

Клейтон Саут (Clayton South)

ЦИНК: СВЯЗЬ ТЕСТОСТЕРОНА С МЫШЦАМИ

Бодибилдинг – это самый что ни на есть показательный вид спорта. Здесь все заключается в том, чтобы стать крупнее, рельефнее и сделать так, чтобы тебя заметили. В бодибилдинге есть одна нерушимая аксиома: если вас не видят, то вас забыли, а все внимание себе забирает звезда.

Подобно бодибилдерам, пищевые добавки соревнуются за то, чтобы на них обратили внимание, демонстрируя все новые ингредиенты, такие как новейший креатин, стимулятор оксида азота или измененный гормон, которые часто отодвигают старые и менее эффективные ингредиенты в сторону, переводя их в статус забвения и неактуальности. Однако выйти из поля зрения и оказаться забытым не означает стать несущественным. В случае с цинком, серо-голубым металлом, который сейчас вряд ли получает хоть какое-то внимание, эта аксиома еще никогда не была так близка к истине. Возможно, о нем не так много говорят, однако цинк – это одна из важнейших пищевых добавок для бодибилдеров.

Несмотря на то, что цинк – это маленький и скромный минерал, он является «электростанцией» - настоящей «рабочей лошадкой» всех минералов, которая обладает значительными эффектами. Вот что он делает:

- Усиливает производство тестостерона
- Укрепляет иммунную систему
- Улучшает функцию мозга и его связь с мышцами
- Защищает предстательную железу

Производство тестостерона. Цинк главным образом известен своим воздействием на тестостерон, а точнее тем, что он усиливает его производство, поддерживая высокий уровень гормона для того, чтобы вы могли интенсивно тренироваться и наращивать мышцы.

Иммунитет. Тяжелые тренировки подвергают серьезному стрессу вашу иммунную систему и заставляют вас потеть. В то время как интенсивный тренинг приносит вам желаемый результат, при условии достаточного восстановления, потоотделение может вызвать дефицит цинка, потому что в ходе этого процесса вы теряете этот минерал.

Ваша иммунная система использует цинк для производства более 300 ферментов и амидов, которые запускают миллионы химических реакций в организме,

включая и те, что вызывают мышечный рост. В то время как тяжелые тренировки стимулируют производство оксидантов – реактивных форм кислорода, которые могут повредить мышцы, органы и ДНК, цинк, как источник антиоксидантов, очищает организм от этих губительных соединений, защищая вас и укрепляя иммунную систему.

Острота ума и связь между мозгом и мышцами. Наращивание мышц – это и активная работа мозга. В мозге очень высока концентрация цинка, который важен для поддержания остроты ума и эффективности когнитивной функции, он играет важную роль в генерации и передаче сигналов мозга для осуществления оптимальных мышечных сокращений.

Связь мозга с мышцами требует наличия одного специфического химикалия – допамина. Допамин – это нейротрансмиттер, обеспечивающий внимание, энергию и делающий нейромышечные связи такими же крепкими, как железо, которое вы поднимаете. Цинк сохраняет высокий уровень допамина в периоды



Цинк главным образом известен своим воздействием на тестостерон, а точнее тем, что он усиливает его производство, поддерживая высокий уровень гормона для того, чтобы вы могли интенсивно тренироваться и наращивать мышцы

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксализин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

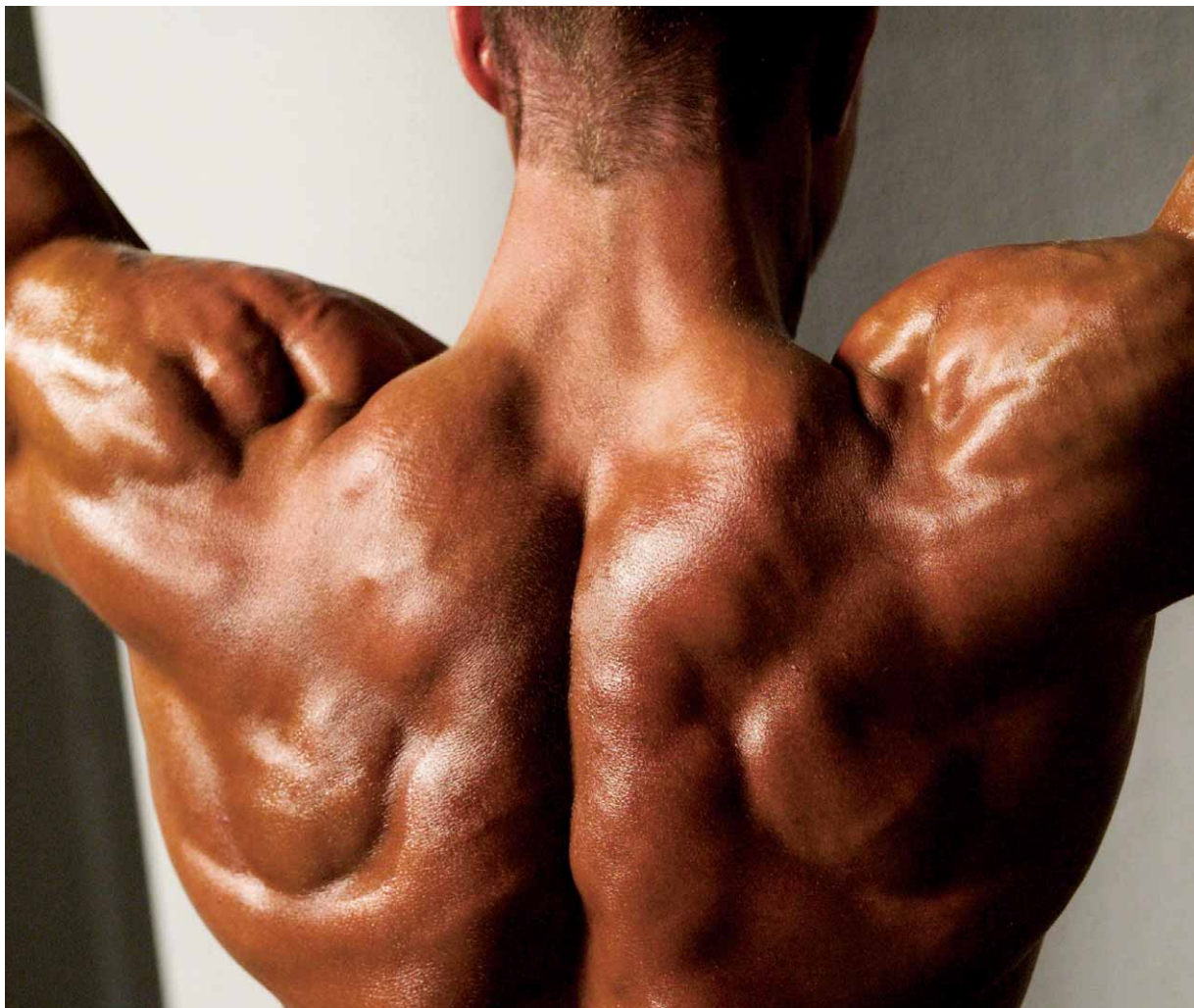
L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Neveux)

стресса – например, когда вы тренируетесь, – усиливая вашу способность наращивать качественные мышцы.

Здоровье предстательной железы. Если вы мужчина, то эта железа крайне важна для вас, независимо от возраста, физической подготовки или истории болезней. Факт в том, что вам нужна здоровая предстательная железа, даже если вы не качаетесь до упаду на зубодробительных тренировках. У большинства бодибилдеров предстательная железа не получает пристального внимания по той же причине, что и цинк: ее не видно, и о ней никто не говорит. В действительности ей просто необходимо быть здоровой, если вы хотите нарастить серьезные мышцы.

Ваша предстательная железа обладает большей концентрацией цинка, чем любая другая ткань организма, и он играет очень важную роль в поддержании ее здоровья, точно так же, как и в случае с иммунной системой. Он очищает и защищает вас от вредных оксидантов, которые могут повредить ткани и ДНК и, в конечном счете, привести к раку простаты.

Тридцать три процента мужчин к 50 годам имеют проблемы с предстательной железой. Получая достаточное количество цинка, вы можете защитить про-

стату, сохраняя ее здоровой и работоспособной.

Сколько цинка вам требуется? На сегодняшний день рекомендуется 15 миллиграмм для мужчин и 9 миллиграмм для женщин ежедневно. Однако бодибилдерам нужно больше, иногда намного больше, в зависимости от интенсивности и частоты тренировок. Существует опасность токсичности, поэтому лучше всего получать цинк из обычных продуктов питания. Вот небольшой список тех, которые содержат наращивающий мышцы цинк:

- Устрицы:** 100 грамм – 16 миллиграмм цинка
- Курица:** 100 грамм – 2,7 миллиграмма
- Телячья ножка:** 85 грамм – 8,9 миллиграмм
- Свинные отбивные:** 100 грамм – 2 миллиграмма
- Натуральный йогурт с низким содержанием жира:** 1 чашка – 2,2 миллиграмма
- Пшеничные отруби:** 100 грамм – 16 миллиграмм
- Хлеб из цельного зерна:** 40 грамм – 0,8 миллиграмма
- Кешью:** 30 грамм – 1,6 миллиграмма
- Тыквенные семечки:** 20 грамм – 1,3 миллиграмма
- Запеченные бобы:** полчашки – 1,8 миллиграмма.

IM

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru