

ACTIVPOWER SPORT

Výživový doplnok pre aktívnych športovcov. Prášok na prípravu instantného nápoja s príchutou zeleného jablka.

Unikátna zmes synergicky pôsobiacich prírodných látok a informácie o ich klinických štúdiách a skúsenostiach pre aktívne športovanie.



KREATÍN zvyšuje fyzickú výkonnosť v priebehu krátkodobých po sebe nasledujúcich dávok veľmi intenzívneho cvičenia. Patrí k najlepšie preštudovaným doplnkom výživy. Športovci ho používajú na zvýšenie sily a výbušnosti. Dostatok kreatínu napomáha udržiavať optimálnu koncentráciu ATP (adenozíntrifosfát – okamžite použiteľná energia pre svalovú činnosť) vo forme dostatočných zásob kreatínfosfátu, ktorý je nevyhnutný na zvyšovanie objemu svalových buniek a nárast sily. Suplementácia kreatínom je najvhodnejšia na krátkodobé zaťaženie, ako je box, kulturistika, šprint či hokej. Spolu s kreatínom sa do svalu dostáva voda, dochádza k tzv. hydratácii buniek, takže sval pôsobí plnším a mohutnejším dojmom. Vďaka tejto hydratácii sa zvyšuje proteosyntéza a urýchľujú sa anabolické (t. j. rastové) procesy. Vyššie množstvo kreatínu vo svaloch zapríčini rýchlejšiu obnovu ATP, čo umožňuje tvrdší tréning (a tým aj rýchlejší rast svalov) a zvýšenú výbušnosť, na druhej strane urýchľuje regeneráciu.

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Kreat%C3%ADn>

L-GLUTAMÍN zabraňuje katabolizovaniu (strate) svalovej hmoty. Pomáha udržiavať objem a hydratáciu buniek, urýchľuje hojenie zranení. Glutamín je primárnym zdrojom energie pre váš imunitný systém. Zlepšuje funkciu čriev a tráviaci trakt. Zvyšuje tvorbu glykogénu v pečeni. Podporuje tvorbu testosterónu a rastového hormónu. Upravuje rovnováhu a metabolizmus bielkovín. Bráni produkcii kyseliny mliečnej vo svaloch. Posilňuje vylučovanie amoniaku v obličkách. Zabezpečuje ochranu organizmu pred pretrénovaním.

Toto ste rozhodne nevedeli: Glutamín je schopný dokonca vyliečiť vrede! Štúdie preukázali, že 1,6 g glutamínu za deň posilňuje rýchlosť liečenia až o 92 %.

Glutamín je vhodný najmä v rysovacom období. Užívanie glutamínu po vyčerpávajúcom cvičení dokáže nad mieru zamedziť devastácii svalstva. Neboli zachytené žiadne vedľajšie účinky.

Zdroj: <https://www.protein.sk/setko-co-potrebujete-vediet-o-glutamine-12-clanok>

TAURÍN všeobecne pomáha optimalizovať prekrvenie mozgu, tonizovať organizmus, zvyšovať koncentráciu, fyzický výkon, rýchlosť reakcií a pripraviť telo na zvýšenú záťaž s celkovým pocitom pohody. Taurín ochraňuje mozog pred neurotoxickým pôsobením iných aminokyselín. Chráni tak nervové bunky pred poškodením.

Reguluje hladinu tekutín vo svaloch tým, že "naťahuje" glukózu a aminokyseliny do svalových buniek. Jeho efekt možno prirovnať účinku inzulínu, teda vlastne pôsobí anabolicky, podporuje, zväčšuje a dáva svalu silu, ale bez znižovania hladiny krvného cukru.

Má tiež dôležitý efekt aj pri znižovaní hladiny kyseliny mliečnej, čo je dôležité u športovcov, pri intenzívnych tréningoch alebo u ťažko pracujúcich ľudí. Vďaka hydratácii zvyšuje objem svalových buniek a pomáha udržiavať rovnováhu minerálov, a teda potláčať riziko svalových kŕčov.

Tvorí 50% voľných aminokyselín srdca - má vplyv na krvný tlak, srdcovú svalovinu a znižuje aterosklerózu srdcových tepien. Jeho nedostatok vyvoláva poškodenie srdcovej svaloviny.

Podieľa sa na metabolizme a trávení tukov, má blahodárne účinky na hladinu cholesterolu. Fyziológovia poznajú po desiatky rokov základnú funkciu taurínu pri premene cholesterolu na žľčové kyseliny. S nedostatkom taurínu je preto spojený nedostatok žľčových kyselín, ktoré sú nevyhnutné pre zabezpečenie dobrého trávenia tukov. Ak máme problémy s trávením tukov, príčinu môžeme hľadať aj v nedostatku taurínu. Má pre telo prospešnú vlastnosť, vďaka ktorej sa znižuje povrchové napätie, čo podmieňuje funkciu pri trávení tukov v tenkom čreve.

Taktiež sa podieľa na produkciiu spermií a žlče a reguluje stálu hladinu vápnika v krvi. O tauríne sa píše, že dokáže zbavovať telo toxínov.

Zdroj: <http://www.celostnimedica.cz/taurin>.

L-CITRULÍN zvyšuje energiu a stimuluje imunitný systém. Tiež pomáha dostať z tela odpadový amoniak. Medzi jeho ďalšie účinky sú uvádzané tieto: zlepšuje hojenie, zmierňuje únavu, zlepšuje prekrvenie tkanív a presun energie do svalu. Zvyšuje odolnosť svalu proti kyseline mliečnej. Spoločne s arginínom je súčasťou mnohých prípravkov, ktoré pomáhajú zlepšiť kvalitu sexuálneho života.

Citrulín je priamo vstrebávaný do krvi a vytvára tu zásobu pre metabolickú premenu na L-arginín, a to rovnakými fyziologickými účinkami na cievy, ako v prípade L-arginínu. L-citrulín je z pohľadu nástupu účinku vhodnejším a rýchlejšim zdrojom signálnych molekúl oxidu dusnatého. Zjednodušene ho možno charakterizovať ako sytič prekrvenia.

Pomáha obnovovať zdroje okamžitej energie (ATP) a vďaka tomu zvyšuje silu pri výkone a oddaluje nástup pocitu únavy.

Zdroj: www.celostnimedica.cz/citrulin.htm

L-LEUCÍN, L-IZOLEUCÍN, L-VALÍN sú vetvené aminokyseliny, ktoré si telo nedokáže samo syntetizovať z dostupných zdrojov, preto ju živočíchy musia prijímať z potravy. Spolu predstavujú okamžitý zdroj energie, pretože sú využiteľné priamo z krvného obehu, odkiaľ prechádzajú do svalových buniek, ktoré chránia a zväčšujú ich objem.

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Leuc%C3%ADn>

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Izoleuc%C3%ADn>

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Val%C3%ADn>

DRASLÍK prispieva k správnejmu fungovaniu svalov a nervového systému.

GUARANA podporuje fyzickú a psychickú aktivitu a prispieva ku kontrole telesnej hmotnosti a látkovej premene tukov.

HORČÍK prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy, rovnováhe elektrolytov, správnejmu fungovaniu svalov, normálnej syntéze bielkovín.

VITAMÍN C prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie, ochrane buniek pred oxidačným stresom, zníženiu vyčerpania a únavy, správnejmu fungovaniu imunitného systému.

ZINOK prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov a sacharidov, správnej syntéze bielkovín.

VITAMÍN B6 prispieva k normálnej látkovej premene bielkovín a glykogénu, správnej tvorbe červených krviniek, správnejmu fungovaniu imunitného systému, zníženiu vyčerpania a únavy.

VITAMÍN D prispieva k udržaniu správneho fungovania svalov a imunitného systému..

VITAMÍN B12 prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie, správnej tvorbe červených krviniek, zníženiu vyčerpania a únavy.

Zloženie	Obsah v dennej dávke 4 čajové lyžičky (25,7 g)
Kreatínmonohydrát	3 000 mg *
L- glutamín	2 000 mg *
Taurín	1 000 mg *
L- citrulín	1 000 mg *
L- leucín	1 000 mg *
L- izoleucín	500 mg *
L- valín	500 mg *
Draslík	400 mg (20 % RVH)
Guarana (Pauliniacupana) extrakt zo semien, 10 % kofeínu	300 mg (30 mg kofeínu) *
Horčík	150 mg (40 % RVH)
Vitamín C	80 mg (100 % RVH)
Zinok	10 mg (100 % RVH)
Vitamín B6	1,4 mg (100 % RVH)
Tiamín	1,1 mg (100 % RVH)
Vitamín D3	5 µg (100 % RVH)
Vitamín B12	2,5 µg (100 % RVH)

*RVH=referenčná výživová hodnota

Návod na použitie: Odporúčaná denná dávka je 2- 4 čajové lyžičky prášku rozpustíte v 300 ml vody a vypite. Užívajte 30 - 60minút pred fyzickou aktivitou alebo tréningom. Odporúčame na prípravu nápoja použiť šejk. Prípadné nerozpustné zrazeniny nie sú na škodu.

Hmotnosť obsahu: 385,5 g

Informácie- Zdroj: www.activstar.eu

Upozornenie! Podľa nariadenia EP a rady ES č. 1924 z roku 2006, nemôžu byť žiadnym doplnkom výživy priradené iné výživové a zdravotné tvrdenia okrem povolených. Tieto informácie hovoria o všeobecných účinkoch jednotlivých zložiek, o ktorých sa dočítate v encyklopédiách a náučnej literatúre.

Všetky uvedené informácie o výživových a zdravotných tvrdeniach sú súborom informácií voľne prístupných z domácich a zahraničných informačných zdrojov a nie sú dôkazom o skutočnom pôsobení doplnkov výživy prípadne ich nutričných a liečivých účinkoch. Pokiaľ chce spotrebiteľ presné informácie podložené odbornými a vedeckými štúdiami je dôležité oboznámiť sa s nimi prostredníctvom všetkých dostupných odborných zdrojov. Možné pozitívne ale aj nežiadúce účinky doplnku výživy treba pred použitím vždy vopred konzultovať so svojím lekárom!