

## Hart trainiert, aber Tage später immer noch schwach?

27.08.2006, 17:51 | Sport

Pressemitteilung von: *IronMaxx® Sporternährung*

---



Der Sommer ist warm, die Tage lang und es ist genug Motivation für intensive sportliche Betätigungen da. Aber irgendwie fehlt noch etwas Kraft seit dem letzten Training im Fitness-Studio. Und das ist ja auch schon wieder drei Tage her. Müsste ich jetzt nicht mehr Power haben, wozu trainiere ich schließlich?

Wer seine Muskulatur durch intensives Training, oder schwere körperliche Arbeit, stark beansprucht, baut im Muskel wichtige Energielieferanten ab. Diese werden zwar vom Körper wieder nachproduziert, doch das kann bis zu drei Tage dauern - je nach Intensität des Sports. Vergleichen lässt sich das am Besten mit einem Akku, der schneller verbraucht wird, als er geladen werden kann.

Adenosin-Triphosphat (ATP) heißt dieser Stoff, der die Muskeln mit Energie versorgt. Er wird beim Sport verbraucht und muss deshalb anschließend wieder vom Körper, durch die Umwandlung von Einfachzuckern, selbst synthetisiert werden.

Um die Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu steigern und die Regenerationszeit zu verkürzen, setzen Spitzensportler auf mehrkettige ringförmige Zucker, die die ATP-Produktion im Körper beschleunigen. DRibose ist so ein Beschleuniger. Diese wird bei der ATP-Produktion verbraucht und führt zu einer schnelleren Erholung der Muskulatur. Denn erst wenn diese Antriebskraft wieder zur Verfügung steht, kann der Muskelapparat wieder mit der Energie aus dem Stoffwechsel versorgt werden und für volle Leistung sorgen.

Bis vor kurzem war die Einnahme von Ribose-Zucker noch alles andere als eine 'süße' Angelegenheit. Der schlechte Geschmack hielt viele davon ab und deshalb bevorzugten sie den besser schmeckenden, jedoch nur bedingt ähnlich wirkenden, Dextrose-Zucker. Dieser führt bei vielen Sportlern, nach häufiger Einnahme, oft zu Magenverstimmungen. Ganz anders bei Ribose, wer über den Geschmack hinweg sah, der wurde mit einer schnellen Muskel-Regeneration ohne Nebenwirkungen belohnt.

Damit auch den Sportlern und Athleten mit empfindlichen Geschmacksknospen dieser schonende Stoff zur Verfügung steht, hat jetzt ein Sporternährungshersteller aus der Nähe von Bonn, fruchtige Ribose Kautabletten auf den Markt gebracht. Nicht nur, dass die richtig lecker sind, auch die Dosierung ist damit sehr einfach. Ribose sollte ca. 15 Minuten vor dem Training und direkt danach eingenommen werden und eignet sich für Kraft-, Leistungs- und Ausdauersportler, ist aber auch am Arbeitsplatz und in der Freizeit verwendbar.

„Wir empfehlen die gemeinsame Einnahme von Ribose mit Creatin und Glutamin. Diese Kombination kann einen unschlagbaren Synergie-Effekt auslösen.“ so Wolfgang Hahn, Kundenberater aus dem Hause IronMaxx®.

Die Ribose Kautabletten - 'Ribox' der Marke IronMaxx® erhalten Sie in gut sortierten Fachgeschäften und Fitness-Studios, in jeder Apotheke (PZN 1059225), oder im Internet unter [www.ironmaxx.de](http://www.ironmaxx.de) für 18,90 Euro (130 Tabletten á 1500mg).

IronMaxx® Sporternährung  
Heerstrassenbenden 4a  
53359 Rheinbach  
Tel.: 02226-15890  
Fax.: 02226-1589-20

Funktionelle Lebensmittel wie die Produkte von IronMaxx® erleichtern den Aufbau von Muskelmasse, können zu einer Leistungssteigerung beitragen und helfen bei der Beseitigung von ungeliebten Fettpolstern.

## **Portrait**

Wünschen Sie sich einen gutgebauten, muskelösen Körper? Oder möchten Sie ungeliebte Fettpolster loswerden? Zum optimalen Muskelaufbau, zur Leistungssteigerung oder einer gesunden Diät finden Sie bei IronMaxx® ein breites Sortiment an Ernährungsprodukten.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/97763/Hart-trainiert-aber-Tage-spaeter-immer-noch-schwach.html>