

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/ale-creatine-monohydrate-200-mesh-500-gram-p-2367.html>

ALE Creatine Monohydrate 200 Mesh 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 Creatine uzupełnia dietę w kreatynę i witaminę B6. **ALE Creatine** dostarcza farmaceutycznej jakości zmikronizowaną kreatynę w formie monohydratu. Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną w przypadku następujących po sobie krótkich, bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 3 g kreatyny dziennie.

Kreatyna spożywana w postaci monohydratu kreatyny w organizmie ulega przekształceniu do fosfokreatyny, jednego ze związków biorących udział w przemianach energetycznych w komórce mięśniowej. W trakcie intensywnego wysiłku, fosfokreatyna z powrotem ulega przekształceniu do kreatyny czemu towarzyszy wytworzenie wysokoenergetycznego związku jakim jest adenozynotrójfosforan (ATP). ATP z kolei stanowi błyskawiczne źródło energii w krótkotrwałych wysiłkach trwających do kilku sekund. Uzupełnianie diety kreatyną ma na celu zwiększenie rezerw energetycznych organizmu poprzez zwiększenie ilości fosfokreatyny w komórce mięśniowej. Zwiększenie rezerw energetycznych organizmu może przyczyniać się do zwiększenia intensywności wykonywanego treningu, a tym samym do wzrostu jego efektywności w budowaniu masy czy siły mięśniowej.

Witamina B6 zawarta w **ALE Creatine** przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu oraz przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Witamina B6 wspomaga organizm w okresie budowania masy mięśniowej, jak również reguluje przemiany energetyczne, które zachodzą w okresie intensywnego wysiłku fizycznego.

ALE Creatine może być wykorzystywane we wszystkich rodzajach wysiłku fizycznego związanych z intensywną pracą mięśniową. Poza powszechnym wykorzystaniem **ALE Creatine** w sportach siłowych, siłowo-szybkościowych oraz w sportach drużynowych. Ponadto, **ALE Creatine** może być wykorzystany w treningu wytrzymałościowym, w którym istnieje potrzeba zwiększenia siły i szybkości.

ALE Creatine to również farmaceutyczna jakość. W produkcji **ALE Creatine** wykorzystywane są surowce najwyższej jakości, dzięki czemu napój spełnia bardzo ostre kryteria jakościowe.

Zalecana dzienna porcja do spożycia: 5g

Wartość odżywcza/Nutrition/Nährstoffe	1 porcja /serving/Portion 5 g	100 g
Monohydrat kreatyny/Creatine Monohydrate/Kreatin-Monohydrat [g]	5,0	100
w tym kreatyna/of which creatine/davon Kreatin [g]	4,4	87,9
Witamina B6/Vitamin B6/Vitamin B6 [mg]	0,7 (50%*)	14mg (1000%*)

*% Referencyjnej Wartości Spożycia dla osoby dorosłej

Skład:

Monohydrat kreatyny, chlorowodorek pirydoksyny.

Zastosowanie:

ALE Creatine zalecany jest przede wszystkim w treningu siłowym oraz treningu siłowo-szybkościowym. **ALE Creatine** może być również wykorzystywana w treningu wytrzymałościowym, szczególnie w okresie budowania siły i szybkości. Zastosowanie **ALE Creatine** zaleca się również w okresie rehabilitacji, kiedy należy odbudować masę mięśniową.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka)

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

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

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję w ciągu dnia. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.