

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 tot 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 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 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 portie:
5gr creatine monohydraat