



ALE BCAA 500 g - WYSYŁKA 0 zł

Cena

59.00 zł

Producent

ALE Active Life Energy

Opis produktu

ALE BCAA to aminokwasy rozgałęzione L-leucyna, L-izoleucyna oraz L-walina. ALE BCAA dostarcza optymalne proporcje (2:1:1) farmaceutycznej jakości aminokwasów BCAA w formie instant, które zalecane są w okresie intensywnego treningu fizycznego.

Aminokwasy rozgałęzione BCAA (L-Leucyna, L-Izoleucyna, L-Walina) należą do aminokwasów egzogennych. Aminokwasy BCAA stanowią aż 35% puli wszystkich aminokwasów egzogennych znajdujących się w pracujących mięśniach. Wysiłek fizyczny, zarówno o charakterze siłowym, jak i wytrzymałościowym, zwiększa wykorzystanie aminokwasów egzogennych, zwłaszcza w okresie intensywnego treningu. Prowadzić to może m.in. do powstawania mikrourazów mięśniowych czy zahamowania procesów syntezy (anabolizmu) białek mięśniowych, a w rezultacie do gorszej regeneracji (każdy rodzaj sportu) czy mniejszego przyrostu masy i siły mięśniowej (sporty siłowe czy siłowo-szybkościowe).

ALE BCAA może być wykorzystywane we wszystkich rodzajach wysiłku fizycznego związanych z intensywną pracą mięśniową. Poza powszechnym wykorzystaniem w sportach siłowych, siłowo-szybkościowych oraz w sportach drużynowych, ALE BCAA jest efektywnie wykorzystane w treningu wytrzymałościowym w celu wspomagania procesu regeneracji. ALE BCAA poprzez dostarczenie dobrze przyswajalnych aminokwasów rozgałęzionych skutecznie wspomaga procesy odnowy, jak również procesy budowy masy mięśniowej w przypadku sportów siłowych. Forma instant aminokwasów ALE BCAA zapewnia dobrą rozpuszczalność w trakcie przygotowania. Oznacza to, iż w procesie przygotowania aminokwasów, w przeciwieństwie do wielu form dostępnych na rynku, nie powstają straty, a cała dawka może być efektywnie spożyta w okresie okołotreningowym.

ALE BCAA to również farmaceutyczna jakość. W produkcji ALE BCAA wykorzystywane są wyłącznie aminokwasy o dobrej rozpuszczalności i najwyższej jakości, dzięki czemu napój spełnia bardzo ostre kryteria jakościowe.

Dawkowanie

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie):

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości:

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Fitness (aerobik, aquaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit):

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu):

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty zimowe i wodne (narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo) w okresie budowania siły i szybkości:

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych:

Rozpuścić 1/4 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po rehabilitacji. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Skład

Skład w 1 porcji (5,93 g):

L-Leucyna: 2,5 g

L-Izoleucyna: 1,25 g

L-Walina: 1,25 g