

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/ale-bcaa-500-gram-p-2403.html>



ALE BCAA 500 gram

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

ALE BCAA uzupełnia dietę w aminokwasy rozgałęzione: L-leucynę, L-izoleucynę oraz L-walinę. **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 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. Jest to wynikiem wzrostu aktywności enzymu BCKDH (*ang. branched-chain α-keto acid dehydrogenase*), który odpowiada za zwiększone utlenianie (katabolizm) aminokwasów rozgałęzionych podczas wysiłku. 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 wspomaganie 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.

W zależności od celu i efektu, jaki chcemy osiągnąć, **ALE BCAA** może być wykorzystywane przed, w trakcie lub po zakończeniu wysiłku fizycznego. W niektórych sytuacjach **ALE BCAA** wykorzystuje się również bezpośrednio po przebudzeniu czy też w ciągu dnia jako dodatek do tradycyjnych posiłków.

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.

Masa netto: 500g

Ilość porcji w opakowaniu: 84

Skład: L-leucyna, L-Izoleucyna, L-walina, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat cytrynowy, substancje słodzące - sukraloza, acesulfam K, barwnik - E104.

Zalecana dzienna porcja do spożycia: 11,86g

	1 porcja	2 porcje
	5,93g	11,86g
L-Leucyna [g]	2,5	5
L-Izoleucyna [g]	1,25	2,5
L-Walina [g]	1,25	2,5

ZASTOSOWANIE:

ALE BCAA zalecany w treningu siłowym, treningu siłowo-szybkościowym oraz w treningu wytrzymałościowym. W treningu siłowym i siłowo-szybkościowym **ALE BCAA** będzie wspomagało procesy regeneracji i budowy masy mięśniowej. W treningu o charakterze wytrzymałościowym, **ALE BCAA** wykorzystywane jest do wspierania procesów regeneracji.

DAWKOWANIE:

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, szuty, 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, kajakerstwo, łyżwiarstwo, 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, aquaerobic, 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.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak : pomarańcza , cytryna , grejpfrut , pomarańczowy