

Performance maximisée dans le sport

Étude des utilisateurs avec FitLine Munogen et Activize

Augmentation de la combustion des graisses

Si vous commencez par une sollicitation sportive, le corps doit fournir de l'énergie immédiatement. L'énergie disponible la plus rapide provient des glucides que vous mangez ou qui sont stockés dans votre corps. Ce n'est qu'alors que le corps mobilise ses réserves de graisse, dont il a besoin pour les efforts de longue durée. La décomposition des graisses devrait être la principale source d'énergie, car l'énergie stockée ici est beaucoup plus importante. L'optimisation de la combustion des graisses présente donc l'avantage d'une plus grande disponibilité d'énergie pour le sport. Un moyen d'y parvenir est un entraînement intensif d'endurance, mais qui n'est pas trop fatigant pendant l'exercice.

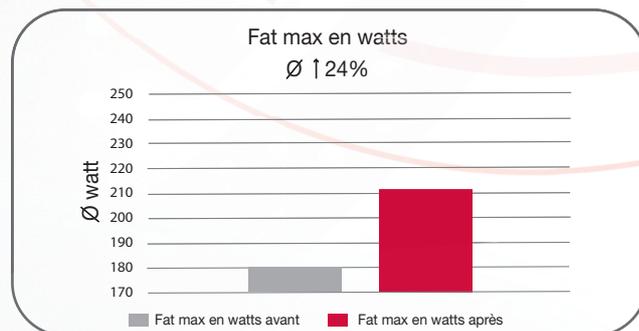
Augmenter le seuil de lactate

Le seuil de lactate est un signe de l'endurance d'un athlète. Jusqu'à ce seuil, la formation et la décomposition du lactate sont en équilibre. Au-delà du seuil, il n'est pas possible de s'entraîner longtemps, car les muscles « suracidifient » alors. Si le seuil de lactate est élevé, vous pouvez par exemple courir un marathon plus rapidement. Vous ne pouvez le faire monter que lentement en augmentant votre entraînement.

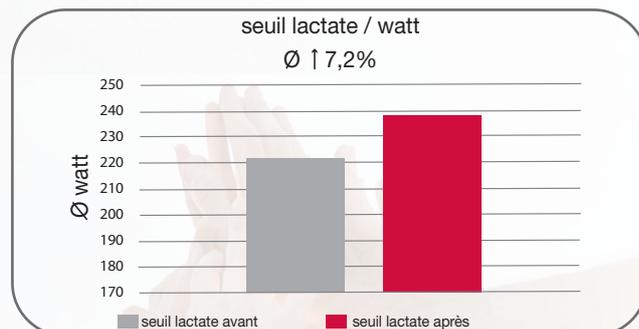
Augmentation des performances grâce à FitLine Munogen et Activize

Le rôle important que joue la nutrition en plus d'un entraînement approprié a été mis en évidence dans une étude d'utilisateurs de FitLine Munogen et FitLine Activize Oxyplus. 14 cyclistes d'endurance ont reçu le Munogen 30 minutes avant l'entraînement, et l'Activize le matin et avant l'entraînement, sur une période de 4 semaines. Les athlètes étaient de bons à très bons cyclistes amateurs, principalement des hommes âgés de 40 à 55 ans.

Le résultat : Les participants ont montré une amélioration moyenne de 24 pour cent de la combustion maximale des graisses et une augmentation moyenne de 7,2 pour cent du seuil de lactate. La période pendant laquelle l'énergie est fournie par la graisse est ainsi prolongée et il est possible de maintenir la performance à un niveau supérieur plus longtemps.



Graphique : Amélioration de la combustion maximale des graisses de 24% en moyenne.



Graphique : Augmentation du seuil de lactate de 7,2 % en moyenne.

En bref :

Avec les bons nutriments, l'apport énergétique peut être soutenu et augmenté de manière ciblée. FitLine Munogen et Activize Oxyplus montrent un résultat clair lorsqu'ils sont utilisés.

Cela signifie que vous pouvez vous entraîner plus dur, plus intensément et plus longtemps !

Jens Roth

Vice Champion d'Europe de Cross-Triathlon

« En décembre de l'année dernière, j'ai participé à une étude, un test de performance pour améliorer ma performance cycliste. Cette étude a été supervisée par mon coach Marc Pschebzin et le Dr. Tobias Kühne. Pendant un mois, j'ai utilisé FitLine Activize tous les matins et également avant les séances d'entraînement clés. J'ai aussi pris 2 gélules de Munogen chaque matin. La période d'essai était initialement prévue pour un mois. Après cette période, j'ai répété le test de performance avec mon entraîneur sur l'ergomètre et mes données/valeurs de performance étaient bien meilleures qu'un mois auparavant. J'ai alors gardé le rythme pour moi-même et j'ai intégré les produits FitLine Activize et Munogen dans ma routine quotidienne, lors de mes voyages et de mes entraînements ».