

NATRIUM BICARBONAAT 1200 MG GOLD

Natrium bicarbonaat, ook wel bekend als bakpoeder of zuiveringszout, kent hele uiteenlopende functies. Het is een veelgebruikt rijsmiddel in de keuken en is bovendien niet weg te denken uit de schoonmaakkast. Het lichaam maakt zelf ook bicarbonaat aan. Deze voorraad is echter niet oneindig.

Tegenwoordig is er vanuit de sportwereld steeds meer belangstelling voor het suppleren met natrium bicarbonaat. Speciaal daarom hebben wij Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold ontwikkeld. Dit product bevat maar liefst 1200 mg pure natrium bicarbonaat per vegetarische capsule.

WANNEER INTERESSANT?

Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold is ideaal voor sporten waarbij veel kortdurende hoogintensieve inspanningen geleverd moeten worden. Voorbeelden hiervan zijn zwemmen (100-400m), hardlopen (400-1500m), wielrennen (baan en korte ritten) en roeien. Ook voor sporten met een intervalkarakter, zoals teamsporten en vechtsporten, kan natrium bicarbonaat interessant zijn.

NZVT-GECEERTIFICEERD

Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

GEADVISEERD GEBRUIK

Neem 120-150 minuten voor de start van de inspanning ongeveer 300 mg natrium bicarbonaat per kg lichaamsgewicht. Voor iemand van 65 kg komt dit neer op 16 capsules (300 mg * 60 kg / 1200 mg).

Neem de capsules in met een ruime hoeveelheid water of isotone sportdrink. Voor een betere opname en een lagere kans op darmklachten, kunnen de capsules ingenomen worden met een koolhydraatrijke maaltijd (1-1,5 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht).

Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold kan goed gecombineerd worden met Cafeïne Gold 50 mg, Creatine Gold en Beta Alanine 750 mg Gold.

DARMKLACHTEN

Het gebruik van natrium bicarbonaat kan zorgen voor darmklachten. Probeer Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold daarom altijd eerst uit tijdens een training, voordat het bij een wedstrijd gebruikt wordt. Wanneer een enkele dosis voor darmklachten zorgt, kan er gekozen worden voor een gesplitste dosering. Hierbij wordt de totale inname verdeeld over meerdere inname-momenten gedurende een periode van 90-180 minuten. Hierbij wordt de laatste dosering 120 minuten voor de start van de inspanning ingenomen.

HEALTH CLAIMS

- Specifiek geschikt voor sporters
- Verpakt in een hygiënische doordrukstrip
- Dit product is samen met de Nederlandse topsport ontwikkeld

| INGREDIËNT | HOEVEELHEID | % ADH | VERBINDING |
|---------------------|-------------|-------|------------|
| Natrium Bicarbonaat | 1200 mg | | |

NATRIUM BICARBONAAT 1200MG GOLD



There are strong, scientifically based indications and facts of experience that sodium bicarbonate can contribute to the enhancement of performances in anaerobic (workout from 1 to 7 minutes) sports. Together with carbon, sodium bicarbonate keeps the acidity of the blood within the confines of 6.8 and 7.8. During intensive workouts the amount of carbon in the blood increases which leads to acidity. Natrium Bicarbonate Gold is a dietary supplement, which strengthens the sodium carbonate buffer in order for the acid to be neutralized in the blood. This way, the acidity of the muscles gets delayed thus the workout can be prolonged.

Natrium Bicarbonate 1200mg Gold is specifically developed for professional athletes. Use in consultation with your trainer.

NZVT-CERTIFIED

Natrium Bicarbonate 1200mg Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheids-systeem Voedingssupplementen Topsport' (Anti Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

HEALTH CLAIMS

- Specifically suitable for (professional) athletes.
- This product has been developed together with the Dutch top sport.
- Production in a pharmaceutical environment.
- Packaged in a hygienic blister pack.

| INGREDIENT | AMOUNT | %RDA | COMPOUND |
|--------------------|---------|------|----------|
| Sodium bicarbonate | 1200 mg | | |

@sport

When training at high intensity, lactic acid is formed and split into lactate and hydrogen ions (H⁺ ions). The formed lactate can serve as an energy source or it can be converted into glucose in the liver. The H⁺ ions can accumulate in the muscle and cause acidification. It is not the lactic acid or lactate, but the H⁺ ions that are responsible for acidification. The stacking of H⁺ ions ensures that the acidity is lowered (the pH-value goes down). Enzymatic will and muscle contractions will not work as well, which causes a decrease in performance.

The body has various ways to stop the accumulation of H⁺ ions in the muscle. One of them is through buffers. Those are formed inside the body. Examples of buffers are: bicarbonate, carnosine (see beta-alanine) and phosphates. Bicarbonate is normally produced by the kidneys and regulates the acidity in the muscle by reducing the content of H⁺ ions. However, the stock is not inexhaustible, but can be increased by the intake of baking powder or sodium bicarbonate. By supplementing sodium bicarbonate, you will increase the capacity to buffer H⁺ ions and prevent acidification. Meta-analysis have shown that the performance improves 2 to 3% (power, speed, time it takes to get exhausted).

CAN BE USED DURING:

- High-intensity efforts that last between 1 and 7 minutes, such as walking (medium distances 400 – 15000 meters), rowing, swimming (100 – 400 meters), track cycling and road cycling (short time trials and prologues).
- High-intensity efforts with an interval character that takes place above the lactate threshold, such as team sports (football, hockey, etc.) and martial arts.
- Efforts made just below the lactate threshold, such as time trials in cycling and running longer distances (5000 and 10.000 meter).

SUGGESTED USE:

- One can choose to use an acute or multi-day charge protocol. An acute protocol seems to work best according to current literature. An example of the acute protocol; use 0.1 gram of the supplement per kilogram bodyweight with 250 ml water or an isotonic sports drink 150, 120 and 90 minutes before starting or before it should take effect.
- If the acute protocol is the cause of gastrointestinal complaints, different time intervals and other dosages can be applied. If this does not help, a multiple-day charging protocol can be used in which three dosages of 0.1 gram per kilogram bodyweight are taken after the meal two to three days beforehand.

ADDITIONAL INFORMATION:

- The use of sodium bicarbonate can lead to weight gains. A quarter of it consists of sodium. Keep in mind it can lead to a temporary weight gain of 0.5 to 1 kg.
- Excessive use of sodium bicarbonate can have an effect on the potassium balance.
- When used frequently, be sure to follow a potassium rich diet.
- The use of sodium bicarbonate can cause gastrointestinal discomfort (bloated stomach, abdominal cramps, nausea and belching). Most complaints are observed after about 30 to 60 minutes after ingestion.
- In practice, the use of sodium bicarbonate during high-intensity efforts may cause a different feeling in the legs. Sometimes athletes get the feeling that they are not performing optimally, but the performance shows otherwise.
- In order to gain insight into the above effects and processes it is always (!) advisable to test sodium bicarbonate several times during training situations before applying it to competitions.