



Power Crea

Power Crea ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin Monohydrat.

Es begünstigt die Verfügbarkeit von ATP bei anaeroben, hochintensiven Leistungen von kurzer Dauer. Es erhöht so die Kraft und trägt zu einer schnelleren Erholung bei. Die Einnahme hat innert 1 Stunde nach erfolgter Belastung zusammen mit Kohlenhydraten zu erfolgen.

Zusammensetzung

Pulver : reines Kreatin Monohydrat

Lutschtablette: Kreatin Monoh. (1 g pro Tablette), Sorbit, Bindemittel, Orangen- Aroma

Preise

47,00 Frs / Dose 500 g
19,90 Frs / Dose 150 g
25,00 Frs / Dose 60 Tab. **Neuheit !**

Kreatin Monohydrat ist die einzige Form von Kreatin, die in wissenschaftlichen Studien ausführlich untersucht wurde und somit auch zur Supplementierung empfohlen werden kann.

Einsatzbereich

Kreatin Monohydrat ist für kurze, hoch intensive physische Belastungen angezeigt. Für Ausdauersportarten ist Kreatin nicht zu empfehlen, da es dem Athlet mehr Nachteile als Vorteile bringt.

Verwendungsempfehlung

Die üblicherweise empfohlene Dosierung von Kreatin ist 20 g pro Tag während 5-7 Tage, um die Muskeln mit Kreatin zu sättigen. Neuere Studien zeigen jedoch, dass mit einer Dosierung von täglich 4 g während 30 Tagen durchaus gleichwertige Resultate erzielt werden. Wir empfehlen Ihnen diese Dosierung, da diese für die Athleten besser verträglich ist und eine einfache Verwendung von Kreatin in angebrachten Mengen sofort nach der Belastung, zusammen mit einem zuckerhaltigen Getränk ermöglicht. Nach einer Periode von 30 Tagen kann die Dosierung auf die Hälfte reduziert werden, um so das notwendige Sättigungsgrad an Muskelkreatin beizubehalten.

Zur Beachtung

Es ist unnötig, die empfohlene Dosierung zu überschreiten, da das überschüssige

Kreatin mit dem Harn ausgeschieden wird und damit eine unnötige Belastung der Nieren darstellt. Für die empfohlenen Einsatzmengen gibt es keine wissenschaftlichen Hinweise auf mögliche gesundheitschädliche Nebenwirkungen. Eine Unsicherheit besteht diesbezüglich jedoch für den Fall, dass die empfohlenen Dosierungen über längere Zeit massiv überschritten werden.