

REAL SUPPS[®] SUPPS BY A REAL CHAMPION!

FROM CHAMPION FOR CHAMPIONS

by 

„REAL SUPPS by Kevin Kuske“



WIE FUNKTIONIERT KREATIN+

„Kreatin+ fördert den Anstieg des Gehaltes von Kreatin und Carnosin in der Muskulatur und erhöht so die Leistungsfähigkeit des Anwenders. Die Kombination mit Carnosin verbessert die Wirkung der Kreatin-Supplementierung, so dass die Muskulatur die gesteigerte Kraftleistung über eine längere Belastungsdauer abgeben kann! Während der Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele bestand mein Training aus klassischem Krafttraining mit Gewichten, sowie dem Sprint mit Zusatzgewicht aus dem Stand oder mehrfachem Sprinten im Rahmen einer Intervallbelastung.“

Die häufigen Trainingseinheiten und die hohe Intensität fordern dem Bewegungsapparat natürlich alle Kraftreserven ab und erschöpfen den gesamten Organismus. Die alleinige Gabe von Kreatin hat zwar einen gewaltigen Einfluss auf die Leistung im Maximal- und Submaximalkraftbereich, jedoch keinen wesentlichen Effekt auf die Kraftausdauer. Eine gesteigerte Kraftleistung geht aber auch immer mit einem erhöhten Energieverbrauch einher, was die Leistungsfähigkeit bei entsprechend langer Trainingsdauer herabsetzt.

Energetisch betrachtet nimmt die Schnellkraft mit zunehmender Belastungsdauer immer weiter ab, da mit jedem Sprint die ATP-Reserven schwinden und der pH-Wert im Muskel sinkt. Zusätzlich wird die Wiederherstellung von ATP für die nächste Sprintausführung durch die saure Umgebung im Muskel verzögert. Die Zufuhr von Carnosin wirkt der Übersäuerung des Muskels effektiv entgegen, indem es die beim Verbrauch von ATP entstehenden Wasserstoff-Ionen puffert. Das Ergebnis ist eine Stabilisierung des pH-Wertes im Muskel in Verbindung mit einer beschleunigten Resynthese von ATP.

Carnosin ermöglicht in Kombination mit Kreatin längere, härtere und intensivere Belastungen, die die Leistungsfähigkeit in erheblichen Maße steigern!“

Exklusiv auf www.winnersfood.de

HIGH INTENSITY



▶ **Steigert Kraft- und Schnellkraft**
Erhöht Trainingskapazität



WARUM KREATIN?

„In meiner langjährigen Karriere als erfolgreichster Bob-Anschieber aller Zeiten habe ich zahlreiche Supplements ausprobiert und dabei festgestellt, dass:

1. KREATIN

das Supplement ist, welches das größte Leistungsspektrum für alle Arten von Kraft- und Schnellkrafttraining aufweist.

2. CARNOSIN

enormes Potenzial zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Rahmen eines hochintensiven Intervalltrainings aufweist und besonders in Kombination mit Kreatin unglaubliches Leistungspotenzial freisetzt.“

 **WORLD CHAMPION APPROVED** | **MADE IN GERMANY**

KEVIN'S „KREATIN+“ EINNAHME-ZYKLUS MIT LADEPHASE UND PAUSE



4-WOCHEN-PLAN

WOCHE 1 - 2	WOCHE 2 - 4	WOCHE 5 - 6
TAG 1 - 10 Kreatin 9000 mg* L-Carnosin 900 mg* Ladephase 30 Portionen	TAG 11 - 30 6000 mg* 300 mg* Erhaltungsphase 40 Portionen	TAG 31 - 60 — Pause

ODER

8-WOCHEN-PLAN

WOCHE 1 - 2	WOCHE 2 - 4	WOCHE 4 - 8	WOCHE 9	WOCHE 10 - 12
TAG 1 - 10 9000 mg* 900 mg* Ladephase 30 Portionen	TAG 11 - 30 6000 mg* 300 mg* Erhaltungsphase 30 Portionen	TAG 31 - 60 6000 mg* 300 mg* Erhaltungsphase 30 Portionen	TAG 61 - 65 6000 mg* 300 mg* Erhaltungsphase 30 Portionen	TAG 66 - 90 — Pause

EINNAHMEZYKLUS VON KREATIN+

„Für eine effektive Anwendung von Kreatin+ ist es wichtig, die Einnahme regelmäßig über einen Zeitraum von mehreren Wochen zu gestalten. Ich empfehle die Zufuhr in Zyklen von **jeweils 4-8 Wochen mit einer anschließenden Einnahmepause von 2-4 Wochen.**

Die Anwendung über einen kürzeren Zeitraum ist nicht so effektiv, da der **Kreatingehalt in der Muskelzelle erst nach 7-10 Tagen sein Maximum erreicht** und auch das Carnosin erst mit fortlaufender Einnahmedauer auf das Maximum in der Muskulatur ansteigt. Erst ab diesem Zeitpunkt kann das volle Leistungspotenzial von Kreatin+ im Training ausgeschöpft werden. In der Praxis können die Einnahmezyklen auch bestens mit hochintensiven Trainingszyklen kombiniert werden, wobei die Leistung dann kalkulatorisch von Zyklus zu Zyklus ansteigt.

In den **Regenerationsphasen** mit entsprechend angepasstem Training kann eine **Einnahmepause** stattfinden, um den Leistungsschub im anschließenden Trainingszyklus mit einer erneuten Ladephase zu maximieren.“

WIE NEHME ICH KREATIN+

Mit der Zufuhr etwa **30 Minuten vor dem Training** ist garantiert, dass die Kreatin- und Carnosinspeicher im Training vollständig aufgefüllt sind. Direkt nach dem Workout ist die Aufnahmefähigkeit der trainierten Muskulatur für Kreatin und Carnosin am größten. Eine **regelmäßige Zufuhr vor und nach dem Training** erzielt in der Regel die besten Fortschritte.

Um die Kreatin- und Carnosinspeicher während der gesamten Einnahmedauer nicht abfallen zu lassen, sollte die festgelegte **Dosierung von Kreatin+ auch an trainingsfreien Tagen** zugeführt und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Etwa **50-100 ml Wasser (oder ein kohlenhydrathaltiges Getränk) pro Gramm Pulver** sind ausreichend. Die Zufuhr von kurzkettigen Kohlenhydraten verstärkt die Aufnahmefähigkeit von Kreatin+ in die Muskelzelle und hilft dabei die Glykogenspeicher der Muskulatur entsprechend wieder aufzufüllen.

Exklusiv auf www.winnersfood.de

*Tägliche Gesamtzufuhrmenge von Kreatin und Carnosin verteilt auf 3 Gaben nach Einnahmeschema

TAG 1 – 10 (LADEPHASE)

TRAININGSTAG / TRAININGSFREIER TAG

1 PORTION KREATIN+ (1 GESTRICHENER MESSLÖFFEL)

morgens zum Frühstück | Trainingstag und trainingsfreier Tag
vor dem Training & nach dem Training | Trainingstag
zum Mittagessen & zum Abendessen | trainingsfreier Tag

TAG 11 – 65 (ERHALTUNGSPHASE)

TRAININGSTAG

1/2 PORTION KREATIN+ (1/2 GESTRICHENER MESSLÖFFEL)

morgens zum Frühstück vor dem Training

1 PORTION KREATIN+ (1 GESTRICHENER MESSLÖFFEL)

nach dem Training

TRAININGSFREIER TAG

1 PORTION KREATIN+ (1 GESTRICHENER MESSLÖFFEL)

morgens zum Frühstück

1/2 PORTION KREATIN+ (1/2 GESTRICHENER MESSLÖFFEL)

zum Mittagessen zum Abendessen