

## MT EXTREME

### Börja bygga muskler direkt när du startar träningen!

Genom en unik sammansättning av hydrolyserade proteiner och maltodextrin, ger MT din träning så mycket mer än vanliga sportdrycker som endast innehåller kolhydrater. Det hydrolyserade proteinet i MT ser till att proteinsyntesen startar redan när du börjar din träning och kolhydraterna gör att du har tillräcklig med energi.

### Mer än bara en sportdryck!

Den smakar som en vanlig sportdryck..... men med MT Extreme får du så mycket mera för din träning.

En studie visar resultatet att en kolhydratsdryck med tillsats av hydrolyserat protein ökar insulinresponsen med 66% jämfört med endast kolhydrater.\* Höga insulinnivåer har bevisats öka muskeltillväxten samt minska muskelnedbrytning innan och under träning.



Dosering, drink ca 15 minuter innan träning:  
7 matskedar i 7 dl vatten. Ger 18 drinkar per påse

Dosering, drink under träning:  
5 matskedar i 5 dl vatten. Ger 25 drinkar per påse

En påse innehåller 1000g.  
Smaker: Lemon, Forest Fruit

## BCAA EXTREME

### Essentiell för din träning!

Proteinsyntesen (muskelbyggandet) aktiveras med höga nivåer av BCAA och Insulin, dessa ger kroppen en signal om att påbörja muskelbyggnad. Normalt sker detta efter att din träning är klar och kroppens eget förråd av BCAA börjar återhämta sig. Genom tillförsel av extra BCAA innan och under din träning påbörjas proteinsyntesen omedelbart när din träning startar, och är aktiv under hela träningspasset.

### Höga halter BCAA ger ökad muskelmassa och styrka!

En hög insulinhalt understött av höga halter aminosyror framkallat av ett högt intag av protein och BCAA ger ökad muskelmassa och styrka.

### BCAA hjälper mot mental utmattning!

BCAA kan minska upptaget av aminosyran tryptofan genom hjärnbarriären. Tryptofan är ett utgångsämne till serotonin. En hög koncentration av serotonin i hjärnan har sammankopplats med försämrade prestationsförmåga vid träning.

### BCAA+MT=Maximal proteinsyntes under din träning!

BCAA har i studier visat sig kunna öka din insulinutsöndring med 221% om du kombinerar med kolhydrater och hydrolyserat protein, jämfört med om du endast intar en normal sportdryck som bara innehåller kolhydrater.



Dosering: 1 Skopa á 8g blandas i ca 2 dl vatten. Drink ca 15 minuter innan träning. Skopa á 8g finns i burken

Dosering med MT: Blanda 1 skopa i MT drinken.  
Fungerar både innan och under träning.

En burk innehåller 250g. Smak: Lemon

## PUSH EXTREME

En avancerad prestation ökar med de bästa kosttillskotten i optimala proportioner. Push är baserad på det senaste inom idrottsrelaterad forskning och har effektiva doseringar av de ämnen som ingår.

### Push Extreme tar dig till en högre nivå?

Push hjälper dig genom ökad anaerob och aerob uthållighet, ger dig mer muskelkontakt samt en förbättrad motståndskraft mot muskelskador mm.

### Vad innehåller Push Extreme?

L-Citrulin Malate och A-AGK (L-Arginine-Alfaketoglutarat) Dessa två ser till att du har mer blod i musklerna, ger dig en oslagbar muskelkontakt och pump.

Kreatin Monohydrat, Tri Kreatin Malate samt Kreatin Etyl Ester. En avancerad kreatinkombination som ser till att du får maximal effekt av tidernas bästa tillskott. Kreatin ökar bl a. musklernas förmåga att prestera maximalt under en längre tid.

Beta-Alanin som främjar höga nivåer av karnosin som ökar muskelns arbetskapacitet och uthållighet markant.

L-Glutamin, en aminosyra som förbrukas i stora mängder vid hård träning, antikatabol och allmänt bra för din hälsa.

ALA (Alpha Lipoic acid) ökar din insulinkänslighet och är dessutom en mycket stark antioxidant.

Magnesium och E vitamin, bra tillskott för hårt tränande.



Dosering, drink ca 15 minuter innan träning:  
2 matskedar blandas i ca 3dl vatten.

Dosering med MT och BCAA:  
Tillsätt 1-2 matskedar i drinken med MT och BCAA.

En burk innehåller 360g, smak: Orange Blast

## RÄTT DOSERING = BÄST EFFEKT

Din träning och dina mål styr vilken dosering och kombination som fungerar bäst. Med hjälp av denna guide får du maximal effekt av kosttillskotten och därmed bäst effekt av träningen.

DOSERINGSGUIDE ANPASSAD TILL OLIKA TRÄNINGSFORMER FÖR MT EXTREME BCAA EXTREME PUSH EXTREME	DOSERING FÖR DRINK 15 MIN INNAN TRÄNING			DOSERING FÖR DRINK UNDER TRÄNING	
	MT (MSK)	BCAA (SKOPA)	PUSH (MSK)	MT (MSK)	BCAA (SKOPA)
<b>TRÄNINGSFORM ELLER IDROTT</b>					
STYRKETRÄNING FÖR ÖKAD MUSKELMASSA	7	1	2	5	1
STYRKETRÄNING FÖR MINSKAT KROPPSFETT	5	1	2		1
STYRKEIDROTT OL, SL, STRONGMAN	7	2	2		
KONDITIONSTRÄNING MINDRE ÄN 40 MINUTER	7	1			
KONDITIONSTRÄNING MER ÄN 40 MINUTER	7	1		5	
ANAEROB IDROTT HANDBOLL, BASKET ETC.	7	1	2	5	1
ANAEROB/AEROB IDROTT FOTBOLL, BANDY ETC.	7	1		5	1
EXPLOSIV IDROTT SPRINT, HOPP, KAST	5	1	2		
MATCH/ TÄVLING MINDRE ÄN 40 MINUTER	7	1	2	5	1
MATCH/ TÄVLING MER ÄN 40 MINUTER	7	1		5	

Guiden fungerar som riktmärke för olika träningsformer eller idrotter. Doserna kan variera med kroppsvikt, träningsvolym, målsättning mm. Mer produktinformation, referenser mm finns på [www.strength.nu](http://www.strength.nu)

## PRESTATION I TRE STEG

Ge kroppen bästa möjliga förutsättningar för prestation och muskelutveckling. Det viktigaste av allt är att du har tillräckligt mycket energi när du tränar. Se därefter till att ge bästa möjliga förutsättning för ökning, först därefter kan du tillgodogöra dig ett riktigt hårt träningspass.



### 1 ENERGI

MT Extreme ger energi i form av kolhydrater. Tillsatsen av hydrolyserat protein ger musklerna byggstenar som möjliggör återhämtning redan under träningen.



### 2 BYGGSTENAR

BCAA Extreme håller musklernas aminosyrenivåer uppe under hela träningspasset. Detta ger musklerna signaler om uppbyggnad redan under träningen. Proteinsyntesen startar direkt!



### 3 TRÄNING

Push Extreme ökar blodgenomströmningen i musklerna och innehåller ämnen som ger tonus, pump och energi vid hård träning. Med Push kan du träna hårdare!

**STRENGTH<sup>®</sup> S**  
SPORT NUTRITION

ENERGI  
+  
BYGGSTENAR  
+  
TRÄNING  
=  
RESULTAT



## STRENGTH SPORT NUTRITION

Vi levererar kosttillskott och träningsutrustning till alla från elitidrottare till motionärer. Det viktigaste för oss är att du som kund ska känna dig säker på att produkterna innehåller verkliga ämnen i rätt mängd. Vi garanterar att produkterna är fria från dopingklassade ämnen. Läs mer på [www.strength.nu](http://www.strength.nu)

**STRENGTH<sup>®</sup> S**  
SPORT NUTRITION

Strength Sport Nutrition, Box 4090, 630 04 ESKILSTUNA  
Tel: 016-121670, [info@strength.nu](mailto:info@strength.nu), [www.strength.nu](http://www.strength.nu)