

## TRI-CREATINE MALATE

Creatine ökar prestationsförmågan vid maximal muskelbelastning t.ex sprint och styrketräning. Creatine är en kroppsegen substans som produceras i levern, bukspottkörteln och njurarna. Creatine fungerar som ren muskelenergi när muskelns lagrade förråd av ATP tagit slut efter ca. 3 sekunder av maximalt arbete, t.ex ett tungt set i styrketräning eller en rush på fotbollsplanen.

Tri Creatine Malat består av 3 kreatindelar och 1 del malat (äppelsyra). Malate påverkar återanvändningen av mjölksyra och pyruvate som ingår i citronsyracykeln och tillför ögonblicklig och långvarig energi.

Tri-Creatine Malate fungerar bättre än Creatine monohydrat när man inte tillsätter kolhydrater. Malatdelen i Tri-Creatine malate hjälper kreatinet att transporteras till muskelcellerna.

Förpackning: 180g,  
Portioner: 30st å 6g  
Innehåll: 100% Tri-Creatine Malate



## L-LEUCINE

L-Leucine är en essentiell grenad aminosyra (BCAA). L-leucine kan inte produceras av kroppen utan måste tillföras via mat eller kosttillskott. L-Leucine har många fördelaktiga effekter för din träning bl.a hjälper den till att bevara muskelmassa och ger kroppen energi under träningen.

Det mest intressanta för dig som tränar är dock L-Leucinets roll i proteinsyntesen under och efter träningen. Efter uttömmande fysisk träning kommer kroppen att befinna sig i kataboliskt tillstånd tills näring kan tillföras. Under detta kataboliska tillstånd kommer proteinsyntesen att ligga nere eftersom det saknas vissa initierande ämnen. De reglerande ämnena är L-Leucine och Insulin. Detta innebär att den anaboliska effekten av din träning och kost troligen är beroende av tillräckliga nivåer av dessa.

Förpackning: 180g,  
Portioner: 30st å 6g  
Innehåll: 100% L-Leucine



## BETA-ALANINE

Beta-Alanin är en icke essentiell aminosyra, och är den enda naturligt förekommande beta aminosyran. För dig som tränar är Beta-Alanin fördelaktigt att använda eftersom det är den begränsade faktorn av mängden karnosin i muskeln. En ökad tillgång av Beta-Alanin ger alltså en större buffert av Karnosin för dina muskler. Med en ökad tillgång av Karnosin så ökar muskelns aeroba och anaeroba träningskapacitet. Karnosin har en buffertkapacitet i muskelcellen och minskar försurning av musklerna genom att buffra vätejonerna som uppkommer vid träning.

Förpackning: 180g,  
Portioner: 45st å 4g  
Innehåll: 100% Beta-Alanine

