



SOCCER

WWW.SPONSER.COM/SOCCER



PREPARE

Achte vor dem Spiel auf eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost und meide fettige und faserreiche Speisen! Bei hohen Temperaturen und starkem Schweißverlust ist es zusätzlich wichtig, dass du ausreichend hydriert bist und genügend Elektrolyte zuführst. Mittels gezielten Performance Optimizern können ausserdem die Leistungs- aber auch die Regenerationsfähigkeit positiv beeinflusst werden.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Spiel und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung. Als Minimalversion auch nur am Spieltag unmittelbar einsetzbar.

LACTAT BUFFER & BETA ALANINE

Erhöhte Laktattoleranz für maximale Leistung dank Erhöhung der intra- und extrazellulären Säurepufferkapazität. Für ambitionierte Leistungssportler.

KREATIN

Die schnellkräftige, sprint- und intervallartige Belastungsform im Fussball wird durch Kreatin verbessert. Auch in der Kraft- und Muskelaufbauphase wird Kreatin klassischerweise angewendet. Sponser® führt Kreatin in 3 verschiedenen Varianten.



BEFORE

Achte auf regelmässige Flüssigkeitsaufnahme mittels Elektrolytgetränken sowie Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Es sollte jedoch kein Völlegefühl entstehen. Die letzte Hauptmahlzeit erfolgt rund 3-4 h vor Spielbeginn.

ISOTONIC

Der beliebte isotonische Durstlöcher, erhältlich in fünf fruchtigen Geschmacksrichtungen. Mit unterschiedlichen Quellen an Kohlenhydraten und Elektrolyten.

ACTIVATOR

Dieser Performance-Booster liefert 200 mg Koffein aus verschiedenen Quellen, deren Wirkung 2-3 Stunden anhält. Für Steigerung der Ausdauerleistung, erhöhte Aufmerksamkeit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportliche Höchstleistungen. Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit.

POWER GUMS

Die praktischen Energielieferanten sind in zwei Geschmacksrichtungen erhältlich und wahlweise mit Koffein oder BCAAs ergänzt. Ideal als schnelle Energiespender und dabei auch sehr schmackhaft.



DURING

Eine regelmässige Flüssigkeit-, Kohlenhydrat- und Elektrolytzufuhr ist entscheidend für anhaltende optimale Leistungsfähigkeit. Hochdosierbare Sportgetränke und konzentrierte Energy-Gels eignen sich hierzu ideal. Die individuell und situative variierende, empfohlene Einnahmemenge von Kohlenhydraten liegt zwischen 60-90 g pro Stunde.

COMPETITION®

Das ultimative Sportgetränk verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION® ist säurefrei und daher mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten. In hoher Kohlenhydrat-Konzentration zubereitbar. Wer es geschmacklich intensiver mag, nutzt das oben erwähnte ISOTONIC.

LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die optimal verträglichen Energy-Gels dienen dem schnellen Ausgleich von Energie-Engpässen.

ACTIVATOR

Der koffeinhaltige Performance-Booster für die zweite Halbzeit, ideal in der Pause einzunehmen.

MUSCLE RELAX

Das saure Gurkensaft Extrakt hemmt unkontrollierte Muskelkontraktionen. Einnahme akut oder im Vorfeld des Spiels.



AFTER

Die ersten 30 Minuten nach der Belastung sind entscheidend für eine rasche Regeneration und auch effektive Trainingsadaption. Gleiche deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt möglichst rasch wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte auf schnell verfügbare, rund 25 g hochwertige Proteine und Kohlenhydrate nach Bedarf.

PRO RECOVERY

Pro Recovery liefert eine einzigartige Mischung aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten für optimale Regeneration der Muskulatur nach der harten Belastung. Bequem und simpel mit Wasser zubereitbar.

IMMUNOGUARD

Das rein pflanzliche Multinährstoff-Präparat liefert wichtige immuno-aktive Nährstoffe zur Unterstützung des Immunsystems in Zeiten von erhöhter Infektanfälligkeit.

PROTEIN CHOCO ALMONDS

Belohne dich mit einem schmackhaften Snack! Feinste Mandeln, überzogen mit zuckerfreier Schokolade und extra viel Molkenprotein.