Dane aktualne na dzień: 17-04-2024 16:16

Link do produktu: https://www.dso.pl/hi-tec-creatine-powder-250-g-p-675.html

HI TEC Creatine Powder 250 g

Cena	**33.00 zł**
Cena poprzednia	~~**49.00 zł**~~
Producent	**Hi Tec**

Opis produktu

Creatine Powder to 100% czysty monohydrat kreatyny w formie łatwo rozpuszczalnego proszku, wzbogacony o witaminy z grupy B, niezbędne w prawidłowym przebiegu procesów metabolicznych przy zwiększonym wysiłku fizycznym.

Kreatyna to jedna z najpopularniejszych substancji wspomagających w kulturystyce i wielu innych dyscyplinach sportu. Monohydrat kreatyny jest doustnie podawanym prekursorem fosfokreatyny (CP) względnie adenozyntrójfosforanu (ATP), który jest bezpośrednim źródłem energii dla krótkich skurczów mięśni (spadek poziomu ATP jest np. przyczyną utraty prędkości sprintera po przebiegnięciu 60 m).
Jeszcze kilka lat temu sądzono, że składnik ten ma tylko pośredni wpływ na przyrost masy mięśni, działając na przyrost siły i skracając okres regeneracji, umożliwiając w ten sposób częstszy i bardziej intensywny trening.
Wyniki licznych testów pokazują jednak, że kreatyna ma także działanie anaboliczne i antykataboliczne - poprawia równowagę azotową i opóźnia redukcję białek podczas intensywnego treningu.
Ponadto, ze względu na fakt, że organizm zdolny jest do magazynowania dużych ilości kreatyny, jej stężenie w mięśniach może wzrosnąć w wyniku suplementacji aż o 50%. Buzy to całkowicie prawidłowy stosunek pomiędzy płynną a stałą fazą składników w komórkach mięśniowych. Aby przywrócić dawne proporcje organizm magazynuje w mięśniach również większą ilość wody, co powoduje uczucie napompowania i wzrost ich objętości.
Kreatyna jest ważnym źródłem energii przy intensywnych skurczach mięśni. Wystarczające zaopatrzenie organizmu w ten składnik jest bardzo ważne szczególnie dla przedstawicieli dyscyplin sportowych, w których decydującą rolę odgrywają siła i dynamika.
Organizm zużywa duże ilości ATP podczas wysiłków szybkościowo-siłowych i siłowych, związanych z krótkotrwałymi skurczami komórek mięśniowych. Celowe zwiększenie zapasów kreatyny w tkance mięśniowej umożliwia intensyfikację takich wysiłków. Ma to decydujące znaczenie przede wszystkim dla sportowców wyczynowych (np. kulturystów, przedstawicieli dyscyplin siłowych, mistaczy, sprinterów itd.).
Kreatyna dostarcza energii, potrzebnej do syntezy białka mięśniowego z aminokwasów. Suplementacja jest wskazana przede wszystkim w anabolicznej fazie przemiany materii. Creatin Powder powinien być wtedy stosowany w kombinacji z odpowiednim koncentratem białek lub aminokwasów.

Sposób użycia: rozpuścić 1 łyżeczkę (ok. 3 g) od herbaty preparatu w 250 ml soku owocowego lub wody z glukozą lub sacharozą (cukier stołowy). Stosować między posiłkami
Faza nasycania: przez pierwsze 3 dni stosować 6 porcji dziennie, następnie przez kolejne 2 dni stosować 5 porcje dziennie. Faza podtrzymująca: przez kolejne dni, aż do zakończenia cyklu, stosować 2 porcje dziennie, najlepiej przed i po treningu. Po 6 tygodniach stosowania preparatu należy zrobić 4 tygodnie przerwy!

Substancje szczególne i witaminy w 5 g:
Mikronizowany monohydrat kreatyny 4,97 g
Witamina B3 30 mg (600%)
Witamina B6 3,33 mg (600%)
Witamina B12 1,67 µg (600%)
*) – stopień realizacji zalecanego dziennego spożycia (RDA)