

تاثیر ال آرژنین در بدنسازی

20 آذر 1401



ال آرژنین در بدنسازی کاربرد بسیار موثری دارد و بدن برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد این مکمل محبوب جزیره مکمل در ساخت پروتئین ها نقش دارد و معمولاً برای سهولت گردش خون مورد استفاده قرار می گیرد. بدن از پروتئین برای کمک به عضله سازی و بازسازی بافت استفاده می کند.

نقش ال آرژنین در بدن چیست؟

ال آرژنین آمینو اسید ارزشمندی است که در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می شود که باعث گشاد شدن رگ ها در جریان خون می شود که ممکن است به بهبود گردش خون کمک کند.

این مکمل ضروری باعث تحریک ترشح هورمون رشد، انسولین و ... در بدن می شود و گفته شد که این مکمل ورزشی ال آرژنین اکسید نیتریک در بدن تولید می کنند و افزایش اکسید نیتریک در بدن جریان خون و اکسیژن رسانی به عضلات را بهبود می بخشد و بنابراین باعث افزایش عملکرد ورزشی می شود. درواقع با مصرف مکمل ال آرژنین راحت تر می توانید ورزش کنید و دیگر نفس کم نمی آورید.

در اصل کاربرد قرص ال آرژنین رگ گشایی بوده و خون را در رگ های تن به جریان می اندازد. به همین خاطر است که نه تنها

بدنسازان، بلکه بیماران قلبی-عروقی و افرادی که مشکل نعوظ دارند هم سراغ آن می آیند.

تاثیر ال آرژنین در بدنسازی

وقتی ورزشکاران و بدنسازان مکمل ال آرژنین را مصرف می کنند در واقع سلول های عضلانی هورمون رشد بیشتری ترشح می کنند و عضله سازی را چندین برابر افزایش می دهند در نتیجه مصرف این مکمل بدون قید و شرط منجر به افزایش و رشد بیشتر عضلات خواهد شد.

همچنین به دلیل اثر ترمیم بخشی آرژنین روی بافت های بدن، با مصرف این مکمل مدت ریکاوری عضلات پس از تمرین کاهش یافته و با افزایش حجم ماهیچه ها برای بدنسازان تبدیل به یک مکمل بسیار محبوب شده است. قرص ال آرژنین یک آمینو اسید است که در بدن ساخته می شود و به عنوان یک مکمل در تقویت سیستم ایمنی، بهبود بیماری و شرایط مختلف به بدن کمک می کند. این مکمل در بدنسازی نقش به سزایی دارد و باعث افزایش جریان خون، تقویت و رشد عضلات در بدنسازی می شود.

فواید مکمل ال آرژنین

- کاهش فشار خون
- کمک به کاهش وزن
- افزایش تولید اسپرم
- افزایش حجم عضلات
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تحریک ترشح هورمون رشد
- سرعت بخشیدن به ریکاوری
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- افزایش عملکرد ورزشی در بدنسازان

ال آرژنین را چگونه مصرف کنیم؟

این محصول مفید جزیره مکمل را پیش از تمرین بدنسازی به مدت ۲ یا ۳ ماه پشت سرهم، نهایتاً ۲ تا ۳ وعده در طول روز میل کنید. همچنین بعد از اتمام دوره، ۲ تا ۳ ماه مصرف مکمل ال آرژنین را کنار بگذارید و پس از آن دوباره مصرف آن را از سر بگیرید. مثلاً یک مطالعه بر روی ورزشکار انجام شد و نشان داد که مصرف روزانه ۲ گرم ال آرژنین به مدت ۴۵ روز باعث بهبود حرکات و عملکرد این افراد شده است.

خرید مکمل ال آرژنتین

این محصولات باید دارای اصالت و کیفیت بالا باشند تا بتوانند این فواید را برای بدن و سلامتی شما داشته باشند. خرید از جزیره مکمل به شما کمک می کند تا بتوانید از کیفیت محصول انتخابی مطمئن باشید. این مکمل هم برای مردان برای داشتن بدنی عضلانی و هم برای زنان برای خواص ضد پیری بسیار پیشنهاد می شود. این مکمل همچنین به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند و برای پیشگیری از بیماری های ویروسی بسیار مفید است.

[%d8%a2%d8%b1%da%98%d9%86%db%8c%d9%86"