

Maximierte Leistung beim Sport

Anwender-Studie mit FitLine Munogen und Activize

Gesteigerte Fettverbrennung

Startet man mit einer sportlichen Belastung, muss der Körper sofort Energie bereitstellen. Die am schnellste verfügbare Energie kommt aus den Kohlenhydraten, die man isst oder im Körper gespeichert sind. Erst danach mobilisiert der Körper seine Fettreserven, die er für länger andauernde Belastungen braucht. Der Abbau von Fett sollte die Hauptenergiequelle sein, da die hier gespeicherte Energie viel größer ist. Die Maximierung der Fettverbrennung hat also den Vorteil, dass länger Energie für den Sport zur Verfügung steht. Ein Weg dorthin ist ein intensives Ausdauertraining, das aber während der Belastung nicht zu anstrengend ist.

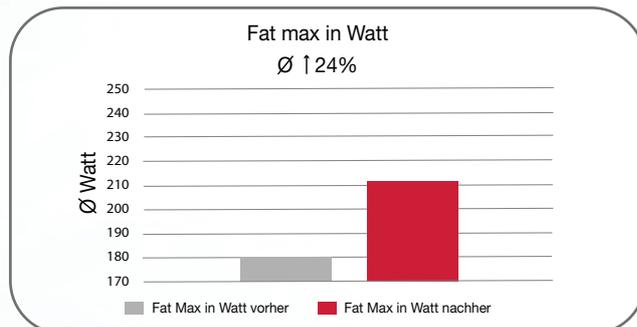
Erhöhung der Laktatschwelle

Die Laktatschwelle ist ein Zeichen für die Ausdauer eines Sportlers. Bis zu dieser Schwelle sind Laktatbildung und -abbau im Gleichgewicht. Über der Schwelle kann man nicht lange trainieren, da die Muskeln dann „übersäuern“. Ist die Laktatschwelle hoch, kann man z.B. einen Marathon schneller laufen. Nach oben verschieben kann man sie nur langsam durch eine zielgerichtete Trainingssteigerung.

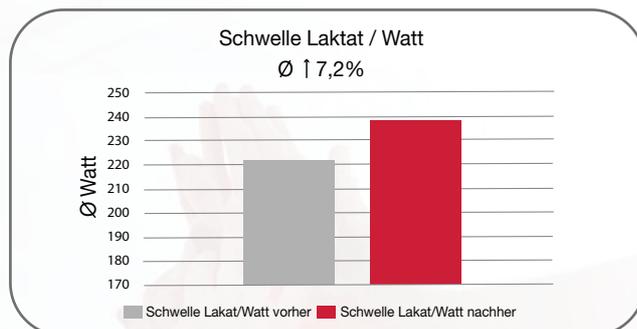
Leistungssteigerung durch FitLine Munogen und Activize

Welche wichtige Rolle über das richtige Training hinaus die Ernährung spielt, wurde in einer Anwender-Studie mit FitLine Munogen und FitLine Activize Oxyplus verdeutlicht. 14 Ausdauer-Radsportler erhielten Munogen 30min vor dem Training, sowie Activize morgens und vor dem Training, über einen Zeitraum von 4 Wochen. Die Sportler waren gute bis sehr gute Hobbysportler, vorwiegend männlich und zwischen 40 und 55 Jahre.

Das Ergebnis: Bei den Teilnehmern kam es zu einer durchschnittlichen **Verbesserung der maximalen Fettverbrennung** um 24 Prozent und zu einer durchschnittlichen **Erhöhung der Laktatschwelle** um 7,2 Prozent. Der Zeitraum, in dem Energie durch Fett bereitgestellt wird, wird somit verlängert und es ist länger möglich, die Leistung auf höherem Niveau aufrecht zu erhalten.



Grafik: Verbesserung der maximalen Fettverbrennung um durchschnittlich 24%.



Grafik: Erhöhung der Laktatschwelle um durchschnittlich 7,2%.

Fazit:

Mit den richtigen Nährstoffen lassen sich gezielt Energiebereitstellung unterstützen und steigern. FitLine Munogen und Activize Oxyplus zeigen in der Anwendung ein deutliches Resultat.

Das heißt, man kann härter, intensiver und länger trainieren!

Jens Roth

Vize-Europameister Cross-Triathlon

„Im Dezember des vergangenen Jahres habe ich an einer Studie, einem Leistungstest zur Verbesserung meiner Radleistung teilgenommen. Diese Studie wurde von meinem Trainer Marc Pschebizin und Dr. Tobias Kühne betreut. Für einen Monat habe ich jeden Morgen und zudem vor Schlüsseltrainingseinheiten FitLine Activize benutzt. Zudem habe ich auch jeden Morgen 2 Kapseln des Munogens zu mir genommen. Der Zeitraum für die Studie war zunächst für einen Monat vorgesehen. Nach dieser Zeit habe ich den Leistungstest bei meinem Trainer auf dem Ergometer wiederholt und meine Leistungsdaten / -werte waren um ein Vielfaches besser als einen Monat zuvor. Daraufhin habe ich den Rhythmus für mich beibehalten und die Produkte FitLine Activize und Munogen in meinen täglichen Alltag, auf Reisen und im Training eingebaut.“