

Produktempfehlungen Schwimmen

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

Gefüllte Glykogenspeicher und Sodaloading

Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O im Schwimmsport. Studien bestätigen, dass Carboloadung mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Energievorteil bringt.

- **Carbo Loader** — Hoch energiehaltiges Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo®, ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolysat.
- **Power Porridge** — Das professionelle Frühstück oder die leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo® sowie Betaglukane für langanhaltende Energie.
- **Energy Plus Bar, Carnitin Bar** — Ideal bis 2 h vor dem Einsatz.
- **High Energy Bar** — Wettkampfriegel für langanhaltende Energie. Ideal bis 1 h vor dem Einsatz.

➔ PROFITIPP:

- Power Porridge mit 1 Ampulle Liquid Amino 12500, oder 6-8 Caps BCAA oder ca. 8 Tabs EAC
- 1 Tetra Regeneration Competition bis 1 h vor dem Start oder in der Wettkampfpause



Lactat und Kreatin

Intensive anaerobe Belastungen lassen die Laktatwerte ansteigen. Mittels Sodaloading (Natriumbikarbonat und Natriumcitrat) lässt sich die extrazelluläre Pufferkapazität erhöhen, wodurch sich der Säureanstieg verzögert.

- **Lactat Säure Puffer** — Für ein professionelles Sodaloading während 4-5 Tagen vor wichtigen Wettkämpfen.
- **Kreatin Pyruvat** — Ladephase im Vorfeld, letzte 6 Kapseln zusammen mit Frühstück einnehmen.

Für explosive Schnell- und Maximalkraft empfehlen wir ein Kreatin Pyruvat Loading über mind, 8 – 12 Wochen.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangereicherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Competition** — Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit hoher Energiedichte (Multi Carb Formula)
- **Long Energy – Competition Formula 5%** — säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit einem Protein-Anteil von 5% in hochwertiger Peptid-Form (BCAA, Glutamin). Aroma: Citrus oder Cola.



Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker (z.B. Cola), erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. 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.

Empfehlenswerte, leicht dosierbare Energy-Supplemente sind:

- **Liquid Energy Gel** — Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Coffein.
- **Liquid Energy Protein** — Das bewährte Energie-Gel mit 2600 mg Protein in Peptidform, wovon 650 mg BCAA. Aroma: Erdbeer-Banane.
- **High Energy Bar, Carnitin- und Energy Plus Bar** — Getreideriegel für langanhaltende Energie. Einnahme je nach Verträglichkeit.



Mental Power

Mental Supplemente verhelfen zu einem Adrenalinschub, einer besseren Koordination und Konzentration und verzögern die Ermüdung.

- **Activator** — Trinkampulle mit 160 mg Coffein aus Guarana, Mate und Grüntee. Ideal in der zweiten Wettkampfhälfte oder bei starker mentaler Ermüdung. Je nach Verträglichkeit in zwei Portionen einnehmen.
- **BCAA** — die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin (in Long Energy, Amino Force oder Liquid Protein enthalten) hemmen das Müdigkeitshormon Serotonin.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte zuzuführen, die Glykogenspeicher zu füllen und die durch die Belastung erfolgten Muskelschäden zu regenerieren.

- **Regeneration Competition** — High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz!
- **Recovery Drink** — Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.
- **Recovery Shake** — Hochwertiger, wohlschmeckender Shake. Zubereitung mit Milch.
- **Pro Recovery** - Effizientes, hoch professionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Lactosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.



➔ PROFITIPP:

1 - 2 Tetra Regeneration Competition mit 1 Ampulle Liquid Amino 12500 od. 8 Tabs EAC ev. zusätzlich abends 1 Portion Multi Protein Shake

Weitere Informationen zu den Themen Energie, Muskelaufbau, Flüssigkeit und Regeneration siehe www.sponser-europe.com