

# Lactat Puffer

Verzögert die Muskelübersäuerung

## Produktebeschreibung

Kohlenhydrat- und Natriumhaltiges Sportgetränk zur Verzögerung der Muskelübersäuerung bei intensiver körperlicher Belastung und als Ergänzung zum Carboloadung.

Sponser Laktat Puffer enthält Natriumcitrat und Bikarbonat zur Abpufferung überschüssiger Milchsäure (Laktat), welche bei hochintensiven, anaeroben Belastungen entsteht. Je länger diese leistungshemmende Anhäufung verzögert werden kann, desto besser kann eine anaerobe Leistung aufrechterhalten werden.

Ein Soda Loading mittels Laktat Puffer bietet eine sinnvolle Wettkampfhilfe für Sportarten mit hoher Intensität oder bei Intervallbelastungen mit wiederkehrenden anaeroben Leistungsspitzen, bei denen die Muskelübersäuerung zum leistungslimitierenden Faktor wird.

Bedingt durch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, Natrium und Flüssigkeit, erlaubt der Laktat Puffer ein gleichzeitiges Carbo- und Hydroloading vor Wettkämpfen.



## Vorteile

- Verzögerung der Muskelübersäuerung
- Gute Verträglichkeit des Bicarbonats und Natriumcitrats durch mehrtägige Einnahmephase vor dem Wettkampftag
- Milde Aromatisierung

## Anwendung

Für maximale anaerobe Ausdauer, während 5-6 Tagen 1000 ml Laktat Puffer verteilt auf 2-3 Portionen einnehmen. Am Wettkampftag selbst 500-1000 ml Laktat Puffer bis 90 Minuten vor der Belastung konsumieren.



## Zutaten

Maltodextrin, Saccharose, Mineralstoffe (Natriumcitrat, Natriumbikarbonat), Fructose, Aromen, Rote Bete.

## Aromen / Gebinde / Nährwerte

Orange/Pfirsich. Dose à 1000 g ergibt 12.5 Liter.

Nährwert	100 g	80 g (1 litre)
Energie kJ (kcal)	1520 (360)	1224 (288)
Protein	0 g	0 g
Kohlenhydrate	90 g	72 g
Fett	0 g	0 g
Natrium	2.3 g	1.8 g