

Langlauf

Harte Trainings und lange Läufe können durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

Gefüllte Glykogenspeicher

Lange Langlaufrennen zehren an der Substanz. Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O, um bei einem derartigen Rennen seine Ziele zu erreichen. Studien bestätigen, dass das Carboloadung mit einem konzentrierten kohlenhydrathaltigen Getränk ein Tag vor Wettkampf von grossem Nutzen ist (Busseau et al. Eur J Appl Physiol 87, 2002:290-95).

- **Carbo Loader** — Speziell für das Auffüllen der Glykogenspeicher entwickeltes, hoch energiegeladiges Getränk. Enthält Vitargo, eine speziell für diesen Zweck entwickelte Gerstenstärke.
- **Power Porridge** — Das professionelle Frühstück oder die leichte langanhaltende Mahlzeit vor harten Trainings oder Läufen. Enthält Betaglukane und VITARGO®, eine speziell für diesen Zweck entwickelte Gerstenstärke.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Flüssigkeitsmangel ist der erste leistungsvermindernde Faktor! Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke täglich 1.5-2 Liter energiefreie Flüssigkeit sowie während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangereicherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Long Energy** — Sportgetränk mit 10% Proteinanteil. Ideal für Rennen über 2 Stunden sowie zur Regeneration. Mit Glutamin, Taurin und BCAA zum Ausgleich der Muskelbelastungen und zur Verzögerung der Ermüdung. Mit säurefreier Rezeptur und daher besonders gut verträglich.
- **Competition** — säurefreier pH-neutraler Sportdrink mit milder Aromatisierung und optimaler Verträglichkeit. Kann sehr energiereich kalt oder warm zubereitet werden.



Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker, erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. In der Folge entsteht eine übermässige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark! Achten Sie daher auf eine ausgeglichene Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.

Empfehlenswerte, leicht dosierbare Power-Supplemente sind:

- **Liquid Energy Gel** — Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Koffein.



- **Liquid Energy BCAA** — Das bewährte Energiegel mit 500 mg BCAA.



Energie-Gels eignen sich auch bestens zur Energiesupplementierung bei kalten Temperaturen!

Mental Power

Mit zunehmender Einsatzdauer steigt die Ermüdung und die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Koffein-Supplemente verzögern die Ermüdung und wirken aktivierend.

- **Activator** — Koffeinhaltige Trinkampulle (200 mg) aus Guarana, Mate und Grüntee. Mit Taurin, Inositol und Vitaminen des B-Komplexes. Ideal kurz vor dem Training oder Wettkampf oder bei starker Ermüdung.
- **Power Gums** – Schmecken und wecken. Die Fruchtgummis enthalten 150 mg Koffein und 53 g Kohlenhydrate und können portionenweise eingenommen werden.



Schnellkraft und anaerobe Leistungsfähigkeit bei Sprintwettkämpfen

Kreatin liefert dem Muskel Sofortenergie. Härtere Trainings und grössere Leistungssteigerungen werden möglich.

- **Kreatinpyruvat** — Die neue, echte molekulare Verbindung zwischen Kreatin und Pyruvat ermöglicht wesentlich verbesserte Resorptionseigenschaften. Dadurch können im Vergleich zu Kreatin Monohydrat bis zu 30% grössere Leistungssteigerungen erreicht werden.



Natriumbikarbonat und -Citrat ermöglichen eine erhöhte Laktattoleranz bei hochintensiven, anaeroben Belastungen.

- **Lactat Buffer** — Sinnvolle Wettkampfhilfe für anaerobe und Intervall-Sportarten mit hoher Säurebelastung.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit, Elektrolyte und Energie rückzuführen. Das in den Produkten enthaltene Protein dient dem Aufbau und Erhalt der belasteten Muskulatur.

- **Pre&After Race** — High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz! Mit Wasser 1:1 verdünnt, auch während der Aktivität geeignet.
- **Recovery Drink** — Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.
- **Pro Recovery** — Effizientes, hoch professionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Lactosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.



- ➔ **PROFITIPP:**
- 2 Portionen Pre&After Race plus 1 Ampulle Amino 12500
 - ev. zusätzlich abends 1 Portion Premium Muscle Support

Informationen rund um das Thema Sporternährung findest du auch auf unserem Blog www.sportfood4you.ch

Informationen zu unseren Produkte erhältst du unter www.sponser-europe.com