

MAP (tm) - (Master Amino Acid Pattern)

Mednarodni center za raziskovanje prehrane (INCR – International Nutrition Research Center), vodilni raziskovalni inštitut na tem področju, vam z veseljem predstavlja MAP (Master Amino Acid Pattern). MAP je prehranski dodatek, ki v primerjavi s katerokoli drugo beljakovino ali aminokislinsko formulo zagotavlja lažjo, bolj zdravo in učinkovitejšo prehrano.

Uporaba MAP-a med fizično aktivnostjo skupaj z uravnovešeno prehrano pomaga pri:

- * **Povečevanju sinteze beljakovin v telesu**
- * **Povečevanju mišične moči, vzdržljivosti in obsega**
- * **Krepitevi in utrjevanju telesnega tkiva (kože, mišic)**
- * **Zmanjševanju maščobnega tkiva**
- * **Skrajševanju obdobja regeneracije po fizični aktivnosti**
- * **Z manj kot pol kalorije na dan!**

V primerjavi s katerokoli drugo beljakovino, aminokislinsko formulo ali celo steroidi, omogoča MAP bolj zdravo in učinkovitejšo mišično moč, vzdržljivost in obseg.

To še potrjujejo naslednja dejstva:

- * **MAP** ima v primerjavi s katerokoli drugo beljakovino ali aminokislinsko formulo najvišjo prehransko vrednost. MAP zagotavlja neverjetni 99 % neto izkoristek dušika (NNU – Net Nitrogen Utilization), kar pomeni odstotek sestavljenih aminokislin, ki učinkujejo kot predhodniki oziroma kot 'zidaki' pri sintezi beljakovin v telesu. Za primerjavo, večina prehrablenih virov beljakovin ima med 16 % (sirotka, kazein, soja) in 48 % NNU (kokoške jajce). Zato 10 tablet MAP-a omogoča takšno sintezo beljakovin v telesu kot približno 350 gramov rib, perutnine ali mesa.
- * **MAP** sprošča najmanjšo količino odpadnih produktov presnove v primerjavi z drugimi beljakovinami ali aminokislinskimi formulami. MAP sprošča samo 1 % dušičnih odpadkov (odpadnih produktov presnove). Za primerjavo, ostale beljakovine sproščajo med 52 % in 84 % dušičnih odpadkov.
- * **MAP** vsebuje v primerjavi z ostalimi beljakovinami in aminokislinskimi formulami najmanj kalorij. 10 tablet MAP-a, s samo pol kalorije, ima približno takšno prehransko vrednost kot 350 gramov mesa, rib ali perutnine, kar v takšnem vrstnem redu pomeni od 900 do 1600 kalorij.
- * **MAP** se prebavi v manj kot 23 minutah. To je veliko manj kot 3 do 5 ur, ki so potrebne za prebavo običajnih beljakovin.
- * **MAP** ni zdravilo, ampak je prehranski dodatek. Varno ga lahko uporablja vsak, ki želi doseči priporočljivo količino beljakovin, ne glede na starost, spol ali zdravstveno stanje.
- * **MAP** ne vsebuje dodatnih snovi. MAP ne vsebuje maščob, natrija, sladkorja, kvasa, glutena, koruze, pšenice, mlečnih izdelkov ali kakršnihkoli konzervansov.

1. Priporočljiva uporaba MAP-a: Vzemite 5 do 10 tablet 30 minut pred fizično aktivnostjo.

2. Za povečevanje vzdržljivosti mišic: Postopoma povečujte trajanje fizične aktivnosti, dokler ne dosežete zastavljenega cilja. **(Opozorilo:** Preden začnete s fizično aktivnostjo, se posvetujte s svojim zdravnikom).

Nasveti za začetnike

1. Priporočljiva uporaba MAP-a: Vzemite 5 do 10 tablet 30 minut pred fizično aktivnostjo.


2. Za povečevanje vzdržljivosti mišic: Postopoma povečujte trajanje fizične aktivnosti, dokler ne dosežete zastavljenega cilja. **(Opozorilo:** Preden začnete s fizično aktivnostjo, se posvetujte s svojim zdravnikom).

Ponazoritev:

30 min. _____

60 min. _____

90 min.in/or < _____



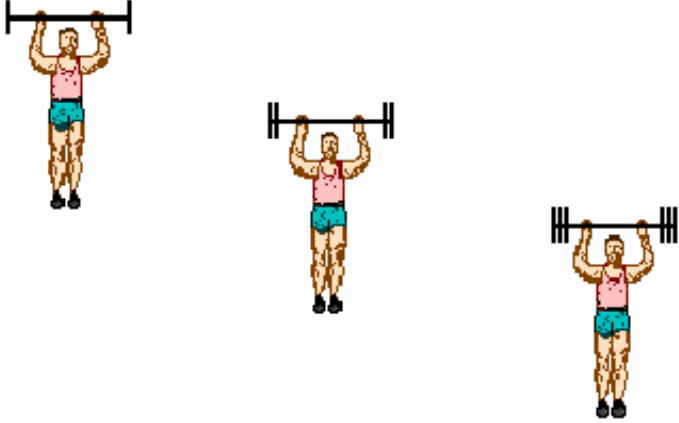
3. Za povečevanje mišične moči: Postopoma povečujte obremenitev pri fizični aktivnosti, dokler ne dosežete zastavljenega cilja.

Ponazoritev:

43 kg _____

61 kg _____

80 kg in/or < _____



Nasveti za rekreativne in profesionalne športnike

1. Vzemite 5 do 10 tablet MAP-a 30 minut pred treningom.
2. Vzemite tolikšno količino beljakovin, kolikor znaša vrednost vaše dnevne potrebe po beljakovinah (PDR – Protein Daily Requirement),
(glej tabelo 1) skupaj s priporočeno dnevno količino vitaminov, mineralov, elementov v sledovih in esencialnih maščobnih kislin.
3. Ravnajte se po **tehniki A** ali **tehniki B**, ki sta opisani spodaj.
Opozorilo: Ti dve tehniki sta namenjeni rekreativnim ali profesionalnim športnikom, nikakor pa ne začetnikom.
4. Da bi se izognili hujšim poškodbam, upoštevajte naslednja navodila:
 - * Preberite vsa opozorila in si pred uporabo opreme za trening priskrbite točna navodila za njeno uporabo.
 - * Izvajajte pravilne in kontrolirane gibe s primerno hitrostjo.
5. Po fizični aktivnosti počivajte najmanj 48 ur, da se obremenjena mišica obnovi.
6. Spite najmanj 9 ur na dan.
7. Za boljše rezultate poskusite vsak teden povečati vaš maksimalen upor uteži za vsako mišico.
8. Izvajajte treninge po opisani tehniki, dokler ne dosežete zelene mišične moči in obsega.

A. Tehnika zmanjševanja upora

To tehniko lahko izvajamo samo ali v kombinaciji s Tehniko segmentacije gibov. Namen te tehnike je spreminjati stopnjo upora uteži za vsako posamezno mišico, začevši z maksimalnim uporom, ki ga postopoma zmanjšujemo do najmanjšega upora. To tehniko lahko uporabljamo za vaje vseh mišičnih skupin. Maksimalni upor (MR – maximum resistance) je maksimalna teža, ki jo lahko aktivno premaknemo pri krčenju (poteg) ali raztezanju mišice (potisk). Stopnje si sledijo tako:

1. Približno 15 minut ogrevajte mišico, ki jo boste trenirali, tako, da uporabljate samo 25 % maksimalnega upora te mišice.
2. Mišico začnite trenirati z enakomernimi, počasnimi in kontroliranimi gibi, tako, da uporabljate maksimalni upor mišice.
Nato se vrnite v začetni položaj. Če resnično trenirate z maksimalnim uporom, ne morete narediti več kot dve ponovitvi.
3. Po največ dvominutnem počitku zmanjšajte upor za 10 % in naredite toliko ponovitev, kot zmorete.
4. Točko 3 ponavljajte toliko časa, da dosežete mišični napor, ki ga zahteva vaja.

B. Tehnika zmanjševanja upora v kombinaciji s Tehniko segmentacije gibov

Namen te tehnike je uporabiti menjavajočo stopnjo upora uteži v vsakem segmentu celotnega niza gibanja mišice (pri dolžini giba). To tehniko lahko uporabljamo za vaje vseh mišičnih skupin.

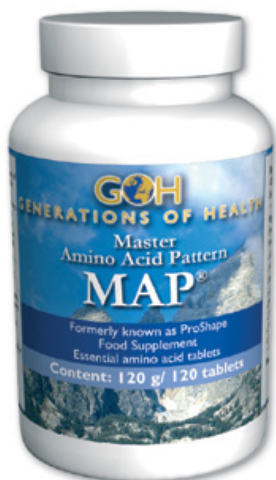
1. Približno 15 minut ogrevajte mišico, ki jo boste trenirali, tako, da uporabljate samo 25 % maksimalnega upora te mišice.
2. Mišico začnite trenirati z enakomernimi, počasnimi in kontroliranimi gibi, tako, da uporabljate maksimalni upor mišice samo prvih 5 do 7,5 cm celotne dolžine giba mišice.
Nato se vrnite v začetni položaj. Če resnično trenirate z maksimalnim uporom, ne morete narediti več kot dve ponovitvi.
3. Po največ dvominutnem počitku zmanjšajte upor za 10 % in obenem povečajte dolžino giba za 5 do 7,5 cm. Naredite toliko ponovitev, kot zmorete.
4. Točko 3 ponavljajte toliko časa, dokler ne dosežete celotne dolžine giba. Nadaljujte s točko 5.
5. Po največ dvominutnem počitku zmanjšajte upor za 10 % in naredite toliko ponovitev, kot zmorete.
6. Točko 5 ponavljajte toliko časa, da dosežete mišični napor, ki ga zahteva vaja.

TABELA 1: DNEVNA POTREBA PO BELJAKOVINAH (v gramih) (PDR – Protein Daily Requirements)		
VISINA	MOSKI	ZENSKE
152 cm	45	40
155 cm	47	42
157 cm	50	44
160 cm	52	46
163 cm	54	48
165 cm	56	50
168 cm	59	52
170 cm	61	54
173 cm	63	56
175 cm	65	58
178 cm	68	60
180 cm	70	62
183 cm	72	64
185 cm	74	66
188 cm	77	68
190 cm	79	70
193 cm	81	72
196 cm	83	74
198 cm	86	76

Priporočena količina MAP

10 tablet MAP-a ustreza 10 gramom, kar telesu zagotovi približno enako količino beljakovin, kot jih najdemo v 350 gramih mesa, rib ali perutnine.

Če 30 do 45 minut pred fizično aktivnostjo vzamete 5 do 10 tablet MAP-a, je to povprečna količina, s katero povečate intenzivnost vsake vadbe.



MAP