



Proteine und Eiweiß im Fitness-Sport

Die Bausteine für Erfolg

Helpen Proteine wirklich beim Sport?

In der täglichen Nahrung ist das Eiweiß (Protein) in dem Fleisch, Fisch, Soja, Käse, Eiern und anderen Lebensmitteln enthalten. Der Sportler benötigt große Mengen Protein, um seine Trainingseinheiten durchführen zu können. 100 Gramm Rindfleisch enthalten 18,9 Gramm Eiweiß. Die Sportmedizin empfiehlt 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Ein Mann mit 90 Kg benötigt 135 Gramm Eiweiß. Das entspricht fast 700 Gramm Rindfleisch. Die Sportnahrung mit Whey-Protein, Weizen- und Milchprotein oder Sojaproteinsalat verfügen über einen hohen Proteingehalt. Das Protein ist eine Aminosäure die den Muskel mit Energie versorgt. Beim Fitnesstraining bleibt der Muskel länger vital. Das Erschlaffen der Muskel wird durch gezielte Zufuhr von Proteinen verhindert. Das Whey-Protein beschleunigt die Blutzirkulation. Die Venen werden dabei erweitert. Dieser Effekt verhindert den primären Transport zur Leber. Die Proteine können direkt zum Muskel gelangen. Fehlen den Muskeln diese wichtigen Aminosäuren, ist eine "Übersäuerung" mit anschließendem Muskelkater die Folge.

Die richtige Einnahme von Proteinen ist entscheidend

Molkeproteine haben eine kurze Reaktionszeit. Die Blutzirkulation wird nach der Einnahme beschleunigt. Dieses Produkt der Sportnahrung eignet sich gut für die Einnahme vor und nach dem Training. Die Ergänzung von langsam wirkenden Proteinen vor dem Schlafen versorgt den Körper 3-6 Stunden mit Aminosäuren. Mehrkomponentenproteine eignen sich nicht als Langzeitprotein. An den trainingsfreien Tagen wird durch die Einnahme von einem langsam wirkenden Protein der Muskel weiter aufgebaut. Die Regeneration der Muskulatur wird durch die Einnahme unterstützt. Der Ausdauersportler benötigt bis zu 70 Prozent mehr Proteine als ein Mensch ohne körperliche Anstrengung. Der Bodybuilder versorgt die Muskeln mit 20 Prozent mehr Eiweiß. Die richtige Kombination der Sportnahrung verhindert das Ausscheiden von nicht verarbeitetem Protein.

Weiterführende Informationen zu Proteinen und Eiweiss sowie das Produktsortiment an Proteinsupplements von Muskelfarm Athletik sind im Endkunden Onlineshop des Anbieters unter der URL <http://www.muskelfarm.de/eiweiss-protein-c-387.html> abrufbar.

Pressekontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Firmenkontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Mit Produkten von Muskelfarm Athletik ist Ihnen der Erfolg sicher: Unsere Supplemente helfen Ihnen, das maximale Leistungspotenzial zu erreichen. Neben Nahrungsergänzungsmitteln bieten wir auch Fachlektüre und Zubehör zum Thema Sport an. Schauen Sie noch heute vorbei!