот и натуральный экстракт гуараны, эффективно стимулирующий переработку жира в полезную энергию.

ПРИМЕНЕНИЕ

Пить не более 1 капсулы в день за 30 минут до интенсивной физической нагрузки или во время её. Не употреблять перед сном.

Внимание: продукт содержит фенилаланин и противопоказан для больных фенилкетонурией, детей, больных диабетом, не переносящих кофеин. Не смешивать с алкоголем.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной капсуле (20 мл):

Экстракт гуараны	1 000 мг
L-карнитин	1 000 мг
Углеводы	0,6 г
Калории	2,6 мг

Ингредиенты: L-карнитин, аспартам, экстракт гуараны с теином, левулоза, вода, лимонная кислота, Mg, комплекс витаминов С, В1, В2, В6, В12, Е, В3, Н, РР, пантотеновая и фолиевая кислоты.

УПАКОВКА

10 капсул по 20 мл



АДАПТОГЕНЫ, ПОТЕНЦЕРЫ, ВИТАМИНЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

В эту группу на первый взгляд входят совершенно разные продукты - от экстракта акульего хряща до такой сложной биотехнологической добавки, как гидролизат коллагена, но объединяет их **общеукрепляющий эффект. Они эффективно стимулируют защитные силы организма.**

Действие продуктов этой группы основано на различных принципах. Одни, благодаря алкалоидам, входящим в их состав, тонизируют центральную нервную систему, другие являются источниками аминокислот и пептидов, третьи - добавками на базе биогенных соединений животного происхождения ("Супер Акулий Хрящ", "Joint Formula"), четвертые - витаминами и мультивитаминными комплексами. Достоинством этих продуктов является то, что они **содержат необходимые организму элементы и соединения в концентрированном виде.** Их применение позволяет успешно обеспечивать потребность в биогенных веществах и компенсировать недостаток этих веществ в рационе питания.





IRONMAN

СУПЕР АКУЛИЙ ХРЯЦ



СУПЕР АКУЛИЙ ХРЯЦ – пищевая добавка, обладающая мощным противовоспалительным и противоопухолевым действием.

Каждая капсула содержит 500 мг концентрата акульего хряща (Шарк Картиладжа). Прием «хряща» усиливает эффект любых методов лечения рака и защищает организм от вредного воздействия химиотерапии.

Акулий хрящ полезен всем тем, кто постоянно находится под воздействием высоких психологических и физических нагрузок (бизнесменам, культуристам, спортсменам-тяжеловесам и т.д.), так как резко снижает вероятность возникновения воспалительных и опухолевых процессов при физических и эмоциональных травмах.

Незаменим при заживлении поврежденных связок, сухожилий и хрящевых тканей.



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – это высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, включающий в себя полный набор витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие лучшему усвоению питательных веществ.

ВИТА ФОРМУЛА – это исключительно натуральная формула, содержащая хелатируемые минералы. Не содержит каких-либо искусственных красителей и добавок.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 2 капсулы ежедневно вместе с едой, предпочтительнее с утра. Для лиц, ведущих активный образ жизни или интенсивно тренирующихся, можно увеличить ежедневную дозу до 3-4 капсул.

ПРИМЕНЕНИЕ

Применение: Принимать по 1-2 капсулы ежедневно.

Внимание: противопоказан беременным женщинам и детям, а также перенесенным операции или инфаркт.

УПАКОВКА

14 капсул

Каждая капсула содержит 500 мг концентрата акульего хряща (Шарк Картиладжа).

СОСТАВ

Содержание в 2-х капсулах:

Витамин С	105 мг	Селен	3 мкг
Витамин А	5000 МЕ	Медь	2 мг
Витамин В1	2,1 мг	Хром	2 мкг
Витамин В2	1,7 мг	Марганец	1 мг
Витамин Н	15 мкг	Молибден	1 мкг
Витамин В6	3,6 мг	Цинк	5 мг
Витамин В12	6 мкг	Йод	25 мкг
Витамин РР	30 мг	Микозим	8 мг
ПАБК	5 мг	Пепсин NF	8 мг
Витамин Е	10 МЕ	Папаин NF	8 мг
Витамин В3	10 мг	Диастаза	4 мг
Витамин D	440 МЕ	Липаза	4 мг
Витамин К1	25 мкг	Биотин	220 мкг
Витамин М	200 мкг	Ниацин	20 мг
Кальций	160 мг	Пантотеновая к-та	8,5 мг
Магний	40 мг	Фолиевая к-та	0,6 мг
Фосфор	125 мг	Железо	2,5 мг
Калий	9 мг		

Другие ингредиенты: желатин.

УПАКОВКА

60 капсул, 100 капсул, 200 капсул

КОЛЛАГЕН

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (5 г):

Белок	4 г
из них:	
свободные аминокислоты	2 г
ди-, три-, тетрапептиды	2 г
Углеводы	0,8 г
Жиры	0 г
Калории	19 кКал
Влага	0,2 г

Ингредиенты: гидролизат коллагена.

ПРИМЕНЕНИЕ

Растворить 1 ч. ложку продукта в стакане (~ 200 мл) воды, сока или молока. Принимать вместе с основной пищей за час до тренировки.

УПАКОВКА

50 г, 250 г

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий. **КОЛЛАГЕН** из серии продуктов **IRONMAN** – это:

- * 80% гидролизат коллагена - основного белка соединительной ткани, входящего в состав хрящей, сухожилий, связок, костей, кожи;
- * продукт, состоящий целиком из легкоусвояемых пептидов и свободных аминокислот;
- * уникальный источник оксипролина и оксилизина - аминокислот, обеспечивающих скорейшее восстановление и укрепление соединительной ткани, особенно после травм и в послеоперационный период;
- * 50% белка в виде аминокислот в свободной форме, мгновенно усваиваемых организмом;
- * высокое качество и чистота.

Аминокислотный состав (на 100 г):

Оксипролин	1,0 г	Метионин	0,8 г
Аспарагиновая к-та	5,6 г	Изолейцин	2,1 г
Треонин	2,1 г	Лейцин	4,1 г
Серин	3,2 г	Тирозин	1,3 г
Глицин	12,3 г	Фенилаланин	2,7 г
Пролин	9,2 г	Оксилизин	1,0 г
Глютамин	21,3 г	Лизин	3,8 г
Аланин	11,8 г	Истидин	1,2 г
Цистеин	0,8 г	Аргинин	7,7 г
Валин	2,9 г		

КОЛЛАГЕН-С

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (12 капсул/6 мегакапсул):

Белок	3,85 г
в том числе:	
свободные аминокислоты	1,04 г
ди-, три-, тетрапептиды	1,81 г
Углеводы	0,75 г
Жиры	0 г
Калории	18,5 кКал
Влага	0,14 г
Витамин С	60 мг

Ингредиенты: гидролизат коллагена, желатин, аскорбиновая кислота.

УПАКОВКА

60 капсул, 100 мегакапсул

КОЛЛАГЕН-С из серии продуктов **IRONMAN** – это:

- * сложный белковый концентрат, содержащий 80% гидролизата коллагена - основного белка соединительной ткани, входящего в состав хрящей, сухожилий, связок, костей, кожи;
- * формула, содержащая в специальном соотношении гидролизат коллагена, желатин и витамин С;
- * уникальный источник оксипролина и оксилизина - аминокислот, которые в соединении с витамином С обеспечивают скорейшее восстановление и укрепление соединительной ткани, особенно после травмы и в послеоперационный период;
- * 40% белка в виде свободных, активных аминокислот, мгновенно усваиваемых организмом;
- * высокое качество и чистота.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать капсулы во время еды за час до тренировки, запивая водой, соком или молоком.



IRONMAN



JOINT FORMULA



Натуральная формула для здоровья суставов, связок, кожи, волос и ногтей
JOINT FORMULA – это продукт на основе сульфатов хондроитина и глюкозамина.

Глюкозамин – аминоксахар, который способствует **активному формированию тканей организма**: костей, связок, сухожилий, ногтей, клапанов сердца. Это вещество играет основную роль в выработке и удержании внутрисуставной жидкости, недостаток которой, как правило, приводит к болезням суставов. Кроме того, глюкозамин является составной частью слизи, вырабатываемой в желудочно-кишечном тракте, лёгких и почках.

Хондроитин, в свою очередь, **замедляет ресорбцию костной ткани, снижает потери кальция**, ускоряет процессы её восстановления, тормозит дегенеративные процессы в хрящевой ткани.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):

глюкозамина сульфат	800 мг
хондроитина сульфат	200 мг

Ингредиенты: глюкозамина сульфат, хондроитина сульфат, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

при весе до 60 кг – по 1-2 капсулы во время еды, до 90 кг – по 2-3 капсулы, более 90 кг – по 4 капсулы.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

40 капсул, 100 капсул



ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):
хондроитина сульфат 200 мг

Ингредиенты: хондроитина сульфат, желатин, мальтодекстрин.

ПРИМЕНЕНИЕ

при весе до 60 кг – по 1-2 капсулы во время еды, до 90 кг – по 2-3 капсулы, более 90 кг – по 4 капсулы.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

60 капсул

Необходимая добавка для здоровья суставов

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ - это высокомолекулярный мукополисахарид, принимающий ключевое участие в построении основного вещества в костной и хрящевой ткани. Это вещество **замедляет ресорбцию костной ткани и снижает потери кальция**, ускоряет процессы её восстановления, тормозит дегенеративные процессы в хрящевой ткани.

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):
глюкозамина сульфат 800 мг

Ингредиенты: глюкозамина сульфат, желатин, мальтодекстрин.

ПРИМЕНЕНИЕ

при весе до 60 кг – по 1-2 капсулы во время еды, до 90 кг – по 2-3 капсулы, более 90 кг – по 4 капсулы.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

40 капсул

Необходимая добавка для здоровья суставов

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ - аминоксахар, который способствует активному формированию тканей организма: костей, связок, сухожилий, ногтей, клапанов сердца.

Это вещество играет основную роль в выработке и удержании внутрисуставной жидкости, недостаток которой, как правило, приводит к болезням суставов. Кроме того, глюкозамин является составной частью слизи, вырабатываемой в желудочно-кишечном тракте, лёгких и почках.



IRONMAN





IRONMAN

АНТИСТРЕСС



Комплекс магния с витамином В6

Mg + B6 -это новая эффективная комбинация магния с витамином В6. Магний – именно тот элемент, который:

- * поможет в борьбе с депрессией;
- * обеспечит здоровое состояние сердечно-сосудистой системы;
- * поддерживает здоровое состояние зубов;
- * помогает предупредить отложения кальция, камни в почках и желчном пузыре.

Витамин В6 необходим для эффективного усвоения магния.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):

Магний	200 мг
Витамин В6	2 мг

Ингредиенты: оксид магния, пиридоксина гидрохлорид, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

По одной капсуле вместе с едой.
Применение комплекса должно быть увязано с программой питания и тренировок.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

40 капсул



Аскорбиновая кислота в капсулах

Витамин С – это витамин, который:

- * играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, дёсен, кровеносных сосудов, костей и зубов;
- * предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций;
- * способствует снижению уровня холестерина в крови и уменьшает вероятность тромбообразования;
- * не синтезируется внутри человеческого организма.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):

Витамин С (аскорбиновая кислота)	1000 мг
----------------------------------	---------

Ингредиенты: аскорбиновая кислота, желатин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать в стрессовых ситуациях 1-2 капсулы вместе с едой.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

40 капсул

АНТИОКСИДАНТ – Е

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (1 капсула):
 Витамин Е (d - альфа токоферол суццинат) 400 МЕ

Ингредиенты: d-альфа токоферол суццинат, желатин, мальтодекстрин.

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 1 капсуле в день вместе с едой.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

60 капсул

Альфа токоферол в капсулах

Антиоксидант-Е – это пищевая добавка, на основе витамина Е (альфа - токоферола).

Витамин Е - активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, а также витамина А и других веществ. Регулярный приём этого витамина замедляет старение клеток, снижает утомляемость, повышает выносливость организма, предупреждает появление кровяных тромбов, ускоряет заживление ожогов.

Ca + Mg

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (2 таблетки):
 Кальций 200 мг
 Магний 100 мг
 Витамин А 5000 МЕ

Ингредиенты: лактат кальция, карбонат кальция, окись магния, ретинола пальмитат.

ПРИМЕНЕНИЕ

По две таблетки вместе с пищей два раза в день.

Применение комплекса должно быть увязано с программой питания и тренировок.

Внимание: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

УПАКОВКА

60 таблеток, 150 таблеток

Комплекс кальция и магния с витамином А

Ca + Mg – это эффективная комбинация кальция с магнием и витамином А.

Кальций - это основной минерал человеческого тела, необходимый для здоровья костей и зубов. В сочетании с магнием этот элемент способствует здоровью сердечно-сосудистой системы и эффективно помогает нервной системе в передаче нервных импульсов. Комплекс помогает бороться против бессонницы и депрессий.

Витамин А необходим для эффективного усвоения комплекса.



IRONMAN





IRONMAN

ZMA



Эффективный тестостероновый бустер

ZMA - это патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру. Zn управляет эффективностью течения большинства процессов в организме и отвечает за здоровое состояние ферментных систем и клеток. Mg важен для эффективного функционирования нервов и мышц и для превращения сахара крови в энергию. Совместно, в виде органических солей и взятые в определенном соотношении эти важнейшие минералы создают оптимальный ферментативный фон и способствуют выработке тестостерона и инсулинового гормона роста (IGF1).

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной порции (3 капсулы):

	Мужчины	Женщины
Цинк	30 мг (200%)	20 мг (133%)
Магний	450 мг (113%)	300 мг (75%)
Витамин B6	10,5 мг (525%)	7 мг (350%)

Ингредиенты: желатин, стеарат магния, Zn монометилонин (L-Optizinc ® - аспартат Zn), аспартат Mg, витамин B6.
 ZMA® - торговая марка SNAC Systems Inc.
 L-Optizinc - торговая марка InterHealth N.J.

ПРИМЕНЕНИЕ

Мужчинам - по 3 капсулы (женщинам - по 2) ежедневно, желательно на пустой желудок за 30-60 минут до сна. Для лучшего результата, избегать прием добавки вместе с кальцийсодержащими продуктами.

УПАКОВКА

60 капсул



ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ ВИТА ФОРМУЛА



Комплекс витаминов на каждый день.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 1 таблетке (1000 мг):

	вкус апельсин		вкус лимон	
	в 1 таблетке (1000 мг);	% от дневной нормы	в 1 таблетке (1000 мг);	% от дневной нормы
Белок	0 г		0 г	
Углеводы	809 мг		750 мг	
Жир	0 г		0 г	
Калории	3,2 ккал		3 ккал	
Витамин В1	0,5 мг	33	0,5 мг	33
Витамин В2	0,6 мг	33,3	0,6 мг	33,3
Ниацин	5,4 мг	27	5,4 мг	27
Витамин В6	0,7 мг	35	0,7 мг	35
Витамин В5	3,2 мг	64	3,2 мг	64
Биотин	0,05 мг	100	0,05 мг	100
Витамин В12	0,35 мкг	11,7	0,35 мкг	11,7
Витамин С	138 мг	197	183 мг	197
Витамин Е	4,5 МЕ	13,6	4,5 МЕ	13,6
Витамин В9	0,12 мг	60	0,12 мг	60

Другие ингредиенты: Стеарат магния, идентичный натуральному ароматизатор апельсин/лимон

ПРИМЕНЕНИЕ

Принимать по 3 таблетки в день, предпочтительно в первой половине дня.

УПАКОВКА

30 таблеток, 90 таблеток



IRONMAN





IRONMAN

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БАТОНЧИКИ

Шоколадные батончики IRONMAN имеют высокое содержание белка, обогащены комплексом специальных добавок и 12 витаминами. Белковой основой батончиков является молочный и сывороточный протеин. **Высокобелковые батончики IRONMAN позволяют оперативно пополнить запас питательных веществ до и после тренировки.**

При этом они обладают великолепными вкусами: кокосовый, ореховый, хрустящая кукуруза и др. Таким образом, шоколадные батончики IRONMAN - это сочетание приятного с полезным.

Батончики с **L-КАРНИТИНОМ** наверняка заинтересуют поклонниц фитнеса, батончики с **КРЕАТИНОМ** и обогащенные **ПРОТЕИНОМ** весьма полезны для начинающих и опытных бодибилдеров, а батончики **ENERGY BAR И ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ** пригодятся не только на тренировке, но и всегда, когда необходимо взбодриться - например, перед дальней дорогой или перед веселой ночной вечеринкой.

ENERGY BAR

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	13,5 г
Ненасыщенные жиры	9 г
Углеводы	58,5 г
Калории	335 кКал

Ингредиенты: концентрат сывороточного белка, экстракт женьшеня и гуараны, кокосовая стружка, патока, сухое обезжиренное молоко, сахар, соль, шоколадная или белая глазурь, жареный фундук (для вкуса "ореховый"), кукурузный экстракт (для вкуса "хрустящая кукуруза"), витаминеральная смесь.

УПАКОВКА

50 г,
коробка - 24 шт., 84 шт.

Батончик ENERGY BAR с гуараной и женьшенем.

Обладает ярко выраженным тонизирующим действием, обусловленным содержанием экстрактов гуараны и женьшеня.

Обогащен десятью витаминами.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять перед тренировкой, во время или после нее, в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

ВКУС

кокосовый, ореховый и хрустящая кукуруза



PROTEIN BAR

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	24 г
(в том числе коллаген)	3 г
Ненасыщенные жиры	7,5 г
Углеводы	54 г
Калории	380 кКал

Ингредиенты: концентрат сывороточного белка, гидролизат коллагена, кокосовая стружка, патока, сухое обезжиренное молоко, сахар, соль, шоколадная или белая глазурь, жареный фундук (для вкуса "ореховый"), кукурузный экстракт (для вкуса "хрустящая кукуруза"), витаминеральная смесь.

УПАКОВКА

50 г,
коробка - 24 шт., 84 шт.

Батончик PROTEIN BAR с коллагеном.

Этот высокобелковый батончик является прекрасным источником ценных и легкоусвояемых протеинов.

Обогащен десятью витаминами.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

ВКУС

кокосовый, ореховый и хрустящая кукуруза



IRONMAN





IRONMAN

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БАТОНЧИКИ

CREA BAR



Батончик CREA BAR с 2,5 г креатина.

Является источником взрывной энергии.

Обогащен десятью витаминами.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

ВКУС

кокосовый, ореховый и хрустящая кукуруза

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	16,5 г
Ненасыщенные жиры	9 г
Углеводы	54,5 г
Калории	365 кКал
Креатин	5 г

Ингредиенты: концентрат сывороточного белка, кокосовая стружка, патока, сухое обезжиренное молоко, сахар, соль, шоколадная или белая глазурь, жареный фундук (для вкуса "ореховый"), кукурузный экструдат (для вкуса "хрустящая кукуруза"), 99,9% моногидрат креатина, витаминеральная смесь.

УПАКОВКА

50 г,
коробка - 24 шт., 84 шт.

SLIM BAR



Батончик SLIM BAR с L-карнитином.

Рекомендуется при аэробных нагрузках тем, кто заботится о своем весе.

Обогащен десятью витаминами.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

ВКУС

кокосовый, ореховый и хрустящая кукуруза

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	17 г
Ненасыщенные жиры	8 г
Углеводы	60,5 г
L-карнитин	1000 мг
Калории	380 кКал

Ингредиенты: концентрат сывороточного белка, кокосовая стружка, патока, сухое обезжиренное молоко, сахар, соль, шоколадная или белая глазурь, жареный фундук (для вкуса "ореховый"), кукурузный экструдат (для вкуса "хрустящая кукуруза"), L-карнитин, витаминеральная смесь.

УПАКОВКА

50 г,
коробка - 24 шт., 84 шт.

32 PROTEIN BAR

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	32 г	Витамин С	100 мг
Ненасыщенный жир	7,6 г	Витамин В1	4 мг
Углеводы	46 г	Витамин В6	4 мг
		Витамин Е	20 мг

Состав: изолят сывороточного белка, молочный концентрат, патока, ароматизатор, сахар, шоколадная глазурь, пюре фруктовое, витаминеральная смесь, аскорбиновая кислота, сорбиновая кислота, лимонная кислота.

Энергетическая ценность батончика — 188 ккал.

УПАКОВКА

50 г,
коробка – 24 шт.

Супербатончик с протеином для совершенной фигуры.

Батончик содержит 32% высокоценного молочного белка.

Рекомендуется занимающимся фитнесом, аэробикой, шейпингом.

ПРИМЕНЕНИЕ

По 2 или более батончика в день за час до физической нагрузки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания.

ВКУС

шоколад, ваниль, фруктовый

32 PROTEIN BAR



IRONMAN ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Содержание питательных веществ в 100 г:

Белок	7 г	Лимонник	2000 мг
Жиры	4,8 г	Витамин С	100 мг
Углеводы	64 г		

Состав: исправленная вода, крахмальная патока, пальмовое масло, сорбат калия, концентрат сывороточных белков, концентрат сока лимонника, аскорбиновая кислота, кокосовая стружка, сахарная пудра, изюм, сахар, мальтодекстрин, шоколадная глазурь.

Энергетическая ценность батончика — 162 ккал.

УПАКОВКА

50 г,
коробка – 24 шт.

Углеводный батончик с соком лимонника и изюмом

Лимонник **эффективно восстанавливает** физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

ПРИМЕНЕНИЕ

По 1 батончику в день за час до физической нагрузки или через полчаса после нее в соответствии с индивидуальной программой питания. Не употреблять перед сном.



IRONMAN





IRONMAN

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Спортивные напитки серии „Ironman” и „Лидер” – это прекрасный способ восполнить запас жидкости в организме, утраченный в результате потоотделения при физической нагрузке, и при этом обеспечить организм необходимыми ему питательными веществами в соответствии с его потребностями и характером физической нагрузки.

При интенсивных тренировках человек теряет от 0,5 до 1,5 л жидкости за 1 час тренировки. Способность переносить нагрузку уменьшается в случае потери более 2% веса тела при потоотделении. Объем клетки, т.е. ее водный баланс, в значительной степени влияет на синтез протеина. Поэтому пить во время тренировки крайне необходимо, чтобы не допустить обезвоживания организма в ходе тренировки. А восполнение потерь жидкости после физического занятия является очень важным компонентом послетренировочного восстановления.

С помощью взвешивания до и после тренировки можно определить, какое количество жидкости вы теряете, и это количество следует возмещать таким же количеством воды или, что еще гораздо более эффективно - специального спортивного напитка.

Напитки серии "Ironman" и "Лидер" выпускаются как в виде газированных напитков, полностью готовых к употреблению, так и в виде сухих порошков, которые необходимо растворять в воде.

IRONMAN L-КАРНИТИН КОЛА

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылке (330 мл):

Белок	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	35 г
L-карнитин	900 мг
Калорийность	92 ккал

Состав: артезианская вода, карамельный колер, вкусо-ароматическая основа «Кола», инвертированный сахарный сироп, лимонная кислота, фруктоза, сорбат калия, L-карнитин, диоксид углерода.

IRONMAN L-КАРНИТИН КОЛА – это низкокалорийный газированный освежающий напиток с L-Карнитином. Напиток особенно полезен людям, ведущим активный образ жизни.

L-карнитин помогает перерабатывать балластные жиры в полезную энергию.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время и после физической нагрузки в качестве освежающего напитка по 1 бутылке в день.

Без искусственных подсластителей и ароматизаторов.



IRONMAN КАРБО-КОЛА

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылке (330 мл):

Белок	0 г	Витамин B6	0,69 мг
Жиры	0 г	Витамин B12	0,31 мкг
Углеводы	32 г	Ниацин	5,13 мг
Калорийность	128 ккал	Витамин E	4,38 мг
Витамин C	19,8 мг	Витамин H	38,8 мкг
Витамин B1	0,53 мг	Пантотеновая к-та	3,22 мкг
Витамин B2	0,49 мг	Фолиевая к-та	0,1 мг

IRONMAN КАРБО КОЛА – это газированный углеводный напиток.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время и после физической нагрузки в качестве освежающего напитка по 2 бутылки в день.

Состав: артезианская вода, карамельный колер, вкусо-ароматическая основа «Кола», инвертированный сахарный сироп, лимонная кислота, фруктоза, мальтодекстрин, лактат кальция, карбонат магния, бензоат натрия, сорбат калия, смесь 10-и витаминов (тиамин, рибофлавин, биотин, пиридоксин, цианокобаламин, аскорбиновая кислота, D, L-альфа токоферол, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота).

Без искусственных подсластителей и ароматизаторов.



IRONMAN



IRONMAN L-КАРНИТИН

Негазированный напиток с L-Карнитином

IRONMAN L-КАРНИТИН – это низкокалорийный освежающий напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-Карнитином. Напиток особенно полезен людям, ведущим активный образ жизни, поскольку улучшает обмен веществ и стимулирует работу сердца.

Комплекс специально подобранных минеральных солей повышает выносливость организма во время интенсивной физической нагрузки, а L-карнитин помогает перерабатывать балластные жиры в полезную энергию.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время или после физической нагрузки. В качестве освежающего напитка употреблять 1/2 бутылки в день.

Внимание: Содержит фенилаланин. Не рекомендуется больным фенилкетонурией.

ВКУС

ананас



яблоко



земляника



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылке (330 мл):

Калорийность	37 ккал
Углеводы	9,3 г
Жиры	0 г
Белок	0 г
L-карнитин	1200 мг

Натрий – 0,22 г, Калий – 44,2 мг, Магний – 3,6 мг, Фосфор – 44,2 мг, Кальций – 89,1 мг, Витамин С – 19,8 мг, Витамин В1 – 0,53 мг, Витамин В2 – 0,49 мг, Витамин В6 – 0,69 мг, Витамин В12 – 0,31 мкг, Ниацин – 5,13 мг, Витамин Е – 4,38 мг, Пантотеновая кислота – 3,22 мг, Витамин Н – 38,8 мкг, Фолиевая кислота – 0,1 мг.

Ингредиенты: вода артезианская, L-карнитин, мальтодекстрин, ортофосфат Na, цитрат Na, аспартам, яблочная кислота, хлорид Na, витаминеральный комплекс, лактат Ca, сульфат Mg, хлорид K, натуральный ароматизатор.

IRONMAN ИЗОТОНИЧЕСКИЙ



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылке (330 мл):

Калорийность	3,5 ккал
Углеводы	<1 г
Жиры	0 г
Белок	<1 г
Натрий	0,22 г
Калий	44,2 мг
Магний	3,6 мг
Фосфор	44,2 мкг
Кальций	89,1 мг

Витамин С – 19,8 мг, Витамин В1 – 0,53 мг, Витамин В2 – 0,49 мг, Витамин В6 – 0,69 мг, Витамин В12 – 0,31 мкг, Ниацин – 5,13 мг, Витамин Е – 4,38 мг, Пантотеновая кислота – 3,22 мг, Витамин Н – 38,8 мкг, Фолиевая кислота – 0,1 мг.

Ингредиенты: вода артезианская, ортофосфат Na, цитрат Na, лактат Ca, хлорид K, сульфат Mg, хлорид Na, яблочная кислота, аспартам, идентичный натуральному ароматизатор, витаминеральная формула.

Низкокалорийный витаминно-минеральный изотонический напиток.

IRONMAN ИЗОТОНИЧЕСКИЙ – освежающий изотонический напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду, восполняет запас необходимых организму минеральных солей, теряемых при интенсивном выделении пота и поддерживает водно-солевой баланс организма.

Напиток рекомендован спортсменам, а также людям с повышенной физической активностью.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время или после физической нагрузки.

Внимание! содержит фенилаланин. Противопоказан больным фенилкетонурией.



ВКУС

ананас

Качество продуктов IRONMAN защищено новой фирменной голограммой



www.ironman.ru

IRONMAN



IRONMAN ГУАРАНА

Негазированный напиток с гуараной и кофеином

IRONMAN ГУАРАНА – освежающий энергетический напиток с гуараной, кофеином, «быстрыми» углеводами и витаминами. Углеводы и кофеин оказывают на организм практически мгновенное стимулирующее воздействие, а экстракт гуараны позволяет пролонгировать этот эффект на длительное время. Гуарана также является эффективным средством для повышения работоспособности, преодоления умственной и физической усталости.

Напиток может быть полезен как спортсменам, так и некоторым категориям людей (водители-дальнобойщики, работники физического труда) для преодоления «порога усталости»

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время или после физической нагрузки в качестве энергетического освежающего напитка не более 1/2 бутылки в день.

ВНИМАНИЕ: продукт противопоказан страдающим от непереносимости кофеина, диабетикам, людям с болезнями сердца и высоким кровяным давлением, детям, беременным и кормящим женщинам.



СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылке (330 мл):

Калории	96 ккал
Жиры	0 г
Белки	0 г
Холестерин	0 г
Углеводы	24 г
Экстракт гуараны с кофеином	2000 мг

Натрий – 198 мг, Калий – 44,2 мг, Магний – 16,5 мг, Фосфор – 44,2 мг, Витамин С – 19,8 мг, Витамин В1 – 0,53 мг, Витамин В2 – 0,49 мг, Витамин В6 – 0,69 мг, Витамин В12 – 0,31 мкг, Ниацин – 5,13 мг, Витамин Е – 4,38 мг, Пантотеновая кислота – 3,22 мг, Витамин Н – 38,8 мкг, Фолиевая кислота – 0,1 мг.

Ингредиенты: вода артезианская, фруктоза, сахароза, кофеин, экстракт гуараны, лимонная кислота, ортофосфат Na, бензоат Na, сорбат K смесь витаминов, травяной ароматизатор.

ВКУС



оригинальный

ЛИДЕР ИЗОМИНЕРАЛ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (330 мл):

Белок	0,13 г
Жиры	0,13 г
Углеводы	9,5 г
Калории	45 кКал

Натрий - 0,22 г, Калий - 45 мг, Магний - 3,6 мг, Фосфор - 45 мкг, Кальций - 90 мг, Витамин С - 20 мг, Витамин Е - 3,3 мг, Пантотеновая кислота - 2 мг, Ниацин - 1,1 мг, Витамин В1 - 0,53 мг, Витамин В2 - 0,53 мг, Витамин В6 - 0,46 мг, Витамин В12 - 0,33 мкг, Фолиевая кислота - 66 мкг, Витамин Н - 33 мкг, Витамин РР - 5,3 мг.

Ингредиенты: мальтодекстрин, аспартам, винная кислота, лимонная кислота, ортофосфат Na, цитрат Na, натуральный ароматизатор, хлорид Na, витаминная формула, растительное масло, лактат Ca, хлорид K, цитрат K, сульфат Mg, карбонат Mg, вода фильтрованная, углекислота.

ЛИДЕР ИЗОМИНЕРАЛ - напиток, обогащённый витаминами и минеральными солями. **Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.** ЛИДЕР ИЗОМИНЕРАЛ необходим спортсменам и занимающимся аэробикой и шейпингом.

Рекомендуемые виды спорта: лыжи, бег, гребля, триатлон, велосипед, плавание, фитнес, игровые виды, бокс, гимнастика, борьба, восточные единоборства.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время и после тренировки.

Внимание: Содержит фенилаланин. Не рекомендуется больным фенилкетонурией.



ЛИДЕР ШОК С ГУАРАНОЙ

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (330 мл):

Белок	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	24 г
Холестерин	0 г
Калории	95 кКал

Кофеин - 200 мг, Экстракт гуараны - 500 мг, Витамин С - 20 мг, Витамин В1 - 0,53 мг, Витамин В6 - 3 мг, Пантотеновая кислота - 2 мг, Натрий - 200 мг, Магний - 17 мг.

Ингредиенты: глюкоза, фруктоза, кофеин, экстракт гуараны, мальтодекстрин, лимонная кислота, витаминная формула, вода фильтрованная, углекислота.

ЛИДЕР ШОК - углеводный энергетический коктейль, обогащённый гуараной, витамином С и минералами. Стимулирующее действие напитка обеспечивается высоким содержанием кофеина (быстрое действие на организм) и экстракта гуараны (замедленное действие). ЛИДЕР ШОК - эффективное средство для повышения работоспособности, преодоления физической и умственной усталости.

Рекомендуется спортсменам, водителям и тем, кто ведет активный образ жизни.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять не более одной бутылочки до или во время интенсивной нагрузки.

Внимание: Продукт противопоказан детям, диабетикам, страдающим от непереносимости кофеина и высокого кровяного давления.



IRONMAN





IRONMAN

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ "ЛИДЕР"

ЛИДЕР L-КАРНИТИН



ЛИДЕР L-КАРНИТИН – напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-карнитином. Незаменим при любой интенсивной физической нагрузке. Эффективно восполняет самые необходимые организму вещества, вымываемые вместе с потом во время тренировки. Добавленный в продукт L-карнитин помогает перерабатывать лишний жир в полезную энергию.

Напиток рекомендуется людям, стремящимся похудеть, соблюдающим диету, занимающимся фитнесом, шейпингом, аэробикой.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять до, во время и после тренировки. При занятиях аэробикой и разгрузочных диетах рекомендуется употреблять по 2 бутылки (0,66 л) ЛИДЕР L-КАРНИТИНА каждый день в течении 4-6 недель.

Внимание: Содержит фенилаланин. Не рекомендуется больным фенилкетонурией.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (330 мл):

Белок	0,13 г
Жиры	0,13 г
Углеводы	1,8 г
L-карнитин	1200 мг
Калории	7,2 кКал

Натрий - 0,22 г; Калий - 45 мг; Магний - 36 мг; Фосфор - 45 мкг; Кальций - 90 мг; Витамин С - 20 мг; Витамин Е - 3,3 мг; Пантотеновая кислота - 1,7 мг; Ниацин - 1,1 мг; Витамин В1 - 0,53 мг; Витамин В2 - 0,53 мг; Витамин В6 - 0,46 мг; Витамин В12 - 0,33 мг; Фолиевая кислота - 66 мкг; Витамин Н - 33 мкг; Витамин РР - 5,3 мг.

Ингредиенты: L-карнитин, мальтодекстрин, аспартам, винная кислота, лимонная кислота, ортофосфат Na, цитрат Na, ароматизатор, хлорид Na, витаминная формула, растительное масло, лактат Ca, хлорид K, сульфат Mg, вода фильтрованная, углекислота.

ЛИДЕР МАРАФОН

ЛИДЕР МАРАФОН – углеводный энергетический напиток. Он состоит из углеводов с разной длиной цепи, что позволяет не только быстро восстанавливаться, беречь мышцы, но также сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

Рекомендуемые виды спорта: бокс, борьба, дзюдо, лыжи, плавание и бег на длинные дистанции, гребля, триатлон, велосипед, фитнес, игровые виды.

ПРИМЕНЕНИЕ

Употреблять лучше охлажденным до, во время и после тренировки.

СОСТАВ

Содержание питательных веществ в одной бутылочке (330 мл):

Белок	0 г
Жиры	0 г
Углеводы	63 г
Калории	250 кКал

Ингредиенты: углеводный комплекс (смесь из моно-, олиго- и полисахаридов), витаминно-минеральная формула, вода фильтрованная, углекислота.

IRONMAN





СУХИЕ НАПИТКИ СЕРИИ "ЛИДЕР"

ЛИДЕР РИНГ

ЛИДЕР РИНГ - превосходный предтренировочный углеводно-белковый напиток. Создает перед тренировкой запас пластического материала, энергии и минеральных веществ, которые заметно повысят эффективность ваших тренировок. Это достигается за счет наличия в нем незаменимых аминокислот, медленно и быстро усваиваемых углеводов, а также ненасыщенных жиров. Предупреждает избыточный распад мышечной ткани, волюмизирует мышечные клетки, способствует мощным мышечным сокращениям.

ЛИДЕР ГРАЦИЯ

ЛИДЕР ГРАЦИЯ - это уникальный напиток, содержащий 65% гидролизованного коллагена - основного белка соединительной ткани, входящей в состав Вашей кожи, ногтей, суставов, костей и связок. Благодаря высокому содержанию свободных аминокислот, оксипролина, и оксализина, содержащихся только в коллагене, Грация поможет быстро восстанавливаться после травмы, убрать морщины, разгладить кожу, успокоить боль в суставах и увеличить их подвижность, тем самым сохранить красоту и силу.

ЛИДЕР КОЛЛАГЕН

ЛИДЕР КОЛЛАГЕН - не имеющий аналогов аминокислотный напиток. Рассчитан на активное образование и восстановление соединительных тканей за счет наличия в нем специальных аминокислот, из которых строятся белки связок и сухожилий, а также комплекса незаменимых аминокислот, активных пептидов и гидролизованной, биологически доступной формы коллагена. Снижает болезненность растянутых сухожилий и связок, предупреждает травмы и воспалительные процессы в соединительных тканях.

ЛИДЕР ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЛИДЕР ВОССТАНОВЛЕНИЕ - незаменимый для всех спортсменов белково-углеводный напиток, призванный помочь вам быстро и эффективно восстановиться после физических упражнений. Принимается сразу после тренировки и обеспечивает вас всеми незаменимыми аминокислотами. Восполняет израсходованный энергоресурс мышечных клеток, оптимизирует процессы срочного и отставленного восстановления за счет наличия в нем трехкомпонентного белка, низкогликемических углеводов, витаминов, минералов и антикатаболических факторов. Может использоваться как заменитель пищи, если ваша цель - прирост мышечной массы.

ЛИДЕР АМИНОВИТА

ЛИДЕР АМИНОВИТА - уникальный низкокалорийный энергетический напиток. Без риска выхода из рамок весовой категории образует в организме запас сиомиинутной и отставленной энергии, ускоряет процессы восстановления макроэргических фосфатов, ответственных за образование АТФ, снижает темпы распада тканей при интенсивной мышечной работе за счет включения в него свободных аминокислот, креатина, фосфатных солей, антикатаболических факторов и смеси низкогликемических моно- и полисахаридов.

ЛИДЕР ШОК

ЛИДЕР ШОК - серия из 4-х мощных энергетических напитков с гуараной, женьшенем, родиолой розовой и элеутерококком, а также со специальной смесью углеводов с низким гликемическим индексом. Все указанные растительные вещества относятся к классу адаптогенов, то есть способны оптимизировать приспособительные возможности человека, снизить утомляемость и повысить физическую работоспособность при приеме до тренировки и во время нее. Способны нормализовать работу центральной нервной системы и повысить умственную работоспособность.

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - это сухой коктейль, содержащий смесь высококачественных белков молока, сои и углеводов, дающих как «быструю», так и «долгую» энергию. Напиток содержит самые необходимые витамины и минералы.

IRONMAN

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ЛИНИИ IRONMAN И "ЛИДЕР"



I. В силовых видах спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, легкоатлетические метания):

Турбо Масс Турбо Масс Вита	При необходимости увеличения массы тела и в качестве пред- и послетренировочного питания
Турбо Протеин	Применять как заменитель пищи при трудностях в организации дробного многократного питания
Сывороточные протеин, изолят	Применять для белковой фортификации (утром перед завтраком - 30-50 г), сразу после тренировки в той же дозировке а также для интенсификации процессов восстановления в перерыве между тренировками
Вита формула	Применять трехнедельными курсами с недельным перерывом
L-Карнитин	Применять в сочетании с физическими нагрузками при избыточном жировом компоненте в композиции тела согласно инструкциям производителя

Примечание:

- а) суммарная доля белка в дневном рационе (из обычной пищи плюс добавки) должна составлять не менее 2,5-3 г белка на 1 кг собственного веса тела
 б) суммарная доля углеводов в дневном рационе (из обычной пищи плюс добавки) должна составлять не менее 5-6 г на 1 кг собственного веса тела плюс 250-400 ккал дополнительно на покрытие энерготрат в день тренировки.

Турбо Масс Плюс, Турбо Масс Супер Плюс (с креатином)	В качестве заменителя пищи и для улучшения энергообеспечения тренировок и мышечного роста
Креатин моногидрат	Для оптимизации энергообеспечения тренировочного процесса и мышечного роста, увеличения силовых показателей и улучшения восстановления (по 5 г 1-2 раза в день)
Амино 3000, 3600 Амино 2500	Для фортификации аминокислотного состава обычной пищи - по 2-6 грамм с каждым приемом пищи
Турбо Масс Экстра	В качестве пред- и послетренировочного питания - по 50-80 г на порцию
Коллаген	Для профилактики травм соединительных тканей и в период восстановления после травм
Супер Йохимбе	Для стимуляции натурального выброса тестостерона и в качестве липотропика для женщин (1 капсулу утром и 1 - перед тренировкой)

Примечание:

- а) атлеты этого уровня в периоды особенно напряженных тренировок увеличивают дозировку белка до 3-3,5 г на 1 кг собственного веса тела.
 б) дозировка углеводов диктуется задачами тренировочного мезоцикла и может быть уменьшена или увеличена в соответствии с этими задачами.

Новички

Атлеты среднего уровня - сохраняются все рекомендации, данные для новичков, плюс:

IRONMAN





ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ЛИНИИ IRONMAN И "ЛИДЕР"

Атлеты соревновательного уровня в зависимости от задач мезоцикла пользуются всеми данными выше рекомендациями, а также рационально используют следующие пищевые добавки:

Супер L-карнитин	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела (как рекомендовано производителем)
Супер Сжигатель жира	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела (как рекомендовано производителем)
Long Power (гуарана)	Для повышения эффективности интенсивных тренировок в аэробном и анаэробном режимах (по 1 ампуле за 10-15 мин до нагрузки)
G-Фактор	Для стимуляции восстановительных процессов и увеличения сухой мышечной массы путем стимуляции выброса гормона роста (за 15 мин до сна на голодный желудок по 2-4 капсулы)
Пиколинат хрома	Для улучшения процессов углеводного обмена и оптимизации транспорта глюкозы в мышечные клетки
Яичный протеин	Для уменьшения ночного катаболизма по 50-70 г за 1 час до сна
Супер акулий хряц	В сочетании с коллагеном в период восстановления после напряженных силовых тренировок
Комплексы №№ 1, 2, 3	Для оптимизации восстановительных процессов до и после тренировочных нагрузок (согласно рекомендациям производителя)
ВСАА	Для обеспечения оптимального энергоснабжения тренировочного процесса и оптимизации процессов восстановления по 3-8 капсул до и после тренировки

II. В игровых видах спорта (командные и индивидуальные):

Лидер Марафон	В качестве предтренировочного и предсоревновательного легкоусвояемого источника питания
Лидер Карнитин и Лидер Карнитин Экстра	Как средство оптимизации образования энергии при нагрузках на выносливость
Лидер Шок (родиола, гуарана, женьшень, элеутерококк)	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
Лидер Коллаген	Для профилактики травм соединительных тканей и в период восстановления после травм
Лидер Восстановление	Для оптимизации процессов восстановления после тренировок, игр и в промежутках между таймами (периодами)
Лидер Аминовита	Для улучшения витаминного статуса и улучшения обменных процессов в период напряженных тренировок и соревнований
Лидер Изоминерал	В качестве средства, улучшающего водно-электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований

Примечание:

при необходимости совершенствования скоростно-силового компонента подготовленности спортсмены используют соответствующие пищевые добавки из раздела I .



IRONMAN

III. В спортивных единоборствах (бокс, борьба и восточные боевые искусства):

Лидер Йохимбе	Для стимуляции натурального выброса тестостерона, повышения спортивной работоспособности и для улучшения энергообеспечения тренировок
Лидер Креатин	Для оптимизации энергообеспечения тренировочного процесса и мышечного роста,увеличения силовых показателей и улучшения восстановления на базовом этапе подготовки
Амино 3000, Амино 2500 Амино 3600	Для сохранения весовой категории и фортификации состава обычной пищи - по 2-6 грамм с каждым приемом пищи
ВСАА Плюс	Для увеличения энергопотенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки - по 3-4 капсулы с водой или тонизирующим напитком
Лидер Ринг	Для улучшения процессов восстановления в период интенсивных тренировок и соревнований (как пред- и послетренировочное питание)

Примечание: при необходимости и по показаниям спортсмены могут использовать соответствующие пищевые добавки из раздела II.

выносливостных видах спорта (бег, велоспорт, плавание, лыжи, коньки, многоборье):

Лидер Карнитин и Лидер Карнитин Экстра	Как средство оптимизации образования энергии при нагрузках на выносливость
Лидер Изоминерал	В качестве средства, улучшающего водно- электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований
Лидер Шок (весь ассортимент)	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
Лидер Аминовита	Для улучшения витаминного статуса и улучшения обменных процессов в период напряженных тренировок и соревнований
Лидер Марафон	Как средство восполнения гликогенового ресурса, а также как заменитель питания на дистанции

Примечание: при необходимости и по показаниям спортсмены могут использовать соответствующие пищевые добавки из разделов II и III.

V. Специализированные пищевые добавки:

Батончик Slim Bar (с карнитином)	В качестве заменителя питания при избыточном жировом депоненте
Батончик Stea Bar (с креатином)	В качестве заменителя питания в период интенсивных тренировок, направленных на увеличение силы и мышечной массы
Батончик Energy Bar (с гуараной и женьшенем)	В качестве заменителя питания, улучшающего адаптацию к физическим нагрузкам и повышающего физическую и умственную работоспособность
Батончик Protein Bar (с коллагеном)	В качестве средства профилактики травм суставов и соединительно-тканых образований, а также как заменитель питания с повышенным содержанием белка, свободных аминокислот, ди- и трипептидов
Лидер Школьный завтрак	В качестве легкоусвояемого заменителя пищи для детей и взрослых
Лидер Грация	В качестве средства, улучшающего обменные процессы в женском организме, улучшающего рост и состояние волос, ногтей и зубов





ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ЛИНИИ IRONMAN И "ЛИДЕР"

VI. Рекомендованные схемы применения продуктов IRONMAN и "Лидер" лицами, посещающими фитнес-центры

А) при тренировках преимущественно силовой направленности (тренажерный зал, силовая аэробика)

Сывороточные Протеины, изолят	Применять для белковой фортификации (утром перед завтраком - 30-50 г), сразу после тренировки в той же дозировке а также для интенсификации процессов восстановления в перерыве между тренировками
Батончик Srea Bar (с креатином)	В качестве заменителя питания в период интенсивных тренировок, направленных на увеличение силы и мышечной массы
ВСАА Плюс	Для увеличения энергетического потенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки - по 3-4 капсулы с водой или тонизирующим напитком
Лидер Изоминерал	В качестве средства, улучшающего водно-электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований
Лидер Шок (весь ассортимент)	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
Батончик Protein Bar (с коллагеном)	В качестве средства профилактики травм суставов и соединительно-тканых образований, а также как заменитель питания с повышенным содержанием белка, свободных аминокислот, ди- и трипептидов
Амино 3000, Амино 3600, Амино 2500	Для фортификации аминокислотного состава обычной пищи - по 2-6 грамм с каждым приемом пищи
Вита Формула	Для оптимизации витаминного статуса и профилактики гиповитаминоза - по 1-2 таблетки в день курсами по 10-12 дней

Б) при тренировках преимущественно выносливостной направленности (шейпинг, степ, дэнс, Pilates)

ВСАА Плюс	Для увеличения энергетического потенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки - по 3-4 капсулы с водой или тонизирующим напитком
Пиколинат хрома	Для улучшения процессов углеводного обмена и оптимизации транспорта глюкозы в мышечные клетки
Супер L-Карнитин	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела
Экстра-Фит	Как средство фортификации питания в процессе напряженных тренировок при необходимости низкокалорийной диеты
Коллаген С	Как средство укрепления соединительных тканей и профилактики травматизации суставных, хрящевых и соединительно-тканых структур
Joint Formula	В качестве средства, предупреждающего физиологическое изнашивание суставных структур в процессе продолжительной физической нагрузки
Slim Bar	Как средство восполнения энергетического потенциала и оптимизации жиросжигания после аэробной тренировки
Лидер Шок (весь ассортимент)	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке



ЧЕМПИОНЫ

СВОЙ ВЫБОР
СДЕЛАЛИ!



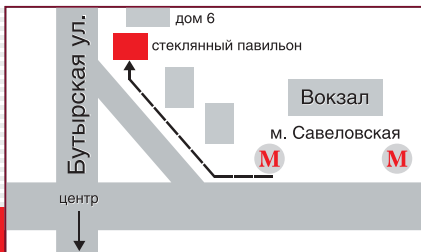
IRONMAN

САЛОНЫ СПОРТ СЕРВИС

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ IRONMAN ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В САЛОНАХ СПОРТ СЕРВИС

м. САВЕЛОВСКАЯ

ул. Бутырская, дом 6, строение 3"В"
тел.: 8-901-543-63-45



м. ЧЕРКИЗОВСКАЯ

Щелковское ш. д.3, стр.1,
ТЦ "Глобус Экстрим", пав.№ 146
тел.: (499) 995-05-67



ТЦ "ГЛОБУС ЭКСТРИМ"

павильон
№ 146

ВХОД 1

ВХОД 2

м. УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495)-605-69-79



розничные заказы: тел. (495) 221-6402

розничные интернет-заказы:

www.sportservice.ru, www.ironman.ru

оптовые продажи:

тел/факс. (495) 510-1795

www.sportservice.ru

www.ironman.ru