



# SWIMMING

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



## PREPARE & BEFORE

Achte vor dem Wettkampf auf eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost und meide fettige und faserreiche Speisen! Die letzte Hauptmahlzeit erfolgt rund 3h vor dem Start. Bei hohen Temperaturen in der Schwimmhalle und ausserdem im Wasser nicht spürbarem, erhöhtem Schweißverlust ist es besonders wichtig, dass du ausreichend hydriert bist und neben Flüssigkeit genügend Elektrolyte zuführst. Mittels gezielten Performance Optimizern können ausserdem die Leistungs- aber auch die Regenerationsfähigkeit positiv beeinflusst werden.

### ISOTONIC

Der beliebte isotonische Durstlöscher, erhältlich in fünf fruchtigen Geschmacksrichtungen. Mit unterschiedlichen Quellen an Kohlenhydraten und Elektrolyten.

### ELECTROLYTES

Zero Carb Sportgetränk mit Elektrolyten und erfrischendem Geschmack. Praktisch und einfach als Brausetablette in der Trinkflasche auflösbar. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Blutorange, Fruchtmix und Zitrone.

### ACTIVATOR

Wer von erhöhter Konzentration und Ausdauerleistung profitieren will, nutzt den ACTIVATOR. Enthält 200 mg Koffein mit gestaffelter Abgabe. Empfohlene Einnahme: 3-5mg Koffein pro kg Körpergewicht ca. 30min vor dem Start und auch zwischen den Einsätzen.

### HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportliche Höchstleistungen. Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit sowie zwischendurch.

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

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor den Einsätzen und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung. Als Minimalversion auch nur am Wettkampftag unmittelbar einsetzbar.

### LACTAT BUFFER & BETA ALANINE

Erhöhte Laktattoleranz für maximale Leistung dank Erhöhung der intra- und extrazellulären Säurepufferkapazität. Für ambitionierte Leistungssportler.

### KREATIN

Die schnellkräftigen, sprint- und intervallartigen Belastungsformen beim Schwimmen werden durch Kreatin verbessert. Auch in der Kraft- und Muskelaufbauphase wird Kreatin klassischerweise angewendet. Sponser® führt Kreatin in 3 verschiedenen Varianten.



## DURING

Eine regelmässige Energieaufnahme in der Form von Kohlenhydraten ist entscheidend für einen stabilen Blutzuckerspiegel und optimale Leistungsfähigkeit. Sportgetränke und konzentrierte Energy-Gels eignen sich unmittelbar vor den Einsätzen, Energieriegel als leichtverdauliche Zwischenmahlzeit.

### COMPETITION®

Das ultimative Sportgetränk verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION® ist säurefrei und damit auch zahnfreundlich. Mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten. In hoher Kohlenhydrat-Konzentration zubereitbar. Wer es geschmacklich intensiver mag, nutzt das erwähnte ISOTONIC.

### LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich und einfach dosierbar. Als schnelle Energiequelle kurz vor dem Einsatz oder bei langen Einheiten auch am Beckenrand direkt während der Leistung.

### ACTIVATOR

Der Motivations-Booster zwischen den Einsätzen. Steigerung der Ausdauerleistung, verstärkte Aufmerksamkeit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Alle 2-3 h eine Ampulle.

### MUSCLE RELAX

Das saure Gurkensaft Extrakt hemmt unkontrollierte Muskelkontraktionen. Einnahme akut oder 10-15 min vor dem Start.



## AFTER

Die ersten 30 Minuten nach der Belastung sind entscheidend für eine rasche Regeneration und auch effektive Trainingsadaption. Gleiche deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt möglichst rasch wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte auf schnell verfügbare, rund 25 g hochwertige Proteine und Kohlenhydrate nach Bedarf.

### PRO RECOVERY

PRO RECOVERY liefert eine einzigartige Mischung aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten für optimale Regeneration der Muskulatur nach der harten Belastung. Bequem und simpel mit Wasser zubereitbar. Ideal geeignet zwischen einzelnen Wettkampfeinsätzen.

### IMMUNOGUARD

Das rein pflanzliche Multinährstoff-Präparat liefert wichtige immuno-aktive Nährstoffe zur Unterstützung des Immunsystems in Zeiten von erhöhter Infektanfälligkeit, wie etwa nach hochintensiven sportlichen Einsätzen.

### PROTEIN CHOCO ALMONDS

Belohne dich mit einem schmackhaften Snack! Feinste Mandeln, überzogen mit zuckerfreier Schokolade und extra viel Molkenprotein.