

## Product Recommendation

# SCHWINGEN

Harte Trainings und intensive Wettkämpfe 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 an den Start. Nur wer im Vollbesitz seiner Kräfte ist, absolviert erfolgreiche Kämpfe. 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**

Energereiches 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 unnachgiebige Griffe 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 Rennen.



#### **CREATINE PYRUVAT**

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

## Product Recommendation

# SCHWINGEN

### FLÜSSIGKEIT

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



#### ISOTONIC

Sportgetränk in 5 fruchtigen Aromen- oder



#### COMPETITION

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

### AUSGEGLICHENE BLUTZUCKERKURVE ZWISCHEN DEN GÄNGEN

Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.



#### LIQUID ENERGY PLUS

Bestverträgliches Energiekonzentrat mit Zuckerarten von unterschiedlichem glykämischen Index. Erhältlich mit oder ohne Koffein.



#### CEREAL BARS

Die Power-Snacks auf Getreidebasis liefern Kohlenhydrate mit unterschiedlichen glykämischen Indizes. In Kombination mit einer Portion Pre&After Race eine geeignete Zwischenmahlzeit zwischen den Gängen.



#### PRE&AFTER RACE

High Tech Getränk mit 10 g Proteinen in leicht verfügbarer Hydrolysat-Form. Geeignet als Proteinsupplement zum Erhalt der Muskulatur während körperlichen Belastungen.

### 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.

## Product Recommendation

# SCHWINGEN

### REGENERATON

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationsprodukt dient folgenden Zielen:

- Flüssigkeit - Rehydratation
- Elektrolyte – Reizleitung,
- Energie
- 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.

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