

TOELICHTING

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 WORDEN INGEZET 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 de creatine wordt gebruikt. Maak een afweging of het zinvol is voor de trainingssituatie of dat het zinvol is tijdens wedstrijden.

CREATINE COMPLEX GOLD

Virtuoos' Creatine Complex Gold is a high-quality supplement that has been specifically developed to improve the performance of (professional) athletes. Creatine increases the physical performance in successive sets of short, high intensity exercises. Creatine also stimulates muscle growth and supports muscle strength during explosive exertions

Creatine is specially balanced for athletes.
Dextrose is added to this product.

The beneficial effect of Creatine is obtained with a daily intake of 3 grams. This product is intended for adults who perform exercises at a high intensity

NZVT-CERTIFIED

Creatine Complex Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

DAILY USAGE

Fill the scoop and mix it with water or another drink that does not contain caffeine (e.g. juice.) Preferably in combination with a meal. The scoop is included.

HEALTH CLAIMS

- Creatine helps to improve the performance during explosive exertions.
- Creatine supports the muscles during explosive exertions.
- Creatine allows for more strength during explosive exertions.
- Creatine is specially balanced for athletes.
- A pure performance, because this product is NZVT-certified.

INGREDIENT	AMOUNT	% RDA	COMPOUND
Creatine monohydrate	5,0 g		
Dextrose	1,0 g		