



TOP 5 SUPLEMENTOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

📄 ↩️ 💬 ❤️ 0

En la tienda de Bodycultures puedes encontrar varios tipos de suplementos para aumentar masa muscular. Para la mayoría de la gente, estos suplementos funcionan, sin embargo no todos pueden aumentar masa muscular con todos los suplementos. Esto se debe a que todos tenemos una naturaleza distinta y respondemos de manera diferente a los diferente tipo se suplementos para aumentar masa muscular. A pesar de estas diferencias, existen 5 tipos que casi de forma inequívoca pueden ayudarte o bien han sido probado como los suplementos alimenticios mas efectivos para aumentar masa muscular:

1. Creatina:

La creatina es una sustancia que puede ser producida por nuestras células musculares. Aproximadamente el 95% de la creatina corporal puede encontrarse en el músculo esquelético, lo que queda está distribuido en el resto del cuerpo. Esta sustancia ha sido sintetizada por los laboratorios de suplementos en distintas formas, con distintos niveles de absorción. Entre ellos están el Monohidrato de Creatina, la Creatina Etil-Éster y la Creatina-HCl.

Esta sustancia es utilizada para la regulación y producción de energía celular. Estos son algunos de sus beneficios:

- Promueve el tejido muscular esquelético.
- Incrementa el volumen de las células musculares.
- La recuperación es más pronta y rápida.
- Aumenta la síntesis de glucógeno.
- Incrementa el desempeño de alta intensidad.

Quienes utilizan mayormente este suplemento son aquellos que quieren aumentar masa muscular esquelética. Los niveles de creatina regresan a la normalidad después de dejar de tomar este suplemento por 3 a 4 semanas. La dosis recomendada de creatina para aumentar masa muscular es aproximadamente 5-10 gramos diarios.

Los suplementos de creatina más populares, más venididos y más efectivos incluyen:

- Cellmass de BSN
- Creatina Micronizada de Dymatize
- Cell-Tech Hardcore Pro de Muscletech
- Purple K de Fusion Bodybuilding
- CGT-10 de Optimum Nutrition

2. Beta Alanina

Este es un aminoácido no esencial del cuerpo que se encuentra en grandes cantidades en alimentos ricos en proteína como el pollo. Este aminoácido tiene la capacidad de incrementar los niveles de carnosina en los músculos. Beta Alanina aumenta los niveles de carnosina hasta en un 60% en 4 semanas! Los beneficios que obtenemos a partir de la elevada producción de carnosina es la disminución de la producción de ácido láctico en los músculos, o bien la neutralización de dicho ácido, atrasando así la fatiga y la falla muscular.

Otros beneficios de este suplemento para aumentar la masa muscular son:

- Resistencia aumentada
- Mayor fuerza
- Fatiga disminuida
- Mejor composición corporal
- Trabaja junto con la creatina para mejorar la fuerza.

La dosis recomendada son unos 2-3 gramos antes del entrenamiento. Para los avanzados, unos 2-3 gramos adicionales después del entrenamiento han demostrado ser benéficos.

Existen varios suplementos que incluye Beta Alanina en sus fórmulas, entre ellos:

- Assault de MusclePharm
- Amino Energy de Optimum Nutrition

3. Proteína de suero de leche.

Está 100% comprobado que aquellos que entrenan se pueden beneficiar del consumo de suplementos y licuados o batidos de proteína de suero de leche. Nos provee de una alta cantidad de proteína, así como altas concentraciones de calcio, magnesio y otros minerales que pueden digerirse en forma líquida.

La proteína de suero de leche tomada antes y después de un entrenamiento, incrementa la recuperación. Ya sea que tu propósito sea ganar masa muscular o perder peso, el suplementar tu dieta con un batido o licuado de proteína, puede acelerar el proceso de ganancias de masa muscular y la pérdida de peso. Beneficios elementales:

Se digiere fácilmente:

Aquellos que entrenan con pesas y todos los atletas pueden ahorrar tiempo consumiendo los batidos o licuados al terminar sus entrenamientos, ya que el cuerpo absorbe mejor los nutrientes en este momento. Además, como estos suplementos contienen muchas vitaminas y minerales que no encontramos en nuestra dieta del día a día, se convierten en los suplementos ideales para todo aquel que tiene una vida ocupada.

Intolerantes a la lactosa:

Todo aquel que es intolerante a la lactosa sabe a lo que se atiene al tratar de consumir batidos a diario. Muchos suplementos de proteína de suero de leche, están hechos en combinación con proteína de huevo, soya y caseína. Esto quiere decir que no se sufrirán los mismos efectos que si se consumen productos hechos puramente de la leche. Sin embargo, para aquellos que son intolerantes a la lactosa, es mejor que consulten a un profesional antes de utilizar este tipo de suplementos para aumentar masa muscular o bajar de peso.

Mejor recuperación:

Al terminar una sesión de entrenamiento intensa, tu cuerpo necesita recuperarse. Para hacerlo, necesita los nutrientes necesarios. La proteína es el elemento esencial de reparación muscular. Al ser consumidos tras un entrenamiento, este suplemento para aumentar masa muscular activa los mecanismos de recuperación del cuerpo.

Apaga tu apetito:

Una dieta alta en proteína puede disminuir el hambre, haciendo más fácil una dieta de bajas calorías sin sufrir de hambre. Los suplementos de proteína de suero de leche pueden ser utilizados como un sustituto o como un snack entre comidas.

Aminoácidos:

Nuestros cuerpos necesitan de una cantidad sustancial de proteína de calidad y aminoácidos para funcionar. Los suplementos de proteína de suero de leche contienen una alta concentración de aminoácidos para ser utilizados en la síntesis de proteína y así aumentar masa muscular.

Mejora tu metabolismo:

Consumir una dieta alta en proteína funciona como combustible. Cuando se consume durante el día, funciona como una fuente de energía para mantener tu metabolismo activo. Con un metabolismo activo quemas más calorías.

Consume entre 30-40 gramos de proteína de suero de leche en cada servicio. Es mejor si lo utilizas antes y después de entrenar pero también puede sustituir una comida si es necesario. Intenta obtener proteína de otras fuentes alimenticias, no únicamente de estos batidos o licuados para aumentar masa muscular.

Las mejores proteínas:

- 100% Whey Gold Standard de Optimum Nutrition
- Zero Carb Isopure de Nature's Best
- Syntha-6 de BSN
- MyoFusion de Gaspari Nutrition
- Elite Whey de Dymatize

4. Aminoácidos de Cadena Ramificada (BCAA, siglas en inglés)

Otro suplemento para aumentar masa muscular utilizado por levantadores de pesas y culturistas, son los aminoácidos de cadena ramificada para mejorar los resultados. De los 21 aminoácidos en el cuerpo, tres son los de Cadena Ramificada: leucina, isoleucina y valina.

Estos son los elementos principales de la proteína y se combinan para formar aproximadamente el 30% del músculo esquelético en el cuerpo.

El cuerpo utiliza aminoácidos de cadena ramificada para ayudar a los músculos a recuperarse. Al igual que un suplemento de proteína de suero de leche, los aminoácidos de cadena ramificada llevan mejoran el transporte de nutrientes al tejido muscular, lo que permite la recuperación mejorada del entrenamiento. El cuerpo quemará los aminoácidos de cadena ramificada durante el entrenamiento, por lo que tomar un suplemento puede restaurar los mismos nutrientes que se pierden durante el ejercicio intenso. Este suplemento también reduce el dolor de la fatiga muscular y mejora la recuperación metabólica.

Hay también pruebas en el uso de aminoácidos de cadena ramificada para ayudar a mejorar la resistencia, al mantener los músculos alimentados – algo que es de interés para los atletas de larga distancia (maratones), natación de fondo, o de cualquier sesión de ejercicios prolongada.

Dosis recomendada: 3-5 gramos al despertar y 3-5 gramos de pre y post-entrenamiento.

Varios suplementos incluyen BCAA's en sus formulaciones, especialmente las proteínas. Otro suplemento de puros aminoácidos contiene buenas cantidades de BCAA: Amino Energy de Optimum Nutrition

5. La glutamina

La glutamina es elogiada por su capacidad para frenar el catabolismo muscular durante el ejercicio intenso que puede ayudar para mayor fuerza y ?resistencia. Aquellos que entrenan con pesas encuentran que pueden levantar más peso durante períodos más largos y entrenar más a menudo. Empujar los límites de los músculos, por supuesto, inspira al cuerpo a producir una mayor masa muscular para compensar.

La glutamina también tiene una serie de otros beneficios asociados con la toma en forma de suplemento:

La preservación de tejido muscular le permite a tu cuerpo quemar grasa adicional – como el músculo magro es mayor, es más efectivo el metabolismo. Al entrenar para bajar de peso, el cuerpo también disminuirá la masa magra de músculo, así que es importante frenar esta pérdida de masa muscular, algo para lo que la glutamina es muy útil.

La glutamina ha demostrado resultados positivos con la mejora del sistema inmune en muchos de los que toman este suplemento. Cuando estás bajo un intenso entrenamiento, colocas el estrés no sólo en los músculos, pero en el sistema inmunológico. La glutamina restaura no sólo la salud del tejido muscular, pero alimenta el sistema inmune, así asegurando una rápida recuperación para el cuerpo como un todo.

La glutamina es citado por su capacidad para mejorar los niveles de la hormona del crecimiento en el cuerpo. Esta es una gran atracción para aquellos que quieren centrarse en la construcción de músculo, ya que los estudios han sugerido que sólo 2 gramos de suplementos de glutamina pueden aumentar la hormona de crecimiento.

Los tejidos musculares requieren de nitrógeno, y los suplementos de glutamina (L-glutamina) se componen de aproximadamente el 20% de nitrógeno, que lo convierte en uno de los mejores proveedores de nitrógeno para el tejido muscular

Dosis recomendada: 5 gramos al despertar; 5 gramos después del entrenamiento y 5 gramos antes de acostarse.

- Glutamine de Dymatize
- CGT-10 de Optimum Nutrition

Conclusión

Por supuesto, los resultados siempre se puede alcanzar sin suplementos, pero el proceso siempre va a ser más lento. Mi consejo para ti es poner tu dieta en orden primero. Vas a estar muy sorprendido por lo mejor que tu cuerpo va a responder al entrenamiento con pesas cuando tu dieta se encuentre en línea. Entonces, si decides tomar los suplementos que Bodycultures.com ha recomendado, verás mejores resultados.

Los resultados que se obtienen de los suplementos van a variar, especialmente debido a que cada persona va a tener un entrenamiento variable, en niveles de intensidad y duración. Si tu dieta está en línea y estás trabajando con la intensidad óptima, estoy seguro de que estos suplementos te ayudarán a llegar al siguiente nivel.

Durante la búsqueda de un complemento para mejorar un programa de entrenamiento intensivo y empezar a construir el músculo rápidamente a través de la recuperación del músculo y nutrición mejorada, entonces debes apegarte a los 5 mejores suplementos para el aumento de: Suero de leche, aminoácidos de cadena ramificada, la creatina, glutamina, y beta-alanina.

Suplementos Aumentar Masa Muscular

PUBLICACIONES RECOMENDADAS



AUMENTA EL VOLUMEN DE TUS ...



PROTEINAS ON: INFORMACIÓN ...



¿PARA QUÉ SIRVEN LOS PRE-ENT...



BENEFICIOS DE LA CREATINA

DEJA UN COMENTARIO

Disculpa, debes **iniciar sesión** para escribir un comentario.

bodycultures.com

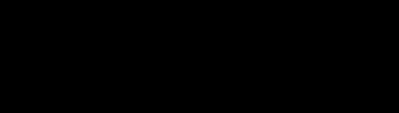
Preguntas Frecuentes

Contacto

Términos y Condiciones

Aviso de Privacidad

Afiliados



Servicio al cliente

WhatsApp: +52 1 55 7375 1369

contacto@bodycultures.com

bodycultures.com

