

Creatinin? monohidrat, pulbere



Distribuitor: VitalTrend

Cod produs: VT002

Disponibilitate: 7

Pre?: 25,00 Lei

Short Description

Creatinina este o substan?? proteic? foarte popular? cu rol important ?n mecanismul contrac?iei musculare. Substan?a are o popularitate foarte mare ?n r?ndul sportivilor ?i totodat? este cel mai eficient produs folosit de cei care fac body-building.

Descriere

Creatinin? monohidrat, praf buvabil

Specificac?ii:

Praful monohidrat, creatinin? cu puritate de 100%, mod de prezentare: 250 g, 500 g, 1 kg ?i 3 kg

Ce este creatinin? monohidrat??

Praful monohidrat, creatinin? cu puritate de 100%

Creatinina este o substan?? proteic? foarte popular? cu rol important ?n mecanismul contrac?iei musculare. Substan?a are o popularitate foarte mare ?n r?ndul sportivilor ?i

totodată este cel mai eficient produs folosit de cei care fac body-building. Creatinina este produsă și de organism din trei aminoacizi într-o cantitate de 1g/zi. Ea se regăsește natural în carne și este absorbită de țesutul muscular, fiind transformat în creatinina-fosforică. Substanța are un rol important în contracția musculară furnizându-i energia necesară.

Cei ce efectuează antrenamente intensive zilnice au nevoie de o cantitate mult mai mare de creatinina-fosforică pentru regenerarea ATP în musculatură. În body-building este răspândită în special aplicarea compusului creatininei-monohidrate.

Creatinina a fost descoperită la începutul anilor 1800, ca un element de compoziție al cARNII, dar răspândirea folosirii acesteia printre sportivi s-a produs în anii 1980-1990 cu toate că influența ei pozitivă în performanța sportivă a fost scoasă în evidență începând cu anii 1920.

Popularitatea creatininei este în creștere în rândul sportivilor după ce i-a fost confirmat științific efectul ei rapid și spectaculos de corectare a formei mușchilor cu o siguranță maximă.

Efectul principal al mecanismului ei este că aprovizionează mușchii-cadru cu energia necesară, ceea ce face posibil expunerea organismului la un efort mai mare și îmbunătățirea performanțelor sportive pentru că munca depusă se manifestă și în creșterea mușchilor.

- Este demonstrat efectul ei de creștere a rezistenței
- Sporește greutatea corporală
- Intensifică puterea mușchilor
- Întârzie apariția stării de oboseală
- Îmbunătățește funcțiile inimii
- Diminuează nivelul de trigliceride și de colesterol din sânge

Deoarece creatinina se regăsește și în organismul uman, acesta o tratează cu ușurință. Nivelul acestei substanțe proteice este mai înalt în organismele mai tinere, dar cu înaintarea vârstei acest nivel începe să scadă și din această cauză folosirea acestui supliment alimentar va avea o necesitate și mai mare. Scopul completării dietei cu creatinina este reglarea ATP-ului corpului uman, De menționat este faptul că în timpul sintezei ATP, organismul folosește creatinina, iar ATP-ul este substanța care furnizează

energie pentru musculatur?. Dacă organismul este suplimentat cu creatinin?, acesta poate să producă mai mult ATP, lucru care va duce la stimularea mușchilor la puterea lor maximă, adică va duce la creșterea volumului celulelor acestora.

Ingrediente: Monohidrat de creatinină 100%. Nu conține altă substanță adăugată.

Mod de administrare

Doza zilnică recomandată: o linguriță de creatinină de 5 ml (3,5g)

Greutate/Volum: 0,7 g/ml

Această doză poate fi administrată oral, în mai multe rate pe parcursul zilei, înaintea meselor cu multe lichide.

La consumul acestei substanțe sportivul trebuie să aibă în vedere faptul că se vorbește despre două tipuri de dozări: de încărcare și de menținere. Doza de încărcare înseamnă primele zile de administrare a creatininei când vorbim de o doză mai mare pe zi, deci când se încarcă organismul. Cercetările au arătat că substanța are efectul ei maxim dacă în primele 5 zile consumul acesteia se produce în doze mai mari. Doza de încărcare este de 6-8g administrată în 4-5 porții egale pe parcursul zilei. Fiecare gram de substanță necesită 1 dl de apă, dar trebuie să aibă în vedere că consumul mare de apă să nu se producă înaintea expunerilor organismului la forță, de exemplu în timpul competițiilor sportive. Doza de menținere este de 3-4g pe zi.

Unele cercetări arată că combinarea consumului de creatinină cu unele bătăuturi de 30-35g de carbohidrați va duce la mărirea concentrației și a performanțelor mușchilor. Dacă conținutul de carbohidrați se mărește la 75-80g acesta va duce la mărirea nivelului de insulină ducând la creșterea efectului acestuia, încorporarea creatininei în mușchi. Deci încorporarea creatininei în mușchi se produce mai repede dacă se combină cu carbohidrați. În cazuri optime pentru sportivi se recomandă folosirea a 35-80g de glucoză sau 40-50g de proteine din zer, dar sunt specialiști care pledează și pentru acidul lipoic. Trebuie avut în vedere faptul că creatinina se dizolvă greu în apă rece, deci se recomandă dizolvarea a 5-10g de substanță în 2-3dl de apă caldă, iar diluarea, în continuare, în apă rece.

Consumul se recomandă dimineața, imediat după trezire. Dar cercetătorii au arătat că creatinina se descompune repede în mediu acid, deci acidul gastric accelerează

descompunerea acesteia și deci nu se absoarbe total, pierzând din efect. Prin urmare, cu cât trece mai repede prin stomac, cu atât mai mare îi va fi efectul! Dar nu se recomandă luarea acesteia cu lapte, cu băutură carbogazoasă sau cu shake-uri de diferite proteine. Se recomandă administrarea proteinelor din zer sau de albumen în combinație cu creatinina pentru că proteinele se încorporează mai eficient în mușchi, dar această combinație se face alternativ.

Cel mai sigur este consumul acesteia cu apă și cu glucoză!

În timpul curei cu creatinina nu se recomandă consumul de cafea și de coca-cola! Dar se recomandă consumul mâncărilor mai sărate pentru că ionii de sodiu facilitează absorbția.

Consumul zilnic de apă va crește, de asemenea, pe durata curei, 2-4 litri de apă pe zi pentru că creatinina leagă multă apă în țesuturi, iar apa facilitează crearea stării anabolice, deci construcțiile de musculare.

O cură de creatinina poate să cuprindă o perioadă de 2-3 luni, după care se recomandă o pauză de 1,5-2 luni pentru restabilirea nivelului normal de creatinina din organism! Cercetările arată că curele lungi cu creatinina pentru creșterea greutății sunt inutile pentru că organismul se obișnuiește cu această substanță și nu va avea niciun efect în continuare la îmbunătățirea performanței și efectele secundare vor afecta sănătatea în mod serios.

Modul de prezentare și de împachetare: cutii de 250, 500, 1000g și 3000g.
Transportul se face în flacoane albe sigilate de formă cilindrică în formă de pudră.

Loc de păstrare: la loc uscat și departe de lumina soarelui.

Atenție: Atenție: Nu se administrează la gravide, la cele care alăptează și la copii. Acest produs a fost conceput pentru sportivi și pentru cei care exercită un efort fizic. Este un aliment pentru utilizări nutriționale speciale.

Suplimentul alimentar nu înlocuiește mesele principale și modul de viață sănătos! Nu depășiți doza zilnică recomandată! Se depozitează la un loc ferit de copii!

