



## Sponser Sponser HMB & Creatine Synergy boîte de 320g



HMB & CREATINE SYNERGY de Sponser® est un supplément de haute performance pour les sportifs ambitieux. Le complément alimentaire en poudre est composé de HMB, de créatine et de ribose et contient les dosages appliqués dans les études d'efficacité. HMB & CREATINE SYNERGY combine l'effet d'une augmentation de la force rapide et de la performance anaérobie avec une meilleure récupération.

CHF 39.00

La créatine augmente la performance lors d'efforts de force rapide dans le cadre d'efforts brefs et intenses. La créatine est utilisée de préférence pour fournir de l'énergie dans les sports anaérobies et alactacides : Par exemple, l'athlétisme (sprint, disciplines de lancer), la natation ou l'aviron, ainsi que dans le domaine de la musculation et de la force. Cela permet non seulement d'améliorer directement les performances en compétition, mais aussi de s'entraîner plus intensivement et de favoriser ainsi indirectement les futures performances en compétition.

Le HMB (abréviation de  $\beta$ -hydroxy- $\beta$ -méthylbutyrate) est un produit du métabolisme de l'acide aminé L-leucine et remplit ainsi une fonction similaire dans le domaine anti-catabolique (maintien des muscles). Le maintien de la musculature joue un rôle décisif, notamment après des blessures (liées au sport) et un repos forcé au lit. Contrairement aux protéines, le HMB n'est pas considéré comme une substance anabolisante.

Grâce à leurs différents mécanismes d'action, la créatine et le HMB se complètent de manière idéale et synergique, tant en ce qui concerne l'augmentation des performances dans le domaine anaérobie-lactacide que la stimulation de la récupération, comme l'ont montré de nouvelles études.

Dans cette étude (Fernández-Landa, 2020a), des rameurs d'élite ont effectué un test de niveau de lactate sur le rameur ergométrique. Après 10 semaines de prise de créatine, de HMB, de créatine+HMB ou d'un placebo, il s'est avéré que la prise combinée de créatine et de HMB apportait une

a entraîné une augmentation supplémentaire et synergique des performances, non seulement par rapport au placebo, mais aussi par rapport aux deux groupes de suppléments individuels (au seuil anaérobie, lactate 4 mmol/L et 8 mmol/L).



En plus de ces paramètres de performance, une augmentation de la testostérone et une baisse du cortisol ont également été constatées chez les sportifs supplémentés. Cela confirme les effets positifs attendus de la créatine et du HMB sur la récupération. Mais il est intéressant de constater que les deux suppléments se complètent de manière synergique (Fernández-Landa, 2020b).

Pour compléter le tout, HMB & CREATINE SYNERGY contient en outre du ribose et du calcium. Le ribose est ce qu'on appelle un sucre structurel et a sa fonction, par exemple, dans la structure de notre ARN et de notre ADN, mais aussi dans la formation et le stockage de l'ATP. Cette source d'énergie est à son tour étroitement liée à la fonction et à l'action de la créatine. Enfin, le calcium contribue lui aussi au fonctionnement normal des muscles et du métabolisme énergétique.

Ce produit est végétalien.

Unité d'emballage : boîte de 320g

Goût : neutre

Contenu: 320g