

X – Хипертонични напитки

Хипертоничните спортни напитки съдържат по-висока концентрация на соли и захар отколкото човешкото тяло и по-високи нива на въглехидрати, отколкото изотоничните напитки. Те се използват за допълване на дневния прием на въглехидрати, обикновено след тренировка, с цел допълване на запасите от енергия на мускулите. Атлетите на големи разстояния, където се изисква поддържане на високо ниво на енергия, използват тези напитки. Хипертоничните напитки могат да бъдат взимани по време на тренировка и така удовлетворяват специфичните нужди от енергия на спортистите. Те обикновено се консумират комбинирано с изотонични напитки с цел поддържане нивото на течностите.