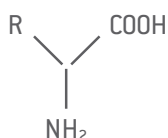


DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE POUR LES PROS

Conseils sur les produits

En plus d'un plan d'entraînement et de nutrition avec un apport protéique suffisant, les athlètes de force ambitieux ont également accès à des suppléments et des nutriments spécifiques. Ceux-ci permettent de tirer le meilleur parti de l'entraînement, d'augmenter les effets d'adaptation et la synthèse des protéines musculaires.



AMINO ACIDS

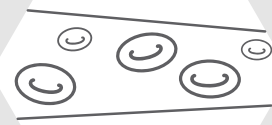


Muscle contraction

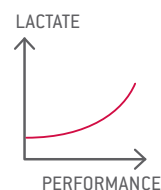
CREATINE



CAFFEINE



NITRIC OXID



ACID BUFFER

ACIDES AMINÉS

Les produits à base d'acides aminés de haute qualité contiennent des acides aminés essentiels et semi-essentiels ainsi qu'une quantité substantielle de leucine. La leucine est l'acide aminé déclencheur de la stimulation de la synthèse des protéines, c'est-à-dire du développement musculaire.

Consommation: juste avant, pendant ou après l'effort.



AMINO 12500 : 1 ampoule directement avant et/ou après l'entraînement. EAA : 10 tablettes réparties en 2 portions directement avant et après l'entraînement.

CRÉATINE

La créatine favorise l'explosivité et la force-vitesse et retarde la fatigue lors d'un entraînement intensif. Un entraînement plus dur et plus efficace devient possible.

Consommation : 5 g de créatine par jour, répartis en 2 portions pendant au moins 10 semaines.



CAFÉINE

Une bonne dose de caféine donne un coup de fouet supplémentaire pendant l'entraînement ! La caféine augmente non seulement les performances, mais améliore également la concentration ce qui amplifie considérablement la qualité de l'entraînement.

Consommation : ACTIVATOR environ 30-60 minutes avant l'entraînement. Le test génétique sur la caféine fournit des informations sur l'utilisation individuelle idéale.



MÉTABOLISME DU MONOXYDE D'AZOTE

Des produits ou substances spécifiques favorisent le métabolisme du monoxyde d'azote et provoquent la dilatation des vaisseaux sanguins. Cela permet d'optimiser le flux sanguin, la microcirculation et l'apport en nutriments et d'augmenter l'effet «Pump» musculaire.

Consommation : environ 30 minutes avant l'entraînement ou pour favoriser la récupération après.



PRE-WORKOUT BOOSTER : Idéalement combiné avec le flux sanguin/NO (Monoxyde d'azote)

TAMPON ACIDE

La BETA ALANIN augmente la capacité tampon intracellulaire et retarde ainsi l'augmentation du lactate inhibiteur de performance lors d'un entraînement de haute intensité et acidifiant.

Consommation : 2 x 2 comprimés avec les repas principaux.

