

## Product Recommendation

# HANDBALL

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

### PROTEINE UND AMINOSÄUREN FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Beachte unsere Produkteempfehlungen für den Muskelaufbau. Sponser führt eine Vielzahl unterschiedlicher Supplemente für einen effizienten Muskelaufbau.

### ENERGIE-SUPPORT

Athleten gehen gut ernährt ins Training oder ins Spiel. Nur wer im Vollbesitz seiner Kräfte ist, absolviert erfolgreiche Spiele. Folgende Produkte zeichnen sich durch eine gute Wettkampfverträglichkeit aus.



#### **CARBO LOADER**

Dient vollen Glykogenspeichern vor der Belastung. Geeignet zur Wiederherstellung der Energiedepots beispielsweise in Trainings Camps.



#### **POWER PORRIDGE**

Energieresichtes Sportlerfrühstück. Enthält Vitargo™ und Betaglukane.



#### **CEREAL ENERGY PLUS BAR**

Ideal bis 2 h vor dem Einsatz



#### **HIGH ENERGY BAR**

Leicht kaubarer Wettkampfriegel auf Haferbasis. Ideal bis 1 h vor dem Wettkampf.

### LACTAT UND KREATIN

Harte Zweikämpfe und Sprints lassen die Laktatwerte ansteigen. Mittels Sodalading lässt sich die extrazelluläre Pufferkapazität erhöhen, wodurch sich der Säureanstieg verzögert.



#### **LACTAT BUFFER**

Einnahme während 5 Tagen vor wichtigen Spielen.



#### **CREATINE PYRUVAT**

Kreatin erhöht die Kraftleistung in hochintensiven, kurzzeitigen, repetitiven Belastungen. Einnahme während der Aufbauphase während mindestens 8-12 Wochen.

### FLÜSSIGKEIT

Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen unterstützen die Ausdauerleistung und die Flüssigkeitsaufnahme im Sport.

## Product Recommendation

# HANDBALL



### **ISOTONIC**

Sportgetränk in 5 fruchtigen Aromen- oder



### **COMPETITION**

pH-neutrales und säurefreies Sportgetränk mit milder Aromatisierung. Geeignet für die tägliche Verwendung.

### **MENTAL POWER**

Koffein unterstützt die Performance, fördert Konzentration und Koordination.



### **ACTIVATOR**

Trinkampulle mit 200 mg Koffein aus Guarana, Grüntee und Mate.



### **RED POWER GUMS**

Schmecken und wecken. Die Fruchtgummis enthalten 150 mg Koffein und 58 g Kohlenhydrate.



### **MENTAL FOCUS**

Trinkampulle basierend auf Grüntee und Phosphatidylserin sowie wichtigen Mineralstoffen. U.a. mit Pantothensäure, welches zur normalen geistigen Leistung beiträgt. Geeignet für Keeper.

### **REGENERATON**

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationsprodukt dient folgenden Zielen: Rehydratation, Energie-Support, Elektrolytausgleich sowie Erhalt der Muskulatur.



### **PRE&AFTER RACE**

High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz.



### **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. Geeignet auch als All-in-One-Präparat im Vorfeld des Muskelaufbaus.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung auch auf [www.sponser.ch/nutrition](http://www.sponser.ch/nutrition)