

ALLNUTRITION Beta-Alanine Endurance Max 250 g

Preis: 7,00 €



Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	250 g
Form	Pulver
Inhalt	250 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Merkmale ALLNUTRITION - BETA ALANINE ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis der Aminosäure Beta-Alanin mit dem Zusatz von Taurin und Vitamin B6. Beta-Alanin ist eine organische chemische Verbindung aus der Gruppe der Aminosäuren. Es ist ein starker Vorläufer von Carnosin, das den pH-Abfall puffert, der unter anderem mit der Bildung von Milchsäure in den Muskeln während des Trainings verbunden ist. Aus diesem Grund ist es ein hervorragendes Ergänzungsmittel nach dem Training, das die Regeneration beeinflusst, die körperliche Ermüdung verringert und eine antikatabole Wirkung hat. Beta-Alanin hat nicht nur einen großen Einfluss auf die Regeneration von geschädigtem Muskelgewebe, sondern nährt auch das Muskelgewebe und erhöht die Kontraktibilität der Muskelfasern, so dass diese mit höherer Intensität arbeiten können, was zu einer verlängerten und erhöhten Trainingsintensität führt. Infolgedessen hilft Beta-Alanin nicht nur, den Katabolismus zu reduzieren und den Anabolismus der Muskelmasse zu verbessern, sondern es verbessert auch die Leistung während des Trainings selbst, was es zu einer idealen Ergänzung während der Periode des Aufbaus von Kraft und Muskelgewebe macht. **Wirkung** - Taurin ist eine schwefelhaltige Nicht-Protein-Aminosäure mit einer spezifischen physiologischen Rolle. Sie ist in tierischen und menschlichen Geweben reichlich vorhanden, vor allem in der Skelettmuskulatur, im Gehirn und im Herzen. Der menschliche Körper ist in der Lage, diese Verbindung aus anderen Aminosäuren (Methionin und Cystein) zu synthetisieren, aber einige Quellen deuten darauf hin, dass die endogene Synthese den Bedarf an dieser Aminosäure möglicherweise nicht vollständig deckt. Taurin beeinflusst den zellulären Kalziumspiegel, ist für die Osmoregulation verantwortlich (Regulierung der Elektrolyt- und organischen Säurespiegel und -konzentrationen, Wasser-Elektrolyt-Gleichgewicht) und wirkt als Neurotransmitter und Neuromodulator. Es hat eine antioxidative Wirkung. Es ist auch an der Synthese von Gallensäuren beteiligt und hat somit eine indirekte Wirkung auf die Verdauung der Nahrung. Die Einnahme von Taurin wird körperlich und geistig aktiven Menschen empfohlen, insbesondere Sportlern in der Zeit um das Training herum. - Vitamin B6 trägt zur normalen Synthese von Cystein bei, hilft bei der Aufrechterhaltung des normalen Stoffwechsels von Homocystein, Eiweiß und Glykogen, trägt zur Regulierung der hormonellen Aktivität und zur Aufrechterhaltung des normalen Energiestoffwechsels bei. Darüber hinaus trägt es zum normalen Funktionieren des Nervensystems und zur Aufrechterhaltung normaler psychischer Funktionen bei. Vitamin B6 trägt zum normalen Funktionieren des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. **Indikationen** Beta-Alanin ist für Athleten in Ausdauer- und Ausdauer-/Kraft-Disziplinen bestimmt, insbesondere in Zeiten intensiven Trainings. **Empfohlene Dosierung** 3 Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht 800 mg (? Messlöffel) des Produkts, aufgelöst in 50 ml Wasser oder Saft. - für die geschmacksneutrale Version Vorzugsweise eine Portion morgens nach dem Aufwachen und eine Portion vor dem Training verzehren. Die Nahrungsergänzung. Dieses Produkt soll nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und richtet sich in erster Linie an Trainierende. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Achtung: Den Behälter nach Gebrauch stets verschließen. Trocken und kühl

lagern, auÙerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.