



BASIS-WISSEN und SUPPLEMENTE



Wieviel wovon?



Der Körper kann unter hoher Belastung nicht die gleiche Menge aufnehmen, die er während der Aktivität verbraucht. Wenn du das Bestmögliche aus dir herausholen willst, dann empfehlen wir folgendes:

- Kalorien pro Stunde: 120 – 180 kcal (+)
- Flüssigkeit pro Stunde: 600 – 750 ml (+)
- Elektrolyte pro Stunde: 1-6 Endurolytes, 1-2 Endurolytes Extreme oder 1-2 Endurolytes FIZZ

(+) Die genaue Menge pro Stunde hängt stark von der Sportart, der körperlichen Verfassung sowie auch es Athleten selbst ab. Teste daher aus, wo dein optimales Leistungsspektrum liegt.

Die 3-Stunden-Regel



- Das richtige Timing und die richtige Anzahl an Kalorien vor jedem Training oder Wettkampf stellen sicher, dass das volle Maximum aus jeder Einheit gewonnen werden kann, ganz egal was für Ziele du hast, wie intensiv oder wie lange du unterwegs bist.
- **Esse die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Training/Wettkampf: 300-500 kcal komplexe Kohlenhydrate und etwas Protein.**
- Für den „Extra-Kick“ vor dem Start: Nimm 15 Minuten vorher einen Hammer Gel und/oder ein Fully Charged ein.

Warum soll ich Hammer Nutrition verwenden?

Weil Hammer Nutrition auf den Zusatz folgender Stoffe verzichtet:



künstliche Einfachzucker (verantwortlich für starke Blutzuckerschwankungen, was leistungsmindernd sein kann und allg. ungesund ist)



künstliche Fruchtzucker (für ca. jeden dritten Menschen schlecht verträglich, Auslöser für Verstopfung, Durchfall, Konzentrationsschwierigkeiten, etc.)



künstliche Farbstoffe (können Allergien auslösen)



künstliche Aromastoffe (diverse negative Einflüsse)

HAMMER-Getränke



FIZZ = Vollspektrumelektrolyte ohne Kohlenhydrate.

Optimal wenn keine Kohlenhydrate gewünscht sind, aber trotzdem geschwitzt wird z.B. beim Fettstoffwechseltraining oder beim Krafttraining. Elektrolyte kontrollieren alles von der Muskel-Funktion bis hin zum Blut-PH-Wert.



HEED = Vollspektrumelektrolyte mit kompl. Kohlenhydraten.

Das optimale Getränk während Belastungen. Die komplexen Kohlenhydrate sorgen für eine stabile Energieversorgung. L-Carnosin puffert Laktat und wirkt antioxidativ, Natriumphosphat ist ebenfalls ein starker Laktatpuffer.



PERPETUEM = Vollspektrum Elektrolyte, kompl. Kohlenhydrate sowie essentielle Aminosäuren und Lecithin.

Bei Einheiten die länger als zwei/drei Stunden dauern. Das spezielle Protein schont, den bei langen Einheiten gesteigerten, Muskelabbau und unterstützt durch das Lecithin die körpereigene Fettverbrennung.

HAMMER-Gel, -Riegel und -Recoverite



GEL = Die schnell verfügbare Energie

Leicht verdauliche, schnell verfügbare, konzentrierte Quelle an komplexen Kohlenhydraten mit vier zugesetzten Aminosäuren (L-Leucin, L-Alanin, L-Valin, L-Isoleucin), die für die Unterstützung der Leistungsfähigkeit während langen Ausdauerleistungen.



RAW-, VEGAN-, WHEY-BAR = Der Energie-Riegel

70 – 100% roh, glutenfrei, natürliche Zutaten, kaltgepresst für Enzymerhalt, maximale Nährstoffresorption und leicht verdaulich. Optimal als Snack, vor, während und nach dem Training oder als gesunde Alternative als Snack zwischendurch. Vegan und Whey aufgrund des hohen Proteingehaltes speziell auch zur Unterstützung der Regeneration.










RECOVERITE = Der Regi-Shake

Kohlenhydrate und Protein im optimalen Mischverhältnis 3:1 mit L-Glutamin und einem vollen Spektrum an Elektrolyten. Unterstützt den Aufbau und die Wiederherstellung von Muskel- und anderen Geweben sowie das Immunsystem.

BASIS-EINSATZTABELLE



	Bis 3 Stunden vorher	Bis 1 Stunde vorher	15 Minuten vorher	Bei Belastungen bis 45 min	Bei Belastungen bis 2 Stunden	Bei Belastungen bis 3 Stunden >	Regeneration
 Hammer Bar	Gut geeignet						Bei Bedarf
 Hammer FIZZ	Gut geeignet						Bei Bedarf
 Hammer <u>Endurolytes</u>	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer Gel	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer HEED	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer <u>Perpetuem</u>	Bei Bedarf					Gut geeignet	Bei Bedarf
 Hammer <u>Recoverite</u>	Bei Bedarf						Gut geeignet
 Hammer Bar Vegan Protein	Bei Bedarf	Bei Bedarf					Gut geeignet
 Hammer <u>Whey Protein Bar</u>	Bei Bedarf	Bei Bedarf					Gut geeignet

Gut geeignet

Bei Bedarf

weniger geeignet



Fuel right, feel great!

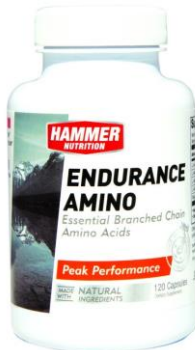
Hammer-Supplemente



FULLY CHARGED - ist eine revolutionäre Pre-Workout-Formel, welche dich geistig und körperlich fit macht für die grossen Anstrengungen die vor dir liegen. Es reduziert die Aufwärmzeit, erhöht die kardiovaskuläre Kapazität, reduziert die Bildung von Laktat, verbessert die geistige Schärfe und erhöht somit das Energieniveau erheblich.

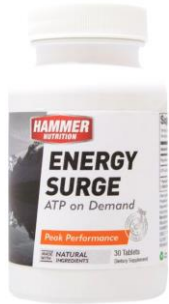


ANTI FATIGUE - Während langen Einheiten oder intensiven anaeroben Workouts häuft sich Ammoniak im Körper an. Dies beeinträchtigt die Glycogenbereitstellung und somit den Energie-Output und führt z.B. zu schweren Beinen, weniger Aufmerksamkeit, etc. Anti-Fatigue hilft das entstehende Ammoniak schneller abzubauen und verbessert somit die Ausdauer und das Stehvermögen.



ENDURANCE AMINO – Für intensive Muskelanstrengungen. Endurance Amino wirkt dem gesteigerten Muskelverschleiss entgegen und wirkt am Besten, wenn es stündlich während Trainingseinheiten und Radrennen, welche länger als zwei Stunden dauern eingenommen werden.

Hammer-Supplemente



ENERGY SURGE- ATP auf Verlangen. Bietet schnell Energie wenn sie benötigt wird. Für hochintensive, kurze Events/Trainings.



RACE DAY BOOST - für eine erhöhte zelluläre Energieproduktion und Pufferung der leistungsmindernden Milchsäure (Laktat).



ENDUROLYTES – unterstützt ein stabiles Elektrolytgleichgewicht im Körper für eine normale Muskel- und Nervenfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, (Option: Endurolytes Extreme für Early-Season-Training, bei Krampfneigung sowie bei natrium-reicher Basisernährung)

Hammer-Supplemente



TISSUE REJUVENATOR- ist ein Regenerations-Booster. Es versorgt deinen Körper mit Nährstoffen, welche Rohstoffe für eine schnelle Reparatur von Geweben liefern und gleichzeitig zur Linderung von Entzündungen, Steifheit und Schmerzen beiträgt.



ESSENTIAL (Magnesium) – unterstützend für Muskelkontraktion, Nervenfunktion, Kohlenhydratstoffwechsel, ATP-Aktivierung, Proteinsynthese, Blutdrucknormierung und Blutzuckerspiegelregulierung. Darüber hinaus unterstützt Magnesium den Cholesterinspiegel und den Schlaf positiv.



ENDUOMEGA – Omega3-Fettsäuren erhöhen die Energieproduktion, unterstützen die Lungenfunktion und können sogar Asthma-Symptome lindern. Omega3 wirkt antientzündlich und unterstützt die Regeneration. Des Weiteren wirkt sich Omega3 positiv auf die Herzgesundheit und die Gehirnfunktion aus.



Echte Produkte für Echte Sportler

Bei Fragen stehen wir sehr
gerne zur Verfügung.

info@hammernutrition.ch
www.hammernutrition.ch

Deutschland und Österreich:
info@hammernutrition.at
www.hammernutrition.at