



Работа на рельеф необходима людям, у которых есть большое количество мышечной массы, но которые, в тоже время не страдают от избыточного веса. Поэтому перед тем, как начинать работу на рельеф, необходимо набрать некоторую массу, невзирая на лишние жиры. Для улучшения рельефа существует довольно большой выбор спортивных добавок, и важно знать какие из них произведут наилучший эффект.

Протеин

Низкокалорийная диета сопровождается активным сжиганием жира, а также разрушением мышечной ткани. Протеин помогает получать дополнительный источник белка, при минимальном содержании углеводов и жиров. Его употребление целесообразно как при наборе массы, так и при работе на рельеф.

Предтренировочные комплексы

Они выполняют в организме сразу несколько важных функций и используются как спортивное питание для рельефа. С их помощью можно улучшить кровенаполнение мышц, что позволит проводить к мышцам большее количество питательных веществ. В состав этих добавок часто входит креатин, с помощью которого улучшается сила мышц, а также их рельефность. Предтренировочные комплексы, которые вы можете приобрести в нашем интернет-магазине, способствуют повышению интенсивности тренировок, что благоприятно скажется на сжигание жира.

Аминокислоты ВСАА

Аминокислоты ВСАА являются одним из ключевых моментов при выборе спортивного питания для рельефа. Они имеют широкий спектр эффектов, главными из которых являются противодействие катаболизму, и прирост сухой массы. Кроме того, они способствуют более эффективному сжиганию жира в организме, и подавляют аппетит.

Благодаря этим свойствам их употребление рационально при любой цели – будь то набор массы, или работа на рельеф. ВСАА основной компонент наших мышц, которые состоят из них более чем на 35%. Поэтому сложно переоценить их роль в сохранении мышц во время низкоуглеводной диеты. Несмотря на высокую стоимость, эффект от их применения будет очень выраженным.

Жиросжигатели

Одним из самых лучших и безопасных жиросжигателей является L-карнитин. Он не только способствует ускоренному сжиганию подкожного жира, но также защищает мышцы от разрушения. Принцип его работы заключается в том, что он ускоряет транспортировку жирных кислот к месту их разрушения. В результате, ваш организм будет использовать ваши запасы жира в качестве источника энергии. Кроме того, он не имеет никаких побочных эффектов и абсолютно безопасен для здоровья.

В интернет-магазине bigbiceps.com.ua вы сможете найти огромный выбор различных добавок для работы на рельеф.