

EHRLICH@Unbreakable.LIVE

Hücrelerinizin güç kaynağı SİTOROM & Ehrlich.ENERGY´NİN SİZİN VE VÜDUNUZ İÇİN NE ANLAMI VARDIR?

Kas hücresi: Çok küçük ve dahice. Aerobik metabolizma yani karbonhidrat ve oksijen ile yağların tam yanması ile meydana gelen enerji sağlanması, kas hücresi içinde yer alır. Hücre vücudun en küçük birimidir ve metabolizma çalışması yapabilen ve canlı olarak tanımlanabilir. Hücreler bir kılıftan yani hücre zarından ve iç sitoplazmadan oluşur. Sitoplazmada insan vücudundaki organlar gibi ayrı işlevsel birimler (organeller) vardır. Bir hücre mitokondridir ve "güç merkezi" olarak bilinir. Sitokrom mitokondri bir bileşenidir ve hücrenin enerji kaynağına katkıda bulunur. Hücrenin enerji organizmayı harekete geçirir, eğer o çok iyi beslenirse, vücut fonksiyonları sorunsuz hareket eder.

Sitokrom

Hücrenizin güç kaynağı hakkında bilgi edinin!

Tüm fiziksel ve zihinsel faaliyetler için ihtiyaç yeterli hücresel enerji üretme yeteneğidir. Bu yüzden en uygun enerji kaynağı fiziksel ve zihinsel performansını iyileştirmenin anahtarıdır. Biz dayanıklılık antrenmanı yapıyorsak, bu vücudumuza daha önemli oksijen alma ve böylece daha hücresel enerji üretmek için antrenman yapıyoruz demektir. Eğer çok az oksijen işlenmiş ise ve bu nedenle çok az enerji üretilmiş ise, çeşitli fiziksel ve zihinsel faaliyetler etkin bir şekilde uygulanamıyor demektir.

Sitokrom enerji hazırlığına katkıda bulunur ve böylece enerji metabolizması için katkı sağlar. Sitokrom çoğalması için uyarıcı egzersizlerde bulunmaktadır. Hareket ile hücrelere daha fazla kan gitmektedir, transport edilen oksijeni sadece sitokromun hücrede çoğaldığı zaman en şekilde iyi kullanabilirsiniz. Dayanıklılık eğitimi sitokromun artması için en önemli uyarıcıdır. Sitokrom artışı vücudun antrenmana pozitif ayar yaptığını yansıtır. Hücrelerin sitokrom derecesi ne kadar yüksek olursa, hücre o kadar daha güçlü olur ve o kadar çok enerji üretebilir. Ehrlich.ENERGY® kullanımı ile dayanıklılık performansını artırmak ve kiloyu azaltmak kesinlikle mümkündür.

Sitokrom canlılığı yansıtır ve dolayısıyla çeşitli vücut hücrelerinin işleyişini yansıtır. Sitokrom artışı çeşitli bedensel fonksiyonların olumlu durumunu sinyaller – böylece örneğin kalbin kan nakli kalp ve dolaşım sisteminde daha iyi çalışır. Benzer şekilde yüksek sitokrom iyi kapillarizasyona işaretir - yani en küçük kan damarlarının bir artışı- oksijen doku içine yapılır. Kaslar, tendonlar ve bağlar artan eğitim tarafından daha iyi eğitilir. Aynı zamanda sitokrom indirekt olarak insanın zihinsel kapasitesi için bir göstergedir, hem de dayanıklılık antrenmanı zihinsel fonksiyonları pozitif etkiler, örneğin konsantrasyon, hazmetme kapasitesi, bellek performansı ve reaksiyon yetenekleri.

iyi dayanıklılık = yüksek sitokrom

Ehrlich.ENERGY® motivasyon ve zihinsel performans konusunda destek vermektedir.

Dayanıklılık nedir? Uzun bir nefes ile güzel bir yaşam.

Genel olarak fiziksel zorlanma yapmak ama uzun bir sürede önemli yorgunluk olmadan dayanma yeteneğine sahip olmak demektir. Genel anlamda dayanıklılık kas kütlelerinin vücutta en az 1/6 bütün kasların oynaması demektir. Bu yürüme, koşma ve bisiklet sürmede meydana gelmektedir. Genel dayanıklılığın düzelmesi için olumlu etkiler hem kas gücünü yükselmesi yanında, özellikle kardiyovasküler sistem, ve böylece sağlık ve refahı sağlamak için katkıda bulunur.

Dayanıklılık sporu:

Direnc kuvvetini artırır ve savunmayı güçlendirir

Kalp ve dolaşım sistemi durumu teşvik eder Dayanıklılık ve sitokrom Sitokrom oranı arttığında, rahatınız da artar. İyi bir genel dayanıklılık olduğunda, özellikle sitokrom yüksek konsantrasyonda mevcuttur. Bu nedenle de enerji bütçesi için "marker" olarak da hizmet verebilir. Aerobik metabolizmada düzenli ve hedefli dayanıklılık eğitimi daha verimlidir ve böylece hücredeki mitokondrinin miktarını artırır ve aynı zamanda sitokrom oranı yükselir, yani hücre bu enzimden fazla üretir. Sonuç olarak biozoom tarafından ölçülen sitokrom miktarı direkt olarak dayanıklılık performansına bağlanabilir.

Ancak dayanıklılık eğitimi yeterli yoğunluk ve süre ile yapılmalıdır ki mitokondri sayısını – hücrenin güç kaynağı - artırmalıdır. Sitokrom hücrede mitokondri sayısının artmasından önce yükselir. Eğitim eğer artık gerçekleşmez ise, hücrenin sitokrom miktarı azalır ve böylece genel dayanıklılık da tekrar iner. Bu azalma mitokondri kapasitesinin azalmasından daha hızlı meydana gelir.

Vücutunuzu Ehrlich.ENERGY® ile tanıyın ve izleyin. Böylece vücudunuzun ihtiyaçlarının daha çabuk farkına varıp onları artırmak için hızlı bir şekilde cevap verebilirsiniz. Daha fazla canlılık, hayatta daha fazla sevinç ve hastalığa ve obeziteye karşı daha iyi koruma sonuçlar olabilir.

Daha az testosteronu olan erkekler geç ölüyor (04.2010) Seks hormonu testosteronu düşük olan erkekler erken ölüyor. Bunu Study of Health in Pomerania (SHIP) tarafından klinik enstitüsü kimya ve laboratuvar tıp Greifswald Üniversitesi himayesinde yapılan yeni bir analiz kanıtlamaktadır. Bilim adamları yedi yıl içinde 20 ve 79 yaşları arasında 1954 erkeği nüfusu çalışmasında gözlemişlerdir. Bunlardan 195'i dönemin sonunda ölmüşlerdir, endokrinolog Henri Wallaschofski Salı günü bunu bildirmiştir.



Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt sagt Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, Delta, sogar die Gesäßmuskeln. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Push-up'larda vücudun hemen hemen her kası güçlendirilir. Aynı zamanda, göğsün kasları, omuzlar, sırt, triseps, pazı, gövde, delta ve gluteal kaslar kuvvetlenir. Ek olarak, denge hissini, koordinasyon yeteneğini ve çevikliği geliştiriyorsunuz. Willi Ehrlich'iniz

PREVENTION21.AT

MUSKELN SIND DAS MAKE UP UNTER DER HAUT®

Kaslar derinin altındaki makyajdır!

Excellence.ENERGY

50PLUS.ENERGY

ReCall.ENERGY

Calves.ENERGY

pH8.ENERGY

pH8STUDENT.COM

pH8KIDS.COM

OBEZITE.DE