ТВОЙ ТРЕНЕР

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ИЗДАНИЕ №2

Автор - Тимко Илья Сергеевич. Сайт tvoytrener.com

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ..... - 5 -
1. ГЕЙНЕРЫ ..... - 6 -
1.1 Как правильно принимать гейнер ..... - 6 -
1.2 TOP 10 лучших гейнеров – обзор и сравнение ..... - 8 -
1.3 Протеин или гейнер - что лучше для набора массы ..... - 11 -
1.4 Как выбрать хороший гейнер: 5 признаков ..... - 13 -
1.5 Гейнер Pro Complex Gainer: свойства и эффективность ..... - 15 -

2. ПРОТЕИНЫ ..... - 17 -
2.1 Обзор видов протеина ..... - 17 -
2.2 Как правильно принимать протеин ..... - 21 -
2.3 TOP 10 лучших протеинов – обзор и сравнение ..... - 23 -
2.4 Как похудеть с помощью протеина ..... - 27 -
2.5 6 заблуждений о протеине ..... - 29 -
2.6 Протеиновые батончики: зачем они нужны и стоит ли их покупать? ..... - 30 -
2.7 Факты о протеине, которые должен знать каждый ..... - 32 -
2.8 Яичный протеин: плюсы и минусы ..... - 34 -
2.9 Существует ли оптимальная доза белков? ..... - 36 -
2.10 Особенности соевого протеина ..... - 37 -
2.11 Эффективность комбинации сыворотки и казеина ..... - 39 -
2.12 Как сэкономить на покупке протеина ..... - 40 -
2.13 Протеин VS аминокислоты: что лучше? ..... - 42 -
2.14 Есть ли смысл покупать изолят протеина? ..... - 44 -

3. КРЕАТИН ..... - 46 -
3.1 Что такое креатин моногидрат? ..... - 46 -
3.2 Как правильно принимать креатин ..... - 47 -
3.3 TOP 10 лучшего креатина (моногидрат) ..... - 49 -
3.4 Креатин с транспортной системой: плюсы и минусы ..... - 53 -
3.5 Придаёт ли креатин силу? ..... - 54 -
3.6 Креатин и его влияние на выносливость ..... - 56 -

4. АМИНОКИСЛОТЫ И BCAA ..... - 58 -
4.1 BCAA – путь к суперкомпенсации ..... - 58 -
4.2 TOP 10 лучших BCAA – обзор и сравнение ..... - 59 -
4.3 Для чего и как принимать аминокислоты ..... - 62 -
4.4 TOP 10 лучших аминокислотных комплексов: обзор и сравнение ..... - 64 -

4.5 Глутаминовая кислота – её роль в спорте ..... - 67 -
4.6 Лейцин: свойства, применение в спорте, дозировки ..... - 69 -
4.7 Валин: для чего он нужен в спорте ..... - 71 -
4.8 Изолейцин: свойства и применение в спорте ..... - 73 -
4.9 Аргинин: для чего он нужен и как его принимать ..... - 76 -
4.10 Amino BCAA 4200 от Maxler: свойства и эффективность ..... - 79 -
4.11 Орнитин: свойства, функции и применение в спорте ..... - 80 -
4.12 Триптофан: свойства и применение в спорте ..... - 83 -
4.13 Бета-аланин: свойства, дозировки и применение в спорте ..... - 85 -
4.14 Таурин: для чего он нужен в спорте и в жизни ..... - 87 -
4.15 Фенилаланин: его свойства, функции, дозировки ..... - 89 -
4.16 Аспаргиновая кислота: функции и применение в спорте ..... - 92 -
4.17 Тирозин: его свойства и применение в спорте ..... - 94 -

5. ЖИРОСЖИГАТЕЛИ И L-КАРИНИТИН ..... - 96 -
5.1 Серия жиросжигателей LIPO 6: эффективность и сравнение ..... - 96 -
5.2 TOP 10 лучшего L-карнитина ..... - 99 -
5.3 Как правильно выбрать карнитин? ..... - 103 -
5.4 L-карнитин - принцип действия и эффективность ..... - 106 -
5.5 L-карнитин для похудения: эффективность, свойства и дозировки ..... - 108 -

6. ВИТАМИННО_МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ..... - 110 -
6.1 Обзор витаминно-минеральных комплексов ..... - 110 -
6.2 Animal Pak от Universal: описание, состав, как принимать ..... - 113 -
6.3 TOP 10 витаминно-минеральных комплексов ..... - 116 -

7. ПРОЧЕЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ..... - 120 -
7.1 ZMA: вся правда об эффективности ..... - 120 -
7.2 Трибулус – принцип действия и эффективность ..... - 122 -
7.3 Предтренировочные комплексы: их состав и предназначение ..... - 124 -
7.4 Экдистерон (экдистен) – свойства и эффект ..... - 126 -
7.5 ZMA – ускоритель выработки тестостерона ..... - 127 -
7.6 Ускорители выработки инсулина ..... - 128 -
7.7 Применение хондроитина в спорте ..... - 129 -
7.8 Глюкозамин как средство защиты суставов ..... - 130 -

8. ОБЩИЕ СТАТЬИ ..... - 132 -
8.1 Спортивное питание – когда мужчинам стоит его употреблять ..... - 132 -
8.2 Зачем девушкам спортивное питание? ..... - 134 -

8.3 Подделка спортивного питания: правда и мифы ..... - 136 -
8.4 Какое спортивное питание подходит для похудения? ..... - 139 -

9. ПРИЛОЖЕНИЯ ..... - 142 -
9.1 Заказать индивидуальный комплекс упражнений от Тимко Ильи ..... - 142 -
9.2 Рейтинг гейнеров по качеству и цене ..... - 143 -
9.3 Бесплатные видео курсы от моих коллег (тренеров) ..... - 154 -
9.4 Спортивное питание, которое рекомендует сайт «Твой Тренер» ..... - 155 -
9.5 Скачать последнюю версию этой книги ..... - 157 -
9.6 Скачать остальные книги ..... - 158 -
9.7 Поддержите проект! ..... - 159 -

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте. Меня зовут Тимко Илья. Мне 30 лет и я являюсь создателем сайта «Твой Тренер». В книге, которую вы сейчас читаете, собраны все статьи с этого сайта по тематике «Спортивное питание».

Хочу несколько слов рассказать о себе. Чтобы знали, с кем имеете дело.

Тренерский стаж - 8 лет. Тренерская деятельность в фитнес-клубах и в ДЮСШ персональным и групповым тренером.

Стаж тренировок - 15 лет: пауэрлифтинг, тяжёлая атлетика, гиревой спорт, силовое многоборье.

Образование - Кубанский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма (КГУФКСиТ) в г. Краснодаре. Тренерский факультет.

Спортивные достижения - КМС по пауэрлифтингу. Чемпион России и ЮФО по версии AWPC. Трёхкратный рекордсмен России по версии AWPC. Многократный призёр чемпионатов России по версии RDFPF. Чемпион Краснодарского края по версиям IPF и WPC.

За 4 года существования сайта набралось достаточно много материала по этой теме. Кроме этого, спортивное питание как индустрия, развивается сейчас очень быстро. И всё больше и больше людей начинают посещать магазины, торгующие спортпитом. Поэтому я решил выделить для этой темы отдельную книгу.

Большую часть статей писал я лично, основываясь на своих знаниях, тренерском и спортивном опыте. Надеюсь, что в этой книге вы найдёте много интересного и ценного для себя. Приятного чтения!

В книге (помимо моих) использовались статьи:

1. Фредерика Делавье и Мишеля Гундиля, авторов многих книг по бодибилдингу
2. Пряничникова Дениса, специалиста по спортивному питанию магазина Sportebay.ru
3. Пурик Кирилла, руководителя магазина спортивного питания Atletic-Food.ru.
4. Слауты Александра, тренера тренажёрного зала.
5. Маргариты Куц – врача-диетолога из Краснодара.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ГЕЙНЕРЫ

1.1 Как правильно принимать гейнер

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kak_prinimat_gainer.php

Здравствуйте. Про то, как принимать протеин, я уже писал. Теперь очередь за гейнером. В отличие от протеина, где основной состав – белок, гейнер - это белково-углеводная смесь. Обычно в нём 15% - 30% белка и 50% - 70% углеводов. Гейнер принимают для того чтобы:

1. Увеличить массу тела

2. Быстрее восстановиться после тренировок

Как правило, наша повседневная пища в достаточной мере богата углеводами. Но ритм современной жизни такой, что многие люди питаются нерегулярно и кое-как. Поэтому для увеличения веса и восстановления им просто не хватает калорий. Гейнер как раз призван решать эту проблему, так как поставляет белки для роста мышц и углеводы для восстановления.

Как покупать

При покупке гейнера обращайте внимание на отсутствие сахара. Чем его больше – тем хуже для вас. Бывает, что производители скрывают истину и не указывают содержание сахара на упаковках. В таком случае верным признаком большого количества сахара служит то, что вас начинает пучить после приёма гейнера (пердёж нападает :-)).

Также обращаете внимание на количество белка. Чем меньше белка, тем больше вероятность того, что вес вы будете набирать в основном за счёт жира. А это никому не нужно. До 15% белка – это плохой гейнер. 20% - 25% - нормальный. Выше 25% - хороший. Правда, чем меньше белка и больше сахара – тем гейнер дешевле. Но не ведитесь на это. Посмотрите TOP 10 лучших гейнеров – обзор и сравнение.

Сколько принимать

Как и протеин, гейнер нужно пить каждый день одинаковое количество. Но, в отличие от протеина, много его пить опасно. Углеводы гораздо легче откладываются в жир, чем белок. И если будете его пить больше чем нужно – можете просто разжиреть.

Итак, количество приёма гейнера зависит от массы тела и от того, насколько полноценно вы питаетесь. Ниже приведена таблица потребления гейнера с учётом этих параметров.

Количество суточной нормы гейнера (граммы)

вес тела питание	50 кг	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
4-х разовое	80	92	104	116	128	140
3-х разовое	90	106	122	138	154	170
2-х разовое	100	120	140	160	180	200

Как принимать

Гейнер размешивается с водой, молоком или соком. Количество жидкости – по вашему вкусу. Не мешайте гейнер в кипятке. Белок денатурирует в горячей воде и теряет свои свойства.

Суточную дозу лучше разделить на две части. Одну пить между завтраком и обедом. Другую – сразу после тренировки. Или после обеда, если тренировки нет. В общем, рекомендации здесь такие же, как и при приёме протеина.

Выводы

Перед покупкой гейнера ознакомьтесь с его составом. Есть риск, что вы можете купить один сплошной сахар. Я встречал экземпляры, где сахар составлял 50%.

Не пейте его больше, чем нужно, в надежде быстрее набрать вес. Да, вес вы наберёте быстрее, но это будут не мышцы, а жир.

Не ведитесь на дешевизну. Чтобы потом избавиться от жира, вы потратите гораздо больше денег и усилий. Хороший гейнер стоит как минимум 500р за 1 кг. Ну и обязательно прочитайте статью Протеин или гейнер – что лучше для набора массы.

Ну и на десерт несколько хороших и проверенных мною гейнеров из дорогого сегмента и сегмента подешевле:

- Pro Complex Gainer (подороже) - 34% белка и 53% углеводов (из них 0% сахара).
- Real Gains (подороже) - 32% белка и 56% углеводов (из них 0% сахара).
- Up Your Mass (подороже) - 34% белка и 45% углеводов (из них 1% сахара).
- True Mass gainer (подороже) - 32% белка и 52% углеводов (из них 9% сахара).
- Multicomponent Gainer (подешевле) - 20% белка и 64% углеводов (из них 0% сахара).
- Special Mass Gainer (подешевле) - 15% белка и 80% углеводов (из них 8% сахара).

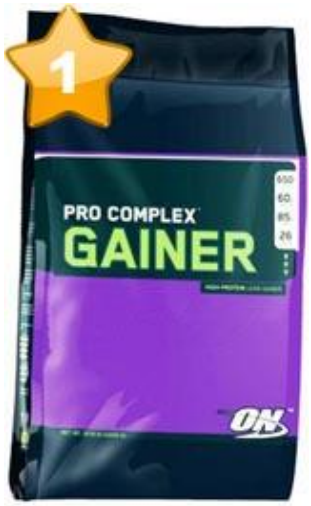
ОГЛАВЛЕНИЕ

1.2 TOP 10 лучших гейнеров – обзор и сравнение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/gainer_sport_pitanie.php

Здравствуйте. У меня часто спрашивают: «Какой гейнер лучше?». И вот я решил раз и навсегда покончить с подобными вопросами, путём написания этой статьи. Конечно, я не перепробовал все гейнеры в мире. И я не претендую на роль самого продвинутого гейнероведа в мире. Эта подборка чисто субъективна. При её составлении я учитывал в основном 2 параметра. Это количество белка (как основной показатель качества) и стоимость.

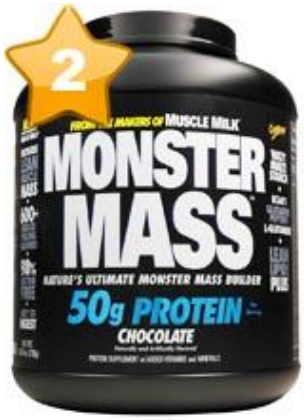
Внимание! Я не сотрудничаю с производителями и магазинами, представленными в этой статье. И не получаю никакой выгоды с ваших покупок. Конечно, доказать я это не смогу. Поэтому, как говорится: хотите - верьте, хотите – нет.



Pro Complex Gainer

Производитель: **Optimum Nutrition**
Белка - жиров - углеводов: 34% - 4% - 53%

Лучшие цены 4500 гр: 5lb.ru, sportebay.ru
Лучшие цены 2300 гр: sportebay.ru, massup.ru



Monster Mass

Производитель: **CytoSport**
Белка - жиров - углеводов: 33% - 8% - 45%

Лучшие цены 2700 гр: 5lb.ru, masterskaya-sporta.ru, pandasport.ru,sportivnoepitanie.ru

Elite Mass Gainer

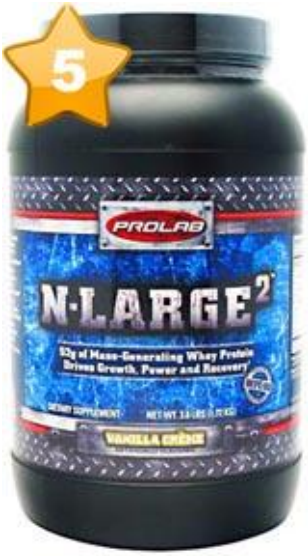
Производитель: **Dymatize**
Белка - жиров - углеводов: 37% - 4% - 51%

Лучшие цены 4530 гр: megatropin.ru, 5lb.ru
Лучшие цены 2720 гр: power-way.ru
Лучшие цены 1500 гр: fabrikasily.ru

Real Gains

Производитель: **Universal Nutrition**
Белка - жиров - углеводов: 32% - 4% - 56%

Лучшие цены 4800 гр: sportebay.ru, 5lb.ru
Лучшие цены 3200 гр: atletic-food.ru, massup.ru, 5lb.ru
Лучшие цены 1800 гр: fitnessbar.ru



N-Large2

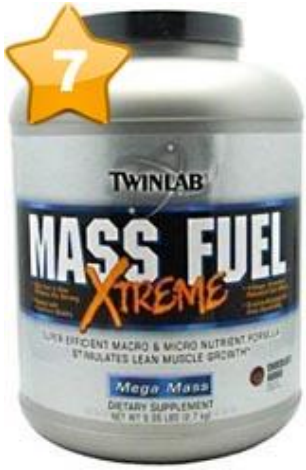
Производитель: **ProLab**
Белка - жиров - углеводов: 33% - 4% - 59%

Лучшие цены 4600
гр: sportivnoepitanie.ru, viofit.ru, okfit.ru, massup.ru
Лучшие цены 2700 гр: 5lb.ru
Лучшие цены 1724 гр: esli-sily.net, viofit.ru, bodibilder.ru

ISO Mass Xtreme Gainer

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Белка - жиров - углеводов: 42% - 4% - 53%

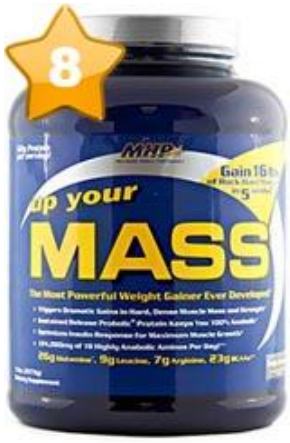
Лучшие цены 4600 гр: pandasport.ru, wheygold.ru, esli-sily.net



Mass Fuel Extreme

Производитель: **Twinlab**
Белка - жиров - углеводов: 33% - 11% - 41%

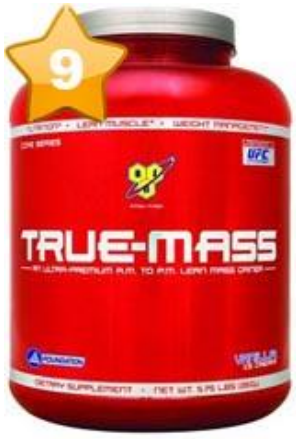
Лучшие цены 2700 гр: 5lb.ru, fabrikasily.ru, rusatlet.com



Up your MASS

Производитель: **MHP**
Белка - жиров - углеводов: 34% - 8% - 45%

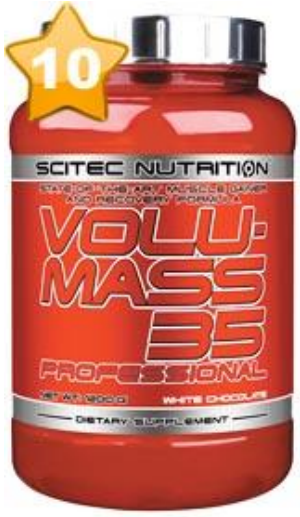
Лучшие цены 2270 гр: sportebay.ru, 5lb.ru
Лучшие цены 900 гр: sportebay.ru, b-y-b.ru



True-Mass

Производитель: **BSN**
Белка - жиров - углеводов: 32% - 11% - 52%

Лучшие цены 2610 гр: sportebay.ru, 5lb.ru



Volumass 35 Professional

Производитель: **Scitec Nutrition**
Белка - жиров - углеводов: 35% - 3% - 45%

Лучшие цены 1200 гр: xtremesport.ru, bodyfitshop.ru
Лучшие цены 3000 гр: 5lb.ru, gymset.ru
Лучшие цены 6000 гр: sportbalans.ru, ersport.ru, power-way.ru,dietaatleta.ru

Возможно, что вы сможете найти и подешевле, чем представленные здесь варианты. Так как цены постоянно меняются, и ссылки в этой статье могут со временем устаревать. И, конечно, это не единственные хорошие гейнеры. Как вы заметили, все гейнеры, описанные выше, – довольно дорогие. Ну а что вы хотели? Это же TOP 10! Всё самое лучшее, как правило, довольно дорогое.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.3 Протеин или гейнер - что лучше для набора массы

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein_geiner.php

В этой статье я попробую помочь вам определиться с выбором между протеином и гейнером. И приведу самые оптимальные, на мой взгляд, продукты и их сочетания.

Итак, что такое протеин? Протеин в переводе с английского – белок. То есть протеин – это спортивное питание, где основным составляющим является белок. Как правило, это 70% – 90% состава.

Гейнер (энергетик) - это белково-углеводная смесь. Тут цифры могут сильно колебаться от 10% / 90% в пользу углеводов до 50% / 50%.

Всем известно, что для набора массы необходим белок. Это строительный материал для мышц. Но для восстановления энергии в мышцах им необходимы углеводы. А без должного восстановления не будет и роста мышц. Иными словами, пока мышцы после очередной тренировки не восполнят запас энергии (гликогена) – они не будут расти. Даже если у вас белка в рационе будет более чем достаточно.

Таким образом, для роста мышечной массы в равной степени необходимы белки и углеводы. Если вы покупаете протеин, то существует риск, что углеводов может не хватить. И наоборот. При потреблении почти одних углеводов – может не хватить белка.

С одной стороны потребность в углеводах у людей вообще и у спортсменов в частности раза в 3 – 4 выше, чем в белках. С другой стороны - получить достаточное количество углеводов с приемом обычной пищи легче, чем белков.

Исходя из всего вышесказанного, я рекомендую покупать для лучшего набора мышечной массы гейнеры с процентным содержанием белка и углеводов близким к 40% / 60% в пользу углеводов.

Например:

- Pro Complex Gainer - 34% белка и 55% углеводов (лучший вариант)
- True-Mass - 31% белка и 52% углеводов
- Up Your Mass - 35% белка и 45% углеводов
- Cyto Gainer - 33% белка и 45% углеводов
- Universal Real Gains - 32% белкаи 56% углеводов
- Dymatize Elite Mass - 37% белкаи 51% углеводов
- Актиформула F=45x45 - 45% белка и 45% углеводов

Как видите, гейнеры с большим содержанием белка – встречаются не так уж часто, они довольно дорогие, но более эффективные, чем гейнеры, где 10%-20% белка.

Вы можете также покупать высокобелковый протеин и высокоуглеводный гейнер и смешивать их так, чтобы получить нужное соотношение белков и углеводов. На этом можно немного сэкономить. Так как гейнеры с низким содержанием белка могут стоить до 2-х раз дешевле. А гейнеры с высоким содержанием белка по цене от протеинов почти не отличаются.

Например:

- Universal Ultra Whey Pro (73% белкаи 13% углеводов)
  + Pure Protein Multicomponent Gainer (20% белкаи 64% углеводов)

- Syntrax Matrix 5.0 (76% белкаи 10% углеводов)
  + Ultimate Muscle Juice (22% белкаи 61% углеводов)

- Elite Whey Protein (76% белкаи 8% углеводов)
  + Super Mass Gainer - 5400г / 2720г(15% белкаи 76% углеводов)

- CytoSport Complete Whey (73% белкаи 8% углеводов)
  + Maxler Special Mass Gainer - 2270г / 5450г (15% белкаи 80% углеводов)

Выводы

1. Причины медленного набора мышечной массы могут крыться не только в нехватке белков, но и в недостатке углеводов. Потребляя только протеин или только углеводы, сложно нарастить мышечную массу. Поэтому необходимо сочетать протеины и гейнеры либо выбирать гейнеры с высоким содержанием белка.

2. Средняя стоимость протеина и высокобелкового гейнера - 1000р за 1кг. А низкобелкового гейнера - 400р за 1кг. Смешивая протеин с низкобелковым гейнером, получаем смесь с примерным содержанием белков и углеводов 45/45 при стоимости 700 р за 1кг. И экономим, таким образом, примерно 300р с 1кг.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.4 Как выбрать хороший гейнер: 5 признаков

http://www.tvoytrener.com/pitanie/gainer_kupit.php

В этой статье речь пойдёт о том, на что следует обращать внимание при покупке гейнера. Частично этот вопрос уже затрагивался в статье Как принимать гейнер. Но меня продолжают засыпать вопросами типа: «Какой лучше мне купить гейнер? Этот или этот?»

На самом деле, изучив состав любого гейнера, можно довольно уверенно сказать: хороший он или нет. При условии, конечно, что производители не врут. Сейчас мы по пунктам разберём признаки хорошего гейнера. Но перед этим хочется сделать небольшое уточнение.

Никогда не сравнивайте гейнеры по размерам порций. Так как размеры порций колеблются от 30 грамм до 400. И в таком случае надо быть полным идиотом, чтобы утверждать, что такой-то гейнер лучше, так как там больше белка и углеводов на 1 порцию. Но, увы, так думают примерно 80% людей. И я с таким невежеством сталкиваюсь чуть ли не каждый день.

Поэтому сравнивайте гейнеры ТОЛЬКО в процентном содержании веществ. То есть на 100 грамм. Зачастую производители хитрят и пишут состав применительно к одной порции. Не ведитесь на это! Даже зная состав только на одну порцию, вы легко сможете посчитать процентное содержание веществ. Ну а теперь 5 признаков.

Содержание протеина

Это первое, на что следует обратить внимание. В идеале белка в гейнере должно быть 30% - 35%. Короче, чем больше - тем лучше. 20% - 25% белка считается вполне нормально. Если протеина меньше 20%, то не советую брать, так как есть риск набрать больше жира, чем мышц. В общем, запомните: чем больше белка, тем лучше!

Следует также сказать, что если в гейнере мало белка, то это ещё не говорит о том, что он низкого качества. Иногда производители специально идут на это, чтобы удешевить продукт.

Содержание сахара

А вот содержание сахара напрямую указывает на качество гейнера. В идеале его не должно быть вообще. Но попадаются экземпляры где по 35% - 40% сахара. То есть можете себе представить: если вы купите такой гейнер весом 2.5 кг, то там будет сахара на 1 кг!

Бывают, что производители не указывают, есть ли там сахар. Тогда определить это можно следующим способом. От гейнеров, где много сахара, вас будет сильно пучить.

Причём чем больше сахара, тем сильнее вы будете пердеть. Если сахара нет, то пучить не должно.

Разновидность протеина

Как правило, в хорошие гейнеры кладут или сывороточный протеин, или мультикомпонентный протеин (сывороточный, яичный, казеин и т. д.). Если в гейнере соевый протеин, то это само по себе ещё не говорит о том, что протеин плохой. Но должно вас насторожить.

Фирма производитель

В основном все фирмы производят гейнеры примерно одного качества. Это если брать Америку и Европу. Поэтому я не могу сказать, что какие-то фирмы плохие, а какие-то хорошие. Просто есть производители, у которых вы можете получить то же качество за немного меньшие деньги. Они делают неплохую продукцию и продают её относительно недорого:

BioTech (США)
Maxler (Германия)
Pure protein (Россия)

Это мои фирмы – любимчики. Я у них покупаю не только гейнеры, но и другую продукцию. Но, ещё раз повторю, это не значит, что остальные фирмы плохие.

Стоимость

Если гейнер (какой бы хороший он не был) стоит более 1000 рублей за 1 кг – не берите его. Вы явно переплатите лишнего. Есть фирмы (такие как Weider и Muscletech), стоимость на продукцию которых неоправданно высока. Хорошая цена за гейнеры высочайшего качества – 700 – 900 рублей за 1 кг (сильно зависит от размера упаковки). Гейнеры, где мало белка и много сахара, могут стоить 500 р за 1 кг. Но не ведитесь на это. Поэтому, когда покупаете гейнер, обязательно пересчитывайте его стоимость на вес. Чтобы узнать, сколько стоит 1 кг.

Выводы

Обязательно пересчитывайте состав гейнера в процентном соотношении. Не забивайте себе голову размерами порций. Так как они сильно разнятся. Высчитывайте, сколько стоит 1 кг продукта. Выбирайте по принципу: меньше сахара и больше белка. И не переплачивайте за раскрученные бренды.

Теперь, я думаю, вы будете достаточно подкованы в этом вопросе. И не дадите производителями и продавцам облапошить себя. Кому интересно можете почитать TOP 10 лучших гейнеров. Где я собрал лучшие (на мой взгляд) продукты по соотношению цена / качество.

Ещё рекомендую воспользоваться калькулятором соотношения цена / качество для спортивного питания. И вы узнаете всю правду про любой продукт вообще и про гейнеры в частности.

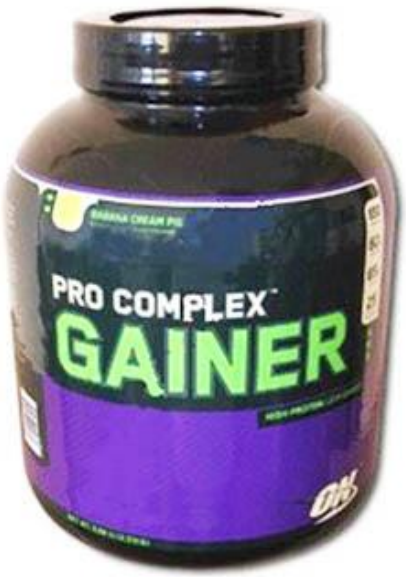
Ну и на десерт несколько хороших и проверенных мною гейнеров из дорогого сегмента и сегмента подешевле:

- Pro Complex Gainer (подороже) - 34% белка и 53% углеводов (из них 0% сахара).
- Real Gains (подороже) - 32% белка и 56% углеводов (из них 0% сахара).
- Up Your Mass (подороже) - 34% белка и 45% углеводов (из них 1% сахара).
- True Mass gainer (подороже) - 32% белка и 52% углеводов (из них 9% сахара).
- Multicomponent Gainer (подешевле) - 20% белка и 64% углеводов (из них 0% сахара).
- Special Mass Gainer (подешевле) - 15% белка и 80% углеводов (из них 8% сахара).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.5 Гейнер Pro Complex Gainer: свойства и эффективность

http://www.tvoytrener.com/pitanie/pro_complex_gainer.php



Этот гейнер я пробовал лично и тестировал на нескольких своих подопечных. В этой статье я хочу рассказать о его свойствах. Но для начала немного о его составе.

Состав Pro Complex Gainer

- Белка 34%
- Жиров 4%
- Углеводов 53%
- Сахара 4%

Из состава видно, что в нём почти нет жиров и сахара. Что очень хорошо. Так как большое количество жира и сахара, в принципе, способствует набору веса, но только за счёт жира. А нам этого не нужно.

Далее, очень большое количество белка. Что, как я считаю, напрямую влияет на качество гейнера. Так как способствует росту именно мышечной массы. Также нужно сказать, что белок в этом гейнере 3-х компонентный (сывороточный протеин, яичный протеин и казеинат кальция).

Сывороточный протеин будет расщепляться очень быстро, мгновенно поставляя в ваш организм аминокислоты. Яичный белок чуть помедленнее. А казеинат кальция будет

расщепляться медленно и долго. Это значит, что в течение 7 – 10 часов после приёма Pro Complex Gainer в кровь будут без перерыва поступать аминокислоты.

Цена Pro Complex Gainer

Этот гейнер довольно дорогой. Средняя стоимость упаковки 4.5 кг – 4000 рублей. Это примерно 850 рублей за 1 кг. Вот наиболее низкие цены в интернете: sportebay.ru, 5lb.ru, atletic-food.ru. Также есть упаковка по 2.3 кг. Она менее выгодна, но подойдёт людям с небольшой массой тела (до 60 кг). Таким людям можно принимать по 100 грамм гейнера в день.

Если же ваш вес 70 кг и больше, то лучше принимать по полной порции (160 грамм в день). В этом случае вам более целесообразно покупать большую упаковку. Так как маленькой упаковки вам хватит всего на пару недель.

Эффективность Pro Complex Gainer

1. Увеличение силы. Пожалуй, это единственный из всех перепробованных мною гейнеров, который так резко и заметно увеличивает силу. Это наблюдалось не только у меня, но и у моих подопечных. За месяц сила росла примерно на 15%.

2. Увеличение общей работоспособности. Энергии на тренировках заметно прибавлялось. То есть я мог тренироваться дольше и с большим энтузиазмом.

3. Увеличение массы тела примерно на 4 кг в месяц. Это было у моих спортсменов. Однако у меня вес не вырос. Просто потому, что я в этот период готовился к соревнованиям и ограничивал себя в еде, чтобы влезть в весовую категорию.

В общем, по моим наблюдениям, этот гейнер очень хорош. Кроме этого, лично мне он понравился и по вкусовым качествам. Можно пить даже с водой. При этом очень хорошо размешивается. Если у вас есть деньги, то советую брать его. Если денег нет, то посмотрите рейтинг гейнеров по качеству и цене. Думаю, что вы сможете подобрать там что-нибудь себе по карману.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. ПРОТЕИНЫ

2.1 Обзор видов протеина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/vidi_protiena.php

Протеины в первую очередь делятся по виду сырья, из которого они изготовлены. Затем уже, когда мы их разделили по видам сырья, можно их поделить по степени очистки. Но это уже имеет гораздо меньшее значение для практического применения. Поэтому, в этой статье мы будет говорить в основном о том, из каких же продуктов производят протеины.

Итак, какие же бывают протеины по типам сырья:

- Сывороточный протеин,
- Казеиновый протеин,
- Молочный протеин,
- Соевый протеин,
- Мясной (говяжий) протеин,
- Пшеничный протеин,
- Яичный протеин.

Все эти типы протеина имеют разные свойства и популярность. Например, самый популярный, это сывороточный протеин (примерно 45% рынка). Затем идёт казеин, соевый и яичный протеин. Этими тремя видами представлено ещё примерно 45% всего рынка протеинов. Самые редкие, это мясной и пшеничный. Если поискать, то найти можно, но далеко не все бренды выпускают такой тип белка. А теперь о каждом протеине в отдельности.

Сывороточный протеин

Производится из молока. Точнее из молочной сыворотки. По степени и способу очистки бывает изолят, микрофильтрат и гидролизат (если я ничего не перепутал). Лично я не заморачиваюсь по поводу того, какой степени очистки мне купить протеин. Для меня большее значение имеет содержание белка в протеиновой смеси.

Особенности:

1. Цена сывороточного протеина средняя, относительно других белков.

2. Очень быстро усваивается (быстрее, чем все остальные белки). Поэтому лучше всех подходит для приёма сразу после тренировки.

3. Белок животного происхождения (есть все незаменимые аминокислоты).

4. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 17%.

Хорошие экземпляры:

Elite Whey Protein от Dymatize
Whey Protein от Maxler
Whey Protein от Pureprotein

Казеиновый протеин

Как ни странно, тоже производится из молока. Казеин ещё можно назвать «творожным» белком. Производится он благодаря створаживанию молока. И как не сложно догадаться, из обычной пищи больше всего его в твороге. По степени и способе очистки бывает казеинат кальция и мицелярный казеин. Мицелярный казеин более чистый.

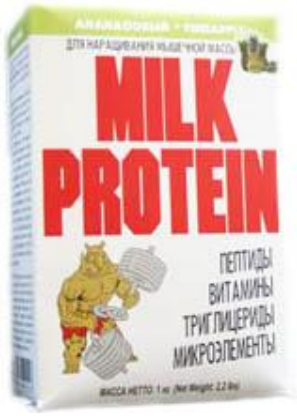
Особенности:

1. Очень дорогой. Примерно на 30% дороже, чем сывороточный белок.
2. Медленно усваивается (3 – 5 часов). Поэтому его советуют принимать перед сном.
3. Белок животного происхождения (есть все незаменимые аминокислоты).
4. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 15%.

Хорошие экземпляры:

100% Casein Fusion от SAN
Elite Casein от Dymatize
Casein Protein от Pureprotein

Молочный протеин



Если при производстве казеина и сывороточного протеина брали молоко и отделяли их друг от друга, то в молочном протеине оба эти белка свалены в кучу. То есть там присутствует и казеин, и сывороточные белок. Поэтому, молочный протеин, это не что иное, как смесь сыворотки и казеина.

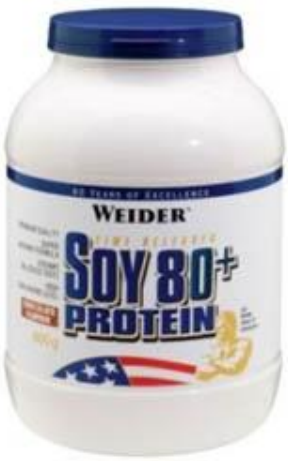
Особенности

1. Цена средняя, относительно других белков.
2. Часть усваивается быстро (сывороточный белок), а часть медленно (казеин). Поэтому, выпивая такой протеин, вы получаете поступление белка в организм сразу и в течение нескольких часов. Что очень удобно.
3. Белок животного происхождения (есть все незаменимые аминокислоты).
4. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 16%.

Хорошие экземпляры:

Monster Milk от CytoSport

Соевый протеин



Название говорит само за себя. Получают из сои.

Особенности

1. Самый дешёвый протеин. Стоит примерно на 40% дешевле, чем сывороточный белок.
2. Скорость усваивания – средняя.
3. Белок растительного происхождения. Поэтому, есть не все незаменимые аминокислоты.
4. Сильно разбухает при размешивании, что довольно удобно при похудении. Так как из одной столовой ложки получается полная кружка коктейля.
5. Содержит женские половые гормоны. Поэтому длительное употребление может привести к незначительному (до 10%) снижению выработки собственного тестостерона. Однако, на практике, я на себе не замечал снижение тестостерона даже при длительном применении.
6. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 10%.

Хорошие экземпляры:

100% Soy Protein от Optimum Nutrition
Soy Protein 80+ от Weider
Soy Protein от Pureprotein

Яичный протеин

Обычно изготовляют следующим образом: яичный белок изолируется, высушивается и превращается в порошок. Иногда в эту смесь добавляют и яичный желток. Но обычно используется только белок (его еще называют яичным альбумином). Если вы видите термин «альбумин», то это значит, что большая часть жира из белка удалена путем фильтрации.

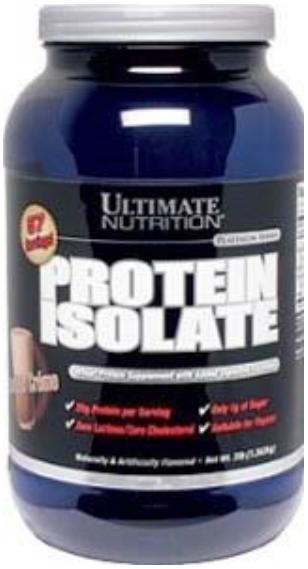
Особенности

1. Довольно дорогой протеин.
2. Скорость усвоения – выше средней.
3. Зачастую имеет довольно специфический вкус (нравится далеко не всем).
4. Белок животного происхождения (есть все незаменимые аминокислоты).
5. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 17%.

Хорошие экземпляры:

Elite Egg Protein от Dymatize
Egg Protein от Pureprotein
100% Egg Protein от Optimum Nutrition

Пшеничный протеин



Производят из пшеницы. Этот вид протеина не получил широкого распространения. Так как он близок по своему составу и характеристикам к соевому протеину. Но уступает ему по стоимости производства.

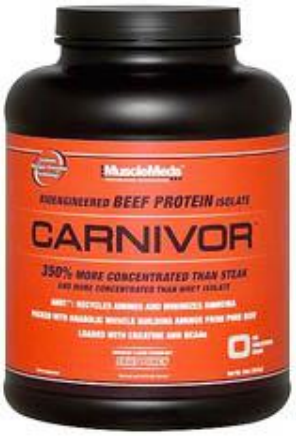
Особенности

1. Относительно недорогой. Что-то среднее между соевым и сывороточным протеином
2. Скорость усвоения – средняя.
3. Специфический вкус (может горчить)
4. Белок растительного происхождения. Поэтому, есть не все незаменимые аминокислоты.
5. BCAA (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 12%

Хорошие экземпляры:

Protein Isolate от Ultimate

Мясной (говяжий) протеин



Это тоже один из самых редких видов протеина. Суть та же, что и с пшеничным протеином. Такой же животный белок, как и сыворотка, но дороже по производству и зачастую имеет специфический мясной привкус. В то время, как потребители привыкли к сладким коктейлям. Из-за своего специфического вкуса и дороговизны не получил широкого распространения. Хотя, Кай Грин утверждает, что своих результатов он достиг именно благодаря говяжьему протеину.

Хорошие экземпляры:

Carnivor от Musclemeds

Выводы

1. Для вегетарианцев отлично подойдёт протеин пшеничный или соевый. Но помните, что растительный белок более беден по аминокислотному составу, чем животный.

2. Для тех, кто не переносит лактозу не подойдут только казеиновый, сывороточный и молочный протеин. Хотя, бывают и эти виды протеинов, но без лактозы. Но практика показывает, что люди всё равно не могут их пить.

3. Ещё часто можно встретить мультикомпонентный протеин. Как правило, туда входят сыворотка, казеин и соя. Иногда ещё яичный кладут. Это делают для расширения аминокислотного состава и для увеличения периода всасывания белка (комбинируя

«медленные» и «быстрые» белки). Некоторые производители ещё под видом мультикомпонентного протеина кладут туда побольше сои, чтобы удешевить продукт.

4. Зачастую производители спортивного питания пытаются убедить нас, что разница между всеми этими типами протеинов – огромная. Делается это для того, чтобы вы больше покупали этой продукции. На самом деле, белок, он и есть белок. И разница в основном только в скорости усвояемости (+ - пару часов) и в перевесе в сторону тех или иных аминокислот. Если для профессионалов спорта это играет довольно большую роль, то для любителей разница куда как меньше. Удачи!

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.2 Как правильно принимать протеин

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kak_prinimat_protein.php

Протеин принимают в двух случаях:

1. Чтобы набрать мышечную массу.
2. Чтобы удержать мышцы при похудении.

У меня часто спрашивают: сколько, как и когда пить протеин? Сразу скажу, что мнений на этот счёт довольно много. И я не считаю, что моё мнение – единственно верное. Итак, приступим.

Сколько принимать?

Физиологи давно выяснили, что для роста мышц человек должен потреблять минимум 1.5 грамма протеина на 1 кг веса тела в сутки. Это минимум. А по-хорошему – 2 грамма (подробнее - здесь). От этого и будем отталкиваться.

Ни для кого не секрет, что пища, которую мы покупаем в магазинах, богата в основном жирами и углеводами. Но не белками. То есть, зачастую, даже при нормальном питании, человеку может не хватать белка для роста мышц.

Как правило, если вы весите 70 кг, то белка потребляете с обычной пищей примерно 70 грамм в день. Конечно, это очень усреднённое значение. Но будем отталкиваться от него. Иными словами, количество протеина, которое вы должны потребить в день, зависит не только от вашего веса. Но и от количества белка, потребляемого с обычной пищей. И от количества белка в самом протеине.

Количество суточной нормы протеина (граммы)

вес тела % белка	50 кг	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
90%	56	67	78	89	100	111
80%	62	75	87	100	112	125
70%	71	86	100	114	128	142
60%	83	100	117	134	151	168
50%	100	120	140	160	180	200

Допустим, если вы весите 70 кг, то вы должны принимать примерно 100 грамм 70% протеина в день. Если кто не знал, то в протеинах не бывает 100% белка. Максимум 90% - 95%. А в среднем - 70% - 75%. То есть, принимая 100 грамм 70% протеина вы потребляете 70 грамм белка.

Если вы весите 100 кг, то это будет уже 150 грамм в день. Причём принимать его нужно каждый день одинаковое количество. Независимо от того, есть у вас сегодня тренировка или нет (подробнее - здесь). Ниже приведена таблица количества протеина.

Как принимать

Обычно протеин размешивается с водой, молоком или соком. Количество жидкости значения не имеет. Единственное – это не должен быть кипяток. В горячей воде белок денатурирует (свёртывается) и теряет часть своих свойств.

Вашу дневную дозу лучше пить в два приёма. Так как за раз организму трудно усвоить такое количество белка. Обычно его принимают между приёмами пищи. Я советую пить его между завтраком и обедом и сразу после тренировки. А если тренировки нет – перед ужином.

В принципе, можете поделить хоть на десять приёмов. Но это уже будут лишние и ненужные заморочки. Можете пить всё за раз. Но есть вероятность, что часть белка просто не усвоится.

Выводы

Решающее значение имеет не то, когда вы его пьёте, а то, сколько вы его пьёте. Если организму не хватает белка, он «возьмёт» его из выпитого протеина хоть утром, хоть ночью, хоть перед тренировкой, хоть после.

Не советую экономить протеин и пить его меньше, чем нужно., надеясь «растянуть удовольствие». Вы не получите от этого никакой выгоды. Больше, чем нужно, тоже пить не надо. Вреда от этого никакого не будет. Просто будете зря переводить часть продукта.

Напоследок предлагаю вашему вниманию обзор самых лучших протеинов в статье TOP 10 лучших протеинов. Либо можете воспользоваться подборкой ниже, где я из недорогих выбрал самые лучшие (на мой взгляд):

- Dymatize Elite Whey Protein Isolate (80% белка)
- Syntrax Whey Shake (77% белка)
- Syntrax Matrix 5.0 (77% белка)
- Pure Protein Multicomponent Protein (70% белка)

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.3 TOP 10 лучших протеинов – обзор и сравнение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein_sport_pitanie.php

Всем привет! После написания статьи TOP 10 лучших гейнеров – обзор и сравнение, я получил много пожеланий написать такую же, но про протеины. Признаюсь, что тут дело обстояло посложней. Во-первых, разброс цен немного побольше. Во-вторых, протеины бывают разных видов (соевые, молочные, сывороточные и т. д.). Что делает разброс цен ещё больше при одинаковом качестве.

При составлении этой лучшей десятки, я сравнивал не только качество, но и стоимость. Так, например, в TOP не вошли марки **Muscletech** и **Weider**. Несмотря на то, что эти фирмы производят очень качественную продукцию, стоимость их завышена. То есть в TOP попали аналоги по более низким ценам.

И снова хочу сказать, что я не сотрудничаю с магазинами и производителями спортивного питания, представленного здесь. И не получаю никакой выгоды с ваших покупок. Поэтому эта подборка максимально беспристрастна.

Casein Protein

Производитель: **Pureprotein**
Тип: казеин
Белки – жиры – углеводы: 80% - 1% - 5%

Где купить 1362 гр: fitnes-food.ru, pureprotein.ru, sportebay.ru

Milk & Egg

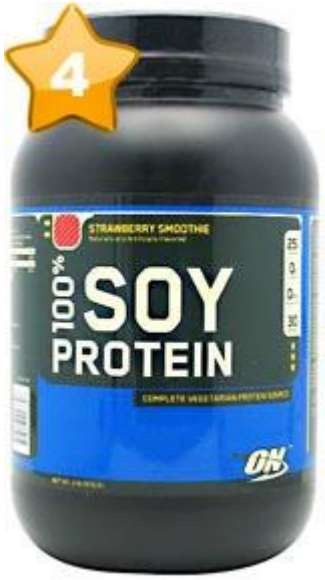
Производитель: **Universal Nutrition**
Тип: молочный и яичный
Белки – жиры – углеводы: 73% - 6% - 9%

Где купить 1360 гр: fitnes-food.ru, atletic-food.ru,

Elite Egg Protein

Производитель: **Dymatize**
Тип: яичный
Белки – жиры – углеводы: 84% - 0% - 10%

Где купить 910 гр: fitnesspoint.ru, vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru



100% Soy Protein

Производитель: **Optimum Nutrition**
Тип: соевый
Белки – жиры – углеводы: 80% - 5% - 3%

Где купить 910 гр: 5lb.ru, atletic-food.ru, sportfood40.ru

ProStar Whey Protein

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Тип: сывороточный
Белки – жиры – углеводы: 83% - 3% - 7%

Где купить 910 гр: fitnesspoint.ru, atletic-food.ru
Где купить 2400 гр: fitnesspoint.ru, vitahit.ru, atletic-food.ru
Где купить 4540 гр: atletic-food.ru, masterskaya-sporta.ru

Elite Whey Protein

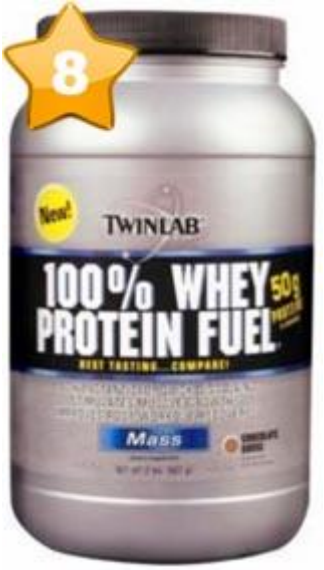
Производитель: **Dymatize**
Тип: сывороточный
Белки – жиры – углеводы: 80% - 5% - 12%

Где купить 910 гр: atletic-food.ru, sportebay.ru, vitahit.ru
Где купить 2270 гр: masterskaya-sporta.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru
Где купить 4580 гр: vitahit.ru, fitnesspoint.ru, atletic-food.ru

Whey Shake

Производитель: **Syntrax**
Тип: сывороточный
Белки – жиры – углеводы: 77% - 5% - 10%

Где купить 2240 гр: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, atletic-food.ru



100% Whey Protein Fuel

Производитель: **Twinlab**
Тип: сывороточный
Белки – жиры – углеводы: 80% - 7% - 10%

Где купить 907 гр: atletic-food.ru, masterskaya-sporta.ru, fitnesspoint.ru
Где купить 2268 гр: fitnesspoint.ru, atletic-food.ru

Super Whey Pro

Производитель: **Performance**
Тип: сывороточный
Белки – жиры – углеводы: 73% - 5% - 10%

Где купить 2000 гр: store.zilus.ru, 5lb.ru

Elite XT

Производитель: **Dymatize**
Тип: многокомпонентный
Белки – жиры – углеводы: 64% - 5% - 18%

Где купить 1000 гр: fitnesspoint.ru, fitnes-food.ru, masterskaya-sporta.ru
Где купить 2000 гр: fitnesspoint.ru, fitnes-food.ru, masterskaya-sporta.ru

Почему я отдал первое место **Protein Isolate** от **Universal Nutrition**? За огромное содержание белка, за невысокую стоимость. Но самое главное – за оригинальность. Ведь это пшеничный протеин! А я хорошо помню, как, будучи студентами и занимаясь тяжёлой атлетикой, мы ели пророщенную пшеницу. Именно пророщенную, так как в такой пшенице огромное содержание белка и аминокислот.

Хочется сказать отдельное слово про протеины **Dymatize**. Если вы заметили, то их тут целых три! К слову сказать, я это заметил, только когда прошёл «отборочный тур» и «полуфинал» моего ТОРа. А в «полуфинал» попало 4 продукта этой марки. Так что для меня самого это стало неожиданностью)

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.4 Как похудеть с помощью протеина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein_pohudenie.php

Как это ни парадоксально, но протеин подходит для прямо противоположных целей. Он подходит и для набора массы, и для похудения. И, по большому счёту, только диета и тренировки будут «решать»: будете ли вы на нём сушиться или набирать вес. Но обо всём по порядку.

Как протеин помогает худеть?

Скажу сразу, что напрямую протеин не приводит к похудению. То есть, он не заставляет организм избавляться от жира. Главная его функция (для спортсменов), это питание мышц аминокислотами для их восстановления и роста. Но причём здесь похудение? – спросите вы.

Каждый худеющий человек (если он дружит с головой) во время снижения веса должен заботиться не только о сжигании жира, но ещё и о том, чтобы сохранить мышцы и не дать им сгореть вместе с жиром. Уберите из тела жир и мышцы, и что останется? Останутся одни кости.

А чтобы мышцы не разрушались, им нужны силовые тренировки и белок. Примерно 2 г белка на 1 кг веса тела. Тут механизм довольно прост. На фоне систематических тренировок и диеты на похудение происходит избавление организма от лишнего веса. В понятие «лишнего веса» организм включает как жир, так и мышцы. Конечно, мы не может «приказать» ему не трогать мышцы. Но мы можем возмещать потери мышечной ткани в той или иной степени. Чем больше белка мы будем съедать, тем быстрее будет синтезироваться новая мышечная ткань, взамен той, что была расщеплена нашим организмом на свои нужды.

Поэтому протеин (белок) не то чтобы помогает худеть. Он помогает худеть правильно, максимально сохраняя ваши мышцы. То есть вы должны понимать, что протеин будет вам помогать худеть только при соответствующих тренировках и диете. И я могу вам со 100% уверенностью сказать, что **правильное похудение** невозможно без достаточного количества белка и без тренировок.

Как принимать протеин для похудения?

Прежде всего, вы должны убедиться, что вместе с приёмом протеина вы потребляете калорий меньше на 15% чем тратите. Сколько вы тратите, вы можете узнать здесь. А сколько потребляете – посчитайте здесь. И тут всё тоже очень просто. Если потребляете калорий меньше, чем тратите – вес падает. Наоборот – вес растёт. Вот вам уже готовые диеты на похудения для мужчин и для женщин.

В любой из этих диет есть перекусы между основными приёмами пищи. Таких перекусов – 2. Так вот, вместо этих перекусов вам нужно пить протеин. В таком случае, у вас общая калорийность за сутки останется прежней. Но количество белка за сутки резко вырастет. А это-то нам и нужно.

Вообще, протеином можно заменять любой приём пищи. С точки зрения физиологии это не принципиально. Просто заменять им перекусы – гораздо удобнее, чем завтрак или ужин. Если вы позавтракаете только протеином, то через час вы снова захотите есть.

Протеин лучше мешать или с водой, или с обезжиренным молоком. Последний вариант более вкусный. Делать густой или пожиже – не принципиально.

Теперь давайте разберёмся, по сколько его надо пить. Допустим, вы весите 80 кг. Тогда вам в сутки нужно примерно 160 грамм белка (2 г на 1 кг веса). По статистике в среднем человек из обычной пищи получает примерно 1 г белка на 1 кг веса. То есть, примерно 80 грамм белка вы получаете из обычной пищи, и 80 грамм белка вам не хватает до 2-х г на 1 кг веса. Значит, что недостающие 80 грамм белка вам нужно получать из протеина. А это примерно 100 грамм протеина (не бывает протеина где 100% белка). Думаю, что суть вам понятна.

Вот, значит, делим это 100 грамм на 2 приёма (по 50 грамм на каждый перекус). И так его и пьём. Желательно, чтобы в дни тренировок второй перекус у вас получался сразу после тренировки.

Какой протеин лучше подходит для похудения?

Это тоже важный вопрос. Вам нужно выбирать такой протеин, чтобы там было минимум углеводов и жиров, и максимум белка. Максимум белка, это хотя бы 80% и выше. Такие протеины стоят довольно дорого. Так как, чем больше белка, тем дороже продукт. Ниже хочу представить вашему вниманию несколько хороших, на мой взгляд, продуктов. Хороших именно по соотношению цена – качество.

- Elite Egg Protein (84% белка).
- Consecutive Protein 85 (83% белка).
- Dymatize ISO-100 (90% белка).
- Prostar Whey (83% белка).
- Casein Protein (80% белка).

Под конец расскажу одну историю. У меня занимался один пухлый парень, у которого было примерно 20 кг лишнего веса. Оп просто качался 3 раза в неделю без всяких диет. Однажды за 2 месяца он скинул 14 кг! Я спросил у него: Как ты это сделал? Он сказал, что все эти 2 месяца он практически не ел обычную еду и только пил протеин 4 раза в день! Разумеется, что это крайний случай, и я ни в коем случае не призываю вас так поступать. Но факт остаётся фактом. Удачи!

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.5 6 заблуждений о протеине

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein_2.php

1. Протеин нужно принимать только в день тренировок

Так некоторые думают, мотивируя это тем, что в нетренировочные дни организм не нуждается в повышенных дозах белка. А между тем восстановление мышц после тренировки может растянуться на неделю и даже больше. И всё это время им нужны аминокислоты (составные части белков) для восстановления своей структуры и роста.

2. Без протеина невозможно накачать мышцы

По сути, протеин нужен только в том случае, если ваш организм испытывает нехватку белка. При интенсивных силовых тренировках и некачественном питании практически невозможно в нужных количествах снабжать ваш организм белками. С другой стороны, при правильном и полноценном питании качественной пищей необходимости в приёме протеина может и не возникнуть. Так что накачаться можно и без протеина, но в большинстве случаев – с протеином это легче сделать.

3. Протеин сажает печень

Любая высокобелковая еда – это нагрузка на вашу печень. И чем больше вы потребляете белка в сутки, тем больше нагрузка на печень. И протеины грузят вашу печень не больше, чем белки, которые вы получаете вместе с пищей. Но без белка ваше тело не сможет существовать. Поэтому протеины не сажают печень, но, так как это белок, оказывают на неё дополнительную нагрузку.

4. Протеины – это дорого

На первый взгляд это может показаться так. 1 кг качественного протеина стоит примерно 1000 рублей. И в этом килограмме белка примерно столько же, сколько в 4 кг мяса. Сколько стоит 4 кг мяса? Примерно эту же 1000 рублей. Если взять, допустим, творог – получится примерно такая же картина.

5. Протеин – это «искусственная» еда

На самом деле протеин производят из таких продуктов как соя и молоко. Реже – яйца и мясо. С помощью различных термических и химических реакции из этих продуктов выделяют белок, и получается концентрат в виде порошка. И в этом плане он гораздо более натурален, чем, допустим, сухое картофельное пюре.

6. Протеин нужен только профессиональным спортсменам

Это всё равно, что сказать: белок нужен только профессиональным спортсменам. Как вы сами понимаете, белок нужен всем. Бывает, что даже люди, которые не тренируются – принимают протеин, так как у них напряжённый график работы, и зачастую нет времени просто поесть.

Под конец хотелось бы вам предложить небольшую подборку протеинов у которых (по моему мнению) хорошее соотношение цена – качество:

- Dymatize Elite Whey Protein Isolate (80% белка)
- Syntrax Whey Shake (77% белка)
- Syntrax Matrix 5.0 (77% белка)
- Pure Protein Multicomponent Protein (70% белка)

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.6 Протеиновые батончики: зачем они нужны и стоит ли их покупать?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/proteinovie_batonchiki.php

Если вы занимаетесь спортом, особенно силовым, то вы хоть раз слышали о протеиновых батончиках. А люди, которые регулярно употребляют спортивные добавки, возможно, пробовали их. В этой статье я хочу рассказать вам о протеиновых батончиках и первое, что вы должны запомнить: их название не всегда соответствует действительности.

Дело в том, что категория добавок под наименованием «Протеиновые батончики» - это общее собирательно название вообще всех батончиков в спортивном питании. Просто люди, которые не очень хорошо разбираются в БАДах для спортсменов, легко запоминают слово «Протеин». Иногда даже кажется, что вся индустрия спортивных добавок состоит только из протеина (белок).

Основные виды батончиков:

- **Злаковые.** Употребляют для похудения.
- **Низкокалорийные с л-канитином.** Также подойдут тем, кто хочет похудеть.
- **Высокобелковые.** Высокобелковые батончики в основном для набора сухой массы или при сушке. Иногда данный вид батончиков употребляют на низко углеводной диете для похудения.

- **Высоко углеводные.** Принимается для набора массы. Как правила в 100 граммах содержится не менее 400 калорий. А соотношение белка к углеводам равняется 1 к 3, иногда к 4. То есть углеводов не менее 50 грамм.

Конечно есть еще другие типы батончиков, к примеру злаково-фруктовые или овсяные. Но они менее популярны.

Итак, наш основной вопрос: можно ли заменить прием стандартных порошковых углеводных или белковых смесей (протеин или гейнер) батончиками?

Во-первых, в любом батончике не менее 20% углеводов на 100%, даже если вы купите эту добавку с л-карнитином. Углеводы создают жевательную основу и вкус.

Во-вторых, практически во всех батончиках более 100 калорий на 100 грамм. А в высоко углеводных калорийность доходит до 500. Естественно, переварить столько калорий будет довольно проблематично для желудка.

В-третьих, нет батончиков без сахара и жира, есть только с низким содержанием. Минимум сахара в популярных батончиках Quest Bar (Квест Бар). Там всего 1 грамм сахара. Но многие покупатели данного товара, говорят: «1 грамм Sugar – это производитель имел в виду заменитель сахара». Я даже и не знаю, откуда такой слух пошел. Sugar – в переводе с английского обозначает сахар. А заменитель данного вещества – это Сукралоза, которая имеет нулевую калорийность.

В-четвертых, цена даже самого маленького батончика в 30-40 грамм будет около 50 рублей. Что равносильно «Сникерсу», который весит 100 грамм и в его составе примерно идентичные компоненты. Советую вам сравнить лично «Сникерс» с каким-нибудь батончиком, где состав белка и углеводов 1/3. А если вы купите батончик весом как «Сникерс» в 100 грамм и с содержанием белка свыше 40%, то он будет стоить 150 – 170 руб. Что довольно дорого. При этом я говорю, про среднюю цену в интернете. А в фитнес-клубах цена выше на 20-30%.

Также надо знать, что максимальное количество белка в 100 граммах может доходить до 60. Как правило, чем выше концентрация белка, тем хуже вкусовые качества у батончика.

Выводы

1. Протеиновый батончик не всегда «протеиновый».

2. Цена очень высокая. Если взять средний батончик с 30 граммами белка в составе, то в среднем он стоит 70 руб. Сравним его с порошковым белком. Если в среднем в месяц употреблять 50 порций 30 граммового протеина, то он будет стоить не дороже 2000 руб. А такое же количество батончиков обойдутся уже около 3500 руб. Дороже практически в 2 раза!

3. При этом, сывороточный порошковый протеин можно подобрать с минимальным числом калорий, углеводов и жиров. А в батончиках, как было сказано ранее, очень много данных компонентов.

Автор статьи: руководитель магазина спортивного питания Atletic-Food.ru Пурик Кирилл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.7 Факты о протеине, которые должен знать каждый

http://www.tvoytrener.com/pitanie/fakti_o_proteine.php

В мире спорта нет более популярного вещества, чем протеин. И это неспроста, ведь протеин – самое анаболическое вещество. Ему посвящены многочисленные исследования. Предлагаем вашему вниманию самые основные факты о протеине.

Главные функции протеина

Протеин, он же белок – это органическое вещество, состоящее из углерода, водорода, кислорода и азота.

1. Одна из главных функций протеина – синтез протеина в составе структур организма, таких как мышцы. Короче, синтез мышц.

2. Он также отвечает за синтез структурных гормонов типа инсулина, гормона роста и инсулиноподобного фактора роста. Эти анаболические гормоны могут влиять на многие функции организма: силу мышц, восстановление, усвоение нутриентов в клетках и др.

3. С помощью протеина организм выполняет структурные и биохимические реакции, необходимые для мышечных сокращений, работы сердечно-сосудистой системы и иммунитета.

Из чего состоит протеин?

Протеин состоит из 22 аминокислот, которые считаются «кирпичиками жизни». Аминокислоты делятся на два типа: заменимые и незаменимые. 9 незаменимых аминокислот не производятся в нашем организме. Поэтому их необходимо получать с пищей. Некоторые специалисты выделяют также условно незаменимые аминокислоты, которые играют важную роль в работе и восстановлении организма.

Сами белки также делятся на два типа: полные и неполные. Полные белки содержат все незаменимые аминокислоты, неполные – только часть из них. Рекомендуется потреблять в первую очередь полные белки, хотя можно объединить несколько видов неполных белков и получить полный (скажем, рис и бобы).

Сывороточный протеин и анаболизм

В последние десять лет сывороточный протеин стал самым популярным видом белка. Он очень важен для тех спортсменов, которым нужно увеличить силу и мышечную массу.

При определении эффективности протеина большую роль играет так называемая биологическая ценность (БЦ). Это параметр, определяющий, насколько эффективно организм использует тот или иной вид протеина. Чем выше БЦ, тем больше аминокислот и азота организм извлекает из протеина (и вообще пищи). У яиц БЦ – около 100, у сыворотки – 106–159.

Кроме того, сывороточный протеин богат аминокислотами с разветвленной цепью (BCAA) и глутамином. Сыворотка – самый анаболический вид протеина, поскольку она наиболее быстро активирует синтез протеина. Впрочем, не все виды сыворотки действуют одинаково. Есть три типа сыворотки: концентрат, изолят и гидролизат.

Концентрат содержит сыворотку примерно на 50–80%.

Изолят получают путем отделения сыворотки от лактозы, золы, жиров и углеводов, что дает 90–97% протеина. Самые лучшие способы получения сыворотки – это ионный обмен или микрофильтрация методом поперечного потока.

Гидролизат – самый дорогой вид сыворотки, и не зря. Он частично переработан для ускорения всасывания в желудке. В частности, он разделен на ди- и трипептиды. В результате он проникает в кровоток быстрее всех. Его полезно принимать сразу после тренировки. Лучший тип гидролизата должен иметь молекулярную массу в районе 520.

Казеин и антикатаболизм

Казеин – это старший брат сыворотки, поскольку тоже получен из молока. До сих пор идут споры, какой вид белка лучше – казеин или сыворотка. У казеина не очень высокая БЦ, не очень много глутамина и не такой полный аминокислотный профиль, как у сыворотки. Однако казеин высвобождается очень медленно. Сыворотка, с другой стороны, высвобождается быстро, однако ее действие очень непродолжительное.

Исследования показали, что казеин под воздействием желудочной кислоты слипается. Это замедляет его усвоение и продлевает действие аминокислот. В силу этого казеин идеально подходит для приема перед сном, поскольку дает длительный приток аминокислот во время сна и таким образом защищает организм от катаболизма в течение ночного голодания.

Выводы

Теперь, когда вы получили более полное представление о протеине, вы сможете делать более информированный выбор в магазине. Высокобелковая диета играет огромную важность для бодибилдеров и пауэрлифтеров. Если вы хотите увеличить мышечную массу и снизить объем жира, не забывайте о силе протеина!

Статья предоставлена сайтом fotos.ua

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.8 Яичный протеин: плюсы и минусы

http://www.tvoytrener.com/pitanie/yaichnii_protein.php

Яйца не одно десятилетие подвергаются несправедливой критике, тогда как на самом деле это один из самых здоровых продуктов питания в принципе. Но чем же яичный протеин полезен в бодибилдинге?

Яйца считаются одним из главных продуктов в бодибилдинге – они полезны абсолютно для всех, кому нужен качественный протеин, в том числе для набора мышц, но и не только. Яичный протеин показан для людей с непереносимостью сои и молочных продуктов. Вообще, яичный протеин может оказать огромную помощь при любых задачах, связанных с фитнессом. Но для начала не мешает узнать все плюсы и минусы этой «природной добавки».

Способ производства

Обычно добавки на основе яичного протеина изготовляются следующим образом: яичный белок изолируется, высушивается и превращается в порошок. Иногда в получившуюся смесь включают и яичный желток, хотя в большинстве добавок используется только белок (его еще называют яичным альбумином). Если вы видите термин «альбумин», то это значит, что большая часть жира из белка удалена путем фильтрации.

Пастеризация желтка – процесс высокоточный, как хирургическая операция. Он аналогичен пастеризации молочных продуктов: микробы убиваются путем воздействия сверхвысокой температуры очень короткой продолжительности. Однако протеин – главное «оружие» бодибилдера – остается нетронутым.

Свойства

Яичный протеин стимулирует рост мышц за счет ускорения синтеза протеина в мышцах, что подтверждено в университетских исследованиях. Это обусловлено высокой концентрацией аминокислоты лейцин (около 9%). Лейцин – это одна из главных аминокислот, отвечающих за стимулирование синтеза мышечного протеина после еды. Единственный источник протеина, в котором больше лейцина, чем в яйцах, – это сыворотка. Более того, яичный протеин обладает более высоким анаболизмом, чем соя и даже сыворотка. Он увеличивает сухую мышечную массу больше, чем оба этих источника протеина.

Организм усваивает яичный протеин с такой же скоростью, как и сывороточный, который сам по себе очень быстр. После потребления быстро повышается уровень аминокислот в плазме. Мышечные клетки чувствительны к изменению уровня аминокислот, поэтому быстрое его повышение вызывает мощную анаболическую реакцию.

Но яйца – это далеко не только бодибилдинг. Исследования в университете Сент-Луиса показали, что потребление яичного протеина утоляет голод и снижает аппетит, что делает их полезными при похудении. Далее, яичный белок содержит большое количество витаминов, минералов и микронутриентов.

Яичный протеин может выручить людей с непереносимостью лактозы и молочных продуктов. В нем почти столько же лейцина, сколько в сывороточном протеине (правда, чуть меньше – 9% против 11%).

Эффективные дозировки

Суточная норма яичного протеина зависит от большого числа факторов, включая массу тела. Также играет роль то, принимается ли он отдельно или в сочетании с другими источниками протеина.

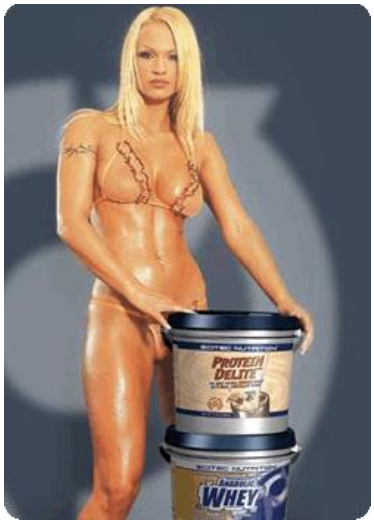
Предположим, вы весите 90 кг и принимаете яичный протеин отдельно. Для повышения анаболической реакции принимайте 30–40 г. Это можно делать в любое время дня, хотя большинство людей принимают его до и после тренировок. В университете Макмастера было доказано, что даже 5 г яичного протеина после тренировки улучшает синтез протеина и восстановление мышц. Впрочем, наилучший результат достигается при дозе в 20–40 г.

Другая сторона медали

Как и практически со всеми протеиновыми добавками, на яйца бывает аллергия. Если это касается вас, вы очень быстро это поймете. Среди симптомов – такие неприятные последствия, как газы, вздутие, понос и вообще расстройство ЖКТ. Кроме того, яичный протеин делает газы более зловонными из-за высокого содержания серы. Поэтому не стоит есть двойную дозу яиц перед свиданием.

2.9 Существует ли оптимальная доза белков?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/delki_doza.php



Хотя постоянные физические нагрузки усиливают потребность в протеине, всё больше исследователей приходят к выводу, что существует определённый порог, после которого избыток белков может негативно сказаться на достижениях атлета.

Мы можем предположить, что возможности нашего анаболизма существенно ограничены. Хотя белки и стимулируют их, но рано или поздно возникает некий предел, когда способности организма усваивать протеин становятся неэффективными.

До своих максимальных значений анаболическая реакция доходит при 2.4 грамма протеина на килограмм веса,вместе с этим резко увеличивается скорость расщепления аминокислот, которые поступили в организм. Такое понятие, как верхний предел, было впервые обозначено в процессе исследований P. Gaine (2006), который доказал, что при приёме 0.8 грамма белков на 1 килограмм веса атлет, который занимается циклическими видами спорта, теряет 14% потреблённых белков. При потреблении 1.8 грамма протеина на 1 килограмм веса не усваивается 25% протеина. А при приёме 3.6 грамма белков происходит потеря 54% белка. Таким образом, возможности нашей пищеварительной системы перерабатывать всё увеличивающееся количество протеина снижаются. Вместе с тем увеличивается способность организма выводить аминокислоты.

Атлеты, занимавшиеся развитием мышечной массы в течение двух месяцев, быстрее наращивали объём мышц при потреблении большего объёма углеводом, чем при потреблении большего объёма белков (P. Oliveira, 2005). Результаты, которые получил J. Sallinen (2004), приводят к мысли, что **атлеты, качающие мускулатуру, вполне могут поглощать протеин в избытке, а жиры – в недостаточных количествах.** Как мы видим, чем большее количество белков потребляет спортсмен, тем быстрее уменьшается способность его организма вырабатывать тестостерон. Но исследования, проводимые на животных, доказывают, что уровень миостатина (гормона, который тормозит рост мышц) увеличивается прямо пропорционально увеличению дозы белков.

Как нам кажется, количество потребляемого белка составляет лишь одну сторону общего эффекта от приёма протеинов. Очень важно ещё учитывать и качество белков, и точное время их приёма.

Примечание администратора

Напоследок можете взглянуть на обзор самых лучших протеинов в статье TOP 10 лучших протеинов. Либо можете воспользоваться подборкой ниже, где я из недорогих выбрал самые лучшие (на мой взгляд):

- Dymatize Elite Whey Protein Isolate (80% белка)
- Syntrax Whey Shake (77% белка)
- Syntrax Matrix 5.0 (77% белка)
- Pure Protein Multicomponent Protein (70% белка)

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.10 Особенности соевого протеина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/soya_protein.php

В соевых белках находится много изофлавонов, которые обладают эстрогенными свойствами. Это означает, что мужчинам не рекомендуется употреблять сою долго и в больших количествах. **Употребление соевого белка каждый день по 32 грамма в течение месяца снижает уровень тестостерона примерно на 10% (B. Dillingham, 2005).** Несмотря на то, что это понижение временное, уровень женских гормонов продолжал повышаться у испытуемых в течение 57 дней (всё время пока они потребляли сою). Получается, что соотношение тестостерона и женских половых гормонов оказалось сдвинуто в пользу последних. Хотя атлеты всегда заинтересованы в противоположном эффекте.

Судя по всему, изофлавоны служат базовым фактором, который определяет способность этих белков противостоять свободным радикалам. Так, в течение 30 дней мужчины постоянно получали дополнительно либо соевый протеин, либо сывороточный, либо плацебо из расчёта на каждый килограмм веса тела – 0.6 грамм белка. Ни соя, ни сыворотка не вызвали снижение уровня тестостерона. Зато у сои было замечено усиление защитных антиоксидантных механизмов. Эту способность соевого протеина подтвердило и исследование Е. Брауна.

Этот защитный механизм, однозначно, смягчает процесс разрушения мышц, начинающийся после употребления соевого протеина, богатого изофлавонами. В одном из

исследований каждый день, на протяжении 21 дня давали мужчинам, занимающимся спортом, либо 40 граммов соевого протеина, либо 40 граммов сывороточного протеина. Соя улучшила у испытуемых состояние антиоксидантов, в то время как сывороточный белок ухудшил его. Соя на 42% понизила повышение уровня показателей катаболизма мышц, который возник после аэробных физический нагрузок, у которых на протяжении двух часов возрастала интенсивность. Сывороточный протеин, наоборот, увеличил катаболизм на 38%.

Торможение процесса истощения мышц, вызванного физическими нагрузками, позволяет проводить тренировки чаще и быстрее восстанавливаться. Это свойство очень хорошо почти для всех атлетов, кроме тех, кто поставил перед собой цель накачать мышечную массу. Всё дело в том, что, препятствуя катаболизму, соя, в отличие от сыворотки, частично препятствует и мышечной гипертрофии. **Действительно, чем надёжнее наши мышцы защищены от разрушения, тем реже им придётся укреплять себя, увеличивая толщину своих волокон.**

А вот для женщин соевый протеин, напротив, представляет повышенный интерес. Исследования, проведённый среди спортсменок по гимнастике высочайшего класса, выявили положительное влияние соевого протеина (V. Stroescu, 2001). Ежедневная добавка в 1 грамм соевого белка на килограмм веса в течение 4 месяцев помогла сохранить мышечную массу. При приёме же плацебо, мышечная масса постепенно уменьшалась вследствие продолжительных и интенсивных ежедневных тренировок.

Примечание администратора

Самый недорогой и в то же время эффективный соевый протеин, который я принимал, это Pure Protein Soy Protein. Можете попробовать сами. Правда он без вкусовых добавок.

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.11 Эффективность комбинации сыворотки и казеина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kazein.php

Эта комбинация представляет собой аналог человеческого материнского молока, в котором содержится примерно 50% сыворотки и 50% казеина. Оно также богато незаменимыми аминокислотами (40% общего количества аминокислот) и BCAA (20%). Создавая молоко для детей, которых не кормят грудью матери, врачи стремятся получить именно такую смесь. Обычно, искусственное материнское молоко состоит на 40% из сыворотки, на 45% из казеина и на 15% из аминокислот. Однако речь идёт о плохих заменителях, ведь человеческое молоко довольно сильно отличается от коровьего.

Идея состоит в том, что если такая комбинация способствует росту новорождённых, то она должна и способствовать росту мышц. Другой аргумент заключается в том, что анаболизм, вызванный быстродействующими белками, отлично сочетается с эффектом казеина, в течение длительного периода препятствующего развитию катаболизма. Такая гипотеза выглядит вполне логичной, но она не была доказана с научной точки зрения.

C. Kerksick (2006) выдвинул аргументы в пользу смеси. Мужчины, которые уже давно тренировались в тренажёрном зале, занимались по программе, рассчитанной на 10 недель. Одна группа каждый день принимала 40 граммов сыворотки и 8 граммов казеина, вторая – 40 граммов сыворотки, 3 грамма BCAA и 5 граммов глютамина. Третьей группе давали плацебо (48 граммов углеводов). И только у первой группы была отмечена неплохая прибавка мускулатуры: сухая мышечная масса выросла на 1.8 килограмма. Помимо этого, выше была прибавка в силе.

Примечание администратора

Хорошие сывороточные и казеиновые протеины - дорогое удовольствие. Но если поискать, то можно уложиться примерно в 1000р. за 1 кг (а то и дешевле). Вот несколько вариантов:

Syntrax Whey Shake (сывороточный)
Dymatize Elite Whey Protein Isolate (сывороточный)
Pure Protein Whey Protein (сывороточный)
Pure Protein Casein Protein (казеин)
Ultimate Prostar 100% Casein (казеин)

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.12 Как сэкономить на покупке протеина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein.php

Все хотят хорошо выглядеть, правда, не у всех есть деньги на дорогое спортпитание. Но не обязательно тратить много денег, чтобы получить эффект от приема протеина. Итак, как же можно здесь сэкономить?

Сколько вообще должен стоить хорошийпротеин? В одном и том же магазине различия в цене за 1 кг могут достигать 10 раз. Недавно в одном из спортивных магазинов города я видел протеин «Геркулес» по цене за 160 р. За 1 кг! Это при том, что в составе указанно 80% белка. Это самый дешевый протеин, который я видел в своей жизни. Давайте возьмем эту цифру за отправную точку.

1. Низший ценовой сегмент занимают отечественные протеины и товар из Украины, Беларуси и так далее. Это «Гуливер», «Викинг», «Голиаф», «Атлант» и многие другие. Как правило, их цена порядка 300 – 400 р. за 1 кг. За эти деньги вы можете даже не рассчитывать купить хороший протеин. Но толк от приема такого продукта все равно будет. Я сам несколько раз пил «Атлант» и набирал на нем до 3-х кг в месяц.
2. Средняя цена - это порядка 700 – 900 рублей за 1 кг. Сюда входят некоторые отечественные марки (Ironman) и некоторые зарубежные. За эти деньги вы уже можете рассчитывать на хорошее качество протеина.
3. Высокий ценовой сегмент - это от 1000 рублей за 1 кг и выше. Это элитные европейские и американские протеины: «Ultimate Nutrition», «Dymatize», «Optimum Nutrition» и т. д.

Что же касается гейнеров, то на них цены немного ниже (процентов на 20%). Вообще, при прочих равных условиях, чем выше в смеси содержание белка, тем она дороже. Поэтому гейнеры и дешевле, чем протеины.

Взрослому мужчине среднего веса, стремящемуся набрать мышечную массу нужно примерно 3 кг протеина в месяц. Получается что в среднем это 1500 рублей. Сумма не такая уж и большая, но у некоторых нет и этого. Чтобы вы знали, протеины, это не единственные белковые смеси. Задолго до них существовали уже другие смеси с повышенным содержанием белка. О них и их использовании и пойдет речь ниже.

1. Сухое молоко

Сухое молоко бывает цельным (СЦМ) и обезжиренным (СОМ). Эти две разновидности сухого молока различаются процентным содержанием веществ. В цельном молоке примерно белков и жиров по 25%, углеводов – 36%. В обезжиренном - 1% жира,

36% белка и 52% углеводов. Средняя стоимость обоих видов 120 – 150 рублей за 1 кг. Понятно, что обезжиренное молоко представляет большую пользу для спортсменов, но его сложнее достать. Если мы купим 1 кг протеина и смешаем его с 1 кг СЦМ, то получим неплохой гейнер с содержанием жира порядка 13%. СОМ можно вообще ни с чем не мешать и пить как оно есть.

2. Яичный порошок

Средняя стоимость 140 – 150 рублей за 1 кг. В яичном порошке содержатся следующие компоненты: вода - 6-8 %, белки - 45 %, жиры - 37,3 %, углеводы - 7,1 %. Энергетическая ценность 100 г данного продукта составляет 542 ккал. Как видите, белка много, но и жира многовато. Мешать можно также 1/1 с протеином, из-за чего % жира упадет в 2 раза.

3. Соевый белковый концентрат

Имеет ок. 60% белка и 1 - 10% жира. Еще есть сухая соевая смесь «Союшка», имеет около 40% белка и 20% жира. Стоимость примерно такая же, 110 – 130 рублей за 1 кг.. Можно принимать отдельно, можно разбавлять с протеином.

По сути, протеины являются аналогами вышеперечисленных продуктов, просто они более приспособлены для спортсменов благодаря пониженному количеству жира и повышенному – белка. Если у вас есть деньги – вы можете купить дорогие качественные протеины.

А из относительно недорогих (но тоже хороших) могу посоветовать Pure Protein Multicomponent Protein, Syntrax Whey Shake, Syntrax Matrix 5.0 и Elite Whey Protein. В конечном счете эффект будет зависеть от ваших тренировок и образа жизни. И даже самое дешевое питание можно заставить работать на себя. Проверено на личном опыте.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.13 Протеин VS аминокислоты: что лучше?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/protein_aminokisloti.php

Уточню, что под аминокислотами я имею в виду аминокислотные комплексы. То есть, такие комплексы, где присутствуют все аминокислоты. Не путайте с BCAA или отдельными аминокислотами.

Итак, протеин, это белок. Белок, это аминокислоты. То есть протеин, это аминокислоты. Иными словами, аминокислотные комплексы принципиально не отличаются от протеина. Это значит, что небольшие различия всё же есть. О них я сейчас и поговорю.

Плюсы аминокислот

1. Аминокислоты не нужно переваривать

Это значит, что аминокислотные комплексы усваиваются гораздо быстрее, чем протеин. Так как протеин нужно для начала расщепить до аминокислот. Разница во времени не сильно существенная. Примерно 1 час (сильно зависит от вида протеина). Для организма и для прогресса эта разница не является критичной. Поэтому, хоть это и плюс аминокислот, но он не существенный.

2. В аминокислотах меньше жира и углеводов

Большая часть аминокислот, это чистые аминокислоты без примесей жира и углеводов. В протеинах же в среднем есть 5% жира и 10% - 15% углеводов. Таким образом, аминокислоты больше подходят для похудения. Однако есть и протеины с минимальным содержанием углеводов и жира, которые в этом плане не уступают «аминкам».

3. Аминокислоты удобнее принимать

Для их приёма не нужно иметь шейкер, постоянно мешать коктейли и мыть потом всё это. Не нужно постоянно покупать молоко, которое в жару постоянно прокисает и т. д. Достаточно просто закинуть горсть таблеток в рот, и запить всё это водой.

Плюсы протеина

1. Протеин лучше насыщает

Это значит, что протеином во время похудения можно заменять часть пищи. Увеличивая, таким образом, количества белка в пище, и уменьшая количество углеводов и жиров. С аминокислотами же так не прокатит. Поскольку довольно трудно насытиться таблетками или капсулами.

2. Некоторые виды протеина долго расщепляются

Например, казеин. Это в некоторых случаях может быть большим плюсом. Например, такой протеин можно пить на ночь. И вы будете уверены в том, что несколько часов в ваш организм будут постоянно поступать аминокислоты, помогая вашим мышцам восстанавливать или расти. Если же «закинуться» аминокислотами, то они быстро переварятся и всосутся в кровь. Буквально за первый час.

3. Протеин дешевле

Это, пожалуй, самый главный его плюс. В среднем, протеин дешевле аминокислот примерно в 1.5 раза. То есть, если 1 кг сравнительного недорогого протеина обойдётся вам в 1000 рублей, то 1 кг недорогих аминокислот – в 1 500 рублей.

Почему так, если вроде это одно и то же? Дело в том, что аминокислоты требуют большей переработки. То есть перерабатывают уже готовый протеин. Плюс, нужно спрессовать в таблетки, или рассыпать по капсулам, или добавить в сироп. Всё это приводит к удорожанию продукта.

Лучшие аминокислоты и протеин

По моему личному мнению, существуют следующие неплохие варианты протеина по соотношению цена – качество:

- Dymatize Elite Whey Protein Isolate (80% белка)
- Ultimate Nutrition Prostar Whey Protein (83% белка)
- Syntrax Matrix 5.0 (77% белка)
- Pure Protein Whey Protein (80% белка)

И вот вам такая же подборка комплексных аминокислот:

- Maxler Whey Amino Tabs
- Gaspari Nutrition AminoMax 8000
- Biotech Mega Amino 3200
- Hardlabz Aminoz

Но, ещё раз повторю, что это только моё лично мнение. Которое является так же официальным мнением сайта «Твой Тренер», так как сайт этот мой). Все ссылки ведут на магазины наших партнёров. А это значит, что вы можете быть уверены как в качестве самих продуктов, так и в качестве оказания услуг.

Выводы

1. Принимать одновременно протеин и комплексные аминокислоты – не имеет смысла. Остановитесь на чём то одном. Подчёркиваю, что это касается только комплексных аминокислот.

2. По большому счёту, использовать протеин или «аминки» - это вопрос из разряда «кому как нравится». Однако, если вы работаете на массу, то советую все же остановиться на протеине. Так как глотать по 20 – 40 таблеток в день довольно проблематично и дорого.

3. Лично я почти не использую комплексные аминокислоты. А использую в основном протеин. Причём, независимо от того, худею я, или набираю вес. Так как разницы принципиальной между ними нет, а протеин дешевле.

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.14 Есть ли смысл покупать изолят протеина?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/isolate_protein.php

Давайте, для начала, решим, что такое изолят. Так как у всех разные мнения на этот счёт.

Изолят протеина, это протеин, содержащий минимум 85% белка.

Иными словами, это высококонцентрированный белок без всяких примесей. Почти без жира и углеводов.

Ещё можно встретить термин ГИДРОЛИЗАТ. Это протеин, очищенный с помощью гидролиза (один из самых качественных способов очистки). Однако, ничего не мешает производителям разбодяжить такой протеин до 70% и написать что это гидролизат. И они будут правы. Это будет действительно гидролизат, только разбодяженный. Поэтому, мне кажется, что термин ИЗОЛЯТ – более точный. Поехали дальше.

Естественно, что лучше брать изолят – скажут многие. Белка-то больше! Но дело в том, что такой протеин стоит примерно в 1.5 раза дороже, чем обычный 70% протеин.

На день написания этой статьи 1 кг изолята обойдётся вам примерно в 2500 р. А 1 кг обычного протеина примерно в 1500 – 2000 р. В любом случае, как бы ни скакали цены на спортпит, разница примерно в 1.5 раза сохраняется.

Если цель – набрать массу

Если вы преследуете эту цель, то, однозначно, невыгодно переплачивать в полтора раза за лишние 15% - 20% белка. Проще купить себе обычный 70% - 80% протеин и пить его на 20%

больше. А те 5% - 10% жира и углеводов, что есть в таких протеинах, будут только способствовать росту массы.

Если цель – рельеф, или похудение

В таком случае, вы должны довольно внимательно следить за общим количеством жиров и углеводов, поступающих в организм. Если вы считаете, что тот жир и углеводы, что есть в обычных протеинах, будут лишними, то в таком случае есть смысл купить изолят.

Например, если вы будете пить по 100 грамм обычного протеина в день, то вместе с белком будете потреблять в среднем по 7 – 10 грамм углеводов и жира. Если вам это принципиально, то лучше купите изолят.

Примеры хороших изолятов:

- Dymatize ISO 100 (86% белка)
- SAN Platinum Isolate (89% белка)
- Ultimate Nutrition Iso-Sensation 93 (93% белка)

Примеры хорошего обычного протеина:

- Maxler Whey Protein (73% белка)
- PureProtein MultiComponent Protein (70% белка)
- CytoSport Whey Complete (71% белка)

Как видите, разница по содержанию белка примерно 15% - 20%. Но разница в цене – огромная. Лично я не покупаю изоляты, а беру обычный протеин.

Вывод

1. Если вы набираете массу, то лучше брать обычный протеин.

2. Если вы худеете, или работает на рельеф, то покупать изолят лучше, если у вас довольно много денег. В остальных случаях экономически выгоднее эти лишние 7 – 10 грамм углеводов и жиров недоесть из обычной пищи. Однако, для похудения, или рельефа, изолят всё-таки предпочтительнее.

3. Вообще, по идее, изолят должен стоить примерно всего на 15% - 20% дороже, чем обычный протеин. Почему же он в среднем дороже на 50% (а иногда и на 100%). Дело в том, что очистить протеин до такого состояния – стоит гораздо дороже. Хотите ли вы за это переплачивать - сами решайте. Удачи!

ОГЛАВЛЕНИЕ

3. КРЕАТИН

3.1 Что такое креатин моногидрат?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kreatin_monogidrat.php

Все говорят о креатине моногидрате, но мало кто знает, что означает слово «моногидрат». Моногидрат означает, что в составе есть молекулы воды. То есть креатин моногидрат состоит из самого вещества креатина и молекул воды. Но это не означает, что креатин моногидрат имеет жидкую форму. Молекулы в его составе очень малы, поэтому вода в составе не заметна. Также надо знать, что вещество креатин не растворяется в воде, поэтому креатина в жидком виде нет.

Креатин не производится в жидком виде! При размешивании с водой получается некого рода суспензия, где креатин оседает на дне.

(Суспензия - смесь жидкости с мелкими молекулами различных веществ, которые полностью не растворяются).

Виды креатина моногидрата

Моногидрат состоит, как правило, из 90-95% креатинового вещества и 10-5% воды. Это зависит от формы моногидрата. Существует 2 формы: **кристаллическая** и **микронизированная**.

Отличия данных форм не имеют принципиальной разницы. Кристаллическая форма представляет собой молекулы соединенные кристаллической решеткой с большей биологической ценностью, чем микронизированная форма. Но микронизированная форма лучше усваивается за счет измельченных отдельных частиц.

Все добавки с надписями на этикетке «Micronized» - означают микронизированную форму. Как правило, производители спортивных добавок используют форму «микронизата».

Креатин моногидрат и другие типы креатина

Сейчас креатин моногидрат самый популярный вид креатина. Многие фирмы спортивного питания занимаются производством других видов креатина: этил эфир, фосфат, малат и другие.

Не все производители спортивных добавок при производстве креатина с различными транспортными системами смешивают чистое креатиновое вещество с химическими элементами, приведенными выше. Очень часто берется форма креатина с молекулами

воды и, к примеру, добавляются источники эфира. Получается креатин этил эфир. Но на самом деле: креатин моногидрат + эфир.

Необходимо понимать, что большинство видов креатина получаются нехитрым способом: КРЕАТИН МОНОГИДРАТ + различные химические примеси, улучшающие усвоение.

Также дело обстоит практически со всеми видами креатина. Просто к моногидрату добавляются транспортные системы.

Нужно сказать, что не все примеси реально улучшают усвоение. К примеру, молекулы эфира минимальным образом увеличивают усвоение креатина и никак не влияют на задерживание воды. Поэтому, при выборе креатина останавливайтесь на моногидрате, так как это основная форма данного вещества из которой и получаются другие виды.

При покупке смотрите на состав добавки. Как правило, порция приема моногидрата 5 грамм и на этикетке вы должны увидеть:

- Servingsize – 5 gr
- 5 gr –Creatine Monohydrate

То есть продукт должен состоят на 100% из креатина. Иногда производители добавляют приставку «PURE» - но это не представляет никакой разницы.

Автор статьи: руководитель магазина спортивного питания Atletic-Food.ru Пурик Кирилл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.2 Как правильно принимать креатин

http://www.tvoytrener.com/pitanie/prinimat_kreatin.php

Прежде чем читать эту статью, советую ознакомиться с принципом действия креатина. Так вы сможете лучше понять некоторые моменты. Но если в этом для вас нет необходимости, то приступим.

Дозировка

Большинство исследований говорят, что при приёме меньше 5 грамм креатина в день - результата или не будет вовсе, или он будет очень слабый. С другой стороны, эти же исследования показывают, что приём больше 15 грамм в день не имеет смысла. Так как

примерно после этой цифры увеличение дозировки уже не влияет на результат. Дело в том, что возможность наших мышц запасать креатин – ограничена. Иными словами, наши мышцы усвоят его столько, сколько смогут, а не столько, сколько мы в себя запихнём. С другой стороны оптимальное количество креатина напрямую связанно с весом атлета. А если быть точнее – с весом его мышечной массы.

Мне представляется, что для спортсменов небольшого и среднего веса оптимальная доза 5 – 10 грамм в день. Для тяжеловесов (более 90 кг) около 10 – 15 грамм в день.

Загрузка

Многие слышали про так называемую «загрузку» креатином. Суть её состоит обычно в том, что атлет в течение первой недели принимает двойные дозы креатина (примерно 20 грамм в день). А затем употребление снижается до обычной дозировки. Идея в том, что такой подход способствует более быстрому насыщению мышц креатином. В принципе, это верно. Но в итоге – результат от применения креатина будет один и тот же. Просто в случае с «загрузкой» насыщение произойдёт на несколько дней раньше. Так что (как видите) большой необходимости в использовании этого метода нет.

Продолжительность использования

Теоретически принимать креатин можно без перерывов, так как побочные эффекты отсутствуют. Однако существует опасность снижения восприимчивости мышц к этой добавке с течением времени. Поэтому многие специалисты сходятся во мнении, что принимать его следует примерно 1.5 – 2 месяца. Затем делать небольшой перерыв. Но ещё раз повторюсь, что даже если вы будете употреблять креатин в течение года без перерыва, то единственное, с чем вы можете столкнуться, – уменьшение его эффективности.

Как употреблять

Креатин достаточно тяжело транспортируется в клетки мышц. Довольно большая его часть при этом распадается. С помощью исследований было выяснено (это уже давно не секрет), что инсулин помогает донести креатин до мышц в целости и сохранности. А самый простой способ повысить содержание инсулина в крови – поесть или попить что-нибудь сладенькое. Звучит, может, не очень научно, но так оно и есть. Поэтому мешать креатин лучше с соком, гейнером или другим сладким напитком.

Когда употреблять

Если не вдаваться в нюансы, то время суток и время по отношению к тренировкам – не имеет большого значения. Если всё же вдаваться в детали, то в день тренировки употреблять лучше сразу после неё (так, в основном, советуют многие специалисты). Дневную дозировку можно выпивать за раз, а можно делить на два раза. По крайней мере, если будете делить на 2 раза, хуже точно не будет. И ещё - делить есть смысл, если вы употребляете 10 и более грамм в день. Насчёт времени суток – многие советуют

употреблять утром. В принципе, я согласен, так как креатин обладает слабым тонизирующим действием.

Напоследок пару слов о том, что лучше брать. В принципе, качество креатина европейских и американских производителей почти не отличается между собой. Поэтому при выборе креатина можно ориентироваться в основном на стоимость. А самый дешёвый креатин - это креатин в порошке. На мой взгляд, самые оптимальные варианты:

1. Maxler Creatine
2. Power System Creatine
3. SAN Performance Creatine

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.3 TOP 10 лучшего креатина (моногидрат)

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kreatin_sport_pitanie.php

В данном рейтинге приняли участие только порошковые креатины. По одной простой причине – они дешевле своих аналогов в таблетках и капсулах. Все представленные ниже продукты по составу абсолютно одинаковы (100% креатина моногидрат). Поэтому для их сравнения я использовал только их стоимость и свой личный опыт использования этой добавки.

Также, кому интересно, можете ознакомиться с TOP 10 лучших гейнеров – обзор и сравнение и TOP 10 лучших протеинов.

BioTech 100% Creatine monogidrate

Производитель: **BioTech**
Лучшие цены 500 гр: novosport.ru, 1000lb.ru

BioTech 100% Creatine monogidrate

Производитель: **BioTech**
Лучшие цены 1000 гр: novosport.ru, 1000lb.ru, krasnodar.rosfirm.ru

Maxler Creatine

Производитель: **Maxler**
Лучшие цены 500 гр: sportebay.ru, 5lb.ru, body-pit.ru

Maxler Creatine

Производитель: **Maxler**
Лучшие цены 500 гр: sportebay.ru, 5lb.ru

Power System Pure Creatine

Производитель: **Power System**
Лучшие цены 650 гр: fitnessbar.ru, 5lb.ru, sportebay.ru

Creatine 100% Pure

Производитель: **Scitec nutrition**
Белка - жиров - углеводов: 42% - 4% - 53%

Лучшие цены 1000 гр: 5lb.ru, ersport.ru

Creatine Micronized

Производитель: **Dymatize**
Лучшие цены 1000 гр: atletic-food.ru, 5lb.ru, ersport.ru

Creatine Powder

Производитель: **Optimum Nutrition**
Лучшие цены 2000 гр: sportebay.ru, 5lb.ru, atletic-food.ru

Performance Creatine

Производитель: **San**
Белка - жиров - углеводов: 32% - 11% - 52%

Лучшие цены 1200 гр: sportivnoepitanie.ru, 5lb.ru, atletic-food.ru

Creatine Monohydrate

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Лучшие цены 1000 гр: sportebay.ru, sportivnoepitanie.ru, 5lb.ru

Вот такой вот получился TOP. Все фирмы, попавшие в этот рейтинг, довольно известные и заслужившие уже себе определённое доверие. Однако креатин, он и в Африке креатин. И по составу и качеству все эти добавки абсолютно не отличаются. Поэтому распределение по позициям здесь условно и не играет большой роли. Просто первые 4 креатина я пробовал лично. Да и фирмы мне эти нравятся))

Ну и по традиции, нужно выявить самые дешёвые интернет-магазины этого рейтинга. Тройка всё та же, что и раньше. Это sportebay.ru, 5lb.ru и atletic-food.ru.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.4 Креатин с транспортной системой: плюсы и минусы

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kreatin_transportnaia_sistema.php

Как известно креатин бывает многих видов: креалкалин, креатин гидрохлорид (Con-cret), креатин моногидрат, креатин фосфат и другие.

Но мало кто задумывается, что означают эти добавочные названия к слову «креатин». На многих сайтах (включая википедию) сказано, что креатин – это азотсодержащая карбоновая кислота. А также сказано, что видов креатина более 20 включая моногидрат креатина.

Но мало кто знает, что многие компании, при производстве креатина с различными транспортными системами, используют креатин моногидрат за основу. Это означает, что большинство добавок с транспортными системами – это просто моногидрат креатина с различными примесями.

Что именно означает название «транспортные системы»?

Транспортные системы – это вещества, которые улучшают усвоение и биологическую ценность креатина.

Вот основные транспортные элементы:

- Аминокислоты (аргинин, таурин, глютамин),
- Витамины и минералы (Магний, калий, кальций, витамин С и Е),
- Эфиры,
- Фосфаты,
- Углеводы.

Необходимо сказать, что транспортный креатин, как правило, выпускается со вкусом, в отличие от моногидрата.

Не все производители при изготовлении транспортного креатина используют чистое вещество. Как было сказано выше, в основном это моногидрат креатина. Также ценность транспортного креатина остается под вопросом.

Многие люди покупают транспортный креатин и одновременно отдельно употребляют аминокислоты, углеводы и витамины. Это лишняя трата денег. Так как вещества по отдельности в чистом виде лучше взаимодействуют. Как правило, концентрация аминокислот или витаминов в креатиновых добавках очень маленькая.

Отсюда вывод: лучше купить отдельно креатин моногидрат и аминокислоты или витамины для улучшения усвоения.

Новые формы креатина

Совсем недавно на рынке появились совсем новые виды кретаина: этил эфир (EthylEster), Креалкалин (**Kre-Alkalyn**). Но необходимо сказать, что их эффективность до сих пор остается под вопросом. К примеру, за положительными заявлениями о том, что данные формы вещества не задерживают воду и имеют высокую биологическую ценность, реально следут то, что вещества эфир и щелочь негативно влияют на желудочно-пищеварительный тракт.

Креатин и углеводы

При приеме креатина совместно с гейнером (белково-углеводная смесь), эффективность действия креатина увеличивается, за счет этого увеличивается и прирост мышечной массы. Поэтому, при наборе массы полезно употреблять креатин с гейнером.

Выводы

На самом деле креатин с транспортными системами не столько эффективен, как его рекламируют. Лучше купить моногидрат креатина и отдельно транспортные вещества. Также цена креатина с транспортными системами на порядок выше, чем стоимость моногидрата. Многие производители на самом деле используют моногидрат креатина за основу транспортного, а не чистое креатиновое вещество.

Автор статьи: руководитель магазина спортивного питания Atletic-Food.ru Пурик Кирилл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.5 Придаёт ли креатин силу?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kreatin.php

Внутриклеточная энергия, необходимая для сокращения мышц, поставляется АТФ (аденозинтрифосфат). Молекулы АТФ представляют собой 3 молекулы фосфата и 1 молекулу аденозина. Энергия для мышечного сокращения появляется, когда АТФ утрачивает 1 молекулу фосфата и преобразуется в АДФ (аденозиндифосфат). Чтобы снова быть активным, АДФ должен обязательно присоединить молекулу фосфата и превратиться в АТФ. Эту молекулу аденозиндифосфат получает от креатинфосфата. Когда креатинфосфат отдаёт свой фосфат, чтобы обеспечить повторный синтез АТФ, он преобразуется в креатин.

Поэтому **вследствие работы мышц повышается уровень креатина, а креатинфосфата понижается**. Если мышцам не хватает креатинфосфата, то АДФ начинает накапливаться. В ходе исследований было установлено, что АДФ не даёт мышцам сокращаться настолько сильно, настолько они могли бы. Если АДФ сразу не превращается в АТФ, он становится проводником утомления.

Медицинские исследования определили, что во время интенсивных тренировок мышечные запасы креатинфосфата уменьшаются быстрее, чем уровень АТФ. Это дало предположение, что в**энергетическом плане силовые возможности лимитирует совсем не АТФ, а практически полное израсходование креатинфосфата**.

Исследование, произведённое J. Hirvonen (1992), убедительно доказало это явление. Хорошо тренированные спринтеры пробежали дистанцию 400м примерно за 50 сек. После финиша уровень АТФ в мышцах бёдер понизился у них на 27%, а креатинфосфата – на 90%. Hirvonen сделал вывод - утомление возникает не из-за нехватки АТФ, а из-за сокращения запасов креатинфосфата. Нужно ждать более 5 минут, чтобы уровень креатинфосфата достиг планки, зафиксированной перед стартом. Неполное восстановление креатинфосфата является одним из факторов, объясняющих, почему уменьшаются результаты при быстро сменяющихся интенсивных физических нагрузках.

По-хорошему, было бы неплохо принимать креатинфосфат для роста его мышечных запасов. К сожалению, при приёме креатинфосфат расщепляется в процессе переваривания. Вывод заключается в том, чтобы вместо него принимать креатин. Примерно 66% мышечных запасов креатина находятся в форме креатинфосфата.

Приём креатина оказывает на силу следующие действия.

- Увеличивая запасы креатинфосфата, он замедляет процесс возникновения утомления.
- Креатин замедляет скорость расходования АТФ при физических нагрузках. Мышцы экономят свой АТФ, но их сила не уменьшается.
- Креатин ускоряет синтез АТФ в период восстановления.
- Креатин улучшает условия для расщепления АДФ.

Эти преимущества креатина более выраженно проявляются при интенсивных физических нагрузках, продолжающихся минимум 10 секунд, и неоднократно проявляются снова при ограниченном времени отдыха. Поэтому, можно утверждать, что **чем больше содержится в мышце креатина, тем эффективнее она работает**.

Примечание администратора

В принципе, качество креатина европейских и американских производителей почти не отличается между собой. Поэтому при выборе креатина можно ориентироваться в основном на стоимость. На мой взгляд, самые оптимальные варианты, это креатин в порошке:

1. Maxler Creatine

2. Power System Creatine
3. SAN Performance Creatine

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.6 Креатин и его влияние на выносливость

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kreatin_vinoslivost.php

Хотя большинство исследований, объектом которых были спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, доказывают положительное действие креатина, этого нельзя сказать о тестах, в ходе которых были предприняты попытки выявить его влияние на развитие выносливости. В самом деле, **креатин затрагивает в основном волокна типа 2 (волокна, отвечающие за силу и мощь), а не волокна типа 1 (волокна, отвечающие за выносливость).**Более того, креатин способствует увеличению веса, что неприемлемо для атлетов, занимающихся видами спорта, требующими выносливости, а также для пловцов, у которых могут появиться проблемы с плавучестью.

Однако длительные физические нагрузки в очень редких случаях состоят исключительно из испытаний на выносливость. На определённых этапах, в частности в конце дистанции, спортсменам приходиться ускорять темп. Многочисленные исследования доказали, что креатин может влиять на результаты, если во время испытаний на выносливость необходимо прилагать, причём неоднократно, интенсивные усилия.

Приведём несколько примеров. **Ежедневный приём 20 граммов креатина в течение шести дней помог высококлассным гребцам сократить более чем на три секунды время на дистанции 2000 метров** (T. Nagasawa, 2001). Плацебо не оказало ни малейшего влияния на результаты. Но и на тренажёре результат был на 20 секунд улучшен под действием креатина. Во время теста, длившегося около 20 минут, мужчины и женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, крутили педали велосипедов, постоянно наращивая темп, вплоть до изнеможения (A. Nelson, 2000). Благодаря приёму 20 граммов креатина в течение семи дней продолжительность теста увеличилась на 6%, то есть повысилась выносливость. В группе, принимавшей плацебо, не было зафиксировано никаких изменений. Под воздействием креатина уменьшилось потребление кислорода и замедлился сердечный ритм.

Ежедневный приём троеборцами (пауэрлифтинг) шести граммов креатина в течение пяти дней позволил им улучшить результаты в момент наивысших нагрузок, но только тогда, когда они перемежались с состязаниями на выносливость (M. Engelhardt, 2005). Следует особо отметить, что при проведении данного исследования все результаты были достигнуты благодаря дозам креатина, значительно меньшим, чем обычно рекомендуют (20 – 25 граммов).

Действие креатина было протестировано и в такой области, как спелеология (E. Bregani, 2005). На протяжении трёх недель одна группа мужчин-спелеологов получала ежедневно 4 грамма креатина и BCAA (аминокислоты с разветвлённой цепью), а вторая группа – плацебо. Испытания проходили в глубокой пещере. Спелеологи должны были подняться по канату (анаэробный тест) и совершить пробежку (аэробный тест). Тесты были проведены дважды. Первый раз – сразу же после спуска в пещеру. Во второй раз – после 12-часового похода по пещере. Исследователи отметили, что после испытаний у принимавших креатин и BCAA сердечный ритм возвращался к исходным данным быстрее, чем у тех, кто принимал плацебо. В первой группе была также зарегистрирована более низкая частота дыхательного ритма. Благодаря добавкам уровень мышечного катаболизма, вызванного этой «прогулкой», снизился на 25%.

Примечание администратора

В принципе, качество креатина европейских и американских производителей почти не отличается между собой. Поэтому при выборе креатина можно ориентироваться в основном на стоимость. На мой взгляд, самые оптимальные варианты, это креатин в порошке:

1. Maxler Creatine
2. Power System Creatine
3. SAN Performance Creatine

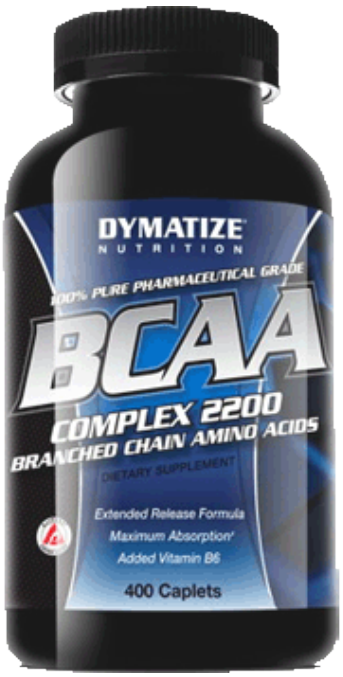
Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

4. АМИНОКИСЛОТЫ И BCAA

4.1 BCAA – путь к суперкомпенсации

http://www.tvoytrener.com/pitanie/bcaa.php



Эти аминокислоты являются незаменимыми. То есть организмом они не синтезируются и получить их можно только извне. Кроме того, все эти три аминокислоты имеют разветвлённую цепь. А это означает, что они могут быть использованы мышцами как источник энергии.

Валин

Необходим для регенерации повреждённых тканей. В том числе и мышц. Как известно, после ударной тренировки в мышцах возникают микротравмы (боль в мышцах), вследствие чего и происходит рост мышц. Валин позволяет ускорить заживление этих повреждений. Кроме того, Валин способствует улучшению азотистого баланса в организме. Что также препятствует разрушению белков и ускоряет рост мышц.

Лейцин

Немного понижает уровень сахара в крови, способствуя, тем самым, усилению выработки гормона роста. А роль этого гормона в увеличении мышечной массы и восстановлении после тренировок переоценить сложно. Лейцин также способствует восстановлению тканей костей, кожи и мышц.

Изолейцин

Необходим для воспроизводства гемоглобина. Стабилизирует уровень сахара в крови. Увеличивает общую выносливость организма и способствует восстановлению мышц. Повышает стрессоустойчивость организма. Так же, как и предыдущие аминокислоты, изолейцин распадается в мышечной ткани с выделением энергии.

В итоге, принимая BCAA мы получает мощный эффект в виде восстановления повреждённых нагрузками тканей мышц, питания мышц энергией и увеличения выработки гормона роста (СТГ). Все вместе эти 3 аминокислоты дополняют и увеличивают эффективность друг друга. Считается, что наиболее оптимальным является соотношение: 2 мг лейцина, 1 мг валина и 1 мг изолейцина. Но это не панацея, и эти числа могут отличаться, так же, как отличается организм каждого человека.

Как принимать

Разовая дозировка обычно колеблется от 1 до 10 г. за раз. Всё зависит от ваших параметров и от концентрации действующего вещества в препаратах. Для начала советую

придерживаться рекомендаций производителей. Но все сходятся во мнении, что однозначно принимать BCAA необходимо:

1. **Каждый день**
2. **Сразу после тренировки (если в этот день она есть)**
3. **Примерно 2 раза в день**

Какие препараты могу посоветовать:

- Maxler Amino BCAA (порошок) - лейцин 25%, изолейцин 50%, валин 25%
- Maxler Amino BCAA (капсулы) - лейцин 25%, изолейцин 50%, валин 25%
- SAN BCAA-PRO 5000 - лейцин 50%, изолейцин 25%, валин 25%
- Universal BCAA STACK - лейцин 50%, изолейцин 25%, валин 25%

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.2 TOP 10 лучших BCAA – обзор и сравнение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/BCAA_sport_pitanie.php

На днях пошёл в магазин спортивного питания покупать себе BCAA. Даже с моим опытом использования спортпита было не так легко решить, какой же препарат выгоднее брать. Так как дозировка действующего вещества (изолейцин, лейцин и валин) колеблется от 40% до 100%.

Кроме этого, многие производители (если продукт в капсулах или таблетках) указывают состав на одну капсулу. Но не указывают вес капсул. То есть невозможно понять, сколько же грамм самого BCAA вы берёте. Поэтому у меня и родилась идея создать этот рейтинг. Я взял все более-менее уважаемые фирмы и, зная % BCAA, вычислил, сколько стоит 100 грамм чистого действующего вещества.

Amino BCAA 4200

Производитель: **Maxler**
Вес 900 грамм.
Содержание BCAA 64%.
Средняя стоимость 1600 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 280 рублей.
Лучшие цены: sportebay.ru, 5lb.ru, megasila.ru.

Pure Protein BCAA

Производитель: **Pure Protein**
Вес 200 грамм.
Содержание BCAA 100%.
Средняя стоимость 600 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 300 рублей.
Лучшие цены: pureprotein.ru, sportebay.ru.

BCAA 6400

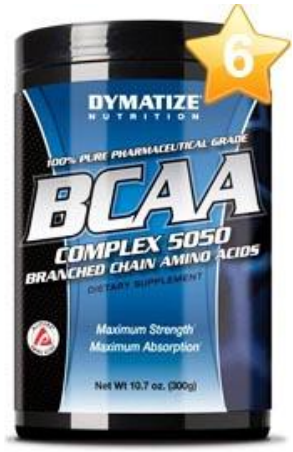
Производитель: **Scitec Nutrition**
Вес 375 таб.
Содержание BCAA: 1125 мг в одной таб.
Средняя стоимость 1200 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 355 рублей.
Лучшиецены: power-way.ru, market.muskul.ru, factor-tsp.ru.

Ultimate Flavored BCAA

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Вес 457 грамм.
Содержание BCAA 79%.
Средняя стоимость 1300 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 360 рублей.
Лучшие цены: sportebay.ru, 5lb.ru, atletic-food.ru.

Ultimate BCAA 12.000 Powder

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Вес 400 грамм. Содержание BCAA 100%. Средняя стоимость 1500 рублей. 100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 370 рублей.
Лучшие цены: sportebay.ru, 5lb.ru.



BCAA complex 5050

Производитель: **Dymatize**
Вес 300 грамм. Содержание BCAA 97%. Средняя стоимость 1150 рублей. 100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 390 рублей.
Лучшие цены: atletic-food.ru, 5lb.ru, sportebay.ru.

BCAA-PRO 5000

Производитель: **SAN**
Вес 690 грамм. Содержание BCAA 75%. Средняя стоимость 2000 рублей. 100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 390 рублей.
Лучшие цены: atletic-food.ru, sportebay.ru, sportivnoepitanie.ru.

BCAA Powder

Производитель: **Multipower**
Вес 400 грамм.
Содержание BCAA 60%.
Средняя стоимость 1000 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 410 рублей.
Лучшие цены: atletic-food.ru, 5lb.ru, b-y-b.ru.

BCAA Xpress

Производитель: **Scitec Nutrition**
Вес 700 грамм. Содержание BCAA 71%. Средняя стоимость 2100 рублей. 100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 420 рублей.
Лучшие цены: fitnesspub.ru, 5lb.ru, fitmag.ru.

Atomic 7

Производитель: **Universal Nutrition**
Вес 1000 грамм.
Содержание BCAA 60%.
Средняя стоимость 2600 рублей.
100 грамм чистого BCAA обходится примерно в 430 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, promuscles.ru, xtremesport.ru.

В заключение хочу вас предостеречь, если будете покупать BCAA в порошке и без вкусовых добавок. Натуральный вкус этого препарата крайне мерзкий (очень горький). Поэтому или смотрите, чтобы был добавлен какой-либо вкус, или приготовьтесь пить его через силу.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.3 Для чего и как принимать аминокислоты

http://www.tvoytrener.com/pitanie/aminokisloti.php

Аминокислоты - это составляющие части белков. Поэтому и принцип действия у них такой же, что и у протеина. То есть аминокислоты нужны для восстановления структуры мышц и для роста мышц в объёме. А теперь более подробно.

Современная пища довольно бедна белком. А значит, бедна и аминокислотами. А если вы систематически тренируетесь в силовом режиме, то потребность в аминокислотах для вас может возрастать в несколько раз. Понятное дело, что еды в несколько раз больше вы просто неспособны съедать.

Ненужных нашему организму аминокислот нет. Каждая аминокислота выполняет огромное количество функций. Поэтому

практически во всех аминокислотных комплексах присутствует весь их набор. Мы сейчас рассматриваем именно комплексы аминокислот, а не BCAA, где всего три аминокислоты (изолейцин, лейцин и валин).

Как правило, упор в таких комплексах делается больше на незаменимые аминокислоты. То есть те, которые не синтезируются организмом. Или синтезируются, но в очень ограниченных количествах. Однако у каждого производителя и препарата разно процентное соотношение аминокислот между собой. И понять, какое именно соотношение лучше всего для вас (каких аминокислот у вас не хватает больше) невозможно. Только опытным путем. Да и то, собственные ощущения – довольно субъективная вещь.

Вообще, аминокислоты можно принимать как в период набора массы, так и в период «сушки». В первом случае вы растите мышцы за счёт приёма аминокислот. А во втором – просто не даёте мышцам разрушаться, поставляя строительный материал для них. Поэтому, независимо от целей ваших тренировок, приём «аминок» не будет лишним.

Как принимать аминокислоты

1. Если вы пьёте протеин, то необходимости в дополнительно приёме аминокислот я не вижу. Кроме BCAA.

2. Суточная дозировка должна соответствовать массе тела. Если вы весите до 60 кг, то принимайте примерно по 10 – 14 грамм аминокислот в день. Если 60 – 80 кг, то по 14 – 16 грамм. Если 80 – 100 кг, то по 16 – 20 грамм. Если больше 100 кг, то 20 – 30 грамм аминокислот в сутки. Подчеркну, что это должен быть вес не самого препарата, а **именно аминокислот**. Так как по составу практически не бывает 100% аминокислот.

3. Суточную дозу лучше делить на 2 раза. И пить утром и после тренировки (или вечером). Некоторые ещё пьют перед сном. Как бы для того, чтобы не дать вашим мышцам разрушаться во время сна. Но лично я считаю, что ночное разрушение или неразрушение мышц не зависит от приёма аминокислот на ночь.

Аминокислоты выпускают в основном в трёх формах: порошок, таблетки/капсулы и жидкие аминокислоты. Существует много споров насчёт того, какая же форма лучше усваивается. Я лично считаю, что разницы нет. Принимайте как вам удобно. Мне лично удобно в капсулах или таблетках.

Под конец статьи хочу вам предложить неплохие и проверенные варианты по соотношению цена качество:

- Maxler Whey Amino. Вес таблетки 2 г. Содержание аминокислот 75%.
- Dymatize Super Amino 6000. Вес таблетки 1.69 г. Содержание аминокислот 59%.
- Universal 100% Beef Aminos Вес таблетки 1.75 г. Содержание аминокислот 86%.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.4 TOP 10 лучших аминокислотных комплексов: обзор и сравнение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/aminokisloti_sport_pitanie.php

Люди, как правило, при покупке аминокислот обращают внимание на количество таблеток (капсул) в банке. Или на вес порошка (если аминокислоты в порошке). Но знаете ли вы, что % аминокислот в этих банках далеко не всегда близок к 100%? Ладно бы если было 90% или 80%. Но иногда в капсулах бывает только 40% - 50% аминокислот.

Так вот, при составлении этой подборки я опирался на то, сколько всего аминокислот находится в упаковке. И на то, во что вам обойдётся каждые 100 грамм чистых аминокислот. Разумеется, что это примерные данные, так как цены в разных магазинах могут сильно отличаться. Но, тем не менее, эти цифры всё же наглядно показывают на различия в цене между разными продуктами.

Кроме этого в ТОРе не участвуют сомнительные фирмы, которым лично я не доверяю.

Whey Amino Tabs 2000

Производитель: **Maxler**
В банке 500 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 750 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 176 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, pittop.ru, nutrafit.ru.

Mega Amino 3200

Производитель: **BioTech**
В банке 300 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 516 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 180 рублей.
Лучшие цены: prosport33.ru, sportebay.ru , proteinoff.ru.

Amino Max Hydrolysate

Производитель: **Maxler**
В банке 325 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 650 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 194 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, rus-sport.net, sportmax66.ru.

AminoMax 8000

Производитель: **Gaspari Nutrition**
В банке 325 таб.
Самих аминокислот 650 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 198 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, rus-sport.net, vitahit.ru.

Amino 5600

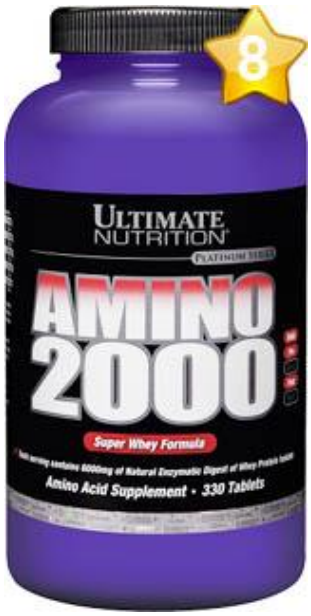
Производитель: **Scitec Nutrition**
В банке 1000 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 1050 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 200 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru.

Amino Tech

Производитель: **Universal Nutrition**
В банке 375 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 750 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 203 рублей.
Лучшие цены: sportebay.ru, 5lb.ru, atletstore.com.

Amino 2000

Производитель: **Prolab**
В банке 325 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 650 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 205 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, nutrazone.ru, rusatlet.com.



Amino 2000

Производитель: **Ultimate Nutrition**
В банке 330 таб (но есть и другие расфасовки).
Самих аминокислот 660 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 214 рублей.
Лучшие цены: 5lb.ru, sportebay.ru , vitahit.ru.

Aminoz

Производитель: **Hardlabz**
В банке 325 таб.
Самих аминокислот 650 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 215 рублей.
Лучшие цены: vitahit.ru, 5lb.ru, sportebay.ru.

Hydro Amino

Производитель: **Inner Armour**
В банке 360 таб.
Самих аминокислот 540 грамм .
100 грамм чистых аминокислот обходятся примерно в 217 рублей.
Лучшие цены: atletic-food.ru, 5lb.ru, cult-body.ru.

Как вы видите, 1 кг чистых аминокислот будет стоить вам минимум 1800 рублей. А средняя цена относительно недорогих аминокислот составляет 2000 – 2200 рублей за 1 кг.

То есть аминокислоты, которые по своей сути то же самое, что протеин, дороже этого самого протеина примерно в 1.5 раза. Иными словами вы переплачиваете эти деньги за удобство использования и за отсутствие жира и углеводов. Что очень полезно при сушке и похудении. Но лишено смысла при наборе массы.

Надеюсь, что эта подборка будет полезной для вас, и теперь вы не дадите обмануть себя размером банки и количеством таблеток в ней.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.5 Глутаминовая кислота – её роль в спорте

http://www.tvoytrener.com/farma/glutamine.php

Глутаминовая (или как ещё называют – глютаминовая) кислота – пожалуй, самая популярная аминокислота среди спортсменов. И не только силовиков. Ведь её действие универсальное и помогает во всех видах спорта. Она составляет 25% от общего количества всех (заменимых и незаменимых) аминокислот в организме.

В последнее время ежегодно производится 3 миллиона тонн в год глутаминовой аминокислоты. В любой аптеке и в любом магазине спортивного питания эта аминокислота продается в чистом виде. Кроме того, во многие протеины она добавляется отдельно. Чем вызван такой спрос на неё? Тем, что она довольно дешёвая и при этом обладает рядом полезных свойств, главное из которых - увеличение трудоспособности. Как это происходит?

Известно, что глутамин участвует в синтезе других аминокислот. Причём в синтезе аминокислот в мышцах на долю глутамина приходится больше половины. Иными словами, большая часть аминокислот в мышечной ткани производится из глутамина. Не трудно догадаться, что чем больше у вас запас глутамина, тем быстрее восстанавливаются ваши мышцы после тренировок. А восстановление мышц – это главный параметр восстановления всего организма. Кроме этого, глутаминовая аминокислота еще обладает слабым стимулирующим действием на нервную систему, что также подстёгивает вас к работе.

В принципе, эта кислота относится к разряду заменимых. То есть, при нехватке её в организме, он сам способен синтезировать её. Но на этот синтез затрачиваются определённые ресурсы вашего организма. Что не очень хорошо. И если, как правило, человек, не занимающийся спортом, покрывает потребность в глутамине с помощью обычного питания, то спортсмену требуется глутамина гораздо больше. И зачастую

организм вынужден сам синтезировать недостающее количество глутаминовой аминокислоты. Кроме этого, глутамин способствует выработке гормона роста и задержке азота в организме. Достоверно известно, что взросление и старение организма напрямую связанно с азотистым балансом. Если он положительный (организм накапливает азот), происходит общее развитие организма. Если отрицательный – происходит старение.

Глутамин также способствует повышению проницаемости ионов калия в мышечные клетки. А достаточное наличие калия в мышечных волокнах позволяет им сильнее сокращаться при работе.

В общем, глутаминовая аминокислота штука достаточно полезная и недорогая. Советую покупать в аптеке. Там, вроде как, дешевле. Но не ждите от неё больших чудес. Помните, что всё, что необходимо, – организм синтезирует сам. Принимая глутамин дополнительно, вы просто освобождаете некоторые ресурсы вашего организма и создаёте определённый запас этой кислоты в вашем организме. Удачи!

Содержание глутамата (производное глутамина) в продуктах

Продукт	Связанный глутамат (мг/100 г)	Свободный глутамат[2] (мг/100 г)
Сыр пармезан	9847	1200
Зеленый горошек	5583	200
Мясо утки	3636	69
Мясо цыпленка	3309	44
Говядина	2846	33
Макрель	2382	36
Свинина	2325	23
Форель	2216	20
Треска	2101	9
Кукуруза	1765	130
Яйца птицы	1583	23
Молоко коровье	819	2
Шпинат	289	39
Свекла	256	30
Томаты	238	140
Морковь	218	33
Лук	208	18
Зеленый перец	120	32

Я лично предпочитаю покупать глютамин в порошке. Так получается дешевле, чем в капсулах. Вот вам несколько хороших вариантов по соотношению цена / качество:

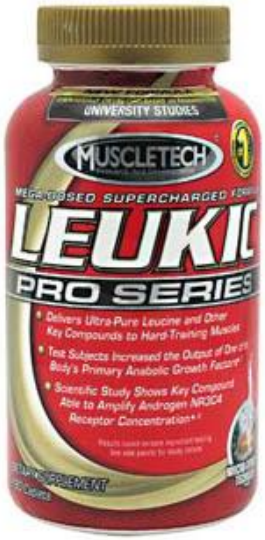
- Maxler Glutamine
- Twinlab Glutamine Fuel

- ON Glutamine powder

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.6 Лейцин: свойства, применение в спорте, дозировки

http://www.tvoytrener.com/pitanie/leucine.php



Белки в нашем организме играют огромную роль. Они являются строительным материалом для мышц и участвуют в формировании гормонов и ферментов. Рассмотрим одну из аминокислот – лейцин, и попробуем разобраться, насколько она важна для организма. Тем более для человека, близкого к фитнесу и бодибилдингу. И узнаем, как она применяется в спорте.

Необходимость данной аминокислоты очевидна для организма. Она является незаменимой аминокислотой. То есть в теле человека данная аминокислота не синтезируется.

Свойства и функции лейцина

1. Подавляет распад белковых молекул

При приеме лейцина на фоне тренировок можно снизить распад белка. Это сохранит мышечную массу и не приведет к яркому катаболическому процессу.

2. Ускоряет синтеза белка

Ускоренный синтез белка способствует увеличению мышечной массы и повышения силовых показателей.

3. Подавляет распад глюкозы

При стрессовых ситуациях (занятия с отягощениями, низкоуглеводная диета) организмом вырабатывается кортизол. Этот катаболический гормон способствует распаду гликогена. Лейцин способен снизить катаболические процессы в организме на фоне тяжелых тренировок. На ряду с валином и изолейцином он имеет развитую боковую цепочку, и поэтому используется организмом для получения энергии.

4. Усиливает секрецию инсулина

Лейцин способен действовать на секрецию инсулина, увеличивая его выделение. Вместе с другими BCAA (валином и изолейцином) лейцин сильнее действует на выброс инсулина в плазму крови. Для людей желающих увеличить свои силовые показатели и нарастить мышечную массу, это свойство будет одним из важнейших.

5. Поддерживает водный обмен в организме

Уровень альбумина в крови зависит от концентрации незаменимых аминокислот, в частности - лейцина. Альбумин регулирует водный обмен, и низкий уровень альбумина может привести к отекам.

За счет перечисленных функций лейцин способен привести организм к выраженному положительному азотистому балансу. Что благотворно сказывается на прогрессе в наборе мышечной массы.

Применение лейцина в спорте

Лейцин идеально подходит для приема в силовых видах спорта. Таких, как: бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг. Силовая направленность тренировок данных дисциплинах требует в рационе большого количества незаменимых аминокислот. Для атлетов очень важно не допустить преобладания катаболических процессов над анаболическими. Данная аминокислота отлично выполняет свои функции и является действительно обязательной к приему.

Но и спортсмены циклических дисциплин (бег, плавание, велоспорт) тоже нуждаются в этой добавке. Ведь она участвует в энергообразовании во время физических нагрузок.

Применение лейцина в медицине

Доказано, что лейцин используется при лечении заболеваний: печени (цирроз), дистрофии (крайне низкая масса тела), психических расстройствах. Используется для нормализации обмена веществ. Назначается как иммуностимулирующее средство, и отпускается без рецепта.

Продукты, содержащие лейцин

Лейцин содержится в большом количестве в следующих продуктах:

- мясо,
- рыба,
- птица,
- молочные продукты (сыры, молоко),
- бобовые,
- арахис.

Отличным источником данной аминокислоты является соевый протеин. Лейцин также продаётся в чистом виде и среди продуктов спортивного питания. Лично я могу посоветовать следующие продукты, в качестве которых не сомневаюсь:

- Leukic Pro Series от компании Muscle Tech (США)
- Leukic Stack от компании Olimp (Польша)
- Leucin от компании IronMAX (Германия)

Помимо этих наименований, лейцин содержится во всех аминокислотных комплексах с аббревиатурой BCAA. Кроме лейцина там еще содержится валин и изолейцин.

Дозировки

1. Для набора массы. Как правило, лейцин принимается до, в течение и после тренировки. Это даст вам постоянную достаточную концентрацию аминокислоты в крови на фоне нагрузки. Прием от 5 до 10 г за раз в таком режиме будет способствовать набору мышечной массы.

2. Для похудения. Если вы худеете и находитесь на низкоуглеводной диете, то к приему по вышеперечисленной схеме нужно добавить еще пару приемов по 5-10 г между приемами пищи. Это поможет снизить катаболический процесс, не замедлить метаболизм и сохранить мышцы.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.7 Валин: для чего он нужен в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/valin.php

Аминокислоты – основной материал для белковых клеток, которые формируют гормоны, ткани, связки. Это могут быть заменимые аминокислоты и незаменимые. Незаменимые аминокислоты (разветвленные) очень важны для организма, особенно при физических нагрузках. Разберем незаменимую аминокислоту - валин. Попробуем разобраться в ее эффективности и способах применения.

Валин – аминокислота с разветвленной боковой цепочкой. Синтез ее в организме не осуществляется и она должна поступать вместе с пищей. Входит в состав многих белков. Очень много её в альбуминах и белках соединительной ткани. Из валина синтезируется пантотеновая кислота (витамин B5).

Витамин B5 является отличным веществом по борьбе со стрессами и физической усталостью.

Функции валина

1. Восстанавливает мышечную ткань после тяжелой физической нагрузки.

Ускоряет синтез белка, что не может не сказаться на приросте мышечной массы и ускорении восстановления. Без разветвленных аминокислот, в частности валина, замедляется обмен веществ. Так же процесс регенерации становится невозможным.

2. Участвует в образовании энергии.

Валин используется мускулатурой для высвобождения энергии, наряду с изолейцином и лейцином, так как имеет в своей структуре развитые боковые цепочки. Улучшает координацию мышечных сокращений, повышая, тем самым, ловкость и точность движений.

3. Участвует в сохранении азотистого баланса.

В бодибилдинге для набора мышечной массы атлеты стараются изменить азотистый баланс в положительную сторону. Поэтому комплекс BCAA, имеющий в составе валин, принимают совместно с аргинином.

4. Участвует в поддержании уровня серотонина и усвоении других белков.

За счет этой функции не редки случаи применения валина в медицине. Его применяют в лечении против депрессивных состояний. Если организм испытывает дефицит валина, это приводит к разрушению сократительных белков. Даже незначительная нехватка валина может привести к нарушению усвоения других белков.

Содержание валина в пище

Валин находится в следующих продуктах:

- Говядина,
- Куриное филе,
- Лосось,
- Коровье молоко,
- Куриные яйца,
- Бобовые,

Когда и кому желательно применять

Идеальным для приема добавок, содержащих валин, является период работы на массу. Это укрепит мускулатуру и снизит уровень кортизола. Поэтому, если вы решили

набрать несколько килограмм мышечной массы, то валин будет удачным помощником в этом деле.

Если вы не посещаете тренажерный зал, это не значит, что вашему организму не нужен валин. Валин улучшает метаболизм протеинов, а это значит, что ваша работоспособность увеличиться, и воздействие стрессов будет минимальным.

Как видим, валин нужен всегда, будь-то тяжелые тренировки или тяжелые рабочие будни.

Дозировки и побочные действия

Для человека, не занимающегося спортом, суточная доза валина составляет 2-4 г. Для людей, кто занимается силовыми видами спорта эта норма выше. Лучше всего его принимать совместно с лейцином и изолейцином. Это возможно благодаря добавке BCAA. Хорошая и рабочая дозировка составляет до 12 г, при этом нужно применять аминокислоты до и после силовой или кардио тренировки.

Для того, чтобы ускорить процесс восстановления после тренировки, рекомендуется принимать валин совместно с Л-глютамнием.

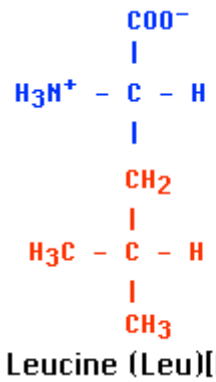
Довести организм до переизбытка валина нереально. Тем более, если вы тяжело тренируетесь и ведете активный образ жизни. Противопоказаний валин не имеет.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

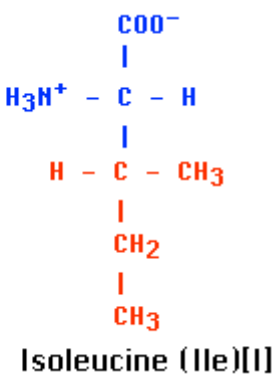
ОГЛАВЛЕНИЕ

4.8 Изолейцин: свойства и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/isoleucine.php



Leucine (Leu)[L]



Isoleucine (Ile)[I]

Наш организм имеет много различных тканей, гормонов, ферментов, которые используют в качестве субстрата аминокислоты. Ранее я рассматривал валин и лейцин. Сегодня разберемся с изолейцином. Выделим его свойства, функции в организме и опишем его применение в спорте.

Изолейцин относится к незаменимым аминокислотам. В нашем организме эта аминокислота не синтезируется. Получение её из пищи необходимо организму для нормальной жизнедеятельности и работы многих систем.

Основные функции изолейцина

1. Обеспечивает синтез гемоглобина.

Многие белки в крови связаны кислородом. Изолейцин способен увеличить и обеспечить присоединение большего объема кислорода к гемоглобину. За счет этого ускоряется и осуществляется транспортная функция крови и синтез гемоглобина. Вследствие чего повышается общая выносливость организма.

2. Регулирует уровень сахара в крови.

Переизбыток и недостаток глюкозы в крови очень вредны для организма. Норма сахара в крови 3,3-3,5 ммоль\л. Уровень сахара регулируют гормоны, а основой для гормонов являются незаменимые аминокислоты. Изолейцин участвует в образовании инсулина. Дефицит изолейцина приводит к недостаточной выработке этого гормона. В итоге, при дефиците изолейцина мы рискуем приобрести заболевание кетоацидоз (нарушение углеводного обмена).

3. Нормализует процессы энергообеспечения.

Метаболизм (усвоение и использование) изолейцина происходит в мышечной ткани. Эта аминокислота ускоряет процесс восстановления мышц, путем синтеза аланина. Аланин является заменимой аминокислотой и производит глюкозу из белка. То есть, фактически, изолейцин способствует более быстрому восстановлению мышц.

4. Укрепляет синтез эпидермиса (наружный слой кожи)

Межклеточная жидкость эпидермиса представляет собой плазму крови и лимфу. Эта жидкость циркулирует благодаря сердечным сокращениям. Как было сказано выше, чем больше незаменимых аминокислот в крови, тем быстрей обменные процессы, в том числе и восстановление эпидермиса.

Применение изолейцина в спорте

Незаменимые аминокислоты жизненно необходимы, если вы тренируетесь с отягощением. Изолейцин применяется во многих видах спорта. Это и силовые дисциплины (бодибилдинг, пауэрлифтинг), и циклические виды спорта (бег, плавание и т. д).

Главная задача изолейцина при физических нагрузках, это увеличение выносливости и восполнение затраченной энергии.

Также если использовать изолейцин вместе с другими аминокислотами, имеющими разветвленную боковую цепочку, то можно успешно защищать мышцы от катаболических процессов и разрушения, что нужно в построении объемной мускулатуры. Если грамотно подобрать соотношение изолейцина к валину и лейцину, то результат будет достаточно

хорошим. Практически все комплексы BCAA имеют классическое соотношение 2:1:1 соответственно.

Содержание изолейцина в продуктах

Много изолейцина содержится в следующих продуктах питания:

- Яйца,
- Соевый белок,
- Сыр,
- Рыба,
- Морские водоросли,
- Индейка, курица.

Дозировки

Согласно информации Всемирной Организации Здравоохранения суточная потребность изолейцина - 35 мг\сутки. Для силовых занятий это катастрофически мало, поэтому следует принимать изолейцин дополнительно.

Стоит принимать в купе с валином и лейцном, сохраняя пропорцию: 2 г лейцина, 1 г валина и 1 г изолейцина. Это легко сделать, используя BCAA. Прием лучше осуществлять до и после тренировки. Общая масса BCAAможет варьироваться от 10-15 г на одну порцию.

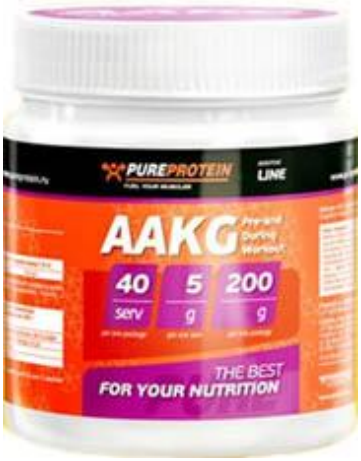
Как и любая незаменимая аминокислота, изолейцин нужен в достаточном количестве организму для нормального функционирования, набора мышечной массы и сохранении мышц при похудении и сушке. Не допускайте дефицита незаменимых аминокислот. Соблюдайте диету и тогда вы сможете прогрессировать в фитнесе и чувствовать себя здоровым и полным сил.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.9 Аргинин: для чего он нужен и как его принимать

http://www.tvoytrener.com/pitanie/arginine.php



Если вы связаны с фитнесом и силовыми видами спорта, или просто ведете активный и здоровый образ жизни, то поступление аминокислот в организм должно осуществляться регулярно и в нужном количестве. Нельзя недооценивать аминокислоты, так как они нужны не только мышцам, но и всему организму для осуществления различных физиологических процессов. Рассмотрим л-аргинин и узнаем, как он применяется в спорте и выделим его свойства.

Аминокислота л- аргинин участвует во многих процессах. Она относится к незаменимым аминокислотам. Поступление её с пищей должно осуществляться регулярно.

Функции аргинина

1. Является донатором оксида азота

Оксид азота – вещество, которое регулирует тонус артериальных сосудов. Если организм испытывает дефицит аргинина, то возникает риск увеличения артериального давления. Донатор азота нужен для синтеза мышечных клеток. Именно это свойство определяет применение аргинина в бодибилдинге, так как нерасщепленный аргинин участвует в образовании мышечной ткани и построении новых белков. Также снижает уровень подкожного жира.

2. Усиливает иммунитет

Аргинин участвует во всех обменных процессах. При его дефиците организму сложно противостоять различным инфекциям, вирусным заболеваниям и бороться со стрессами.

3. Является антиоксидантом

Аргинин принимает участие в выведении конечных продуктов азотистого обмена. От силы работы цикла очищения зависит степень образования мочевины для выведения продуктов распада белков.

4. Ускоряет выработку гормона роста и тестостерона

Мужской гормон тестостерон образуется благодаря нерасщепленному аргинину. Прием аргинина на ночь будет способствовать усиленной выработки гормона роста (HGH), что отразится на результатах в наборе мышечной массы и сжиганию подкожного жира. Аргинин входит в состав вазопрессина (пептидный гормон гипофиза).

5. Усиливает пампинг

За счет увеличения кровообращения и изменения азотистого баланса в положительную сторону, аргинин способен усилить эффект от пампинга. Транспортная функция крови усиливается, питательные вещества (креатин, сахар, вода) будут быстрей доходить до мышечных клеток. Также возможно достичь некого эффекта венозности.

6. Является транспортной системой для креатина

Аргинин выступает самостоятельной добавкой, однако помимо всех своих полезных свойств еще является транспортной системой для креатина. За счет увеличения кровообращения креатин попадает в мышечные клетки быстрей и, тем самым, увеличивает силу и работоспособность мышц. Часто аргинин входит в состав предтренировочных комплексов.

7. Улучшает эрекцию

Аргинин способен улучшать эрекцию. Часто прием аргинина сочетается с йохембином гидрохлоридом (HCL), что усиливает половую функцию. Это связано с тем, что аргинин улучшает кровоснабжение (как было сказано выше).

8. Снижает уровень подкожного жира

Клинически было доказано, что прием аргинина вместе с л-карнитином существенно снижает процент подкожного жира. Но дело не в л-карнитине, дело в соматотропине (гормон роста), так как он является лучшим эндогенным (внутренним) жиросжигателем.

9. Снижает "плохой холестерин"

Плохой холестерин (холестерин низкой плотности) при окислении способен разрушать стенки сосудов. Аргинин способен снизить окисление и негативное влияние на сосуды. Тем самым препятствует развитию атеросклероза.

Содержания аргинина в пище

Аргинин содержится в:

- Свинине,
- Курином филе,
- Филе лосося,
- Куриных яйцах,
- Кедровых и грецких орехах,
- Бобовых,
- Буром рисе.

Какой лучше взять

Я рекомендую следующих производителей (опять-таки из соображений соотношения цена-качество):

- L-Arginine Alpha (Pure Protein)
- Arginine supreme (SAN)
- AAKG Shock (BioTech)

Дозировки и противопоказания

Наиболее благоприятное время для приема аргинина - до и после тренировки. Это улучшит питание мышц и усилит пампинг (эффект накачки). Если вы хотите увеличить секрецию гормона роста, то принимайте аргинин на ночь.

Оптимальные дозы – это до 10 г в день. Чем выше доза, тем эффект лучше, однако агент NO, образовавшийся в результате длительного приема аргинина, является токсичен для организма. Не стоит превышать дозу 10 г в день.

Не рекомендуется принимать лицам до 18 лет долгое время. Аргинин противопоказан беременным и кормящим женщинам.

При воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата стоит подходить аккуратно и проконсультироваться с врачом. Так как воспалительный процесс может усилиться.

Вывод

Как видим, аргинин просто необходим в период набора массы и на фоне низкоуглеводной диеты. Так же он используется в медицинских целях для лечения различных заболеваний: диабет, атеросклероз, депрессии, для заживления травм и ран. Если вы активно тренируетесь, то прием аргинина дополнительно просто необходим.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.10 Amino BCAA 4200 от Maxler: свойства и эффективность

http://www.tvoytrener.com/pitanie/bcaa_maxler.php

В этой статье хочу поговорить про BCAA от фирмы Maxler. Почему именно про этот продукт? По трём причинам:

1. Я его опробовал лично.
2. Он один из самых дешёвых.
3. Я ощутил на себе его действие.

Но обо всём по порядку.

Состав BCAA 4200

Содержание самого BCAA в нём 64%. Это не много и не мало. Также в составе имеется 3% жира и 6% кальция (наверное, для прессовки в таблетки). На что потрачены оставшиеся 27% - производители умалчивают. Ну да это не так важно.

Соотношение изолейцина, лейцина и валина – 2 / 1 / 1. Однако в других продуктах чаще встречается соотношение 1 / 2 / 1. Какое из них лучше – не знаю. Подозреваю, что это довольно индивидуально.

Стоимость BCAA от Maxler

Если брать упаковку, где 400 таблеток, то такая банка стоит примерно 1600 – 1700 рублей. Общий вес 400 таблеток – 900 грамм. Путём нехитрых вычислений можно найти вес чистого BCAA в такой упаковке – 576 грамм. Получается, что 100 грамм самого BCAA обходится примерно в 280 рублей. Это дешевле не только всех аналогичных продуктов в капсулах и таблетках. Но и дешевле всех известных мне BCAA в порошках. Можете сами убедиться: TOP 10 BCAA.

Как Maxler удалось достичь такой дешевизны продукта – я не знаю. Но этой фирме я доверяю. Кроме этого, на вкус эти таблетки ужасно горькие (лучше не облизывать), каким и должны быть настоящие BCAA (это их натуральный вкус). Вот вам несколько наиболее дешёвых вариантов в интернете: sportebay.ru, 5lb.ru, megasila.ru.

Эффективность употребления

После начала их приёма (примерно через неделю) я начал ощущать увеличение силы (на 10% - 15%) и работоспособности (на 20% - 25%). Соответственно, увеличилось и желание тренироваться. Допустим, тот вес, который я раньше на тренировках толкал и рвал по 1 – 2 раза, я уже мог делать по 3 повторения в нескольких подходах. Причём у меня сложилось такое ощущение, что увеличение всех этих параметров произошло не напрямую. Просто я как будто стал быстрее восстанавливаться. Скорее всего, что так оно и было.

Выводы

В общем, я настоятельно советую вам этот продукт. Он очень дешёвый и удобный. Таблетки всегда удобнее, чем порошки. Хотя я всегда был сторонником порошковых продуктов. Но лишь потому, что они были дешевле. Maxler же доказал, что это не всегда так.

Я лично принимал и принимаю по 5 таблеток 2 раза в день. Это примерно 15 грамм BCAA в сутки. Вы же должны ориентироваться на количество тренировок в неделю и массу своего тела.

Кроме упаковки по 400 таблеток, есть ещё и по 200 таблеток. Имеет смысл покупать меньшую упаковку, если вы собираетесь пить по 5 – 7 таблеток в день. Ведь BCAA обладает накопительным эффектом. Поэтому принимать их меньше месяца – не слишком эффективно.

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.11 Орнитин: свойства, функции и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/ornithine.php

Наш организм не может осуществлять все происходящие в нем физиологические процессы без аминокислот. Аминокислоты – это расщепленный белок, готовый к всасыванию в кровь. Эти вещества нужны организму в нужном количестве.

Некоторые (незаменимые) мы получаем с пищей, другие (заменимые) синтезируются в организме. Однако, если вы регулярно тренируетесь и ведете активный образ жизни, потребность в заменимых и незаменимых аминокислотах возрастает. И поэтому нам нужно принимать их в виде добавок к питанию.

В этой статье я расскажу про такую аминокислоту как орнитин. Разберемся, какие функции она выполняет и как её принимать и сочетать с другими добавками.

Общие сведения

Орнитин – заменимая аминокислота, которая присутствует и синтезируется в организме человека. Орнитин имеет свойство преобразовываться в аргинин. Не смотря на то, что этот компонент присутствует в организме, прием его дополнительно необходим при занятиях

фитнесом и бодибилдингом. Повышенная концентрация орнитина содержится в соединительной ткани.

Функции орнитина в спорте

1. Стимулирует секрецию гормона роста (HGH)

Этот гормон синтезируется гипофизом и выделяется во время сна. Тяжелые силовые упражнения способствуют его секреции. Результатом секреции гормона роста является сжигание жира и рост мышц. Орнитин схож по действию с аргинином, поэтому его принимают также перед сном.

2. Стимулирует синтез инсулина

Это еще одно свойство орнитина, которое позволяет успешно использовать его в бодибилдинге. Инсулин - очень мощный анаболический гормон, и его используют культуристы в период работы на массу.

3. Имеет свойство гепатопротектора

Орнитин защищает печень от токсичного воздействия различных продуктов питания и фармакологических препаратов. Также участвует в восстановлении клеток печени. Это очень важное свойство орнитина, как для людей имеющих заболевания печени, так и для бодибилдеров. Многие научные исследования доказали, что прием орнитина заметно улучшает гемодинамику печени (движение крови по сосудам).

4. Участвует в процессе мочеобразования

Орнитин принимает участие в цикле мочеобразования и мочевыведения, тем самым улучшает выведение токсинов из организма. Также выводит из организма аммиак, который является токсичным и образуется при распаде белков. Это происходит за счет орнитинового цикла, в котором аммиак преобразуется печенью в карбамид (мочевину) и затем покидает наш организм при помощи почек.

5. Участвует в расщеплении жирных кислот

Свойство орнитина расщеплять жирные кислоты для получения энергии позволяет его использовать в период сушки и похудения. Как было сказано ранее, орнитин способствует секреции гормона роста, а он в свою очередь является мощным жиросжигателем, даже во время сна.

Так же есть ряд функций орнитина позволяющих его использовать в лечении и укреплении иммунной системы:

- Улучшает иммунитет путем усиления синтеза глютамина.
- Ускоряет заживление соединительной ткани (раны, порезы).
- Укрепляет связки и сухожилия.

- Нормализует кислотно - щелочной баланс.

Применение и дозировки

В бодибилдинге и фитнесе орнитин применяется, как я уже говорил, для:

- Увеличения мышечной массы,
- Ускорения окисления,
- Расщепления жирных кислот в период сушки,
- А так же для поддержания иммунной системы.

Суточная дозировка орнитина может составлять от 500 мг до 2 грамм. Лучше принимать его на пустой желудок и перед сном.

Для большего эффекта орнитин употребляют с аргинином. Сегодня немало препаратов, которые включают в состав уже аргинин и орнитин в соотношении 2:1 (500 мг аргинина на 250 мг орнитина) на порцию.

К ним относятся:

- Twinlab L-Arginine L-Ornithine (500мг аргинина, 250 мг орнитина).
- Ultimate Nutrition Arginine/Ornithine/Lysine. В этом препарате производитель добавил в состав еще и лизин. Получилось соотношение 1:1:1 (750 мг аргинина, 750 мг орнитина ,750 мг лизина).
- Dynamic Development Night Amino. Данный препарат будет идеальным для приема на ночь. Помимо орнитина (3000 мг), аргинина (1000 мг), лизина (400 мг), тут еще есть витамин B6 (1,4 мг). Мы видим, что в этом продукте будет наибольшая концентрация нужных нам веществ.
- В чистом же виде, без добавок, орнитин содержится в препарате Twinlab L-Ornithine .

Противопоказания

Беременным женщинам прием орнитина не рекомендуется. Это может привести к тошноте и спазмам кишечника. Других противопоказаний препарат не имеет.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.12 Триптофан: свойства и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/tryptophan.php

Испытывая физические нагрузки, или просто ведя активный образ жизни, мы должны принимать достаточное количество питательных веществ. Если этого не происходит, то прогресса в фитнесе, бодибилдинге, пауэрлифтинге, или другом виде спорта, вам не удастся достигнуть.

Для нормального функционирования различных систем организма, человеку требуются аминокислоты. Сегодня поговорим о триптофане. Мы узнаем его свойства и функции и разберемся, как его применять в спорте и что от него ожидать.

Триптофан входит в состав многих белков и жиров и относится к незаменимым аминокислотам (не синтезируется в организме). Поэтому прием триптофана из продуктов питания очень важен для организма. Эта аминокислота играет большую роль в функционировании нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует обменные процессы и процессы восстановления.

Функции триптофана

Является субстратом для синтезирования Ниациана (витамин B3)

Триптофан, который мы получаем с пищей метаболизируется в ниацин (витамин B3). Этот процесс происходит в печени. В свою очередь витамин B3 – является витамином B-комплекса. Он принимает участия во всех процессах, где жир и сахар преобразовываются в энергию. Обмен аминокислот без ниацина в организме не может осуществляться.

Из триптофана синтезируется такой гормон, как серотонин

Триптофан является участником реакции образования "гормона счастья" – серотонина. Этот гормон помогает нормализовать и регулировать аппетит, сон и настроение человека. Большая часть запаса серотонина находится в пищеварительном тракте. Серотонин синтезируется из триптофана при помощи гидоксилазов (группа ферментов).

Помогает набрать мышечную массу

Так как эта аминокислота выступает материалом для построения белков, то прием ее будет необходим в период набора массы.

В присутствии триптофана гипофиз способен больше синтезировать гормона роста (анаболический гормон), что положительно сказывается на наборе мышечной массы и позволяет ускорить синтез белка.

Помогает регулировать аппетит

Триптофан незаменим на "сушке", так как он способе нормализовать аппетит, путем уменьшения чувства голода. Также способствует быстрому насыщению пищей и уменьшает тягу квысокоуглеводным продуктам. Это происходит за счет нормальной секреции серотонина. И теперь пища для вас не является источником удовольствия, а лишь является источником необходимых калорий, питательных веществ и компонентов. Это возможно лишь при нормальном синтезе серотонина, чему и способствует триптофан.

Помощником в синтезировании серотонина и ниацина из триптофана является витамин B6. Также в метаболизме триптофана участвуют витамин C, магний и фолиевая кислота. Поэтому, если организм не дополучает данных компонентов, то метаболизм серотонина и ниацина замедляется, или вовсе может нарушиться. Поэтому, прием триптофана должен сопровождаться необходимым количеством этих веществ, чтобы обеспечить в полной мере функции данной незаменимой аминокислоты.

Содержание триптофана в пище

Триптофан содержится в следующих продуктах:

- В рыбе и морепродуктах: икра, лосось, скумбрия, карп, кальмары.
- В мясных продуктах: курица, индейка, говядина, баранина, свинина, яйца.
- В молочных продуктах: сыр, молоко, творог.
- В крупах и бобовых: пшено, крупа овсяная, перловая, греча, горох фасоль, соевые бобы.
- В орехах.
- Также триптофан содержится в шоколаде, грибах и кураге.

Триптофан также выпускается некоторыми производителями спортивного питания:

- Scitec Tryptophan
- L-Tryptophan 500

Вывод

Триптофан, несомненно, нужен на фоне тяжелого тренинга, в период низкоуглеводной диеты и просто для хорошего самочувствия и нормального функционирования организма в целом. Поэтому, если вы ставите перед собой цели набрать мышечную массу, снизить количество подкожного жира, хорошо восстанавливаться после занятий спортом, то прием триптофана должен осуществляться дополнительно при помощи биологически-активных добавок к пище. Но при этом не стоит забывать и про другие аминокислоты, которые также важны для нашего организма.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.13 Бета-аланин: свойства, дозировки и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/beta-alanine.php

Все чаще люди, начинающие занятия фитнесом (бодибилдингом) в зале или дома, забывают про основные компоненты, которые помогают тренироваться интенсивней и при этом прогрессировать, как в наборе мышечной массы, так и в потере подкожного жира. Поговорим про бета-аланин, выделим его свойства и разберем, как он применяется в спорте.

Бета–аланин, это аминокислота природного происхождения, она существует в составе многих белков. Помимо этого она является частью витамина B5(пантотеновая кислота). Бета–аланин в организме человека синтезируется из карнозина. Также аланин может преобразовываться из лейцина, изолейцина и валина (комплекс BCAA). Карнозин – это дипептид (белок), который находится в мышечных клетках и мозге человека. Благодаря такой химической реакции, как деградации, происходит синтезирование бета-аланина в организме. Бета-аланин входит в состав соединительной ткани.

При распаде бета-аланин расщепляется до уксусной кислоты.

Свойства и функции бета-аланина

1. Увеличивает сокращение мышц

Это возможно благодаря повышенной резистентности кальциевых каналов. Тем самым мышцы сокращаются с большей силой и скоростью. Все это следствие пониженной кислотности (PH), за счет повышенной секреции карнозина. Это повышает порог утомляемости, и вы можете дольше заставлять ваши мышцы сокращаться. Ведь повышенная кислотность не позволяет выполнять повторения после мышечного «отказа».

2. Является источником энергии и регулятором сахара в крови

Аланин принимает активное участие в обмене сахаров и различных органических кислот. Он является источником энергии для мышц и ЦНС. Это происходит после того, как аланин попадает в печень, там он преобразуется в глюкозу.

Если у вас в организме падает уровень сахара в крови, а это не редко бывает в период низкоуглеводной диеты (сушки), то белок, запасенный в мышцах (гликоген) расщепляется до глюкозы. Аланин в этот момент выполняет функцию регулятора уровня сахара в крови. Поэтому аланин, это важный помощник в борьбе с гипогликемией (недостатком сахара в крови) и пониженным давлением.

3. Стимулирует иммунную систему

Бета-аланин является отличным стимулятором иммунной системы. Благодаря этой аминокислоте происходит продуцирование антител.

Помимо этого аланин способствует выводу продуктов обмена (аммиак), образовавшихся при распаде белка и при длительных тяжёлых физических нагрузках.

Содержание аланина в пище

Аланин в основном содержится в:

- Мясе,
- Мясных бульонах,
- Молоке,
- Сыре.

Причиной дефицита аланина могут стать стресс, а также вегетарианство.

Спортивные добавки с содержанием бета-аланина

Продукты с бета-аланином могут быть в порошковой форме и капсулах. Все чаще на рынке спортивного питания встречаются следующие товары из категории отдельных аминокислот:

- Beta-Alanine Powder (ON)
- Beta-Alanine 300 г (Weider)
- Beta-Alanine (NOW)

Дозировки и противопоказания

В среднем суточная потребность аланина для организма - 3 грамма в сутки. Однако для людей занимающихся фитнесом и бодибилдингом эта норма будет немного выше: примерно 4-6 г. Но при этом для людей, не ведущих активный стиль жизни, рекомендуется прием до 1 г в день. Лучше принимать бета-аланин курсами 4-5 недель.

Многие исследования показали, что прием даже высоких доз бета-аланина не способно вызвать каких-либо проблем со здоровьем.

Вывод

Если вы ведете активный образ жизни, тренируетесь в зале и испытываете тяжелые физические нагрузки, то прием бета-аланина будет отличным и необходимым дополнением к вашему рациону. Особенно он важен в период набора массы и работе на рельеф, где даже одно-два дополнительное повторение в подходе будет способствовать продвижению к вашим целям в тренировочном процессе.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.14 Таурин: для чего он нужен в спорте и в жизни

http://www.tvoytrener.com/pitanie/taurine.php

Таурин – представляет собой аминокислоту, которая существует в организме человека в свободной форме. Что это значит? Это означает, что ее нет в тканях и мышцах, таурин находится в цепочках аминокислот (пептидах). Концентрация таурина в организме довольно большая и по количеству уступает только глютамину.

В организме таурин синтезируется благодаря таким аминокислотам, как метионин и цистеин, а также небольшого количества витаминов группы В6. Исходя из довольно сложного процесса синтеза таурина и достаточного поступления исходных компонентов, его стали добавлять в различные спортивные добавки.

Исследования таурина

Самое первое исследование о важности таурина для живых организмов было сделано в 1970 году, когда в рационе питания кошек были созданы условия дефицита таурина. В результате были сделаны выводы, что без таурина у животных происходили перебои в работе сердечной мышцы, и постепенно наступала слепота. Далее эти исследования переключались на человеческий организм, и было подтверждено, что нехватка таурина в диете ведет к нарушению развития сетчатки глаза. Было обнаружено, что нехватка таурина в рационе, особенно в младенческом и юношеском возрасте отражалось на развитии организма.

В любом случае, в организме все должно быть сбалансировано. И даже если вам не хватает одного из компонентов, то нарушается какой-либо физиологический процесс.

Свойства и функции таурина

1. Стабилизирует клеточные мембраны

Именно это свойство таурина позволяет нормализовать в организме: углеводный, белковый, электролитный обмен, ферментативную систему, выработку рядов гормонов. В этом клеточном механизме с участием таурина также происходит укрепление иммунной системы.

2. Принимает участие в проведении нервного импульса

Выступает в роли нейромодулятора. Если говорить простыми словами, то таурин принимает участие в передаче и образовании нервного импульса в центральной нервной системе.

3. Участвует в образовании желчных кислот

Таурин входит в структуру основных компонентов желчи. Желчь необходима для переваривания жиров. Также она необходима для всасывания жирорастворимых витаминов. Обменные процессы с таурином связывают с профилактикой сахарного диабета, ожирения, заболеваний печени.

4. Снижает влияние стресса на организм

Любой атлет во время тренировки находится под действием стресса и в этот момент энергетический запас иссякает, иммунитет снижается. Также во время интенсивной физической нагрузки выделяется адреналин. Он уменьшает запасы жиров и гликогена. Для людей, думающих о сохранении своих мышц, таурин будет обязательным веществом для приема дополнительно.

5. Способствует восстановлению сердечного ритма

Некоторые исследования доказали, что при длительных аэробных нагрузках, таких как бег, плавание таурин способствует восстановлению сердечного ритма. Поэтому его часто используют легкоатлеты, марафонцы и атлеты игровых видов спорта (футбол, хоккей, волейбол и тд). На мой взгляд, прием таурина при занятиях спортом, даже любительским несет.

Последствия недостатка таурина в организме

Наш организм сложнейшая структура, которой свойственно работать 24 часа в сутки. Поэтому прием всех нужных веществ должен осуществляться постоянно и в нужном количестве. Нехватка таурина может привести к:

- Ослаблению зрения,
- Снижению тонуса скелетных мышц,
- Тревожности, возбудимости,
- Снижению уровня иммунитета,
- Снижению либидо,
- Отклонению в развитии у детей,
- Развитию заболеваний печени и поджелудочной железы.

Применение и дозировки

Таурин широко используется в пищевой промышленности и производстве спортивного питания. Он часто входит в состав энергетических добавок, причем концентрация часто может превышать суточную норму. Человеку в среднем требуется 400 мг в день. В тоже время, в спортивных добавках мы встречаем от 400-1000мг таурина. Не стоит бояться, этой дозировки. Организм и его транспортная система не способна усвоить больше, чем ему требуется. Но даже если вы примите больше 5 г таурина, то самое страшное, что может произойти , это расстройство ЖКТ.

Некоторые производители спортивного питания выпускают таурин в качестве спортивных добавок. Я советую следующие продукты:

- Twinlab Mega Taurine Caps
- Taurine Trec Nutrition
- Taurine NOW

Вреден ли таурин

Я развею миф о вредности таурина и его побочных действиях. Скорей всего вредность энергетических напитков в целом, вызвала такое заблуждение. Не таурин опасен для организма, а опасны компоненты энергетических добавок. Но вредны они только для тех, кто имеет заболевания сердечнососудистой системы, ЦНС (гипертония, возбудимость, бессонница и т. д.). Я говорил уже о том, что переборщить с таурином невозможно. Поэтому вы смело можете принимать его, если вам не хватает поступления его из таких продуктов, как: рыба, мясо, яйца.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.15 Фенилаланин: его свойства, функции, дозировки

http://www.tvoytrener.com/pitanie/phenylalanine.php

Мы уже говорили о многих аминокислотах, которые жизненно необходимы при занятиях спортом. Но не стоит забывать о них, даже если вы не ведете активный образ жизн. Ведь наш организм - это сложный механизм, который активен 24 часа в сутки. И аминокислоты является очень важным составляющим его функционирования. Сегодня мы поговорим про фенилаланин, выделим его свойства и посмотрим, как его применяют в спорте.

Фенилаланин – это незаменимая аминокислота, которая входит в структуру всех живых организмов. В человеческом организме она присутствует во всех белках, тканях, сухожилиях, но может и существовать в свободной форме. Так как фенилаланин относится к незаменимым аминокислотам, то поступление его извне должно осуществляться из пищи, или биологически-активных добавок на постоянной основе.

Свойства и функции

1. Повышает умственную деятельность и улучшает настроение

Эта аминокислота является сырьём для образования тирозина. Но это происходит только тогда, когда он (тирозин) не поступает в нужном количестве с пищей. Это важнейшая непрерывная цепочка, так как с помощью тирозина синтезируются такие вещества, как: адреналин, дофамин, норадреналин, участвующие в провидении нервных импульсов. Тем самым от этих веществ зависит поведение человека и состояние его психики.

Таким образом, фенилаланин участвует в проведении нервных импульсов. Поэтому, в случае повышенных стрессов и физической активности, он обеспечивает биологические процессы в мозге. Не редки случаи назначения дополнительного приема фенлиаланина в качестве лечения депрессий и психических расстройств. Ведь с помощью этой аминокислоты образуются эндорфины (гормоны счастья).

2. Способствует укреплению сухожилий и связок

Для атлета важно состояние сухожилий и связок. И здесь фенилаланин является основным веществом, входящим в состав этих тканей. Поэтому он жизненно необходим для нормального функционирования связочного аппарата. А значит, и для набора мышечной массы. Ведь без крепких связок невозможно работать с большими весами.

3. Регулирует цвет кожи

Фенилаланин регулирует природный цвет кожи через цепочку синтеза пигмента меланина. В процессе жизнедеятельности, на коже появляются белые пятна, в этот момент достаточное поступление фенилаланина в организм обеспечивает восстановление нормального цвета кожи на местах пятен.

4. Принимает участие в работе органов внутренней секреции

Эта аминокислота завязана в работе таких органов внутренней секреции, как щитовидная железа, надпочечники. Без фенилаланина невозможно синтезирование тироксина – гомона щитовидной железы, который регулирует скорость расщепления и "сжигания" питательных веществ, находящихся в избытке.

Применение в спорте

Из вышеперечисленных свойств нужно понимать, что прием фенилаланина должен осуществляться на постоянной основе, даже если вы не профессиональный спортсмен. Что уже говорить про атлетов, которые получают постоянные физические нагрузки и находятся в состоянии стресса от тренировок.

Ценность фенилаланина в бодибилдинге и фитнесе огромная. Его используют, как при наборе мышечной ткани, так и в процессе избавления от подкожного жира. Не зря это вещество входит в состав многих жиросжигателей. Также свойство этой аминокислоты повышать концентрацию внимания и улучшать настроение полезно, как в процессе тренировки, что бы сделать ее продуктивней, так и в процессе восстановления. Не секрет,

что в бодибилдинге отдых является основой прогресса. Поэтому иметь хорошее настроение в процессе отдыха скажется и на общем состоянии организма.

Дозировки и применение

Нормальной дозировкой является от 100 до 500 мг в сутки. Однако для людей, активно тренирующихся в силовом стиле эта дозировка совсем другая, порядка от 500 мг до 1500 мг.

Не стоит забывать, про такие компоненты, как: витамин С, В6, медь, ниацин и железо. Именно эти вещества стимулируют синтез фениланина. Не забывайте принимать их в достаточном количестве. В магазинах спортивного питания фенилаланин представлен только двумя фирмами:

- L-Phenylalanine от NOW
- L-Phenylalanine от Twinlab

Противопоказания

Препараты, содержащие фенилаланин, не стоит употреблять беременным и кормящим женщинам. Также противопоказан дополнительный прием этой аминокислоты при приеме антидепрессантов. Повышенная дозировка (более 4 г в сутки) способна привести к головным болям.

Вывод

Говоря, о каком либо веществе, которое применяется в спорте на фоне тяжелых физических нагрузок, не стоит забывать и про другие компоненты. Так как организм – это сложный механизм, где все взаимосвязано. Поэтому, если вы получаете что-то в избытке, но при этом недополучаете других элементов, то о нормальном функционировании организма речи быть не может. Все должно поступать в нужном количестве. Ну а если вы тренирующийся атлет, то вы должны вести прием дополнительных компонентов комплексно.

Я проанализировал свойство и функции фенилаланина и могу сказать, что прием этой добавки дополнительно должен осуществляться на постоянной основе, как в период умеренного тренинга, так и в период физических тренировок.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.16 Аспарагиновая кислота: функции и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/aspartic_acid.php

Сегодня доступ к информации, обилие спортивного питания и развитие фитнес индустрии дают возможность всем людям вести активный и здоровый образ жизни. Вы можете не быть профессиональным атлетом, но при этом прогрессировать в наборе мышечной массы или в потере жировой ткани, путем занятий в тренажерном зале. В этом нам помогают спортивные добавки. Но анализируя информацию, предоставленную на многих интернет порталах, я увидел, что везде делается акцент на какие-либо комплексы аминокислот, при этом забываются отдельные компоненты, которые так же важны для организма, как и BCAA, протеин и прочий спортпит.

Я опишу такое вещество, как аспарагиновая кислота и выделю ее значимость для организма. А также расскажу, как эта аминокислота используется в спорте.

Аспарагиновая кислота (D Aspartic Acid) - это заменимая аминокислота, которая присутствует в организме всех живых существ. Максимальная концентрация этого вещества наблюдается в головном мозге и сетчатке глаза. При помощи данной аминокислоты осуществляется передача нервных импульсов по нейронам. Ученые выделили, что максимальная концентрация этого вещества наблюдается у людей в возрасте до 35 лет, далее концентрация снижается.

Функции и свойства

1. Регулирование эндокринной системы

Аспарагиновая кислота взаимодействует с частью гипоталамуса. Из-за этого усиливается выработка гонадотропина. Из этой цепочки следует, что при достаточном поступлении аспарагиновый кислоты, выработка тестостерона осуществляется более эффективно.

Помимо гонадотропина, эта аминокислота еще стимулирует выработку пролактина (пептидный гормон), соматотропина (гормона роста), инсулиноподобного фактора роста (IGF-1), а также тиреоидных гормонов щитовидной железы.

2. Служит источником энергии

Подобно глютаминовой кислоте, аспарагиновая кислота окисляется в митохондриях и синтезирует энергию, которая запасается в виде АТФ. Любая аминокислота может служить источником энергии, однако аспарагиновая кислота выполняет ключевую роль - доставляет энергию для мозга.

3. Выводит аммиак из организма

Аспаргиновая кислота успешно присоединяет молекулы аммиака, превращая его в неопасный для организма аспаргин. Но самое главное, аспаргиновая кислота преобразует аммиак в мочевину и затем она (мочевина) выводится из организма.

Применение в спорте

В бодибилдинге и фитнесе важны все мелочи, но так как питание и отдых – это основные механизмы прогресса в наборе или снижении веса, то не стоит забывать об отдельных аминокислотах, таких как аспаргиновая кислота.

Я говорил о работе и регулировании эндокринной системы с помощью этой аминокислоты. Для нас важными свойствами является увеличение выработки соматотропина (гормона роста),инсулиноподобного фактора роста (IGF-1), гонадотропина и тестостерона.

Опыт зарубежных атлетов и современные исследования показывают, что в бодибилдинге прием аспаргиновой кислоты способен:

- Увеличить уровень собственного тестостерона
- Увеличить уровень собственного гонадотропина
- Усилить рост мышечной массы и силовых показателей
- Увеличить либидо (сексуальную активность)

Все эти свойства отлично скажутся на тренировочном процессе, наборе мышечной массы, потере жировых отложений и общем самочувствии атлета. Поэтому прием этого веществ носит обязательный характер в период активного тренинга.

Дозировки

Для лучшего эффекта желательно использовать циклическую схему приема: 2 -3 недели приема с 1-2 недельным перерывом. Затем курс можно повторить. Эффективной дозировкой будет 3г аспаргиновой кислоты в сутки, которую нужно разделить на три равных части. Первый прием нужно принять сразу после пробуждения, второй и последующий перед приемом пищи (обед, ужин).

Некоторые производители спортивного питания выпускают аспаргиновую аминокислоту отдельно. Например:

- DAA Ultra от Trec Nutrition
- D-Aspartic Acid от AI Sports Nutrition

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.17 Тирозин: его свойства и применение в спорте

http://www.tvoytrener.com/pitanie/tyrosine.php

Сегодня в современных условиях жизни человеку, который занимается спортом и ведет активный образ жизни? все сложнее восполнить баланс необходимых питательных веществ после тренировок. Это связано с некоторыми причинами: объемная трудовая деятельность, ухудшение качества продуктов питания, недостаточное время отдыха и т. д.

Понятно, что для атлета, посещающего тренажерный зал, спортивное питание должно стать неотъемлемой частью его рациона. Оно делает процесс занятия физической деятельностью и процесс восстановленияболее эффективным и доступным.

Ценность аминокислот для организма несет глобальный характер. И они являются фундаментом всех физиологических процессов, происходящих на клеточном уровне. Мы рассмотрим аминокислоту Л-тирозин и разберем, для чего она необходима организму и как она применяется в спорте.

Описание и функции

Л-тирозин является заменимой аминокислотой. В организме человека синтезируется из фенилаланина. При этом обратный синтез невозможен. Из–за высокой ценности для человека, данное вещество можно условно отнести к незаменимым аминокислотам.

1. Л-тирозин необходим для синтеза гормонов:

- катехоламинов,
- нейротрансмиттеров,
- дофамина,
- диоксифенилаланина,
- норэпинефрина,
- пинефрина,
- тироксина,
- трийодотиронина.

Эти гормоны вырабатываются надпочечниками и щитовидной железой. Недостаточная концентрация нейротрансмиттеров может вызвать некоторые психологические и физиологические расстройства (нарушения памяти и депрессия). При помощи различных ферментов Л-тирозин метаболизирует пигмент меланин, который содержится в волосах и коже.

2. Ускоряет обменные процессы

Л-тирозин способен воздействовать на ткани и клетки не только напрямую, но и косвенно через влияние на функцию щитовидной железы, гипофиза и надпочечников. Это значительно ускоряет обмен веществ и нормализует физическое состояние, тем самым сохраняет ваши мышцы от разрушения.

3. Увеличивает концентрацию внимания

Л-тирозин является "антистрессовой аминокислотой". Согласно различным медицинских исследованиям, чем дольше человек испытывает стресс, тем больше он нуждается в дополнительном приеме Л-тирозина. Многие атлеты при приеме данной аминокислоты отмечают повышение мотивации и улучшение внимания.

Применение в спорте

Для людей, ведущих активный образ жизни и для любителей бодибилдинга, Л-тирозин необходим, как средство для улучшения синтеза белка и для сохранения мышечной массы под действием тяжелых физических нагрузок. А также в период сушки. Так как в период низкоуглеводной диеты человек часто имеет низкий уровень глюкозы в крови, то свойство Л-тирозина улучшать - настроение и внимание, будет очень кстати.

Если верить рекламным заявлениям производителей, то Л-тирозин способен усилить термогенез и липолиз. А также снижает аппетит. Это делает его весьма полезным для использования при похудении. Ведь, получается, что тирозин способствует похудению сразу с 3-х сторон.

Дозировки

Взрослые люди могу применять Л-тирозин без особых опасений. Производители обычно рекомендуют принимать одну порцию (500мг) в день. Не редки случаи применения и 1000-1500мг в день. Однако не стоит превышать данную дозировку. Продолжительность приема обычно составляет 3месяца.

Спортивное питание с Л-тирозином

- Twinlab L-Tyrosine
- Scitec Nutrition Tyrosine
- NOW L-Tyrosine

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

5. ЖИРОСЖИГАТЕЛИ И L-КАРИНИТИН

5.1 Серия жиросжигателей LIPO 6: эффективность и сравнение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/lipo-6.php

На сегодняшний день препараты из категории жиросжигателей стремительно набирают популярность среди профессиональных атлетов и среди людей, далеких от занятий спортом и фитнесом. На западном и российском рынке спортивного питания есть уйма препаратов, способных бороться с подкожным жиром. Каждый производитель хвалит свой продукт. И обещает избавить нас от жировой ткани в максимально короткие сроки за счет инновационных механизмов действия и различных компонентов, входящих в состав.

Мы рассмотрим препарат Lipo 6 от компании Nutrex, который в 2006 году был назван лучшим энергетиком и жиросжигателем года. Попробуем разобраться, в чем же уникальность данного продукта и на сколько он эффективен. А также сравним его с другими жиросжигателями серии Lipo 6. А именно: Lipo 6X, Lipo 6 Black, lipo 6 Unlimited, Lipo 6 Hers.

Состав Lipo 6 на одну порцию

Синефрин (концентрация 20мг). Основной компонент, помогающий бороться с подкожным жиром. Он участвует в окислении жиров для высвобождения энергии. А также притупляет аппетит, что необходимо на фоне низкоуглеводной диеты. При всем этом, он не нарушает сердечный ритм и не повышает давление.

Гуггулстероны (концентрация 20мг) – это биологически активные вещества, имеющие растительное происхождение. Они ускоряют метаболизм за счет активной выработки гормонов щитовидной железы (трийодтиронин). И важной ролью данного вещества является сохранение низкого уровня холестерина.

Йохембин гидрохлорид (HCL 3мг) – это вещество растительного происхождения, которое входит в состав практически любого жиросжигателя. Очень доступный компонент, который возможно купить даже в аптеке. Он стимулирует ЦНС, улучшает координацию, умственные и физические способности, улучшает мужское либидо.

Безводный кофеин (концентрация 200мг) – это универсальное средство для похудения и не только. Множество атлетов используют кофеин перед тренировкой для улучшения интенсивности. Кофеин стимулирует нервную систему, улучшает нервную проводимость. А самое главное, ускоряет обмен веществ, что позволяет избавляться от подкожного жира.

Биоперин (концентрация 5мг) – это компонент на основе черного перца. Является отличным антиоксидантом. Нормализует уровень инсулина и, в купе с другими компонентами Lipo 6, усиливает действие продукта.

В состав вспомогательных веществ входят: олеиновая кислота, желатин, очищенная вода.

Эффективность и свойства препарата

Продукт не зря был назван лучшим жиросжигателем года в упомянутом 2006 году.

1. Nutrex впервые смог совместить жидкие и сухие компоненты в одной капсуле, что способствует пролонгированному жиросжиганию. В отличие от "липотропиков", данный жиросжигатель имеет ярко-выраженные термогенные свойства (небольшое повышение температуры тела).

2. Отлично подходит для женщин.

3. Подавляет аппетит с помощью синефрина.

4. В период сушки будет полезен как препарат, стимулирующий ЦНС и дающий энергию перед тренировкой.

5. Компоненты продукта подобраны так, чтобы ускорить окисление жиров и снизить аппетит при дефиците потребляемых калорий.

6. Сочетание липотропного (расщепление жиров) и термогенного свойства препарата делает его эффективным на фоне кардионагрузок с соблюдением диеты.

Главное, понимать, что ни один жиросжигающий препарат не способен убирать подкожный жир при высококалорийной диете. Так что ожидаемый эффект от приема Lipo-6 возможен только на фоне низкоуглеводной диеты.

Дозировки

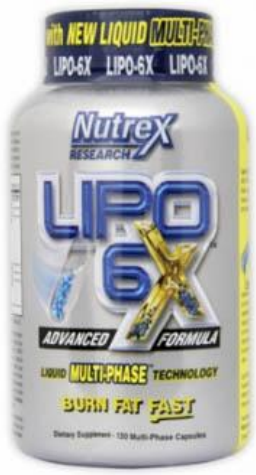
Рекомендуемая доза - 2 капсулы в утренние часы и 2 капсулы во второй половине дня до приема пищи или перед тренировкой. Препарат может вызвать кое- какие побочные эффекты. Поэтому стоит начинать с 2 капсул в день (1 утром до завтрака и одну во второй половине дня до приема пищи). Таким образом добавлять в последующие дни по одной капсуле, до 4 капсул в день. Эта схема позволит вам посмотреть, как работает препарат и проанализировать реакцию организма на его компоненты. Препарат не стоит принимать за 6 часов до сна. Не превышайте рекомендованных дозировок.

Побочные действия и противопоказания

Продукт не предназначен для приема лицам, не достигшим 18 лет и женщинам в период лактации. Если вы имеете такие заболевания, как: гипертония, диабет, аритмия, заболевания почек - то перед применением обязательно получите консультацию врача. Если в процессе приема возникли неприятные ощущения в виде головных болей, аритмии, тогда прекратите прием препарата на 14 дней.

Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru.

Сравнение с другими препаратами этой серии



Lipo 6 X

Данный препарат является продолжением легендарного жиросжигателя. Уже в 2009 году продукт был признан лучшим термогеническим средством для избавления от подкожного жира. Что же предлагает нам Nutrex в этом препарате?

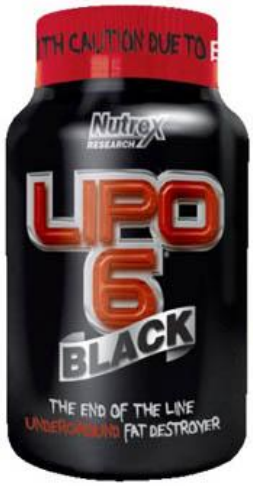
Производитель предлагает новый мультифазный механизм действия компонентов, который работает продолжительное время, обеспечивая почти непрерывный процесс окисления жиров. Это стало возможным с добавлением в состав фенилэтиламина. Оболочка капсул сделана из биодоступных компонентов, которые ускорят процесс всасывания веществ. Препарат стал немного дороже, но и эффективней предшественника.

Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru.

Lipo 6 Hers

Из названия уже следует, что компания создала жиросжигатель для женщин. Из состава удалили некоторые компоненты. Такие, как гуггл стероны. Изменили концентрацию кофеина в меньшую сторону. Воздействие на эндокринную систему стало минимальным. Маркетологи компании заявляют о том, что препарат способен бороться с целлюлитом. Однако, целлюлит появляется вследствие воспалительного процесса. Поэтому, это преувеличение.

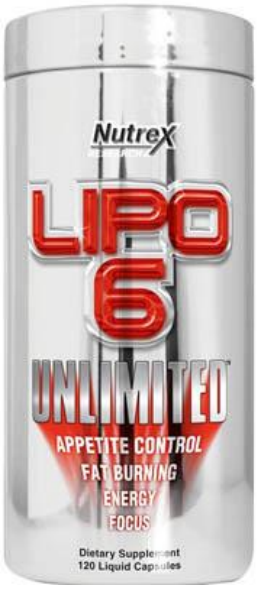
Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru.



Lipo 6 Black

Данный препарат отличается от предшественников тем, что в нем йохембин гидрохлорид (HCL) представлен в виде трех форм, что делает его более эффективным. Также в составе применили две формы тиронинов, для ускорения метаболизма. Несомненно, он стал эффективней. Однако и дороже почти в 1,5 раза.

Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, atletic-food.ru.



Lipo 6 Unlimeted

Название «Unlimeted» подразумевает применение без ограничений. Что касается состава и действия, то маркетологи обещают безграничное действие препарата. В составе значительных изменений не произошло. Изъяли гугглстероны, добавили тиронинов. По словам производителя, он стал абсолютно безвредным и не имеющим противопоказаний. Однако я все же рекомендую подходить к приему с головой и начинать с малых доз. Исходный состав, как в Lipo 6, все же сохранился, а цена заметно вскочила вверх

Где купить: fitnesspoint.ru, vitahit.ru, atletic-food.ru.

Не гонитесь за новизной, так как не всегда новый продукт эффективней старого. Я рекомендую использовать Lipo 6 или Lipo 6X. Удачи!

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.2 TOP 10 лучшего L-карнитина

http://www.tvoytrener.com/pitanie/l-carnitine_sport_pitanie.php

Этот TOP посвящён, пожалуй, самому известному жиросжигателю на сегодняшний момент. Но, к слову сказать, жиросжигание это побочный эффект L-карнитина. Главный же его эффект – увеличение работоспособности. Но это тема отдельной статьи.

Итак, под моё пристальное внимание попал только стандартный L-карнитин и L-карнитин-татрат (что, в общем то, по сути одно и тоже). Я специально не рассматривал новомодный Ацетил L-карнитин, так как его эффективность до сих пор остаётся под сомнением.

На что же я обращал внимание? Ну, карнитин, он и в Африке карнитин. Поэтому, главное, на что я с смотрел, это во сколько вам обойдётся 100 грамм действующего вещества. Баночки то могут быть одинаковыми, а концентрация там может быть разная. А нас же не интересует всякий там сироп или желатин. Нас интересует, сколько мы L-карнитина получим за ту или иную сумму денег. Поэтому, этот TOP было бы правильнее назвать «TOP 10 самого дешёвого L-карнитина». Итак, поехали.

L-Carnitine 100000 mg

Производитель: **Bio Tech**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1000 рублей.
Где купить: fitnesspoint.ru

L-Carnitine Caps 750

Производитель: **Maxler**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1120 рублей.
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru

L-Carnitine 10000

Производитель: **Maxler**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1250 рублей.
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, 5lb.ru

L-Carnitine concentrate

Производитель: **VP Laboratory**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1300 рублей.
Где купить: masterskaya-sporta.ru, atletic-food.ru

L-Carnitin 60000 mg

Производитель: **Power System**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1350 рублей.
Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru

L-Carnitine 3000

Производитель: **Trec Nutrition**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1500 рублей.
Где купить: atletic-food.ru, 5lb.ru

L-Carnitine Concentrate

Производитель: **Multipower**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1570 рублей.
Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, vitahit.ru.

Dymatize

Производитель: **Multipower**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1570 рублей.
Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, masterskaya-sporta.ru.

L-Carnitine 35000 mg + Chrome

Производитель: **Bio Tech**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1600 рублей.
Где купить: fitnesspoint.ru

Производитель: **Weider**
100 грамм чистого L-карнитина обойдётся примерно в 1950 рублей.
Где купить: colbern.ru, fitnesspoint.ru, masterskaya-sporta.ru.

Как видите, получается очень интересная картина. Всего лишь в первой десятке разница в цене за 100 грамм L-карнитина составляет почти 100%. Всё остальные продукты, которые не вошли в первую десятку, будут стоить от 2000 рублей за 100 грамм действующего вещества. А это, на мой взгляд, очень дорого и не стоит того.

Надеюсь, что эта подборка открыла вам глаза на то, сколько можно переплатить зря непонятно за что. И она поможет вам в следующий раз при походе в магазин спортивного питания. Кстати, замете, что почти все позиции (кроме второго места), это ж

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.3 Как правильно выбрать карнитин?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/kupit_karnitin.php

Если вы хотите приобрести такую спортивную добавку, как карнитин, то не спешите с выбором, т.к. карнитин имеет различную дозировку и форму приема. (принцип действия и свойства данного вещества описаны в этой статье). В первую очередь, эффективность работы добавки будет зависит от правильного подбора формы приема и дозировки карнитина.

1. Жидкий концентрат

L-Карнитин в данном виде представляет собой жидкий концентрат вещества в средней дозировке 100.000 – 200.000 мг (1 грамм = 1000мг) на бутылку в 1 литр. То есть

концентрация карнитина в среднем идет в пропорции 1 к 9, где 1 часть – непосредственно сам карнитин, а 9 частей – вода.

Смотрите на кол-во граммов в составе концентрата карнитина. Не смотрите на объем добавки. Может быть, что в объеме 1 литр чистого карнитина меньше, чем в 500 мл.

Необходимо понимать, что при покупке такой бутылки концентрированного вещества вам необходимо будет еще разбавлять карнитин с водой в такой же пропорции.

К примеру, возьмем стандартный концентрат Weider 100.000 мг. В его составе в 1 литре– 100 граммов чистого карнитина. Средняя порция L-карнитина для похудения – 1.5 грамма до тренировки и столько же после. Это означает, что вам необходим будет прием концентрата в объеме 15 мл до и 15 мл после тренировки. Как правило, многие производители спортивного питания для удобства сверху крышки на банку одевают черпачок с мерной шкалой.

Обязательно при покупке карнитина даже самых популярных производителей сравнивайте пропорцию чистого вещества на объем воды, что было сказано ранее. Может так оказаться, что на банке написано 100.000 мг – но эти 100.000 мг могут быть в объеме 500 мл и 1 л, с ощутимой разницей в стоимости.

2. В капсулах и таблетках

Прием данной формы карнитина самый простой. Также не требуется особого хранения, как у открытого жидкого карнитина: прохладное темное место. Пример такого препарата: Optimum Nutrition L-carnitine.

На что необходимо обращать внимание при покупке карнитина в капсулах или таблетках.

1. Форма карнитина: желатиновая капсула или спресованная порошковая таблетка. Капсулы усваиваются быстрее и как правило имеют меньший объем, что удобно при проглатывании. Таблетки хуже перевариваются. Но данное различие несущественное.

2. Концентрация на 1 капсулу (таблетку). Обязательно смотрите кол-во таблеток в порции и концентрацию карнитина. Может оказаться так, что концентрация карнитина высокая, но концентрация достигается за счет большого количества таблеток в порции.

Не смотрите на этикетку, где написана, как правило, концентрация. Сравнивайте объем карнитина на 1 капсулу или таблетку.

3. В питьевых ампулах

Ампулы карнитина – это разбавленный концентрат в определенной дозировке. Как правило, 1 ампула имеет объем 25 мл. Пример такого препарата: VP Laboratory L-Carnitine.

Особенности:

- Порция приема состоит из 1 ампулы. Производители выпускают различные дозировки от 1000 до 4000 мг на 1 ампулу.
- Более высокая цена по сравнению с чистым концентратом.
- Удобно переносить, не требует особого хранения, ампулы герметичны.

4. Порционные напитки с л-карнитином

Это те же самые ампулы только разбавленные в большем объеме воды от 250 до 500 мл. Пример такого напитка: Weider L-Carnitine Drink Как правило, такой карнитин употребляется во время тренировки, т.к. перед занятиями выпить пол-литра воды довольно сложно. Так же, как и ампулы, готовые напитки стоят дороже, чем концентрат.

5. Ацетил карнитин

Этот вид карнитина основывается на добавление химических веществ ацетильной группы, которые увеличивают скорость усвоение и эффективность карнитина.

На этикетках производители пишут **Acetyl** и **Alcar**, что означает примесь ацетила в составе. Эффективность данного вида карнитина не доказана. Пример такого препарата: SAN Alcar.

Как правильно хранить открытый жидкий карнитин

Карнитин – это аминокислоты, поэтому она имеет определенную кислотность. Необходимо хранить открытые жидкие добавки при температуре не выше 20с и избегать солнечных лучей. Однако, карнитин в закрытом герметичном виде можно держать даже при температуре свыше 30с.

Транспортные элементы в составе

Практически все производители в карнитин добавляют вещества, которые улучшают и эффективность действия добавки. Это, в первую очередь, витамины: витамин B6, витамин C. Иногда добавляются другие аминокислоты, в основном влияющие на энергию: таурин, тирозин, а также природные энергетики: кофеин, гуарана.

Выводы:

1. Не смотрите концентрацию на этикетке, смотрите в составе и сравнивайте добавки по концентрации при одинаковом объеме жидкости или капсул.

2. Выбор формы приема остается за вами, но жидкая форма превосходит по усвоению капсулы или таблетки.

3. Сочетайте прием карнитина с витаминами или природными энергетиками – эффективность возрастает. Но подходите к сочетанию с кофеином осторожно, не травмируйте нервную систему большой концентрацией данных веществ.

Автор статьи: руководитель магазина спортивного питания Atletic-Food.ru Пурик Кирилл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.4 L-карнитин - принцип действия и эффективность

http://www.tvoytrener.com/farma/l_karnitin.php

L-Карнитин — аминокислота, природное вещество, родственное витаминам группы B. В отличие от витаминов, карнитин синтезируется в организме, поэтому его называют также витаминоподобным веществом. В медицине используется для коррекции метаболических процессов. Оказывает анаболическое (рост мышечной массы), антигипоксическое (устойчивость к кислородному голоданию) и антитиреоидное действие, активирует жировой обмен, стимулирует регенерацию, повышает аппетит.*(Википедия)*

Сейчас фармацевтическая и фитнес-индустрия широко эксплуатируют эту аминокислоту. Производится куча товара в таблетках, капсулах, в жидком виде, в напитках и шоколадных батончиках. Популярность его подогревается массовой рекламой и недорогой стоимостью. Упаковка из 20 таблеток стоит в среднем в аптеке 220 – 240 рублей. Если принимать по 2 таблетки в день, то за месяц выходит 660 – 720 рублей. Согласитесь, не дорого.

Не буду загружать вас формулами и непонятными словами. Ваш интерес, как потребителя – узнать, работает ли L-карнитин в плане сжигания жира. И если работает, то каков его принцип действия и эффективность?

При каких условиях организм вообще начнет избавляться от привычного объема жировой ткани? Это должны быть довольно жесткие условия. Почти экстремальные. Во-первых, у вас должна быть достаточно высокая физическая активность. Будь то тренировки каждый день, работа, связанная с ежедневной беготней, разгрузка вагонов с картошкой по ночам. Не так важно. Важно, чтобы ежедневно вы тратили довольно большое количество калорий и ваш пульс был как можно чаше (имеется в виду средний пульс за сутки). Плюс к этому, вы должны потреблять калорий примерно на 10% меньше, чем

тратите. То есть постоянно немного недоедать. Все вместе это создаст мощные предпосылки для избавления организма от лишнего балласта.

Как видите, условия весьма экстремальные. При большой физической нагрузке вы еще и немного недоедаете. Я не призываю вас голодать! Диета не имеет ничего общего с голодовкой! Но калорий нужно потреблять на 10% меньше, чем тратите. Рассчитать точно это невозможно. К этому нужно прийти опытным путем.

Теперь про L-карнитин. Запомните, L-карнитин **помогает** расщеплять жир, транспортируя жирные кислоты. То есть если вы создали предпосылки (условия) для расщепления жировой ткани, то карнитин будет работать. Если же таких условий нет, то хоть вы его горстями ешьте – не поможет. В этом плане L-карнитин является подспорьем в нелегком деле борьбы с лишним весом, а не основным инструментом. Основной инструмент – это ваша целеустремленность. Кроме того, эта аминокислота дает вам дополнительную энергию и помогает при вашей диете. Как и любая другая аминокислота, карнитин не имеет побочных эффектов (разве что при индивидуальной непереносимости). Поэтому даже его избыток не нанесет вреда вашему организму. Но и пользы от сверхдозировок тоже не будет.

Выводы:

Если вы создадите условия для сжигания жира путем увеличения физической активности и урезания вашего рациона, то есть смысл принимать L-карнитин. И он будет работать эффективно. Но чудес от него не ждите. И запомните, повышение физической нагрузки и снижение калорийности питания должны происходить постепенно. Организм должен адаптироваться к таким переменам. Иначе пользы от такого изнасилования организма будет мало.

Могу посоветовать следующие препараты:

1. Power System L-Carnitin
2. Maxler L- Carnitine caps 750
3. Maxler L- Carnitine 10000

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.5 L-карнитин для похудения: эффективность, свойства и дозировки

http://www.tvoytrener.com/farma/l-karnitin_dlia_pohudenia.php

Хочу сегодня поговорить о такой замечательной биодобавке, как L-карнитин. Причем это вещество настолько замечательное и уникальное по своему воздействию на наш организм, что заслуживает отдельной статьи.

Давайте рассмотрим эффекты L- карнитина на организм человека. Итак, L-карнитин в нашем организме:

1. Помогает избавиться от лишнего жира.
2. Помогает предотвратить резкое падение мышечной ткани за счет повышения усвоения белка.
3. Участвует в обеспечении организма энергией за счет участия в окислении богатых энергией жиров.
4. Снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови.
5. Способствует повышению иммунитета и умственных способностей.
6. Повышает детоксикационную функцию печени.

Стоит отметить, что при всем этом разнообразии положительных эффектов на человеческий организм, L-карнитин является еще и абсолютно безопасным препаратом. Который можно назначать даже грудным детям.

А теперь немного биохимии. L-карнитин – это вещество, которое было выделено из мышечной ткани российскими учеными В.С. Гулевичем и Р.З. Кримбергом. Раньше это вещество называли витамином роста за его способность ускорять рост детей, которые отстают в этом отношении. Таким образом, L-карнитин – это аминокислотная субстанция, иногда по старинке именуемая витамином Bt.

В организме человека L-карнитин вырабатывается в печени, в почках и головном мозге. L-карнитин содержится также и пище: в красном мясе и молоке. С пищей мы получаем около 50 мг L-карнитина, усваивается его еще меньше. Хочу отметить, что с возрастом выработка собственного L-карнитина снижается. Также к снижению синтеза L-карнитина приводит неполноценный рацион питания, бедный по белкам, витаминам (группы В, С) и микроэлементам (железо, кальций).

Мои пациенты часто интересуются: нужно ли употреблять препараты L-карнитина при похудении?

А теперь внимание: добавление этого препарата к рациону питания без аэробных физических нагрузок не приведет к похудению!!! Как я уже ранее говорила в других своих статьях: нет таблетки для похудения, не существует просто!!!

Но есть ряд вспомогательных средств, которые существенно могут помочь в этом отношении и L-карнитин, пожалуй, самое мощное из них. Давайте разберемся, как работает данный препарат в отношении похудения.

Как работает L-карнитин

Итак, чтобы избавиться от жировых запасов жир должен попасть в митохондрии (энергетические субстанции) наших мышечных клеток, где он успешно окисляется. При этом мы худеем, а организм обогащается энергией. Если же жир не попадает в митохондрии, то никакого похудения не произойдет, какие бы нагрузки вы не испытывали и как бы правильно не питались. Поэтому очень часто L-карнитин оказывается этим недостающим звеном в этой сложной цепочке избавления от излишков жира.

L-карнитин, в условиях аэробной физической нагрузки, помогает проникать жирам из крови через мембраны(оболочки) клеток внутрь митохондрий. Где этот жир и «сгорает» с выделением большого количества энергии, которая так необходима работающим мышцам. То есть L-карнитин повышает проницаемость клеточных мембран мышечных клеток для жиров (жирных кислот).

Дозировки и способы применения

Что же касается дозировки, то в среднем я рекомендую своим пациентам в дни нагрузок употреблять натощак (или спустя 1,5 часа после еды) 1500 мг L-карнитина за 10-15 мин перед физической нагрузкой и 1500 мг после нагрузки.

Несмотря на то, что L-карнитин – это безвредный препарат, употреблять его стоит не более двух месяцев подряд. А потом нужно сделать перерыв на две недели. Это необходимо, чтобы не снижалась собственная выработка L-карнитина.

Стоит отметить еще и тот факт, что эффективной является только лишь L-форма карнитина. В то же время в некоторых биодобавках и лекарственных формах содержится смесь L- и D-формы. Это недопустимо, так как D-форма не только не эффективна, но и токсична для организма и во многих странах давно запрещена к применению. Стоит также обращать внимание на процентное содержание L-формы в конкретном препарате. Будьте внимательны!

Надеюсь, моя статья окажется для вас полезной! Желаю здоровья и красоты!!!

Автор статьи: врач-диетолог Маргарита Куц.

ОГЛАВЛЕНИЕ

6. ВИТАМИННО_МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

6.1 Обзор витаминно-минеральных комплексов

http://www.tvoytrener.com/pitanie/vitaminno-mineralnie_kompleksi.php

Все комплексы можно грубо разделить на 2 категории: аптечные и специализированные (для спортсменов). Существует распространенное мнение, что в первые полгода - год занятий в тренажерном зале, вполне достаточно употребления аптечных комплексов. Которые содержат витамины в дозировках, подходящих для среднестатистического человека, не занимающегося никаким видом спорта. И уже спустя это время, есть смысл переходить на бодибилдерские витаминные комплексы, дозировки в которых совершенно другие, они намного выше, иногда в десятки раз.

Что такое качественный витаминный комплекс? Это комплекс, который способен высвобождать вещества входящие в его состав в определенное время и в комбинации с другими определенными веществами из его состава. Проще говоря, есть плохо и хорошо сочетаемые витамины, поэтому в правильном комплексе учтено какие витамины, когда высвобождать и в сочетании с чем.

Аптечные витаминно-минеральные комплексы

1. Витамины «Алфавит»

Это бюджетный вариант, для тех, кто хотел бы получить достаточно качественный продукт за очень скромные деньги. Дневная доза в нем разделена на 3 таблетки, которые принимаются утром, в обед и вечером. Это хороший способ разнести взаимоисключающие витамины. В первой таблетке присутствует железо в сочетании с витаминами группы B, во второй антиоксиданты, а в третьей витамины группы A, D, кальций и биотин. Производитель позиционирует этот продукт как укрепляющий костную ткань и улучшающий функционирование мышечной ткани.

2. Витамины «Компливит» или «Компливит Актив»

Содержат в составе 22 полезных вещества, относятся к бюджетному классу. Дневная норма не разделена, все находится в одной таблетке. Однако производитель заявляет, что гарантируется совместимость всех компонентов. Это обеспечивается благодаря специальной технологии производства. Этот комплекс интересен еще и тем, что производитель заявляет его высокую эффективность при тяжелых физических нагрузках. Следовательно, он вполне подходит начинающим бодибилдерам.

3. Витамины «Ундевит»

Один из самых старых продуктов на рынке, что, однако, не умаляет его эффективности. Он относится к сверх бюджетному классу и отлично подойдет тем, у кого денег практически нет, но витамины, тем не менее, нужны. В составе 11 действующих веществ, присутствует только самое необходимое. Производитель позиционирует их как доступные витамины для любых категорий людей. Дозировки витаминов в нем самые обычные, но это в любом случае лучше, чем ничего.

4. Витамины «Динамизан»

Относятся к средней ценовой категории. Этот комплекс можно назвать охарактеризовать как витамины с претензией. У них очень богатый состав, который помимо полного спектра витаминов и минералов, включает в себя аминокислоты аргинин и глютамин, которые требуются при повышенных физических нагрузках. Так же в составе экстракт женьшеня. Это сильное тонизирующее, природное вещество, которое перед тренировками будет вполне уместно.

5. Витамины «Геримакс Энерджи»

Это витамины средней ценовой категории. Их тоже с натяжкой можно определить как применимые в бодибилдинге. В составе, помимо стандартного набора витаминов и минералов, имеется экстракт женьшеня и зеленый чай, что тоже будет хорошо способствовать повышению тонуса перед тренировками.

Витаминно-минеральные комплексы для спортсменов

1. Opti-Men от Optimum Nutrition

Этот продукт регулярно занимает первые места в зарубежных чартах витаминов для бодибилдеров. Его можно назвать лидером. Состав у него крайне богатый, помимо полного набора из 25 витаминов и минералов, он содержит:

- 8 экстрактов растений для увеличения выработки тестостерона,
- 8 основных аминокислот необходимых для строительства мышц,
- 20 экстрактов из различных фруктов, которые являются антиоксидантами,
- 4 пищеварительных фермента для более качественного усвоения пищи.

Витамины здесь содержатся в дозировках до 5000% от суточной нормы обычного человека. То есть часть веществ, присутствует в многократно большем объеме, который как раз необходим при интенсивных физических нагрузках.

2. Opti-Women от Optimum Nutrition

Для женщин, занимающихся какими-либо видами спорта, с недавних пор начали появляться специальные витаминные комплексы. И лидерство пока удерживает женский вариант тех же самых витаминов, которые удерживают лидерство у мужчин. Состав у них немного другой. Главное отличие это присутствие здесь изофлавоноидов сои, которые

стимулируют выработку женских гормонов, а так же оказывают терапевтический эффект, направленный на лечение или профилактику гиперэстрогенемии. В женской версии основные вещества комплекса содержатся так же в других пропорциях, более подходящих женскому организму.

3. Animal Pak от Universal Nutrition

Этот продукт так же часто занимал первые места во всевозможных специализированных изданиях для бодибилдеров. Здесь тоже содержаться все витамины и минералы, в дозировках доходящих уже до 9000% от суточной нормы обычного человека. Помимо витаминов присутствует комплекс аминокислот, пищеварительных ферментов, антиоксидантов и комплекс для повышения выносливости, в котором содержится большое количество тонизирующих веществ. Разовая доза состоит из 11 таблеток и находится в отдельном пакетике. Стоит отдельно отметить, что хотя комплекс и обладает высокой эффективностью, судя по многочисленным отзывам, далеко не все могут регулярно проглатывать по 11 таблеток за раз, так как часть из них очень большого размера.

4. Activite Sport от MHP

Одним из основных плюсов этого комплекса, пожалуй, можно назвать его стоимость, она ниже вышеперечисленных конкурентов. Хотя наград он и не завоевывал, однако пользуется большой популярностью, из-за самого лучшего соотношения цена/качество. Помимо стандартного набора витаминов, которые входят в него в дозировках до 5000% от дневной нормы человека, он содержит полный набор аскорбатов активных минералов, которые повышают усвояемость витамина С до максимально возможного уровня. Так же здесь имеются несколько запатентованных матриц с доказанной (по заверениям производителя) эффективностью в ходе клинических испытаний. Поэтому стоит упомянуть, что это за матрицы.

1. Первая называется Aminogen и отвечает за усвоение получаемого из пищи белка, повышая уровень аминокислот BCAA в организме на 184%.

2. Вторая матрица Carbogen, повышает усвояемость углеводов и уменьшает выделение молочной кислоты, позволяя вам проводить более длительные тренировки.

3. Третья матрица Lipolase, отвечает за повышение эффективности усвояемости жиров, преобразуя их в энергию и мешая им откладываться в виде жировых запасов в теле.

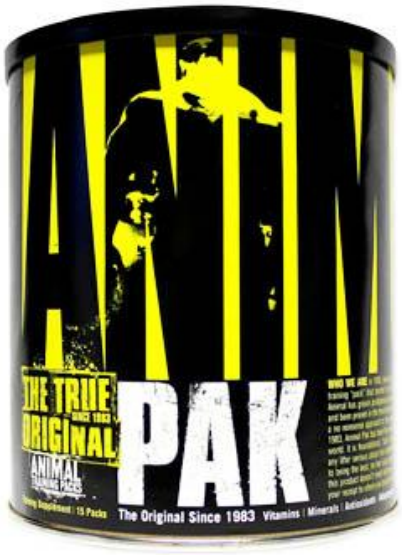
В заключение хотелось бы напомнить, что принимать подобные комплексы следует не только при наборе мышечной массы, но и при сушке, при аэробных тренировках, при сбрасывании веса или работе на рельеф. Любые интенсивные нагрузки на организм, требуют поступления всех необходимых витаминов и минералов в полном объеме.

Материал подготовлен волонтерами проекта Expertoza.com.

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.2 Animal Pak от Universal: описание, состав, как принимать

http://www.tvoytrener.com/pitanie/animal_pak.php



Сразу хочу сказать, что на мой взгляд, этот витаминно-минеральный комплекс один из самых лучших в мире. Если не самый лучший. Понятное дело, что моё субъективное мнени. Но, так как я тренер, то испытывал этот препарат не только на себе, но и на своих подопечных. И результатами всегда был доволен. Кроме того, помимо Animal Pak я пробовал и другие аналоги. Но всегда замечал, что это обходилось мне дороже и эффект был меньше (или его не было вообще).

Почему же я считаю, что он лучший?

1. Состав. В состав Animal Pak (Энимал Пак) входят не только витамины, минералы и аминокислоты (как во многих других аналогичных препаратах), но входят такие элементы, которых во многих аналогах нет. Например:

- Вещества, способствующие перевариванию пищи,
- Антиоксиданты,
- L-карнитин,
- Природные анаболики (элеутерококк, боярышник, женьшень),
- Препараты для поддержания работы печени (расторопша),
- И ещё куча ингредиентов, о предназначении которых я не имею никакого представления))

2. Цена. В сравнении с другими аналогами (например Jetpak от Maxler) вы получаете боле сильные дозировки за меньшие деньги. Сейчас банка из 44 пакетов стоит примерно 1800 рублей. Средняя дозировка – 1 пакет в день. То есть такой банки хватит примерно на 1.5 месяца. А чтобы добиться таких же дозировок от аналогичных препаратов, вам придётся за эти же 1.5 месяца потратить денег раза в 1.5 больше.

3. Результат. И я, и все мои подопечные (кто принимал Animal Pak) чувствовали, что он работает. Проявлялось это в следующем:

- Повышение работоспособности (как на тренировке, так и в обычной жизни),
- Улучшение настроения,
- Ощущали себя более бодрыми,
- Росли силовые показатели на тренировках.

Как принимать?

На банке пишут, что одна порция, это два пакетика. Однако, я принимал и по одному пакетику, и по 2 тоже. Разницы в субъективных ощущениях я не почувствовал. Да и состав

на один пакетик впечатляет дозировками. Поэтому, лично я считаю, что большого смысла принимать по 2 пакетика в день нет. Разве что вы член сборной России и у вас по 2 тренировки каждый день.

Есть также много споров, что нужно не сразу все таблетки принимать, а в течение дня. Лично я в этом смысла не вижу. Так как всё равно в каждой таблетке свои ингредиенты и нет 2-х одинаковых таблеток с одинаковыми веществами.

Насчёт времени суток – считаю, что разницы тоже нет. Утром, или вечером, до тренировки, или после. Сам пью утром перед едой. Хотя некоторые говорят, что лучше за 2 часа до тренировки. Однако, большинство составляющих этого препарата таково, что неважно в какое время суток их принимать.

Состав Animal Pak

Я сравнивал по составу Энимал Пак с Jetpak от Maxler, Opti-Men от ON, Monster Pak от Scitec Nutrition, Dr. Feel Goo от SAN. Все эти препараты по почти всем составляющим (за редким исключением) не дотягивают до Animal Pak. По витаминам и минералам только Opti-Men близок к нему. Но не стоит забывать, что в Animal Pak есть ещё куча всего того, чего нет в Opti-Men. В общем, Opti-Men я бы поставил на второе место после Animal Pak.

Ниже привожу состав Animal Pak на один пакетик. Не путайте с составом на банке! Так как на банке указан состав на 2 пакетика!

Состав в 1 пак*	
Энергетическая ценность	20 ккал
Белки	3 г
Углеводы	2 г
Витаминно-минеральный комплекс	
Витамин A	4450 IU
Витамин C	0.5 г
Витамин D	320 IU
Витамин E	150 IU
Тиамин	38 мг
Рибофлавин	38 мг
Ниацин	41 мг
Витамин B6	900 мг
Фолиевая кислота	200 мкг
Витамин B12	8.5 мкг

Биотин	150 мкг
Пантотеновая кислота	38 мг
Кальций	1 г
Фосфор	665 мг
Йод	75 мкг
Магний	200 мг
Цинк	15 мг
Селен	25 мкг
Медь	300 мкг
Марганец	2.5 мг
Хром	30 мкг
Калий	100 мг
Аминокислотный комплекс	
L-Аланин	170 мг
L-Аргинин	663 мг

L-Аспарагиновая кислота	252 мг
L-Цистеин	52 мг
L-Глютаминовая кислота	376 мг
L-Глютамин	62 мг
L-Глицин	144 мг
L-Гистидин	46 мг
L-Изолейцин	141 мг
L-Лейцин	257 мг
L-Лизин	209 мг
L-Метионин	79 мг
L-Фенилаланин	116 мг
L-Пролин	72 мг
L-Серин	142 мг
L-Треонин	133 мг
L-Триптофан	42 мг
L-Тирозин	96 мг
L-Валин	157 мг
Оптимизаторы	
Argentine Liver (bovine)	1950 мг
L-Карнитин	13 мг
Холин битартрат	475 мг

Элеутерококк (корень)	875 мг
Порошок боярышника	125 мг
Расторопша пятнистая	225 мг
Женьшень (корень)	125 мг
Пара-аминобензольная	200 мг
Пиридоксин АКГ	100 мг
Антиоксидантный комплекс	
Альфа-липоевая кислота	50 мг
Цитрус биофлаваноиды	500 мг
Коэнзим Q10	2.5 мг
Экстракт виноградной	25 мг
Лютеин	0.5 мг
Ликопин	0.5 мг
Экстракт коры сосны	100 мг
Пищеварительные энзимы	
Бромелайн	50 мг
Инулин	125 мг
Липаза (6000 LU)	5 мг
Панкреатин	350 мг
Папаин	32 мг
Пепсин	32 мг

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.3 TOP 10 витаминно-минеральных комплексов

http://www.tvoytrener.com/pitanie/vitaminno-mineralnie_kompleksi2.php

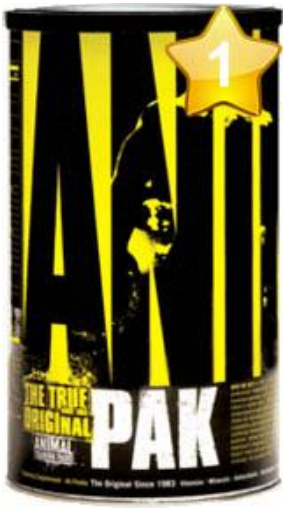
Здравствуйте. Хочу представить вашему вниманию очередной TOP. На этот раз под моё пристальное внимание попали спортивные витаминно-минеральные комплексы. Надо сказать, что оценивать и сравнивать такой вид спортивного питания крайне сложно. Ведь в нём огромное количество ингредиентов. И зачастую даже у аналогичных продуктов не совпадает не только процентное содержание тех или иных веществ, но и наличие самих веществ. Кроме этого, эффективность некоторых составляющих тех или иных комплексов вообще вызывает сомнение.

То есть, состав всех комплексов сильно различается и по веществам, и по их наличию. Поэтому, создавая этот TOP, я руководствовался следующими вещами:

1. Ощущения при личном использовании и использовании моих знакомых.
2. Отзывы тех людей, кому я доверяю.
3. Содержание тех или иных веществ на одну порцию.
4. Количество ингредиентов. Иными словами, есть ли в таком комплексе помимо минералов и витаминов ещё какие-либо различные добавки.

5. Популярность и общее качество бренда.
6. Стоимость.

Как видите, подборка получилась несколько субъективной. Но я сильно сомневаюсь, что при составлении подобного ТОРа можно быть на 100% объективным. В общем, прошу к просмотру.



Animal Pak

Производитель: **Universal Nutrition**
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, atletic-food.ru.

Monster Pak

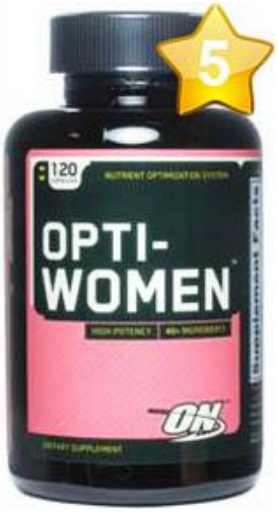
Производитель: **Scitec Nutrition**
Где купить: 5lb.ru

Maxler

Производитель: **Maxler**
Где купить: 5lb.ru

Opti-Men

Производитель: **Optimum Nutrition**
Где купить: fitnesspoint.ru, vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru.



Opti-Women

Производитель: **Optimum Nutrition**
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, fitnesspoint.ru.

Dr. Feel Good!

Производитель: **SAN**
Где купить: fitnesspoint.ru, vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru.

Iron Pack Arnold Series

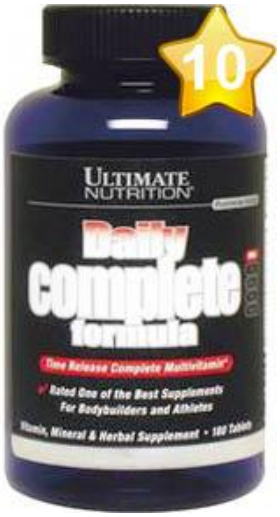
Производитель: **MusclePharm**
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru.

Armor-V

Производитель: **MusclePharm**
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, atletic-food.ru.

Multi Pro

Производитель: **Scitec Nutrition**
Где купить: fitnesspoint.ru, 5lb.ru.



Daily Complete Formula

Производитель: **Ultimate Nutrition**
Где купить: vitahit.ru, masterskaya-sporta.ru, atletic-food.ru.

Вот, собственно, и всё. Хочу сказать, что распределение с 1 по 10 место – весьма условно по причинам, перечисленным в начале этой статьи. Но лично для меня Animal Pak – вне всякой конкуренции. И что ставить на первое место – я знал точно.

Но в любом случае, любой из представленных здесь продуктов однозначно лучше и мощнее, чем аптечные витамины и минералы. Так как дозировки аптечных препаратов гораздо ниже.

ОГЛАВЛЕНИЕ

7. ПРОЧЕЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

7.1 ZMA: вся правда об эффективности

http://www.tvoytrener.com/pitanie/zma.php

Многие атлеты, добившиеся каких-либо результатов в фитнесе и бодибилдинге, всегда имели перед собой 2 цели. Это набрать качественную и сухую мышечную массу, и сократить период восстановления после физических нагрузок.

Среди категорий спортивного питания сейчас есть уйма добавок, способных (по словам продавцов и производителей) давать такие результаты. Вам обещают в короткие сроки увеличить мускулатуру и сократить период восстановления. А так же увеличить выработку собственного (эндогенного) тестостерона. Одной из таких разрекламированных добавок является ZMA.

Во многих магазинах спортивного питания эта добавка попадает в категорию "тестостероновых бустеров". То есть препаратов, которые способны повысить уровень эндогенно тестостерона, увеличить выносливость и поднять силовые показатели. Эти способности ZMA всячески проверялись и исследовались.

По поводу обещаний, увеличить выработку собственного тестостерона, мы ещё вернемся. А сейчас попробуем рассмотреть более детально состав.

Состав ZMA

Стандартный состав на одну порцию препарата ZMA:

- Магния аспартат (примерно 400-450 мг)
- Цинка монометионин или аспартат (25-30 мг)
- Витамин B6 (примерно 10 мг)

Магний

Как видим из состава, ни один из компонентов не способен укорить синтез белка, хотя магний участвует в синтезе протеинов. Тем самым, вести речь о внушительном наборе мышечной массы, да ещё и сухой, явно не стоит. Несомненно, продукт занимает весомую долю на рынке спортивного питания. Но мы бы не относили его в категорию "тестостероновых бустеров". Скорее ему подошла бы категория "микроэлементы".

Магний участвует в регуляции работы нервной ткани. Также этот компонент будет защищать вашу сердечнососудистую систему на фоне физических нагрузок. Магний входит в состав такого препарата, как «Панангин», который можно купить в аптеке. Этот препарат

назначается для укрепления сердечно сосудистой системы и при нарушении водно-солевого баланса. Это явление очень распространено среди атлетов.

Витамин B6

Если говорить о повышении силовых показателей, то, единственным компонентом из трех представленных, можно выделить витамин B6. Однако лучший результат даст инъекционный вид витаминов этой группы. Которые широко используются атлетами в бодибилдинге и пауэрлифтинге, приблизившимися к своему генетическому пределу.

Цинк

Этот микроэлемент очень важен для организма. Цинк входит в структуру инсулина, на котором завязан весть углеводный обмен. Но свойства его очень широки. Начиная от регулятора вкуса и заканчивая процессом заживления ран. Дозировки в 30мг в сутки - вполне достаточная для атлета.

Выводы об эффективности ZMA

Успех продукта ZMA на рынке базируется на теории о том, что недостаток элементов, входящих в состав препарата (цинк и магний), может служить предпосылкой к снижению уровня тестостерона.

Из различных научных исследований были сделаны противоречивые выводы. Одно исследование показало, что препарат дал прирост силовых показателей почти на 33%. Но другой опыт опроверг данный результат. Любопытно, что первое исследование спонсировалось производителями ZMA))

Однако, согласно составу, ZMA всё-таки имеет свойства, не вызывающие сомнения. Основные из них, это:

- **Предотвращение спазмов в мышцах**
- **Улучшение восстановления во время сна**

Анализируя всё вышесказанное, я могу сказать, что препарат не способен дать прирост мышечной массы, однако улучшить общее самочувствие и сон может. Будет очень полезен атлетам, тренирующимся в жестком графике, на фоне низкоуглеводной диеты. Особенно препарат нужен в период сушки, так как количество потребляемой жидкости ограничено. Именно в этот момент и нарушается водно-солевой баланс в организме, что может привести к судорогам и проблемам с сердечнососудистой системой.

Но помочь в построении внушительной сухой мышечной массы, и сколь-либо сильно увеличить выработку тестостерона (как заявляют производители), препарат не способен. Хотя, несмотря на это, у него есть уйма других полезных свойств.

Именно поэтому многие продвинутые атлеты не хотят платить завышенную цену за компоненты, входящие в комплекс ZMA. Они совершают поход в аптеку и покупают каждый элемент по отдельности либо находят схожие по составу препараты.

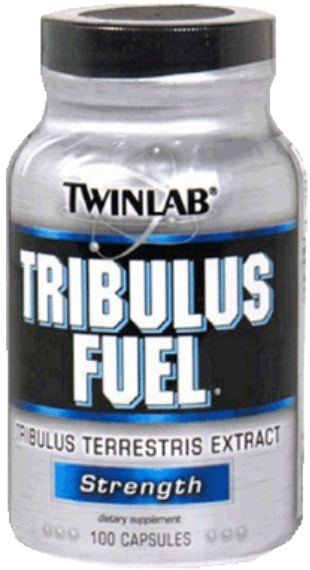
ZMA не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Но стоит отметить, что переизбыток цинка может усложнить усвоение других микроэлементов. Что же касается магния, то, скорее всего, будет сложно довести организм до переизбытка, если вы тренируетесь довольно часто и жестко.

Автор статьи: тренер по фитнесу и бодибилдингу Слаута Александр

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.2 Трибулус – принцип действия и эффективность

http://www.tvoytrener.com/pitanie/tribulus.php



Трибулус – это растительный препарат. С помощью химических реакций получают экстракт растения Трибулус Терестис. Который затем выпускают, как правило, в виде капсул.

Трибулус не является гормональным препаратом, так как не содержит гормонов. Его основной эффект – увеличение выработки собственного тестостерона путём стимулирования деятельности гипофиза. Таким образом, вы не вводите в свой организм тестостерон извне, а побуждаете своё тело вырабатывать больше своего гормона. Причём уровень тестостерона может увеличиться на 40% и даже больше. Это основное и очень существенное отличие и дало этому препарату такую популярность. Получается, что с помощью него мы можем добиться почти такого же эффекта, как от анаболических стероидов (увеличение уровня тестостерона в организме), только без каких-либо побочных последствий.

Таким образом, при применении трибулуса вы можете наблюдать эффекты 2-х типов:

- **Анаболические – увеличение силы и объема мышц и уменьшение времени на восстановление после тренировок;**
- **Андрогинные – повышение либидо и потенции, усиление эрекции.**

Благодаря этому - препарат широко используют не только спортсмены, но и врачи для лечения различных половых расстройств как у мужчин, так и у женщин. Но я надеюсь,

что с этим у вас всё в порядке, и нас, как спортсменов, больше интересуют анаболические эффекты.

Теперь немного про сам препарат. Трибулус сейчас выпускают многие компании. Но при его покупке первое, на что необходимо обращать внимание, это концентрация действующего вещества, а не размер таблетки или капсулы. Вот вам несколько вариантов для примера:

- Maxler Tribulus Terrestris - 40% действующего вещества. Суточная доза 4 - 6 капсул.
- NOW Tribulus - 45% действующего вещества. Суточная доза 4 - 5 капсул.
- SAN Tribuvar - - 50% действующего вещества. Суточная доза 3 - 5 капсул.

Если на упаковке не указана концентрация действующего вещества, то брать не советую.

Принимать трибулус, как и большинство БАДов, лучше от месяца до трёх. Эффект вы должны почувствовать уже через неделю. Просто у некоторых может преобладать андрогинный эффект. Я сам наблюдал такую картину, когда спортсмен под воздействием этого препарата «забивал» на тренировки и начинал усиленно «гулять».

Употребление цинка или аргинина совместно с трибулусом (как показали исследования) повышает эффективность последнего.

Так что никогда нельзя точно сказать, во что выльется повышение уровня тестостерона. Могу лишь добавить, что трибулус - на сегодняшний день один из самых мощных разрешенных препаратов. Правда, с недавнего времени он запрещён к открытой продаже (на мой взгляд, совершенно незаслуженно), и в спортивных магазинах он встречается всё реже. Так что придётся поискать.

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.3 Предтренировочные комплексы: их состав и предназначение

http://www.tvoytrener.com/pitanie/predtrenirovochni_komplex.php

Итак, уважаемые любители спортивных тренировок и читатели сайта Твой Тренер, сегодня мы поговорим об одной из категорий спортивного питания – предтренировочных комплексах (предтрениках).

Что же такое предтренировочный комплекс?

Как правило, это смеси и концентраты:

1. Витаминов.
2. Минералов.
3. Адаптогенов.
4. Анаболических веществ.
5. Восстанавливающих веществ.
6. Психостимулирующих веществ.

Звучит впечатляюще, но бояться не стоит, если нет у вас тяжёлых заболеваний сердечно-сосудистой системы или аллергических реакций. Ведь производители спортивного питания не используют запрещенных веществ в своей продукции. Поскольку все специализированное питание проходит санитарный контроль при производстве и процедуру сертификации для продажи на территории России.

Особо говорить о витаминах и минералах, думаем, что не надо. Группы и предназначения витаминно-минеральных комплексов проходят даже в школе.

А что же скрывается под понятиями адаптагенов, анаболических, восстанавливающих и психостимулирующих веществ? Начнём с адаптагенов.

Адаптогены - это класс растительных анаболиков, которые, обладая относительно небольшим анаболическим действием, могут повышать работоспособность, обладают тонизирующим влиянием на организм, стимулируют центральную нервную систему, повышают выносливость и сопротивляемость к вредным воздействиям. В отличие от синтетики адаптогены практически не обладают токсичностью, хорошо переносятся и имеют мало противопоказаний. Это такие растения, как элеутерококк, экстракты радиолы, китайский лимонник (шизандра!), левзея и так далее.

Здесь также можно обратить внимание на такую добавку, как Бета-Аланин, которая уменьшает боль в мышцах после тренировки, а также ускоряет восстановление после травм. Именно Бета-Аланин дает чувство мурашек по телу и покалываний кончиков пальцев, ладоней, а также ушей.

В предтренировочных смесях часто используются анаболические и восстанавливающие вещества. Если кратко, то анаболизм – это рост. Спортсмену он нужен,

поэтому можно встретить в предтренировочных комплексах отдельные аминокислоты, а также их группы, например, BCAA. Отнесем сюда и всем известный креатин.

А психостимулирующие вещества большинству должны быть знакомы. Пиликофе? А Burn, Bullet, Adrenalin? Вот и спортивное питание мимо не прошло. Для стимуляции ЦНС, снижения порога усталости, а также мотивации, используются кофеин и его производные. Плюс такие аминокислоты, как аргинин и таурин. Кстати, забыли сказать, что во многих комплексах можно встретить ноотропы. Например, DMAE и Гинкго билоба для улучшения мозгового кровообращения, драйва, концентрации и памяти.

Разновидности предтренировочных комплексов

Применение в спортивном зале предтренировочных комплексов, как правило, обусловлено двумя целями:

- энергия и драйв;
- мышечный пампинг и восстановление.

В соответствии с этими целями предтренировочные комплексы можно разделить на 2 группы.

К первой группе мы бы отнесли такие добавки, как Optimum Nutrition Platinum PRE, SAN Launch и супер хит бодибилдинга - USPLabs Jack 3d, хотя его можно отнести и ко второй группе, поскольку пампинг он дает сумасшедший.

Вторую группу часто называют донаторами азота, азотниками и т. д., поскольку они в своем составе содержат оксид азота – аргинин.

Такие комплексы часто в названии имеют аббревиатуру N.O. Это BSN N.O.-XPlode 2.0, ABB Performance Speed Stack Pumped N.O, Muscle Pharm Hybrid N.O. и так далее.

Кстати, то, что мы разделяем предтренировочные комплексы на группы, не означает, что отнесенные ко второй группе добавки не дадут заряда на тренировке и бодрости после неё. Ведь зачастую в таких предтрениках тоже содержатся психоактивные вещества в виде кофеина и зеленого чая.

Одно можно сказать, что спортивные добавки, как и все пищевые продукты, надо пробовать, подбирая дозировки, вкус и режим приема под индивидуальные особенности организма, восприятие и тренировочный режим. Желательно посоветоваться с компетентным врачом, тренером и не терять чувство меры. Удачи!

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.4 Экдистерон (экдистен) – свойства и эффект

http://www.tvoytrener.com/pitanie/ekdisteron.php

Многие спортсмены и просто любители наверняка задавали себе вопрос:«Есть ли препараты почти такие же действенные, как «анаболики», но при этом без побочных эффектов?» И наверняка многие слышали про такой препарат, как Экдистерон, основу которого составляет такое вещество, как экдистен.

Экдистен — это природное соединение стероидной структуры, выделенное из корней и корневищ левзеи сафлоровидной. В спорте левзею стали применять ещё с середины прошлого века. Но только недавно научились выделять из неё в чистом виде то, что нужно каждому спортсмену – экдистен. Основная его особенность заключается в том, что это вещество имеет по своей структуре сходство с анаболическими стероидами, но при этом не является запрещённым ВАДО (всемирной антидопинговой организацией).

Экдистен, так же как и «анаболики», усиливает синтез белка в организме, повышает работоспособность и ускоряет процесс восстановления после физических нагрузок. Для спортсмена это означает, что он может дольше тренироваться, скорее восстанавливаться и быстрее увеличивать свою силу и мышечную массу. Кроме того, экдистен оказывает мощный антиоксидантный эффект. Благодаря своему сходству с андрогенами, экдистен обладает многими свойствами анаболических стероидов, но лишён присущих им побочных эффектов. В частности, он не подавляет выработку собственного тестостерона, но наоборот, способствует производству собственного, так как не является тестостероном в чистом виде.

В связи с этими уникальными свойствами Экдистерон широко используют не только спортсмены - профессионалы, но и новички - любители, которые не гоняются за мировыми рекордами, а всего лишь хотят сделать своё тело немного лучше и красивее. Можно смело сказать, что Экдистерон – это на сегодняшний день один из самых эффективных препаратов, который не является допингом.

Так как Экдистерон практически не имеет противопоказаний и не является допингом, то найти этот препарат вы можете во многих спортивных магазинах и аптеках. У нас в России наиболее распространён Экдистерон от компании SPORT PIT. Она выпускает его в 3-х вариантах:

- Ecdysterone B
  С витамином В, для людей, занимающихся силовыми видами спорта и просто тренирующихся в тренажёрных залах.

- Ecdysterone MEGA
  Для людей среднего возраста. Более выражено способствует усилению выработки собственного тестостерона.
- Ecdysterone ACE
  Для людей, занимающихся циклическими видами спорта. То есть где необходима общая выносливость.

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.5 ZMA – ускоритель выработки тестостерона

http://www.tvoytrener.com/pitanie/zma_testosteron.php

Тестостерон представляет собой гормон-анаболизатор, который человеческий организм вырабатывает в разных количествах. Чем больше мы его производим, тем выше наши спортивные достижения, равно как показатели силы и выносливости. Он также помогает организму восстанавливаться после физических нагрузок. Тестостерон – это гормон, наращивающий мускулатуру! Предлагаемые нам ускорители имеют в основном растительное происхождение. Например Tribulus (трибулус – якорцы стелющиеся) или Lepidium meyenii.

Определённой популярностью стала пользоваться смесь ZMA. **Речь идёт о смеси 30 миллиграммов аспартата цинка, 450 миллиграммов аспартата магния и 10 миллиграммов витамина B6.** Аббревиатура ZMA является зарегистрированным товарным знаком, которым многие продавцы пользуются на более или менее законных основаниях.

Первое исследование, посвящённое ZMA, финансировалось создателем смеси. Именно о его результатах много говорили прежде, чем запустить препарат в широкую продажу. L. Brilla (2000) изучал действие ZMA на игроках американского футбола в течение восьми недель тренировок. При приёме ZMA уровень цинка в плазме повысился у них на 29%, а при приёме плацебо он снизился на 4%. Уровень магния вырос на 6%, а при приёме плацебо понизился на 9%. **Благодаря ZMA уровень тестостерона повысился на 33%, а при приёме плацебо снизился на 10%.** Уровень IGF-1 (инсулиноподобный фактор роста) возрос на 3%, но уменьшился на 21% при приёме плацебо. Сила рывка улучшилась в два раза быстрее при приёме ZMA (+18%), чем плацебо (+9%).

Полученные результаты просто поразительные, особенно когда речь идёт о повышении уровня тестостерона. Однако C. Wilborn (2004) не подтверждает их. В ходе проведённого им исследования мужчины, регулярно качающие мускулатуру, в течение

восьми недель принимали либо ZMA, либо плацебо. За исключением незначительного снижения уровня разных показателей катаболизма, **не было зафиксировано никакого положительного влияния ZMA на уровне цинка, магния, тестостерона, IGF, силы или же мышечной массы.** Эти данные, похоже, больше соответствуют реальности. К тому же ZMA представляют собой дорогостоящую форму цинка и магния. Такие добавки могут принести пользу спортсменам, испытывающим нехватку одного из двух минералов, но, как считает Вильборн, в очень незначительной степени.

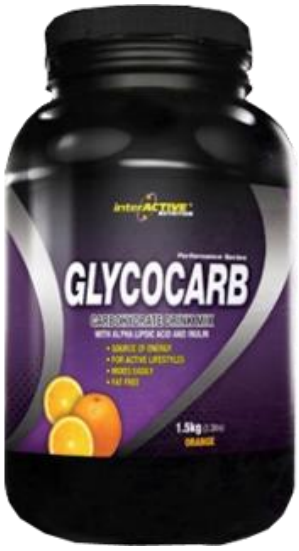
Таким образом, нельзя утверждать, что существует природная добавка, способная резко увеличить выработку тестостерона.

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.6 Ускорители выработки инсулина

http://www.tvoytrener.com/fiziologua/insylin.php



Инсулин представляет собой главный гормон, отвечающий за сохранность энергетических запасов. Спортсмены заинтересованы в резком повышении уровня выработки инсулина. Но только сразу же после физических нагрузок. Поскольку, хотя этот гормон и обладает анаболическим действием, оно зримо главным образом на жировой ткани, а не на мышцах.

Повышение уровня инсулина непосредственно после физических нагрузок содействует восстановлению запасов гликогена. Тем не менее исследования, проведённые с использованием углеводов с высокой молекулярной массой, показали, что можно в два раза увеличить скорость повторного синтеза гликогена, не превышая значений уровня инсулина, достигнутых благодаря применению классических углеводов (K. Piehl Aulin, 2000). Таким образом, поскольку этот гормон не является единственным регулятором гликогена, вполне можно обойтись без его излишков.

Такой минерал, как сульфат ванадия, в отдельных случаях оказывает схожее с инсулином действие, в частности на мышцы. Теоретически, ванадий способен ускорять энергетическое восстановление мышц после физических нагрузок, но, вопреки ожиданиям, речь не идёт ни об уровне аминокислот, ни об уровне скорости синтеза мышечных белков. Вероятно, именно этим объясняется его не слишком эффективное воздействие на организм спортсменов. Ежедневный приём 0.5 миллиграммов сульфата ванадия на килограмм веса

при выполнении программы развития мускулатуры, рассчитанной на 12 недель, напротив, вызывает сомнительные последствия (J. Fawcett, 1996). Первое время ванадий, как представляется, способствует наращиванию жира. Вместо того чтобы уменьшаться, уровень сахара в крови возрос на 10%, несмотря на повышение уровня инсулина.

Это позволяет предположить, что ванадий не повышает восприимчивость мышц к инсулину, а напротив, снижает её. У 20% испытуемых приём ванадия сопровождался чувством ненормальной усталости во время и после тренировок. Учитывая его токсический потенциал, а также тот факт, что он не наращивает мышечную массу выше значений, полученных при приёме плацебо, мы не рекомендуем вам принимать ванадий.

Другими основными ускорителями выработки инсулина служат энергетические углеводные напитки. Особенно те, которые содержат не только углеводы, но и сыворотку, BCAA, пажитник сенной… Тем не менее не следует особо увлекаться ими.

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.7 Применение хондроитина в спорте

http://www.tvoytrener.com/farma/hondroitin.php

Сульфат хондроитина входит в состав хрящей. Главное исследование, в ходе которого изучалась его эффективность, было проведено P. Mathieu (2002). На протяжении двух лет 300 пациентов, страдающих артритом, принимали либо хондроитин (ежедневно один раз в день перорально 800 миллиграммов), либо плацебо. Через два года у тех, кто получал плацебо, было выявлено, что средняя толщина хряща уменьшилась примерно на 5%. Благодаря хондроитину подобного ухудшения не произошло.

Как и глюкозамин, хондроитин, похоже, оказывает существенное положительное действие. Хотя данное и другие исследования показали определённую эффективность хондроитина, всё же есть и такие исследования, которые не выявили ни малейшего влияния этого препарата на улучшение здоровья.

Приём хондроитина, особенно спортсменами, вызывает ещё больше споров, чем приём глюкозамина. Действительно, существуют сильные сомнения в целесообразности использования хондроитина.

- Учёные исследовали хондроитин в меньшей степени, чем глюкозамин.

- Хондроитин, принятый перорально, усваивается хуже глюкозамина.
- Стоимость хондроитина намного выше стоимости глюкозамина.
- Как представляется, механизмы действия глюкозамина и хондроитина довольно схожи. Увеличение дозы хондроитина не влечёт за собой повышения его эффективности, что автоматически происходит при добавлении хондроитина к глюкозамину.

Заключение

Представляется правильным в первую очередь отдавать предпочтение глюкозамину. В принципе к нему можно добавить хондроитин, если это вам позволяют ваши финансы или если вы действительно ощущаете в нём потребность. Например, можно купить препарат с уже готовой смесью хондроитина и глюкозамина. Такой как Glucosamine & Chondroitin + MSM. Ну, или ему подобный.

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.8 Глюкозамин как средство защиты суставов

http://www.tvoytrener.com/farma/glykozamin.php

Что такое глюкозамин?

Сульфат глюкозамина служит предшественником глюкозаминогликана, второго, после коллагена, вещества, входящего в состав хрящей, связок и сухожилий. Человеческий организм вырабатывает собственный глюкозамин на основе сахара и глутамина. Аргументы, приводимые в пользу дополнительного приёма глюкозамина, основаны на том, что **наш организм вырабатывает его в количествах, недостаточных для удовлетворения возрастающих эндогенных потребностей в тех случаях, когда суставы оказываются травмированными из-за интенсивных тренировок**.

Механизм действия глюкозамина

В пробирке глюкозамин способен стимулировать регенерацию суставных хрящей и препятствовать их разрушению. Таким образом, он мог бы содействовать выработке гиалуроновой кислоты – смазки и основной «пищи» суставов. В медицинской практике глюкозамин используется главным образом для лечения артрита (воспаления суставов).

Научная оценка эффективности глюкозамина

N. Poolsup (2005) сделал вывод, что глюкозамин замедляет прогрессирование артрита, смягчает боли, которыми сопровождается эта болезнь, и улучшает подвижность суставов.

В одном из исследований учёные сравнивали эффективность ежедневной одноразовой дозы глюкозамина в количестве 1500 миллиграммов по сравнению с эффективностью плацебо. Это исследование длилось три года и охватывало более 200 пациентов, страдавших артритом (J. Reginster, 2001). Благодаря приёму глюкозамина субъективные параметры болевых ощущений и подвижности улучшились на 24%, в то время как при приёме плацебо отмечалось ухудшение на 9%. При приёме плацебо межсуставное пространство (толщина хряща) сократилось в среднем на 0.31 миллиметра, в то время как в группе, получавшей глюкозамин, оно не изменилось. У 30% испытуемых, принимавших плацебо наблюдалось сужение межсуставного пространства, квалифицируемое как серьёзное (свыше 0.5 миллиметра). **Эти различия свидетельствуют об эффективном воздействии глюкозамина на хрящи**.

Кроме того, учёные изучали, насколько глюкозамин эффективен при так называемых «болях в спине» (L. Tant, 2006). Люди, ведущие малоподвижный образ жизни и страдающие от болей в спине, в течение 12 недель получали глюкозамин. 8 из 17 испытуемых отметили, что их состояние здоровья улучшилось.

Однако не все исследования выявили эффективность глюкозамина. Столь противоречивое действие, вероятно, объясняется тем, что при пероральном (через рот) приёме уровень накопления глюкозамина в суставах возрастает крайне медленно (B. Biggee, 2006). Несмотря на то, что наш организм усваивает около 90%, в сустав попадает только 0.4% от общей дозы.

Чтобы хоть как-то сгладить остроту этой проблемы, можно воспользоваться мазями на основе глюкозамина. В течение 8 недель пациенты, страдающие артритом коленного сустава, натирались либо мазью, состоящей из глюкозамина, хондроитина и камфары, либо плацебо (M. Cohen, 2003). В группе, использовавшей мазь с активными веществами, отмечалось снижение болевых ощущений, в отличие от группы, использовавшей плацебо.

Поэтому более эффективно использовать одновременно и глюкозамин, и хондроитин. Например, можно купить препарат с уже готовой смесью хондроитина и глюкозамина. Такой как Glucosamine & Chondroitin + MSM. Ну, или ему подобный.

Авторы статьи: Фредерик Делавье и Мишель Гундиль - "Пищевые добавки для занимающихся спортом"

ОГЛАВЛЕНИЕ

8. ОБЩИЕ СТАТЬИ

8.1 Спортивное питание – когда мужчинам стоит его употреблять

http://www.tvoytrener.com/pitanie/sportivnoe_pitanie_mujchini.php

Это статья для мужчин. Если вы – женщина, то вам читать эту статью)). Почти каждый день у меня спрашивают: "Нужно ли мне употреблять спортивное питание?". И я, чтобы каждый раз не писать одно и то же, решил написать эту статью. Где будут приведены случаи, в которых стоит его употреблять. И расскажу, какое спортивное питание лучше принимать.

1. Не успеваете восстанавливаться после тренировок

Для этих целей служат гейнеры, аминокислоты (в том числе BCAA) и креатин. Гейнеры восстанавливают общую работоспособность организма и гликоген в мышцах. Аминокислоты восстанавливают структуру мышц. И креатин восполняет запасы креатинфосфата в мышцах.

Креатинфосфат в мышцах служит для того, чтобы восстанавливать аденозиндифосфорную кислоту (АДФ) до аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Которая, в свою очередь, синтезируется в митохондриях и служит «топливом» для силовой работы мышц. Но при этой самой работе распадается до АДФ. Что-то я увлёкся…))

В общем, если вы не успеваете восстанавливаться, то можете принимать сразу все эти три препарата. Они хорошо дополняют друг друга. Но по степени важности для восстановления я бы на первое место поставил гейнер, потом аминокислоты, потом креатин.

2. Не растёт мышечная масса

Ну, тут нам в помощь гейнер и протеин. В двух словах, в чём между ними разница. Гейнер – это смесь, состоящая по большей части из углеводов (60% – 90%) и в меньшей степени из белков (10% - 40%). В протеине всё наоборот. Там больше белка.

Так вот, если вы худой и хотите набрать массу вообще, то вам отлично подойдёт гейнер. С ним вы будете набирать и мышцы, и жир. Что, в принципе, не страшно и вполне нормально.

Если же вес вашего тела вас устраивает, но вы хотите сделать вашу массу более качественной, то лучше принимать протеин. От него масса растёт хуже, так как он растит по большей части только ваши мышцы.

На самом деле, я всё привёл здесь в немного упрощённом виде. Чтобы вы лучше поняли суть и различия. Подробнее в статье Протеин или гейнер – что лучше для набора массы.

3. Хотите похудеть, но не получается

Вы сейчас, наверное, думаете, что я начну предлагать жиросжигатели? Нет, от них довольно мало толка (надо будет отдельную статью про это создать). В этой ситуации вам поможет всё тот же протеин! Но уже в другой роли.

Как правило, протеин служит дополнением к обычной пище. Но в этом случае вы должны заменять протеином часть пищи. Допустим, вместо завтрака или ужина. Таким образом, вы будете снижать общую суточную калорийности питания, но увеличивать при этом долю белка. Что будет способствовать сохранению ваших мышц. А это очень важно при похудении. Ведь, как известно, когда вы худеете, то теряете и жир и мышцы. Подробнее в статье Как питаться чтобы похудеть и сохранить мышцы.

4. Хотите стать ещё сильнее

Ну, здесь из спортивного питания или аминокислоты (в том числе BCAA), или креатин. Про них я рассказывал выше. Аминокислоты влияют на вашу силу опосредованно (восстанавливая их структуру). Примерно такой же принцип влияния и у креатина. Он способствует тому, что вы можете сделать больше подходов и повторов с большими весами. А значит – вы можете стать ещё сильнее. Подробнее в статье Придаёт ли креатин силу?.

Заметьте, что все приведённые выше ситуации подразумевают, что вы уже тренируетесь какое-то время. Это говорит о том, что не стоит с первых же дней тариться спортивным питанием под завязку. Потренируйтесь для начала пару месяцев без него. Потом вы лучше сможете понять, что нужно именно вам.

В конце статьи приведу неплохие, на мой взгляд, образцы спортивного питания. Это, конечно, не полный список хорошего питания, и я не претендую на истину в последней инстанции. Но, кому интересно – взгляните.

Протеины:

- Universal Ultra Whey Pro 73% белкаи 13% углеводов
- Syntrax Matrix 5.0 76% белка и 10% углеводов
- Elite Whey Protein 76% белкаи 8% углеводов
- CytoSport Complete Whey 73% белкаи 8% углеводов
- Syntrax Whey Shake 77% белкаи 10% углеводов

Гейнеры:

- Pro Complex Gainer - 34% белкаи 55% углеводов
- True-Mass - 31% белка и 52% углеводов
- Up Your Mass - 35% белка и 45% углеводов
- Cyto Gainer - 33% белка и 45% углеводов
- Universal Real Gains - 32% белкаи 56% углеводов
- Dymatize Elite Mass - 37% белкаи 51% углеводов

Аминокислоты:

- Maxler Whey Amino tabs
- Dymatize Super Amino
- Universal 100% Beef Aminos
- Scitec Nutrition Isolate Amino

Креатин:

- Maxler Creatine
- Power System Creatine
- SAN Performance Creatine

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.2 Зачем девушкам спортивное питание?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/sportivnoe_pitanie_devushki.php

В этой главе я не буду рассматривать жиросжигатели. А остановлюсь на всём том многообразии спортивных добавок, которые помогают восстанавливаться после тренировок и наращивать мышцы.

В половине случаев, необходимости приёма спортивного питания для девушек действительно нет.Они, как правило, не гоняются за большими мышцами. И ресурсов их организма вполне достаточно для придания их телу желаемой формы. Правда, есть довольно худые женщины, которые приходят в тренажёрный зал набрать массу. Но, как правило, для красивого тела им не хватает 4 – 6 кг. А этого тоже вполне можно добиться и без гейнеров и протеинов.

Но всё не так просто)) Всё вышесказанное вполне справедливо, если есть возможность полноценно питаться в

течение дня. Но современная жизнь такова (особенно для женщин), что у многих из них просто нет такой возможности. Плюс довольно напряжённый график и недостаток сна. В результате некоторые девушки просто не успевают восстанавливаться после тренировок. Даже если тренируются 2 – 3 раза в неделю. Да и несчастные 4 – 6 кг мышц набрать тоже становится проблемой, и ягодицы никак не хотят принимать желаемые формы…

Вот при таком варианте спортивное питание как нельзя кстати. К примеру, если женщину устраивает вес её тела, но хотелось бы более соблазнительных форм – можно приобрести протеин (белок). И употреблять его по 100 грамм в день. Это поможет вашим мышцам быстрее восстанавливаться и лучше расти, не превращаясь при этом в жир.

Если вы хотите прибавить несколько кг в весе, но никак не получается, лучше взять гейнер (белково-углеводную смесь). Углеводы помогут вам быстрее восстанавливаться после тренировок. Конечно, есть риск, что эти самые углеводы частично будут откладываться в жир. Но, я думаю, что если будете принимать по 100 грамм гейнера в день – этих ужасов не произойдёт. Подробнее в этой статье.

Если вы не успеваете восстанавливаться, и постоянно нет желания тренироваться, то либо тот же гейнер, либо аминокислоты. Если боитесь растолстеть – лучше аминокислоты. Но гейнер справляется с задачей восстановления все-таки эффективней.

Если вы хотите похудеть, то, как ни странно, спортивное питание тоже может помочь. Берём протеин и заменяем им часть обычной пищи. Допустим, завтрак или ужин. Получается, что в целом калорий вы стали потреблять меньше, но доля белка выросла. Это постепенно приведёт к сжиганию жира и сохранению мышц. Если же просто ничего не есть – уйдёт и жир, и мышцы. Лучше всего для этого подходят изоляты – протеины с очень высоким содержанием белка. Подробнее в этой статье.

Конечно, в индустрии фитнеса используется ещё масса других разновидностей спортивных добавок. **Но, я считаю, что для девушек–любителей вполне хватит того, что я описал выше.**

В конце статьи приведу несколько конкретных вариантов спортивного питания. Не скрою, что за ваши покупки я буду получать определённый процент)) Но подбирать я их старался по соотношению цена – качество. И ещё раз подчеркну, что если вы нормально питаетесь, и вас устраивает скорость вашего прогресса, то необходимости в спортивном питании нет.

Протеины:

- Universal Ultra Whey Pro 73% белкаи 13% углеводов
- Syntrax Matrix 5.0 76% белка и 10% углеводов
- Elite Whey Protein 76% белкаи 8% углеводов
- CytoSport Complete Whey 73% белкаи 8% углеводов
- Syntrax Whey Shake 77% белкаи 10% углеводов

Гейнеры:

- Pro Complex Gainer - 34% белкаи 55% углеводов
- True-Mass - 31% белка и 52% углеводов
- Up Your Mass - 35% белка и 45% углеводов
- Cyto Gainer - 33% белка и 45% углеводов
- Universal Real Gains - 32% белкаи 56% углеводов
- Dymatize Elite Mass - 37% белкаи 51% углеводов

Аминокислоты:

- Maxler Whey Amino tabs
- Dymatize Super Amino
- Universal 100% Beef Aminos
- Scitec Nutrition Isolate Amino

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.3 Подделка спортивного питания: правда и мифы

http://www.tvoytrener.com/pitanie/sportivnoe_pitanie_poddelki.php

Многие люди, которые регулярно заходят в магазины спортивного питания, слышали о подделках среди спортивных добавок. В особенности это касается порошковых смесей: протеинов и гейнеров. Можно с уверенностью сказать: сегодня подделки в спортивном питании - миф. Этот миф построен скорее на маркетинговой политике интернет-магазинов, которые на главной странице указывают: "Мы работаем только с официальными поставщиками. Наш магазин - гарантия от подделок". Сложилась тенденция, что покупатели в России весьма недоверчивы, особенно к интернету. Поэтому многие люди клюют на такие уловки. И верят в то, что на рынке спортивного питания большое число подделок.

Вы до сих пор не верите в вышесказанное? И думаете, что мы преследуем интерес магазина, который продает контрафактную продукцию?

Насколько выгодно подделывать спортпит?

Во-первых, процесс изготовления порошковых смесей весьма трудоемкий, поэтому подделать порошок протеина или гейнера невозможно. Но предположим, что порошок

подделывать не надо, его можно купить на развес намного дешевле и просто изготовить банку. Но это также сделать не просто, изготовить банку + этикетку и защитную мембрану с крышкой очень дорого. Чтобы получить выгодную цену изготовления банки, вам необходимо сделать большой заказ. Заводы по производству пластика берутся только за партии не менее 10.000 штук, тем самым у вас получается выгодная цена изготовления.

Предположим, вы изготовили банки и этикетки - в точной копии от реального производителя. Далее купили порошок. Его необходимо рассыпать. Всем известно, что белковый порошок продается безвкусным. Вам его необходимо будет мешать с вкусовыми добавками + добавлять краситель. Это также трудоемкий процесс, и провести данную процедуру на 10.000 банок весьма сложно. Как минимум необходимо будет снимать отдельное большое помещение с 3-4 работниками. Также необходимо оборудование для герметичной упаковки.

Итого: процесс подделки только одного наименования товара будет нести для вас огромные затраты. К примеру, возьмем средние цены. Изготовление банки с наклейкой, защитной мембраной и крышкой в количестве 10.000 штук: около 1.000.000 руб. Далее 1 кг качественного сывороточной изолята на развес стоит 400 руб. Необходимо будет 10.000 кг, если исходить из килограммовой банки. А это уже 4 млн рублей. Итого 5 млн рублей стартовый капитал данного "бизнеса", при этом мы еще не считали аренду помещения и зарплату рабочих.

Это совершенно невыгодно просто по причине того, что процесс трудоемкий и требует больших объемов и дорогого оборудования, которое есть у официальных заводов. Тем самым, заводы уменьшают затраты.

Но вы скажете, зачем делать в большом объеме, если возможно подделывать 100-200 банок лично у себя дома? Да, конечно, можно. Но вам будет необходимо тогда купить использованные банки протеина, потому что изготовление новых будет невыгодно. Купить протеин на развес, самому использовать краситель и вкусовые добавки. Это также вам обойдется дороже.

К тому же вам нужно будет герметично все упаковать.

После этого встает вопрос: куда это все продать?

Друзьям? Нельзя, они вас знают, да и большую партию не продашь. Необходим хороший магазин.

Но хороший магазин работает с официальными поставщиками. Вот вы ему даете на пробу банку, и в магазине сразу понимают, что это подделка, и рисковать своей репутацией никто не будет.

Конечно, возможно открыть лично свой магазин. Но долго вы не продержитесь, поверьте. Сейчас сфера спортивного питания для многих спортсменов хорошо изучена. Поэтому долгое время обманывать покупателей просто невозможно.

Но все-таки, от куда идет информация о подделках, возможно есть реальная почва?

Несколько фактов о подделках

Да информация имеет свои корни. И не только маркетинговые. Крупные подделки были на заре становления рынка спортивных добавок в России. Это было на Украине в 2005-2009 годах. Соответственно, в 2009 году украинские "лжепроизводители" были пойманы. Они реально построили большой цех по упаковке различных видов продукции. В 2013 году по сравнению с 2010 оборот рынка спортивного питания вырос в 4 раза.

Но как же их поймали?

Очень просто, официальные поставщики американских и европейских производителей следят за рынком. И любые новые поставщики их продукции легко ликвидируются, данные мелкие поставщики возят товары нелегально, т.к. по закону ввозить товар имеет право только официальный дистрибьютор в России. Или по разрешению официального дистрибьютора и завода. Другими словами, это монополия. Хотя монополии запрещены.

Какие есть официальные поставщики в России?

- №1 Знаменитый Игорь Завьялов - он же Optimum Nutrition, BSN, Mutant.
- №2 Окфит.ru - онже Weider, Olimp, Muscletech.
- №3 Виконики – SAN.
- №4 TSP-SHOP - vpx, MAGNUM, NANON и аксессуары.
- И другие уже более мелкие отдельных фирм, как Multipower и Power System.

В заключение необходимо сказать, что многие проблемы встречаются у покупателей не из-за подделок, а по причине просроченных добавок. При покупке обязательно смотрите на дату. Даже официальные дистрибьюторы продают просроченные товары с большой скидкой. Для тех, кто давно в данной сфере, можно вспомнить историю Русатлета несколько лет назад, когда была конфискована огромная партия товара на границе с Украиной. Весь товар признали контрафактным с перебитой датой.

Автор статьи: руководитель магазина спортивного питания Atletic-Food.ru Пурик Кирилл.

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.4 Какое спортивное питание подходит для похудения?

http://www.tvoytrener.com/pitanie/sportivnoe_pitanie_pohudenie.php

Итак, сразу скажу, что из всего спортивного питания только жиросжигатели создавались специально для похудения. Всё остальное спортивное питание, которое помогает вам похудеть, делает это косвенно, и напрямую на сжигание жира оно не влияет.

Ещё хочу добавить, что даже если вы закупитесь всеми добавками, которые я приведу ниже, то это будет определять ваш результат примерно на 15%. Остальные 85% - это диета и тренировки. Кто-то скажет, что 15%, это мало, и этим можно пренебречь. А я отвечу, что тот, кто хочет хороший результат, должен быть внимателен к любым мелочам. И, на мой взгляд, 15%, это совсем не мелочи.

Жиросжигатели

Сюда относится целый комплекс препаратов. Я различаю моно жиросжигатели и комплексные жиросжигатели. К моно относятся препараты, которые действуют только в одном направлении. Например, подавляют аппетит, или мешают расщепляться жирам и углеводам, или повышают температуру тела… То есть у них присутствует только одна функция.

Как вы сами догадываетесь, комплексный подход гораздо лучше, чем что-то одно. Поэтому рынок спортивного питания предлагает широкий выбор комплексных жиросжигателей. Они имеют в своём составе несколько действующих веществ, которые имеют разный принцип действия. Как правило, все такие препараты имеют как минимум три функции:

- **Подавление аппетита,**
- **Ускорение обмена веществ,**
- **Повышение температуры тела.**

С помощью веществ, входящих в их состав, эти жиросжигатели работают в этих трёх направлениях (а иногда и больше), помогая вам худеть. Подчеркну, что они ПОМОГАЮТ худеть, а не делают вашу работу за вас. Подробнее о типах жиросжигателей вы можете прочитать в этой статье.

Лично я рекомендую принимать именно комплексные жиросжигатели. Они дороже, но и толку от них больше. Из таких препаратов могу порекомендовать серию препаратов LIPO 6 и SAN Tight original. По составу они аналогичны.

L-карнитин

L-карнитин способствует расщеплению и переносу жирных кислот. Но, к слову сказать, это его побочный эффект. Главный же эффект – увеличение работоспособности. Но стоит он недорого и абсолютно безвреден. Поэтому отказываться от этого препарата не стоит, так как свою лепту в похудение он способен внести.

Дозировка L-карнитина, это обычно 2 раза в день по 1 – 2 грамма действующего вещества. Утром и после тренировки. Или утром и вечером. Подробнее о его эффективности и использовании вы можете почитать здесь.

Могу посоветовать L-карнитин следующих фирм:

- Maxler L-Carnitine Caps 750 (по 3 - 5 капсул в день)
- SAN ALCAR (по 3 - 5 таб. в день)
- Multipower L-Carnitine (по 30 - 40 мл в день)

Протеин

Все скажут: как так, он же для массы! Ну, это смотря как его использовать. Если принимать его на фоне низкокалорийной диеты, то он будет способствовать сохранению ваших мышц. А вы же хотите, чтобы у вас ушёл только жир, а мышцы по возможности сохранились?

Поэтому протеин не способствует похудению, а способствует сохранению мышц. А я считаю, что правильное похудение, это когда вы стремитесь сохранить свою мышечную массу. Кто-то называет это «сушка».

Принимать протеин при похудении нужно из расчёта примерно 1 г протеина на 1 кг веса тела в сутки. Но это при том, что ваша обычная пища должна быть богата белком. Разводить лучше в воде или обезжиренном молоке. Причём желательно покупать такой протеин, чтобы там было максимум белка и минимум жиров и углеводов. Подробнее о том, как использовать протеин при похудении, вы можете почитать здесь.

Могу посоветовать следующий протеин для похудения:

- Elite Egg Protein (84% белка).
- Casein Protein (80% белка).
- Consecutive Protein 85 (83% белка).
- Dymatize ISO-100 (90% белка).

Аминокислоты

Тот же принцип, что и с протеином, так как белок, это не что иное, как цепочка аминокислот. Просто аминокислоты избавлены уже от жира и углеводов. Да и переваривать их уже не надо. Но и стоят они дороже.

Приобретать советую или протеин, или аминокислоты. Кому что больше нравится. Если будете пить одновременно и то, и то, то плохого в этом ничего не будет. Просто будете неэффективно расходовать деньги.

Могу посоветовать вот такие аминокислоты:

- Gaspari Nutrition AminoMax 8000
- Biotech Mega Amino 3200
- Hardlabz Aminoz
- Gaspari Aminomax 8000

Вывод

Если вы возьмёте себе все препараты, указанные выше, то сможете существенно помочь своему организму не только избавиться от лишнего жира, но и сохранить мышцы. На месяц по деньгам у вас выйдет примерно 5 500 рублей. 1500 рублей ЛИПО 6, 1000 рублей L-карнитин и 3 кг протеина примерно за 3000 рублей. Но это всё очень примерно.

Но даже полный набор спортивного питания для похудения не будет делать за вас вашу работу. Помните, что ваше похудение зависит на:

- **15% от спортивного питания,**
- **30% от тренировок,**
- **55% от диеты.**

Что касается диеты, то можете посмотреть готовые меню для похудения для женщин и для мужчин. Ну а программы тренировок для похудения вы найдёте здесь: для женщин, для мужчин. Вот и всё. Удачи!

ОГЛАВЛЕНИЕ

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1 Заказать индивидуальный комплекс упражнений от Тимко Ильи

Вы можете заказать себе комплекс упражнений от создателя сайта Твой Тренер и автора всех тренировочных комплексов на этом сайте. Чтобы узнать подробности – перейдите по ссылке: http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php

ОГЛАВЛЕНИЕ

9.2 Рейтинг гейнеров по качеству и цене

http://www.tvoytrener.com/pitanie/geineri_reiting.php

1. Оценка стоимости производится из среднерыночной цены за упаковку конкретного веса. То есть у одного и того же гейнера, но в упаковках разного веса, оценки стоимости могут различаться. Ведь, зачастую, чем меньше упаковка, тем дороже стоит гейнер (в пересчёте на 1 кг). А значит, может отличаться и общая оценка.

2. Наивысший балл: 5+. Такую оценку может получить или превосходный гейнер по умеренной цене. Или хороший гейнер по дешёвой цене. Низший балл: 2. Чтобы получить эту оценку нужно быть просто плохим гейнером. Или средненьким гейнером по очень дорогой цене.

3. Итог подводится по сумме баллов за стоимость и качество. То есть гейнер высочайшего качества, но неадекватно дорогой, вряд ли получит 5+. И отвратительный, но дешёвый гейнер, может «дотянуть» до 3.

Превосходные гейнеры

Название (марка)	Вес (кг)	Стоимость	Содержание белка	Содержание сахара	Соотношение белка и углеводов	Итог
AF Gainer (Actiformula)	2.4	средняя	очень высокое	отсутствует	отличное	5+
F=45x45 (Actiformula)	2.4	средняя	очень высокое	отсутствует	отличное	5+
Elite Mass Gainer (Dymatize)	4.5	средняя	очень высокое	отсутствует	отличное	5+
Mass Fuel Extreme (Twinlab)	2.7	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5+
F=30x60 (Actiformula)	3.0	очень дёшево	очень высокое	отсутствует	хорошее	5
Gain Tech (All Stars)	4.0	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5
CytoGainer (CytoSport)	5.4	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5
Monster Mass (CytoSport)	2.7	дороговато	очень высокое	мало	отличное	5

Turbo Weight Gain (Hansa-X-Sport)	1.0	очень дёшево	очень высокое	отсутствует	хорошее	5
Up Your Mass (MHP)	2.3	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5
Multicomponent Gainer (Pureprotein)	1.0	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	5
ISO Mass Xtreme Gainer (Ultimate Nutrition)	4.6	дороговато	очень высокое	мало	отличное	5
Real Gains (Universal Nutrition)	4.8	средняя	очень высокое	мало	отличное	5

Хорошие гейнеры

Название (марка)	Вес (кг)	Стоимость	Содержание белка	Содержание сахара	Соотношение белка и углеводов	Итог
Sizer XXL (American Pure Whey)	4.5	очень дёшево	высокое	средне	хорошее	5-
CytoGainer (CytoSport)	2.7	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
CytoGainer (CytoSport)	1.5	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
Elite Mass Gainer (Dymatize)	2.7	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
Real Mass (Gaspari Nutrition)	2.7	дороговато	очень высокое	мало	отличное	5-
Muscle Peak (Inner Armour)	2.3	дороговато	очень высокое	мало	отличное	5-
Up Your Mass (MHP)	0.9	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
Anabolic Window (Nutrabolics)	2.3	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
Pro Complex Gainer (Optimum Nutrition)	4.4	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	5-

Pro Mass 20 (Pro Nutrition)	6.0	очень дёшево	среднее	отсутствует	плохое	5-
Volumass 35 (Scitec Nutrition)	2.9	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	5-
Maxiplex (Weider)	1.5	очень дорого	очень высокое	средне	отличное	5-
Sportein Gainer (Academiya-T)	1.8	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Sizer XXL (American Pure Whey)	2.3	дёшево	высокое	средне	хорошее	4+
Sizer XXL (American Pure Whey)	0.9	дёшево	высокое	средне	хорошее	4+
Ultra Gainer (BodyStrong)	2.7	очень дорого	очень высокое	мало	отличное	4+
Mega Gainer (Dymatize)	3.6	очень дёшево	высокое	отсутствует	ниже среднего	4+
Turbo Weight Gain (Hansa-X-Sport)	5.0	средняя	очень высокое	отсутствует	хорошее	4+
Infinite Mass (Infinite Labs)	3.0	дороговато	очень высокое	мало	отличное	4+
Mass Peak Gainer (Inner Armour)	4.0	средняя	очень высокое	мало	хорошее	4+
Real Mass (Maxler)	2.7	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4+
Real Mass (Maxler)	4.5	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4+
Muscle Fusion (Nutrabolics)	2.3	очень дорого	очень высокое	мало	отличное	4+
IsoGainer (Nutrabolics)	4.5	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Pro Complex Gainer (Optimum Nutrition)	2.2	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	4+

Amino Gainer (Performance)	4.5	средняя	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Myodrive (SAN)	2.4	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Goliath (Syntrax)	2.7	дороговато	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Hard Mass (Trec Nutrition)	2.8	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Hard Mass (Trec Nutrition)	1.3	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4+
Muscle Juice 2544 (Ultimate Nutrition)	4.7	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4+
Muscle Juice 2544 (Ultimate Nutrition)	6.0	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4+
Muscle Juice 2544 (Ultimate Nutrition)	2.2	дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4+
Real Gains (Universal Nutrition)	1.7	средняя	очень высокое	мало	отличное	4+
Real Gains (Universal Nutrition)	3.1	средняя	очень высокое	мало	отличное	4+
Hardcore Mass Phase (4 Dimension Nutrition)	4.5	очень дёшево	высокое	мало	среднее	4
True-Mass (BSN)	2.6	дороговато	очень высокое	мало	отличное	4
Elite Mass Gainer (Dymatize)	1.5	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4
American Weight Gain (Hansa-X-Sport)	5.0	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4
Real Mass (Maxler)	1.5	средняя	среднее	отсутствует	ниже среднего	4
Weight Gainer (Power System)	2.0	средняя	среднее	отсутствует	ниже среднего	4

Weight Gainer (Power System)	1.0	средняя	среднее	отсутствует	ниже среднего	4
N-Large 2 (Prolab)	4.5	средняя	очень высокое	много	отличное	4
N-Large2 (Prolab)	1.7	дороговато	очень высокое	много	отличное	4
N-Large2 (Prolab)	2.7	дороговато	очень высокое	много	отличное	4
Hard Gain Gold Edition (Strimex)	6.0	очень дёшево	очень высокое	зашкаливает	хорошее	4
Macro Pro (Syntrax)	2.6	средняя	очень высокое	отсутствует	хорошее	4
Hard Mass (Trec Nutrition)	0.7	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4
Massive Whey Gainer (Ultimate Nutrition)	4.2	средняя	очень высокое	много	отличное	4
Massive Whey Gainer (Ultimate Nutrition)	2.0	средняя	очень высокое	много	отличное	4
Ultra Mass 4500 (Universal Nutrition)	4.2	очень дёшево	среднее	отсутствует	ниже среднего	4
Hard Fast (Universal Nutrition)	1.4	дороговато	очень высокое	много	отличное	4

Средненькие гейнеры

Название (марка)	Вес (кг)	Стоимость	Содержание белка	Содержание сахара	Соотношение белка и углеводов	Итог
Gain Tech (All Stars)	1.5	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	4-
ForMass (Dorian Yates Nutrition)	2.3	очень дорого	очень высокое	мало	отличное	4-
Mega Gainer (Dymatize)	1.5	средняя	высокое	отсутствует	ниже среднего	4-

Xtreme Mass Effect (Fitness Authority)	5.0	дёшево	низкое	отсутствует	плохое	4-
American Weight Gain (Hansa-X-Sport)	1.5	средняя	среднее	отсутствует	ниже среднего	4-
After Shock Critical Mass (Myogenix)	2.5	очень дорого	очень высокое	мало	отличное	4-
Mass Fusion (Nutrabolics)	7.2	дёшево	среднее	отсутствует	плохое	4-
Amino Gainer (Performance)	1.5	очень дорого	очень высокое	отсутствует	хорошее	4-
Turbo Mass Gainer (Performance)	5.0	дороговато	среднее	отсутствует	ниже среднего	4-
Mass Effect Revolution (SAN)	5.9	очень дёшево	низкое	мало	плохое	4-
Myojuiced (SAN)	4.6	средняя	высокое	средне	хорошее	4-
Mass Effect Revolution (SAN)	2.9	очень дёшево	низкое	мало	плохое	4-
Myojuiced (SAN)	2.3	дороговато	высокое	мало	хорошее	4-
Hard Gain Gold Edition (Strimex)	3.0	очень дёшево	очень высокое	зашкаливает	хорошее	4-
Gainers Fuel Pro (Twinlab)	1.9	средняя	среднее	отсутствует	ниже среднего	4-
Muscle Juice Revolution (Ultimate Nutrition)	5.0	дёшево	среднее	мало	ниже среднего	4-
Muscle Juice Revolution (Ultimate Nutrition)	2.1	дёшево	среднее	мало	ниже среднего	4-
Stealth (VPX)	2.2	очень дорого	очень высокое	мало	отличное	4-
Gain Tech (All Stars)	1.0	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	3+

Super Mass Gainer (Dymatize)	5.4	очень дёшево	среднее	мало	плохое	3+
Cyclone (MaxiMuscle)	1.2	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	3+
Special Mass Gainer (Maxler)	5.4	очень дёшево	низкое	мало	плохое	3+
Special Mass Gainer (Maxler)	2.7	очень дёшево	низкое	мало	плохое	3+
Turbo Mass Gainer (Performance)	3.0	дороговато	среднее	отсутствует	ниже среднего	3+
Turbo Mass Gainer (Performance)	1.0	дороговато	среднее	отсутствует	ниже среднего	3+
Mass XXL (Trec Nutrition)	4.8	средняя	среднее	отсутствует	плохое	3+
Anabolic Evolution (Weider)	1.5	очень дорого	очень высокое	зашкаливает	отличное	3+
MuscleMaxx Gainer (AllMax)	5.4	очень дёшево	низкое	средне	плохое	3
QuickMass (AllMax)	4.5	дороговато	высокое	средне	среднее	3
Elite Mega Gainer (Dymatize)	2.8	средняя	среднее	средне	ниже среднего	3
Elite Mega Gainer (Dymatize)	1.4	дороговато	среднее	средне	ниже среднего	3
Super Mass Gainer (Dymatize)	2.7	средняя	низкое	мало	плохое	3
Mutant Mass (Fit Foods)	6.8	очень дёшево	среднее	средне	ниже среднего	3
Mutant Mass (Fit Foods)	2.3	средняя	среднее	средне	ниже среднего	3
Real Mass Probiotic (Gaspari Nutrition)	5.5	средняя	низкое	мало	плохое	3

Anabolic Peak Gainer (Inner Armour)	6.8	очень дёшево	низкое	мало	плохое	3
Titan V.2.0 (IronMaxx)	2.0	очень дорого	высокое	отсутствует	среднее	3
Progain (MaxiMuscle)	2.0	очень дорого	высокое	средне	отличное	3
Mass Gainer (Multipower)	3.0	дороговато	высокое	зашкаливает	среднее	3
Carnivor Mass (MuscleMeds)	2.6	очень дорого	высокое	отсутствует	среднее	3
100% Premium Mass Gainer (MuscleTech)	5.4	дёшево	низкое	мало	плохое	3
Mass-Tech Performance (MuscleTech)	3.2	дороговато	высокое	мало	среднее	3
Mass-Tech (MuscleTech)	2.3	очень дорого	среднее	мало	ниже среднего	3
Fighter's Food (Nutrabolics)	1.1	очень дорого	очень высокое	отсутствует	отличное	3
Serious Mass (Optimum Nutrition)	5.5	дёшево	низкое	мало	плохое	3
Metapure Mass + (QNT)	2.5	очень дорого	высокое	отсутствует	хорошее	3
Metapure Mass + (QNT)	1.1	очень дорого	высокое	отсутствует	хорошее	3
Magnum 8000 (Trec Nutrition)	4.0	средняя	почти нет	отсутствует	плохое	3
Mass XXL (Trec Nutrition)	1.0	дороговато	среднее	отсутствует	плохое	3
Mass XXL (Trec Nutrition)	2.0	дороговато	среднее	отсутствует	плохое	3
Giant Gains (VPX)	4.5	средняя	среднее	мало	ниже среднего	3

Плохие гейнеры

Название (марка)	Вес (кг)	Стоимость	Содержание белка	Содержание сахара	Соотношение белка и углеводов	Итог
Extreme XXL (ABB)	2.8	средняя	почти нет	мало	плохое	3-
QuickMass (AllMax)	1.5	очень дорого	высокое	средне	среднее	3-
True-Mass 1200 (BSN)	4.6	дороговато	низкое	мало	плохое	3-
Sport Gainer (Fit Foods)	1.5	средняя	низкое	средне	плохое	3-
Real Mass Probiotic (Gaspari Nutrition)	2.7	дороговато	низкое	мало	плохое	3-
Hard Mass Gainer (Inner Armour)	2.3	очень дёшево	почти нет	средне	плохое	3-
Hard Mass Gainer (Inner Armour)	6.8	очень дёшево	почти нет	средне	плохое	3-
Supergainer (Multipower)	1.1	дороговато	высокое	зашкаливает	хорошее	3-
Serious Mass (Optimum Nutrition)	2.7	средняя	низкое	мало	плохое	3-
Weight Gain 3000 (QNT)	4.5	дороговато	низкое	отсутствует	плохое	3-
Weight Gain 3000 (QNT)	1.3	очень дорого	низкое	отсутствует	плохое	3-
Jumbo (Scitec Nutrition)	2.9	дороговато	высокое	средне	ниже среднего	3-
Mass Gainer (Six Star)	1.3	дороговато	почти нет	отсутствует	плохое	3-
Magnum 8000 (Trec Nutrition)	1.6	средняя	почти нет	отсутствует	плохое	3-

Magnum 8000 (Trec Nutrition)	1.0	дороговато	почти нет	отсутствует	плохое	3-
Gain-plex (All Stars)	4.0	дороговато	низкое	зашкаливает	ниже среднего	2
Ultimate Mass Gain (All Stars)	4.0	дороговато	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Kolossum (Hardlabz)	2.3	средняя	почти нет	средне	плохое	2
Weight Gainer X-Treme (Inkospor)	1.2	дороговато	низкое	много	плохое	2
Weight Gainer X-Treme (Inkospor)	2.8	дороговато	низкое	много	плохое	2
Weight Gainer X-Treme (Inkospor)	3.2	дороговато	низкое	много	плохое	2
Hyper Mass 6000 (Multipower)	5.0	средняя	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Hyper Mass 3000 (Multipower)	3.0	дёшево	среднее	зашкаливает	плохое	2
Hyper Mass 3000 (Multipower)	1.5	средняя	среднее	зашкаливает	плохое	2
Supergainer (Multipower)	0.7	дороговато	высокое	зашкаливает	хорошее	2
Hard Gain silver edition (Strimex)	1.5	дёшево	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Hard Gain silver edition (Strimex)	6.0	очень дёшево	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Hard Gain silver edition (Strimex)	3.0	очень дёшево	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Ultra Fuel (Twinlab)	1.5	очень дёшево	почти нет	много	плохое	2
Gain Fast 3100 (Universal Nutrition)	2.3	дёшево	низкое	зашкаливает	плохое	2

Gain Fast 3100 (Universal Nutrition)	4.5	очень дёшево	низкое	зашкаливает	плохое	2
Gain Fast 3100 (Universal Nutrition)	1.2	дёшево	низкое	зашкаливает	плохое	2
Mega Mass 2000 (Weider)	5.0	средняя	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Crash Weight Gain (Weider)	3.0	дороговато	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Mega Mass 4000 (Weider)	7.0	средняя	среднее	много	ниже среднего	2
Mega Mass 2000 (Weider)	3.0	средняя	высокое	зашкаливает	хорошее	2
Crash Weight Gain (Weider)	1.5	очень дорого	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2
Mega Mass 4000 (Weider)	3.0	дороговато	среднее	зашкаливает	ниже среднего	2

ОГЛАВЛЕНИЕ

9.3 Бесплатные видео курсы от моих коллег (тренеров)

Владимир Молодов

Секреты спортивного питания от А до Я - http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freesp2

Как девушке сделать своё тело сексуальным - http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freeledy

Как набрать мышечную массу - http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freemassa

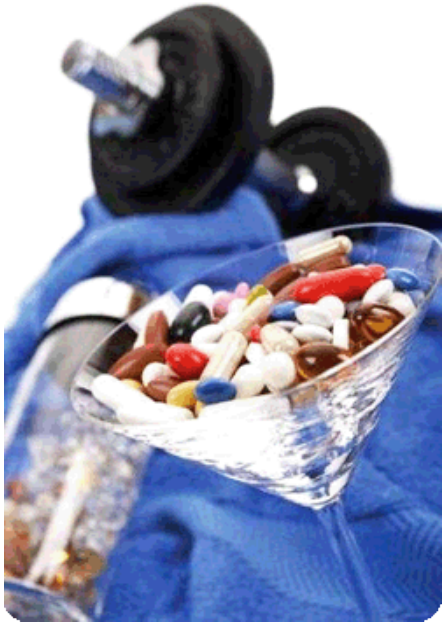
Как накачать красивый пресс - http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freepress

Как тренироваться в домашних условиях - http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/massa1v3

ОГЛАВЛЕНИЕ

9.4 Спортивное питание, которое рекомендует сайт «Твой Тренер»

http://www.tvoytrener.com/pitanie/sportivnoe_pitanie2.php



Здравствуйте. Меня зовут Тимко Илья. Я автор и создатель сайта tvoytrener.com. Мои постоянные читатели уже знают, что на сайте много статей, посвящённых спортивному питанию. И в этих статьях я постоянно рекомендую те или иные продукты. В этой же статье я хочу для вашего удобства свести воедино все типы спортивного питания. То есть ниже я просто буду перечислять, что лучше и выгоднее купить.

Из всех рекомендованных мною продуктов около:

1/3 я пробовал лично.
1/3 я протестировал на своих подопечных.
1/3 мне рекомендовали мои друзья – профессиональные тренеры, мнению которых я доверяю.

Теперь вы можете представить, на основании чего был составлен этот список. Добавлю ещё, что помимо качества и того, насколько хорошо работает та или иная добавка, я ориентировался ещё и на стоимость. Так как не хочу «подсовывать» вам препараты, которые стоят неоправданно дорого, пусть даже они и качественные.

Протеины

- Pure Protein Multicomponent Protein
- Syntrax Matrix 5.0
- Elite Whey Protein
- CytoSport Complete Whey
- Pure Protein Whey Protein

Гейнеры

- Pure Protein Multicomponent Gainer
- Universal Real Gains
- MHP Up Your Mass
- Pro Complex Gainer
- Dymatize Elite Mass

BCAA

- Maxler Amino BCAA (капсулы)
- Dymatize BCAA Complex 2200
- SAN BCAA-PRO 5000

Аминокислоты

- Maxler Whey Amino tabs
- Dymatize Super Amino
- Universal 100% Beef Aminos
- Scitec Nutrition Isolate Amino

Креатин

- Maxler Creatine
- Power System Creatine
- SAN Performance Creatine

L-карнитин

- Power System L-Carnitin
- Maxler L- Carnitine caps 750
- Maxler L- Carnitine 10000
- Pure Protein L-Carnitine

Глютамин

- Universal BCAA STACK

- Maxler Glutamine
- Twinlab Glutamine Fuel
- ON Glutamine powder

Как видите, все ссылки ведут на сайт sportebay.ru. Естественно, что это не случайно. Это мои партнёры. Не скрою, что я получаю некоторое вознаграждения за ваши переходы по ссылкам. Но я не беру себе в партнёры кого попало. Так как несу ответственность за то, что предлагаю вам.

Интернет магазин sportebay.ru однозначно недорогой магазин. Недорогой, но не самый дешёвый (если сравнивать некоторые позиции). В конце концов, вам решать, где брать спортпит. И лишь могу вам гарантировать, что возможность «кидалова» или обмана со стороны sportebay.ru исключена.

Мои любимые производители спортивного питания

Pure Protein - это российский производитель. Я уже больше года пользуюсь их продукцией. И не раз тестировал на своих воспитанниках. Несмотря на свою дешевизну, их добавки работают.

Maxler (Германия) - это европейское качество по ценам примерно на 15% ниже чем в среднем у других зарубежных производителей.

Bio Tech (США) - тоже невысокая цена но хорошее качество. Все остальные американские и европейские аналоги стоят примерно на 10% - 15% дороже.

Хочу заметить, что это не значит, что мне нравится абсолютно вся продукция этих фирм. Так же это не означает, что остальные фирмы хуже. Но лично я, основываясь на своём опыте, выделил именно эти 3 фирмы по соотношению цена / качество.

ОГЛАВЛЕНИЕ

9.5 Скачать последнюю версию этой книги

Возможно, что это издание книги уже устарело. Скачать последнюю версию книги можно на этой странице: http://www.tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php

ОГЛАВЛЕНИЕ

9.6 Скачать остальные книги

Основы и нюансы диетологии

Основы и нюансы спортивной фармакологии

Основы и нюансы пауэрлифтинга

Комплексы упражнений

Основы и нюансы любительского атлетизма

9.7 Поддержите проект!

Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. Ведь и эту книгу вы тоже получили бесплатно. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития. В общем, если книга принесла вам пользу, поддержите наш сайт материально. Деньги пойдут на развитие проекта и написание новых статей. Подробности и варианты для переводы денег, вы узнаете здесь: http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/poblagodarit.php

С уважением, создатель и автор сайтatvoytrener.com Илья Тимко.