Produktinformation

Glutamin Pulver, 350 gr.

Art-Nr.: VIA-Glutamin



49,90 EUR

inkl. 19% USt. zzgl. Versand

Lieferung **Fr. 27. Nov. - Sa. 28. Nov. 2026**

Wann und wie nehmen Sie am besten VIA NOVA L-Glutamin?

Je nach Trainingsphase und Körpergewicht sollte die Zufuhr angepasst werden. Als mittlere Dosis werden ca. zehn Gramm täglich für alle Anwendungsbereiche empfohlen. Am besten L-Glutamin direkt nach dem Training in einem Glas Wasser aufgelöst trinken. An trainingsfreien Tagen kann die Einnahme morgens oder direkt vor dem Schlafengehen erfolgen.

Zu L-Glutamin gibt es so gut wie nur positive Studienergebnisse. Sportler, die anfällig für Infekte sind oder ihre Muskelmasse erhöhen wollen, sollten VIA NOVA L-Glutamin auf jeden Fall in ihre Grundausstattung aufnehmen.

Zusammensetzung pro Tagesdosis = 4 Kapseln: Kreatin-Monohydrat 3000 mg davon Kreatin 2640 mg
Kreatin ist ein natürlicher Nahrungsbestandteil, der hauptsächlich in Fleisch und Meeresfrüchten enthalten ist. Als ein Energiezwischenspeicher ist Kreatin an der Resynthese von ATP (Adenosintriphosphat) beteiligt. Je mehr Kreatin in der Muskulatur gespeichert ist, desto schneller kann ATP nachgebildet werden.

Produktinformation

Je mehr oder je schneller ATP zur Verfügung steht, desto höher ist die Leistung. Kreatin bringt d
leistungssteigernden Effekt vor allem bei hochintensiven Kurzzeitbelastungen (Krafttraining, Sp
Hochsprung, Wurfdisziplinen, Gewichtheben und anderen technischen Sportarten).

Weitere positive Wirkungen von Kreatin sind eine Förderung des Muskelwachstums und – interessant für Frauen – eine Verbesserung der Cellulite. Durch die vermehrte Zufuhr von VIA NOVA Kreatin werden die Zwischenspeicher aufgefüllt.

Sind die Speicher maximal gefüllt, können so im Gewichtheben insgesamt mindestens zwei Wiederholungen mehr absolviert werden. Häufig wird zudem beobachtet, dass durch eine Kreatinkur die Maximalleistung z. B. im Bankdrücken um zehn bis 20 Kilogramm erhöht werden kann. In sechs Wochen kann eine Gewichtszunahme (Muskulatur) von bis zu fünf Kilogramm erzielt werden. Diese Leistungssteigerung lässt sich auf jede Schnellkraftsportart übertragen.