

# EVITA EL MURO CON maxifuel

Colaborador  
del la

24 OCTUBRE 2010  
**6ª MARATÓN  
DEL MEDITERRANEO**

## VIPER ACTIVE

Mejora tu hidratación



## VIPER ACTIVE GEL

Recarga tu energía



## VIPER BOOST GEL

El último impulso



## RECOVER MAX

Acelera tu recuperación



### Guía de Nutrición para la Maratón del Mediterráneo:



Descubre como alimentarte para rendir al máximo y evitar el temido muro.

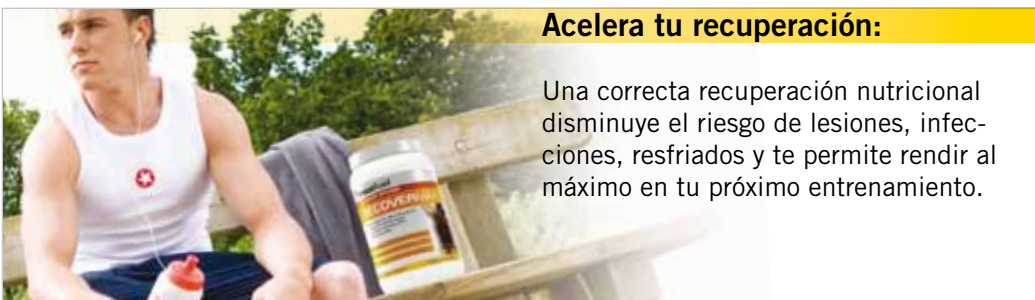
(Página 2)

**REGÍSTRATE\* Y  
TENDRÁS UN 20%  
DE DESCUENTO**

**TU CÓDIGO DE  
AUTORIZACIÓN: 4000**

**REGISTRAR**

### Acelera tu recuperación:



Una correcta recuperación nutricional disminuye el riesgo de lesiones, infecciones, resfriados y te permite rendir al máximo en tu próximo entrenamiento.

### ASESORAMIENTO NUTRICIONAL



Consúltanos en:

**info@maximuscle.es**

### La importancia de la hidratación:



Durante el ejercicio se pierden grandes cantidades de líquido e iones.

La deshidratación disminuye rendimiento físico y puede poner en peligro la salud

\*También puedes registrarte en: [www.maximuscle.es/federations/mmediterraneo](http://www.maximuscle.es/federations/mmediterraneo) Código de autorización: 4000

Patrocinador oficial de:



# maximuscle

[www.maximuscle.es](http://www.maximuscle.es) [maximuscle@tecnosport.es](mailto:maximuscle@tecnosport.es)



Distribuidor en España: Tecno Sport Condition • C/ del Plàstic 1 • Polígono Les Guixeres • 08915 Badalona (Barcelona) • Tel. 932 749 780 • FAX: 934 281 070 • [www.tecnosport.es](http://www.tecnosport.es)



EVITA EL MURO CON

# maximuscle

Colaborador  
del la

24 OCTUBRE 2010  
**6ª MARATÓN  
DEL MEDITERRANEO**



## GUÍA DE NUTRICIÓN PARA UNA MARATÓN

Ya tienes tu inscripción, las zapatillas preparadas y llevas semanas entrenando para el Maratón. Pero, ¿está tu cuerpo realmente preparado para aguantar la carrera? Una de las preguntas que suelen hacerse la mayoría de los corredores es ¿qué debo comer para que mi cuerpo rinda al máximo durante la carrera? Con esta guía podrás descubrirlo.

### Mal Diseño

El cuerpo no está diseñado para correr 42Km sin combustible adicional. Cuando hacemos ejercicio de larga duración, la principal gasolina del cuerpo son los hidratos de carbono, pero nuestros depósitos para este nutriente están limitados al equivalente a unas 2500Kcal de media. Y un hombre de unos 70Kg consume unas 3000Kcal para completar la distancia de la maratón.

Los hidratos de carbono no sólo son importante para proporcionar energía durante la carrera, también son esenciales para el sistema nervioso central. El cerebro utiliza la glucosa como principal fuente de energía, y a medida que esta se reduce, puede causar debilidad, mareos y lipotimias. Una disminución del azúcar en sangre durante el ejercicio disminuye el rendimiento y puede producir fatiga mental y física. Por esta razón, correr un maratón es una verdadera hazaña para los seres humanos. Si no somos capaces de garantizar que los depósitos de glucógeno están llenos antes de empezar la prueba, y de ir reponiéndolos a lo largo de esta, ¡no seremos capaces de superar el famoso muro!

### Rellenar los Depósitos

Por tanto, si quieres batir una marca personal o asegurarte de terminar la prueba, tu prioridad debe ser rellenar tus depósitos de hidratos de carbono la semana de antes de la carrera.

Las dos semanas antes del maratón debes disminuir el entrenamiento, y la semana previa correr tan solo unos pocos kilómetros al día. Además, esto se debe combinar con una dieta alta en hidratos de carbono los tres días antes del evento, para garantizar una correcta recuperación después de cada carrera, que es el momento en el que el cuerpo esta más receptivo a los carbohidratos. Por lo tanto tienes que centrarte en la recuperación después de cada sesión, incluso si no sientes hambre.

Trata de tomar una combinación de hidratos de carbono y proteínas en una relación 3:1, como se encuentra en **Recovermax**. Una pequeña cantidad de proteína actúa mejorando el transporte de los hidratos de carbono a los depósitos musculares. Según estudios científicos, esta combinación puede reducir el riesgo de lesiones, de infecciones bacterianas y de fatiga.

**Recovermax** contiene una mezcla de dextrosa y maltodextrina para proporcionar tanto energía de rápida liberación como prolongada en el tiempo.

Patrocinador oficial de:



# maximuscle

www.maximuscle.es maximuscle@tecnosport.es



Distribuidor en España: Tecno Sport Condition • C/ del Plàstic 1 • Polígono Les Guixeres • 08915 Badalona (Barcelona) • Tel. 932 749 780 • FAX: 934 281 070 • www.tecnosport.es



EVITA EL MURO CON

# maximuscle

Colaborador  
del la

24 OCTUBRE 2010  
**6ª MARATÓN  
DEL MEDITERRANEO**



También contiene 5g de glutamina, esta cantidad te permitirá mejorar tu sistema inmunitario y evitar resfriados y virus. Además, **Recovermax** te proporciona electrolitos para reponer las sales minerales perdidas a través del sudor.

## ¿Qué Pasa con la Dieta Habitual?

Los días previos a la competición también debes de consumir más hidratos de carbono en tu dieta. Realmente no debes comer más calorías de las consumidas hasta ahora, pero sí que el 70% de las calorías que consumes habitualmente provengan de hidratos de carbono complejos como la pasta, el arroz, legumbres o patatas.

Si has consumido más cantidad de hidratos de carbono los días previos a la prueba, puede que el día del maratón te levantes un poco hinchado. No te preocupes, es algo totalmente normal, ya que para almacenarse los hidratos de carbono retienen agua. Pero esto te ayudará a prevenir la deshidratación durante la carrera.

## El Día del Maratón

La mañana del maratón toma un desayuno ligero, rico en hidratos de carbono. Por ejemplo, una barrita de pan con jamón y un plátano unas horas antes de comenzar la prueba. Esto ayudará a mantener tu nivel de glucógeno hepático para que tu nivel de azúcar en sangre sea estable.

## Mantener los Depósitos Llenos

Durante la carrera hay que mantener la atención en tres puntos:

- Mantener la hidratación
- Proporcionar energía
- Reemplazar las sales perdidas por el sudor

Una hora antes de la carrera debes beber 500ml de una bebida de hidratos de carbono de alta calidad como **Viper Active** y dejar de beber 20 minutos antes del comienzo de la prueba. Una vez que ha comenzado la carrera cada 20 minutos debes de beber unos 150-200ml. Para conseguir un aporte extra de hidratos de carbono puedes tomar 1 **Viper Active Gel** cada hora.

## La Importancia de las Sales

Elegir una bebida que contenga electrolitos es muy importante en los eventos de larga duración como los maratones. Consumiendo solo agua se pueden diluir los niveles de sodio en sangre, lo que conlleva una pérdida excesiva de iones por el sudor que puede conducir a náuseas, mareos e incluso el coma o la muerte.

**Viper Active Gel** contiene sales minerales con las que reemplazar las pérdidas a través del sudor cuando no tienes a mano tu bebida **Viper Active**. En las últimas etapas del maratón puedes utilizar cada media hora un gel combinándolo con agua. Deposita una pequeña cantidad de gel en la boca y acláralo con agua.

El la última fase también puedes sustituir **Viper Active Gel** por **Viper Boost Gel**, además de hidratos de carbono y electrolitos, contiene cafeína para darte un último empujón y que te sea más fácil terminar con éxito la prueba.

Patrocinador oficial de:



# maximuscle

www.maximuscle.es maximuscle@tecnosport.es



Distribuidor en España: Tecno Sport Condition • C/ del Plàstic 1 • Polígono Les Guixeres • 08915 Badalona (Barcelona) • Tel. 932 749 780 • FAX: 934 281 070 • www.tecnosport.es