SPONSER SPORT FOOD

www.sponser.bg

ПЛУВАНЕ









ПОДГОТОВКА И ПРЕДИ СЪСТЕЗАНИЕ

Преди състезанието консумирайте лесно смилаема, богата на въглехидрати храна и избягвайте и храни с високо съдържание на мазнини, както и фибри! Последното основно хранене трябва да е около 3 часа преди старта. С високи температури в плувната зала и повишена загуба на пот и електролити, която не се забелязва във водата, е особено важно е да сте добре хидратирани и да приемате достатъчно електролити, както и течности. Специалните пред състезателни продукти от про серията, също могат да окажат положително влияние върху вашето представяне и възможностите ви за бързо възстановяване при няколкодневни състезания с няколко старта.

ISOTONIC
Изотонична напитка,която зарежда с енергия и хидратира, наличен в пет плодови вкусове. С различни източници на въглехидрати и електролити.

ELECTROLYTES
Спортна напитка с нула въглехидрати с електролити и освежаващ вкус. Удобни и лесни за разтваряне в бутилка като разтворима таблетка. Предлага се в 3 вкуса: червен портокал, плодов микс и лимон.

BCAA instant
Аминокиселини за добавяне към спортни напитки и шейкове. BCAA спомагат за бързото възстановяване на мускулите и покачване на мускулна маса. BCAA са най-бързите аминокиселини отговорни за възстановяването на мускулите по време на тренировка. Те са първите, които гладните мускули изпомпват по време и след тренировката, за да се възстановят.

AMINO EAA
100% свободни аминокиселини на таблетки за растеж, поддръжката и възстановяването на мускулите след тренировка.

HIGH ENERGY BAR
Този висококачествен енергиен бар от зърнени храни осигурява както бърза енергия, така и дълготраен прилив на енергия за постигане навърхови постижения. Лесно за прием и усвояване и следователно идеален пригоден като последно, малко хранене преди състезание, както и между отделните стартове.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX
Подобрен приток на кръв, повишена толерантност към физическо натоварване и по този начин положително влияние върху спортните резултати, благодарение на вазодилататорните и клетъчно-защитни ефекти. В идеалния случай се използва четири до пет дни преди състезания и двата дни след това за ускорено възстановяване. Като минимум опция, може да се използва и в деня на само състезание.

LACTAT BUFFER & BETA ALANINE
Повишена лактатна толерантност за максимални резултати благодарение на увеличаване на интра- и екстрацелуларна киселинна буферна способност. За амбициозни състезатели подготвящи се за важни състезания.

CREATINE
Спринтови и интервални форми на натоварванията при плуване се подобряват от креатина. Креатинът също се използва класически във фази на изграждане на сила и мускули. Спонсор® предлага три различни креатинови продукта.

ПО ВРЕМЕ

Редовният прием на енергия под формата на въглехидрати е от решаващо значение за стабилни нива на кръвната захар и оптимални спортни резултати. Подходящи за тази цел са спортни напитки и концентрирани енергийни гелове, както и енергийни блокчета, като лесно смилаеми закуски между тях.

COMPETITION®
Най-добрата спортна напитка има широк въглехидратен спектър за бърза и устойчива енергия. COMPETITION® не съдържа киселини и е много толерантна към нервния стомах по време на състезания. Мек вкус, pH-неутрална и обогатени с необходимите електролити. Може да се приготви във високи концентрации на въглехидрати. За тези, които предпочитат по-интензивен вкус, използвайте ИЗОТОНИК.

LIQUID ENERGY
Удобна енергия под формата на енергиен гел, предлага се в различни варианти и е лесен за дозиране. Като бърз енергиен източник непосредствено преди тренировка/състезание или по време на дълги плувания.

ACTIVATOR
Кофеиновият шот за по-добри резултати. Повишена издръжливост работоспособност, повишено внимание и повишени концентрация. Един шот е с продължителност на ефекта от 2-3 часа.

MUSCLE RELAX
Състезателен шон, който парира крампите, отстранява неконтролираните мускулни контракции, схващането на мускулатурата. Вземете при нужда или около 10 минути преди старт.

СЛЕД

Първите 30 минути след тренировка/състезание са от решаващо значение за бързо възстановяване и ефективна адаптация към тренировките. Попълнете загубите на течности и електролити толкова бързо колкото е възможно и осигурите първото енергийно зареждане, дори ако все още не се чувствате гладни. Уверете се, че вземете около 25 g висококачествени протеини плюс въглехидрати според нуждите.

РЕКОВЕРИ ШЕЙК
PRO RECOVERY предоставя уникална комбинация за след тренировка с високо качество протеини и въглехидрати за оптимално възстановяване на мускулите след тежки упражнения. Лесно и удобно за приготвяне с вода. Подходящ между отделните дисциплини по време на състезания.

IMMUNOGUARD
Изцяло билковият мулти-хранителен препарат осигурява важни имуноактивни хранителни вещества за поддържане и подобряване на имунитета и възстановяването във времена на повишена чувствителност към инфекции, като например след високоинтензивни спортни дейности.

МАГНЕЗИЙ
След тежки тренировки/състезания може да се получи магнезиев дефицит, който на следващия ден да ви изиграе лоша шега. Вечер преди сън приемайте 1 шот магнезий. Той релаксира мускулатурата, успокоя ви, подобрява съня и на другия ден сте готови за следващото предизвикателство.

PROTEIN CHOCO ALMONDS
За финал - наградете се с вкусна закуска!
Най-добрите бадеми, покрити с шоколад без захар и екста суроватъчен протеин.