

PRO POWER & MUSCLE

HMB & CREATINE SYNERGY

+ RIBOSE + HIGH IN CALCIUM

QUICK INFO

- X SANS LACTOSE
- X SANS GLUTEN
- X SANS ACIDE
- X SANS EDULCORANTS
- X SANS COLORANTS
- X SANS CONSERVATEURS



DESCRIPTION PRODUIT

Sponser® HMB & CREATINE SYNERGY est un complément alimentaire pour les athlètes adultes. La supplémentation combinée en HMB et créatine prend de plus en plus d'importance dans le sport d'élite en termes de renforcement de la performance, mais aussi de d'amélioration de la récupération. La créatine augmente les performances d'explosivité dans le contexte d'un effort physique intensif à court terme.

Le HMB (abréviation de β -hydroxy- β -méthylbutyrate) est un métabolite de l'acide aminé L-leucine. Habituellement, environ 5% de la L-leucine consommée par le biais de l'alimentation est métabolisée en HMB, ce qui présente l'avantage de réduire la dégradation musculaire (catabolisme). Contrairement aux protéines, le HMB n'est pas considéré comme un nutriment anabolisant. Le maintien de la masse musculaire est très important, en particulier après des blessures liées au sport, durant des phases d'entraînement de haute intensité ou après une longue période d'inactivité. En raison d'un alitement/immobilité, la musculature se résorbe, resp. elle dispose d'un temps de récupération qui est trop court. Dans cette situation, le HMB, en tant que métabolite de la L-leucine, peut contribuer au maintien de la masse musculaire.

La créatine est considérée comme un supplément favorisant la performance et est utilisée, de préférence, dans le cadre de l'approvisionnement en énergie pour les alactacides anaérobies et les disciplines demandant de l'explosivité (sprint, natation, aviron, lancés), pour les sports d'intervalles (par ex. football, tennis, sports de combat) ou dans le domaine de la constitution de la masse musculaire et de la puissance. Non seulement l'augmentation directe des performances d'explosivité intensives à court terme en est avantagée mais elle peut également permettre un entraînement musculaire plus efficace et ainsi obtenir une augmentation indirecte des performances.

Le ribose est une sorte de sucre qui peut également être synthétisé, c'est-à-dire formé par le corps lui-même. Le ribose se lie à divers acides nucléiques, qui jouent ensuite un rôle dans le métabolisme énergétique (ou alors le cycle du citrate) en tant que substances riches en énergie NADH, FADH et ATP. Le ribose joue donc un rôle important dans l'interaction avec la créatine pour l'approvisionnement énergétique de l'ATP.

Le calcium contribue, entre autres, au fonctionnement normal des muscles et du métabolisme énergétique.

AVANTAGES

- **La créatine améliore la performance en explosivité des efforts de haute intensité**
- **HMB avec fonction anti-catabolique en tant qu'intermédiaire du métabolisme de la leucine**
- **Formule innovante des produits, à base de 3 matières premières**
- **Garantie de qualité et de pureté maximale certifiée**

PRO POWER & MUSCLE

HMB&CREATINE SYNERGY

+ RIBOSE + HIGH IN CALCIUM

PAGE 2

UTILISATION

2 x 1 mesure par jour. A ajouter dans des boissons, des shakes ou d'autres aliments. La prise est idéalement divisée en 2 portions avant et après l'effort, les jours d'entraînement.

Pour obtenir un effet positif de la créatine, une prise de 3g/jour est nécessaire. La dose journalière recommandée de HMB&CREATINE (8 g) couvre cette quantité.

Ne pas dépasser l'apport quotidien recommandé. Ne convient pas aux enfants et adolescents en pleine croissance. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'à un mode de vie sain. A tenir hors de portée des petits enfants.

INGRÉDIENTS

β-hydroxy-β-méthylbutyrate de calcium (HMB), monohydrate de créatine, ribose 10%.

CONDITIONNEMENT

Boîte de 320 g (40 rations journalières)

VALEURS NUTRITIVES

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

*NRV, valeur nutritionnelle de référence

**Messlöffel/mesurettes/scoops

LITTÉRATURE

[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.

Mélange de poudre avec HMB, monohydrate de créatine et ribose. Complément alimentaire pour sportifs adultes, au goût neutre.

Développé et fabriqué par Sponser.

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau

www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau

www.sponser.de