

## Ernährungsergänzungsmittel von FightSport360

Erfahrungsbericht der Boxabteilung SHAKE HANDS TV Leer von 1860 e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von **Jassmann Box- und Kampfsporthandel** und **FightSport360** hat die Boxabteilung SHAKE HANDS TV Leer von 1860 e.V. ein großes Sponsorenpaket erhalten. Wir möchten hier unsere Erfahrungen mit den einzelnen Produkten aus dem Sortiment von FightSport360 vorstellen. Unsere Testprobanden stellen sich aus aktive Wettkampfsportler und Fitnessboxer im Alter von 16 – 34 Jahre zusammen.

### Anwendungsplan

Die Verzehrempfehlung von FightSport360 ist in einer Übersicht dargestellt:

	Vorher			Während	Nachher		
	60 Minuten	30 Minuten	5 Minuten		5 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
Beta- Alanin		2-4 g					
Pre Workout Booster			40 g				
BCAA Caps			4 Kapseln		4 Kapseln		
Crunchy Protein Bar	1 Riegel			1 Riegel			1 Riegel
Vitamins & Minerals	15 g			15 g			15 g
Whey Protein	50 g						
Post Workout					50 g		

Anwendungsplan Quelle: <http://www.sportart3.com/fightsport360.html>

### Produktpalette



#### Beta-Alanin

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1030-fs360-beta-alanin.html>

Beta-Alanin hilft den Laktatanstieg im Muskel zu reduzieren, sodass der Sportler einem Leistungseinbruch zeitlich entgegen wirken kann. Tatsächlich konnte nach 2-3 Wochen die Muskelleistung gesteigert werden. Typische Nebenwirkung des Beta-Alanin ist das am Körper auftretende Kribbeln, was aber ungefährlich ist.



### BCAA Caps

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1028-fs360-bcaa-caps.html>

Die BCAA Caps sind zum Schlucken recht groß, sodass einige Testprobanden Probleme die empfohlenen 4 Caps runter zu bekommen. Eine gute Alternative würden wir als Pulver zum Mischen in der Wasserflasche begrüßen. Die Ermüdungserscheinungen während des Trainings bei hoher muskulärer Belastung traten später auf. Es konnte Intensiver Trainiert werden.



### Pre-Workout Booster

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1027-fs360-pre-workout-booster-24x40g.html>

Mit rund 300mg Koffein pro Portion hat es dieser Booster in sich. Zum Vergleich: eine Tasse Kaffee enthält etwa 80mg Koffein. Wie erwartend regt der Booster die Lust auf Training sehr stark an, dieser wirkt recht rasch. Man fühlt sich wach, etwas aufgedrehten und spürt den beschleunigten Puls. Für Personen die nicht am Koffeinkonsum gewöhnt sind, ist der Effekt noch stärker.

Einige Testprobanden hatten ein wenig Probleme mit dem Magen, jedoch kann man dies auch auf den ungewohnt hohen Koffeinhalt zurückführen. Der Wassermelonengeschmack ist sehr intensiv, teilweise schon etwas zu Künstlich und nicht für jedermann. Wasserlöslichkeit ist super.



### WHEY Protein

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1029-fs360-whey-protein.html>

Das Whey Protein hat eine sehr gute Löslichkeit, ob in Milch oder Wasser. Auch Geschmacklich konnte jeder Tester überzeugt werden. Die zusätzliche schnelle Eiweißversorgung durch das Molkeiweiß machte sich bei einigen Testern durch eine kräftigere Muskulatur bemerkbar. Wie viel dies tatsächlich ausmachte, konnten wir leider nicht festhalten. Für die Zeit der Testphase konnte keine Unverträglichkeit festgestellt werden.



### Post-Workout

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1025-fs360-post-workout.html>

Auch wie schon das Whey Protein, hat das Post-Workout eine sehr gute Löslichkeit. Der fruchtige Orangen Geschmack sagt jedoch nicht jedem zu.

Das Sättigungsgefühl hält lange an. Eine direkte Mahlzeit nach einem harten Training ist dadurch nicht mehr notwendig. Als Mahlzeiterersatz zu einseitig, aber als Alternative oder Ergänzung unserer Meinung nach in Ordnung. Für die Zeit der Testphase konnten wir auch beim Post-Workout Pulver keine Unverträglichkeit feststellen.

### Protein Bar Crunchy



Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1031-fs360-energybody-protein-bar-crunchy-24x50g-riegel.html>

Etwas zäh im Geschmack, aber so ist es auch bei allen Proteinriegeln. Ansonsten unserer Meinung nach zu viel Zucker und gesättigte Fettsäuren für einen Sportriegel.



### Vitamins + Minerals

Link zum Shop: <http://www.jassmann-boxen.de/zusatzernahrung/1026-fs360-vitamin-minerals.html>

Das künstliche Vitamin- und Mineralstoffpräparat konnte uns im Test nicht überzeugen. Geschmacklich und von der Wasserlöslichkeit ist es in Ordnung, aber eine Gesunde Ernährung und die Zufuhr natürlicher Vitamine ist uns dann doch lieber.

### Fazit

Nach einer Testphase von rund 8 Wochen können wir Abschließend sagen, dass uns die Ernährungsergänzungsmittel von FightSport360 überwiegend überzeugt haben. Das ein oder andere Produkt bedarf noch ein wenig Optimierung, aber für den kurzen Zeitraum den FightSport360 mit seinen Produkten auf dem Markt ist, vollkommen in Ordnung. Die Boxabteilung SHAKE HANDS TV Leer von 1860 e.V. hat sich gefreut an diesem Projekt teilnehmen zu dürfen und bedanken sich recht Herzlichst an unseren treuen Ausstatter Jassmann Box- und Kampfsporthandel.