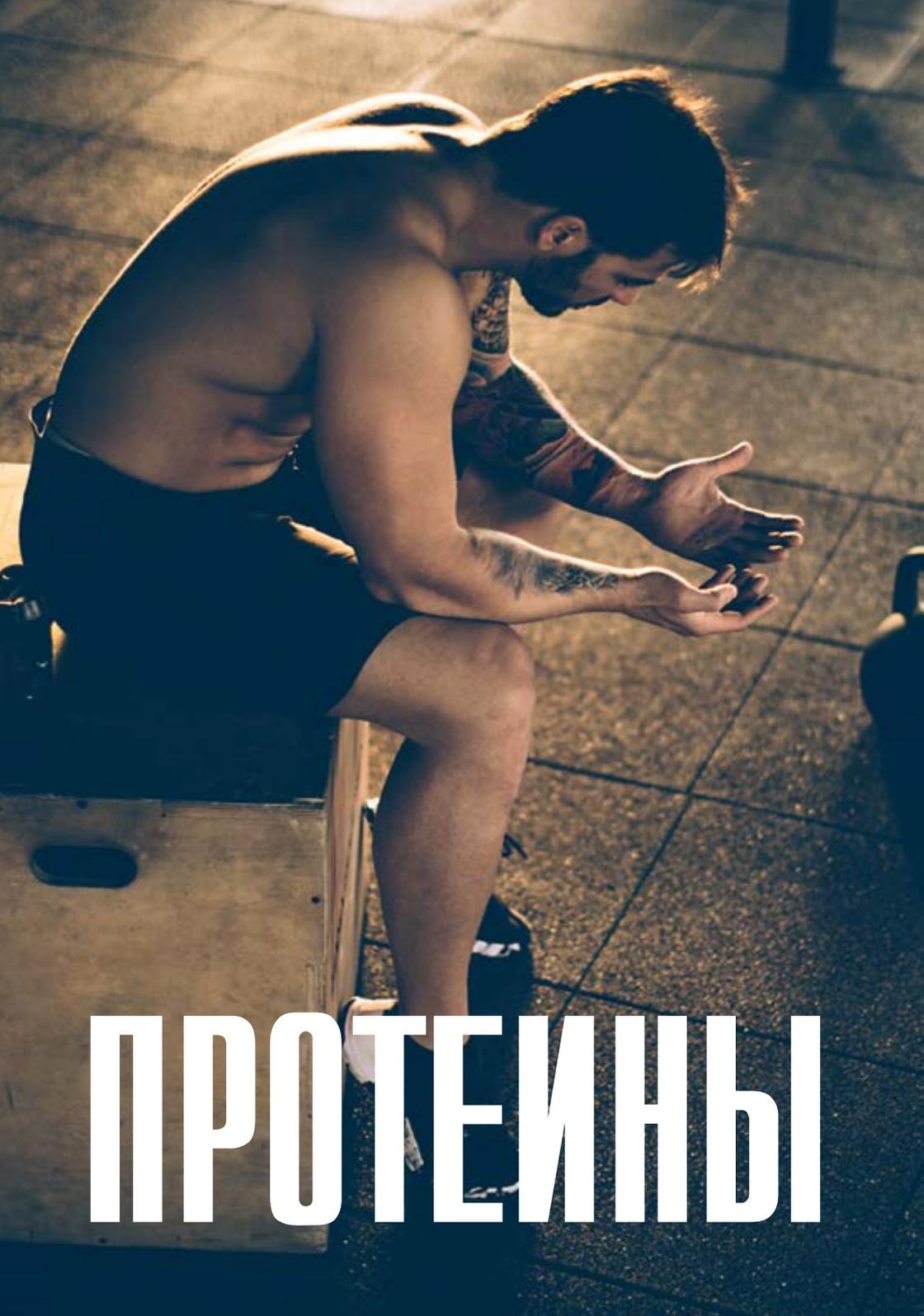


SPONSER®





ПРОТЕИНЫ

Белковые структуры – основа жизни, основа организма человека. Белки состоят из аминокислот – углеводных цепочек с одним или несколькими атомами азота в виде аминогруппы NH_2 . Некоторые аминокислоты (заменимые) синтезируются в организме. Некоторые аминокислоты (незаменимые) в организме не синтезируются и могут поступать только с пищей. Но заменимые аминокислоты синтезируются только из других аминокислот, поэтому аминокислоты в целом должны поступать только с пищей. Поэтому пищевые белки являются важнейшей частью рациона.

Белковая пища обходится дороже углеводной или жирной пищи. Белковая пища может быть неполноценной. Белковой пищи может не хватать в рационе по многим причинам. Причины нехватки белков могут быть разными, но последствия будут одни и те же: нарушения здоровья, недостаток сил при активном образе жизни, а в спорте – отсутствие прогресса и стабильных результатов. Во многих случаях проблема нехватки пищевых белков в рационе проще всего решается приемом белковых концентратов, которые принято называть «протеинами».

Пищевые белки бывают животного и растительного происхождения. Существует убеждение, что растительные белки неполноценны. Это не так. По соотношению аминокислот растительные белки мало уступают животным. Проблема растительной пищи в другом – в низком проценте содержания белков, а в таких продуктах, как шлифованный рис, белый хлеб, белков уже практически нет. В животной пище – мясных и молочных продуктах, яйцах – белки содержатся в гораздо большем количестве – до нескольких десятков процентов. Поэтому с диетической стороны наиболее доступными белками являются белки животного происхождения – молочные и яичные. Вот почему животная пища является важнейшим элементом здорового рациона.

Но самыми полезными, эффективными, комфортными для переваривания являются сывороточные белки молока. Помимо того, что сывороточные белки отличаются повышенным содержанием важных аминокислот – ВСАА, цистеина, триптофана и лизина, они обладают уникальной особенностью. Сывороточные белки состоят из нескольких довольно «разношерстных» фракций, молекулы которых имеют глобулярную, то есть шарообразную структуру. Эта

структура придает сывороточным белкам особые свойства. Помимо пищевой ценности (источник аминокислот), сывороточные белки и их осколки – полипептиды – обладают специфической биологической активностью в желудочно-кишечном тракте – антибактериальной, противовоспалительной, иммуномодулирующей, антиопухолевой. Ученые работают над созданием лекарств из полипептидов сывороточных белков.

Существует единственный способ получения сывороточных белков с сохранением их естественной (нативной) глобулярной структуры – мембранная фильтрация подсырной сыворотки или обезжиренного молока. Фильтрация проходит без участия химических реактивов, при низкой температуре, поэтому белковые молекулы не разрушаются. Такую технологию обозначают аббревиатурой CFM (Cross-Flow Microfiltration). Многостадийная фильтрация позволяет получать концентраты с содержанием белков до 94%. Чем выше процент белка – тем меньше в нем лактозы и жиров. Сывороточные концентраты с содержанием белков 90% и выше называются «сывороточными изолятами» – это самый дорогой, но и самый ценный вид пищевых белков.

На рынке присутствуют также сывороточные концентраты, полученные методом ионного обмена – с использованием кислот и щелочей. Ионообменные сывороточные белки дешевле, но глобулярная структура молекул в них нарушена, многие белковые микрофракции отсутствуют. Поэтому специфическая биологическая активность ионообменных сывороточных белков незначительна; они дают только комплект аминокислот.

Наиболее ценными протеинами являются те, которые содержат только сывороточный изолят, полученный по технологии CFM, плюс вкусовые добавки. Такие протеины выпускаются и без вкусовых добавок («нейтральный вкус») – они имеют наивысший процент содержания белков.

Фирма Sponser выпускает протеин **Whey Isolate 94**. Он содержит сывороточный изолят с содержанием белков 94%, полученный методом CFM, производимый в Ирландии – мировой столице сывороточных белков. Новейшей разработкой Sponser является **Premium Whey Hydro** – протеин на основе частично гидролизованных (с расщепленными молекулами) сывороточных изолятов.



WHEY ISOLATE 94

Протеин – сывороточный изолят.

Форма выпуска: 850 г (банка), 2 кг (мешок).

Вкусы: банан, ваниль, йогурт-лимон, клубника, манго, шоколад, нейтральный.

«Спонсер Вей Изолят 94» – сывороточный протеин на основе высококачественного изолята сывороточных белков, полученного с помощью мембранной фильтрации (CFM). Белок произведен в Ирландии. Не содержит лактозу. Близкое к нулю содержание жиров. Сывороточные белки обладают максимальной биологической ценностью, применяются для поддержки организма при интенсивной физической нагрузке, а также при активном образе жизни.



LOW CARB PROTEIN SHAKE

Фитнес-протеин.

Форма выпуска: 550 г (банка).

Вкус: шоколад.

«Спонсер Лоу Карб Протеин Шейк» – фитнес-протеин на основе молочного, яичного и сывороточных белков (77%). С добавкой комплекса пищевых волокон (7%), L-карнитина (300 мг в порции 25 г), магния и основных витаминов.



PROTEIN DRINK

Белковый коктейль.

Форма выпуска: 330 мл (бутылка).

Вкус: ваниль.

«Спонсер Протеин Дринк» – готовый к употреблению белковый коктейль на основе молочных белков.

В одной бутылке 26 г белков. Удобен для приема.



PREMIUM WHEY HYDRO

Усиленный комплекс сывороточного изолята и гидролизата.

Форма выпуска: 850 г (банка).

Вкусы: ваниль, шоколад.

«Спонсер Премиум Вей Гидро» – протеин на основе высококачественного изолята сывороточных белков с добавкой гидролизата сывороточных белков, обогащенного ВСАА-содержащими пептидами. Белки получены методом CFM, произведены в Ирландии. С добавкой НМВ (метаболит лейцина с повышенными анаболическими свойствами), витаминов и минеральных веществ. С минимальным количеством лактозы и жиров. «Премиум Вей Гидро» обладает повышенной усвояемостью и анаболическим эффектом. Предназначен для восстановления и роста мышц.



АМИНОКИСЛОТЫ

Зачем спортивное питание предлагает «аминокислотные» продукты, если пищевые белки, то есть протеины, и так состоят из аминокислот? Причины несколько. Не все и не всегда белки содержат достаточное количество важных аминокислот, тогда их можно откорректировать приемом отдельных аминокислот. Затем, переваривание белков – энергозатратный, сложный процесс, который порой стоит упростить, заранее расщепив белки на мелкие фрагменты – пептиды. Иногда белковую пищу и вообще пищу трудно принимать по состоянию здоровья; в таких случаях необходимы только пептиды или отдельные аминокислоты. А в случаях, когда питательные вещества можно ввести человеку только в кровь, вводить можно только аминокислоты, но не белки или пептиды. Некоторые аминокислоты дают специфический эффект и используются как стимулирующие и лекарственные средства. То есть причин, по которым на рынке присутствуют аминокислотные комплексы и отдельные аминокислоты – множество.

При оценке таких продуктов следует учитывать следующее. Для расщепления белков на пептиды применяется гидролиз исходного белкового сырья под воздействием ферментов, кислот и высокой температуры. До недавнего времени на рынке были популярны так называемые «аминокислотные комплексы» – таблетки, реже капсулы, содержащие, как сообщают этикетки, «гидролизованные белки». Но насколько гидролизованные? Ни на одной этикетке «аминок» вы не найдете информации о степени гидролиза белка. А ведь это самый важный параметр! Степень гидролиза может колебаться от минимальной – естественной, которая присутствует в белковых концентратах как таковых, и до почти полной гидролиза, при которой белковые молекулы расщеплены до ди- и трипептидов с высоким содержанием отдельных аминокислот. Разница принципиальная, но степень гидролиза в индустрии не стандартизирована, её не требуется указывать на этикетке. Глубокий гидролиз белкового сырья – тем более получение отдельных аминокислот этим способом – процесс дорогой, поэтому продукты, содержащие белки с высокой степенью гидролиза, не выдерживают конкуренцию с поверхностно гидролизованными «аминками» и практически не встречаются на рынке. Ну а те «аминки», которые выживают

на рынке, – это не «аминокислоты» и не «гидролизаты», это всего лишь портативная форма протеина. Но стоит такая форма раза в полтора-два больше, чем обычный протеин в порошке. Не стоит даже говорить про «аминки».

Дешевле и надежнее собрать аминокислотный комплекс заданного состава (и задать его можно по-разному) из отдельных аминокислот, которые называются «изолированными» или «свободными». Свободные аминокислоты в наше время – всегда синтетические. Их получают или прямым химическим синтезом, или микробиологическим синтезом – из подходящих микроорганизмов, которых выращивают в биореакторах на отходах сельского хозяйства, пищевого производства или на иной недорогой органике, например, на водорослях. Основной промышленный способ – микробиологический синтез, исключая образование биологически неактивной D-формы аминокислот.

Все аминокислоты, которые требуются организму, синтезируются химической промышленностью. Некоторые бренды спортивного питания предлагают покупателям до двух-трех десятков свободных аминокислот в отдельных баночках. Это хороший «аминокислотный конструктор» для тех, кто увлекается «кулинарией спортивного питания». Но это не имеет практического значения, потому что не все аминокислоты необходимы для фортификации рациона, не все дают конкретный эффект при индивидуальном приеме, то есть их достаточно получать с пищей.

Фирма Sponser выпускает уникальный аминокислотный комплекс **Amino EAA**, составленный из одиннадцати важнейших аминокислот в изолированной форме. Такой комплекс – эффективная замена спортивных протеинов. Общее количество белков получаем за счет обычного рациона, после чего проводим корректировку приемом «лимитирующих» аминокислот. Sponser Amino EAA позволяет оптимизировать общую работу организма, а при интенсивных спортивных занятиях – повысить его восстанавливаемость.

В спортивном питании наиболее популярны свободные аминокислоты BCAA и глутамин. Sponser выпускает два таких продукта: **BCAA Capsules** – с увеличенным содержанием лейцина для повышенного анаболизма, и **Glutaminpeptid** на основе глутаминсодержащих пептидов.

AMINO 12500

Жидкий аминокислотный комплекс с аргинином и орнитиним. Форма выпуска: 30 бут. x 25 мл (упаковка). Вкус: вишня.

«Спонсер Амино 12500» – жидкий аминокислотный комплекс на основе гидролизата сывороточных белков, с аргинином, орнитиним, глицином. В одной ампуле содержится 12,5 г аминокислот, в том числе 2 г аргинина и 2 г орнитина, которые обеспечивают хорошую вазодилатацию.



AMINO EAA

Комплекс незаменимых аминокислот в свободной форме.

Форма выпуска: 140 табл. (банка).

«Спонсер Амино EAA» – аминокислотный комплекс, содержит все 8 незаменимых и 3 полунезаменимые аминокислоты в свободной форме. С повышенным содержанием лейцина: 2400 мг в 12 табл. Общее содержание BCAA: 5200 мг в 12 табл. Способствует восстановлению организма после интенсивных тренировок, росту мышечной массы, повышению спортивных результатов. Комплекс зарекомендовал себя в спорте высших достижений.



BCAA CAPSULES

Аминокислотный комплекс лейцин-изолейцин-валин (3:1:1).

Форма выпуска: 350 капс. (банка).

В одной капсуле: 600 мг аминокислот.

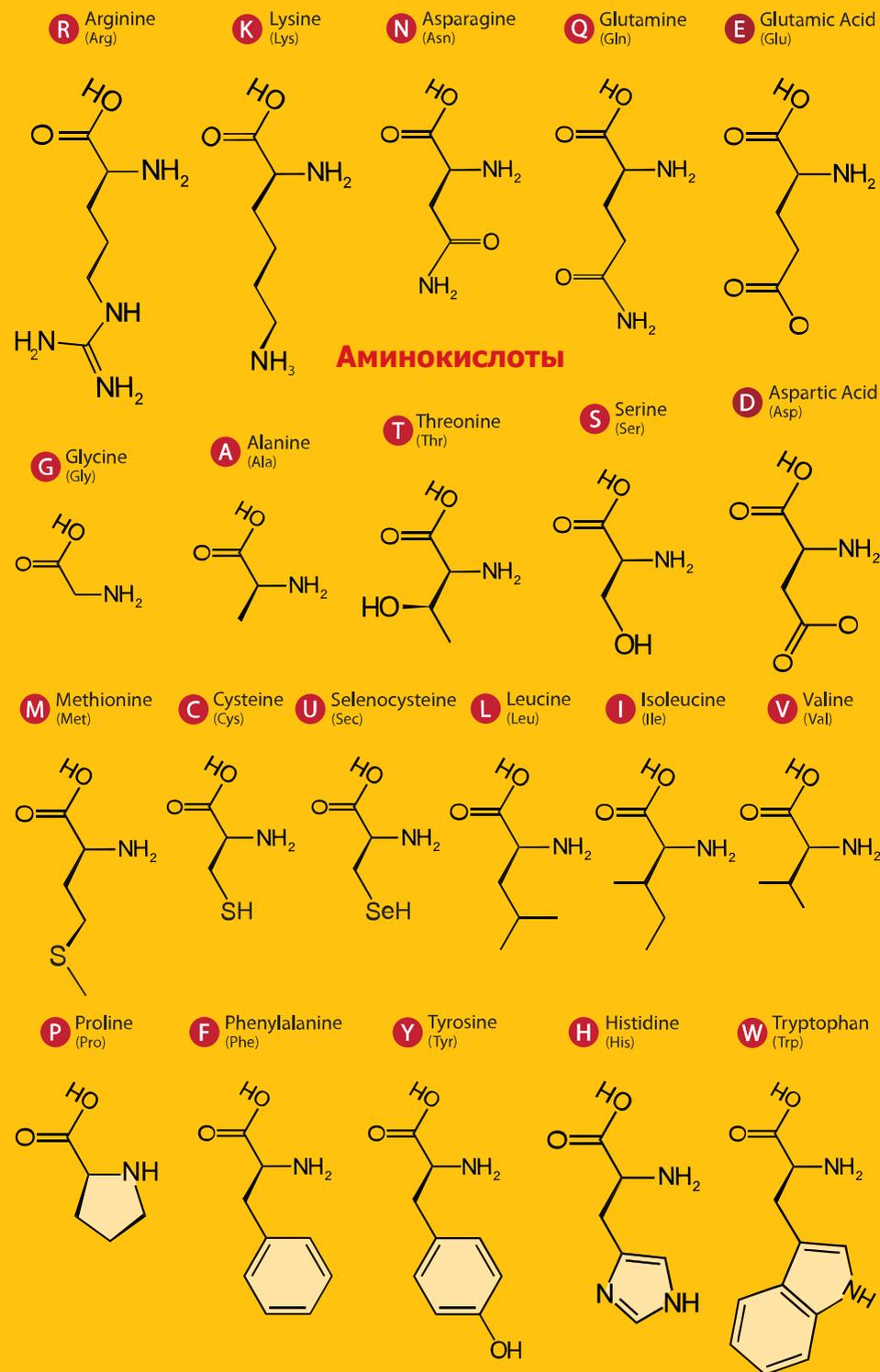
«Спонсер БЦАА» – комплекс свободных аминокислот L-лейцин, L-изолейцин и L-валин в соотношении 3:1:1, в капсулах. Прием аминокислот с разветвлённой цепью (BCAA) способствует восстановлению организма после интенсивных тренировок, росту мышечной массы, повышению спортивных результатов. Повышенное содержание лейцина усиливает анаболический эффект. Аминокислоты измельчены (микронизированы) для наилучшего растворения в воде.

GLUTAMINPEPTID

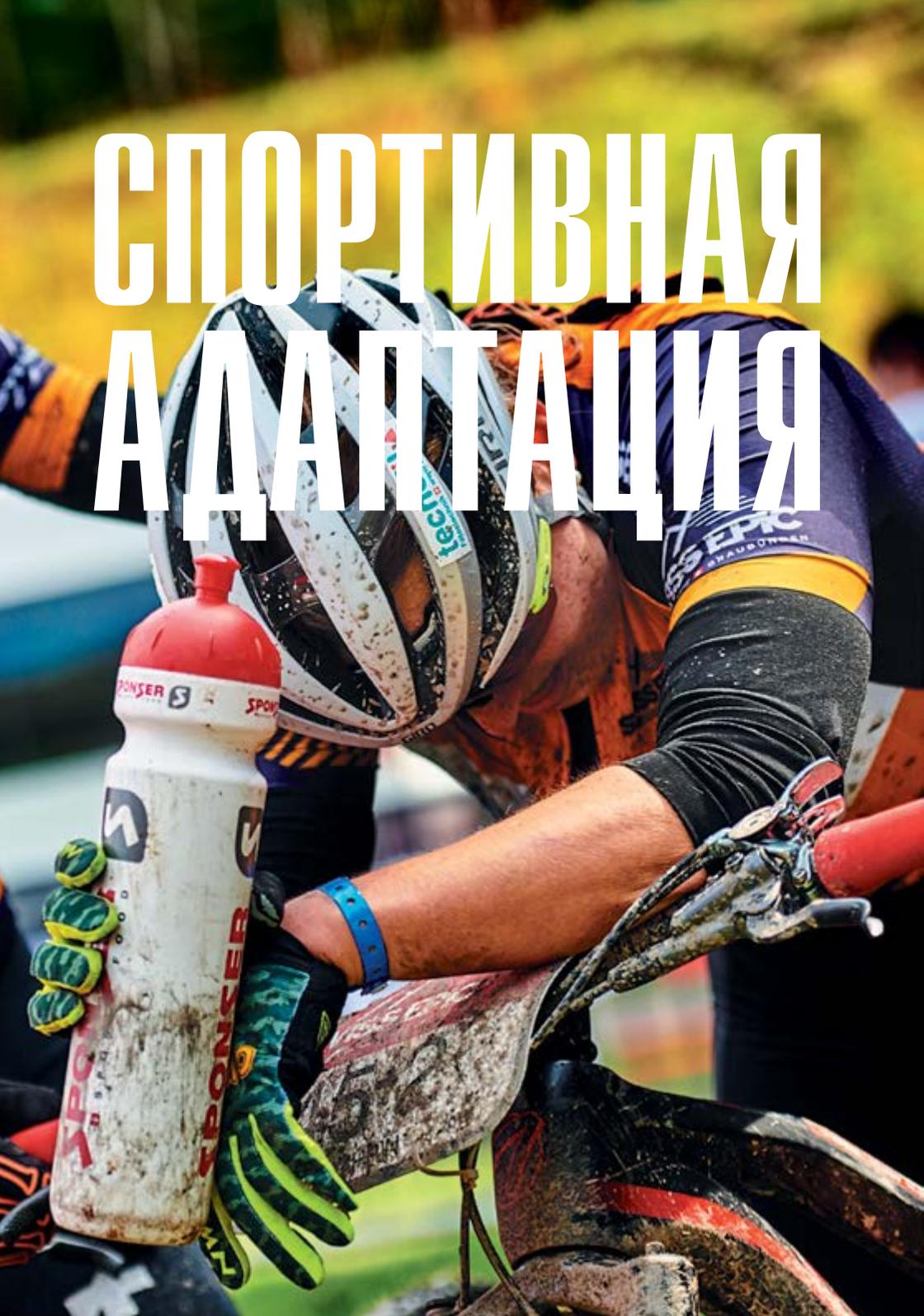
Глютамин в пептидной форме.

Форма выпуска: банка 250 г.

«Спонсер Глутамин Пептид» содержит ферментно гидролизованный пшеничный белок с повышенным содержанием низкомолекулярных пептидов, содержащих в основном глютамин. Глютамин поддерживает здоровье кишечника, стимулирует иммунитет, восстановление организма после высоких нагрузок, рост мышц.



СПОРТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ



Эффективность спортивного питания наиболее ярко проявляется в марафонских видах спорта, к которым относятся циклические виды спорта с многочасовой нагрузкой – марафонский бег, беговые и лыжные кроссы, триатлон, шоссейные велогонки. Многочасовая спортивная нагрузка – будь то тренировка или соревнования – невозможна без питания на дистанции. Необходимо восстанавливать потери воды и минеральных солей, необходимы углеводы. Можно приготовить подсоленную воду, можно взять с собой несколько кусков сахара или кусок курицы, но оптимальнее всего применять современные продукты – с оптимальным составом, с максимальной эффективностью, с наименьшим весом, с наибольшим удобством приема.

Основная проблема длительных нагрузок – обезвоживание организма. Организм теряет с потом много воды и минеральных солей. Особенно велико потоотделение в жару. Во время марафонской дистанции потоотделение может достигать 1–1,5 и более литров в час. Воду в тканях удерживают минералы, которые называют «электролитами». Прежде всего это калий и натрий. Запасы калия в клетках достаточно велики, поэтому его потери с потом во время длительной нагрузки не критичны. Потери натрия с потом значительны – до 2000 мг в час и более (в среднем 1000 мг на один литр пота). Если не возмещать потери натрия, выпиваемая вода не будет удерживаться в организме, напротив, она будет вызывать еще большую потерю натрия и может привести к опасному состоянию – гипонатриемии.

Таким образом, потери воды и натрия на дистанции необходимо аккуратно компенсировать, принимая специальные напитки каждые 10–20 мин. Бесконтрольный прием воды, особенно если он превышает потери воды организмом (1,5 л воды в час и более), увеличивает риски для здоровья. Вес тела после дистанции не должен увеличиться, напротив, следует стремиться к тому, чтобы к концу дистанции веса тела снижался на 2–3%; это создает условия для достижения более высокого результата. Однако потеря организмом воды более чем на 2–3% веса тела недопустима. Опытные марафонцы умеют контролировать потребление воды. Новичкам рекомендуется пить не более 800 мл в час.

Для приготовления напитков, принимаемых на длинных дистанциях, используют специальные продукты. Это

порошки, составленные из электролитов (натрия, калия, магния, хлора, кальция), витаминов, простых углеводов. Углеводы играют не только роль поставщика энергии. Установлено, что углеводы ускоряют абсорбцию (усвоение) воды в кишечнике на 20–30%, причем тем эффективнее, чем больше углеводных компонентов входит в состав напитка. На абсорбцию воды влияют также электролиты, при этом углеводы ускоряют и усвоение натрия. Состав спортивных напитков, пропорции углеводных и минеральных компонентов подбираются специалистами с учетом научных данных и корректируются на практике. При этом соотношение углеводов в спортивных напитках – коммерческая тайна.

Спортивные напитки выпускаются двух типов: изотоники, которые предназначены для самого широкого использования при физических нагрузках длительностью до полутора-двух часов, и гипотоники – для более длительных нагрузок. Гипотоники обеспечивают ускоренную абсорбцию воды и имеют более высокую концентрацию углеводов. Sponser выпускает оба типа напитков: изотоник **Isotonic** и гипотоник **Competition**.

Для углеводной подпитки на дистанции предлагают углеводные гели. Это небольшие пакетики или тюбики с разовой порцией весом 35–70 г. Их удобно принимать на бегу, потому что гель выдавливается, после чего его запивают водой. Одна порция геля содержит 25–50 г углеводов, что дает 100–200 ккал. Углеводы усваиваются со скоростью около 1 г в минуту, поэтому одна порция геля принимается раз в полчаса-час. Если в состав углеводного комплекса геля входит фруктоза в отношении 1:2 к глюкозе, скорость усвоения углеводов увеличивается в полтора раза. Это – «ускоренные» гели, которые могут быть предпочтительнее при длительных нагрузках, когда собственные энергетические резервы организма исчерпаны. Углеводный комплекс в гелях составлен из нескольких компонентов, и в состав гелей, как правило, входят натрий, калий, аминокислоты (BCAA), органические кислоты. Могут входить другие минералы и аминокислоты, кофеин. Sponser выпускает линейку углеводных гелей под общим названием **Liquid Energy**.

На дистанции могут быть использованы «солевые» таблетки **Sponser Salt Caps** – отдельно или в сочетании с углеводным напитком **Sponser Long Energy**.

В последние дни перед стартом на марафонской дистанции рекомендуется провести загрузку организма минералами, углеводами и буферными солями. Для такой загрузки предназначены следующие продукты Sponser: комплекс основных минералов-электролитов **Basic Minerals**, четырехкомпонентный углеводный комплекс **Carbo Loader** и комплекс буферных солей **Lactat Buffer**.

После многочасовой нагрузки необходимо правильное восстановление мышц и организма в целом. Для этого используются специальные углеводно-белковые продукты с добавкой необходимых микронутриентов. Углеводы обеспечивают организм необходимой для восстановления энергией, белки – необходимым строительным материалом. Sponser выпускает линейку восстановительных продуктов под общим названием **Recovery**.

Марафонские продукты Sponser – жемчужина в короне бренда. Их высокая эффективность подтверждена большим опытом применения на самых престижных соревнованиях. Эти продукты могут использоваться также в циклических видах спорта на средних дистанциях, в игровых видах спорта, во время интенсивных тренировок – везде, где происходит большое потоотделение.

Пять главных принципов внутриренировочного питания лучших мировых атлетов-марафонцев

1. **Ешьте всё.**
2. **Ешьте качественное.**
3. **Ешьте больше углеводов.**
4. **Ешьте достаточно.**
5. **Ешьте в соответствии с индивидуальными особенностями.**

(Из книги: Мэт Фитцджеральд. Диета чемпионов. Москва, МИФ, 2017)



ISOTONIC

Концентрат изотонического напитка.

Форма выпуска: 1000 г (банка), 20 пак. x 60 г (упаковка).

Вкусы: красный апельсин, персик, фруктовая смесь, цитрус.

«Спонсер Изотоник» – шестикомпонентный углеводный комплекс с добавкой пяти электролитов для приготовления изотонического спортивного напитка. Предназначен для энергетической поддержки организма и компенсации потерь воды и минералов при интенсивных физических нагрузках длительностью до полутора-двух часов в любых видах спорта. Поддерживает водно-солевой баланс в организме, обеспечивает повышенную работоспособность и выносливость.



COMPETITION

Концентрат гипотонического напитка.

Форма выпуска: 1000 г (банка), 20 пак. x 60 г (упаковка).

Вкусы: апельсин, малина, ментол, фруктовая смесь, цитрус.

«Спонсер Компетишн» – семикомпонентный углеводный комплекс с добавкой пяти электролитов для приготовления гипотонического спортивного напитка. Большое количество углеводных компонентов улучшает абсорбцию (усвоение) воды. Предназначен для энергетической поддержки организма и компенсации потерь воды и минералов при физических нагрузках, длительность которых превышает полтора-два часа. Поддерживает водно-солевой баланс в организме, обеспечивает повышенную работоспособность и выносливость при длительных тренировках, на длинных и сверхдлинных дистанциях.



SALT CAPS

Капсулы с электролитами и цинком.

Форма выпуска: 120 капс. (банка).

«Спонсер Салт Капс» – комплекс основных минералов-электролитов и цинк, в капсулах. Предназначен для использования в напитках, принимаемых во время физической нагрузки. Одна капсула содержит 200 мг натрия.

LONG ENERGY

Форма выпуска: 1200 г (банка).

Вкус: ягодный.

«Спонсер Лонг Энерджи» – порошок для приготовления высокоэнергетического напитка с электролитами, гидролизатами молочных белков, таурином и витаминами. Содержит минеральные вещества и витамины. Содержит шестикомпонентный углеводный комплекс, в составе которого запатентованный гидролизат ячменного крахмала Vitargo®. Для энергетической поддержки организма при длительных физических нагрузках.



LIQUID ENERGY – СЕМЕЙСТВО УГЛЕВОДНЫХ ГЕЛЕЙ

Углеводные гели от Sponser предназначены для энергетической поддержки организма при длительных спортивных нагрузках. Содержат быстроусваивающийся углеводный комплекс, натрий, калий, аминокислоты. ВСАА повышают работоспособность мышц. Таурин улучшает энергетический обмен, оптимизирует работу нервной системы. Кофеин помогает преодолеть усталость.

LIQUID ENERGY BCAA

Форма выпуска: 20 туб. x 70 г (упаковка). Вкус: клубника-банан.

«Спонсер Ликвид Энерджи БЦАА» – углеводный гель с ВСАА, таурином, натрием и калием.

LIQUID ENERGY PLUS

Форма выпуска: 20 туб. x 70 г; 40 пак. x 35 г (упаковка). Вкус: кофе.

«Спонсер Ликвид Энерджи Плюс» – углеводный гель с кофеином, таурином, натрием, калием и витаминами.

LIQUID ENERGY ULTRA

Форма выпуска: 40 пак. x 25 г (упаковка). Вкус: кокос-макадамия.

«Спонсер Ликвид Энерджи Ультра» – концентрированный углеводный гель на основе четырехкомпонентного углеводного комплекса и среднецепочечных триглицеридов МСТ, с ВСАА.



LACTAT BUFFER

Комплекс буферных солей
 Форма выпуска: 800 г (банка). Вкус: лимон.

«Спонсер Лактат Буффер» – порошок-концентрат для приготовления напитка с высоким содержанием солей натрия, которые увеличивают емкость бикарбонатной буферной системы крови, связывающей молочную кислоту. Прием продукта перед стартом препятствует закислению организма, повышает выносливость при нагрузках субмаксимальной мощности – в циклических видах спорта на коротких и средних дистанциях, при интервальной нагрузке (биатлон), в игровых видах спорта, в единоборствах, например, в боксе. Рекомендуется также для предстартовой загрузки в тех марафонских видах спорта, где возможна кратковременная смена типа нагрузки – на подъемах дистанции, при ускорениях.



CARBO LOADER

Высокоэнергетический напиток
 Форма выпуска: 1200 г (банка); 15 пак. x 75 г (упаковка).
 Вкус: цитрус-апельсин.

«Спонсер Карбо Лоудер» – порошок для приготовления высокоэнергетического напитка с электролитами. Содержит четырехкомпонентный углеводный комплекс, в составе которого запатентованный гидролизат ячменного крахмала Vitargo®. Для углеводной загрузки перед марафонскими стартами.

BASIC MINERALS

Комплекс электролитов и микроэлементов
 Форма выпуска: 400 г (банка). Вкус: цитрус.

«Спонсер Основные Минералы (Бейсик Минералз)» – комплекс основных электролитов и микроэлементов. Предназначен для поддержания кислотно-щелочного баланса в организме. Содержит кальций и фосфор, выделенные из молока, цинк, магний, железо. Продукт способствует поддержанию водно-солевого баланса, а также транспорту кислорода во время длительных и интенсивных нагрузок, сопровождаемых большим потоотделением.

RECOVERY – СЕМЕЙСТВО БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Белково-углеводные продукты Recovery от Sponser предназначены для восстановления организма после тренировок и выступлений в марафонских и силовых видах спорта. Они содержат высококачественные молочные белки, многокомпонентный комплекс углеводов, витамины, минералы и микроэлементы. Оптимальный аминокислотный состав и большое количество углеводов (энергии) обеспечивают эффективное восстановление мышц после нагрузки.

Углеводно-белковые коктейли «Рекавери» можно принимать перед тренировкой и в течение дня как дополнительный источник белков и углеводов.



PRO RECOVERY 44/44

Белково-углеводный комплекс (44% белков, 44% углеводов).
Форма выпуска: 800 г (банка).

Вкусы: шоколад, манго.

«Спонсер Про Рекавери 44/44» – белково-углеводный продукт; содержит 44% белков и 44% углеводов. Белки представлены уникальным шести-компонентным комплексом – изоляты сывороточных и молочных белков (CFM), казеин и яичный альбумин в соотношении 1:1:1 с добавлением колострума (3,5%) и белковых гидролизатов. Трехкомпонентный углеводный комплекс с повышенным усвоением (сахароза, фруктоза, мальтодекстрин). Продукт содержит также свободные аминокислоты (4%) – лейцин, глютамин и аргинин, минералы (натрий и магний в органической форме), комплекс десяти основных витаминов. Благодаря высокому содержанию белков, «Про Рекавери» можно принимать перед тренировкой для поддержки работоспособности мышц и в течение дня как протеин (источник белков).



RECOVERY DRINK

Белково-углеводный комплекс (17% белков, 64% углеводов).
Форма выпуска: 1200 г (банка), 20 пак. x 60 г (упаковка).

Вкус: клубника-банан.

«Спонсер Рекавери Дринк» – углеводно-белковый продукт на основе многокомпонентного углеводного комплекса (фруктовые порошки, мальтодекстрин, глюкоза, сахароза и фруктоза) и трехкомпонентного комплекса белков молока (изолят и гидролизат сывороточных белков (CFM), казеин). С добавкой лейцина (2%), глютамина (2%), инулина (7%), комплекса 12 витаминов и 10 минеральных веществ и микроэлементов.

RECOVERY SHAKE

Белково-углеводный комплекс (22% белков, 70% углеводов).
Форма выпуска: 900 г (банка). Вкус: банан, ваниль, шоколад.

«Спонсер Рекавери Шейк» – углеводно-белковый продукт на основе многокомпонентного углеводного комплекса (сахароза, фруктоза, мальтодекстрин, глюкоза) и комплекса белков молока (включая концентрат и изолят сывороточных белков, казеин). С добавкой лейцина (3%), глютамина (3%), комплекса 12 витаминов и 9 минеральных веществ и микроэлементов.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Нам часто требуется подстегнуть свой организм. Офисному работнику – утром, студенту – перед экзаменом, спортсмену – перед стартом. Но выбор у нас невелик. Сильные психостимуляторы запрещены медицинскими ведомствами и антидопинговыми агентствами. Особенно не повезло спортсменам. И только кофеин остается неприкосновенным во всех своих воплощениях – кофе, чай, какао...

Оптимальной дозой кофеина считается 200 мг. При этом максимальный эффект наступает через час-два после приема кофеина и длится несколько часов. Небольшие дозы могут угнетать нервную систему, большие – приводят к чрезмерному перевозбуждению. Для сглаживания пиков при приеме больших доз кофеина применяются растительные экстракты, которые высвобождают кофеин в кровь медленнее. Самый известный из них – экстракт семян южноамериканской лианы гуараны.

Sponser выпускает два «кофеиновых» стимулятора: Activator и Power Gums. **Activator** проявил свою эффективность в большом спорте. Одна порция содержит 200 мг кофеина с пролонгированным усвоением. Принимается перед тренировкой. Во время тренировки или на дистанции можно принимать драже **Power Gums**, каждое из которых содержит 15 мг чистого кофеина.

Особый вид стимуляторов – предтренировочники – популярен в силовых видах спорта. Sponser предлагает универсальный предтренировочник **Pre-Workout Booster**, рассчитанный на применение в любых видах спорта. В его составе:

- кофеин (100 мг на порцию) в виде экстрактов зеленого чая и гуараны (пролонгированное усвоение);
- вольюмизирующие аминокислоты цитруллин и орнитин;
- аминокислоты тирозин и таурин, повышающие концентрацию внимания и выносливость мышц;
- небольшое количество изолята сывороточных белков (1,8 г на порцию).

Этот предтренировочник не содержит такие традиционные компоненты бодибилдерских «предтреников», как креатин, бета-аланин, агматин, которые согласно научным данным не имеют никакого отношения к повышению выносливости при предтренировочном приеме.



ACTIVATOR 200

Кофеинсодержащий стимулятор физической активности на основе растительных экстрактов.

Форма выпуска: 30 бут. x 25 мл (упаковка). Вкус: фруктовая смесь.

«Спонсер Активатор» – стимулятор физической активности на основе кофеина и трех растительных экстрактов – гуараны, мате, зелёного чая, которые содержат натуральный кофеин. В одной бутылочке – 200 мг общего кофеина, в том числе 100 мг быстро усваиваемого чистого кофеина и 100 мг медленно усваиваемого кофеина из растительных источников. Научные исследования показали, что прием кофеина из расчета 3 мг и более на 1 кг веса тела способствует повышению физической выносливости, концентрации внимания и координации движений.

POWER GUMS

Жевательное драже с кофеином.

Форма выпуска: 20 пак. x 75 г (упаковка).

В одном пакете: 10 драже по 7,5 г. Вкус: фруктовый.

«Спонсер Пауэр Гамс» – энергетическое жевательное драже с кофеином, витаминами и таурином. В одном драже содержится 15 мг кофеина и 25 ккал. Прием драже – удобный способ поддержания физической выносливости и концентрации внимания на дистанции.

RED BEET VINITROX

Стимулятор спортивной выносливости.

Форма выпуска: 4 x 60 мл (упаковка). Вкус: цитрус.

Основной компонент «Спонсер Ред Бит Винитрокс» – концентрат сока красной свеклы с большим содержанием полифенолов, с добавкой аргинина и орнитина. Применяется в спорте для повышения выносливости, особенно при субмаксимальных аэробных нагрузках (длительностью до 4–5 минут), для мощного спурта. Поддерживает здоровье кровеносных сосудов.



PRE-WORKOUT BOOSTER

Предтренировочный комплекс.

Форма выпуска: 256 г (банка).

Вкус: яблоко-малина.

«Спонсер Пре-Воркаут Бустер» – кофеинсодержащий предтренировочный комплекс для повышения работоспособности, выносливости, силы и концентрации при занятиях любыми видами спорта. В составе одной порции (16 г): кофеин 100 мг (как экстракты зеленого чая и гуараны), вольюмизирующие аминокислоты цитруллин и орнитин 1500 мг, тирозин 1000 мг, таурин 500 мг, крахмал восковидной кукурузы 10 г, изолят сывороточных белков 320 мг, витамины С, Е и группы В, цинк, растительные экстракты-антиоксиданты.



КРЕАТИН

Креатин появился на рынке спортивного питания в начале 1990-х и быстро стал хитом. Маркетологи в битве за покупателя придумали легенду про нестабильность чистого креатина в воде и заполнили полки магазинов различными соединениями (солями) креатина и их всевозможными комбинациями. Количество компонентов убеждает наотмашь, поэтому число «креатинов» в одном продукте может достигать пяти-шести! Однако, сколько бы ни старались маркетологи, обычный креатин в форме моногидрата (соединение молекулы креатина с одной молекулой воды) остается самой надежной и эффективной формой креатина. Sponser предлагает классический **Creatine Monohydrate**.

Двадцать лет назад активно рекламировались и креатин-транспортные системы – углеводы с добавкой 10% креатина. Усвоение креатина в присутствии углеводов улучшается, но для этого не обязательно использовать специальные продукты. В то же время есть другая транспортная система для креатина: креатин-пируват – соединение молекулы креатина с молекулой пирувата, остатком пировиноградной кислоты. Пируват – важная молекула в обмене веществ. Прием креатин-пирувата улучшает растворимость креатина в воде и его абсорбцию, что приводит к более высокому уровню креатина в крови – в среднем на 17% по сравнению с приемом креатин-моногидрата. Подтверждено, что прием креатин-пирувата дополнительно повышает силу, мощность, набор сухой мышечной массы. Кроме того, креатин-пируват увеличивает скорость расслабления мышц, что повышает результативность в циклических видах спорта на спринтерских и средних дистанциях (R. Jäger et al., 2007, 2008). Sponser выпускает креатин-пируват под названием **Creatine Pyrumax**.

Другие важнейшие продукты в бодибилдинге – сывороточный протеин, BCAA и предтренировочник – представлены в других разделах каталога.



CREATINE MONOHYDRATE

Креатин-моногидрат.
Форма выпуска: 500 г (банка).
Вкус: нейтральный.

«Спонсер Креатин Моногидрат» – классический креатин в порошковой форме. Прием креатина повышает концентрацию креатинфосфата в мышечных клетках, что увеличивает силу и способность мышц к взрывной работе, стимулирует их рост. Используется не только в силовых видах спорта и бодибилдинге, но также при интервальных анаэробных нагрузках высокой интенсивности (спринт, игровые виды спорта).

CREATINE PYRUMAX

Креатин-пируват.
Форма выпуска: 280 капс. (банка).

«Спонсер Креатин Пирумекс» – наиболее продвинутая форма приема креатина. Пируват улучшает абсорбцию креатина, дополнительно повышает силовые показатели, набор мышечной массы, повышает выносливость в циклических видах спорта на спринтерских и средних дистанциях.



ЗАМЕНИТЕЛИ ПИЩИ



WEIGHT PLUS

Классический гейнер. Заменитель пищи.
 Форма выпуска: 900 г (банка).

Вкус: ваниль.

«Спонсер Вейт Плюс» – классический гейнер для силовых видов спорта на основе четырехкомпонентного углеводного комплекса с добавкой молочных белков, лейцина, глутамина, комплекса микроэлементов, основных электролитов. Общее содержание углеводов 70%, белков 22%, жиров практически нет (0,6%).

Продукт обеспечивает повышенную работоспособность при силовых тренировках и быстрое послетренировочное восстановление. Может использоваться как заменитель пищи при ограничительных диетах.

PROTEIN 50 BAR

Белковый батончик (50%).

Форма выпуска:

20 бат. x 70 г (упаковка).

Вкус: шоколад.

«Спонсер Протеин 50 Бар» – мультибелковый батончик с витаминами и хромом.

PROTEIN 34 BAR

Хрустящий белковый батончик (34%).

Форма выпуска:

20 бат. x 40 г (упаковка).

Вкусы: банан, лимон-чизкейк.

«Спонсер Протеин 34 Бар» – мультибелковый батончик с витаминами.



HIGH ENERGY BAR

Углеводный батончик.

Форма выпуска: 30 бат. x 45 г (упаковка). Вкус: ягодный.

«Спонсер Хай Энерджи Бар» – углеводный батончик на основе многокомпонентного углеводного комплекса: глюкозно-фруктозный сироп (короткие углеводные цепочки), овсяные отруби, мальтодекстрин, хрустящий рис и овсяные хлопья. Один батончик содержит 165 ккал, 29 г углеводов (64%), 4,5 г белков (10%), 3 г жиров.

CEREAL ENERGY PLUS

Зерновой батончик с молочными белками и L-карнитином.

Форма выпуска: 15 бат. x 40 г (упаковка). Вкус: клюква.

Основа злакового батончика «Сириэл Энерджи Плюс» – злаки (овес, рис, кукуруза). В составе также молочные белки, L-карнитин, среднецепочечные триглицериды (МСТ), простые углеводы, кокосовые хлопья, соевые ядра, клюква. Один батончик содержит 180 ккал, 23 г углеводов, 7 г жиров, 4,4 г белков и 280 мг карнитина.



ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Спортивное питание включает в себя не только узконаправленные продукты для спортсменов. Спортивное питание – это часть обширной категории «функциональное питание»: специально разработанных продуктов, направленных на решение конкретных задач в конкретных условиях. К функциональному питанию относятся, например, продукты детского питания, внутривенного питания, армейские сухпайки, продукты для космонавтов. Многие функциональные продукты стоят в витринах аптек под табличками «Продукты для здоровья, красоты, долголетия». Так называемые БАДы – это искусственно созданная категория, которая включает в себя именно продукты функционального питания, а не лекарственные средства, не допинг. Функциональное питание распространяется без рецепта, что подчеркивает безопасность таких продуктов.

Продукты функционального питания, сколь бы ни была разной сфера их применения, имеют много общего, потому что они разрабатываются на одних и тех же принципах физиологии и биохимии питания и производятся из одного и того же достаточно ограниченного набора базовых пищевых ингредиентов – белковых концентратов, белковых гидролизатов, аминокислот, чистых углеводов, некоторых видов жиров, витаминов, минералов, микроэлементов и соединений других классов (кофеин, глюкозамин, хондроитин и др.). Для повышения эффективности в таких продуктах нередко используются растительные экстракты, а это мостик к традиционной медицине.

В общественном сознании широко бытует отношение к спортивному питанию, как к чему-то опасному и запрещенному. Это совсем не так. Спортивное питание: а) разрешено к широкой и безрецептурной реализации и б) не является допингом, иначе оно не было бы разрешено. Его не надо бояться, но оно должно быть сертифицированным. И его надо применять в соответствии с рекомендациями специалистов.

В настоящем разделе каталога собраны функциональные продукты общего назначения, которые выходят за рамки спортивного применения и служат для поддержки отдельных систем организма, профилактики нарушений здоровья, обеспечения активного долголетия.



MENTAL FOCUS

Ноотроп – улучшение работы мозга.

Форма выпуска: 5 бут. x 25 мл (плюс 2 капс. по 500 мг).

Вкус: виноград-вишня.

«Спонсер Ментал Фокус» – напиток, содержащий экстракт зеленого чая, фосфатидилсерин (в составе экстракта соевого лецитина), витамины, коэнзим Q10. Основной компонент – фосфатидилсерин, который оказывает на ЦНС мягкое стимулирующее действие. Продукт обладает ноотропным действием: улучшает работу мозга, повышает концентрацию внимания, поднимает настроение.

IMMUNOGUARD

Комплекс для укрепления иммунитета.

Форма выпуска: 10 пак. x 4 г (упаковка).

Вкус: черная смородина.

«Спонсер Иммуногارد» – продукт, содержащий арабиногалактан, инозитол, дрожжевой экстракт (источник нуклеотидов), бета-глюканы, лактоферрин, витамины, цинк и растительные экстракты-антиоксиданты. Обладает антистрессовым, иммуномодулирующим и антиоксидантным эффектами. Предназначен для укрепления здоровья в стрессовых и неблагоприятных условиях.



CARNITINE 1000

L-карнитин в жидкой форме.

Форма выпуска: 30 бут. x 25 мл (упаковка). Вкус: персик.

«Спонсер Карнитин 1000» – готовый к употреблению напиток, содержащий L-карнитин, магний, цинк и витамины. В одной бутылочке – 1000 мг карнитина. Предназначен для повышения выносливости при занятиях спортом и активном образе жизни.



MAGNESIUM PLUS

Магний в органической форме.

Форма выпуска: 20 x 6,5 г (упаковка). Вкус: фруктовая смесь.

Магний – один из важнейших элементов, один из электролитов, участвует во многих биохимических реакциях, поддерживает работу сердца и нервной системы, участвует в мышечных сокращениях. «Спонсер Магний Плюс» содержит органическую форму магния (лактат магния), которая хорошо усваивается. В составе также лактат калия, витамин С, инулин (пищевые волокна). Прием продукта повышает физическую выносливость.





GLUCOSAMIN CHONDROITIN

Комплекс для поддержки суставов. Форма выпуска: 180 табл. (банка). «Спонсер Глюкозамин Хондроитин» – комплекс сульфатов глюкозамина и хондроитина с добавкой гидролизата коллагена и витамина Е для восстановления и профилактики здоровья суставов при занятиях спортом и в пожилом возрасте.

LACTOFERRIN

Капсулы с лактоферрином для повышения выносливости. Форма выпуска: 90 капс. (банка). Лактоферрин – биологически активный глобулярный белок, один из компонентов иммунной системы. В продукт добавлено железо, необходимое для формирования эритроцитов и гемоглобина – белков крови, транспортирующих кислород. «Спонсер Лактоферрин» повышает физическую выносливость, купирует признаки усталости.

OMEGA-3 PLUS

Незаменимые жирные кислоты омега-3 с витамином D3. Форма выпуска: 150 мл (бутылочка). «Спонсер Омега-3 Плюс» – концентрат рыбьего жира, полученный из норвежской трески и тихоокеанских рыб, с повышенным содержанием полиненасыщенных жирных кислот омега-3. С витамином D3. В одной дневной порции (10 мл) содержится 1640 мг ЭПК (эйкозапентаеновой кислоты), 1500 мг ДГК (докозагексаеновой кислоты) и 10 мкг витамина D3, который полностью усваивается в жирной среде. Продукт повышает иммунитет, обладает противовоспалительными свойствами, ускоряет заживление травмированных или инфицированных тканей, способствует росту костной ткани у детей. Без вкуса рыбьего жира.



ШЕЙКЕР

Объем: 830 мл. Шейкер Spenser выпускается прозрачный с красной крышкой, с шариком-пружинкой внутри для размешивания.

ФЛЯЖКИ

Объем: 330 мл, 500 мл, 750 мл, 1000 мл. Фляжки 330 мл предназначены для детей, выпускаются белые и розовые, с пингвинами. Фляжки 1000 мл выпускаются белые и прозрачные. Фляжки 500 мл и 750 мл помимо белого и прозрачного вариантов выпускаются в цветах от желтого до черного и серебристого.