

Product Recommendation

AMERICAN FOOTBALL

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

GEFÜLLTE GLYKOGENSPEICHER

Volle Kohlenhydratspeicher sind das A und O auch im Teamsport. Studien bestätigen, dass CarboLoading mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Energievorteil bringt.



CARBO LOADER

Kohlenhydratreiches Getränk zur Bildung von Glykogen.



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

Kurze Sprinteinsätze lassen die Laktatwerte ansteigen. Natriumcitrat und –Bikarbonat können die extrazelluläre Pufferkapazität erhöhen, der leistungslimitierende Säureanstieg lässt sich dadurch verzögern.



LACTAT BUFFER

Für ein professionelles Sodalading während 4-5 Tagen vor wichtigen Spielen.



CREATINE PYRUVAT

Kreatin erhöht die Kraftleistung in hochintensiven, kurzzeitigen, repetitiven Belastungen.

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.

Product Recommendation

AMERICAN FOOTBALL

AUSGEGLICHENE BLUTZUCKERKURVE

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker, erhöhen den Blutzuckerspiegel. 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 PLUS

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

MENTAL POWER

Mental Supplemente unterstützen die Leistungsfähigkeit und verbessern Konzentration und Koordination.



ACTIVATOR

Trinkampulle mit 200 mg Koffein aus Guarana, Grüntee und Mate. Ideal in der zweiten Spielhälfte.



RED POWER GUMS

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

REGENERATON

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationsprodukt dient folgenden Zielen:

- Flüssigkeit - Rehydratation
- Elektrolyte – Reizleitung,
- Energie
- Erhalt der Muskulatur



PRE&AFTER

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.

Für Muskel- und Masseaufbau beachte die gesonderten Produkt-Empfehlungen. Weitere Informationen zum Thema Ernährung auch auf www.sponser.ch/nutrition