SUPPLEMENTE optimal Einsetzen

Mit einer hochwertigen Zusatzernährung erhält Ihr Körper neben einer gesunden Basisernährung alle wichtigen Nährstoffe, die für extreme Erfolge in allen Trainings- und Wettkampfphasen wichtig sind.

Was Sie wann wievielmal zu sich nehmen sollten, zeigt Ihnen ganz einfach die folgende Tabelle.....

MUSKELHYPERTROPHIE BODYBUILDING

Produkt	*Morgens*	*10.00 Uhr*	*Mittags*	*16.00 Uhr*	*Vor dem Training*	*Nach dem Training*	*Abends*
Whey Isolat	**40g**				**30g**	**40g**	
Eiweiss 85%		**30g**		**30g**			**30g**
CARBO						**60g-80g***	
L-Glutamin	**5g**				**5g***	**5g**	
Kre-Alkalyn	**1 Tab**				**3 – 4 Tab.***		

*nur an den Trainingstagen einnehmen

Meine Produkte Empfehlungen...

SportFitness.ch Whey Protein Isolat

wir in der Schweiz hergestellt und ist reiner und purer als herkömmliche Wehy Proteine. Gramm für Gramm enthalten diese Whey Protein "Isolate" mehr Protein...

SportFitness.ch Formula Protein

SportFitness.ch Formula Protein ist ein Komponenten- Eiweisskonzentrat, reich an essentiellen Aminosäuren mit vielen wichtigen Vitaminen.

Max Kre-Alkalyn Max Muscle

Da Muskeln sehr viel Creatin speichern können, steigt bei einer Kre-Alkalyn Einnahme die Creatin Konzentration im Muskeln um bis zu 50% und..

L-Glutamin Powder 100%

Die freie Form spielt eine wichtige Rolle im Stickstoffmetabolismus. Bei intensiver Trainingsbelastung kann der Körper bis zu 40 g L-Glutamin verlieren. Er verbraucht, damit mehr Glutamin als...

Maltodextrin Muscle Carbs

Muscle Carbs enthält 100% reines Maltodextrin. Beim Sport verbraucht Ihr Körper Energie. Wird nun diese nicht ersetzt, kann wertvolle Muskulatur zur Energiegewinnung angegriffen werden. Um schnell...

Whey Isolate sollte Minimum 85 - 90g Eiweiss nicht über 3g KH und 3g Fett haben

Ein Isolat das nicht dieser Anforderungen entspricht ist kein reines Isolat
und ist von der Qualität her nicht optimal

L-Arginin: keine Kapseln nur in Tabletten form nehmen auf die Qualität achten

BCAAs: achte darauf, dass es um Tab. von (500 mg L-Leucin, 250 mg L-Valin, 250 mg L-Isoleucine) 2:1:1 oder 8:1:1 BCAA

Creatin: Pulver MONOHYDRAT oder ein Kre-Alkalyn Produkt

L-Glutamin: am besten auch hier in Pulverform

Zink: am besten ein Zink Picolinate 50mg

Präparate mit Füllstoffen, haben einen geringen Nutzen

Um im Leistungssport, sei dies nun Fitness bzw. Bodybuilding oder eine anderen Sportart, seine höchste Leistung zu bringen, benötigt es in erster Linie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und ein regelmässig intensives Training, welches den Bedürfnissen des Sportlers angepasst ist! In diesem Artikel möchten wir Ihnen zusätzlich die 6 Wichtigsten Nahrungsergänzungen vorstellen, die von unseren Bodybuildern vorzugsweise genutzt werden, um das harte Training zu ergänzen!

Whey Protein Isolat (WPI):

Hochwertiger ist das Wheyprotein-Isolat. Es besitzt einen höheren Anteil an Protein, weniger Kohlenhydrate und Fett.

Wheyprotein-Isolat ist ein hochreines Whey-Isolat mit einem Eiweissanteil von über 90% und einem Fett- und Milchzuckergehalt von unter -1%. Wheyprotein Isolat verursacht aufgrund seines niedrigen Milchzuckergehaltes keine Verdauungsprobleme.

Mit einem Ultrafiltriertem verfahren wird das höchstwertige Wheyprotein gewonnen, da hier keine Chemikalien zum Einsatz kommen, die irgendwelche Bestandteile denaturieren. Die ungewünschten Bestandteile wie Laktose oder Fett werden aufgrund ihres Molekülgewichts und ihrer Größe von den Keramikmembranen zurückgehalten und so kann der Proteinanteil erhöht werden.

Creatin Monohydrat oder Kre Alkalin

Kreatinhaltige Präparate haben im Bodybuilding in den letzten Jahren am meisten Aufsehen erregt. Kreatin spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel von Zellen mit hohem Energiebedarf. Für den Bodybuilder ist überwiegend der Einfluss auf die Skelettmuskulatur von Bedeutung. Das ist aber nicht alles. Neuere Studien haben belegt, dass die Zufuhr von Kreatin auch den Energiestoffwechsel der Herzmuskulatur und des Zentralnervensystems beeinflussen kann und damit auch gesundheitliche Effekte ausübt.

Durch die Zufuhr von Kreatinmonohydrat können die Kreatinspeicher nachweisbar innerhalb kürzester Zeit um 30 % erhöht werden. Die Kreatinspeicher stellen eine Energiereserve dar, die schnell abgerufen werden kann, um Adenosintriphosphat (ATP) nachzubilden.

L-Arginin
Arginin ist als Stickstoffmonoxidbildner nicht nur für Menschen mit Bluthochdruck und Durchblutungsstörung von Bedeutung. Auch die Pumpleistung des Herzens wird durch Arginin bzw. NO verbessert. Der vermehrte Blutfluss versorgt die Muskeln mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen. Stickstoffmonoxid sensibilisiert die Insulinzellrezeptoren. Dadurch wird leichter Glykogen eingelagert. Dieser gasförmige Botenstoff ist die wirkungsstärkste gefäßerweiternde Substanz und verursacht den ersehnten Pump, wodurch den Muskelzellen der Befehl zum Wachstum übermittelt wird. Selbst die kleinsten Gefäße werden erweitert und die Muskelzellen leben unter dem Einfluss des Stickstoffmonoxids regelrecht auf.

L-Glutamin
Glutamin ist unentbehrlich zur Aufrechterhaltung normaler Darmfunktionen. Die Zellen der Dünndarmschleimhaut verbrennen die größte Menge des aufgenommenen Glutamins. Stress, Diäten und intensive Trainingseinheiten führen zu einer Verarmung des Körpers an Glutamin. Dies kann sich in einer Störung des Wasserhaushalts und einer drastischen Verschlechterung der Proteinsynthese äußern. Die Muskulatur kann dann bis zu 50% an freiem Glutamin verlieren. Durch vermehrte Bildung von Glutamin aus Arginin, und vor allen Dingen aus der im Zitronensäurezyklus durch Aminosäurenabbau entstandenen alpha-Ketoglutarsäure, versucht der Körper den Mangel auszugleichen bis sich ein Gleichgewicht eingependelt hat. Den erhöhten Bedarf kann in Extremsituationen die körpereigene Synthese nicht mehr abdecken.

Beta Alanin
Wer im Bodybuilding erfolgreich sein will, muss mit maximaler Intensität trainieren. Die Trainingsintensität hängt einerseits von der mentalen Verfassung ab- ohne Selbstmotivation und Willenskraft kein Erfolg- und andererseits vom Ermüdungszustand des Muskels. Mit Beta-Alanin kann die aufkommende Ermüdung bereits im Ansatz gestoppt werden.

Beta Alanin ist eine Aminosäure, die normalerweise nicht in gewöhnlichen Proteinen vorkommt, sondern nur in Peptiden, die im menschlichen Muskel spezielle Funktionen erfüllen. Beta Alanin entsteht im Stoffwechsel aus Asparaginsäure und ist u.a. Bestandteil von Carnosin, dessen biologische Bedeutung noch nicht vollständig geklärt ist. Beta Alanin verbessert die Muskelkraft und die Muskelausdauer sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Zusammen mit der Aminosäure Histidin bildet Beta Alanin das Dipeptid Carnosin, das als wichtigste Puffersubstanz im Muskel Übersäuerung verhindert

BCAAs
sind die Bausubstanz der Muskulatur. Je mehr BCAAs ihm durch die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung gestellt werden, desto besser kann er neue Muskulatur aufbauen oder die vorhandene vor dem Abbau schützen.
Egal, ob du Fett reduzieren oder Muskelmasse zulegen möchtest:
BCAAs unterstützen deinen Körper und helfen dir, dein Trainingsziel schneller zu erreichen.
BCAAs sind wichtig bei intensivem Training, da sie eine Energiegewinnung aus der körpereigenen Muskelmasse und somit Muskelabbau verhindern.

Sie sorgen außerdem für einen effektiveren Muskelaufbau nach dem Training und fördern gleichzeitig den Fettabbau. Förderung des Muskelaufbaus direkt nach dem Training Die anabole (muskelaufbauende) Wirkung von BCAAs nach dem Training wird ebenfalls von vielen Freizeitsportlern geschätzt. BCAAs stimulieren, wenn sie gemeinsam mit Kohlenhydraten eingenommen werden, die Insulinausschüttung.

Verwende nur hochwertige Supplement kein Discount Produkte die nur viel Füllstoffe enthalten und nicht Wirken

Sie werden beraten von...

Peter Meierhofer
Dipl. Trainer

BSA Ernährungsberater &

Ernährungs Trainer

Personal Trainer

5-facher Schweizermeister

Vize-Europameister

4. Weltmeisterschaft

7. Mr. Universe

3. Top de Colmar

Vize Mr. Universe 2015

SportFitness.ch

Peter Meierhofer

Neumattstrasse 38

CH 4612 Wangen b/Olten

Tel.: 079/445 00 62

E-Mail.: info@sportfitness.ch

Peter Meierhofer

In meinem Shop erhältst Du nur hochwertig Produkte, schau mal rein.
https://www.sportfitness.ch/shop