



# SPORDITOIT JALGPALLIS

Jalgpallurid jooksevad mängus keskmiselt 10 kilomeetrit. Mängu jooksul tuleb kiirendada 40-60 korda. Spurditud maa kogupikkus võib olla 800-1200 meetrit. **Kõrge kiiruse hoidmiseks on vaja energiat. Jalgpalluri jaoks on kõige olulisem süsivesikute ja vedeliku tarbimine.** Mängupäeval peaks rasvade ja valkude tarbimine olema minimaalne.

Viimaseks kehakinnituseks sobib energiabatoon. Enne platsile minekut võib võtta energiageeli. Geeliamps annab lisaenergiat teisel poolajal. Soolalisandiga geel aitab ennetada lihaskrampe. Pärast mängu peab jalgpallur saama toidust "kiireid süsivesikuid" ning piisavalt valku. **Mängujärgne pooltund on taastumise seisukohalt kõige olulisem!**

## MIDA MILLAL MIKS



### AMPS ENNE TRENNI

Sõidad mängule, aga kõht on tühi? GO Energy batoon annab 26 grammi süsivesikuid. See on piisav energiahulk 30-60 minutit enne trenni. SiS batoonid ei sisalda tavalist suhkrut ega rasva.



### ENERGIALAENG ENNE MÄNGU

Plaanis maruliselt rünnata, kaitses kõrgelt pressida? Võta GO energiageel, mis mõjub kiiremini kui spordijook. SiS geelidele pole vaja peale juua! Mõju kestab kuni 20 minutit. **FC Flora ja Nõmme Kalju lemmik poolaja pausil.**



### KRAMPIDE VASTU

Lihaskrampide vastu aitab piisav soolatarbimine. GO elektrolüütidega energiageel, sisaldab 0,3 g soola. Lisaks soolale saad geelist lisaenergia mängu viimaseks 30 minutiks. **FC Liverpool kasutab.**



### JOOK TRENNI AJAL

Pikemas trennis või mängu ajal on vaja lisaenergiat. Võta GO Electrolyte spordijook, mis ei sisalda grammigi suhkrut. SiS spordijoogi mõju kestab kauem kui suhkrurikastel jookidel – jalgpallurina jaksad rohkem. **FC Flora esindusvõistkondade lemmik!**



### PREEMIA PEALE TRENNI

Kas tarbid valgutooteid, mis sisaldavad palju suhkrut? Maailmas esimene vadakuvalgu geel WHEY20 sisaldab 20 g puhast vadakuvalku, sh 7g BCAA-d. WHEY20 on lihastele parim toit vahetult pärast trenni. Tekitab ka täiskõhutunde. **FC Liverpool kasutab.**



### TÕHUS TAASTAJA

Taastumine algab kohe pärast trenni. SiS REGO Rapid Recovery taastusjook sisaldab võrdset süsivesikut ja valku, mõlemat 20 grammi. **FC Flora lemmik!**

**JÜRI SALUPERE (FC FÜSIOTERAPEUT): "SIS GO ELECTROLYTE SÜSIVESIKUID SISALDAV SPORDIJOOK ON MEILE TRENNI AJAL PÕHILINE "TÖÖVAHEND". TEISEKS LEMMIKUKS ON SIS REGO RAPID RECOVERY. REISIDEL VÕI POOLAJA PAUSI AJAL KASUTAME KA GO ENERGY BATOONE."**