

PRO ENERGY & ENDURANCE**CAFFEINE CAPS**
FOR INCREASED PERFORMANCE

PREPARE BEFORE DURING AFTER

QUICK INFO

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

**PRODUKTEBESCHREIB**

CAFFEINE CAPS liefern 50 mg Koffein in freier Form und eignen sich für den gezielten Einsatz während der Belastung. Koffein wirkt auf verschiedene Weise leistungssteigernd, und wird im Leistungs- wie auch Breitensport seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet.

Die Konzentration steigt im Blut nach ca. 15 Minuten an und erreicht innert 30-90 min ihren Höchstwert. Entsprechend gilt es bei Wettkämpfen, die gewünschte Wirkung auf die Aktivität abzustimmen.

Es ist außerdem bekannt, dass die Wirkung von Koffein vom genetischen Code abhängig ist. Dies hat einen Einfluss auf Dosierung und zeitliche Anwendung. Zur Überprüfung empfehlen wir den Coffegen DNA-Test, erhältlich unter sponser.com/cgxtest.

Koffein trägt zur Verbesserung von Konzentration, Wachheit, Aufmerksamkeit als auch der Ausdauerleistungsfähigkeit bei. Durch seine verschiedenen Wirkmechanismen wirkt Koffein darum in folgenden Situationen positiv auf die Leistung, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen:

- Ausdauerleistungen über 20 min
- hochintensiven Belastungen von 1-20 min Dauer
- intensiven Intervallbelastungen (Teamsportarten)
- Maximalkraftbelastungen

CAFFEINE CAPS bestehen aus säureresistenten Kapsel, wodurch das Koffein erst im Darm freigesetzt wird. Ideal für magenempfindliche AthletInnen auf der Langdistanz.

Alternativ aus dem SPONSER Sortiment: **ACTIVATOR 200**, Koffeinshot für Aktivitäten bis zu 3 h.

VORTEILE

- **gezielte, individuelle Einnahme von Koffein**
- **Performance Booster**
- **optimale Verträglichkeit bei längeren Belastungen**

ANWENDUNG

Folgende Einnahmeempfehlungen werden in der wissenschaftlichen Literatur je nach Belastungsdauer- oder Intensität empfohlen:

PRO ENERGY & ENDURANCE

CAFFEINE CAPS

FOR INCREASED PERFORMANCE

SEITE 2

Einsatz bis 3 h: 3-5 mg Koffein pro kg Körpergewicht. Einnahme ca. 30-60 min vor der Belastung.
Einsatz 3 h und mehr: ca. 150-200 mg vor der Belastung, im Anschluss ca. 50-100 mg Koffein pro Stunde

Enthält Koffein. Für Kinder und Schwangere nicht empfohlen. Maximal empfohlene Tagesration von 4 Kapseln (200 mg Koffein)* nicht überschreiten. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

*oder laut Schweiz. Gesetzgeber max. 3 mg pro kg Körpergewicht. Diese Dosierung wird auch ernährungswissenschaftlich für eine optimale Wirkung empfohlen.

ZUTATEN

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, vegetabile Kapsel (E464), Reisfaser, Koffein.

GEBINDE

Dose 90 Kapseln (22.5 Tagesrationen)

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	1 Kapsel	Per 4 Kapseln
Koffein/Caffeine	50 mg	200 mg

LITERATUR

- Pickering, C. and Gigic J.: Caffeine and Exercise: What next? Sports Medicine, 2019;49(7):1007-1030.
- Southward, K., Rutherford-Markwick KJ. and Ali A. The effect of acute caffeine ingestion on endurance performance: A systematic review and meta-analysis. Int J Sports Physiol Perform. 2018; 48(8):1913-1928.
- Glaister, M. and Gissane, C. Caffeine and Physiological Responses to Submaximal exercise: A meta-analysis. Int J Sports Physiol Perform. 2018;13(4):402-411.
- Burke, L.M.: Caffeine and sports performance. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2008. 33(6): p.1319-34.
- Goldstein ER. et al: International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. J Int Soc Sports Nutr, 2010. 7(1): p.5

Koffein in magensäureresistenten Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel für Sportler.

Sorgfältig hergestellt in der Schweiz

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

v01