

Produktempfehlungen für den Muskelaufbau

Proteine für Muskelaufbau

Muskelmasse kann nur aufgebaut werden, wenn dem Körper genügend Proteine zur Verfügung stehen. Die optimale Proteinzufuhr für den Muskel- und Masseaufbau beträgt ca. 1.5-2.0 g pro kg Körpergewicht. Zum einen wird durch die Ernährung nur rund die Hälfte dieses Proteinbedarfs abgedeckt, zum andern kann mittels Proteinsupplementen gezielt der jeweils benötigte Proteintyp in konzentrierter Form zugeführt werden.

- **Multiprotein 180** – Hochwertiges Basisprotein mit intakten Proteinen. Ideal zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit.
- **Whey Protein 94 / Whey 94 CFM** Schnell verfügbares Molkenproteinkonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Ist ca. 60 Minuten vor dem Training oder direkt nach dem Training einnehmen. Peptide können 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.
- **NucleoCell** – Exklusives Produkt von Sponser: enthält eine Mischung aus natürlicher RNA und Nucleotiden, den Primärbausteinen der Zellsynthese. Hat einen positiven Einfluss auf den Lipoprotein-Stoffwechsel. Dadurch wird die Bildung von Fett- zugunsten der Muskelzellen vermindert und das LDL-Cholesterin gesenkt. Für Verbesserung des Muskel-Körperfett-Verhältnis, schnellere Regeneration, Leistungssteigerung im anaeroben Kraftbereich, Minderung von Infektionen bei Verletzungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Gezielter Ernährungssupport für Masse-Aufbau und Regeneration

Eine gezielte Supplementierung durch optimale Regenerationsprodukte ermöglicht erst Masse-Zuwachs und eine schnelle Erholung, was die Basis für hartes Training am Folgetag ist. Die proteinangereicherten Regenerationsprodukte unterstützen nicht nur das lädierte Muskelgewebe, sondern fördern gleichzeitig die schnelle Glykogeneinlagerung und Proteinsynthese.

- **Weight Plus / Recovery Shake / Mass Gainer** – Hochwertige Kombination aus schnell- und langsam verfügbaren Protein- und Kohlenhydratquellen für Muskel- und Gewichtsaufbau. Ideal auch für ambitionierte Junioren. Erhöhen die Aminosäurenkonzentration im Blut sowie die Aufnahmefähigkeit der Zellen und fördern damit die Proteinsynthese resp. die schnelle Erholung der beanspruchten Muskulatur.
- **Recovery Drink / Recovery Formula** – Lactosefreier Regenerations-Drink mit Molkenprotein-Isolat für beschleunigte Glykogeneinlagerung, Proteinsynthese und Regeneration. Portionenbeutel für Zubereitung mit Wasser, ideal für unterwegs.
- **Protein Bar / Energy Bar** – Keine Zeit oder Lust auf einen Protein Shake? Die proteinhaltigen Riegel sind die ideale Alternative.

Aminosäuren für anabole und anti-katabole Wirkung

Für das Funktionieren des Stoffwechsels sind alle Aminosäuren von Bedeutung. Je nach Zweck haben jedoch einzelne Aminosäuren Priorität und die bessere Verfügbarkeit von Peptiden gegenüber einer höheren Konzentration von freien Aminosäuren ist zu beachten.

- **Aminoforce** – Di- und Tripeptide aus Molkenproteinhydrolysat mit hohem BCAA-Gehalt zur Anreicherung von Getränken und Shakes.
- **Glutaminpeptid** – Di- und Tripeptide mit 36.5% Glutaminpeptid aus Weizenproteinhydrolysat zur Anreicherung von Getränken und Shakes.
- **EAC** – enthält alle 8 essentiellen und 3 semi-essentielle Aminosäuren in freier Form. Dadurch kann die benötigte Proteinmenge reduziert und der Stickstoffüberschuss minimiert werden. Wirkt als Initiator der Muskelproteinsynthese und verstärkt die muskelaufbauende und anti-katabole Wirkung von Protein- und Regenerationsprodukten, indem es den Anteil an essentiellen Aminosäuren und insbesondere von Leucin erhöht.
- **BCAA** – Die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin hemmen die Serotoninausschüttung (Müdigkeitshormon).
- **L-Glutamine 100% Pure** – L-Glutamin ist die wichtigste anabole (aufbauende) Aminosäure und reduziert den Abbau (anti-katabol) von Muskelsubstanz nach hartem Training.

- **Glutamine Formula** – Bei hoher Trainingsbelastung steigt im Körper der Bedarf an Arginin, Ornithin und Glutamin stark an. Lysin ist oft ungenügend in der Nahrung vertreten. Aufgrund ihrer vielfältigen Wirkung und den anti-katabolen Eigenschaften fördern diese Aminosäuren den Muskelaufbau und verkürzen die Erholung.
- **Amino 12500** – Trinkampulle mit 12.5 g Peptiden und Aminosäuren aus hochwertigem Molkenprotein. Schnell und hoch-effizient einsetzbar.

Mehr Kraft dank Kreatin

Kreatin liefert dem Muskel Extra-Energie. Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit im anaeroben Schnellkraftbereich (Spurt-, Kraft- und Intervallbelastungen), ermöglicht intensiveres Training und fördert den Kraft- und Muskelzuwachs.

- **Creatine Monohydrat** – Der vielfach bewährte Klassiker. Als Basis-Kreatin ideal und preiswert.
- **Creatine Pyruvat** – Die neue, echte molekulare Verbindung zwischen Kreatin und Pyruvat ermöglicht wesentlich verbesserte Resorptionseigenschaften. Dadurch ideal als nochmalige Effizienz-Steigerung einer Kreatineinnahme und für Fortgeschrittene.
- **Crea Pump** – Kautabletten mit Kreatin-Komplex. Zusätzlich Ribose zur verbesserten Einlagerung und B-Vitamine, Zink und Chrom.
- **Cell Maximizer** – Für Muskel- und Masseaufbau, Glycogeneinlagerung und Zellhydrierung. Enthält einen spezifischen Nährstoffkomplex zur Maximierung des Zellvolumens. Prallgefüllte Zellen ermöglichen einen optimalen Zellstoffwechsel und sorgen für athletisches und muskulöses Aussehen.

Mental Power

Mit zunehmender Einsatzdauer steigt die Ermüdung und die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Mit dem richtigen Supplement kann das neuro-muskuläre Zusammenspiel verbessert, also eine effizientere und ökonomischere Bewegungsausführung erreicht werden.

- **Activator** – Coffeinhaltige Trinkampulle (160 mg) aus Guarana, Mate und Grüntee. Mit Taurin, Inositol und Vitaminen des B-Komplexes. Ideal kurz vor dem Training oder Wettkampf oder bei starker mentaler Ermüdung.

Supplemente für Muskelaufbau	BASIS-Package	ADVANCED-Package	EXPERT-Package	PRO-Package
Gruppe 1: Proteine				
Multiprotein 180				
Whey Protein 94				
Whey 94 CFM				
Whey Colostrum				
Gruppe 2: Weight Gainer				
Weight Plus				
Recovery Shake				
Recovery Drink				
Mass Gainer				
Recovery Formula				
Gruppe 3: Aminosäuren				
Aminoforce				
Glutaminpeptid				
L-Glutamine 100% Pure				
EAC				
BCAA				
Glutamine Formula				
Amino 12500				
Gruppe 4: Spezialprodukte				
Activator				
Creatine Monohydrat				
Creatine Pyruvate				
NucleoCell				
Crea Pump				
Cell Maximizer				
geeignetes Produkt aus der entsprechenden Gruppe	wahlweise nach Bedarf, jeweils 1 Produkt aus Gruppe		Extra-Power, nach Bedarf	

Weitere Informationen zu den Themen Energie, Muskelaufbau, Flüssigkeit und Regeneration unter www.sponser.ch