

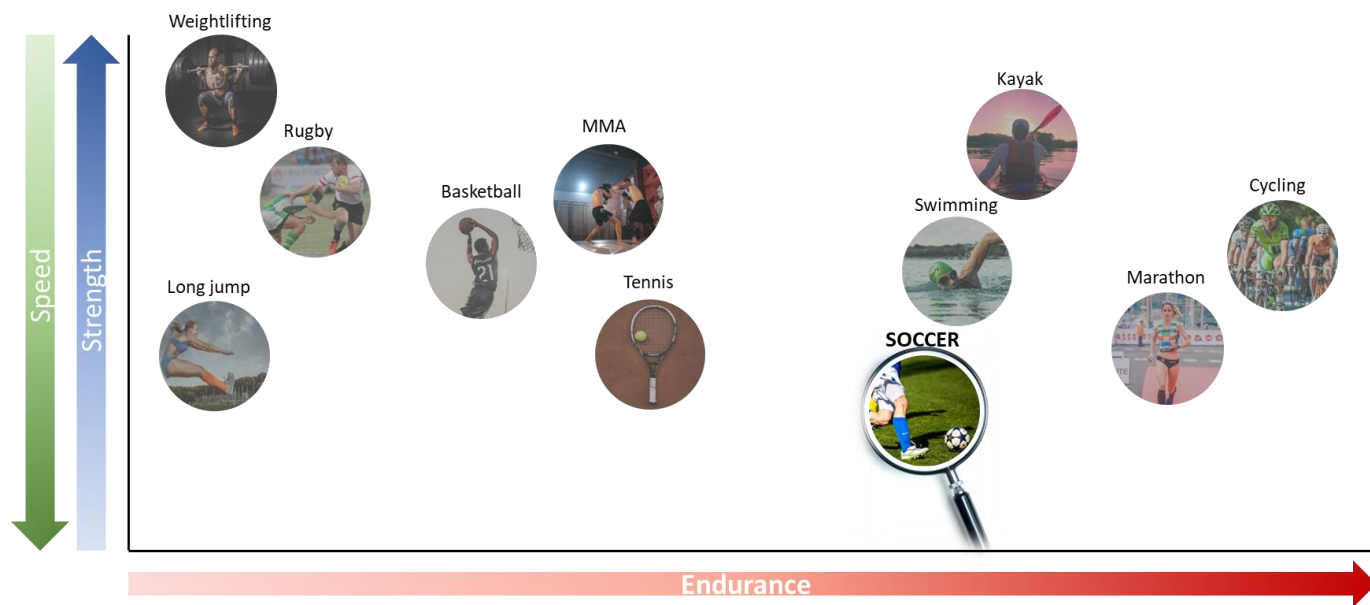
**Kako *CREGAATINE* lahko  
pripomore k igranju nogometa**

# Osnove nogometa

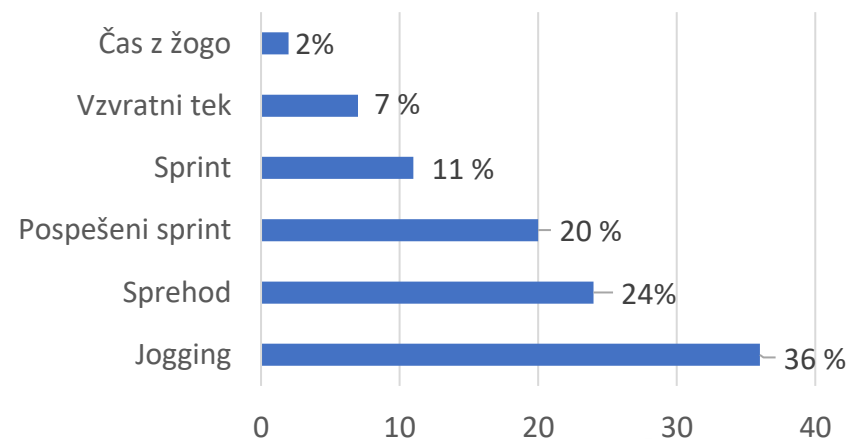


Nogometna igra je kompleksna in odvisna od številnih dejavnikov, kot so tehnični, taktični, mentalni in fiziološki.

Nogomet je aerobni šport, ki ga prepletajo kratka obdobja visoke intenzivnosti in anaerobnih aktivnosti, kjer so prav ti anaerobni trenutki najpomembnejši pri nogometu.



Aktivnosti v igri

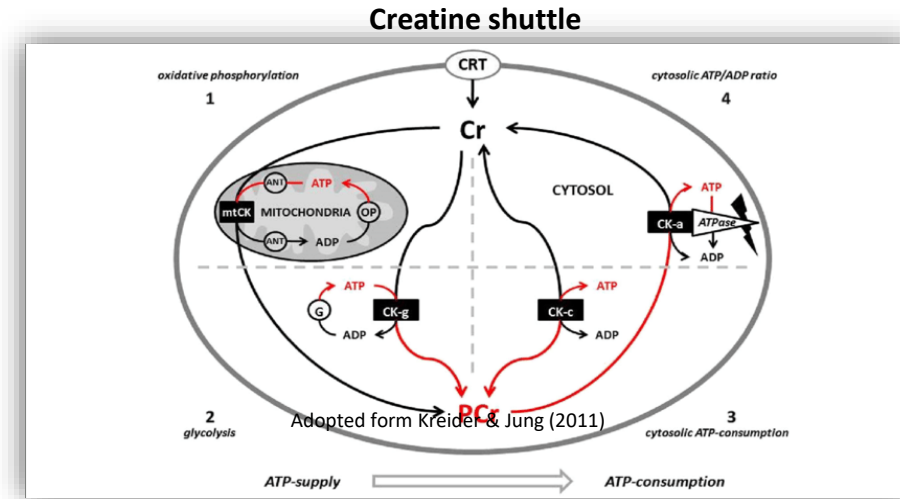




Kreatin je derivat (po sskj. kem. spojina pridobljena iz druge spojine) aminokislina glicin in se naravno sintetizira v našem telesu, predvsem v jetrih, medtem ko se v manjših količinah lahko sintetizira tudi v ledvicah in trebušni slinavki.

## Glavne prednosti kreatina

1. Izboljša zdravje možganov
2. Zmanjša tveganje za depresijo
3. Poveča moč in eksplozivnost
4. Izboljša telesno zgradbo
5. Pomaga pri preprečevanju poškodb in rehabilitaciji
6. Izboljša okrevanje
7. Izboljša komunikacijo med celicami



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. Obenem pa ima več koristi pri stanjih, ki niso povezane s športom, kot je zdravje starejših odraslih, razvoj otrok in pomoč pri nevrodegenerativnih boleznih itd.

# Kreatin in nogomet



## Koristi

- Sposobnost ponavljajočega sprintsa ↑
- Anaerobna moč ↑
- Agilnost ↑
- Sprintanje ↑
- Sposobnost skakanja ↑



## V premislek

Kreatin lahko poveča telesno težo in celotno telesno vodo. ↓

V nogometu se približno 20-30 % igralcev ne odziva. ↓

## Strategije jemanja kreatina

Faza polnjenja: 20g/dan (0.3g/kg/dan) 5 do 7 dni, nato 3-5g/dan. ↑

Alternativna strategija 0.03g/kg/dan. Ni natančno določeno, kdaj naj bi se kreatin jemal, kljub temu pa je priporočeno jemanje takoj po obroku, saj je nivo glukoze takrat višji, s tem pa je absorpcija kreatina boljša. ↑

## Praktična uporaba

Višji odmerki lahko izboljšajo pripravljalno obdobje v predsezoni, ko bi morali igralci vzdrževati ravni kreatina, ki so jih prej pridobili v sezoni.

Dodatek kreatina lahko poveča zmogljivost igralcev pri treningu (povečanje obremenitve in zmogljivosti), ko se po poškodbi vrnejo na redne treninge, kar lahko prepreči ponovne poškodbe zaradi fizičnih zahtev nogometnih treningov ali tekmovanj.



# Osnove Cregaatina

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

**CREGAATINE** ima vse lastnosti kreatina, njegova 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 vpliva na povečanje telesne teže in zadrževanje vode v telesu.



Vstopno mesto kreatina v celico



Vstopna mesta GAA v celico



# CreGAAtine proti kreatinu pri nogometu



Zakaj je cregaatine boljši za igralce nogometa???

Ima vse zmogljivosti kreatina, vendar je GAA tisti, ki mu daje prednost.

- ⚽ **CREGAATINE** bi lahko še izboljšal sposobnost ponavljajočega se šprinta.
- ⚽ **CREGAATINE** lahko izboljša specifične nogometne spretnosti (npr. dribling, skakanje, podajanje, streljanje)
- ⚽ **CREGAATINE** poveča raven kreatina v možganih učinkoviteje kot katerikoli drug dodatek kreatina. To bi lahko vplivalo na strategije odločanja in povečanje budnosti.
- ⚽ **CREGAATINE** lahko poveča vzdržljivost in zmanjša utrujenost.
- ⚽ **CREGAATINE** ima antioksidantne in prooksidantne zmogljivosti
- ⚽ **CREGAATINE** ne vpliva na telesno težo in na zadrževanje vode v telesu, kot kreatin.
- ⚽ Pri jemanju **CREGAATIN-a** ni potrebe po fazi polnjenja – deluje takoj



**CREGAATINE** je revolucionarna formula kreatina in GAA. Ima potencial za dvig nogometne uspešnosti na višjo raven in vsekakor lahko spremeni igro/pravila igre.



[www.cregaatine.si](http://www.cregaatine.si)