



Sponser Sponser HMB & Creatine Synergy 320g Dose



HMB & CREATINE SYNERGY von Sponser® ist ein high Performance Supplement für ambitionierte Sportler. Die pulverförmige Nahrungsergänzung besteht aus HMB, Kreatin und Ribose und enthält die in Wirkstudien angewendeten Dosierungen. HMB & CREATINE SYNERGY kombiniert die Wirkung einer gesteigerten Schnellkraft und anaeroben Leistung mit verbesserter Erholung.

CHF 35.10

Kreatin steigert die Leistungsfähigkeit bei Schnellkraftbelastungen im Rahmen kurzzeitiger, intensiver Belastungen. Kreatin wird vorzugsweise zur Energiebereitstellung bei anaeroben und alaktaziden Sportarten eingesetzt: Beispielsweise Leichtathletik (Sprint, Wurfdisziplinen), Schwimmen oder Rudern eingesetzt ebenso wie im Bereich Muskel- und Kraftaufbau. Dies erlaubt nicht nur eine direkt verbesserte Leistung im Wettkampf, sondern ermöglicht natürlich auch ein intensiveres Training und damit eine indirekte Förderung der zukünftigen Wettkampfleistung.

HMB (Abkürzung für β -Hydroxy- β -Methylbutyrat) ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure L-Leucin und erfüllt so eine ähnliche Funktion im anti-katabolen Bereich (Muskelerhalt). Der Erhalt der Muskulatur spielt insbesondere nach (sportbedingten) Verletzungen und forciert Bettruhe eine entscheidende Rolle. Im Gegensatz zu Protein gilt HMB aber nicht als anabole Substanz.

Durch ihre unterschiedlichen Wirkmechanismen ergänzen sich Kreatin und HMB ideal auf synergistische Weise, sowohl bezüglich Leistungssteigerung im anaerob-laktaziden Bereich als auch bezüglich Erholungsförderung, wie in neuen Studien gezeigt werden konnte.

In dieser Studie (Fernández-Landa, 2020a) absolvierten Elite-Ruderer einen Laktatstufentest auf dem Ruderergometer. Nach 10-wöchiger Einnahme von Kreatin, HMB, Kreatin+HMB oder Placebo zeigte sich, dass die kombinierte Einnahme von Kreatin und HMB eine

zusätzliche, synergistische Leistungssteigerung nicht nur gegenüber Placebo, sondern auch im Vergleich zu den beiden Einzelsupplementgruppen bewirkte (an anaerober Schwelle, Lactat 4 mmol/L und 8 mmol/L).

Neben diesen Leistungsparametern konnten auch sowohl ein erhöhter Testosteron- als auch tieferer



Cortisolwert bei den supplementierten Sportlern nachgewiesen werden. Dies bestätigt die an sich zu erwartenden, positiven Effekte von Kreatin und HMB auf die Erholung. Interessant ist aber, dass auch hier die beiden Supplemente sich synergistisch ergänzten (Fernández-Landa, 2020b)

Zur Abrundung enthält HMB & CREATINE SYNERGY ausserdem noch Ribose und Calcium. Ribose ist ein sogenannter Strukturzucker und hat seine Funktion z.B. in der Struktur unser RNA und DNA, aber auch in der Bildung und Einlagerung von ATP. Dieser Energieträger ist wiederum eng mit der Funktion und Wirkung von Kreatin verknüpft. Auch Calcium trägt schliesslich zur normalen Funktion der Muskeln und des Energiestoffwechsels bei.

Dieses Produkt ist vegan.

Verpackungseinheit: 320g Dose
Geschmacksrichtung: Neutral

Inhalt: 320g