

De miljarden cellen van ons lichaam hebben continu zuurstof nodig. Zonder zuurstof kunnen er geen stofwisselingsprocessen plaatsvinden. Een volwassene neemt in rust per minuut ongeveer 300 milliliter zuivere zuurstof op. Zodra de inspanning groter wordt, neemt ook de behoefte aan zuurstof toe. Het lichaam past zich hier perfect op aan. Bij inspanning versnelt de ademhaling en gaat de hartslag omhoog.

Met name tijdens duursporten als hardlopen en wielrennen heeft het lichaam veel zuurstof nodig. De maximale zuurstofopname voor mannen bedraagt ongeveer 3 liter en voor vrouwen 2,6 liter per minuut. Bij topsporters kan dit oplopen tot wel 7 liter per minuut. De maximale zuurstofopname bepaalt hoeveel zuurstof iemand tijdens inspanning kan benutten. Hoe hoger de zuurstofopname, des te meer zuurstof is er beschikbaar voor de spieren.

De maximale zuurstofopname wordt ook wel VO₂max genoemd. De VO₂max is de meest gebruikte methode om iemands uithoudingsvermogen te bepalen. Het wordt gezien als een belangrijke factor voor de prestaties in duursporten.

IJZER

IJzer ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen en hemoglobine. IJzer draagt bij aan een normaal zuurstoftransport in het lichaam. Daarnaast is het mineraal belangrijk voor een normale energiehuishouding en voor de vermindering van vermoeidheid en moeheid. Voorts draagt ijzer bij aan het normaal functioneren van het immuunsysteem en levert het een bijdrage aan het behoud van cognitieve functies. Het is dan ook logisch dat ijzer een belangrijk aandachtspunt is in de voeding van sporters.

Een aantal groepen sporters dienen er extra attent op te zijn voldoende ijzer via de voeding binnen te krijgen. De ijzerbehoefte van prestatiesporters is hoger. Duursporters hebben

een verhoogd verlies van ijzer via zweet, ontlasting en urine. Intensieve inspanning heeft bovendien invloed op de absorptie van ijzer.* Vrouwen in de leeftijd van twintig tot vijftig jaar hebben meer ijzer nodig dan mannen. Dit verschil wordt veroorzaakt door bloedverlies tijdens de menstruatie. Vooral bij vrouwelijke duursporters is het dus van belang dat de voeding voldoende ijzer bevat. Sporters die vanwege gewichtsproblemen een energiebeperkt dieet volgen krijgen niet alleen minder calorieën, maar kunnen ook minder ijzer binnen krijgen.

IJZER COMPLEX GOLD

Voor een goede ijzerinname kan de voeding worden aangevuld met een preparaat. IJzer Complex Gold van Virtuooos is speciaal samengesteld voor (top)sporters en bevat drie verschillende ijzerverbindingen. Eén daarvan is Ferrochel. Ferrochel is een geavanceerd ijzerchelaat dat is ontwikkeld door Albion Advanced Nutrition. Het ijzer is hierbij gekoppeld aan aminozuren. Dit product bevat tevens vitamine C, wat de opname van plantaardig ijzer ondersteunt.

NZVT-GECERTIFICEERD

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

- NZVT gekeurd voor de zuiverste prestaties
- IJzer ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes.
- IJzer draagt bij aan een normale energiehuishouding en de vermindering van vermoeidheid en moeheid.
- IJzer draagt bij aan het normaal functioneren van het immuunsysteem.
- Vitamine C verhoogt de ijzeropname
- NZVT gekeurd voor de zuiverste prestaties.

INGREDIENT	HOEVEELHEID	% ADH	VERBINDING
Vitamine A	2,0 mg	250%	
Vitamine B1	2,2 mg	200%	
Vitamine B2	2,8 mg	200%	
Foliumzuur	0,8 mg	400%	
Vitamine B12	0,05 mg	2000%	
Vitamine C	80 mg	100%	
IJzer als -fumaraat	14 mg	100%	
IJzer als -gluconaat	14 mg	100%	
Ferrochel™ IJzer als -bis-glycinaat	14 mg	100%	
Koper als -bisglycinaat	1,5 mg	150%	

“Ferrochel™ is a Trademark of Albion Labs”

The billions of cells in our body need a continuous supply of oxygen. Without oxygen, the metabolic processes cannot occur. An adult takes in about 300 milliliters of pure oxygen per minute while relaxing. Once he starts exercising, the oxygen intake increases. The body adapts perfectly. During exertions one breathes faster and the heart rate goes up.

The body needs a lot of oxygen during endurance sports like running and cycling. The maximum oxygen intake per minute for men is about 3 liters, and the maximum oxygen intake per minute for women is about 2.6 liters per minute. Professional athletes can have an oxygen intake of up to 7 liters per minute. The maximum oxygen intake determines how much oxygen a person can utilize during an exercise. The higher the oxygen intake, the more oxygen is available to the muscles.

The maximum oxygen intake is also known as VO₂max. VO₂max is the most widely used method to determine a person's stamina. It is seen as an important factor for performance in endurance sports.

IRON

Iron supports the production of red blood cells and hemoglobin. Iron contributes to a normal oxygen transport in the body. In addition, the mineral is important for the normal energy metabolism and for the reduction of tiredness and fatigue. Iron also contributes to the normal functioning of the immune system and contributes to the preservation of cognitive functions. Therefore it is logical that iron is particularly important in the diet of athletes.

Several groups of athletes should pay extra attention to their iron intake. The iron requirements of professional athletes are higher. Endurance athletes lose more iron through perspi-

ration, feces and urine. An intensive exertion influences the absorption of iron as well. *

Women between the age of twenty and fifty require more iron than men. This difference is caused by blood loss through menstruation. Especially female endurance athletes could benefit from additional iron in their diet. Athletes who follow an energy-restricted diet do not only consume fewer calories, but also have a lower iron intake.

IRON COMPLEX GOLD

For a sufficient intake of iron, the diet can be supplemented. Virtuoo's Iron Complex Gold has been tailored to the needs of (professional) athletes and contains three different iron compounds. One is Ferrochel. Ferrochel is an advanced iron chelate that has been developed by Advanced Albion Nutrition. The iron is linked to amino acids. This product contains vitamin C as well, which supports the absorption of iron from plant sources.

NZVT-CERTIFIED

Iron Complex Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti-Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

- Iron contributes to the production of red blood cells.
- Iron contributes to a normal energy metabolism and to the reduction of tiredness and fatigue.
- Iron contributes to the normal function of the immune system.
- Vitamin C increases iron absorption.
- A pure performance, because this product is NZVT-certified.

INGREDIENT	QUANTITY	% RDA	COMPOUND
Vitamin A	2,0 mg	250%	
Vitamin B1	2,2 mg	200%	
Vitamin B2	2,8 mg	200%	
Folate	0,8 mg	400%	
Vitamin B12	0,05 mg	2000%	
Vitamin C	80 mg	100%	
Iron as -fumarate	14 mg	100%	
Iron as -gluconate	14 mg	100%	
Ferrochel™ Iron as -bisglycinate	14 mg	100%	
Copper as -bisglycinate	1,5 mg	150%	

"Ferrochel™ is a Trademark of Albion Labs"