Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 22:38

Link do produktu: https://www.dso.pl/trec-peptide-glutamine-powder-200-g-p-69.html



TREC Peptide Glutamine Powder 200 g

Cena	**39.00 zł**
Cena poprzednia	~~**49.00 zł**~~
Producent	**Trec**

Opis produktu

Glutamina jest wolnym aminokwasem o najwyższym stężeniu w organizmie. Stanowi ponad 60% całej puli aminokwasów w komórce mięśniowej. Posiada właściwości syntezy nowych aminokwasów niezbędnych do budowania białek ustrojowych.

Glutamina odgrywa kluczową rolę przy zapobieganiu stanom przemęczenia i przetrenowania. W wyniku intensywnego treningu dochodzi do katabolizmu czyli rozpadu białek, które są podstawowym budulcem mięśni. Zbyt duży ich rozpad uniemożliwia przyrost masy mięśniowej. Zadaniem glutaminy jest powstrzymanie tego negatywnego dla organizmu procesu. Jest to tzw. działanie antykataboliczne.
Działanie glutaminy na przyrost masy mięśni polega też na zwiększeniu uwodnienia komórek mięśniowych, przez co zwiększa się ich objętość, a co za tym idzie obwód mięśnia. Zwiększone uwodnienie komórek to sygnał anaboliczny - stymulujący syntezę białek oraz glikogenu (głównego energetyka procesu skurczu mięśnia). Glutamina podwyższa odpowiedź organizmu biorąc udział w tworzeniu antyutleniaczy oraz glutationu, substancji warunkującej lepszy i poziom nawodnienia komórek układu odpornościowego. Badania wykazały, że glutamina podwyższa poziom hormonu wzrostu, który jest podstawowym hormonem odpowiadającym za przyrost masy mięśniowej.

Zwiększone zapotrzebowanie pojawia się przede wszystkim u ciężko trenujących kulturystów oraz sportowców trenujących sporty siłowe. W przypadku niedoboru glutaminy w organizmie musi ona być wytwarzana z innych aminokwasów, co jest bardzo kosztownym procesem biorąc pod uwagę straty ilościowe i jakościowe innych niezbędnych aminokwasów potrzebnych do budowania mięśni.

Peptyd glutaminy jest naturalnym suplementem uzyskanym z wyselekcjonowanych nasion zbóż. Dzięki wyjątkowi peptydowym czysta L- glutamina uwalniana jest systematycznie w odpowiedniej dawce, dzięki której przez kilka godzin utrzymuje się wysoki anabolizm organizmu (stan budujący). Z doświadczenia zawodowych kulturystów wiemy, iż peptyd najlepiej jest dodawać do innych odżywek takich jak białka serwatki, odżywek węglowodanowo - białkowych, czystych węglowodanów lub nawet do normalnych posiłków. Rozpuszcza się on łatwo i uzyskujemy posiłek maksymalnie naładowany glutaminą. Natomiast L-glutamina to syntetycznie (podobnie jak kreatyna) wytworzony preparat. Stosowana jednorazowo w wysokiej dawce jest szybko metabolizowana przenikana i wydalana . Stosowanie czystej L- glutaminy ma sens jedynie przy bardzo częstej suplementacji (co 1 godz.) i stosowaniu małych dawek ok.1-2 g. Najważniejszym okresem kiedy można przedłużyć L- glutaminę nad peptyd to okres bezpośrednio po treningu kiedy deficyt glutaminy jest największy i niezbędne jest szybkie dostarczenie dużej dawki czystej glutaminy, nawet 10g.

Zapotrzebowanie na glutaminę wzrasta w stanach katabolizmu, czyli w okresie ujemnego bilansu azotowego, dlatego powinno się ją stosować w takich okresach jak:
- bezpośrednio po przebudzeniu ok. 5-10 g peptydu glutaminy lub 2 g L-glutaminy,
- bezpośrednio po treningu ok. 5-15 g peptydu glutaminy lub 5-15g L-glutaminy,
- przed snem około 5- 10 g peptydu glutaminy lub 2 g L-glutaminy.

Podczas intensywnego treningu zużywane jest około 40 g glutaminy, a wysoki poziom glutaminy jest niezbędny do budowania twoich mięśni. Dlatego nie oszczędzaj na niej! "Przeładowanie" białkiem nie jest najlepszą drogą do rozwoju masy mięśniowej, lepiej spożywać go mniej, a dietę uzupełniać suplementami glutaminy. Naturalny Peptyd glutaminy najlepiej stosować dodając go do innych odżywek lub posiłków, a czystą syntetycznie wytworzoną L-glutaminę należy przyjmować bezpośrednio po treningu.

Sposób użycia:

Peptyd glutaminy najlepiej przyjmować 3 razy dziennie: rano 5 g, bezpośrednio po treningu 10-15 g oraz przed snem 5 g. Najlepiej jest go łączyć z kreatyną i węglowodanami (szczególnie po treningu). Peptyd można również dodać do napoju proteinowego.