

Lust auf Sport?

Dein smarterer
Trainingsbegleiter

Wobenzym[®] sport

Zur Unterstützung
der Regenerationsphasen im Sport*

www.wobenzym.de

Liebe Sportinteressierte,

die positive Wirkung von Sport auf Körper und Geist ist unbestritten. Manchmal führen jedoch ein fordernder Beruf, Familienauszeiten oder Erkrankungen zu einer sportlichen Zwangspause.

Ein Wiedereinstieg ist grundsätzlich jederzeit und in jedem Alter möglich.

Beim sportlichen Wiedereinstieg können Sie Ihren Körper gezielt mit den natürlichen Inhaltsstoffen von Wobenzym sport unterstützen.

Nicht jeder Anfang muss schwer sein

Wenn Sie nach einer längeren Zeit wieder mit dem Sport anfangen, sollten Sie zu Beginn nicht übertreiben. Damit beugen Sie Überanstrengung vor, senken das Verletzungsrisiko und verhindern Frust.

Denn um das alte Level wieder zu erreichen, braucht es zunächst etwas Geduld und Ausdauer.

Auch Entspannung gehört dazu

Regenerationsphasen sind essenziell für den Trainingserfolg. Sport ist trotz seiner positiven Auswirkungen zunächst eine Belastung für den gesamten Organismus und speziell für die Mikrostrukturen der Muskulatur.

Doch genau diese Belastung führt zu ihrer Stärkung. Allerdings nur, wenn auf Anspannung Entspannung folgt. Denn in dieser Auszeit regenerieren sich die Strukturen und die Muskulatur passt sich den Trainingsanforderungen an. Planen Sie deshalb ganz bewusst Regenerationsphasen ein. So lassen sich angestrebte Ziele langfristig erreichen.

Dafür gibt es ganz verschiedene Methoden: Cristiano Ronaldo hat z. B. einen Schlafcoach engagiert, der sogenannte Controlled Recovery Periods eingeführt hat, nichts anderes als kurze effiziente Schlafpausen. Andere setzen auf Massageeinheiten direkt nach dem belastenden Training. Weitere physikalische Methoden wie z.B. Kneipp-Güsse, Wärmetherapie oder Saunagänge können individuell angewandt werden.



Natürliche Regenerationshilfen

Ein großes, immer bedeutender werdendes Thema in der Regeneration ist die richtige Ernährung. Bekanntermaßen ist eine ausreichende Vitaminversorgung ebenso essenziell wie eine entsprechende Versorgung mit Mikronährstoffen.



Bromelain



Montmorency Kirsche



Kurkuma und Boswellia (Weihrauch)



Vitamin C

trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems.



B-Vitamine: B₂, B₆, B₁₂ und Niacin

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verminderung von Ermüdung und Müdigkeit bei.

Vegan, gluten-, laktosefrei, frei von Aroma- und Farbstoffen, ohne Gelatine

Tipps für den Wiedereinstieg

- Langsam beginnen, um Überforderung zu vermeiden
- Regelmäßig trainieren, damit die Bewegung wieder zur Routine wird
- Realistische Ziele setzen – das motiviert und verhindert Frust
- Besonders wichtig: Regenerationsphasen einplanen

Tipps für eine gute Regeneration

- Zwischen den Trainingsphasen ein bis zwei Regenerationstage einhalten
- Sanfte Dehnungsübungen entlasten die Muskulatur
- Nach dem Training ausreichend trinken
- Ausgewogen und nährstoffreich essen
- Ausreichend schlafen



Wobenzym® sport

Zur Unterstützung der Regenerationsphasen im Sport

Auch Sportmediziner sehen eine klare Notwendigkeit, die Regenerationsphasen im Training zu optimieren, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Das gilt nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breitensport. Um den Körper in den Regenerationsphasen zu unterstützen, wurde Wobenzym sport gemeinsam mit führenden Sportärzten entwickelt.

Das Wechselspiel zwischen Bewegung und Regenerationsphasen ist essentiell für den Erhalt der Leistungsfähigkeit



- Schlechte Regeneration bedeutet: Leistungsniveau sinkt, Verletzungsrisiko steigt (↓)
- Gute Regeneration bedeutet: Leistungsniveau steigt, Erholungsdauer sinkt (↑)



Wobenzym® sport:

Für die Regeneration

- Nahrungsergänzungsmittel
- Unterstützung der Regeneration im Sport*
- 4–5 Tage vor dem Trainingsbeginn oder während des Trainings



Wobenzym®

Zur Unterstützung bei Verletzungen

Die Enzymkombination kann im Akutfall die Abheilung beschleunigen, Entzündungen schneller abklingen lassen und die Schmerzen lindern. Denn falsche Bewegungsabläufe bzw. ungewohnte oder zu hohe Belastungen bei sportlichen Aktivitäten können zu Mikroverletzungen im Muskelgewebe führen. Um Sportverletzungen zu vermeiden, sollten sich alle Sportler vor dem Training mit Übungen aufwärmen. Die Art und das Ausmaß des Trainings dürfen die individuelle Belastungsgrenze nicht überschreiten.

Sollte es zu einer Verletzung kommen, ist das Arzneimittel Wobenzym mit seiner entzündungshemmenden Wirkung das Mittel der Wahl.



Wobenzym®:

Bei Verletzungen

- Entzündungsregulierendes Arzneimittel
- z. B. bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Schwellungen

Die richtige Einnahme – außerhalb der üblichen Mahlzeiten



Wobenzym: 2 x 3 Tabletten pro Tag unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit

Wobenzym sport: 2 x 1 Tabletten pro Tag unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit

Wobenzym® magensaftresistente Tablette

Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtsstrakts, schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). **Enthält Laktose.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juni 2017

Wobenzym[®] sport

Zur Unterstützung der Regenerationsphasen
im Sport*

- Erleichtert den sportlichen Wiedereinstieg und unterstützt die Regenerationsphase im Training*
- Kombination aus Bromelain, Vitaminen und Montmorency Kirsche
- Frei von: Gluten, Laktose, Aroma- und Farbstoffen, vegan



Nur
2 x 1 Kapsel
täglich

Dosierungsempfehlung & Einnahmedauer:
2 x 1 Kapsel täglich unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Die Einnahme erfolgt mind. 30 Min. vor bzw. mind. 90 Minuten nach einer Mahlzeit.

Apothekenstempel

Medizinische Information der MUCOS Pharma:

Tel.: 089 / 63 83 72-400 oder E-Mail: medinfo@mucos.de
Wir beraten Sie gerne!

* Die Vitamine C, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin tragen zur Verminderung von Ermüdung und Müdigkeit und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



MUCOS Pharma GmbH & Co. KG • 13509 Berlin