

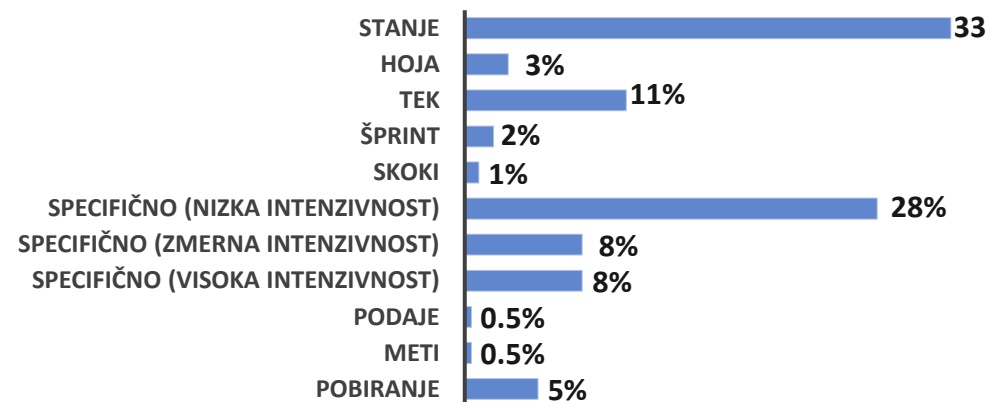
Kako lahko Cregatine izboljša igranje košarke

Osnovno o košarki

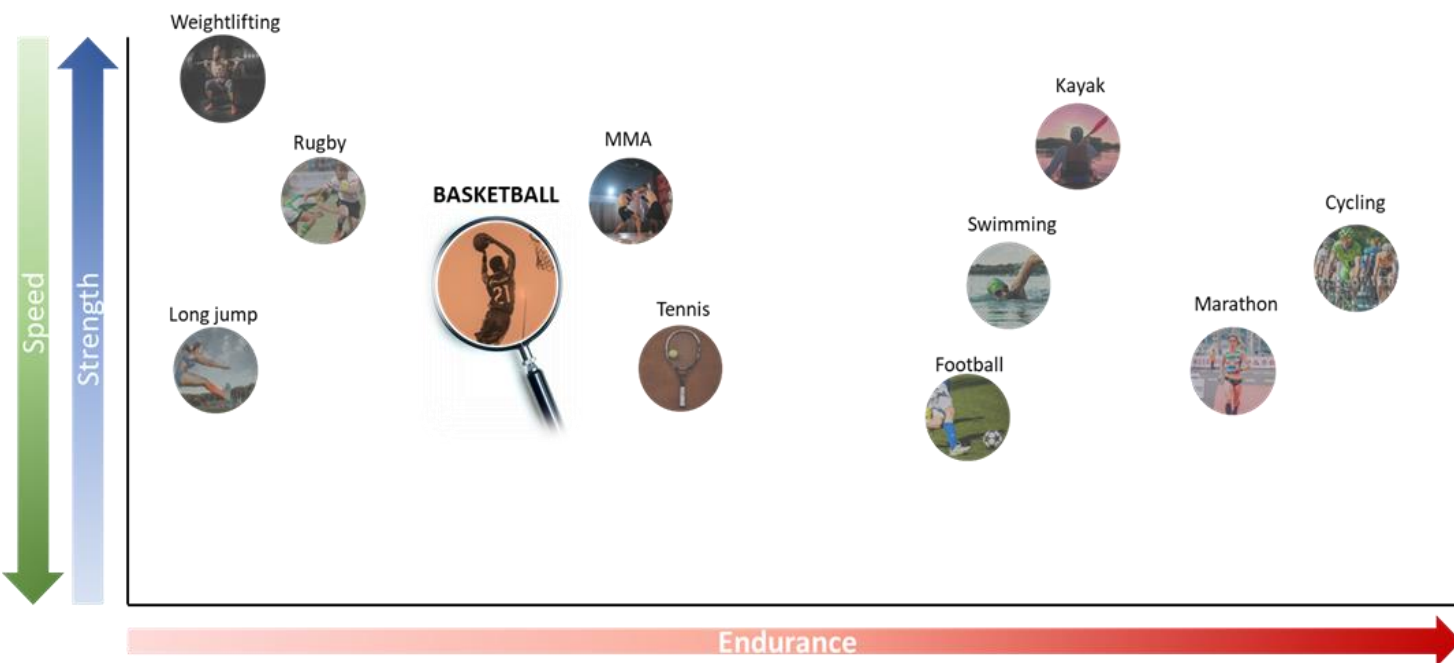
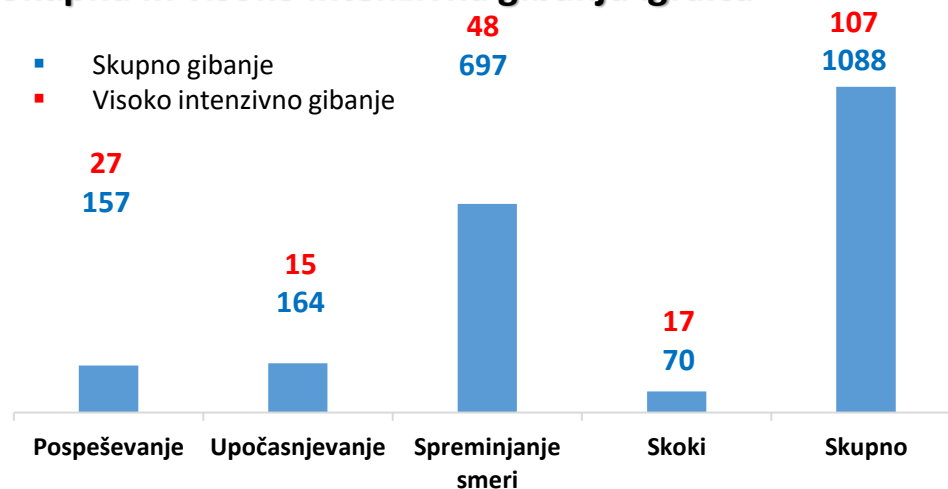


Košarka je šport z visoko intenzivnostjo, za katerega so značilna obdobja visokih aerobnih oksidativnih in anaerobnih glikolitičnih zahtev. Prevladuje z nenehnimi spremembami smeri, ki izzivajo živčno-mišični sistem, vključno s pospeški in pojemki, skoki, šprinti, fizičnim stikom in športno specifičnimi veščinami.

Porazdelitev košarkarjevega gibanja v igri



Skupna in visoko intenzivna gibanja igralca



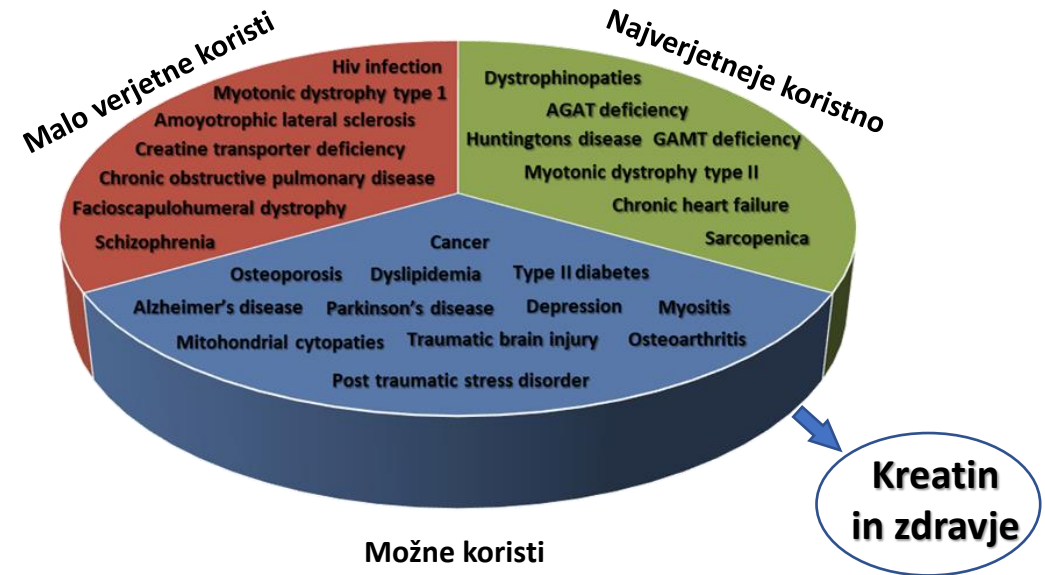
Osnovno o kreatinu



Kreatin je derivat (po sskj. kem. spojina pridobljena iz druge spojine) aminokislina glicin in se naravno sintetizira v našem telesu, predvsem v jetrih, medtem ko se v manjših količinah lahko sintetizira tudi v ledvicah in trebušni slinavki.

Glavne prednosti kreatina

1. Izboljša zdravje možganov
2. Zmanjša tveganje za depresijo
3. Izboljša moč in eksplozivnost
4. Izboljša strukturo telesa
5. Pomaga pri preprečevanju poškodb in rehabilitaciji
6. Izboljša okrevanje



Kreatin ima pomembno vlogo v energijskem metabolizmu kot substrat pri tvorbi adenozin trifosfata (ATP) v procesu fosforilacije adenozin difosfata (ADP), predvsem pri kratkih in visoko intenzivnih aktivnostih-treningih. V prvih šestih sekundah maksimalne intenzivnosti se izprazni 30-50 % kreatina, po 30 sekundah pa se iz mišice izloči 80 % kreatina.

Kreatin v košarki



Morebitne koristi ergogenega kreatina

Povečanje posamične in ponavljajoče se sprinterske zmogljivosti

Zvišan anaerobni prag

Povečana delovna zmogljivost

Večja toleranca na treningu

Izboljšana sinteza glikogena

Razpoložljivost PCr

Povečana resinteza PCr

Zmanjšanje zakisanosti v mišicah

Oxidativni metabolizem

Protokol polnitve

Najpogosteje uporabljen protokol nalaganja kreatina je enkratno zaužitje 0,3 g/kg ali približno 20-30 g/dan, v vodnih odmerkih, raztopljenih v približno 250 ml tekočine.

Podaljšani protokol nalaganja, 3 g/dan 28 dni, je enako učinkovit kot protokol za kratkotrajno nalaganje.

Zmešajte z vodo in zaužijte z ogljikovimi hidrati ali beljakovinami, kar vpliva na boljšo biološko uporabnost kreatina.



Kreatin ima visoko razširjenost uporabe med elitnimi košarkarji. Približno 50% igralcev uporablja kreatin.

Osnovno o Cregaatinu

CREGAATINE je kombinacija kreatina in gvanidinocetne kisline (GAA) v razmerju 1:1. GAA je prekursor kreatina, vendar ima tudi številne druge učinke.

CREGAATINE ima vse lastnosti kreatina, njegoa posebnost pa je prav GAA. Je kot sestavljanka, GAA nadaljuje tam, kjer se delovanje kreatina konča.

- **CREGAATINE** ima več vstopov v mišično celico. Zaradi te lastnosti lahko hitreje in uspešneje poveča raven kreatina v mišicah, ter pripomore k povečanju ravni energije.
- **CREGAATINE** pomaga ojačati šibkejše mišične skupine (zgornji del telesa) verjetno zaradi večjega presežka v celicah.
- Formulacija **CREGAATINE** ima manjšo stopnjo neodzivnosti (npr. približno 20-30% uporabnikov se na kreatin ne odziva).
- **CREGAATINE** ne vpiva na povečanje telesne teže in zadrževanje vode v telesu.



Vstopno mesto kreatina v celico









Vstopna mesta GAA v celico





Zakaj je cregaatine boljši za igralce košarke???

Ima vse zmožljivosti kreatina, vendar je GAA tisti, ki mu daje še večjo prednost.

-  **CREGAATINE** izboljšuje šibkejše mišične skupine, običajno zgornji del telesa, kar lahko močno vpliva na košarkarjeve zmožljivosti.
-  **CREGAATINE** izboljšuje ponavljajoče se šprinte, agilnost, kar bi lahko močno vplivalo na košarkarjeve zmožljivosti.
-  **CREGAATINE** ima antioksidantne in prooksidantne zmožljivosti.
-  **CREGAATINE** lahko izboljša okrevanje in prepreči poškodbe.
-  **CREGAATINE** poveča raven kreatina v možganih učinkoviteje kot kateri koli drug dodatek kreatina. To bi lahko vplivalo na strategije odločanja in povečanje budnosti.
-  Pri jemanju **CREGAATINE** ni potrebe po fazi polnjenja.



Košarka je šport, v katerem lahko ena sama sekunda odloča o zmagovalcih in poražencih. CREGAATINE lahko rahlo izboljša košarkarsko zmožljivost, kar je lahko odločilno v situacijah, kjer odločajo sekunde.



www.cregaatine.si