

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/fitness-authority-hmb-pro-250-tabletek-p-2048.html>

FITNESS AUTHORITY HMB Pro 250 tabletek



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.

HMB- kwas beta-hydroksy-beta-metylomasłowy. HMB to organiczny związek chemiczny o postaci krótkołańcuchowego hydroksykwasu. HMB jest metabolitem leucyny i jest wytwarzany z niej w naszym organizmie w ograniczonych ilościach głównie na drodze katabolizmu białek (w których skład wchodzi leucyna). Skupiając się na biologicznej funkcji tej substancji można ją zakwalifikować jako zaawansowany produkt proteolizy (proces rozkładu wiązania peptydowego) posiadający zdolność do hamowania aktywności enzymów katabolicznych.

HMB- OCHRONA PRZED KATABOLIZMEM

W licznych badaniach przeprowadzonych na modelu zwierzęcym zostały potwierdzone informacje dotyczące antykatabolicznego działania HMB. Główna rola tej substancji polega na hamowaniu aktywności enzymów katabolicznych, głównie ubikwityny, co skutkuje spowolnieniem procesów rozpadu tkanki mięśniowej. Wokół tej właśnie funkcji HMB krąży najwięcej mitów. Amatorzy siłowni stosujący samo HMB liczyli na całkowitą ochronę tkanki mięśniowej przy dietach mających na celu redukcję masy ciała.

Szereg badań naukowych wykazał, że HMB wpływa również na obniżenie markerów świadczących o uszkodzeniu tkanki mięśniowej, takich jak fosfokinaza kreatynowa czy dehydrogenaza mleczanowa. Przypuszcza się, że zmniejszenie aktywności tych biomarkerów jest spowodowane ograniczeniem degradacji białek mięśniowych- wywołanych głównie wysiłkiem fizycznym. Jest to niezwykle istotne przy cyklach budowania masy mięśniowej, gdzie istotna jest przewaga procesów anabolicznych nad katabolicznymi. Przewagę tą możemy uzyskać nie tylko nasilając procesy anaboliczne ale również poprzez spowolnienie/zahamowanie procesów katabolicznych (których minimalizacja jest też istotna w okresach redukcji tkanki tłuszczowej). Badania potwierdzające obniżenie aktywności wymienionych biomarkerów były przeprowadzane na modelu ludzkim- m.in. na rugbyście.

HMB- SUPLEMENT UNIWERSALNY

Pomimo tego, że HMB zostało dogłębnie przebadane i w wielu przypadkach określone są efekty suplementacji to sam mechanizm ich działania pozostaje w domysłach uczonych z całego świata. Wiele badań pokazuje dodatkowe pozytywne efekty wynikające z suplementacji HMB. Sugeruje się, że poza wpływem na enzym- ubikwitynę,

HMB może wywierać wpływ na ekspresję Insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1) co zostało potwierdzone naukowo przy badaniach prowadzonych na modelu mysim, gdzie Gerlinger-Romeo oraz współpracownicy stwierdzili zwiększenie poziomu wątrobowego mRNA który koduje IGF-1 oraz samego IGF-1 w osoczu szczurów poddanych suplementacji HMB.

Nie bez uwagi może zostać również sugerowany wpływ suplementacji HMB na aktywność kinazy mTOR. Początkowo uważano, że HMB jako metabolit leucyny będzie wywierał podobny wpływ na kinazę mTOR. Eley i współpracownicy zaobserwowali pobudzenie syntezy białek mięśniowych podczas inkubacji mysich komórek mioblastów z HMB. Dokonane przez badaczy obserwacje potwierdziły hipotezę wpływu HMB na aktywację szlaku kinazy mTOR. Dodatkowo badania wykonane przez zespół badawczy pod kierownictwem Zanchi'ego wskazały na korzystny wpływ suplementacji HMB na syntezę cholesterolu mięśniowego.

Tak szeroki wachlarz działania tego suplementu powoduje, że staje się on suplementem nadzwyczaj uniwersalnym, istotnym przy okresach budowania masy mięśniowej jak i redukcji tkanki tłuszczowej. Co więcej suplementacja HMB posiada nie tylko istotne znaczenie dla sportowców ale również klasyfikuje się jako interesujący suplement prozdrowotny i przeciwnowotworowy. Flakoll i współpracownicy w prowadzonych badaniach potwierdzili pozytywny wpływ HMB (w połączeniu z arginina i lizyna) na wzrost masy i siły mięśni u osób starszych (powyżej 60 roku życia !), wyniki te zostały potwierdzone przez inne zespoły badawcze

Dawkowanie

Jak mogliście przeczytać wyżej, suplementacja HMB może nieść ze sobą pozytywne skutki zarówno dla osób ciężko trenujących jak i tych, po prostu dbających o swoje zdrowie. Należy pamiętać, że suplementacja HMB powinna stanowić uzupełnienie dobrze zbilansowanej diety oraz suplementacji podstawowej w której skład powinny wchodzić witaminy, minerały, zdrowe tłuszcze oraz w przypadku osób trenujących- inne preparaty specjalistyczne. Proponowane dawki suplementacji HMB kształtują się na poziomie 8g/dziennie, jednak wg. Specjalistów dawki powinny oscylować w widełkach 80-100mg/kg masy ciała. W tym miejscu należy zaznaczyć, że powinniśmy kierować się w stronę wyższej podaży przy intensywnych treningach. Trenujecie ciężko, prawda?

HMB PRO 8000. Suplement diety.

INFORMACJA ŻYWIENIOWA

Porcja: 2 tabletki

Ilość porcji w opakowaniu: 125

Zawartość w:	2 tabletkach	8 tabletkach
β-hydroksy-β-metylomaślan wapnia	2000 mg	8000 mg
w tym: β-hydroksy-β-metylomaślan (HMB)	1720 mg	6880 mg

Składniki: β-hydroksy-β-metylomaślan wapnia, substancja wypełniająca (fosforan wapnia), substancje przeciwzbrylające (E470b, dwutlenek krzemu).

Zalecane spożycie: Spożywać do 8 tabletek dziennie. W dni treningowe: rano - na czczo, przed treningiem, po treningu i przed snem. W dni nietreningowe: rano - na czczo, o dowolnej porze dnia najlepiej po posiłku i przed snem. Nie przekraczać zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu.

Owagi: Suplement diety nie może być stosowany jako zamiennik zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Nie spożywać w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników produktu. Produkt nie powinien być spożywany przez kobiety w ciąży i matki karmiące. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Przechowywać w suchym, chłodnym miejscu. Chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Zawartość netto: 250 tabletek