

***GIB DEINEM TRAINING
DEN ULTIMATIVEN SINN!***

XPLORER

D-FINE

***Deine besten
Trainingspartner
für ...***



**GIB DEINEM TRAINING
DEN ULTIMATIVEN SINN!**

***Deine besten
Trainingspartner
für ...***

Atlantic Multipower Germany

GmbH & Co. OHG
Holsteinischer Kamp 1
D-22081 Hamburg
Tel.: +49 40 298 66 44 0
www.multipower.de

The Fitness Company

Handelsges. m. b. H.
Kornstraße 1
A-4060 Leonding
Tel.: +43 73 26 71 00 0
www.multipower.co.at

Better Bodies GmbH

Galgenried 22
CH-6370 Stans
Tel.: +41 41 61 90 60 6
www.better-bodies.ch

96066

MULTIPOWER®
SPORTSFOOD

**EXPLOSIVEN
MUSKELAUFBAU**

+

**PERFEKTE
MUSKELDEFINITION**





Du bist trainingshungrig?

Du willst schnelle Erfolge im Krafttraining sehen?

Du willst eine Sporternährung, die das Wachstum Deiner Muskulatur maximal und möglichst fettfrei unterstützt?

Du willst, dass Dein Körper im Anschluss an Dein kräftezehrendes Training optimal und schneller als mit jeder anderen Aufbauformel mit hochwertigen Nährstoffen versorgt wird?

Du brauchst X-PLODE!

■ **Für die beste Aufladung Deiner leeren Energiespeicher und Muskeln.** Im Vergleich zu herkömmlichen Muskelaufbau Formeln enthält X-PLODE Vitargo® ein hochmolekulares Kohlenhydrat. Die Universität von Nottingham hat **wissenschaftlich nachgewiesen**, dass Vitargo® 130 % schneller den Magen-Darm Trakt passiert, als jedes andere Kohlenhydrat.*

■ Nur optimal gefüllte Energiespeicher sorgen für höchste Leistungsfähigkeit.

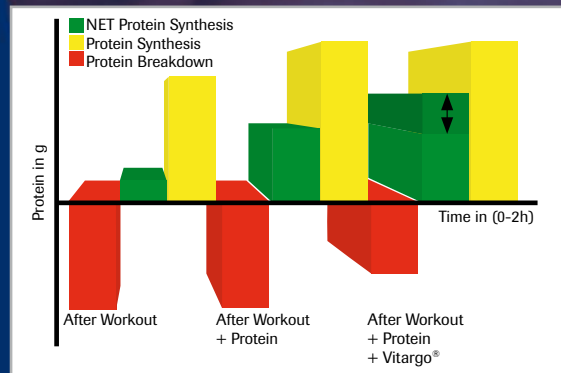
■ Vitargo® hat den Vorteil, dass im Vergleich zu allen anderen Kohlenhydraten eine größere Energiemenge pro Zeiteinheit in die Muskelzelle gepumpt wird, ohne den Magen-Darm Trakt zu belasten.

■ Vitargo® löst die für **fettfreies Muskelwachstum** benötigte maximale Insulinausschüttung aus, um die Aufbauprozesse nach dem Training optimal zu unterstützen – und zwar weitestgehend fettfrei. Ein ähnlicher Effekt könnte nur mit der vielfachen Menge an herkömmlichen Zuckern geleistet werden, mit dem Nachteil, dass sich nicht verstoffwechselter Zucker im Körper als Fett abgelagert.

■ X-PLODE liefert den bestmöglichen Aufbaustoff für Muskelwachstum schlechthin: ultra filtriertes Molkenproteinisolat. 40 Gramm pro Portion sorgen unter der beschleunigten Wirkung des Vitargo® für die beste Aufladung der Muskelzellen und explosiven Pump.

■ X-PLODE reduziert durch die schnelle Einschleusung der hochmolekularen Kohlenhydrate (Vitargo®) die durch Training ausgelösten körpereigenen Abbauprozesse und sorgt für die optimale Bindung des Molkenproteinisolates an jede einzelne Muskelzelle.

■ Im Vergleich zu anderen Muskelaufbau Formeln wird eine höchstmögliche Muskelproteinsynthese erzielt.



Netto Protein Synthese = Protein Synthese – Protein Abbau

Verzehrempfehlung:

Direkt nach dem Training eine Portion X-PLODE (70 g) mit 300 ml fettarmer Milch shaken und genießen. Für Dein perfektes Muskelvolumen in drei explosiven Geschmacksrichtungen: Vanille, Schoko und Erdbeer.



* Quelle: Greenhaff, P.L. The molecular physiology of human limb immobilization and rehabilitation. Exerc. Sport Sci. Rev., Vol. 34, No. 4, pp. 159-163, 2006

Du bist mit Deiner Muskelmasse zufrieden?

Aber über Deinem Sixpack schlummert eine lästige Fettschicht?

Pulsgesteuertes Ausdauertraining wie Fahrradergometer und Laufband sind nicht Dein Ding?

Du willst die perfekte Muskeldefinition?

Dann stell Training und Ernährung um!

Hier das Erfolgsrezept!

- Trainingsintensitäten runter
- Umfänge rauf (15-20 Wiederholungen) bei subjektiv hohem Belastungsempfinden
- Pausenlängen reduzieren (Die Pausenlänge zwischen den Sätzen so steuern, dass Dein neuer Satz immer dann beginnt, wenn Du ruhig durch die Nase atmen kannst).
- Halte ein möglichst stabiles Pulsniveau während des gesamten Muskeltrainings.
Tipp: empfehlenswerter Trainingspuls = $(220 - LA - RP) \times 0,75 + RP^*$. So wird eine sukzessive Verstoffwechselung nicht nur von Kohlenhydraten, sondern gerade auch von Fetten erzielt.
- Ernähre Dich **Low-Carb**, d.h. kohlenhydratreduziert. Tagesmenge an Kohlenhydraten um bis zu 50% reduzieren.
- Aber behalte einmal pro Woche einen kohlenhydratreichen Tag bei, an dem Du die Zufuhr der Kohlenhydrate auf hohem Niveau hältst.
- In der Definitionsphase verstoffwechselt Dein Körper weniger Kohlenhydrate, weil Du auf diese bewusst verzichtest. Um schneller an die Fettreserven zu gelangen, musst Du die **nach dem Training eintretenden Abbauprozesse (Nachverbrennung)** durch ein Plus an essenziellen **BCAA** und semi-essenziellen Aminosäuren wie **Glutamin** abpuffern.

Du brauchst D-FINE!

- D-FINE hat einen Chemical Score von 150, 25% BCAA und 23% Glutamin.
- D-FINE enthält 50% mehr essentielle Aminosäuren als das Vergleichsprotein der WHO (Weltgesundheitsorganisation).
- D-FINE ist Low-Carb und hat mit Wasser zubereitet einen sensationellen Geschmack.
- D-FINE versorgt Deinen Körper nach dem Training mit dem ultra filtrierten Molkenprotein Isolat und freien Aminosäuren für eine schnellstmögliche effektivere Versorgung Deiner Muskulatur (beschleunigte Magen-Darm Passage).
- D-FINE eignet sich auch als Zwischenmahlzeit an trainingsfreien Tagen.



D-FINE

Definitionstraining

+ Low-Carb-Ernährung

+ D-FINE

= Ultimate Muskel-Definition

Verzehrempfehlung:

Direkt nach dem Training eine Portion D-FINE (30 g) mit 250 ml Wasser shaken und genießen. Für Deine ultimative Muskeldefinition in drei Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeer und Schoko-Banane.

* Beispielrechnung für 30-jährigen Sportler mit einem Ruhepuls von 60:

Empfehlenswerter Trainingspuls = $(220 - 30 - 60) \times 0,75 + 60 = 130 \times 0,75 + 60 = 91 + 60 = 151$
(RP = Ruhepuls; LA = Lebensalter)