

Recommandations produits Sports de combat

(Lutte, karaté, boxe, judo, etc...)

Des entraînements rigoureux et des compétitions peuvent être soutenus de manière optimale grâce à une supplémentation alimentaire ciblée.

Pour une performance maximale, tenez compte des recommandations suivantes

Réserves de glycogène pleines et sodalading

Des réserves de glycogène pleines sont également la base dans les sports de combat. Des études confirment que le carbo loading avec une boisson concentrée contenant des glucides le jour précédant une compétition apporte un avantage significatif sur le plan énergétique.

- **Carbo Loader** — Boisson sportive hautement énergétique pour le remplissage des réserves de glycogène. Contient du Vitargo®, hydrolysat d'amidon d'orge développé spécialement dans ce but.
- **Power Porridge** — Petit déjeuner professionnel ou repas léger avant un effort. Contient du Vitargo® ainsi que des bêtaglucanes pour une énergie longue durée.
- **Energy Plus-, Carnitin- & High Energy Bars** — Barre de compétition pour une énergie longue durée. Idéale jusqu'à 1 h avant le départ.

➔ **CONSEIL DE PRO:** - Power Porridge avec 1 ampoule de Liquid Amino 12500 ou 10 tablettes de EAC
- 1 – 2 Regeneration Competition jusqu'à 1 h avant la compétition.



Lactate et créatine

Les duels exigeants font monter les valeurs de lactate. Grâce au sodalading (bicarbonate de sodium et citrate de sodium) la capacité d'absorption extra cellulaire est augmentée, ce qui retarde la montée des acides.

- **Lactat Säure Puffer** — Pour un sodalading professionnel pendant 4-5 jours avant les compétitions importantes.
- **Kreatin Pyruvat** — Phase de charge préalable, prendre les 6 dernières capsules avec le petit déjeuner. Pour une force explosive rapide et maximale, nous recommandons une prise de Kreatin pdt 8-12 semaines.



Une hydratation suffisante

Une faible déshydratation peut déjà diminuer la capacité de performance de manière significative. C'est pourquoi, il est important de boire 0.5-1 litre d'une boisson sportive enrichie en énergie et en électrolytes par heure d'activité physique.

Les boissons sportives recommandées sont les suivantes::

- **Competition** — Boisson sportive hautement énergétique (Multi Carb Formula) non acide et légèrement aromatisés.
- **Long Energy – Competition Formula 5%** — Boisson sportive non acide et légèrement aromatisé avec une teneur en protéines de 5% sous forme de peptides (BCAA, glutamine). Arôme : citrus ou coca.



Courbe glycémique équilibrée entre les combats

Les produits glucidiques à base de glucose et de saccharose, appelés sucres rapides (ex. coca), élèvent massivement le taux de glycémie. Cela entraîne une production excessive d'insuline et une baisse du taux de glycémie. Des fluctuations permanentes diminuent la capacité de performance et fatiguent énormément ! C'est pourquoi, un apport continu en énergie, respectivement en glucides est important pendant les entraînements et les compétitions.

- **Liquid Energy** — Concentré énergétique liquide très digeste à base de glucides rapidement et lentement assimilés. Le coup de fouet par excellence ! Avec ou sans caféine
- **Energy Plus-, Carnitin- & High Energy Bars** — Pour une libération d'énergie échelonnée sous forme de power snacks.

→ **CONSEIL DE PRO:** - Regeneration Competition Tetra prêt à boire. 1 – 2 tetra durant les pauses en compétition ou à l'entraînement.



Force mentale

Les suppléments pour le mental contribuent à la montée d'adrénaline, à une meilleure coordination et concentration ainsi qu'au retardement de l'apparition de la fatigue.

- **Activator** — Ampoule à boire avec 160 mg de caféine de guarana, maté et thé vert. 1-2 ampoules selon tolérance, poids de corps.



Régénération rapide

Un supplément pour la régénération de grande qualité poursuit les objectifs suivants : réhydratation de l'organisme, apport d'électrolytes, remplissage des réserves de glycogène et régénération des tissus musculaires endommagés par l'effort.

- **Regeneration Competition** — Boisson haute technologie prête à consommer pour la régénération. Idéale juste après des compétitions ou entraînements intensifs.
- **Recovery Drink** — Boisson fruitée et exempt de lactose pour la régénération. Préparation à l'eau.
- **Recovery Shake** — Délicieux shake de grande qualité. Préparation au lait.
- **Pro Recovery-** Produit de régénération efficace et très professionnel à base de protéines qui rééquilibre les charges musculaires. Exempt de lactose et sans édulcorant artificiel. Préparation à l'eau.



→ **CONSEIL DE PRO:** - prendre 1 ampoule de Liquid Amino 12500 ou 10 tablettes de. EAC juste après la compétition et 1 shake de Multi Protein le soir !

Pour plus d'informations sur les thèmes de l'énergie, de la constitution musculaire, de l'hydratation et de la régénération, consultez le site www.sponser-europe.com