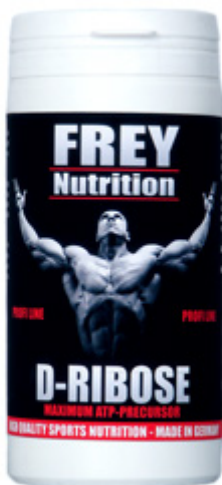


Wirkungsweise von D-Ribose



D-Ribose ist ein spezielles Monosaccharid, das eine Schlüsselrolle bei der Bildung von körpereigenem ATP (Adenosin Triphosphat) spielt. ATP ist die elementare Antriebsenergie aller muskulärer Bewegungen. Die Menge an gespeichertem ATP in der Muskelzelle sowie die Geschwindigkeit mit der verbrauchtes ATP im Muskel wiederhergestellt wird, bestimmen wie leistungsfähig der Muskel ist und wie schnell die körperliche Regeneration von statten geht. Der wirksamste Weg, die körpereigene ATP-Synthese zu optimieren, so haben jüngste wissenschaftliche Studien gezeigt, ist die Einnahme von Ribose. Ribose wird schnell und problemlos von den Muskelzellen resorbiert und sofort zur ATP-Bildung herangezogen.

Ribose ist ein spezielles Monosaccharid, das eine Schlüsselrolle bei der Bildung von körpereigenem ATP (Adenosin Triphosphat) spielt. ATP ist die elementare Antriebsenergie aller muskulärer Bewegungen. Die Menge an gespeichertem ATP in der Muskelzelle sowie die Geschwindigkeit mit der verbrauchtes ATP im Muskel wiederhergestellt wird, bestimmen wie leistungsfähig der Muskel ist und wie schnell die körperliche Regeneration von statten geht. Der wirksamste Weg, die körpereigene ATP-Synthese zu optimieren, so haben jüngste wissenschaftliche Studien gezeigt, ist die Einnahme von Ribose. Ribose wird schnell und problemlos von den Muskelzellen resorbiert und sofort zur ATP-Bildung herangezogen. Dadurch wird nicht nur die ATP-Konzentration im Muskel signifikant erhöht, auch die ATP-Wiederherstellung läuft erheblich schneller ab.

Durch eine adäquate Zufuhr an Ribose läßt sich der ATP-Spiegel in der Muskelzelle um das 3-4 fache erhöhen. Die einzelnen Muskelfasern sind somit in der Lage nicht nur stärker sondern auch länger zu kontrahieren. Für das Bodybuilding bedeutet dies, dass die Muskelzellen mehr Gewicht über einen längeren Zeitraum bewegen können. Sowohl Studien als auch empirische Daten sprechen von einem 10-15%igen Kraftzuwachs nach nur vier Einnamewochen.

Ribose bewirkt außerdem eine rasche Wiederherstellung verbrauchter ATP-Vorräte. Je schneller der Körper ATP regenerieren kann, desto zügiger werden muskelaufbauende eingeleitet. Studien haben gezeigt, dass die Dauer des körperlichen Erholungsvorganges nach schweren Trainingseinheiten durch Ribose um ca. 30 Prozent verkürzt wird. Dies resultiert in einem deutlich besseren Muskelaufbau. Die Proteinsynthese wird schneller aktiviert und der Körper hat Gelegenheit zusätzliches Muskelgewebe aufzubauen. Ribose ist darüber hinaus das ideale Ergänzungsmittel zu Creatin. Ribose verstärkt die Wirkung von Creatin indem es zusätzliches ATP zur Verfügung stellt, das mit dem im Muskel gespeicherten Creatin kreuzreagiert.

Einnahmeempfehlung:

Ribose wird nur an Trainingstagen eingenommen. Nehmen Sie dazu 5-10 g Ribose (optimal in Verbindung mit Creatin) sofort im Anschluß an das Training ein.