



SOCCER

WWW.SPONSER.COM/SOCCER



PREPARE

Prima della partita, assicurati di mangiare una dieta facilmente digeribile e ricca di carboidrati ed evita cibi grassi e ricchi di fibre! Con le alte temperature e la forte sudorazione, è anche importante essere sufficientemente idratati e assumere abbastanza elettroliti. Anche gli ottimizzatori di prestazioni mirate possono avere un'influenza positiva sulle tue prestazioni e sulla tua capacità di rigenerazione.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Miglioramento del flusso sanguigno, maggiore tolleranza all'esercizio e quindi un'influenza positiva sulle prestazioni grazie all'effetto vasodilatatore e protettivo delle cellule. Idealmente quattro o cinque giorni prima della partita e due giorni dopo per il recupero più veloce possibile. Essendo una versione minima, può anche essere usata direttamente solo il giorno della partita.

LACTAT BUFFER & BETA ALANINE

Maggiore tolleranza al lattato per le massime prestazioni grazie all'aumento della capacità tampone degli acidi intra ed extracellulari. Per atleti ambiziosi e competitivi.

CREATINA

Il ritmo veloce, lo sprint e il tipo di sforzo a intervalli nel calcio sono potenziati dalla creatina. La creatina è anche classicamente usata nella fase di costruzione della forza e dei muscoli. Sponser® offre creatina in 3 diverse varianti.



BEFORE

Assicurare l'assunzione regolare di liquidi attraverso bevande elettrolitiche e l'assunzione di energia dai carboidrati. Tuttavia, non dovrebbe esserci una sensazione di pienezza. L'ultimo pasto principale dovrebbe essere consumato circa 3-4 ore prima dell'inizio della partita.

ISOTONIC

Il popolare dissetante isotonico, disponibile in cinque gusti fruttati. Con diverse fonti di carboidrati ed elettroliti.

ACTIVATOR

Questo booster di prestazioni fornisce 200 mg di caffeina da una varietà di fonti, con effetti che durano 2-3 ore. Per aumentare le prestazioni di resistenza, aumentare la vigilanza e migliorare la concentrazione.

HIGH ENERGY BAR

Questa barretta di cereali di alta qualità fornisce energia rapida e duratura per prestazioni atletiche. Facile da digerire e quindi ideale come ultimo, piccolo pasto prima della gara.

POWER GUMS

I pratici fornitori di energia sono disponibili in due gusti e opzionalmente integrati con caffeina o BCAA. Ideale come fonte di energia rapida e anche molto gustosa.



DURING

L'assunzione regolare di fluidi, carboidrati ed elettroliti è fondamentale per una prestazione ottimale e duratura. Le bevande sportive ad alto dosaggio e i gel energetici concentrati sono ideali per questo scopo. L'apporto raccomandato di carboidrati, che varia a seconda dell'individuo e della situazione, è tra 60-90 g all'ora.

COMPETITION®

L'ultima bevanda sportiva ha un ampio spettro di carboidrati per un'energia veloce e sostenuta. COMPETITION® è privo di acidi e quindi dal gusto delicato, a pH neutro e arricchito con gli elettroliti necessari. Può essere preparato in alte concentrazioni di carboidrati. Se preferisci un gusto più intenso, usa il già citato ISOTONIC.

LIQUID ENERGY

Energia pratica da un tubo, disponibile in diverse varietà. I gel energetici ottimamente tollerati servono a compensare rapidamente le crisi energetiche.

ACTIVATOR

Il booster di prestazioni contenente caffeina per il secondo tempo della partita, ideale da prendere durante la pausa.

MUSCLE RELAX

L'estratto acido del succo di cetriolo inibisce le contrazioni muscolari incontrollate. Prendere in modo acuto o nel periodo che precede il gioco.



AFTER

I primi 30 minuti dopo l'esercizio sono cruciali per un rapido recupero e anche per un efficace adattamento all'allenamento. Riequilibra il tuo equilibrio di fluidi ed elettroliti il più rapidamente possibile e fai il primo rifornimento di energia, anche se non hai ancora fame. Assicuratevi di assumere circa 25 g di proteine e carboidrati di alta qualità, tanto rapidamente quanto ne avete bisogno.

PRO RECOVERY

Pro Recovery fornisce una miscela unica di proteine e carboidrati di alta qualità per un recupero muscolare ottimale dopo un duro esercizio. Facile e semplice da preparare con acqua.

IMMUNOGUARD

Questa preparazione multi-nutriente puramente vegetale fornisce importanti nutrienti immuno-attivi per sostenere il sistema immunitario in tempi di maggiore suscettibilità alle infezioni.

PROTEIN CHOCO ALMONDS

Premiati con uno spuntino gustoso! Mandorle finissime, ricoperte di cioccolato senza zucchero e proteine del siero di latte extra.