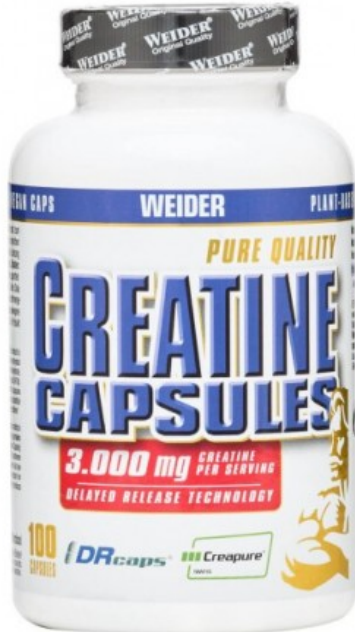




Weider Creatine Kapseln 100 Kapseln



Creatin Monohydrat zum Schlucken mit Flüssigkeit. Optimal während kohlenhydratarmen Definitionsphase oder in der Muskelaufbauphase.

CHF 24.90

Creatin Kapseln aus 100% Creapure

Je Kapsel 1000 mg Creatinmonohydrat mit Qualitätscreatin Creapure steht für höchste Reinheit. Was bringt Creatine dem Bodybuilder? Der Vorrat an ATP (Energiewährung des Körpers) reicht für ca. zwei bis drei Sekunden im Hochleistungsbereich. Der Körper muss dann das im Muskel gespeicherte Creatinphosphat aufspalten, um neues ATP zu bilden. Würde dies nicht geschehen, müsste die Leistung abgebrochen werden. Am Beispiel der beliebten Übung Bankdrücken kann dies anschaulich erläutert werden: Wenn mit sehr schwerem Gewicht ca. 70 % der Maximalleistung trainiert wird, hat der Körper genügend ATP für ca. zwei Wiederholungen. Die Energie für die dritte und vierte Wiederholung wird durch die o.g. Aufspaltung von Creatinphosphat bereitgestellt. Die Energie für die fünfte und sechste Wiederholung wird aus dem Umbau von gespeicherten Muskelglykogen (gespeicherter Zucker) bereitgestellt. Anschliessend übersäuert der Muskel, und die Übung muss beendet werden. Durch die vermehrte Zufuhr von Creatin in Form von Creatinmonohydrat als Nahrungsergänzung kann der Zwischenspeicher für die dritte und vierte Wiederholung erhöht werden. Je mehr Kreatinphosphat im Muskel gespeichert ist, desto höher ist die Energiereserve. Sind die Speicher maximal gefüllt, können insgesamt mindestens zwei Wiederholungen mehr absolviert werden, da mehr Energie vorhanden ist. So wird häufig beobachtet, dass durch eine Creatinkur die Maximalleistung im Bankdrücken um 10 Kilogramm erhöht werden kann. Diese Leistungssteigerung lässt sich auf jede Schnellkraftsportart übertragen. Creatin wird in der Muskulatur gespeichert. Durch diese Einlagerung von Creatin werden auch vermehrt Wasser und weitere Nährstoffe in die Muskelzelle geschleust. Die Muskulatur wird sprichwörtlich aufgepumpt. Einerseits sieht die Muskulatur praller aus, was zu einem optischen Muskelzuwachs führt. Ausserdem steigt das Körpergewicht je nach Ausgangsgehalt an Creatinphosphat vor der "Kur" um bis zu 5 Kilogramm in sechs Wochen an.

Produkteigenschaften:



- Aufbau und Erhalt von Muskelmasse und Kraft
- Speicherung von Wasser in der Muskulatur
- Je Kapsel 1000 mg Creatinmonohydrat mit Qualitätscreatin Creapure
- Creapure Creatin - dem weltweit reinstem Creatin

Zufuhrempfehlung Weider Creatin Kapseln:

3 Kapseln Weider Creapure Creatin in 0,3 Liter mit Flüssigkeit (am besten Traubensaft) einrühren, und am besten vor dem Frühstück trinken oder drei Kapseln Weider Creapure Creatin mit etwas Flüssigkeit (am besten Traubensaft) nach dem Training zuführen. Einnahmezeitraum: 6-8 Wochen, anschliessend Zufuhrpause für zwei bis vier Wochen bevor eine neue Creatin Kur begonnen wird. Mit der Zufuhr von Weider Pure Creatine kann der Creatinspeicher im trainierten Muskel wieder aufgefüllt werden. Dadurch kannst Du Dein Training intensiver gestalten und Deine Muskulatur stärker beanspruchen. Positiver Nebeneffekt: Die Muskulatur sieht praller aus! Pure Creatine ist ein Supplement, das schon vielen Athleten in Verbindung mit schwerem Training zum Erfolg verholfen hat.

Die Aufgabe des Creatin ist es, verbrauchtes ATP wiederherzustellen. Der entleerte Creatinspeicher im trainierten Muskel kann durch die Zufuhr von Pure Creatine wieder aufgefüllt werden. Und mehr Energie heisst mehr Leistung im Training. Das Training kann intensiver gestaltet werden, die Muskulatur wird stärker beansprucht, der Wachstumsreiz wird grösser. Angenehmer Nebeneffekt: Der natürliche Creatinspeicher befindet sich in der Muskulatur. Je mehr Creatin im Muskel gespeichert ist, desto mehr Wasser kann in der trainierten Muskulatur gespeichert werden. Die Muskulatur sieht praller aus.

Selbstverständlich verwendet Weider nur geprüfte und zertifizierte Qualität Made in Germany.

Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet! Daher immer auf das Creapure-Logo achten! Die Zufuhr von Creatin-Monohydrat kann durch die vermehrte Wassereinlagerung in der Muskulatur zu einer Gewichtszunahme führen.

Packung: 1 Dose mit 100 Kapseln acute: 1000mg Creapure Creatin

Inhalt: 124g