

Quels compléments spéciaux sont efficaces?

Christof Mannhart



Efficacité prouvée

- Boissons
- Sel à haute dose (p. ex. Saltix)
- Glycérol
- Caféine

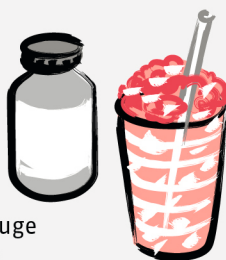
En cas de chaleur/d'humidité élevées, l'effet sur la performance est prouvé.



Efficacité possible

- Antioxydants
- Nitrate, jus de betterave rouge
- Probiotiques, symbiotiques
- Ice slushies, ice slurries
- Menthol (sur la peau, dans une boisson)
- Rhodiole
- Jus de concombre, vinaigre
- Créatine

En cas de chaleur/d'humidité élevées, il peut y avoir un effet sur la performance. Utilisation uniquement après consultation du médecin de l'équipe et des spécialistes, et tests avant les Jeux Olympiques.



Efficacité douteuse / substances interdites

- Tyrosine
- Ephédrine et autres stimulants
- Infusions de sel

