Odżywka białkowa - skuteczna pomoc w optymalizacji treningu

Odżywki białkowe to dla wielu sportowców i osób aktywnych chleb codzienny. Najważniejszym celem przyjmowania odżywek białkowych jest uzupełnienie braku aminokwasów w diecie. Dzięki temu, po ukończonym treningu regeneracja Twojego organizmu przebiega sprawniej, a tkanki mięśniowe bardziej efektywnie zwiększają swoją objętość. Poniżej przyglądamy się z bliska ofercie odżywek białkowych oraz podpowiadamy - na czym polega ich dobroczynne działanie oraz jaki rodzaj odżywek warto wybrać, by uzyskiwane efekty były optymalne.

O stosowaniu odżywek białkowych - czyli o uzupełnianiu protein w diecie

Jakie zdanie pełnią odżywki białkowe? Przede wszystkim - mają uzupełnić braki białka w jadłospisie. Najbardziej skuteczne są pod tym względem odżywki produkowane na bazie białka pochodzenia zwierzęcego. Obecnie, do grona najczęściej wykorzystywanych należy białko serwatkowe. Oczywiście, znajdziesz także inne formy odżywek i suplementów białkowych, produkowane na bazie innych grup białek.

Odżywki należy stosować w określonym momencie treningu, by ich oddziaływanie było maksymalnie korzystne. Poszczególne dostępne produkt mogą być przeznaczone do spożycia przed treningiem, po jego zakończeniu lub też w trakcie. Ponadto znajdziesz także preparaty przeznaczone do stosowania w ciągu dnia oraz produkty długo wchłaniające się. Te ostatnie to produkty zabezpieczające przed tak zwanym katabolizmem nocnym. Obok nich, znajdziesz także odżywki o zastosowaniu uniwersalnym, o rozbudowanym składzie (zawierającym rozmaite frakcje białkowe), które można przyjmować w zasadzie o dowolnej porze dnia.

Najważniejsze kryteria wyboru odżywki białkowej

Przeglądając oferty sklepów dla sportowców, z pewnością zauważysz, że dostępne odżywki mogą różnić się rozmaitymi kryteriami i cechami. W trakcie dokonywania zakupów warto dokładnie zwrócić na nie uwagę, by upewnić się, że wybierasz produkt spełniający Twoje wymagania i oczekiwania.

Przede wszystkim - warto zwrócić uwagę na przewidziany czas przyjmowania danej odżywki. Odradzamy stosowanie odżywek wbrew zaleceniom podanym przez producenta. Warto zwrócić uwagę, czy odżywka powinna być spożywana w określonej porze dnia oraz przed, czy po treningu.

Skład danej odżywki to kolejna ważna sprawa. Warto zwrócić uwagę przede wszystkim na jakość zastosowanych białek. Odradzam sięganie po preparaty produkowane na bazie białka roślinnego. O wiele lepiej sprawdza się białko serwatkowe. Oprócz samego białka ważna jest również koncentracja węglowodanów i pozostałych składników odżywczych. Dobrej jakości produkty znajdziesz w ofercie ActiveLan, pod linkiem https://www.activlab.pl/wpi-izolaty-bialka.

Smak danej odżywki również ma znaczenie. Poszczególne produkty dostępne są w różnych wersjach smakowych, wśród których możesz wybierać, poszukując tego, który najbardziej przypadnie Ci do gustu. Wielu sportowców i fanów aktywnego spędzania czasu posiada swoje ulubione smaki odżywek, po które sięga zawsze.

Przy tej okazji warto zwrócić uwagę na obecność substancji słodzących, barwników i aromatów. Odradzamy wybór odżywek zawierających w składzie aspartam, który o wiele lepiej zastępuje stewia. Ponadto, ważne jest, by w składzie znalazły się wyłącznie barwniki i aromaty naturalnego pochodzenia.

Shoty dla sportowców - czyli kilka słów o „pobudzaczach” przed treningiem

Shoty dedykowane osobom uprawiającym sport oraz aktywnym fizycznie, to różnego typu suplementy przeznaczone do zażywania przed rozpoczęciem treningu. Niektórzy sportowcy przyjmują je bezpośrednio przed każdą sesją ćwiczeń, inni robią to wyłącznie przed wybranymi, najbardziej intensywnymi i męczącymi treningami. Jeśli poszukujesz sposobu, by zoptymalizować swój trening fizyczny i jednocześnie nie chcesz nadmiernie się zmęczyć, wówczas spożycie shota bezpośrednio przed jest najlepszym rozwiązaniem.

Shoty treningowe - czyli wprowadzenie w temat przedtreningówek

Na rynku znajdziesz rozmaite wersje shotów przedtreningowych, różniące się składem, objętością, smakiem oraz innymi istotnymi cechami. Wybór konkretnego shota nie jest zadaniem łatwym; często trzeba poświęcić dużo czasu, by odnaleźć produkt idealnie pasujący do Twoich oczekiwań i preferencji. Warto jednak rozpocząć od kwestii smaku, która wydaje się sprawą najbardziej obiektywną i indywidualną.

Większość dostępnych produktów ma lekko słodki smak, który może w mniejszym lub większym stopniu przypominać smak napojów energetycznych. Znajdziesz też produkty z dodatkowymi składnikami, które mają dodawać im określonego aromatu. Popularne są shoty o smaku pomarańczowym, cytrynowym, limonkowym lub wieloowocowe. Ponadto, niektóre preparaty mogą smakować dość podobnie do musującej multiwitaminy.

Szybkość działania to kolejna cecha różnicująca dostępne shoty przedtreningowe. Oczywiście, na działanie danego produktu nie będziesz musiał długo czekać, najczęściej wystarczy 10-20 minut. Niektóre shoty mogą wymagać więcej czasu - nawet 25-30 minut. Warto też podkreślić, że dostępne shoty mogą różnić się intensywnością działania zarówno w czasie treningu jak i tuż po jego zakończeniu.

Podstawowe i dodatkowe składniki w shotach przedtreningowych

Osoby sięgające po shoty przedtreningowe często wybierają produkty zawierające określone substancje w swoim składzie. Dzięki temu możesz zoptymalizować uzyskiwane efekty oraz uzupełnić brakujące w Twoim organizmie substancje. Popularne są shoty zawierające dodatkowe dawki witamin - na przykład witaminę C lub D3, bądź witaminy z grupy B. Rozbudowaną ofertę takich preparatów znajdziesz pod linkiem https://www.activlab.pl/shoty-dla-sportowcow. Kobiety (choć nie tylko one) chętnie sięgają po shoty zawierające w składzie kolagen. Wbrew pozorom, ta niezwykle pomocna substancja jest wykorzystywana nie tylko w budowie skóry, ale również w rozmaitych innych funkcjach organizmu.

Ponadto, w shotach przedtreningowych może znajdować się: L-karnityna (podkręcające metabolizm tłuszczów), aminokwasy BCAA, cytrulina (o działaniu antykatabolicznym),

magnez i potas. Obok nich, często wykorzystuje się kofeinę (stymulującą układ nerwowy i redukującą uczucie zmęczenia), beta alaninę (redukującą uczucie zmęczenia mięśniowego) oraz glicerol (sprzyja prawidłowemu nawodnieniu organizmu).

Kreatyna dla amatorów siłowni - rodzaje, zastosowanie, przeznaczenie

Wiele osób aktywnie uprawiających sport - w tym także ćwiczących na siłowni - suplementuje kreatynę. Ta substancja ma niezwykle dobroczynny wpływ na rozwój mięśni szkieletowych, które biorą udział w wysiłku fizycznym. Ponieważ kreatyna jest dostępna w wielu wersjach, o odmiennym składzie, działaniu i przeznaczeniu, postanowiliśmy przygotować krótki poradnik, w których przedstawimy ich krótką charakterystykę użytkową.

Kreatyna - najpopularniejsza odżywka sportowców

Kreatyna jest wybierana przede wszystkim przez osoby uprawiające sport siłowy, a także tych, którzy pragną poprawić wygląd swojej sylwetki oraz zwiększyć wybrane partie mięśni. Kreatyna to dokładnie kwas beta metyloguanidynooctowy. Zdecydowaną zaletą kreatyny jest jej całkowicie naturalny charakter - jest ona wytwarzana przez ludzki organizm. W skład keratyny wchodzą trzy aminokwasy, składające się na białka mięśniowe. Są to arginina, glicyna oraz metionina.

Działanie kreatyna polega na wsparciu syntezy białek. Przyspiesza wzrost tkanki mięśniowej - która zyskuje na masie, sile i wytrzymałości. Najlepsze efekty daje regularne stosowanie kreatyny przez dłuższy okres. Jednorazowe przyjęcie nie przynosi zazwyczaj żadnych zauważalnych rezultatów. Ponadto keratyna odbudowuje ATP, czyli podstawową substancję w ludzkim organizmie odpowiedzialną za przechowywanie oraz transport energii ku komórkom mięśniowym. Ma ona olbrzymie znaczenie w trakcie wysiłku fizycznego.

Rodzaje kreatyny dostępnej w sklepach

Najpopularniejsza kreatyna to monohydrat kreatyny, często nazywana po prostu monohydratem. Odznacza się wysoką skutecznością działania oraz stosunkowo niską ceną. Jest to rozwiązanie dedykowane dla większości amatorów wysiłku fizycznego oraz osób początkujących. Prosta struktura chemiczna monohydratu również stanowi jego atut - jest to suplement bezpieczny, który dokładnie i szybko nasyci Twoje mięśnie.

Jabłczan kreatyny to suplement zawierający zamiast cząsteczek wody (w połączeniu z cząsteczkami keratyny) cząsteczki kwasu jabłkowego. Dzięki temu kreatyna ta szybciej się rozpuści oraz wykazuje wyższą stabilność chemiczną. Innymi słowy, jest lepiej przyswajalna i bardziej efektywna. Jej działanie jest stosunkowo podobne do zwykłej kreatyny, jednak gwarantuje lepszą gęstość tkanki mięśniowej.

Cytrynian kreatyny zawiera cząsteczki kwasu cytrynowego, który bierze udział w procesach metabolicznych. Poprawia się w ten sposób wchłanianie kreatywny oraz jej udział w przetwarzaniu i wchłanianiu energii. Podobnie jak jabłczan kreatyny, gwarantuje wzrost masy mięśniowej pozbawionej tłuszczu.

Stack kreatynowy to mieszanka kilku typów kreatyny. Osoby wybierające ten typ suplementu pragną uzyskać maksymalnie zadowalające efekty. Warto jednak dokładnie upewnić się przed zakupem, jakie typy kreatyny zostały użyte w danej mieszance oraz jakie są proporcje

pomiędzy nimi. Dobrej jakości stack potrafi zintensyfikować uzyskiwane efekty, jeszcze bardziej niż przy stosowaniu jednej grupy kreatyny.

Chelat magnezowy to formuła scalająca cząsteczki kreatyny z cząsteczkami magnezu. Dzięki ich obecności preparat jest lepiej przyswajany przez organizm. Oba składniki działają synergicznie, poprawiając swoje wchłanianie oraz pomagając uzyskać jeszcze bardziej zadowalające efekty.