

Produktempfehlungen Gigathlon 09

Vorbereitungsphase

Harte Trainings können durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

Muskelaufbau mit Proteinen

Muskelmasse kann nur aufgebaut werden, wenn auch dem Körper genügend Proteine zur Verfügung stehen. Die optimale Proteinzufuhr für Ausdauerathleten beträgt ca. 1.2-1.5 g pro kg Körpergewicht. Kann durch die Ernährung nicht die gesamte Proteinmenge abgedeckt werden, sind Proteinsupplemente empfehlenswert.

- **Whey 94** – Schnell verfügbares Molkenproteinkonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Ist ca. 60 Minuten vor dem Training oder direkt nach dem Training einzunehmen. Das Konzentrat kann sehr schnell resorbiert und verstoffwechselt werden, so dass ein effizienter Muskelaufbau möglich ist.
- **Whey Colostrum 185** – Spezialeiweiss mit kurz- und langfristig verfügbaren Proteinen. Enthält Colostrum, die Erstmilch von Kühen und liefert dadurch spezielle Immun- und Wachstumsfaktoren. Ideal bei hoher Trainingsbelastung in den Wintermonaten, zum Muskelaufbau nach verletzungsbedingten Pausen oder zur Stärkung der Immunabwehr in Stresssituationen.
- **PRO Recovery** – Neuartiger hochprofessioneller Proteinshake mit langsam wie auch schnell verfügbaren Proteinquellen und einem erhöhten Kohlenhydratanteil im Vergleich zu herkömmlichen Proteinshakes. Pro Recovery unterstützt daher die muskuläre Regeneration nach intensiven Schnellkraft- oder Kraft-Ausdauerbelastungen. Einzunehmen direkt nach dem Ausdauertraining oder bis 1 h vor intensiven Krafttrainings. Laktosefrei und ohne künstliche Süsstoffe.
- **Liquid Amino 12500** – liefert 12.5 g Proteine in Form freier Aminosäuren oder leicht verfügbarer Peptidform (Hydrolysat). Praktisch für unterwegs und zur Einnahme direkt vor oder nach einem muskelbelasteten Training.
- **EAC** – Das professionelle Amino-Supplement. Enthält nur die essentiellen Aminosäuren in freier Form. Dadurch wird eine zielgerichtete Supplementierung mit Aminosäuren möglich. Ideal für Ausdauerathleten, welche von einem tiefen Körpergewicht profitieren (Rennradfahrer, Triathleten, etc.)



Gefüllte Glykogenspeicher

Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O im Ausdauersport. Studien bestätigen, dass ein Carboloadung mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Vorteil bringt.

- **Carbo Loader** – Hoch energiehaltiges Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo®, ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolysat.
- **Power Porridge** – das professionelle Frühstück oder die letzte leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo® sowie Betaglukane für lang anhaltende Energie.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangereicherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Competition** – Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit hoher Energiedichte (Multi Carb Formula).
Erhältlich in den Aromen Citrus, Orange oder Banane.
- **Long Energy – Competition Formula 5%** – säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit einem Protein-Anteil von 5% in hochwertiger Peptid-Form (BCAA, Glutamin). Aroma: Citrus oder Cola. Neu ist die Aroma-Variante Cola mit 70 mg Koffein pro 1000 ml angereichert. Koffein hat leistungssteigernde Wirkung und fördert die Glucoseabsorption sowie Verwertung.
- **Long Energy 10%** – Sportgetränk mit hohem Proteingehalt in hochwertiger Peptidform (BCAA, Glutamin, Taurin). Zum Ausgleich von Muskelbelastungen, Verzögerung der Ermüdung sowie zur Regeneration. Aroma: Berry.



Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker (z. B. Cola), erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. In der Folge entsteht eine übermässige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark! Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.

Empfehlenswerte, leicht dosierbare Energy-Supplemente sind:

- **Liquid Energy Gel** – Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Coffein.
- **Liquid Energy Protein** – Das bewährte Energie-Gel mit 2600 mg Protein in Peptidform, wovon 650 mg BCAA. Aroma: Erdbeer-Banane.
- **High Energy Bar, Carnitin- und Energy Plus Bar** – Getreideriegel für lang anhaltende Energie. Einnahme je nach Verträglichkeit.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte zuzuführen, die Glykogenspeicher zu füllen und die durch die Belastung erfolgten Muskelschäden zu regenerieren.

- **PRO Recovery** – Effizientes hochprofessionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Laktosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.
- **Recovery Drink** – Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.
- **Recovery Shake** – Hochwertiger, wohlschmeckender Shake. Zubereitung mit Milch.



- ➔ **PROFITIPP:** - Single-Athleten profitieren in Stressphasen wie einem Trainingscamp von der Wirkung des Colostrums. Colostrum ist in PRO Recovery sowie in Whey Colostrum der Power-Linie enthalten.