



Innovative Recovery Gainer

- Ökad muskelmassa och styrka
- Ökad prestationsförmåga
- Påskyndad återhämtning

Varför skall jag använda Gainer?

Vid högintensiv träning är glykogen kroppens primära bränsle. Glykogen finns lagrat i kroppens muskler och i levern. Efter avslutat träningspass är det kritiskt att fylla kroppens glykogendepåer för att påskynda återhämtningen. Vidare krävs att en positiv proteinsyntes nås för att maximera muskeluppbyggnaden. Positiv proteinsyntes nås genom att tillsätta snabba proteiner direkt efter avslutat träningspass. Kroppens glykogendepåer fylls genom att tillsätta kolhydrater som tas upp snabbt av kroppen. Målet med en Gainer är att tillföra kroppen snabba kolhydrater och snabba proteiner direkt efter avslutat träningspass och därmed främja muskeluppbyggnaden och återhämtningen.

Varför skall jag använda Nordica Fitness™ Innovative Recovery Gainer?

Åtskilliga studier rekommenderar en protein:kolhydrat fördelning till 1:2 efter avslutat träningspass, d.v.s. dubbelt så mycket kolhydrater som protein. För att hålla kostnaderna nere har många tillverkare av Gainers sparat in på det dyra proteinet och ersatt det med billigare kolhydrater. Detta kan leda till att du som tränar får i dig för lite protein vilket i sin tur innebär att din kropp försätts i ett muskelnedbrytande tillstånd.

Hög proteinhalt

Nordica Fitness™ Innovative Recovery Gainer innehåller en balanserad fördelning av protein och kolhydrater, 1:1.8, d.v.s. något mer protein än de rekommenderade värdena.

Unik blandning för maximal muskeltillväxt och återhämtning

Genom en unik kombination av en särskild framtagen kolhydrat, Waxy Maize, (kallvattenlöslig förgrenad homopolysackarid med hög molekylvikt och låg osmolalitet) samt vassleprotein, Kreatin, BCAA och L-Glutamin säkerställer denna produkt snabb återhämtning och optimal muskeltillväxt. Produkten består av två olika blandningar som är specialdesignade för att påskynda kroppens återhämtning och bygga upp musklerna, läs mer om inverkan av de aktiva ingredienserna i Nordica Fitness™ Innovative Recovery Gainer på sidan tre.

Vem bör använda Innovative Recovery Gainer?

Denna produkt lämpar sig för dig som vill få ut maximalt av din träning när återhämtning och muskeltillväxt är primära framgångsfaktorer. Både elitidrottsmän och motionärer kan dra nytta av denna vetenskapligt framtagna produkt.

Hur används Innovative Recovery Gainer?

Eftersom protein- och kolhydratmängden som krävs för att bibehålla en positiv proteinbalans och återfylla kroppens glykogendepåer varierar med träningens intensitet och övrig kost är det svårt att ge en generell doseringsanvisning. Målet med doseringsanvisningarna i tabell 1 är att ge ett medelvärde över hur mycket av Nordica Fitness™ Innovative Recovery Gainer som du kan tänkas behöva för att bibehålla en positiv proteinbalans och påskynda glykogen-inlagringen och därmed optimera muskeltillväxten och främja kroppens återhämtning. Tabellen visar hur många deciliter en "enhet" Innovative Recovery Gainer är beroende på din kroppsvikt.

Tabell 1. Genomsnittliga doseringsanvisningar beroende på kroppsvikt

Kroppsvikt	1 enhet Innovative Recovery Gainer	Protein per enhet	Kolhydrater per enhet	BCAA per enhet
50 kg	0,9 dl	12,2 g	21,9 g	3,2 g
60 kg	1,1 dl	14,9 g	26,7 g	3,9 g
70 kg	1,2 dl	16,2 g	29,2 g	4,2 g
80 kg	1,4 dl	18,9 g	34,0 g	4,9 g
90 kg	1,6 dl	21,6 g	38,9 g	5,6 g
100 kg	1,8 dl	24,3 g	43,7 g	6,3 g
110 kg	2,0 dl	27,0 g	48,6 g	7,0 g
120 kg	2,1 dl	28,4 g	51,0 g	7,4 g

Vilodagar (för dig som vill öka i vikt)

Intag en enhet mixat med 2-3 dl vatten eller mjölk en till två gånger dagligen.

Träningsdagar

Intag en enhet mixat med 2-3 dl vatten eller mjölk som ett mellanmål under dagen. Intag ytterligare två enheter mixat med 4-6 dl vatten eller mjölk direkt efter avslutat träningspass.

Tabell 2. Näringsdeklaration Nordica Fitness™ Innovative Recovery Gainer

Näringsvärde per 100 g	
Energi	380 kcal
Protein	30 g
Kolhydrater	54 g
varav majsstärkelse	50 g
Totalt fett	4 g
Sötningemedel	Sukralos
Innehåll: Modifierad majsstärkelse (fögrenad homopolysackarid med modifierad molekylvikt), vassleprotein koncentrat (innehållande sojalecitin), kreatinmonohydrat, AminoMatrix (L-Glutamin, L-isoleucin, L-leucin, L-valin), arom, färgämne (rödbetsrött, enbart jordgubbssmak), sötningsmedel (sukralos)	

Varför fungerar Innovative Recovery Gainer?

Innovative Recovery Gainer är baserad på resultat från vetenskapliga studier och är framtagen för att maximera din återhämtning och bygga upp muskelmassa. Produkten består av två unika blandningar, Muscle Recovery Matrix för maximal återhämtning och Muscle Build Up Matrix för optimal muskeluppbyggnad.

Muscle Recovery Matrix

Den särskilt framtagna Waxy Maize som ingår i denna produkt är en typ av modifierad, kallvattenlöslig majsstärkelse med mycket hög molekylvikt och låg osmolalitet. Denna typ av kolhydrat har den speciella egenskapen att den passerar magen mycket snabbare än exempelvis maltodextrin och dextros, vilket leder till snabbare näringsupptag och därmed påskyndad återhämtning. Många upplever även att den snabbare magsäckstömningen leder till att Waxy Maize ger mindre obehag från magen. Waxy Maize har även gjort sig känd för att förbättra upptaget av BCAA och Kreatin vilka finns tillsatta i denna produkt och spelar en avgörande roll för både kroppens återhämtning och muskeluppbyggnad.

Muscle Build Up Matrix

Denna produkt bidrar inte bara till maximal återhämtning utan är även maximerad med en muskeluppbyggande formel bestående av BCAA, Kreatin, Vassleprotein och L-Glutamin.

BCAA utgör en tredjedel av kroppens muskelmassa och har visat sig ha en stark antikatabol effekt, d.v.s. begränsar kroppens muskelnedbrytning och bidrar till ökad muskeltillväxt. Särskilt kraftfull är aminosyran L-Leucin vilken är en av de tre aminosyrorna som ingår i BCAA. Kliniska studier har visat att ett tillskott av L-Leucin stimulerar optimal muskeluppbyggnad och underlättar för kroppen att bygga fettfri kroppsmassa.

Kreatin Monohydrat är antagligen världens mest använda prestationshöjande tillskott. Kliniska studier har visat att personer som använder ett tillskott av Kreatin Monohydrat kraftigt ökar i både styrka och muskelmassa, särskilt när det tas i samband med snabba kolhydrater och vassleprotein. Nordica Fitness Innovative Recovery Gainer innehåller hela 5,5 g Kreatin Monohydrat per 100 g.

Protein är muskelns byggmaterial och nödvändigt för att kunna bygga muskler och öka kroppens prestationsförmåga. En mycket hög andel vassleprotein (30%) finns tillsatt i denna produkt vilket är ett snabbt proteinpulver som både ökar kroppens fettförbränning och muskeltillväxt.

L-Glutamin är en viktig aminosyra som används av många atleter för att öka kroppens proteinsyntes och därmed stimulera muskeltillväxten. Mängden L-Glutamin minskar i blodet under hård träning vilket kan innebära att en tillsats av L-Glutamin främjar kroppens muskeluppbyggnad.

Sammanfattning

Nordica Fitness Innovative Recovery Gainer är ditt optimala val för påskyndad återhämtning och ökad muskeltillväxt, denna produkt kommer att underlätta för dig att bygga muskler, påskynda din återhämtning och öka din prestationsförmåga.

Om Nordica Fitness™

För dig som inte känner till varumärket Nordica Fitness™ följer nedan en kort presentation om vår vision och hur vi arbetar med produktutveckling och kvalitetskontroller för att kunna erbjuda dig produkter i världsklass.

Nordica Fitness™ Vision

”Vår vision med varumärket Nordica Fitness™ är att kunna erbjuda våra kunder kosttillskott som både underlättar för dig att nå dina mål med din träning samt förenklar vardagens kosthållning, oavsett om du är elitidrottare eller motionär. Med hjälp av Nordica Fitness produkter kan du se till att din kost inte begränsar dina träningsresultat.”

Vetenskapligt framtagna produkter

Genomgående för vårt sortiment är att produkterna är framtagna baserat på kliniska studier och har därmed en stark vetenskaplig förankring. Detta för att du som konsument skall känna dig trygg med att våra produkter verkligen fungerar.

Vår strategi på Nordica Fitness™ är att arbeta i nära samarbete med våra underleverantörer då vi utvecklar nya produkter. Våra underleverantörer sitter på unik expertkunskap beträffande de råvaror vi använder oss av. Genom att kontinuerligt välja råvaror av mycket hög kvalitet kan vi garantera att du som kund får en utmärkt produkt som både smakar gott och ökar din prestationsförmåga.

Låt inte din kost begränsa dina träningsresultat!

Vi stöter på både elitidrottare och motionärer där kosten begränsar deras träningsresultat. För att maximera inverkan av varje träningspass är det viktigt att få i sig rätt energi, i rätt mängd. Misslyckas man med sin kosthållning i samband med träning kommer resultaten att utebli, eller kraftigt begränsas.

Med Nordica Fitness™ produkter kan vi hjälpa dig att säkerställa, att snarare din träningsintensitet och träningsfrekvens begränsar dina träningsresultat, inte vad du äter.

Kvalitetscertifierade leverantörer

Nordica Fitness™ använder sig enbart av leverantörer som är kvalitetscertifierade enligt rådande norm. Varje ny batch som tillverkas labtestas för att säkerställa produktens kvalitet och smak, vilket gör att vi garanterar att du som konsument alltid får en kvalitetsprodukt som håller vad den lovar.



Innovative Recovery Gainer

