

Creatine Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Creatine Gold van Virtuoo is een hoogwaardig supplement dat speciaal is ontwikkeld om (top)sportprestaties te verbeteren. Creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen. Tevens stimuleert creatine de spiergroei en ondersteunt het de spierkracht bij explosieve krachtsinspanningen. Creatine, speciaal uitgebalanceerd voor sporters.

NZVT-gecertificeerd

Creatine Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Creatine Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden.

Geadviseerd gebruik

Mix per dosering 1 afgestreeken maatschepje met 250 ml water of een andere niet cafeïne houdende drank (b.v. vruchtensap). Bij voorkeur tijdens of vlak na de warme maaltijd. 1 maatschepje is ca. 6,0 gram. Neem 1-2 doseringen per dag. Maatschepje is bijgesloten.

Aanvullende informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen en geschikt voor vegetariërs en veganisten. Bevat geen kunstmatige kleur-, smaak- en zoetstoffen

Health Claims

- 6 g pure creatine monohydraat per dosering
- Verbeterd de prestatie en spierkracht¹
- Stimuleert de opbouw van spiermassa²
- Zeer populair supplement onder sporters
- Geschikt voor vegetariërs en veganisten

Samenstelling per dosering (1 afgestreeken maatschepje)

Ingrediënt	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Creatine monohydraat	6.0 g	*	

RI = Referentie inname / * RI niet bepaald

¹ De gezondheidsclaim zijn van kracht vanaf een dosering van 3 gram

² Creatine verbetert je prestatie, spierkracht en spiergroei bij explosieve krachtsinspanningen



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Creatine Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Creatine is één van de meest onderzochte voedingssupplementen in de sport. Het is een lichaamseigen stof die je via het eten van vlees en vis binnenkrijgt. Een gemiddeld lichaam bevat zo'n 120 gram creatine, waarvan 95% zich in de spier bevindt. Vele onderzoeken hebben uitgewezen dat extra inname van creatine de sportprestatie verbetert die een intensief en explosief karakter hebben en waarbij veel herhalingen plaatsvinden in combinatie met een korte hersteltijd.

Bij de afbraak van ATP (adenosine tri fosfaat) naar ADP (adenosine di fosfaat) komt energie vrij die voor spiercontractie wordt gebruikt. Door extra inname van creatine vergroot je de creatinefosfaatvoorraden in de spier (+10 – 20%), waardoor er sneller ATP teruggevormd kan worden en weer in energie kan worden voorzien.

Creatine kan ingezet worden bij:

- Korte maximale inspanningen die tussen de 2 en 30 seconden duren en herhaaldelijk uitgevoerd moeten worden met hiertussen een hersteltijd van 30 seconden tot 3 minuten.
- Sporten met een explosief en intensief karakter die herhaaldelijk uit moeten worden gevoerd (krachttraining, teamsporten, racket sporten)
- Duurinspanningen (hardlopen, fietsen, zwemmen), mits er herhaaldelijke explosieve inspanningen in plaatsvinden (interval en sprints)

Hoe te gebruiken:

- In de meeste gevallen wordt met een oplaapprotocol gewerkt, gevolgd door een onderhoudsfase. De laadfase bestaat uit 5 tot 7 dagen waarin dagelijks 20 tot 25 gram creatine per dag wordt genomen verspreid over 4 inname momenten (ontbijt, lunch, diner en voor het slapen). Hierna kan een onderhoudsfase van 4 tot 6 weken worden toegepast, waarbij een dagelijkse dosering van 2 tot 3 gram na de inspanning wordt ingenomen.
- Er kan ook met een gematigd protocol worden gewerkt, waarbij over een periode van 4 weken dagelijks een inname van 3 gram het gehalte van creatine in de spier verhoogt.
- Om creatine zo goed mogelijk in de spier te krijgen, kan je letten op de timing en voeding. Na inspanning verloopt het transport van creatine de spier in beter. Verder blijkt dat insuline invloed heeft op de mate van opname in de spier. Gelijktijdige inname van creatine en koolhydraten (50 – 100 g) verhoogt de opname van creatine in de spier.

Aanvullende informatie:

- De totale voorraad creatine verschilt per persoon en is afhankelijk van de hoeveelheid spiermassa, type spiervezel en in hoeverre de creatinedepots in de spieren zijn aangevuld.
- Vooral vegetariërs of personen die weinig of geen vlees of vis eten, zullen gebaat zijn bij creatinesuppletie, omdat hun uitgangswaarde lager is.
- Bij sommige mensen heeft creatine geen effect. Dit komt waarschijnlijk omdat de voorraad in de spier al volledig is aangevuld.
- Sporters met veel type 2 spiervezels (o.a. krachtsporters) zullen beter reageren op creatine dan sporters met veel type 1 spiervezels.
- Door het gebruik van creatine kan het lichaam meer vocht vasthouden. Houd hier rekening mee als het gaat om sporten met gewichtsklassen of sporten waarbij een hoger gewicht de prestatie nadelig beïnvloedt (lopen, bergop fietsen, turnen).
- Wanneer je stopt met creatine duurt het 4 tot 6 weken voordat de creatinevoorraden zich weer normaliseren.

In welke situaties creatine zinvol is, hangt af van de type sport en met welk doel



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

