

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

mobile

3|05

OFSP0 & ASEP

La revue d'éducation physique et de sport



Capacités natatoires

Avis de tempête

Viktor Röthlin

**Marathonien
en apesanteur**

Eau



Baisse d'énergie et crampes dues à l'hyperacidité lors de la pratique d'un sport

L'exercice, et tout particulièrement les sports d'endurance comme par exemple un marathon, entraîne inévitablement une transpiration abondante. Ce que beaucoup de sportifs ne savent pas, c'est qu'avec chaque goutte de sueur, le corps perd également des sels minéraux et oligo-éléments essentiels. Si ceux-ci ne sont pas remplacés sous une forme appropriée à leurs besoins, cela peut entraîner une hyperacidité de l'effort. Dont les conséquences peuvent être une baisse d'énergie, des crampes et douleurs musculaires ainsi qu'un risque accru de blessure.

Notre conseil: des boissons de l'effort hypotoniques

Les boissons de l'effort hypotoniques (comme par ex. Basica® Sport) ont une concentration d'ions inférieure à celle du plasma sanguin. Le liquide ainsi que les substances nutritives importantes peuvent ainsi être assimilés particulièrement rapidement. Le corps se régénère plus vite et la performance atteint bientôt à nouveau son plus haut niveau. Les boissons de l'effort isotoniques ne présentent pas cet avantage déterminant!

Basica® Sport satisfait à toutes les exigences d'une boisson de l'effort

- Compensation de l'hyperacidité de l'effort grâce aux sels minéraux et oligo-éléments.
- Hypotonique.
- Taux de pH supérieur à 4 : évite la déshydratation inutile par les reins.
- Compensation des sels minéraux perdus par la transpiration.
- Maintien des fonctions importantes du métabolisme par l'apport d'oligo-éléments essentiels.
- Remplace l'énergie utilisée par des hydrates de carbone (maltodextrine et saccharose).
- Compensation du besoin accru en vitamines C et B2 dû au stress oxydatif.

Les sportifs de compétition doivent apprendre à boire souvent et régulièrement et pendant l'effort pour compenser immédiatement les déficits en liquide et les pertes de minéraux et d'oligo-éléments. Basica® Sport peut retarder la baisse d'énergie durant l'entraînement ou la compétition et accélérer la régénération.

www.basica.ch

Annonce



Hyperacidité? Rééquilibrez.

Basica® SPORT a été spécialement développé pour les sportifs d'endurance et contient un ensemble de sels minéraux, oligo-éléments et vitamines parfaitement équilibré.

Disponible dans les pharmacies et drogueries.
Demandez la brochure Basica® SPORT (gratuite).



Supplier of
Swiss Olympic Association



Basica[®]
SPORT