



# ICE HOCKEY

[WWW.SPONSER.COM/ICEHOCKEY](http://WWW.SPONSER.COM/ICEHOCKEY)



## PREPARE

Avant le match, veiller à manger des aliments digestes et riches en glucides et éviter les aliments gras et riches en fibres ! En cas de forte transpiration, il est également important que le corps soit suffisamment hydraté et qu'il reçoive suffisamment d'électrolytes. Des optimiseurs de performance ciblés permettent en outre d'influencer positivement la capacité de performance et de récupération.

### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> & RED BEET VINITROX

Amélioration du flux sanguin, tolérance accrue à l'effort et donc influence positive sur la performance grâce à l'effet vasodilatateur et protecteur des cellules. Idéalement, quatre à cinq jours avant le match, puis deux jours pour récupérer le plus rapidement possible. En version minimale, il peut également être utilisé uniquement le jour du match.

### LACTAT BUFFER & BETA ALANINE

Tolérance accrue au lactate pour une performance maximale grâce à l'augmentation de la capacité tampon acide intra- et extracellulaire. Pour les sportifs de haut niveau ambitieux.

### CRÉATINE

La forme d'effort à force rapide, de type sprint et par intervalles, dans le hockey sur glace est améliorée par la créatine. La créatine est également utilisée de manière classique dans la phase de musculation et de développement musculaire. Sponser® propose la créatine en 3 variantes différentes.



## BEFORE

Veiller à une consommation régulière de liquide au moyen de boissons électrolytiques ainsi qu'à un apport énergétique à partir de glucides. Il ne devrait toutefois pas y avoir de sensation de ballonnement. Le dernier repas principal doit être pris environ 3 heures avant le début du match.

### ISOTONIC

La boisson isotonique désaltérante très appréciée, disponible en cinq saveurs fruitées. Contient différentes sources de glucides et d'électrolytes.

### ACTIVATOR

Ce booster de performance fournit 200 mg de caféine provenant de différentes sources, dont l'effet dure 2 à 3 heures. Pour une augmentation de la performance d'endurance, une attention accrue et une meilleure capacité de concentration.

### HIGH ENERGY BAR

Cette barre de céréales de qualité supérieure fournit une énergie rapide et durable pour les performances sportives de haut niveau. Très digeste, elle convient parfaitement comme collation avant la compétition.

### MENTAL FOCUS

Spécialement conçu pour les sports de précision et de coordination. Les joueurs de hockey sur glace bénéficient d'une meilleure capacité de concentration ainsi que de performances cognitives et mentales optimisées.



## DURING

Un apport régulier en liquide, en glucides et en électrolytes est essentiel pour une performance optimale et durable. Les boissons sportives hautement dosées et les gels énergétiques concentrés conviennent parfaitement à cet effet. La quantité de glucides recommandée, qui varie selon les individus et les situations, se situe entre 60 et 90 g par heure.

### COMPETITION®

La boisson sportive ultime dispose d'un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. La COMPETITION® est non acide et donc douce au goût, son pH est neutre et elle est enrichie des électrolytes nécessaires. Peut être préparé en haute concentration de glucides. Pour ceux qui préfèrent un goût plus intense, il est possible d'utiliser l'ISOTONIC.

### LIQUID ENERGY

De l'énergie pratique en tube, disponible en différentes variantes. Les gels énergétiques parfaitement tolérés servent à compenser rapidement les baisses d'énergie.

### ACTIVATOR

Celui qui veut agir de manière agressive, concentrée et avec un maximum d'énergie, profite de l'ACTIVATOR. Idéal à prendre pendant la pause avant le troisième tiers.

### MUSCLE RELAX

L'extrait acide de jus de concombre inhibe les contractions musculaires incontrôlées. A prendre de manière ciblée ou 10-15 min avant le match.



## AFTER

Les 30 premières minutes après l'effort sont décisives pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. Rééquilibrer le plus rapidement possible l'hydratation et les électrolytes et veiller à un premier apport d'énergie, même si aucune sensation de faim ne se manifeste encore. Veiller à consommer environ 25 g de protéines de haute qualité rapidement disponibles et des glucides selon les besoins.

### PRO RECOVERY

Pro Recovery fournit un mélange unique de protéines et de glucides de haute qualité pour une récupération optimale des muscles après un effort intense. Pratique et facile à préparer avec de l'eau.

### IMMUNOGUARD

Cette préparation multinationnelle purement végétale fournit des nutriments immuno-actifs essentiels pour soutenir le système immunitaire en période de sensibilité accrue aux infections.

### PROTEIN CHOCO ALMONDS

Une récompense avec un snack savoureux ! Amandes fines enrobées de chocolat sans sucre et extra riche en whey protéine.