

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 3mg 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 speelt in de omzetting van vetten, proteïnen en koolhydraten in energie.

Verpakking: 60 Capsules

Dosering: 1 to 3 caps voor een intensieve training of wedstrijd.

NUT PL AS 2021/12

Samenstelling/Capsule + info

-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	

REFERENTIES

- 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