



SPORDITOIT KÄSIPALLURILE

Käsi­pall on kiireim sportmäng jäähoki järel. Hea tulemus sõltub eelkõige baasvõimetest, millest olulisemad on jõud, võimsus, kiirus ja vastupidavus. Käsi­pallurid peavad sooritama hüppeid, jook­smat, viskama/sõotma palli tihti suurtel kiirustel. See eeldab kõrge meisterlikkusega mängijatelt kõrget aeroobset võimekust ja suutlikust seda säilitada kogu mängu jook­sul. Kiire taastumine on käsi­pallis oluline, sest mängu olukordade intensiivsus võib ootamatult muutuda.

Uuringud on näidanud, et käsi­palluritel on verelaktaadi tase märkimisväärselt kõrge juba mängu esimesel poolel. Seetõttu peavad käsi­pallurid olema hästi treenitud, et taluda kõrget laktaadi taset ning vaatamata sellele teha kõrge intensiivsusega tööd. **Õige sporditoitumine varustab käsi­palluri mitte ainult vajaliku lisaenergiaga, vaid annab ka lihasele õiget toitu.**

MIDA MILLAL MIKS



PEALE MÄNGU

Suurepärase taastaja pärast pingutust. Sobib pikemate sõitude ajal enne mängu lisaenergia saamiseks. Sisaldab võrdset 20 g valku ja süsivesikuid.



VEDELIK + MINERAALID + ENERGIA

Pallitreeningute ja mängude ajal käsi­palluril sobiv spordijook. Võib asendada/täiendada SIS GO energiageeliga.



KRAMPIDE ENNETAMISEKS

SIS GO soolageel kiireks ergutuseks suurema vedelikukaotusega mängude ajal. Ühes geelis 0,3 g soola. SIS geelidele ei pea koheselt vett peale jooma.



TRENNI/MÄNGU AJAL

GO energiageel: mängu ajal kiire energiaallikas. Ei vaja kohest vee peale joomist. Sisaldab 22 g süsivesikuid ning 60 ml vedelikku.



PREEMIA PEALE TRENNI

Whey20 valgugeel sobib pärast rasket pallitreningu. Tekitab mõnusa täiskõhutunde. Sisaldab 20 g vadakuvalku, sh 7 g asendamatu­id aminohappeid (BCAA)



PEALE RASKET TRENNI

Pärast jõutrenni ja mängu ideaalne taastusjook. Üks portsjon annab 20 g valku ja süsivesikuid.

MIDA SUUREMAD ON KÄSIPALLURI ENERGIAVARUD, SEDA KAUEM ON VÕIMALIK HOIDA KÕRGET TEMPOT.