

СПОРТИВНЫЕ ДОБАВКИ



Я составил удобный гайд по добавкам - спортивному питанию, которые влияют именно на спортивный результат: сушка, набор мышечной массы, сила, выносливость, здоровье суставов

И отдельно свой собственный опыт применения и отзыв по каждому из них. Насколько это было эффективно и моя рекомендация/анти-рекомендация

IG: THEOLEFIRENKO

1. ПРОТЕИН (НАБОР ММ/СУШКА)

Строительный материал для наших мышц, проще говоря - белок.

Виды: сывороточный, изолят сывороточного, казеиновый, яичный, веганский.

Главное отличие - степень усвоения.

Если у вас проблемы с молочкой- то лучше брать яичный или веганский. Минус веганского - он не насыщен полным аминокислотным профилем, а значит - неполноценный. Но если вы - веган, то это хороший вариант в любом случае.

Казеиновый дольше усваивается по времени и предназначен для периода перед сном. Тяжело усваивается, часто вызывает высыпания и неприятности с животом. Считаю, что ненужная история и, вообще, во время сна лучше дайте ЖКТ отдохнуть



СКОЛЬКО ПИТЬ ?

Порция - 25 г. белка

Рекомендую выпивать 1.5 порции на воде. С молоком тяжело усваивается. Или растительном молоке

Не превышайте больше 2-3 порций в день

КОГДА ПИТЬ ?

- утром
- за 45-60 мин до тренировки
- после тренировки

Или в периоды, когда вы долго не ели, в виде снека.

Прям перед сном не рекомендую выпивать, особенно тем, кто худеет и подвержен отекам.

МОЕ МНЕНИЕ:

Хорошо помогает насытить себя белком в моменты, когда нет времени

РЕКОМЕНДУЮ!

2. КРЕАТИН (СИЛА/НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ)



Один из источников энергии для наших мышц при субмаксимальных и максимальных нагрузках. Очень хорош в скоростно-силовых видах спорта.

Расходуется во время тренировки, поэтому восполняйте его лучше после тренировки, а не до, потому что организм в принципе более восприимчив после тренировки.

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

Порция в 5 г (чайная ложка). Хорошо усваивается с подъемом инсулина, поэтому лучше съедать что то вместе с ним. Выпить немного сока или вместе с протеином, например

Есть еще опция «загрузки». Тоже можно применять для резкого подъема силовых. Схема следующая - 4 порции в день по 5 г. креатина в течение недели. Дальше в дни тренировок.

МОЕ МНЕНИЕ:

Самая лучшая и рабочая добавка, которую ощущаешь. Сила поднимается сразу, особенно если работать с весами или взрывных движениях в спорте.

Креатин задерживает воду в внутриклеточном пространстве, это нормальная реакция, поэтому будьте готовы к увеличению объемов мышц. И нет, это не мышечная ткань выросла:(

РЕКОМЕНДУЮ!

3. ГЕЙНЕР (МЫШЕЧНАЯ МАССА, СИЛА)



Смесь белков и углеводов. То есть энергия и строительный материал. Очень высококалорийный продукт. Часто - содержит в себе не самые качественные компоненты и быстрые сахара.

Нужно好好енько поискать, чтобы найти годный продукт. Иначе получите проблемы с желудком и «залитое» тело

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции. Но смотрите, чтобы в порции не выходило больше 45-50 граммов белка в порции

КОГДА ПИТЬ ?

Утром, после тренировки

МОЕ МНЕНИЕ:

Покупал разных брендов с разным составом в порции. Получал только несварение желудка и высыпания на лице. С набором не помогло, перешел на обычный рацион питания с повышенным потреблением качественных продуктов

НЕ РЕКОМЕНДУЮ!

4. L-КАРНИТИН (СУШКА)



Незаменимая аминокислота, помогающая использовать жирные кислоты в виде энергии, то есть - помогает более эффективному жиросжиганию

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции, в зависимости от собственного веса

КОГДА ПИТЬ ?

Утром и после тренировки

МОЕ МНЕНИЕ:

Пил, когда активно сушился. Процесс шел как с ним, так и без. Очень много разных мнений и противоречивых исследований на эту тему. Не скажу, что почувствовал прямого эффекта

НЕ РЕКОМЕНДУЮ!

5. ЖИРОСЖИГАТЕЛИ (СУШКА)



Комплекс из ингредиентов, запускающие гормональный отклик для увеличения ЧСС и температуры тела. Из за чего вы тратите больше калорий.

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции

КОГДА ПИТЬ ?

Утром, в дневное время. Только не вечером

МОЕ МНЕНИЕ:

Пил во время сушки и поддержания тела для съемок.
И они работают - повышенное ЧСС и учащенное дыхание повысит утилизацию жирных кислот.

Но очень важно найти правильный продукт с хорошими ингредиентами и дозировками специально для вас. Потому что каждый реагирует по разному, в зависимости от состояния гормональной и нервной систем.

Хороший вариант - Lipo 6

РЕКОМЕНДУЮ!

6. БЕТА-АЛАНИН (СУШКА, НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ВЫНОСЛИВОСТЬ)



Одна из аминокислот, повышающая работоспособность.
Вы сможете дольше работать и в силовом режиме, и режиме долгой
работы на выносливость

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции в зависимости от веса

КОГДА ПИТЬ ?

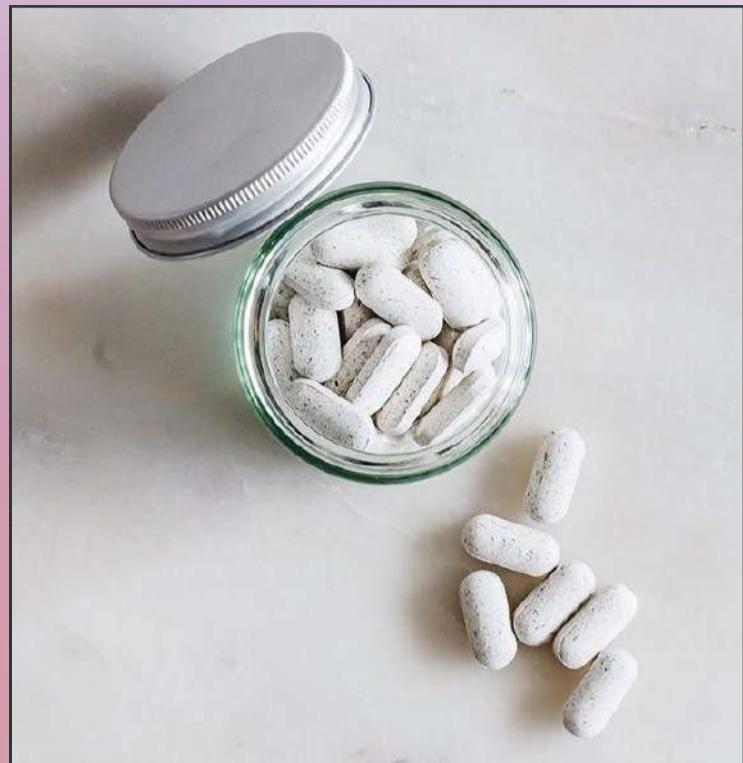
До или после тренировки

МОЕ МНЕНИЕ:

2-я самая рабочая добавка вместе с креатином. Ощущается подъем сил
и работоспособность как при силовых, так и при длительной работе.
Мой пример - игра в баскетбол

РЕКОМЕНДУЮ!

7. БЦАА (НАБОР, СУШКА)



Комплекс из 3-х незаменимых аминокислот: лейцин, изолейцин, валин
Считается, что именно они выполняют порядка 70% функций построения клеток и помогают «сохранить» мышечную структуру. Поэтому настолько популярны, якобы заменяя полноценный протеин

Можно сказать, что нет калорий и поступают сразу в виде продукта распада белков

Активно используют на сушке, чтобы не «сыпались» мышцы при дефиците

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции. Обычно - 5 граммов на порцию

КОГДА ПИТЬ ?

Когда угодно. Лучше всего после тренировок, утром и в периоды дня без еды

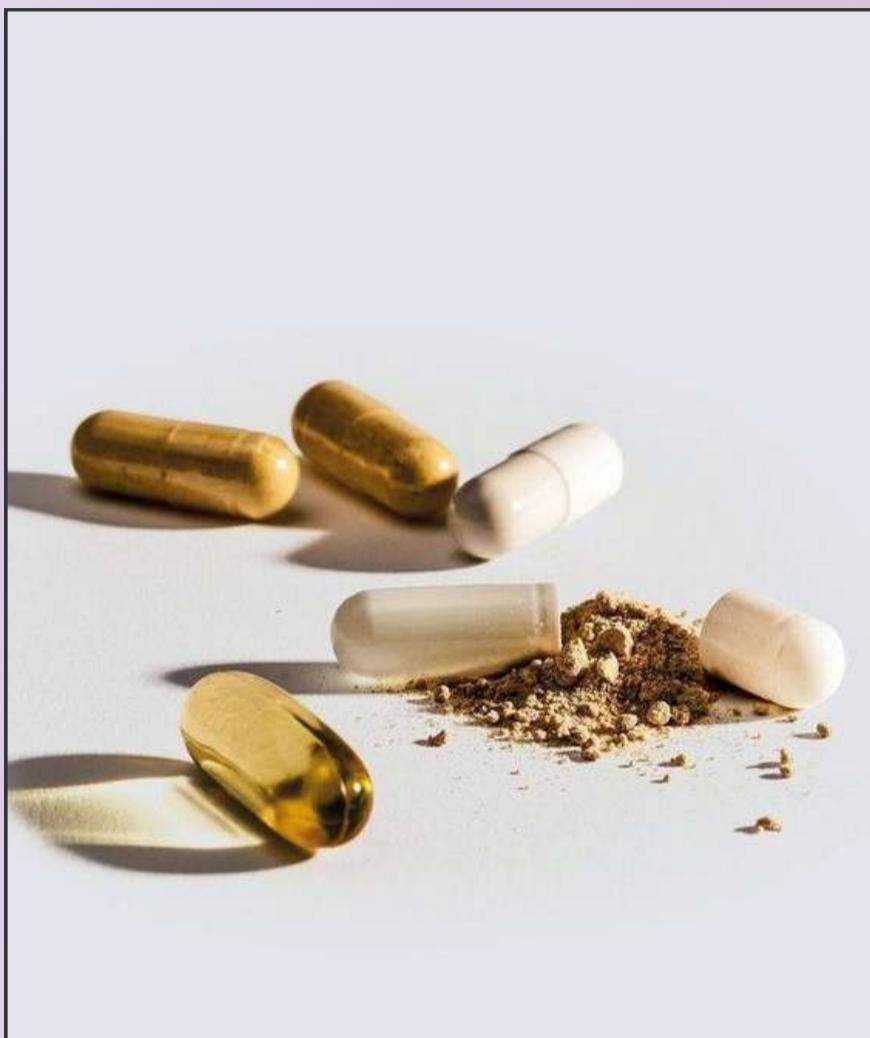
МОЕ МНЕНИЕ:

Тяжело оценить эффект. Все работало вкупе вместе с адекватным питанием и восстановлением, но логически строя цепочку, можно сказать, что это не рабочая добавка. Уже давно перестал ее принимать и ничего не изменилось

НЕ РЕКОМЕНДУЮ!

Однако, есть более рабочая добавка из аминокислот - ЕАА.
Лучше выбирайте ее

8. ХОНДРОИТИН & ГЛЮКОЗАМИН (СИЛА)



Добавка из 2-х компонентов, входящих в состав хрящей и соединительных тканей

Имеет кумулятивный эффект, поэтому нужно принимать долго. Если у вас есть боли в суставах, проблемы со связками и сухожилиями, то стоит принимать

Или в виде профилактики при силовых тренировках

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции в течение 1-2 месяцев

КОГДА ПИТЬ ?

Вместе с едой

МОЕ МНЕНИЕ:

На себе не почувствовал никакого эффекта. Хотя, многие (в том числе и врачи) отзываются о положительном эффекте в виде прекращений болей в суставах и хрустов. А так же в «крепкости» связок.

РЕКОМЕНДУЮ!

9. ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС



Добавка из ингредиентов, стимулирующие ЦНС

Принимается для большего желания и мотивации тренироваться, из-за этого создается чувство, что сил становится намного больше. Но нужно помнить, что используется ваш собственный ресурс, а он всегда имеет свой лимит

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

Рекомендую начинать с половины порции и смотреть за самочувствием. Если ок и даже нет особо эффекта, можно добавить до полной порции

КОГДА ПИТЬ ?

Перед тренировкой
Но немного, если у вас будет сон после тренировки

МОЕ МНЕНИЕ:

Попробовал много разных и скажу, что работают все сильно по-разному. От некоторых даже было сильное головокружение, хотя сердечно-сосудистая у меня очень хорошая

Состав обычно из разных и, часто, не очень хороших ингредиентов. Поэтому предпочитаю просто выпивать кофе или зеленый чай для разгона

НЕ РЕКОМЕНДУЮ!

Но! Если решите пить, то рекомендую от BSN

10. КОЛЛАГЕН (ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ)



Тип белка в организме и он входит в состав соединительных тканей, кожи, суставов, хрящей. Обладает огромным количеством плюсов и разделяется на 5 основных видов (всего их ~25)

Коллаген 1, 2 и 3 типов - для суставов и хрящей

Коллаген 5 типа - для кожи

Так же есть морской или животный.

Морской сильно лучше и хорошо усваивается организмом.

СКОЛЬКО ПИТЬ ?

По инструкции. Обычно это 2500-5000 мг в зависимости от веса

КОГДА ПИТЬ ?

Утром натощак за 30 мин до еды. Или вечером через 2 часа после приема пищи

МОЕ МНЕНИЕ:

Хорошая добавка, очень важна как в спорте, так и в жизни для красоты. Морщины сглаживаются, кожа становится ровнее.

РЕКОМЕНДУЮ!