

HOE CREATINE LOPERS HELP T PIEKMOMENTEN TE OVERLEVEN: MEER ENERGIE, SNELLER HERSTEL EN MENTALE SCHERPTE.



CREATINE FIT

SiRo Creatine FIT: where science meets endurance

SiRo Creatine FIT gebruikt Creapure® creatine monohydraat, de meest onderzochte en zuiverste vorm, gecombineerd met enkele micronutriënten die ook in zijn broertje SiRo Collagen FIT zitten:

- Vitamine C, Vitamine D, Calcium en Mangaan → ondersteunen botten, spieren en bindweefsel.
- Dagelijkse dosis creatine → optimaal voor opbouw van spier- én hersenreserves.

Zo wordt SiRo Creatine FIT niet alleen een supplement voor kracht, maar een all-round ondersteuning voor de duurloper, zeker in zwaardere trainingsperiodes.

Overload en mentale vermoeidheid:

Veel lopers stoppen niet alleen door blessures, maar ook door overtraining en motivatieverlies. Intensieve trainingsschema's kunnen leiden tot verminderde prestaties en frustratie.

Creatine: meer dan alleen voor kracht

- Ondersteunt ATP-resynthese, essentieel voor energie.(Rawson & Volek, 2003)
- Belangrijk voor duursporters, vooral bij intervaltrainingen.
- Bevordert herstel tussen trainingssessies.
- Verbetert cognitieve prestaties bij mentale vermoeidheid.(Avgerinos et al., 2018)

Voordelen van creatine voor lopers:

- Betere trainingskwaliteit door efficiëntere energieaanvoer.
- Sneller herstel, waardoor consistentie in training toeneemt.
- Verhoogt mentale scherpheid, zelfs bij stress of slaapttekort.

Koppeling met overload & drop-out

Waar SiRo Collagen FIT zich richt op het structurele risico van blessures, helpt SiRo Creatine FIT het energetische en mentale risico op drop-out te beperken. Samen vormen ze de twee pijlers voor duurzame loopprogressie:

- Collagen FIT: sterkere weefsels, minder kans op blessures-uitval
- Creatine FIT: meer energie en scherpheid, minder kans op fysieke en mentale overload.

Praktische toepassing

- Dagelijks gebruik van 5 gram voor opbouw van creatinereserves.
- Bij intensieve trainingblokken, weinig slaap of mentale belasting extra nuttig
- Combineer met load-monitoring (zoals bijvoorbeeld OnTracx) voor overload preventie.

Conclusie:

Drop-out bij lopers kent meerdere gezichten: blessures en overload. Waar SiRo Collagen FIT de basis legt voor sterk structuren, zorgt SiRo Creatine FIT dat lopers energiek, scherp en gemotiveerd blijven tijdens hun zwaarste blokken.