

Sports 2

Sports Supplements
& Coaching Center



Alle onze producten van **Sports2** zijn dopingvrij, geen enkele van onze producten bevat grondstoffen die op de lijst van het World Anti-Doping Agency (WADA) voorkomen. **Sports2** werkt samen met een productiehuis dat onder GMP, EEC, HACCP norm werkt en waar zowel interne als externe controles plaatsvinden. Dit betekent dat elke claim over de werking en effectiviteit van elke product waarheidsgetrouw is. Onze klanten krijgen hierdoor waar voor hun geld.

- De bedoeling van **Sports2** is innovatieve producten te ontwikkelen die inspelen op de specifieke behoeften van sporters. We gaan verder waar andere merken ophouden en ontwikkelen uiterst efficiënte voedingssupplementen die aan de hoogste Europese anti-doping maatstaven te voldoen.
- Voor de producten op de markt kwamen werden ze dan ook uitvoerig getest in training en competitie door sporters uit verschillende disciplines.
- Omdat al onze producten geproduceerd worden in gecertificeerde productiefaciliteiten, kunnen we elke stap in het proces volledig controleren waardoor we de hoogste kwaliteitsnormen hanteren.
- Alle producten hebben een notificatienummer (toegekend door de voedingsinspectie).

Health gamma

Sporten maakt dat we ons fit en gezond voelen maar ook vooral willen blijven. Van nature verbruiken sporters meer vitamines en mineralen. De producten uit het **HEALTH** gamma helpen u deze tekorten snel weer aan te vullen waardoor u nog langer en veelvuldiger kan sporten.



OXIVIT

MULTIVITAMINEN MINERALENCOMPLEX

Intensief sporten vergt zeer veel van het lichaam en doet de behoefte ontstaan naar extra vitamines, mineralen en antioxidanten. Ook wanneer de training wordt afgebouwd (tapering) in functie van een wedstrijd en de kans op ziekte toeneemt, is de nood aan bovenvermelde elementen groter, net als bij een onevenwichtige voeding. Bij een onevenwichtige voeding kan het eventuele tekorten opvangen.

OXIVIT, speciaal ontwikkeld voor sporters ter ondersteuning van de weerstand, is een hoog gedoseerde complete multivitamine bestaande uit mineralen en spoorelementen. Het is rijk aan antioxidanten ter bescherming tegen de vrije radicalen en gebundeld in een basis van natuurlijke plantenextracten met extra toevoeging van ijzer, ginseng extract en co-enzyme Q10.

OXIVIT is het ideale product om fit en gezond door het leven te gaan. Het is aan te raden voor iedere sportbeoefenaar en kan de immuniteit verhogen in de aanloopperiode naar een belangrijke wedstrijd.

Verpakking: 90 tabletten

Dosering: 1 tablet bij het ontbijt

NUT_PL_AS 2021/5



OXIVIT

SAMENSTELLING PER TABLET

- Vitamin C (ascorbinezuur)	150 mg
- Magnesium oxide	57 mg
- Vitamine A	300 mcg
- Vitamine E (alfatocoferolacetaat)	13,6 mg
- Ginseng extract (panax, 24% ginsenosiden)	100 mg
- Iron (aminochelate)	2,5 mg
- Biotine 2%	900 mcg
- Vit. B5 (calciumpantothenaat)	18mg
- Vitamine B3 (nicotinamide)	18mg
- Zink (aminochel.)	2,5 mg
- Citrus bioflavonoïds (50% hesperedine)	12,5 mg
- Choline	25 mg
- Inositol	25 mg
- Spirulina platensis	50 mg
- Selenium (aminochel)	25 mcg
- Manganese (aminochel)	1,75 mg
- Vitamine B6 (pyrodoxine hcl)	6 mg
- Vitamine B1 (thiaminehcl)	4,2 mg
- Copper (aminochel)	1,0 mg
- Rutine	0,5 mg
- Vitamine B2 (riboflavine)	4,8 mg
- Vitamine D3 (cholecalciferol 0,25%)	7,5 mcg
- Coënzyme Q10	5 mg
- Chromium (aminochel)	25 mcg
- Jodium (kaliumjodide)	25 mcg
- Folic acid	400 mcg
- Vitamine B12 (cyanocobalamine 1%)	3 mcg

NITRA FORTE

(Rode biet – granaatappel – curcuma)

VOOR EEN BOOST VAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN

Nitra forte van **Sports 2** is een unieke combinatie van rode biet, granaatappel en curcuma.

De extracten rode biet en granaatappel kunnen leiden tot een verhoogde bloedtoevoer naar de spier zodat de uithoudingsprestatie verbetert. Bovendien kan curcuma ervoor zorgen dat er na de training minder spierpijn is en dus een sneller herstel mogelijk is.

In vergelijking met alleen rode biet, granaatappel of curcuma zou de combinatie van deze ingrediënten in één product zoals **Nitra forte**, een versterkend effect kunnen hebben met een superior effect op het fysieke prestatievermogen als gevolg.

Vanaf 6-7 dagen voorafgaand aan de competitie innemen als oplossing (5g poeder in 250ml). De laatste inname op de competitiedag (2-3u vooraf). Niet voor of gelijk na inname antibacteriële tandpasta of mondspoeling gebruiken.



VITAMINE D

VOOR EEN OPTIMALE WERKING VAN HET IMUUNSYSTEEM, DE BOTTEN EN DE SPIEREN

Vitaminen zijn stoffen die mensen nodig hebben om hun lichaam normaal te laten functioneren, maar die we zelf niet of in onvoldoende hoeveelheden kunnen aanmaken. Vitamine D kent een dubbele herkomst. Enerzijds wordt het onder invloed van zonlicht in de diepere huidlagen gesynthetiseerd. Anderzijds nemen we deze vitamine op uit voeding: vitamine D is in hoge mate aanwezig in vette vis, vlees en eierdooiers. Van alle sporters heeft ongeveer 40 tot 80 procent te weinig vitamine D, zeker tijdens de herfst- en wintermaanden. Vegetariërs en veganisten hebben door hun dieet sowieso een grotere kans om te weinig vitamine D binnen te krijgen.

Het belang van vitamine D wordt de laatste tijd meer aan het licht gebracht. Het speelt namelijk een belangrijke rol bij allerlei essentiële processen in je lichaam:

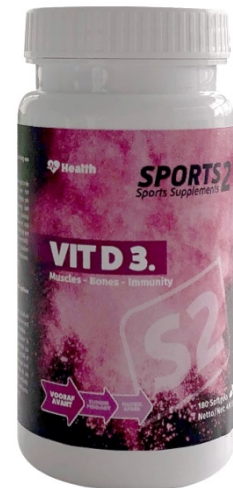
1. Het zorgt voor een normale werking van je immuunsysteem en ondersteunt je natuurlijke weerstand.
2. Vitamine D is ook belangrijk om te kunnen bewegen: je botten en spieren hebben vitamine D nodig om goed te functioneren.

De laatste tijd wijzen studies erop dat een laag vitamine D-gehalte ook een rol zou spelen bij vele andere gezondheidsproblemen: neiging tot vallen bij ouderen, colonkanker, hart- en vaatziekten, diabetes, dementie, ...

Hoewel het er op lijkt dat sporters die een tekort hebben niet direct beter gaan presteren als ze hun vitamine D-status weer op orde hebben, zijn er voldoende andere redenen om een tekort te voorkomen. Zo zit een tekort aan vitamine D de opname van calcium in de weg, waardoor botten aan sterkte verliezen en spieren niet optimaal functioneren. Verder zou vitamine D de hersteltijd

na zware inspanning verkorten en ervoor zorgen dat spier zich beter aanpassen aan de training. Ook zijn er aanwijzingen dat te weinig vitamine D het immuunsysteem onderdrukt, waardoor sporters een grotere kans hebben om een infectie op te lopen.

Vit D3 van **Sports2** zorgt ervoor dat op een gemakkelijke manier het vitamine D gehalte in het lichaam op peil kan gehouden worden. De inname van 1-2 tabletten (samen met 50ml water) per dag is voldoende voor een optimale vitamine D status.



Endurance gamma

Een goede basisuithouding is de sleutel tot succes voor elke sportprestatie. Zowel voor als tijdens de inspanning is het zeer belangrijk om een evenwicht in de voedingsstoffen te behouden. De **ENDURANCE** producten zorgen ervoor dat die balans in evenwicht blijft en geven een maximale ondersteuning tijdens de inspanning.



HAEMO OPTIMIZER

AANMAAK RODE BLOEDCELLEN

Optimaliseert en ondersteunt het hematocriet op geheel natuurlijke wijze door een mix van ingrediënten zoals o.a. ijzer, vit B complex, Chlorofyl en Taurine. Door de aanmaak van rode bloedcellen te optimaliseren wordt het zuurstoftransport nog beter geregeld, wat resulteert in een groter uithoudingsvermogen.

HAEMO OPTIMIZER voorkomt tijdens zware wedstrijd- en trainingsperiodes een te sterke daling van de hematocriet waarde.

HAEMO OPTIMIZER bevat o.a. Chlorofyl, B-Vitamines, Foliumzuur en ijzer.

Chlorofyl kan nuttig zijn voor de synthese van hemoglobine aangezien het juist dezelfde chemische structuur heeft als hemoglobine.

Voor de bouw van de rode bloedcellen zijn ook B-vitamines (B12) nodig en vooral foliumzuur.

Vit. B12 helpt bij de vorming van rode bloedlichaampjes. Foliumzuur is essentieel voor de vorming van rode bloedlichaampjes.

IJzer is nodig voor zuurstoftransport naar de spieren.

Verpakking: 90 capsules

Dosering: 3 capsules per dag 30 minuten voor de maaltijd (niet met koffie of thee).

Deze dosis niet overschrijden, tenzij op doktersadvies

NUT_PL_AS 2021/1



HAEMO OPTIMIZER

VERVOLG

SAMENSTELLING PER CAPSULE

- Ijzer (uit Ijzer Fumaraat)	14 mg
- Vit C (ascorbinezuur)	60 mg
- Mangaan (uit mangaan gluconaat)	2 mg
- Koper (uit koper gluconaat)	0,55 mg
- Vit B1 (thiamine hcl)	1,65 mg
- Vit B2 (riboflavine)	2,1mg
- Vit B3 (nicotinamide)	9 mg
- Vit B6 (pyrodoxine hcl)	2,1 mg
- Vit B12 (cyanocobalamine 1%)	1,5 mcg
- Foliumzuur	200 mcg
- Chlorella	600 mg
- Taurine	100 mg
- Carnosine	50 mg
- Overige ingrediënten: gelatine	

HYDRA FUEL

HYPOTONE DORSTLESSER

HYDRA FUEL bestrijdt vochtverlies met koolhydraten en electrolyten en vult daarbij alle mogelijke tekorten aan!

Atleten die langdurig sporten verbruiken in sneltempo suikers die dienen om aan de energiebehoefte van de spier te kunnen voldoen. Daarnaast zal door transpiratie een verlies van mineralen optreden en moet men bijgevolg oppassen dat men niet uitgedroogd geraakt. Door het vele verlies van vocht gaat het prestatievermogen enorm achteruit (zie onder). Bij het gebruik van **HYDRA FUEL** tijdens langere inspanningen of in warme condities waarbij men veel zweet, zal men met deze sportdrank op basis van koolhydraten en mineralen (electrolyten) het verlies het best aanvullen. Electrolyten zijn minerale zouten die men aantreft in het bloedplasma. Kalium, Natrium en Magnesium zijn de 3 voornaamste electrolyten die bij het zweten verloren gaan en dienen dus zo goed mogelijk tijdens de inspanning aangevuld te worden.

HYDRA FUEL is een licht hypotone dorstlessen die snel vocht, suikers en elektrolyten aanvult tijdens training of wedstrijd dankzij de juiste osmolariteit-en suikersamenstelling en door de toevoeging van de mineralen voor een optimale vocht -en energieopname.

Een vochtverlies van 2% bij iemand van 70 kg kan leiden tot een prestatievermindering van 10 %. Bij een vochtverlies van 5 à 7 % worden prestatieverminderingen vastgesteld tot 30 % en meer. Het is bijgevolg uiterst belangrijk om niet meer dan 2% van het lichaamsgewicht aan vocht te verliezen.

Heeft de juiste samenstelling en dosering van suikers (dextrose, fructose, sucrose en maltodextrine).

Heeft de juiste osmolariteit.

Heeft de juiste hoeveelheid mineralen (Na, K, Mg, Cl).

Heeft de juiste Ph (neutraal) om een maximale vocht en suiker opname te verzekeren. Bevat geen kunstmatige zoet- of smaakstoffen.

Smaak: Lemon, Pineapple

Verpakking: 1200 gr

Dosering: 2 maatlepels in 500 ml, 3 maatlepels in 750 ml

NUT 2021/8 - NUT 2021/9 - NUT 2021/10



HYDRA FUEL

VERVOLG

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Maltodextrine	65 gr
- Dextrose	10 gr
- Fructose	10 gr
- Sacharose	10 gr
- Natrium	2 gr
- Kalium	0,8 gr
- Magnesium	0,12gr

Een goede dorstlesser moet aan een aantal voorwaarden voldoen

- Doel van een dorstlesser is een maximale vocht- en suikerabsorptie te verzekeren.
- Een neutrale PH verhoogt de maaglediging.
- Een goede osmolariteit verbetert de maaglediging en de absorptie.
- Een combinatie van verschillende suikers verhoogt de oxidatiesnelheid.
- Heeft de nodige mineralen om een maximale vocht- en suikerabsorptie te verzekeren.
- Bevat geen vitamines, kleurstoffen of bewaarmiddelen want deze verhogen de osmolariteit.

	Aanbevolen volgens de laatste wetenschappelijke gegevens.	HYDRA FUEL (Sports2)
PH	5 à 7	5,7
Osmolariteit	240 à 360 mOsm/L	220 mOsm/L
Suikers	Combinatie van meerdere suikers	Sucrose, Fructose, Glucose en Maltodextrine
Natrium	500 à 800 mg/L	595 mg/L
Kalium	150 à 200 mg/L 1	59 mg/L
Chloor	600 à 1000 mg/L	840 mg/L
Magnesium	4 à 34 mg/L	22 mg/L

HYDRA FUEL 2:1

HYPOTONE DORSTLESSER

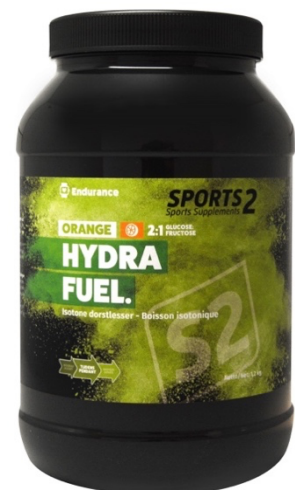
HYDRA FUEL 2:1 heeft een optimale suikersamenstelling (maltodextrine:fructose verhouding) en is uiterst geschikt om vochtverlies tegen te gaan en tekorten aan te vullen!

De nieuwe **HYDRA FUEL 2:1** is een licht hypotone dorstlesser die snel vocht, suikers en elektrolyten aanvult tijdens training of wedstrijd dankzij de juiste osmolariteit -en suikersamenstelling (2:1 verhouding matodextrine:fructose) en door de toevoeging van de mineralen voor een optimale vocht - en energieopname.

Atleten die langdurig sporten verbruiken veel suikers die dienen om aan de energiebehoefte van de spier te kunnen voldoen. Daarnaast zal door transpiratie een verlies van mineralen optreden en moet men bijgevolg oppassen dat men niet uitgedroogd geraakt. Door het vele verlies van vocht gaat het prestatievermogen enorm achteruit (zie onder). Bij het gebruik van **HYDRA FUEL 2:1** tijdens langere inspanningen of in warme condities waarbij men veel zweet, zal men met deze sportdrink op basis van koolhydraten en mineralen (electrolyten) het verlies het best aanvullen. Electolyten zijn minerale zouten die men aantreft in het bloedplasma. Kalium, Natrium en Magnesium zijn de 3 voornaamste electrolyten die bij het zweten verloren gaan en dienen dus zo goed mogelijk tijdens de inspanning aangevuld te worden.

Een vochtverlies van 2% bij iemand van 70 kg kan leiden tot een prestatievermindering van 10 %. Bij een vochtverlies van 5 à 7 % worden prestatieverminderingen vastgesteld tot 30 % en meer. Het is bijgevolg uiterst belangrijk om niet meer dan 2% van het lichaamsgewicht aan vocht te verliezen.

Heeft de juiste samenstelling en dosering van suikers (maltodextrine en fructose).



Heeft de juiste osmolariteit.

Heeft de juiste hoeveelheid mineralen (Na, K, Mg, Cl).

Heeft de juiste Ph (neutraal) om een maximale vocht en suiker opname te verzekeren.

Bevat geen kunstmatige zoet- of smaakstoffen.

Smaak: Orange, Fruit Mix

Verpakking: 1200 gr

Dosering: 2 maatlepels in 500 ml, 3 maatlepels in 750 ml

Samenstelling per 100 gr (ORANGE)

-Maltodextrine 60g

-Fructose 30g

-Natrium 2g

-Kalium 0,8g

-Magnesium 0,2g

ENERGY FUEL

ENERGIEDRANK

Als belangrijkste brandstof voor de spier, vormen koolhydraten de motor voor iedere inspanning dwz in volle inspanning heeft de spier nood aan de meest optimale brandstof om op niveau te blijven functioneren. **ENERGY FUEL** is een koolhydraatformule met unieke eigenschappen om snel en efficiënt deze brandstof aan te vullen tijdens het sporten waar weinig tijd is om veel te drinken (wedstrijd), of tijdens koud weer wanneer weinig gezweet wordt en bijgevolg niet de vochtopname, maar wel de energietoevoer van primair belang is. Want het verschil tussen een dorstlesser en een energiedrank zit uitsluitend in het koolhydraatgehalte. Een dorstlesser (zoals de **HYDRA FUEL**) bevat 20 tot 40 gr koolhydraten per 500 ml en een energiedrank 40 tot 100 gr koolhydraten per 500 ml. Bij koud weer, in de winter, is het onmogelijk om één liter per uur te drinken (als regel geldt 60-90 gr koolhydraten opnemen per uur) en krijgt men met het drinken van een dorstlesser nooit voldoende energie binnen. Hier is dan een energiedrank op zijn plaats, maar door de hoge osmolariteit van een energiedrank wordt de maaglediging geremd, en daardoor ook de vochtopname. Energiedranken zijn daarom uitsluitend geschikt in situaties met minimaal vochtverlies (=kouder weer). Ook in de voorbereiding naar een belangrijke wedstrijd is de **ENERGY FUEL** uitermate geschikt om als koolhydratenbron de glycogeenreserves op te bouwen, beter gekend als (carboloading), enkele dagen voor de wedstrijd.

ENERGY FUEL is speciaal geformuleerd voor atleten als snel beschikbare energiebron ter oxidatie tijdens inspanning of ter opstapeling van effectieve spierenergie (glycogeen). De drank bestaat uit verschillende vormen van koolhydraten die samen zorgen voor een constante energielevering op korte, middellange en lange termijn, met een juiste combinatie van complexe en lange ketens koolhydraten. **ENERGY FUEL** verteert gemakkelijk, wordt snel opgenomen en bevat toevoeging van mineralen.

Sportdrank voor in de wintermaanden.

Opladen van glycogeen.

Levert 74 gr koolhydraten per 500ml.

Bevat geen kunstmatige zoet- of kleurstoffen.

Gebruik als sportdrank bij lagere temperaturen

- Een sporter heeft 60 tot 90 gr KH per uur nodig.
- Energy-Fuel levert die hoeveelheid in 500 ml en dus gemakkelijk te drinken tijdens kouder weer.
- Als je een training start met 2 grote drinkbussen **ENERGY FUEL** kan men langer en aan een hogere intensiteit trainen.



ENERGY FUEL

VERVOLG

Gebruik om glycogeen te laden voor een wedstrijd

- Een wedstrijd vang je best aan met volledig gevulde glycogeen voorraden.
- **ENERGY FUEL** kan de dagen voor de wedstrijd gebruikt worden om onze glycogeen reserves te maximaliseren.
- 2 maal 500 ml perdag.

Smaak: Lemon, Pineapple & Forest fruit

Verpakking: 1200 gr

Dosering: 4 maatlepels in 500 ml, 6 maatlepels in 750 ml

NUT 2021/13 - NUT 2021/14 - NUT 2021/22

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Maltodextrine	77,5 gr
- Fructose	10 gr
- Glucose	10 gr
- Natrium	1 gr
- Kalium	0,4 gr
- Magnesiumcitraat	0,06 gr

KETONE FUEL + HELPT VETTEN OMZETTEN IN ENERGIE

Ketonen zijn een 'back-up brandstof' en ontstaan tijdens vasten en bij een sterk koolhydraatbeperkte voeding. Dat het lichaam op zowel glucose als ketonen kan functioneren, is al heel lang duidelijk. Onder normale omstandigheden produceert het lichaam nauwelijks ketonen. Indien de brandstofbronnen – en met name de 'snelle' brandstofbron glucose – in het lichaam dalen door bijvoorbeeld intensief sporten, vasten of een extreem koolhydraatbeperkte voeding, dan neemt de productie van ketonen toe. Ketonen worden aangemaakt in de lever vanuit het menselijk vetweefsel en kunnen in zulke extreme situaties dienen als brandstof voor de spieren en voor de hersenen. De hersencellen kunnen als weinigen in het lichaam alleen functioneren op glucose (koolhydraten) en kunnen zelf geen vetten gebruiken als brandstof. De ketonen zijn in het geval van extreme situaties van levensbelang.

Puur fysiologisch gezien zijn ketonen reuze interessant. Afhankelijk van het type ketonlichaam dat wordt geproduceerd leveren ketonen tussen de 8 en 18% méér energie (ATP) op dan glucose. Ketonen kunnen gesuppleerd worden in de vorm van een infuus (verboden voor sporters) of in de vorm van supplementen (wel toegelaten voor sporters). Men zou dus de hoeveelheid ketonen in het lichaam kunnen verhogen zonder dat er een tekort is aan brandstof in de vorm van vetten en koolhydraten. Het zou tijdens de inspanning de glycogeenvorraden (koolhydraatvorraden) in de lever en in de spieren kunnen sparen. Onderzoek toont aan dat het menselijk lichaam in staat is om ketonen vanuit supplementen



daadwerkelijk te gebruiken uit brandstof. Ze zijn na 2 tot 3 uur op hun toppunt van energielevering, wat trager is dan glucose (zoals gels), maar ze leveren meer energie. Bovendien is er recent aangetoond dat ketonen na een inspanning belangrijke pathways stimuleren die het herstel en de trainingsadaptaties zouden kunnen bevorderen.

Het gebruik van ketonendrankjes wordt sinds een aantal jaren toegepast in de topsportwereld. De ketonen energiedrank is een vinding van de Universiteit van Oxford, meer in het bijzonder van de Clarke Group, genaamd naar professor Kieran Clarke, die het onderzoek naar ketonen heeft geleid.

Ketone fuel plus van Sports2

Extra ketonen zouden dus de prestaties kunnen verbeteren en bovendien zouden ketonen de vetverbranding stimuleren. Vergeleken met glucose, zijn ketonen een interessante brandstof mits ze meer energie leveren dan koolhydraten, vetten of eiwitten. Het innemen van ketonen (via een sportdrink) kan de ketonlevels in het lichaam laten stijgen, zonder dat glycogeenreserves geëgd hoeven te worden. Tijdens een langdurige inspanning is het leegmaken van de glycogeenreserves een prestatiebeperkende factor. Via de Ketone fuel plus van Sports2 met zijn uitstekende samenstelling van ketonen, kunnen ze als een drank worden binnengekregen, zodat het ketonen 'level' in het lichaam stijgt, zonder dat het lichaam in ketose hoeft te treden. Dit zou de duurprestatie op een positieve manier kunnen beïnvloeden, omdat glycogeenreserves bespaard kunnen blijven. Eveneens zou het herstel en de trainingsadaptaties bevordert kunnen worden via het drinken van de Ketone fuel onmiddellijk na de inspanning.

Aanwijzingen voor gebruik:

Los 2x2 maatlepels poeder op in 200ml gedurende een maand. Best innemen 2u voor de inspanning en onmiddellijk na de inspanning.

ENERGY BAR

ENERGIERIJK TUSSENDOORTJE

Elke sporter is wel op zoek naar een gezond energierijk tussendoortje dat toch smaakvol en gemakkelijk mee te nemen is.

De **Energy bar van Sports2** is ideaal om snel energie op te nemen tijdens de inspanning of als tussendoortje gedurende de hele dag. Het is een unieke Fairtrade Organische reep met een zachte textuur en vol van smaak. De uitstekende combinatie van dadels, haver en walnoten geven de **Sports2 reep** een aangename natuurlijke energieboost. Deze organische reep is dus vrij van kunstmatige toevoegingen, kleurstoffen of bewaarmiddelen en is bovendien ook geschikt voor vegetariërs. Het feit dat de reep eveneens Fairtrade is, geeft het een extra pluspunt.

De **Sports2 energy bar** bestaat uit ongeveer 70% koolhydraten en bevat per portie 25g koolhydraten. De voldoende koolhydraten geven een energieboost op momenten dat de voorraad koolhydraten in het lichaam uitgeput geraken. De reep is bijgevolg vetarm en zeer snel verteerbaar. Uiterst geschikt om zowel voor, tijdens als na de inspanning te gebruiken en gemakkelijk om overal mee te nemen!

Ingrediënten: Dadels (35%), haver, Rijstsiroop, WALNOTEN (9%), zonnebloemolie

Voedingswaarde (per reep): Energie 148kcal, Vetten 4.0g waarvan verzadigd 0.5g, Voedingsvezels 1.8g, Eiwitten 2.6g, Koolhydraten 24.6g waarvan suikers 15.2g



ENERGY FRUIT

FRUITREPEN

ENERGY FRUIT is een fruitreep van 25 gr voor snelle en lekkere energie tijdens de inspanning. Gemakkelijk om mee te nemen.

Bevat meer dan 50% fruit en meer dan 20 gr Koolhydraten per reep.

Per 3 repen verpakt.

Smaak: Lemon, Orange & Strawberry

Verpakking: 3 x 25 gr / 20x 3-pack

Dosering: 1 à 2 repen per uur

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Fruit pulp	34,87 gr
- Suiker	39,93 gr
- Glucose	23,96 gr
- Appelpectine	0,8 gr
- citroenzuur	0,3 gr
- Rode vruchten concentraat	0,07 gr
- Natuurlijke aroma's	0,07 gr
- Energie in kcal	350 Kcal
- Energie in kJ	1467 kJ
- Koolhydraten	83,20 gr
- Eiwitten	0,2 gr
- Vetten	0,8 gr



FAST FUEL GEL

ENERGY GELS

Energiedrink gel met vernieuwde formule voor betere prestaties.

Voor uithoudingssporten van meerdere uren geldt de regel om 60-90 gr koolhydraten op te nemen per uur. Als de wedstrijd meer dan 2 uur duurt en de inspanning intens is, zal men voordeel halen uit een snelle koolhydraatopname. Onderzoek heeft uitgewezen dat de inname van een 2:1 verhouding van Glucose naar Fructose gedurende de training/wedstrijd sneller energie levert aan de spieren. Zo heeft een studie uitgewezen dat er 10% verbetering was bij een tijdrijdert op dezelfde inspanning maar dan met een gel bestaande uit enkel Glucose.

Deze koolhydraat combinatie is dus uitermate belangrijk doordat ze via een dubbel transportsysteem sneller worden opgenomen.

Deze formule biedt dan ook de mogelijkheid om tussen de 60 en 90 gr koolhydraten op te nemen per uur.

Smaak: Lemon

Verpakking: 60 ml

Dosering: 1 à 2 per uur inspanning

NUT 2021/16

SAMENSTELLING PER 60ML

- Maltodextrin 19 gr
- Fructose 9 gr
- Natrium 0,1 gr
- Magnesiumcitraat
- Kaliumcitraat



ELECTROLYTE FUEL

HYDRATATIEOPLOSSING

ELECTROLYTE FUEL is een orale rehydratiedrank (O.R.S.). Deze sportdrink werd speciaal ontwikkeld om na zware inspanningen in warme omstandigheden, resulterend in dehydratatie door vochtverlies via zweeten (daling van het lichaamsgewicht >2%), het water en electrolytenevenwicht in het lichaam snel te herstellen.

ELECTROLYTE FUEL

- Stimuleert een snelle opname van vocht en electrolyten voor, tijdens en na een inspanning.
- Snelle rehydratatie na inspanning met veel zweetverlies.
- ‘Oplading’ van extra vocht voor een duurinspanning in een warme omgeving .

Voor de inspanning

Bij een verblijf in een warm of vochtig klimaat bestaat altijd een gevaar van dehydratie. Dit heeft een impact op de training en prestaties en leidt tot een verhoogd gevaar voor krampen en kwetsuren. Daarom wordt aanbevolen om preventief 1 tot 2 dosissen te gebruiken om een optimaal water- en electrolyten evenwicht in het lichaam te behouden. Voor de start van een training of wedstrijd is **ELECTROLYTE FUEL** dus de ideale drank om te ‘prehydrateren’ d.w.z een extra vochtreserve in het lichaam op te slaan.

Tijdens de inspanning

Tijdens inspanningen in warme temperaturen raden wij het gebruik van onze **HYDRA FUEL** aan, doch bij personen die ‘zoutrijk’ zweet produceren (vaak te merken aan de witte ‘zoutbanden’ op de huid en kledij) is het raadzaam deze te combineren met **ELECTROLYTE FUEL**.

Na de inspanning

Herstel van de hydratatie status vergt steeds het drinken van grote volumes water. Vlak na de inspanning wordt bij voorkeur zowel de **RECOVERY FUEL** gedronken als de **ELECTROLYTE FUEL**, teneinde te zorgen voor het snel herstel van het water en zout evenwicht in het lichaam.

Smaak: Fruit mix

Verpakking: 500 gr

Dosering: Los 1 dosis (20 g) (= 1 maatlepel) op in 500 ml koud water en drink liefst voor of na de inspanning



NUT 2021/19

ELECTROLYTE FUEL

VERVOLG

Ingrediënten

Actieve ingrediënten: Maltodextrine- , Natrium , - Kalium , Magnesium

Aroma/arome: bosvruchten

Zoetstof: Sucralose

Kleurstof: Allura red E 129

Nutriënt	Hoeveelheid per aanbevolen dagelijkse portie	% ADH
Natrium	886 mg	/
Natrium	98 mg	/
Kalium	634 mg	31,7 %
Magnesium	57,6 mg	15,36%

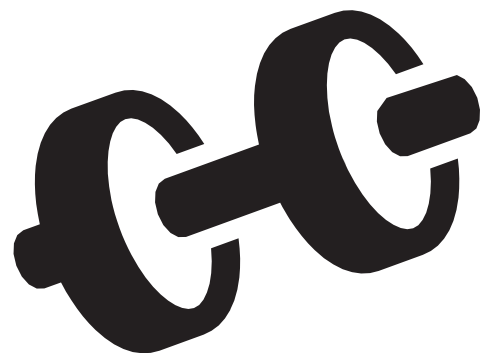
Kan de activiteit of opletendheid van kinderen nadelig beïnvloeden.

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Energie/énergie	284,32 Kcal
- Energie /énergie	1191 KJ
- Koolhydraten/glucides	73,10 gr
- Eiwitten/protéines	0 gr
- Vetten/lipides	0 gr

Force gamma

Zonder spierkracht geen prestaties! De producten uit het **FORCE** gamma gaan de spieropbouw en de spierwerking extra stimuleren, dit zowel in de opbouw of voorbereidingsfase alsook in de specifieke wedstrijdperiodes.



BCAA COMPLEX + HERSTEL EN OPBOUW VAN DE SPIEREN

BCAA's (branched chain amino acids) zijn essentiële aminozuren (L-Leucine, L-Isoleucine en L-Valine) die een belangrijke rol spelen in de proteïne- en energiestofwisseling en vervullen onder andere een sleutelrol bij spierontwikkeling en recuperatie. Ze gaan spierafbraak bij intensieve training tegen en zijn onmisbaar voor de aanmaak van extra spiermassa. BCAA's zijn van groot belang omdat je lichaam niet in staat is deze aminozuren zelf te produceren. Daarom moet je ze dus via je voeding of supplementen binnenkrijgen.

BCAA's worden als eerste aangesproken door je lichaam wanneer de koolhydraatreserves (glycogeen) dreigen op te raken. BCAA's kunnen bij een tekort heel snel afgebroken worden en gebruikt worden voor de energievoorziening. BCAA's verschillen van de andere aminozuren omdat ze onmiddellijk in de spier opgenomen worden en niet in de lever worden opgeslagen. Bij gewichtstraining is de vraag naar dit soort aminozuren groot. Bij inname voor de inspanning zorgt **BCAA COMPLEX+** ervoor dat het spierweefsel wordt behouden en fungeert tevens als energieleverancier.

Bij inname na de inspanning zal aanmaak van spierweefsel worden versneld en zal het herstel aanzienlijk worden bevorderd. In de spieren worden namelijk de aminozuren als lange ketens aaneengeregen ter vorming van eiwitten of proteïnen.

Verpakking: 120 tabletten

Dosering: Voor de training 2 tabs en na de training 4 tot 6 tabs.

NUT 2021/4

SAMENSTELLING PER TABLET

- L-Leucine	600 mg
- L-Isoleucine	300 mg
- L-Valine	300 mg

Opmerking:

Het enige goede alternatief voor BCAA-Complex + is het gebruiken van de hoogste kwaliteit whey (= wheyisolaat ultra en microgefilterd), zoals die ook aanwezig is in onze **RECOVERY SHAKE**.



POWER OPTIMIZER

VERHOOGT DE SPIERKRACHT EN UITHOUDINGSVERMOGEN

POWER OPTIMIZER is een unieke samenstelling van DAA (D-Asparaginezuur), Zink en Magnesium. Deze ingrediënten hebben allen een positief effect op de productie van testosteron, maar werken in synergie met elkaar voor een optimaal resultaat.

Het is een legaal niet hormonaal product dat op natuurlijke wijze het testosteron ondersteunt.

POWER OPTIMIZER verhoogt en verbetert de spierkracht en heeft een positief effect op het uithoudingsvermogen.

5 capsules per dag, 1 uur voor de training.

Verpakking: 120 Capsules

Dosering: 5 capsules, 1 uur voor de training

NUT_AS 2021/15

SAMENSTELLING PER TABLET

- | | |
|------------------------------------|--------|
| - D-Asparaginezuur calcium chelaat | 640 mg |
| - Zink (uit zink monomethionine) | 3 mg |
| - Magnesium (uit magnesium oxide) | 45 mg |



CREABOLIC

VOOR EXPLOSIEVE LOOP-, KRACHT- EN BALSporten

Het lichaam beschikt over een zeer kleine hoeveelheid ATP of Adenosine Tri Fosfaat. Slechts goed voor enkele seconden maximale spierarbeid. De hoeveelheid ATP moet dus bij intensieve inspanning zeer snel worden aangevuld. De snelste manier om de ATP-voorraad opnieuw aan te vullen is door de afbraak van creatinefosfaat. De voorraad creatinefosfaat kan terug aangevuld worden via creatine. De hoeveelheid ATP kan ook terug opgebouwd worden via andere metabole processen, zoals de afbraak van koolhydraten en vetten, maar die manier kost wat meer tijd. ATP wordt het snelst 'opgeladen' door de afbraak van creatinefosfaat, zodat je er weer eventjes maximaal tegenaan kunt. Er is voor ongeveer 8-12 seconden maximale inspanning aan creatinefosfaat in de cel aanwezig. Het creatine-gehalte in je spieren bepaalt bijgevolg de duur dat een spier maximaal belast kan worden en gaat gepaard met een verbetering van het fysiek prestatievermogen. Meer creatine in de spieren betekent meer kracht, meer herhalingen en meer uithoudingsvermogen aangezien de verzuring van de spieren uitgesteld wordt en dus kan er langer en zwaarder trainen getraind worden.

Voor sporters (spieropbouw)

De toename van het creatinegehalte in de spieren, vooral nuttig tijdens korte maximale inspanningen, en in het bijzonder in interval- of sprinttrainingen. Er is ook duidelijk aangetoond dat creatine inname tijdens een periode van intensieve krachttraining, de effecten van deze training op de spierkracht en op de spiermassa kan stimuleren. Creatine inname heeft geen indirect positief effect op de aërobe uithouding maar het kan dienen ter ondersteuning van een krachttrainingsfase in de winter voor duursporters. Orale creatine inname is dus vooral van toepassing in de context van prestaties die beroep doen op spierkracht, snelheid en explosiviteit, eerder dan in uithoudingssporten.

Als revalidatie (spierherstel)

De effecten van creatine op de spiermassa en de spierkracht tijdens krachttraining zijn uiteraard ook van toepassing op revalidatie van sportletsels. Er werd aangetoond dat het herstel van de de spiermassa en de spierkracht na immobilisatie-atrofie gefaciliteerd wordt door inname van creatine. Aldus kan inname van creatine een positief effect hebben op de snelheid van het revalidatieproces na inactiviteit of immobilisatie ingevolge een sportletsel.



Creatine versnelt spierherstel na trainingen, bouwt spierkracht op en versnelt de spieropbouw.

De fysiologische effecten van creatine inname in de dosering (3 - 5 g per dag) zijn uitvoerig bestudeerd bij mannen en vrouwen uit verschillende leeftijdscategorieën. Het onderzoek toont aan dat inname van creatine (3 - 5 g per dag) geen schadelijke effecten heeft op de gezondheid. De belangrijkste 'nevenwerking' van creatine inname is doorgaans de toename van het lichaamsgewicht, gemiddeld 1 - 2 kg, maar dit is vooral te wijten aan het ophouden van vocht. Met dit effect moet wel degelijk rekening gehouden worden in sporten waarin het gewicht een belangrijke prestatiebepalende factor is.

Creatine wordt dagelijks ingenomen gedurende een periode van 4-8 weken, waarna de inname voor minstens 2 weken onderbroken wordt alvorens een nieuwe 'oplaadperiode' te beginnen. Wetenschappelijke studies suggereren immers dat de voordelige effecten van creatine inname verloren gaan bij innameperiodes van langer dan 10 weken. Een 'wash-out' periode van 2 weken lijkt dus noodzakelijk om de creatineconcentratie in de spieren naar de normale waarde te laten terugkeren, alvorens opnieuw een 'oplaadperiode' op te starten.

Bevat 100% creatinemonohydraat

Verpakking: 500 gr

Dosering: 1 Portie oplossen in ±200 ml water of vruchtensap voor en 1 portie na de training

NUT AS 2021/18

SAMENSTELLING PER 5 GR

5 gr creatine monohydraat

Recovery gamma

Een goed herstel na een zware lichamelijke inspanning is primordiaal voor elke sporter. Onze **RECOVERY** producten helpen om het lichaam sneller te laten recupereren en sneller opnieuw de trainingen aan te vatten.



RECOVERY FUEL

FRISSE RECUPERATIEDRANK

Koolhydraten zijn uiterst belangrijk voor goede sportprestaties. Het zijn namelijk zeer belangrijke “energiebronnen” voor de skeletspieren tijdens langdurige en/of intensieve trainingen zoals bij duursporten of intensieve intermitterende sporten zoals voetbal. Na een wedstrijd, een intensieve- of lange duurtraining zijn de koolhydraten, in onze spieren voorkomend onder de vorm van “spiersuiker of glycogeen”, uitgeput. Om een volgende wedstrijd of training in “optimale” omstandigheden te kunnen aanvatten moeten de glycogeenvoorraden zo snel mogelijk terug hersteld worden.

Snel herstel van het spierglycogeen

Direct na stopzetting van de inspanning bevinden onze spieren zich in een ‘ideale’ situatie om snel glycogeen op te bouwen. Dit komt door een verhoogde insulinegevoeligheid, een verhoogde glycogeensynthetase activiteit en een verhoogd transport van glucose vanuit de bloedbaan naar de spiercel via het GLUT-4-eiwit in de spiercelmembranen. Door deze “ideale” metabole situatie verloopt de glycogeenresynthese tot ongeveer twee uur na inspanning het snelst. Hier moet een sporter “slim” gebruik van maken door na de wedstrijd of training zo snel mogelijk voldoende koolhydraten in te nemen. Uit onderzoek is gebleken dat het beste resultaat bekomen wordt door onmiddellijk na de inspanning 1,2 gr koolhydraten per kg lichaamsgewicht in te nemen, en dit na 2, 4 en 6 uur na de inspanning te herhalen. Uiteindelijk moet de sporter trachten 8 à 10 gr koolhydraten per 24 uur in te nemen. De eerste twee innames gebeuren bij voorkeur in vloeibare vorm omdat zo de opname van koolhydraten, eiwitten en water het snelst gebeurt. Uit recente studies blijkt dat, wanneer aan een koolhydraatmengsel eiwitpeptiden en aminozuren toegevoegd worden, het herstel sneller gaat. Door na de inspanning een “koolhydraat – eiwitmengsel” te gebruiken zijn er kleinere hoeveelheden koolhydraten per uur nodig om toch een optimaal herstel te bekomen (+/- 0,8 à 1 gr KH per kg lichaamsgewicht).

Snel spierherstel na wedstrijd of training

Een bijkomend voordeel van de toevoeging van eiwitten is dat het spierherstel en de spieropbouw na wedstrijd of training versneld wordt.

De **RECOVERY FUEL** is zo'n mengeling van koolhydraten en eiwitpeptiden. Het is een frisse recuperatiedrank - een rijke mix van koolhydraten, whey isolaat, whey hydrolisat en Carnosine die snel de glycogeenvoorraden aanvult en het spierherstel bevordert na een training of wedstrijd.



RECOVERY FUEL

VERVOLG

Waarom ook Eiwithydrolysatens gebruiken?

Eiwitten zijn moeilijk verteerbaar. De vertering(hydrolyse) duurt in extreme gevallen tot 6 uur. Dat heeft te maken met de hoeveelheid aminozuren waaruit een eiwit bestaat. Splitst men echter een eiwit in kleinere deeltjes(peptiden), die slechts uit weinig aminozuren bestaan, dan kunnen deze direct in het bloed worden opgenomen. **RECOVERY FUEL** bevat Eiwithydrolysatens die dit proces al hebben doorlopen; zij worden buiten het lichaam al min of meer voorverteerd. De opnametijd van aminozuren in het bloed wordt zo verkort tot de optimale tijd van 30 tot 60 minuten.

Smaak: Lemon & Forest Fruit

Verpakking: 1200 gr

Dosering: 2 1/2 maatlepels (100 gr) onmiddellijk na een intensieve training of wedstrijd.

Oplossen in water. 1 1/3 maatlepels na een rustige training.

NUT AS_2021/6 - NUT AS_2021/7

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Maltodextrine	52 gr
- Dextrose	16,5 gr
- Fructose	10 gr
- Whey isolaat	10 gr
- Whey hydrolysaat	8 gr
- Natriumchloride	1 gr
- Monokaliumfosfaat	0,4 gr
- Magnesium	60 mg
- Carnosine	0,05 gr

RECOVERY SHAKE

RECUPERATIEDRANK

Koolhydraten zijn uiterst belangrijk voor goede sportprestaties. Het zijn namelijk zeer belangrijke “energiebronnen” voor de skeletspieren tijdens langdurige en/of intensieve trainingen zoals bij duursporten of intensieve intermitterende sporten zoals voetbal. Na een wedstrijd, een intensieve- of lange duurtraining zijn de koolhydraten, in onze spieren voorkomend onder de vorm van “spiersuiker of glycogeen”, uitgeput. Om een volgende wedstrijd of training in “optimale” omstandigheden te kunnen aanvatten moeten de glycogeenvoorraden zo snel mogelijk terug hersteld worden.

Snel herstel van het spierglycogeen

Direct na stopzetting van de inspanning bevinden onze spieren zich in een ‘ideale’ situatie om snel glycogeen op te bouwen. Dit komt door een verhoogde insulinegevoeligheid, een verhoogde glycogeensynthetase activiteit en een verhoogd transport van glucose vanuit de bloedbaan naar de spiercel via het GLUT-4-eiwit in de spiercelmembranen. Door deze “ideale” metabole situatie verloopt de glycogeenresynthese tot ongeveer twee uur na inspanning het snelst. Hier moet een sporter “slim” gebruik van maken door na de wedstrijd of training zo snel mogelijk voldoende koolhydraten in te nemen. Uit onderzoek is gebleken dat het beste resultaat bekomen wordt door onmiddellijk na de inspanning 1,2 gr koolhydraten per kg lichaamsgewicht in te nemen, en dit na 2, 4 en 6 uur na de inspanning te herhalen. Uiteindelijk moet de sporter trachten 8 à 10 gr koolhydraten per 24 uur in te nemen. De eerste twee innames gebeuren bij voorkeur in vloeibare vorm omdat zo de opname van koolhydraten, eiwitten en water het snelst gebeurt. Uit recente studies blijkt dat, wanneer aan een koolhydraatmengsel eiwitpeptiden en aminozuren toegevoegd worden, het herstel sneller gaat. Door na de inspanning een “koolhydraat – eiwitmengsel” te gebruiken zijn er kleinere hoeveelheden koolhydraten per uur nodig om toch een optimaal herstel te bekomen (+/- 0,8 à 1 gr KH per kg lichaamsgewicht).

Snel spierherstel na wedstrijd of training

Een bijkomend voordeel van de toevoeging van eiwitten is dat het spierherstel en de spieropbouw na wedstrijd of training versneld wordt.

De **RECOVERY SHAKE** is zo'n mengeling van koolhydraten en eiwitpeptiden. Het is een frisse recuperatiedrank - een rijke mix van koolhydraten, whey isolaat, whey hydrolysaat en Carnosine die snel de glycogeenvoorraden aanvult en het spierherstel bevordert na een training of wedstrijd.



RECOVERY SHAKE

VERVOLG

Waarom ook Eiwithdrolisaten gebruiken?

Eiwitten zijn moeilijk verteerbaar. De vertering(hydrolyse) duurt in extreme gevallen tot 6 uur. Dat heeft te maken met de hoeveelheid aminozuren waaruit een eiwit bestaat. Splitst men echter een eiwit in kleinere deeltjes(peptiden), die slechts uit weinig aminozuren bestaan, dan kunnen deze direct in het bloed worden opgenomen. **RECOVERY FUEL** bevat Eiwithdrolisaten die dit proces al hebben doorlopen; zij worden buiten het lichaam al min of meer voorverteerd. De opnametijd van aminozuren in het bloed wordt zo verkort tot de optimale tijd van 30 tot 60 minuten.

Smaak: Vanille, chocolade en cappucino

Verpakking: 1200 gr

Dosering: 1 1/3 maatschepjes per 250 cc melk of water (rustige training). 2 1/2 maatschepjes per 500 cc melk of water (intensieve training).

NUT AS_2021/2 - NUT AS_2021/3

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Maltodextrine	52 gr
- Dextrose	16,5 gr
- Fructose	10 gr
- Whey isolaat	10 gr
- Whey hydrolisaat	8 gr
- Natriumchloride	1 gr
- Monokaliumfosfaat	0,4 gr
- Magnesium	60 mgr
- Carnosine	0,05 gr

WHEY SHAKE

OPTIMALISEERT HERSTEL EN SPIERGROEI

Whey proteïne is de ultieme bron van eiwitten, rijk aan branched chain amino acids, oftewel BCAA's. Whey proteïne bevat een hoge concentratie aan vertakte BCAA's, namelijk valine, leucine en isoleucine.

De Whey Shake van Sports2 voorziet het lichaam van de perfecte aminozuren (hoge kwaliteit door een goede verhouding van de verschillende aminozuren) die het lichaam nodig heeft voor spiergroei, kracht en herstel. Bodybuilders en sporters kennen allemaal het belang van goede whey proteïne supplementen om groei, kracht en herstel te bevorderen. Whey eiwitten worden immers erg goed opgenomen door het lichaam, waardoor het op die plekken komt waar het ook het meest nodig is. Whey supplementen spelen een grote rol na de training, wanneer het lichaam in een catabolische staat verkeert en snel een injectie aan eiwitten nodig heeft.

Naast de goede eigenschappen ten behoeve van spiergroei en herstel is whey eiwit ook een erg goede antioxidant dat de weerstand weet te vergroten. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatig innemen van whey proteïne een beter immuunsysteem bewerkstelligt.

Effecten van Whey

1. Toename in droge spiermassa
2. Korter herstel en snellere spiergroei
3. Minder spierafbraak na je training
4. Verhoogd metabolisme

Naast de hoge kwaliteit, lost de Whey Shake van Sports2 zeer goed op en behoort het tot de lekkerste whey-producten op de markt.

Samenstelling per 100gr

-Energie/énergie	390,81 Kcal
-Energie /énergie	1640,57 KJ
-Koolhydraten/glucides	8,47 g
-Eiwitten/protéines	78,38 g
-Vetten/lipides	5,20 g

30 g = 1 maatlepel

Ingrediënten : Whey concentraat, aroma, sucralose, cacao poeder (choco), aroma Vanilla
Verpakking: 750g



SLEEP RECOVERY

VERSNELT HERSTEL, BEVORDERT EEN GOEDE NACHTRUST

SLEEP RECOVERY is een recuperatiedrank die het herstel versnelt, een goede nachtrust bevordert en de aanmaak van ons groeihormoon stimuleert.

Dit door de combinatie van de volgende actieve ingrediënten: Maltodextrine, Gamma amino boterzuur, L-Arginine, L-Glutamine, Citroenzuur, Ornithine alpha ketoglutraat, Coenzym Q 10 en Alfa liponzuur.

GABA, Gamma Aminobutyric Acid, is een aminozuur geclassificeerd als neurotransmitter (een neurotransmitter is een stof die zenuwimpulsen overbrengt via een synaps. Een synaps is een overgangplaats waar zenuwpraktoren worden doorgegeven tussen axon terminals).

“Studies laten een 500% stijging van groeihormoonniveaus zien met slechts 5 gr GABA!”

GABA is in een hoge concentratie aanwezig in de hypothalamus, wat suggereert dat dit aminozuur een belangrijke rol speelt in de hypothalamus-hypofyse-functie. De hypothalamus is een gedeelte van het achterste deel van de hersenen en is het regulerende centrum voor viscerale (instinctieve) functies, zoals de slaapcyclus, de lichaamstemperatuur en de activiteit van de hypofyse.

De hypofyse is de belangrijkste endocriene klier, en heeft invloed op alle hormonale functies van het lichaam. Een hormoon van speciaal belang voor de sporter is het groeihormoon en de diverse hormonale bestanddelen hiervan. In vele studies is aangetoond dat het aminozuur GABA leidt tot een significante stijging in plasma groeihormoonniveaus. Zoals de meeste voedingsstudies, komt ook het onderzoek naar GABA rechtstreeks uit de medische wereld. Een studie van de First Medical Clinic aan de University of Milan in Milaan, Italië,

getiteld “Effect van acute en herhaalde toediening van Gamma Aminobutyric Acid (GABA) op groeihormoon en prolactine in de mens”, laat zien hoe effectief GABA is.

Geciteerde resultaten van deze studie geven aan: “In alle van de bestudeerde 19 patiënten, vergeleken met 18 controles, waren de plasma groeihormoonniveaus significant verhoogd (meer dan 5 ng/ml) door acute orale toediening van 5 g GABA.”

Deze studie toonde een meer dan 5 1/2-voudige toename in in plasma groeihormoonniveaus aan, 90 minuten na toediening van GABA. Dat is een aanzienlijke stijging ongeëvenaard door andere voedingsstoffen. De meeste geciteerde studies over aminozuren en groeihormoon toename gebruiken intraveneuze toediening. Dit is onrealistisch en sluit niet aan bij levensreële resultaten. Studies over GABA zijn uitgevoerd met zowel orale als intraveneuze toediening, waarbij via de orale route opmerkelijke effectiviteit aangetoond werd.



SLEEP RECOVERY

VERVOLG

GABA is een natuurlijk kalmerend en anti-epileptische stof in de hersenen die gemaakt wordt van het aminozuur glutamine en glucose. Tegelijkertijd zorgt de stof ervoor dat de zwakke weerbaarheid tegen stress wordt versterkt en de ontspanning en slaap bevordert.

GABA maakt dat de remfase slaap langer wordt en tijdens deze fase worden de grootste hoeveelheden groeihormoon afgegeven die zorgen voor het herstel van het lichaam. GABA kan ook zorgen voor meer spiermassa en minder lichaamsvet. Met GABA kan het mogelijk zijn om het gehalte aan groeihormonen met 500% te doen laten stijgen. Groeihormoonreleasers zoals GABA zorgen ervoor dat de groeihormoon-afgifte op een hoog peil wordt gebracht.

L-Arginine stimuleert de productie van groeihormonen uit de hypofyse en helpt op die manier bij de spiervorming en vetverbranding.

OrnithineAKG is betrokken bij de ammonia-ontgifting en daarom aangewezen als herstel na zware training en wedstrijden.

Smaak: Cherry

Verpakking: 800 gr

Dosering: Los 1 dosis (26.45 gr) (7 maatlepels) op in water en drink het liefst voor het slapen gaan.

NUT_AS_2021/17

SAMENSTELLING PER 25 GR

- Gaba	4 gr
- L-Argining	3 gr
- L-Glutamine	3 gr
- Ornithine alpha ketoglutaraat	1,5 gr
- Co enzym Q10	50 mg
- Alfa Glutonzuur	50 mg

WHEY SHAKE

BEVORDERT HET SPIERHERSTEL, KRACHT EN GROEI

Whey proteïne is de ultieme bron van eiwitten, rijk aan branched chain amino acids, oftewel BCAA's. Whey proteïne bevat een hoge concentratie aan vertakte BCAA's, namelijk valine, leucine en isoleucine.

De **WHEY SHAKE** van **Sports2** voorziet het lichaam van de perfecte aminozuren (hoge kwaliteit door een goede verhouding van de verschillende aminozuren) die je lichaam nodig heeft voor spiergroei, kracht en herstel. Bodybuilders en sporters kennen allemaal het belang van goede whey proteïne supplementen om groei, kracht en herstel te bevorderen. Whey eiwitten worden immers erg goed opgenomen door het lichaam, waardoor het op die plekken komt waar het ook het hardst nodig is. Whey supplementen spelen een grote rol na je training, wanneer je lichaam in een catabolische staat verkeert en snel een injectie aan eiwitten nodig heeft.

Naast de goede eigenschappen ten behoeve van spiergroei en herstel is whey eiwit ook een erg goede antioxidant dat je weerstand weet te vergroten. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat regelmatig innemen van whey proteïne een beter immuunsysteem bewerkstelligt.

Effecten van Whey

1. Toename in droge spiermassa
2. Korter herstel en snellere spiergroei
3. Minder spierafbraak na je training
4. Verhoogd metabolisme

Naast de hoge kwaliteit, lost de Whey Shake van **Sports2** zeer goed op en behoort het tot de lekkerste whey-producten op de markt.

SAMENSTELLING PER 100 GR

- Energie	390,81 Kcal
- Energie	1640,57 KJ
- Koolhydraten	8,47 gr
- Eiwitten	78,38 gr
- Vetten	5,20 gr

Smaak: Vanille & choco 30 gr = 1 maatlepel

Ingrediënten: Whey concentraat, aroma, sucralose, cacao poeder (choco)

Verpakking: 750 gr



Perform gamma

Elke sporter streeft ernaar om zijn of haar grenzen te verleggen en hoopt steeds om topprestaties te leveren. Dit is enkel mogelijk wanneer ons lichaam een energieboost krijgt maar tevens spierverzuring zo lang mogelijk uitstelt. De producten uit ons **PERFORM** gamma helpen u optimaal te presteren in alle omstandigheden.



TRILACTIC

VERTRAAGT DE MELKZUURVORMING IN DE SPIEREN

Tijdens een inspanning met hoge intensiteit worden afvalstoffen (zoals H⁺ ionen) via melkzuurvorming in de spieren opgestapeld en treedt vermoeidheid op. Vaak resulteert dit in spierkrampen en wordt men verplicht om de inspanning te staken. **TRILACTIC** (Beta-alanine) is een specifieke H⁺ buffer dat een deel van deze vermoeidheid gaat opvangen en ervoor zorgt dat spierkrampen langer of geheel uitblijven. Intensieve trainingen en prestatiegerichte inspanningen kunnen op die manier langer worden volgehouden.

Beta-alanine is een precursor van het dipeptide carnosine. In de spiercel werkt carnosine als een buffer en houdt het de verzuring in onze spieren onder controle. Dit zal uiteindelijk zich manifesteren in betere prestaties. Zo is bijvoorbeeld aangetoond dat Beta-alanine inname de sprintprestatie kan bevorderen op het einde van een lange intensieve uithoudingsinspanning. Tevens is het bewezen dat voldoende hoge concentraties carnosine spierblessures voorkomt, en dat het herstel van beschadigde spieren sterk versnelt wordt. Carnosine is dus voor sporters extreem belangrijk.

Orale toediening van carnosine zelf verhoogt niet de carnosineconcentratie in de spieren. Talrijke studies tonen aan dat orale toediening van Beta-Alanine de carnosine concentraties wel kan verhogen in de spieren.

Verpakking: 120 capsules

Dosering: 4 tot 5 capsules per dag gedurende minstens 1 maand

NUT_AS_2021/11

Opmerking:

Beta – alanine wordt goed verdragen. Zeer zelden kunnen paresthesiën (tinteling

Verspreid daarom de capsules over verschillende innamen (minstens 3 innamen per dag).

SAMENSTELLING PER CAPSULE

- | | |
|------------------|--------|
| - Beta – alanine | 800 mg |
| - Gelatine | 118 mg |



PERFORMAX

MAAKT MEER ENERGIE VRIJ

Tijdens zware trainingsperiodes of wedstrijden moet een sporter in staat zijn om een lange en intensieve inspanning gedurende een langere tijd vol te houden. PERFORMAX bevat onder meer het cafeïnerijke 'Guarana' dat zorgt voor een prestatiebevorderend effect. De overige ingrediënten, waaronder Rhodiola Rosea en co-enzym Q10, optimaliseren de prestatie en verbeteren de energievrijzetting.

Cafeïne: Recent onderzoek toont aan dat cafeïne een prestatiebevorderend effect kan hebben, alsook een psycho stimulerende werking waardoor de "pijndrempel" kan verlegd worden. Algemeen kan gesteld worden dat enerzijds duurinspanningen door cafeïne-inname langer kunnen volgehouden worden en anderzijds aan een hogere inspanningsintensiteit kan gewerkt worden.

Eigenschappen: Stimuleert de bijnier, vooral de productie van adrenaline, verbetert de energiebalans, verhoogt de uithouding en verdrijft vermoeidheidsgevoel.

De dosis cafeïne, getest in goed uitgevoerde studies die een verbetering van de uithouding aantonen, varieert tussen de 3 mg en 8 mg per kg lichaamsgewicht.

Het besluit uit deze studies is: "een dosis van 3 mg/kg lichaamsgewicht cafeïne heeft een ergoogeen effect. Hogere dosissen hebben meestal geen meerwaarde.

Rhodiola Rosea is een bergplant uit Rusland en wordt het energiekruid van de 21e eeuw genoemd en is een adaptogeen). Russische cosmonauten nemen Rhodiola supplementen mee tijdens hun ruimtereizen. Verhoogt het energiefosfaat (ATP) in de spieren (vergroot het uithoudingsvermogen) en versnelt het herstel van het hart na inspanning.

Co-enzym Q-10 speelt een belangrijke rol in de omzetting van vetten, proteïnen en koolhydraten in energie.

Verpakking: 60 Capsules

Dosering: 1 tot 3 capsules voor een intensieve training of wedstrijd.

NUT PL_AS 2021/12

SAMENSTELLING PER CAPSULE

- Rhodiola rosea PE 3% rosavin 1% salidroside	100 mg
- Paullinia (Guarana) 22% Caffeïne	500 mg
- DL-Phenylalanine	75 mg
- L-Citrulline	20 mg
- N-Acetyl L-Carnitine	20 mg
- Taurine	20 mg
- Ubidecarenone (Co-enzyme Q10)	6 mg

* Overige ingrediënten: gelatine



COMPETITION FUEL

WEDSTRIJDDRANK

De nieuwe sportdrank van **Sports2**, de Competition Fuel, is specifiek ontwikkeld voor intensieve trainingen en/of wedstrijden.

Een portie zorgt voor meer energie dan de Hydra Fuel (43 gr koolhydraten) en bevat tevens de belangrijkste elektrolyten zoals we die in verhouding door transpireren verliezen. De toegevoegde cafeïne (70 mg per portie) zorgt voor de stimulering van mentale alertheid en betere concentratie en de eiwitten (3gr per portie Peptopro formule) zorgen ervoor dat je minder spierschade oploopt tijdens intensieve inspanningen omdat de afgebroken eiwitten direct aangevuld kunnen worden.

De Competition Fuel is dus het perfecte wapen voor wedstrijden en of intensieve inspanningen. Het bevat ook geen kunstmatige kleur- en smaakstoffen en geen conserveringsmiddelen.

Smaak: Fruit mix

Verpakking: 1200 gr

Dosering: Los 1 dosis (50 g) (= 1 maatlepel) op in 500 ml koud water en drink liefst voor of na de inspanning

INGREDIËNTEN PER 50 GR

Actieve ingrediënten: Maltodextrine, Glucose, Fructose, Whey Hydrolisaat 6g, Paullina cupana Kunth., Bonpl. Et Kunth (Guarana) 22% Caffeine 320 mg, Natrium (Natriumchloride -Natriumcitraat), Kalium (Kaliumfosfaat) 319 mg (15,95% ADH), Magnesium (magnesiumoxyde) 57 mg (15,20ADH)

Aroma: Fruit mix

Kleurstof: Allura red E 129

SAMENSTELLING PER 100GR

-Energie in kcal	367 kcal
-Energie in kJ	1538 kJ
-Koolhydraten	86,13 g
-Eiwitten	5,7 g
-Vetten	0 g

LET OP: KAN DE ACTIVITEIT OF OPLETTENDHEID VAN KINDEREN NADELIG BEÏNVLOEDEN!



REFERENTIES

- OXI-VIT: - Maughen R. The athlete's diet: nutritional goals and dietary strategies. (Proc Nutr Soc. 2002 Feb - Bendich A. Mallick R. Potential health economic benefits of vitamin Supplementation. West J Med. 1997
- HAEMO-OPTIMIZER: - Advanced Nutrition; Micronutrients (Carolyn D. Berdanier) University of Georgia, Athens, USA.
- Critical Reviews in Food Science and Nutrition. (Fergus M. Clydesdale); University of Massachusetts, Amherst, USA.
- VITAMINE D: - Owens DJ, Allison R, Close GL. Vitamin D and the Athlete: Current Perspectives and New Challenges. Sports Medicine, vol 48(1) p3-16, 2018.
- Autier P, Boniol M, Pizot C, Mullie P. Vitamin D status and ill health: a systematic review. The Lancet Diabetes Endocrinol 2014; 2: 76-89
- POWER-OPTIMIZER: - Nutrition and the Strength Athlete. (Catherine R. Jackson) California State University, Fresno, USA.
- Vegetables, Fruits, and Herbs in Health Promotion. (Ronald R. Watson), University of Arizona, Tucson USA.
- Adimoelja A. Phytochemicals and the breakthrough of traditional herbs in the management of sexual dysfunction's. (Int. J. Androl. 2000)
- Dr. Paul Nijs – Gezond sporten met natuurlijke doping.
- Effects of phosphatidylserine on exercise capacity during cycling in active males (Kingsley MI, Miller M, Mc enemy J, Benton D) Med Science Sports Exercise Jan 2006
- Birgit Kaltenhaler – Betere sportprestaties met Biodoping.
- PERFORMAX: - Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. (De Bock K, Eijnde BO, Ramaekers M, Hespel P) International J sports Nutrition Exerc. Metab. Juni 2004
- Tolonen A. Pakonen M.; Phenylpropanoid glycosides from rosea. (Chem Pharm Bull (Tokyo)
- HYDRA-/ ENERGY FUEL: - Sports Drinks; Basic Science and Practical Aspects. (Ronald J. Maughan); University Medical School, Aberdeen, Scotland.

- BCAA COMPLEX+:
 - Prof.R.Maughen – Nutrition In sport (The Encyclopedia of Sports Medicine)
 - Prof.A.Jeukendrup – European Congress of Sport Medicine (14-16/05 2003, Hasselt Belgium)
- TRILACTIC:
 - Med Sci Sports Exerc. 2009 41(4):898-903. Beta-alanine improves sprint performance in endurance cycling. Van Thienen R, Van Proeyen K, Vanden Eynde B, Puype J, Lefere T, Hespel P.
 - Encyclopedia of Life Sciences Amino Acid Neurotransmitters. Jeremy M Henley, 2001 John Wiley & Sons, Ltd. DOI:10.1038/hpg.els.0000010 Article Online Posting Date: April 19,2001
 - Mannion AF, Jakeman PM, Dunnett M, Harris RC, and Willan PLT (1992) Carnosine and anserine concentrations in the quadriceps femoris muscle of healthy humans. Eur. J. Appl. Physiol. 64:47-50.
 - Bate-Smith EC (1938) The buffering of muscle in rigor: protein, phosphate and carnosine. Journal of Physiology. 92:336-343
 - Derave W, Ozdemir MS, Harris R, Pottier A, Reyngoudt H, Koppo K, Wise JA, Achten E. (2007). "Beta-alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters". J Appl Physiol. 103(5):1736-43.
 - Hill CA, Harris RC, Kim HJ, Harris BD, Sale C, Boobis LH, Kim CK, Wise JA. (2007). "Influence of beta-alanine supplementation on skeletal muscle carnosine concentrations and high intensity cycling capacity". Amino Acids 32 (2): 225- 33. PMID 16868650.
- RECOVERY SHAKE/FUEL:
 - Prof.R.Maughen – The Athlete's Diet; Nutritional goals and dietary strategies.
 - Anita Bean – Sport Voeding
- SLEEP RECOVERY:
 - Waagepetersen HS, Sonnewald U, Schousboe A. The GABA paradox: multiple roles as metabolite, neurotransmitter, and neurodifferentiative agent. J Neurochem 1999;73:1335–42.
 - Braverman E, Pfeiffer C. The Healing Nutrients Within. In Facts, Findings and New Research on Amino Acids. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1987.
 - Cavagnini F, Invitti C, Pinto M. Effect of acute and repeated administration of gamma aminobutyric acid (GABA) on growth hormone and prolactin secretion in man. Acta Endocrinol 1980;93:149–5
- FAST-FUEL:
 - The use of the carbohydrates during exercise as an ergogenic aid <http://link.springer.com/article/10.1007/s40279-013-0079-0e> Sportsmedicine

KETONE FUEL:

- Cox, P.J. A ketone ester drink sustains exercise performance whilst reducing muscle glycolysis. Proceedings of the Physiological Society 34, PC219, 2015.
- Cox, P.J. and Clarke, K. Acute nutritional ketosis: implications for exercise performance and metabolism. Extrem Physiol Med. 2014 Oct 29;3:17.
- Vandoorne, T. Intake of a Ketone Ester Drink during Recovery from Exercise Promotes mTORC1 Signaling but Not Glycogen Resynthesis in Human Muscle. Front Physiol. 2017 May 23;8:310.

Deze folder werd met zorg samengesteld door **Sports2** in samenwerking met Karen Van Proeyen, Ph.D. in the Biomedical Sciences

Onze producten zijn gemaakt door sporters voor sporters. Contacteer ons, we helpen je graag verder.



CEO
Rudi Stroobants
+32 (0)475 32 87 61



Vlaanderen
Dries Busselot
+32 (0)486 90 01 68



Wallonië
Xavier Diepart
+32 (0)473 31 27 83



Coach Nederland
Michiel Willaert
+31 (0)6 20 36 43 77



Coach
Jordy Bouts
+32 477 90 22 64

SPORTS2
Tervuurse steenweg 119
1981 Hofstade - België
Mail: info@sports2.be
Web: www.sports2.be
www.sports2.nl



