

Allnutrition BCAA Instant 400 g Mango Brombeere



Preis: 14,58 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	400 g
Form	Pulver
Inhalt	400 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Charakteristika BCAA in der Instant-Version führt zu einer ausgezeichneten Löslichkeit des Präparats, und seine Verwendung bringt eine noch bessere Regeneration nach hartem Training, eine höhere Proteinsynthese und einen stärkeren Schutz vor Muskelabbau. BCAA Instant ist eine Kombination aus Leucin, Isoleucin und Valin in einem Verhältnis von 2:1:1 und ist der Schlüssel zu einer effektiven Regeneration nach dem Training, zur Reduzierung des Katabolismus während des Trainings und zum Aufbau reiner Muskelmasse.

Indikationen BCAAs oder verzweigtkettige Aminosäuren gehören zu den beliebtesten Nahrungsergänzungsmitteln, die von körperlich aktiven Menschen verwendet werden. Das liegt daran, dass sowohl die alltägliche Praxis als auch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung ihre positive Wirkung auf die allgemeine sportliche Form bestätigen. Die abgekürzte Bezeichnung BCAA leitet sich vom englischen Begriff branched-chain amino acids ab, was übersetzt so viel wie "verzweigtkettige Aminosäuren" bedeutet. Der Name ergibt sich aus der spezifischen Struktur dieser Verbindungen. Zu den BCAAs gehören Leucin, Isoleucin und Valin, die ebenfalls zur Gruppe der essenziellen Aminosäuren gehören, die als exogene Aminosäuren bezeichnet werden, d. h. Aminosäuren, die mit der Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden müssen, da der Körper sie nicht selbst synthetisieren kann. Im Gegensatz zu anderen eiweißbildenden Aminosäuren zeichnen sich BCAAs durch ihre chemische Struktur und die Tatsache aus, dass sie nicht in der Leber, sondern hauptsächlich im Muskelgewebe verstoffwechselt werden. **Wirkung** Leucin - gilt als eine der wichtigsten Aminosäuren für den Körper des Sportlers. Sie beeinflusst die Ausschüttung von anabolen Hormonen wie Insulin und wirkt auf spezifische Kinasen (mTOR), wodurch die Muskelproteinsynthese und die Geschwindigkeit dieses Prozesses eingeleitet werden. Leucin hat auch eine positive Wirkung auf den Fettabbau und trägt zu einer Verbesserung der Körperzusammensetzung bei. Diese Aminosäure ist universell in allen Sportdisziplinen anwendbar, unabhängig vom Leistungsniveau. Ohne eine ausreichende Menge dieser Aminosäure ist der Prozess der Muskelproteinsynthese deutlich langsamer. Valin - schützt die Muskelzellen vor dem Katabolismus und erhöht in der Folge die Geschwindigkeit der Reparaturprozesse. Valin beeinflusst auch das Niveau und die Beziehungen von Neurotransmittern und hat daher eine leicht stimulierende Wirkung (verzögert den Beginn der Ermüdung während des Trainings). Valin hat auch eine hepatoprotektive Wirkung (schützt die Leber). Isoleucin ist am Prozess der Proteinsynthese beteiligt, hemmt katabole Reaktionen und stimuliert die Regenerationsprozesse in unserem Körper. Isoleucin kann die Umwandlung von Glukose in natürliche Energie vermitteln und den Blutzuckerspiegel regulieren. Diese Aminosäure unterstützt die Regeneration von Geweben und Muskelfasern. **Empfohlene Menge** Verwenden Sie 1 bis 2 Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht 10 g des Produkts (1 Messlöffel), aufgelöst in 250 ml Wasser oder Saft. An Trainingstagen - eine Portion vor dem Training und eine Portion nach dem Training. An trainingstagenfreien Tagen - eine Portion am Morgen auf nüchternen Magen.