



Die ARG I+ Studien-Ergebnisse & Anwendungstipps

Regeneration ist in jedem Training unverzichtbare Voraussetzung für den Erfolg. Schnellere Regeneration heißt, eher den nächsten Trainingsreiz setzen zu können, also mehr Trainingseinheiten aber ohne Übertrainingsreaktion - erhöhte Leistungsfähigkeit. L-Arginin verbessert spürbar die Regenerationsfähigkeit.

Das Besondere an ARG I+: damit L-Arginin optimal aufgenommen werden kann, muss es in nichtkristalliner Form vorliegen, da sonst wegen der Größe der Kristalle das Arginin nicht ins Blut gelangen kann. Wie bei allen Substanzen gibt es auch für Arginin verschiedene Stoffe, die seine Verstoffwechslung und somit Aufnahme optimieren.

Die in ARG I+ befindlichen Zusatzstoffe haben, neben anderen positiven Wirkungen auf den Organismus, genau diese Funktion, sodass das gesamte, im ARG I+ befindliche Arginin auch im Körper ankommt.

Das L- Arginin im ARG I+ senkt den Laktat Spiegel.

Dieser Effekt tritt aber nur ab ca. 3 Gramm Arginin im Blut auf. Deshalb enthält die Pulvermenge im 10g Dosierlöffel 5 Gramm reines L-Arginin. Das entspricht einer normalen Tagesration. Wir empfehlen einen Dosierlöffel auf 0,5 bis 0,75 Liter Wasser.

Kölner Liste - für Sportler wichtig.

ARG I+ wurde negativ auf Dopingsubstanzen getestet und steht wie einige weitere von Sportlern gerne genutzten Produkte von FOREVER Living Products auf der Kölner Liste.

Tipps zur Anwendung:

Grundsätzlich fördert ARG I+ die Regeneration beim Sport im Training sowie Wettkampf.

Je nach Sportart gibt es unterschiedliche Empfehlungen, wann und wie man ARG I+ zu sich nehmen sollte.

Einen vollen Dosierlöffel - für 10 gr. ARG I+ liegt jeder Dose bei - in 0,5 bis 0,75 l Wasser geben, das hat sich als optimal herausgestellt. In relativ kurzer Zeit und auf nüchternen Magen trinken, um die optimale Wirkung zu erzielen.

Beim Auflösen des Pulvers im Wasser bitte so lange gut umrühren, oder die

Wasserflasche schütteln, bis die Farbe von dunkelgrün auf blass rosa wechselt. Das ist kein Hexenwerk, sondern die Farbstoffe der Beerenextrakte lösen sich unterschiedlich schnell auf und die Summe aller Farben ergibt den Farbton. Sollten nach dem Trinken Reste im Glas bleiben, einfach noch mit etwas Wasser nachspülen und trinken.

Training: ein guter Zeitpunkt ist nach dem letzten Training, und auch an trainings- oder wettkampffreien Tagen.

Krafttraining: beim Krafttraining allerdings sollte man ARG1+ vor dem Training trinken. Das gilt auch für andere intensive Einheiten, z. B. Sprint- und Intervalltraining, ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Training.

Ausdauertraining: beim Ausdauertraining im GA1 Bereich kann man ARG1+ auch während des Trainings trinken. Das verträgt aber nicht jeder, also probieren.

Wettkampf: für die Verwendung beim Wettkampf gilt: nichts verwenden, was man nicht vorher unter Wettkampfbelastung ausprobiert hat.