

Weider – Creatine Kapseln

Produktbeschreibung:

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.

Durch die vermehrte Zufuhr von Creatin in Form von Creatinmonohydrat als Nahrungsergänzung reicht der Zwischenspeicher für mehr Wiederholungen.

Je mehr Creatinphosphat 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. 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:

- je Kapsel 1000 mg Creatinmonohydrat mit Qualitätscreatin Creapure

Zufuhrempfehlung:

- 3 Kapseln vor dem Training. An trainingsfreien Tagen 3 Kapseln über den Tag verteilt.
- **Tipp:** Kreatin kombiniert mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten (z.B. Fruchtsaft) kann den Transport in die Muskelzelle verbessern.
- **Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet!** Die Zufuhr von Kreatinmonohydrat kann durch vermehrte Wassereinlagerung in der Muskulatur zu einer Gewichtszunahme führen. Die angegebene Dosierungsempfehlung darf nicht überschritten werden!

Nährwertangaben:

Nährwertangaben	pro 100 g
Brennwert	513 kJ / 123 kcal
Eiweiß	14,5 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	7,2 g
Kreatin	79 g