GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Suplementos alimenticios para runners

Noticias 24hs | 24/10/2016 | 09:48

Un producto que empieza a tomar protagonismo entre los deportistas para conseguir más rendimiento es el anabolic rx24

Son muchos los deportistas que utilizan suplementos alimenticios para, junto con una dieta equilibrada, poder mejorar su rendimiento deportivo. Por eso, a continuación, vamos a hablar sobre algunos de los más utilizados en este sentido, sobre todo en el caso de aquellos que practican running de forma habitual:

Glucosamina: se trata de una sustancia que podemos encontrar de forma natural en nuestras articulaciones. La función de la glucosamina, es estimular la producción de los componentes del cartílago. Lo que hay que saber, es que, con el tiempo, el cuerpo deja de producirla y el cartílago se va deteriorando. Por eso, con el fin de prevenir lesiones, los corredores de running toman este compuesto.

Proteínas y aminoácidos: para correr y no perder músculo, muchos deportistas recurren a suplementos nutricionales de proteínas y aminoácidos, que son ideales para evitar el desgaste de los músculos que se suele dar en las carreras largas. Aquí una buena alternativa son los batidos protéicos, aunque muchos también toman BCAAs, que son tres aminoácidos que lo que hacen es que los músculos se regeneren mejor, durante y después de la carrera. Así, al tomar estos aminoácidos, el cuerpo saca de ellos la energía que necesita, en lugar de cogerla del músculo, lo que ayuda a evitar la fatiga.

La carnitina: son muchas las personas que empiezan a practicar running con el objetivo de perder peso. Por eso, hay muchos suplementos que pueden ofrecer una ayuda extra a la hora de quemar grasas, como es el caso de la carnitina. Este suplemento lo que hace es movilizar las grasas y las convierte en energía que luego el deportista utiliza durante el ejercicio. Eso sí, hay que tener en cuenta que, la carnitina, está indicada para aquellos que entrenan durante más de 45 o 60 minutos.

Anabolic: un producto que empieza a tomar protagonismo entre los deportistas para conseguir más rendimiento es el anabolic rx24. Se trata de un suplemento que llega después de un análisis de productos naturales que mejoran el rendimiento deportivo. Saber toda la información y cuánto

cuesta anabolic rx24 es fácil en su página web. Además, otros suplementos como nitric max muscle gnc también están comenzando a utilizarse mejorar la fuerza y la resistencia física.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/40497-suplementos-alimenticios-para-runners.htm