

Skyddar musklerna och påskyndar återhämtningen – BCAA för häst

Ett rent tillskott av BCAA är ett utmärkt val när du vill påskynda återhämtningen, skydda musklerna eller initiera muskeluppbyggnad.

Vad är BCAA?

BCAA är en förkortning på Branched Chain Amino Acids. Det är en speciell typ av aminosyror som hästens kropp inte kan producera själv utan som måste tillföras via det hästen äter.

Till skillnad från andra aminosyror omsätts BCAA direkt i muskulaturen utan att först behöva brytas ned. Det gör att kroppen direkt kan påbörja processerna att reparera och bygga upp musklerna.

Återhämtning och träningsvärk

När hästen tränas påverkas hela det centrala nervsystemet. Det vill säga kropp, hjärna, nerver osv. I samband med detta aktiverar kroppen trötthet, en av sakerna som sker är att nivåerna av BCAA sjunker. Genom att tillföra BCAA i samband med träning kan man förbättra hästens mentala fokus och minska den upplevda ansträngningen. Hästen känns piggare och är snabbare återhämtad och redo inför nästa träningspass.

Hästar får likt oss träningsvärk och kan kännas stela eller ömma dagarna efter träning. Forskning har visat att BCAA kan minska träningsvärk. Den största faktorn beror sannolikt på att leucinet som finns i BCAA påskyndar den muskulära återhämtningen genom att aktivera proteinuppbyggnaden.

Bygga muskler

BCAA fungerar som en katalysator till muskeluppbyggnad. Kroppen besitter förmågan att bygga muskler den inväntar bara de rätta signalerna. Signalerna kan komma antingen från träning eller genom att höja blodets nivåerna av leucin, vilket är precis vad som händer efter ett intag av BCAA. Träning och BCAA ger effekt var för sig men de kan också agera tillsammans och ge en ännu större effekt.

Vilka hästar kan äta BCAA?

BCAA är ett effektivt tillskott att ge till hästen som behöver förbättrad återhämtning och minskad träningsvärk. Samtidigt som det ger extra skydd åt musklerna eller då man vill ha ut lite mer av träningen. Det kan ges som ett dagligt tillskott eller som en kur under tuffare tränings eller tävlingsperioder. Kan ges till alla hästkategorier.

Fördelar med BCAA:

- Förbättrad återhämtning
- Få ut mer av träningen
- Minskad träningsvärk
- Hästen håller sig pigg under intensiva tävlingsperioder

Dosering

Stor häst (500 kg)*	30 ml/dag
Ponny (250 kg)*	15 ml/dag

*6 ml/100 kg kroppsvikt och dag

0 h tävlingskarens

