



MEHR KRAFT MIT KREA-GENIC®

Eine alte Bodybuildingweisheit lautet: Muskelmasse wächst proportional zur Kraft.

Die Meinung vieler Bodybuilder ist, dass Kraft nur ein relativ unbedeutender Aspekt des Kraftsports ist. In der Tat ist Kraft nicht offensichtlich, wird aber benötigt, um die Muskelmasse zum Wachstum anzuregen. Denn ausschlaggebend ist die eigene Kraft, die von Person zu Person variiert.

Je größer die Kraft, desto größer das Muskelwachstum!

KREA-GENIC® hilft dir dabei. Mehr Muskeln und mehr Kraft. Als Team unschlagbar für monströse Masse.

Bis zu 30 % Kraftsteigerungen sind möglich. Auch die Pausenzeiten zwischen den Sätzen verkürzen sich. Kurzes, kraftvolles Wachstumstraining ist jetzt möglich.

Kreatin steigert die Bildung so genannter Satellitenzellen

Was sind Satellitenzellen?

Sie wurden 1961 von Mauro als Stammzellen der Skelettmuskeln identifiziert. Sie sind beteiligt an der:

- Reparatur von geschädigten Muskelfasern (Myofibrillen)
- der Vergrößerung der Muskelfasern
- Vermehrung der Muskelfasern

Satellitenzellen sind sozusagen die Vorgänger neuer Muskelfasern

Weitere Aufgaben:

- Aufrechterhaltung des Zytoplasmas = Zellflüssigkeit

Das Zytoplasma ist durch Membranen in viele verschiedene Kompartimente bzw. Organellen unterteilt, wodurch verschiedene Stoffwechselforgänge auf engem Raum ablaufen können. Das Zytoskelett dient als Stützgerüst und Transportmedium.

Bildung von Nukleotiden = Energieträgern der Muskeln.

Satellitenzellen befinden sich zwischen dem Sarkomer und den M und Z Scheiben. Sarkomer = die kleinste funktionelle Einheit der Muskelfibrille und somit der Muskulatur.

Hier werden neue Muskelfasern gebildet. Kreatin steigert die Aktivität der Satellitenzellen. Es können mehr Muskeln aufgebaut werden. Allerdings nur in Verbindung mit intensivem Training.

Die Satellitenzellenarmee

Für den Muskelaufbau und -erhalt sind im menschlichen Körper unter anderem die so genannten Satellitenzellen zuständig. Stellen Sie sich vor, in Ihrer Muskulatur ist zwischen den einzelnen Muskelfasern eine Armee von Reparatur- und Aufräummännchen stationiert (die Satellitenzellen).

Solange Sie auf der Couch sitzen, hat Ihre Armee ein entspanntes Leben in der Kaserne und befindet sich - ebenso wie Sie - im Ruhezustand. In dieser Zeit fallen lediglich Instandhaltungsmaßnahmen der Infrastruktur (Ihrer Muskulatur) an, vergleichbar mit dem Aufräumen und Putzen Ihrer Wohnung.

Nehmen Sie hingegen eine körperliche Belastung wie z.B. Krafttraining - aber

auch moderates Ausdauertraining - auf, so werden Ihre Armeen aktiviert. Der Grund für die sprunghaft zunehmende Aktivität Ihrer Reparatur- und Aufräumarmer ist die durch die Belastung ausgelöste Unordnung (es handelt sich hierbei um mikroskopisch kleine Verletzungen) in Ihrem Muskel. Die Satellitenzellenarmee teilt sich hierzu in zwei Kompanien auf. Die erste Kompanie geht zurück in die Kaserne (Ruhezustand), um die grundlegende Infrastruktur aufrecht zu erhalten. Die zweite Kompanie hingegen räumt die Unordnung auf, die Sie durch die Belastung verursacht haben: geschädigte Muskelfasern werden repariert (Regeneration) und auf zukünftige Belastungen vorbereitet (Muskelwachstum, auch Hypertrophie genannt)!



KREA-GENIC® enthält die optimale Kombination aus Kreatin und dem eigens für KREA-GENIC® hergestellten Doppelpuffer. Durch dieses ideale Verhältnis gelangt das Kreatin schnell und direkt in die Muskelzelle.



Single buffered war gestern,
double buffered ist heute!

KREA-GENIC® – THE NEXT
GENERATION

KREA-GENIC® - Trainingsplan

Mike Mentzer hat es seinerzeit treffend formuliert: nicht das stetige Klopfen bringt eine Dynamitstange zur Explosion, sondern der Schlag mit dem Hammer! Zwischen den Trainingstagen sollte mindestens ein kraftrainingsfreier Tag liegen.

Wie liest sich unser Trainingsplan? Am ersten Trainingstag wird beispielsweise bei der Übung Bankdrücken ein Satz mit 5-6 kontinuierlichen Wiederholungen (Wdh.) begonnen. Das Anheben des Gewichts (konzentrische Phase) dauert 1 Sekunde, das Absenken (exzentrische Phase) wird auf 4 Sekunden ausgedehnt (1/4). Die 5. bzw. 6. Wiederholung stellt im Trainingssatz die letztmögliche Wiederholung bei korrekter Technik dar! Eine weitere Wiederholung aus eigener Kraft sollte nicht möglich sein. Nach dem Muskelversagen wird das Gewicht für 10 Sekunden abgelegt und es folgen 10 Einzelwiederholungen mit jeweils 10 Sekunden Pause (das Gewicht zwischen den Wiederholungen ablegen!), wobei die konzentrische Phase 1 Sekunden

dauert und die exzentrische Phase 2 Sekunden lang ist (1/2; 10). In dem Trainingsplan sind lediglich die Trainingsätze dargestellt. Ein ausreichendes allgemeines und übungsspezifisches Warm-Up wird vorausgesetzt! Die Steigerung der Gewichte erfolgt bei Erreichen der jeweiligen Wiederholungsobergrenzen.

Mehr Energie/Kraft mit KREA-GENIC

KREA-GENIC® hilft dir dabei. Mehr Muskeln und mehr Kraft. Als Team unschlagbar für monströse Masse. Bis zu 30 % Kraftsteigerungen sind möglich. Auch die Pausenzeiten zwischen den Sätzen verkürzen sich. Kurzes, kraftvolles Wachstumstraining ist jetzt möglich.

Merke: Mangelnde Intensität ist nicht durch erhöhtes Volumen auszugleichen. Das bedeutet: Nicht viele Sätze bringen Muskelwachstum, sondern die wenigen und intensiven Sätze.

- Verkürzte Pausenzeiten
- Bis zu 30% Kraftsteigerung

Wir haben für dich einen Trainingsplan für maximales Wachstum erstellt. Diesen Plan findest du hier.

KREA-GENIC® gibt mehr Power
Das bedeutet, du kannst länger im Hochleistungsbereich trainieren.
Siehe Grafik: rechts



Jedes Kreatin erhöht den Kreatinspeicher und somit die Schnellkraft. **Grüne Linie.**

KREA-GENIC® bringt noch mehr Energie, weil weniger abgebaut wird und schneller in die Muskelzelle eingelagert wird. siehe **Rote Kurve**

sportfitness.ch
Peter Meierhofer
Dipl. Trainer
BSA Ernährungsberater & Trainer
Neumattstr. 38
4612 Wangen
Tel: 079/445 00 62
Email: info@sportfitness.ch