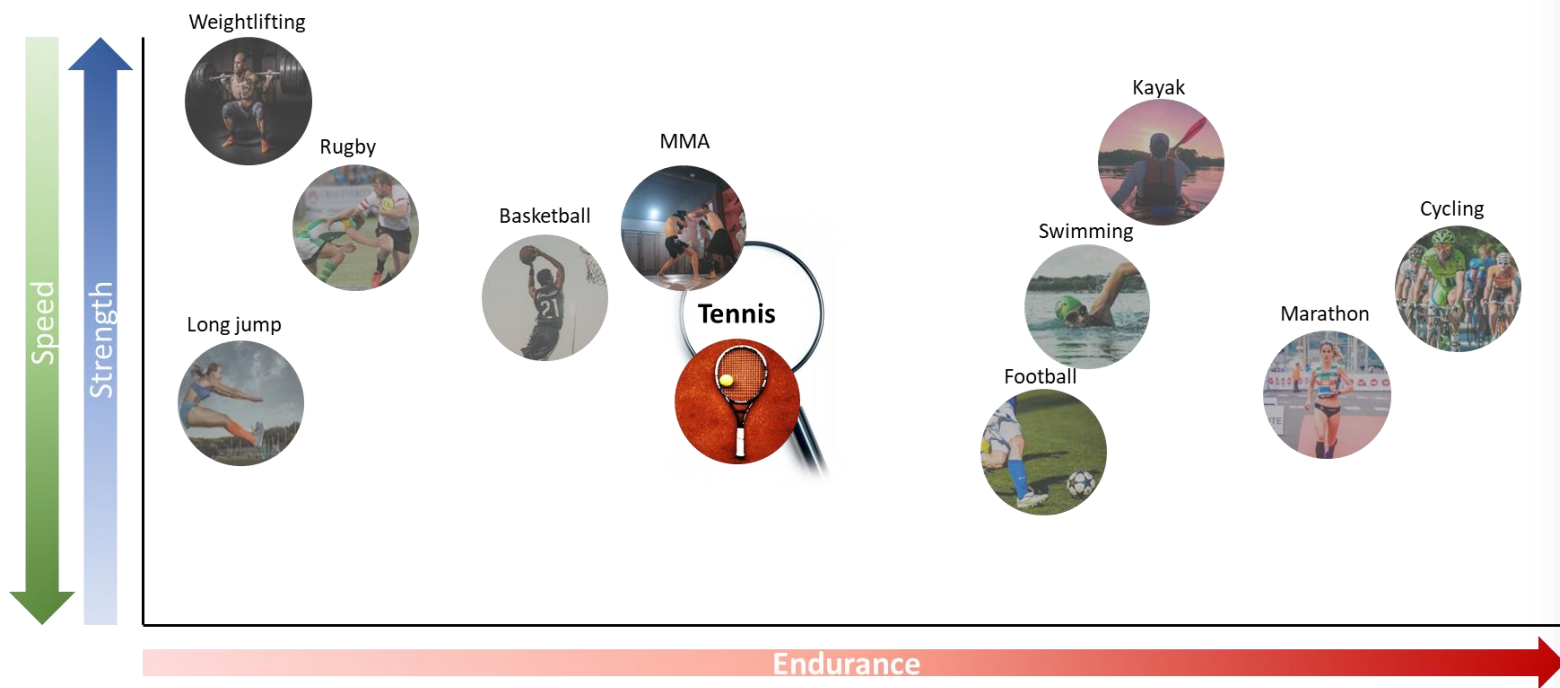


Wie CreGAAtine die Tennisleistung verbessern kann

Grundlagen des Tennissports



Tennis ist ein Spiel mit kurzen, sich wiederholenden, hochintensiven Aktivitäten, die von Ruhephasen unterbrochen werden. Aufgrund seiner komplexen Natur hängt es sowohl von aeroben als auch von anaeroben Energiesystemen ab.



Spieleigenschaften

- Spieldauer = 1,5 h
- Trainings-/Ruheverhältnis: 1 : 5
- Durchschnittliches HR 60-80%
- Punktlänge < 10 Sek.
- Zurückgelegte Strecke pro Punkt 8-12 m
- Richtungswechsel pro Punkt 3 – 5fach



Spielerkarte

- Vo2max 52 ml/kg/min
- Max. Kraft 4.8 W/kg
- 10 m Sprint 1,79 Sek.
- 20 m Sprint 3,14 Sek.
- Maximale Griffkraft 600 N



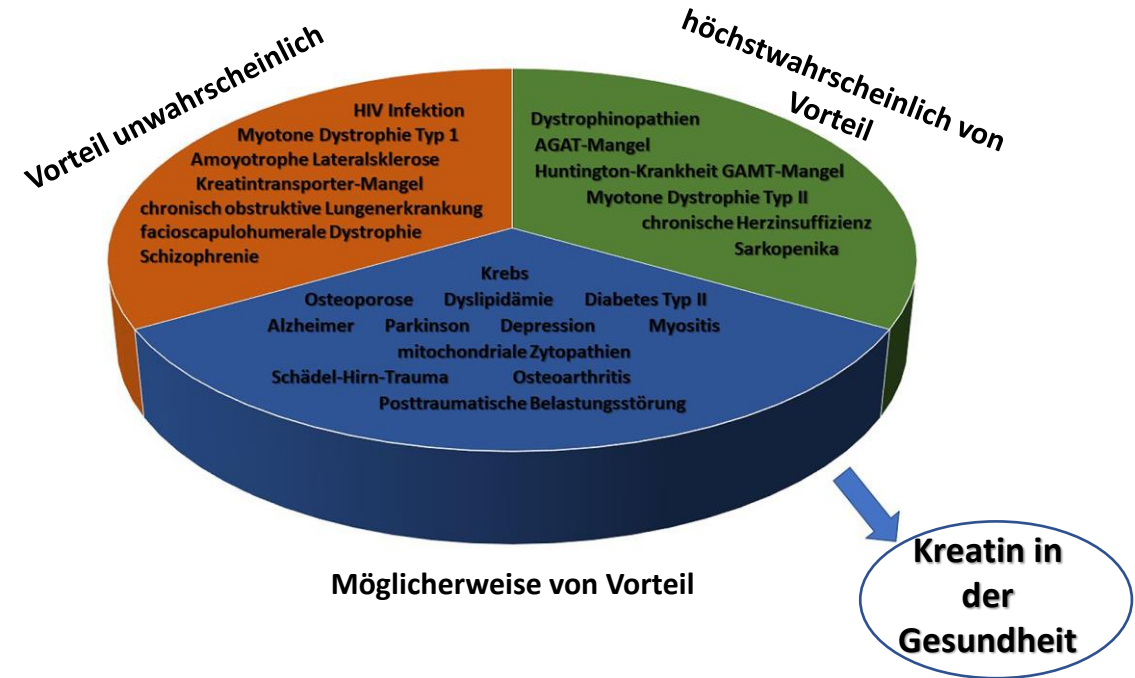
Grundlagen von Kreatin



Kreatin ist ein Derivat der Aminosäure Glycin und wird in unserem Körper natürlicherweise hauptsächlich in der Leber synthetisiert, während es in kleineren Mengen in den Nieren und der Bauchspeicheldrüse synthetisiert werden kann.

Vorteile von Kreatin

1. Verbessert die Gesundheit des Gehirns
2. Reduziert das Depressionsrisiko
3. Verbessert die allgemeine Kraft und Ausdauer
4. Verbessert die Körperzusammensetzung
5. Verbesserung der Verletzungsprävention und Rehabilitation
6. Beschleunigt die Erholung



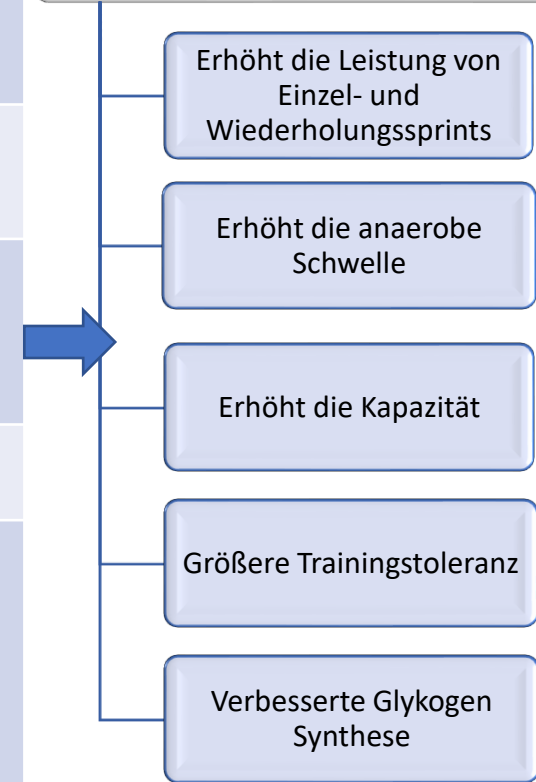
Kreatin spielt eine bedeutende Rolle im Energiestoffwechsel als Substrat bei der Bildung von Adenosintriphosphat (ATP) im Prozess der Adenosindiphosphat (ADP)-Phosphorylierung in kurzen und hochintensiven Aktivitäten. In den ersten 6 Sekunden maximaler Intensität werden 30 - 50 % des Kreatins verbraucht, während nach 30 Sekunden 80 % des Kreatins aus dem Muskel abgebaut werden.

Kreatin und Tennis



Strategien der Kreatin Supplementierung bei Tennisspielern	
Dosierung	Initialdosis: 20 g/Tag (0,3 g/kg/Tag) für 5-7 Tage, gefolgt von 3-5 g/Tag. Alternative Strategie 0,03g/kg/Tag
Einnahme	Mit Wasser mischen und mit Kohlenhydraten oder Proteinen einnehmen
Potenzielle Vorteile Trainingspraxis	Leistungssteigerung, Verbesserung der Erholung, Verbesserung der Trainingspraxis
Häufigkeit	Ca. 15% der Tennisspieler konsumieren Kreatin
Erwägungen	Bisher haben nur zwei Studien die Wirkung von Kreatin auf die spezifische Tennisleistung untersucht. Weder eine hohe Dosierung über 5 Tage (20 g/Tag) noch eine Belastungsperiode von sechs Tagen (0,3 g/kg), gefolgt von einer Erhaltungsphase (0,03 g/kg) von 5 Wochen zeigten signifikante Verbesserungen.

Potenzielle leistungssteigernde Vorteile von Kreatin



Etwa 70 % der Top-100-Spieler wurden an einem Punkt ihrer Karriere mit Kreatin supplementiert, während 15 % aller Tennisspieler eine Kreatin-Ergänzung einnehmen.

Op't Eijnde, B., Vergauwen, L., & Hespel, P. (2001). Creatine loading does not impact on stroke performance in tennis. *International journal of sports medicine*, 22(01), 76-80.

Pluim, B. M., Ferrauti, A., Broekhof, F., Deutekom, M., Gotzmann, A., Kuipers, H., & Weber, K. (2006). The effects of creatine supplementation on selected factors of tennis specific training. *British journal of sports medicine*, 40(6), 507-512.

Grundlagen von CreGAAtine

Creagaatine ist eine Kombination aus Kreatin und Guanidinoessigsäure (GAA) im Verhältnis 1:1. GAA ist eine Vorstufe des Kreatins, hat aber eine Fülle anderer Wirkungen.

Es hat alle Fähigkeiten von Kreatin. Was Creagaatine so besonders macht, ist GAA. Es ist wie ein Puzzle, die Wirkung von GAA setzt dort ein, wo Kreatin einige Einschränkungen hat.

- Creagaatine hat andere Zugangsmöglichkeiten in die Muskulatur. Aufgrund dieser Eigenschaft kann es den Kreatinspiegel in den Muskeln schneller und erfolgreicher steigern und den Energielevel erhöhen.
- Creagaatine verbessert schwächere Muskelgruppen (Oberkörper) wahrscheinlich aufgrund von mehr Überschuss zu den Zellen. Das ist bei Sportarten wie Tennis extrem wichtig.
- Die Creagaatine-Formel zeigte eine geringere Rate von Non-Respondern (z.B. etwa 20-30% der Kreatinkonsumenten sind Non-Responder).
- Creagaatine hat keinen Einfluss auf den BMI und das gesamte Körperwasser.



Zugang von Kreatin zur Zelle



Zugang von GAA zur Zelle



Kreatin im Vergleich zu CREGAATINE im Tennis



Warum ist CREGAATINE besser für Tennisspieler???

Es verfügt über alle Kreatin-Fähigkeiten, durch die Zugabe von GAA wirkt es jedoch weit darüber hinaus.

- **CREGAATINE** verbessert schwächere Muskelgruppen, wie z. B. den Oberkörper, was einen großen Einfluss auf die Tennisleistung haben kann (beim Aufschlag, Vorhand, Rückhand)
- **CREGAATINE** hat im Gegensatz zu Kreatin, keinen Einfluss auf Körpergewicht und Körperwasser
- **CREGAATINE** hat antioxidative und pro-oxidative Kapazitäten
- **CREGAATINE** kann die Regeneration verbessern
- **CREGAATINE** erhöht den Kreatinspiegel im Gehirn effizienter als jedes andere Kreatinpräparat.
- Dies kann Entscheidungsstrategien beeinflussen und die Wachsamkeit erhöhen.
- Es ist keine „Aufbauphase“ mit der **CREGAATINE** -Ergänzung erforderlich



CREGAATINE könnte eine "Wunderwaffe" für Tennisspieler sein. Es ist vernünftig anzunehmen, dass dies einen erheblichen Einfluss auf die Tennisleistung haben kann.





www.cregaatine.si