

# MUSKELAUFBAU FÜR PROFIS

## Produktetipps

In Ergänzung zum Trainings- und Ernährungsplan mit ausreichender Proteinzufuhr greifen ambitionierte Kraftsportler zusätzlich auf spezifische Supplemente und Nährstoffe zurück. Diese helfen dabei, das Optimum aus dem Training herauszuholen, indem sie die Adaptionseffekte und die Muskelproteinsynthese verstärken.



### AMINOSÄUREN

Hochwertige Aminoprodukte enthalten essentielle und semi-essentielle Aminosäuren sowie einen substanziellen Anteil an Leucin. Leucin ist die Trigger-Aminosäure zur Stimulierung der Proteinsynthese, d.h. des Muskelaufbaus.

**Einnahme:** Unmittelbar vor, während oder nach dem Training.

### KREATIN

Kreatin unterstützt die Explosivität und Schnellkraft und verzögert die Ermüdung bei intensivem Training. Härtere und damit effizientere Trainings werden möglich.

**Einnahme:** 5 g Kreatin pro Tag, verteilt auf 2 Portionen während mind. 10 Wochen.

### KOFFEIN

Koffein richtig dosiert bringt den Extrakick beim Training! Koffein erhöht nicht nur die Leistung, sondern verbessert auch Konzentration und Fokus, was die Trainingsqualität merklich erhöht.

**Einnahme:** ACTIVATOR ca. 30-60 Minuten vor dem Training. Der Koffein-Gentest gibt Auskunft über die individuell ideale Anwendung.

### NITRIC OXID-STOFFWECHSEL

Spezifische Produkte bzw. Substanzen fördern den NO-Stoffwechsel und bewirken eine Blutgefässerweiterung. Dadurch werden Blutfluss, Mikrozirkulation und Nährstoffversorgung optimiert und auch der muskuläre «Pump» erhöht.

**Einnahme:** Ca. 30 Minuten vor dem Training oder zur Regenerationsförderung danach.

### SÄUREPUFFER

BETA ALANIN erhöht die intrazelluläre Pufferkapazität und verzögert so den leistungs-hemmenden Laktat-Anstieg während hoch-intensiver, säurebildender Trainings.

**Einnahme:** 2 x 2 Tabletten zu den Hauptmahlzeiten.



AMINO 12500: Je 1 Ampulle direkt vor und/oder nach dem Training.



EAA: 10 Tabs in 2 Portionen direkt vor und nach dem Training.



PRE-WORKOUT BOOSTER, idealerweise kombiniert mit Blutfluss/NO (Nitroxid)

