

Бодибилдинг - это не просто вид спорта. Бодибилдинг - это не просто построение красивого мускулистого тела. Прежде всего бодибилдинг - это стиль жизнь. Бодибилдинг - это стиль здоровой, активной жизни. Это отказ от злоупотребления алкоголем, никотином и т.п. Построение гармоничной личности - это задача бодибилдинга. Бодибилдинг дает уверенность в себе.

Протеин- порошок концентрат с большим содержанием высококачественного белка. Протеин необходим для поддержания и роста мышечной массы спортсмена, а так же для коррекции рациона современного человека. Протеин является основой, составляющей материал для синтеза новых белковых молекул внутри мышечных клеток. Поэтому протеин - это источник аминокислотного сырья (строительный материал для мышц) и стимулятор белкового синтеза. Чем больше протеина, тем активнее идет внутриклеточный синтез.

Потребность в протеине у культуристов прямо зависит от степени интенсивности тренировок. Ежедневный прием протеина должен составлять 2-3 гр. белка на 1 кг собственного веса. Усвоение протеина зависит от присутствия в рационе питания углеводов. Диетологи утверждают, что наилучшей является такая пропорция: 30% протеина, 60% углеводов, 10% жира (растительного). Соблюдение этого соотношения повышает темпы анаболизма.

Протеин является натуральной добавкой. Зачастую протеин ошибочно путают с анаболическими стероидами. На самом деле, протеин можно сравнить с высокоочищенным и гидролизированным сухим молоком.

Протен безвреден и допустим для приема детям. Единственное чего стоит опасаться - некачественных протеинов, или протеинов с истекшим сроком годности. Поэтому всегда стоит уделять внимание у кого и какой протеин Вы покупаете.

Аминокислоты - важнейший компонент питания профессиональных спортсменов. Свободные аминокислоты и пептиды - результат полной гидролизации (расщепления) белковых молекул. Аминокислоты начинают всасываться в кровь непосредственно в желудке и попадают в ткани организма через 10-15 минут после приема. Прием полных аминокислотных комплексов после интенсивных тренировок имеет решающее значение для эффективного восстановления истощенной мышечной ткани. Только в этом случае наиболее полно используется потенциал повышенного гормонального фона,

Протеин и аминокислоты.

Автор: admin

28.07.2012 16:19 - Обновлено 28.07.2012 16:24

возникающего в организме по окончании тренировки. Аминокислоты ускоряют рост мышечной массы и силы. Усвоение свободных аминокислот не требует дополнительной энергии и не тормозит восстановление энергозапасов в мышечных клетках. Особое значение имеет комплекс аминокислот BCAA, содержащие только аминокислоты с разветвленной цепью изолейцин, лейцин и валин.

Аминокислоты - это натуральная добавка. Аминокислоты полностью безопасны и допустимы к приему без ограничений.