

SPORDITOIT TENNISES

Tennisemängul pole ajalimiiti. Võistlusmäng võib kesta kuni 5 tundi. Seetõttu on **tennisti toitumissoovitused sarnased kestvusala harrastaja omaga**. Eelistada tuleks liitsüsi sivesikuid ning pöörata tähelepanu vedeliku tarbimisele. Pikka aega jõid tennisistid mängu ajal vett, mahla ning sõid banaane. Nüüd on menüüsse lisandunud spordijoogid, energiabatoonid.

Tennisetipud kasutavad energiageele. Otsustavat setti mängides võetakse kofeiiniga geel. Soolaga geel aitab jällegi ennetada krampe. **Geelid on harrastusmängija abivahend**. Turniiridel on väga oluline kiire taastumine. Piisava koguse süsivesikute ja valkude saamiseks on kasulik juua taastusjooke.

MIDA MILLAL MIKS



AMPS ENNE TRENNI

Mida süüa pool tundi enne mängu? GO Energy batoon annab 26 grammi süsivesikuid. See on piisav energiahulk 30-60 minutit enne trenni. SiS batoonid ei sisalda tavalist suhkrut ega rasva.



SILM SÄRAMA

Kui oled trenni minnes loid või kui hakkad mängima otsustavat setti, siis võta GO TOPELTPRESSO energiageel. SiS geelidele pole vaja peale juua! **Tennisetreenerid soovivad!**



KALORIVABA JANUKUSTUTAJA

Ainult veejoomine ei anna vajalikke mineraalaineid. Kasuta GO Hydro joogitablette. Hydro aitab ennetada krampe, kustutab janu, sest ei sisalda süsivesikuid. Sisetreeningutel, kuumas ja niiskes kliimas asendamatu!



JOOK TRENNI AJAL

Trenn kestab paar tundi? Võta GO Electrolyte spordijook, mis ei sisalda grammigi suhkrut. SiS spordijoogi mõjul on sinu löökides rohkem jõudu!



PREEMIA PEALE TRENNI

Tahad pärast mängu süüa nii, et lihased homme ei valutaks? Võta WHEY20, mis sisaldab 20 g puhast vadakuvalku, sh 7g BCAA-d. Vaigistab hundiisu. **Noore tennisetalendi Kenneth Raisma lemmik!**



TÕHUS TAASTAJA

Taastumine algab kohe pärast trenni. Kui sul pole võimalik 30-60 minuti jooksul süüa, valmista endale REGO taastusjook. Sisaldab võrdselt süsivesikut ja valku, mõlemat 20 grammi. **Eesti tenniseparemiku lemmik!**

KENNETH RAISMA (TENNISETALENT): "VÕISTLUSPERIOODIL TULEB KASUTUSSE KOGU KOMPLEKT: GO HYDRO, GEELID, BATOONID JA LÕPUKS TAASTUMISJOOK REGO. KUNA TRENNID ON PIKAD, SIIS GEELID JA BATOONID ON IGAPÄEVASED ABIVAHENDID."