

PRO POWER &amp; MUSCLE

# HMB & CREATINE SYNERGY

+ RIBOSE + HIGH IN CALCIUM

**QUICK INFO**

- X LAKTOSEFREI
- X GLUTENFREI
- X SÄUREFREI
- X OHNE SÜSSSTOFFE
- X OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

**PRODUKTEBESCHREIB**

Sponser® HMB & CREATINE SYNERGY ist ein Nahrungsergänzungsmittel für erwachsene Sportler. Die Kombinierte Supplementierung mit HMB und Kreatin gewinnt im Elitesport zunehmend an Bedeutung hinsichtlich Leistungssteigerung, aber auch Erholungsförderung [1, 2]. Kreatin steigert die körperliche Leistung von Schnellkraftleistungen im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Belastung.

HMB (Abkürzung für  $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -Methylbutyrat) ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure L-Leucin. Üblicherweise wird ca. 5% des durch die Ernährung eingenommenen L-Leucins zu HMB verstoffwechselt, was den Vorteil hat, dass der Muskelabbau (Katabolie) reduziert wird. Im Gegensatz zu Eiweiss/Protein gilt aber HMB nicht als anabol wirksamer Nährstoff.

Der Erhalt der Muskulatur spielt vor allem nach sportbedingten Verletzungen, während hochintensiver Trainingsphase oder nach längerer Inaktivität eine sehr grosse Rolle. Infolge der Bettruhe/Immobilität bildet sich die Muskulatur zurück, bzw. sie hat eine zu kurze Erholungszeit. HMB kann in dieser Situation als Metabolit von L-Leucin einen Beitrag zum Erhalt der Muskelmasse leisten.

Kreatin gilt als Performance Supplement und wird vorzugsweise im Rahmen der Energiebereitstellung bei anaerob-alaktaziden und Schnellkraft-Disziplinen (Sprint, Schwimmen, Rudern, Werfen), in intervall-lastigen Sportarten (z.B. Fussball, Tennis, Kampfsport) oder im Bereich Muskel- und Kraftaufbau eingenommen. Nicht nur die direkte Performance-Steigerung kurzfristig intensiver Schnellkraftleistungen ist dabei ein Vorteil, sondern es kann auch die Muskulatur effektiver trainiert und damit eine indirekte Leistungssteigerung erzielt werden.

Ribose ist eine Zuckerart, welcher auch in Eigensynthese, d.h. vom Körper selbst gebildet wird. Ribose bindet sich an verschiedene Nukleinsäuren, welche dann als energiereiche Substanzen NADH, FADH und ATP im Energiestoffwechsel (oder dann Citrat-Zyklus) eine Rolle spielen. Ribose spielt daher im Zusammenspiel mit Kreatin für die ATP-Energiebereitstellung eine wichtige Rolle.

Calcium trägt unter anderem zur normalen Funktion der Muskeln und des Energiestoffwechsels bei.

**VORTEILE**

- **Kreatin verbessert die Leistung bei hochintensiven Schnellkraftbelastungen**
- **HMB mit antikataboler Funktion als Zwischenprodukt des Leucin-Stoffwechsels**
- **Innovative Produkteformula, basierend auf 3 Rohstoffen**
- **Maximale zertifizierte Qualitäts- und Reinheitsgarantie**

PRO POWER & MUSCLE

# HMB&CREATINE SYNERGY

+ RIBOSE + HIGH IN CALCIUM

SEITE 2

## ANWENDUNG

2 x 1 Messlöffel täglich. Zur Beigabe in Getränke, Shakes oder sonstige Lebensmittel. Idealerweise verteilt auf 2 Portionen, an Trainingstagen jeweils vor und nach der Leistung.

Um eine positive Wirkung des Kreatins zu erzielen ist die Einnahme von 3 g/Tag notwendig. Diese Menge ist in der empfohlenen Tagesdosis (8 g) enthalten.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche im Wachstum. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausser Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

## ZUTATEN

β-Hydroxy-β-Methylbutyrat-calcium (HMB), Kreatinmonohydrat, Ribose10%.

## GEBINDE

Dose 320 g (40 Tagesrationen)

## NÄHRWERTE

| Per Tagesration/ration journalier/daily ration: |      | 8 g (≈ 2 ML**) |
|---|------|----------------|
| HMB   |      | 3.0 g          |
| Kreatin/créatine/creatine                       |      | 3.0 g          |
| Calcium   | 65%* | 520 mg         |

\*NRV, nutrient reference values

\*\*Messlöffel/mesurettes/scoops

## LITERATUR

[1] Fernandéz-Landa et al, 2020: Long-Term Effect on Combination of Creatine Monohydrate Plus β-hydroxy-β-mehtylbutyrate (HMB) on Exercise-induced Muscle Damage and anabolic/catabolic Hormones in Elite Male Endurance Athletes. Biomolecules 2020,10,140

[2] Fernandéz-Landa et al, 2020: Effect of Ten Weeks of Creatine Monohydrate Plus HMB Supplementation on Athletic Performance Tests in Elite Male Endurance Athletes. Nutrients 2020.12.193.

Pulvermischung mit HMB, Kreatinmonohydrat und Ribose. Nahrungsergänzungsmittel für erwachsene Sportler, geschmacksneutral.

Sorgfältig entwickelt und hergestellt in der Schweiz

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 Wollerau

www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH  
D-88131 Lindau

www.sponser.de

44056/01