

COSTRUZIONE MUSCOLARE PER PROFESSIONISTI

Suggerimenti sui prodotti

Oltre a un piano di allenamento e nutrizione con un sufficiente apporto di proteine, gli atleti di forza ambiziosi fanno anche uso di integratori e nutrienti specifici. Questi aiutano a trarre il massimo dall'allenamento, per migliorare gli effetti di adattamento e la sintesi proteica muscolare.



AMMINOACIDI

I prodotti amminici di alta qualità contengono amminoacidi essenziali e semi-essenziali, oltre a una notevole quantità di leucina. La leucina è l'amminoacido trigger per stimolare la sintesi proteica, cioè la costruzione del muscolo.

Consumazione: immediatamente prima, durante o dopo l'allenamento.



AMINO 12500: 1 fiala direttamente prima e/o dopo l'allenamento.



EAA: 10 pastiglie in 2 porzioni direttamente prima e dopo l'allenamento.

CREATINA

La creatina supporta l'esplosività e la velocità e ritarda l'affaticamento durante l'allenamento duro. Gli allenamenti più duri e quindi più efficienti diventano possibili.

Consumazione: 5 g di creatina al giorno, suddivisi in 2 porzioni per almeno 10 settimane.



CAFFEINA

La caffeina nel giusto dosaggio dà una spinta in più durante l'allenamento! La caffeina non solo aumenta le prestazioni, ma migliora anche la concentrazione, il che migliora notevolmente la qualità dell'allenamento.

Consumazione: ACTIVATOR circa 30-60 minuti prima dell'allenamento. Il test del gene della caffeina fornisce informazioni sull'applicazione individuale ideale.



METABOLISMO DELL'OSSIDO DI AZOTO

Prodotti o sostanze specifiche favoriscono il metabolismo dell'ossido nitrico e provocano la dilatazione dei vasi sanguigni. Questo ottimizza il flusso sanguigno, la microcircolazione e l'apporto di sostanze nutritive e aumenta l'effetto «pompa» muscolare.

Consumazione: circa 30 minuti prima dell'allenamento o per promuovere la rigenerazione dopo.



PRE-WORKOUT BOOSTER, idealmente combinato con il flusso sanguigno/NO (nitrossido di azoto).

TAMPONE ACIDO

BETA ALANIN aumenta la capacità di tampone intracellulare e quindi ritarda l'aumento del lattato che inibisce le prestazioni durante l'allenamento ad alta intensità e acidificante.

Consumazione: 2 x 2 compresse con i pasti principali.

