

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/activlab-creatine-beta-alanine-300-gram-p-1322.html>



ACTIVLAB Creatine Beta Alanine 300 gram

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

Optymalne połączenie 4,5g kreatyny i 4,5g Beta-Alaniny zwiększające wydolność fizyczną podczas krótkotrwałych ćwiczeń o wysokiej intensywności. Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną, a zawarta w preparacie beta-alanina wydłuża czas treningu, dzięki opóźnieniu uczucia zmęczenia.

Produkt jest preparatem polecanym szczególnie w okresach budowy masy mięśniowej, oraz osobom trenującym sporty walki, wytrzymałościowe (np. bieg, cross fit, kolarstwo) i siłowe, a także w okresach poddawania organizmu intensywnemu wysiłkowi fizycznemu.

Warto poruszyć również aspekt łączenia jej z innymi suplementami np. preparatami typowo kreatynowymi, czyli tymi uznanymi za najlepiej działające suplementy anaboliczne (choć wiele osób nazywa już samą beta-alaninę za kreatynę XXI wieku) - przekonajmy się jak to wszystko wygląda w tym przypadku!
Beta-Alanina - mechanizmy

Beta-Alanina (kwas 3-aminopropionowy) jest swoistym aminokwasem zazwyczaj nie występującym samodzielnie, a z innymi aminokwasami o podobnej konfiguracji - stwarza z nimi tzw. wiązania peptydowe. Oczywiście nie należy mylić tego związku z alfa-alaniną, gdyż kwas 3-aminopropionowy jest jego izomerem konstytucyjnym (ta sama liczba i rodzaj atomów, jednakże różne wiązania chemiczne przez co pełnią odmienne funkcje oraz mają różne zastosowania).

Sztandarową funkcją beta-alaniny jest fakt, iż jest ona prekursorem dipeptydu karnozyny (poza beta-alaniną tworzy go również aminokwas histydyny). Co za tym idzie? Otóż utrzymywanie optymalnego poziomu kwasu 3-aminopropionowego daje istotny wpływ na syntezę karnozyny oraz jest w stanie, zgodnie z badaniami, zwiększyć jej poziom nawet do 64%, wpływając tym samym na podniesienie czynności fizjologicznych układu mięśniowego (mowa np. o wytrzymałości mięśniowej na treningach oraz lepszej regeneracji czy obniżeniu zmęczenia mięśni). Mechanizm beta-alanina - karnozyna jest ściśle związany ze sposobami/mechanizmami energetycznymi jakie mają miejsce w naszym organizmie i są wykorzystywane do wykonania określonej pracy fizycznej:

- mechanizm glikolityczny,
- mechanizm oksydacyjny,
- mechanizm ATP - fosfokreatyna.

Podczas ekstremalnego wysiłku na siłowni korzystamy zazwyczaj z mechanizmu glikolitycznego oraz ATP - fosfokreatyna, zaś w zależności od intensywności, zakresu powtórzeń, celu treningowego oraz zastosowania określonej metodyki treningowej, korzystamy głównie z jednego mechanizmu w określonym zakresie wykonywanych powtórzeń. Często dopada nas także tzw. zmęczenie mięśniowe - oczywiście suplementy kreatynowe pomagają nam przeciwstawić się temu zjawisku, jednakże działają one wyłącznie w określonych warunkach wykonywanej pracy i nie zawsze są skutecznym w tej kwestii. Warto jest połączyć oba suplementy. Dlaczego akurat z beta-alaniną? Otóż zwiększona synteza karnozyny wywołana za pomocą kwasu 3-aminopropionowego skutecznie działa w większości warunków, w jakich wykorzystujemy różne mechanizmy energetyczne - stanowi także swoisty bufor dla jonów wodorowych, który wspomaga regenerację, zmniejszenie zmęczenia mięśniowego oraz minimalizowanie zakwaszenia mięśni.

Buforowanie jonów wodorowych jest niezbędne do kontrolowania gwałtownych zmian oraz zachowania równowagi kwasowo-zasadowej w środowisku komórkowym. Jak to się dzieje? Otóż największe ilości jonów wodorowych oraz zakłóceń na tle kwasowo-zasadowym następuje podczas intensywnych ćwiczeń fizycznych i rzutuje na wszystkie trzy mechanizmy energetyczne. Następuje rzecz jasna uwalnianie tych jonów, a co za tym idzie ich akumulacja przez co środowisko mięśnia ulega nadmiernemu zakwaszeniu (obniżanie wartości pH). Dzieje się tak zwłaszcza po rozpadzie ATP (wzrasta koncentracja jonów wodorowych), zaś w wyniku procesu glikolizy beztlenowej (mechanizm glikolityczny) dodatkowo wydzielane są nadmierne ilości kwasu mlekowego, który ulega dysocjacji (rozpad do poziomu mniejszych cząsteczek) zwiększając tym samym ilość/koncentrację jonów H⁺. Jak zatem dokonać postępów? W takim przypadku bez odpowiednich środków, ciężko jest wywołać progres, gdyż układ mięśniowy atakowany jest z różnych stron przez mechanizmy energetyczne różnego typu (biorących udział w różnorodnych przedziałach intensywności pracy fizycznej) - włókna mięśniowe, aby się rozwijać pod określonym przez nas kątem potrzebują odpowiedniego środowiska, a co za tym idzie optymalnego poziomu pH, które gwałtownie spada w wyniku wyżej wymienionych czynników.

Beta-Alanina, a NO i stres oksydacyjny.

Organizm człowieka jest niestety tak skonstruowany, iż wyrabia sobie odporność na określone substancje, które po pewnym czasie w określonych dawkach najwyżej w świecie tracą swoją „moc”. Tak jest również z beta-alaniną, która dobrze jest stosować cyklicznie (tak jak kreatynę), gdyż organizm przyzwyczaja się do zwiększonego poziomu karnozyny. Każdy mechanizm posiada określony bodziec aktywujący, zaś sam w sobie jest bodźcem dla kolejnego mechanizmu, tworząc tym samym szereg reakcji łańcuchowych. Jeżeli stosowaliście już beta-alaninę, to podejrzewam, że niektóre osoby doświadczyły już specyficznego mrowienia na skórze, które dla niektórych było motywatorem, zaś dla niektórych uczuciem dyskomfortu, prawda? To jest właśnie jeden ze „skutków ubocznych” (niekoniecznie negatywnych - wszystko zależy od osoby stosującej). Poza tym odnosząc się do reakcji łańcuchowych: tak jak beta-alanina jest prekursorem karnozyny, tak karnozyna jest jednym z mocniejszych prekursorów tlenu azotu. Można zatem skorzystać z suplementacji beta-alaniną w celu uzyskania lepszego przepływu substancji odżywczych i tlenu

poprzez rozszerzenia naczyń krwionośnych, w wyniku czego skutecznie zwiększymy możliwości naszych mięśni w zakresie wytrzymałości (tym samym zwiększając intensywność treningów).

Poza tym na drodze zwiększonej aktywności i produkcji NO, jesteśmy w stanie zintensyfikować pozbywanie się nadmiernej ilości ubocznych metabolitów. Zgodnie z badaniami wzrost stresu oksydacyjnego, który ma miejsce podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych, wpływa negatywnie na regenerację oraz wytrzymałość mięśni. Obciążenie tlenowe (stres oksydacyjny) jest zjawiskiem mającym miejsce, gdy dochodzi do zaburzenia homeostazy między głównymi czynnikami przeciw utleniającymi (np. kwas askorbinowy, witamina E), a utleniającymi (np. niektóre fenole). Oczywiście stres oksydacyjny jest zjawiskiem korzystnym dla utleniaczy, zaś niezbyt korzystnym dla całego organizmu. Zaburzenia równowagi oksydacyjnej (koncentracja reaktywnych form tlenu - RFT) są również jakby prekursorem zaburzeń homeostazy dynamizmu układu mięśniowego. Co za tym idzie? Dodatkowo negatywnymi skutkami tego zjawiska fizjologicznego są stany unieczynniania niektórych protein i enzymów oraz zmniejszenie stężenia glutationu i ATP, a poza tym rozpad erytrocytów. Zjawisko to wpływa także destrukcyjnie na kurczliwość mięśni, gdyż zaburzony zostaje również transport jonów Ca^{2+} (jony wapniowe).

Beta-Alanina jako prekursor karnozyny jest w stanie usprawnić i uaktywnić kanały wapniowe (zwiększone wydzielanie wapnia) oraz zwiększyć przepływ substancji energetycznych i mineralnych poprzez rozszerzenie i udrożnienie naczyń krwionośnych. Tym samym polepszeniu ulega kurczliwość mięśni, ich regeneracja oraz aktywność włókien mięśniowych - zintensyfikowaniu ulegają również procesy wzmacniające oraz zwiększające wytrzymałość tychże włókien.

Beta-Alanina i kreatyna - suplementacja.

Właściwości anaboliczne i anty kataboliczne kreatyny są już znane od wielu, wielu lat. Szczególnie dobrym rozwiązaniem, nawet na początku, jest połączenie beta-alaniny z mono wodzianem kreatyny ze względu na występujący między nimi synergizm. Suplementy, te bardzo dobrze uzupełniają wzajemnie swoje działanie. Wróćmy na chwilę do mechanizmu energetycznego ATP - fosfokreatyna. Uaktywnia się on i pełni dominującą rolę podczas intensywnych ćwiczeń (następują wtedy również intensywne skurcze o charakterze wysokoenergetycznym) w zakresie powtórzeń 4-6, w danej serii. ATP będące nośnikiem energii jest magazynowane zaś fosfokreatyna ulega procesowi resyntezy (łączenie substancji o charakterze prostszym, aby odzyskać daną substancję/substrat). Kreatyna jest środkiem skutecznym właśnie podczas dominacji tego określonego mechanizmu energetycznego. Synergizm wynikający z połączenia jej z beta-alaniną polega na wsparciu np. mono wodzianu kreatyny podczas reakcji ATP - fosfokreatyna oraz „samodzielnym” działaniu podczas dominacji mechanizmu glikolitycznego oraz oksydacyjnego, kiedy to wpływ suplementu keratynowego jest niewystarczający. Właśnie w tych momentach potrzebujemy wcześniej wspomnianego buforu jonów wodorowych.

Jakich efektów możemy spodziewać się przy połączeniu tych dwóch substancji?

Otóż przede wszystkim skutecznionej regeneracji włókien mięśniowych oraz zminimalizowania efektu zmęczenia mięśniowego - zgodnie z badaniami beta-alanina pod tymi względami przewyższa kreatynę, zaś połączenie tych dwóch środków znacznie zintensyfikuje efekty w tym zakresie na płaszczyźnie komórkowej. Beta-alanina jest środkiem skutecznym dla sportowców dyscyplin siłowych, wytrzymałościowo-siłowych oraz szybkościowo-siłowych - wzrost wydolności anaerobowej.

Badania przeprowadzane były w odniesieniu do konkretnych efektów - zarówno na przy podawaniu samego mono wodzianu kreatyny, samej beta-alaniny, jak i połączenia tych dwóch środków. Oczywiście najkorzystniejsze wyniki odnotowano podczas stosowania się do ostatniej opcji. Można oczywiście manipulować dawkami - przy mniejszej ilości kreatyny w połączeniu z beta-alaniną, osoby testujące były w stanie zwiększyć intensywność treningów oraz ich liczbę, zaś stosując większe dawki kreatyny (oczywiście nadal stosując beta-alaninę), odnotowano wzrost beztłuszczowej masy mięśniowej i spadek tkanki tłuszczowej.

Jak dawkować suplementy?

W przypadku monohydratu kreatyny jest to raczej bezproblemowe, gdyż z reguły odchodzi się już od szkoły stosowania faz nasycenia itp. Zatem schemat przyjmowania będzie wyglądał następująco:

Dni treningowe:

- 5g rano na czczo,
- 5g po treningu,

Dni bez treningu:

- 5g rano na czczo,
- 5g w porze podobnej do pory po treningowej,

Można zastosować również dawkowanie według schematu zamieniającego porę poranną na przed treningową. Wtedy przyjmowanie kreatyny w dni treningowej będzie odbywało się przed sesją treningową oraz po niej, zaś w dni bez treningu pozostaje ono takie samo. Co do beta-alaniny wygląda to już nieco bardziej problematycznie, gdyż nie ma tutaj ustalonej normy, a jedynie granica, w której należałoby się zmieścić - dokładną dawkę należy wybrać samodzielnie, gdyż jest to kwestia indywidualna znacznie zależna od cech osobowych i genetycznych. Co pozostaje? Metoda prób - wszakże kulturystyka oraz każda inna dyscyplina sportowa, gdy pochodzimy do niej poważnie, jest sztuką obserwacji własnego organizmu. Pomocą może być owa granica, o której wspomniałem - uznaje się, że optymalne dawka beta-alaniny oscyluje w zakresie 3-4g, aby skutecznie podnieść poziom i aktywność karnozyny w organizmie (pamiętajmy, że podniesienie poziomu jest i tak możliwe wyłącznie do około 64%). Poza tym środek ten włączamy do suplementacji cyklicznej podczas cyklu keratynowego i również jak w przypadku mono wodzianu, robimy sobie od niego przerwę - organizm przyzwyczaja się do wysokiego poziomu karnozyny co de facto drastycznie zmniejsza skuteczność wynikającą z tego faktu

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak : pomarańcza , cytryna , cytrynowy , grejpfrut , pomarańczowy