

Schwingeren

Harte Trainings können durch gezielte Supplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

Proteine und Aminosäuren für Muskelaufbau

Beachte unsere Produktempfehlungen Muskelaufbau. Sponser führt eine Vielzahl unterschiedlicher Amino- und Proteinsupplemente für einen gezielten Muskelaufbau.

Gefüllte Glykogenspeicher

Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O auch im Schwingsport. Studien bestätigen, dass Carboloadung mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Energievorteil bringt.

- **Carbo Loader** — Hoch energiegeladetes Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo®, ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolysat.
- **Power Porridge** — Das professionelle Frühstück oder die leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo® sowie Betaglukane für langanhaltende Energie.
- **Cereal Energy Plus und High Energy Bars** — Wettkampfriegel für langanhaltende Energie. Ideal bis 1 h vor dem Einsatz.

- ➔ **PROFITIPP:**
- Power Porridge mit 1 Ampulle Amino 12500 oder 10 Tabl. EAC
 - 1 Activator mit 200 mg Koffein
 - 1 bis 2 Pre&After Race Fertigdrinks bis 1 h vor Anschwingen



Lactat und Creatine

Harte Zweikämpfe und unnachgiebige Griffe lassen die Laktatwerte ansteigen. Mittels Sodaloadung lässt sich die extrazelluläre Pufferkapazität erhöhen, wodurch sich der Säureanstieg verzögert.

- **Lactat Buffer** — Für ein professionelles Sodaloadung mit Natriumcitrat und Bikarbonat während 4-5 Tagen vor wichtigen Wettkämpfen.
- **Creatine Pyruvat** — Für explosive Schnell- und Maximalkraft empfehlen wir ein Kreatin Loading über mind. 8-12 Wochen.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangericherten Sportgetränk.

- **Competition** — Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit hoher Energiedichte (Multi Carb Formula)



Ausgeglichene Blutzuckerkurve zwischen den Gängen

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker (z.B. Cola), erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. In der Folge entsteht eine übermässige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark! Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.

- **Liquid Energy** — Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Koffein.
- **Cereal Energy Plus und High Energy Bars** — Für eine gestaffelte Energieabgabe in Form eines Powersnacks.



➔ **PROFITIPP:** - Pre&After Race Fertigdrink, 1- 2 Stk. in der Mittagspause

Mental Power

Koffeinsupplemente fördern Konzentration und Koordination und haben positiven Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

- **Activator** — Trinkampulle mit 200 mg Koffein aus Guarana, Mate und Grüntee. 2-3 Ampullen, je nach Verträglichkeit und Körpergewicht.
- **Power Gums** — Schmecken und wecken. Fruchtgummis mit 150 mg Koffein und 58 g Kohlenhydrate.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit, Elektrolyte und Energie rückzuführen. Das darin enthaltene Proteine dient dem Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.

- **Pre&After Race**— High Tech Regenerationsdrink. Tetra Fertigdrink. Ideal unmittelbar nach harten Wettkämpfen oder Trainings.
- **Pro Recovery**- Effizientes, hoch professionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis für Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Lactosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.

➔ **PROFITIPP:** - 1 Ampulle Amino 12500 oder 10 EAC Tabl. nach dem Schwingen und 1 Multi Protein Shake am Abend einnehmen!

Informationen rund um das Thema Sporternährung findest du auch auf unserem Blog www.sportfood4you.ch
Informationen zu unsere Produkte erhältst du unter www.sponser-europe.com