

Креатин - по праву является одной из самых популярных добавок среди всего спортивного питания. Обусловлено это тем, что креатин всесторонне воздействует на организм спортсмена и позволяет увеличить как силовые результаты, так и нарастить мышечную массу или увеличить выносливость. Креатин - натуральный продукт, он содержится в рыбе и мясе. В организме он в небольшом количестве вырабатывается в почках, печени и железах из таких аминокислот, как аргинин, глицин и метионин. В организме около 98% креатина находится в мышцах, в волокнах которые отвечают за силу наших мышц, они обладают большим запасом креатина и расходуют его наиболее активно. Волокна, которые отвечают за выносливость содержат креатина в разы меньше, зато восстанавливаются они лучше "силовых" волокон. Таким образом прием креатина приводит к увеличению силы и выносливости.

Как принимать креатин

Так как-же правильно принимать креатин? Ответ на этот вопрос зависит от того какие у вас цели и задачи, так как существует огромное множество схем приема креатина. Кроме этого можно выделить несколько одинаковых рекомендаций приема креатина. Доказано, что инсулин способствует транспортировке креатина, по-этому целесообразно принимать креатин вместе с углеводами, которые поднимают уровень инсулина в организме. В качестве углеводов можно использовать любой натуральный сок (наиболее рекомендуют виноградный сок) или же, если сока нету под рукой, то можно использовать чистую воду. Если вы используете воду, то в качестве углеводов могут выступать - пара тройка ложек меда или сахар, размешанных вместе с креатином в воде.

Все эти схемы можно условно подразделить на три группы: прием креатина для дополнительной энергетики, прием на массу с нагрузочной фазой и "безнагрузочный" прием, в основном ориентированный на рост силовых показателей.

Рассмотрим подробнее каждую из схем приема креатина:

1. Первый способ приема креатина - это прием 5 - 7 граммов креатина, что составляет 1 чайную ложку, в течении месяца. Такой способ приема в основном способствует приливу дополнительной энергии во время тренировок. Принимать креатин, при такой схеме, рекомендуется непосредственно перед тренировкой, за час до тренировки.

2. Способ приема креатина с "загрузочной" фазой. При таком способе приема креатина сначала следует фаза "загрузки"(насыщения), в этой фазе принимают ежедневно по 20 грамм креатина в течении 5-7 дней, при этом целесообразно разбить прием на 4 раза по 5 граммов. Так же следует помнить об обязательном приеме углеводов вместе с креатином. После фазы "загрузки" следует фаза поддержки, на которой принимают по 10 граммов креатина в течении месяца, также разбитых на 2 приема по 5 гр. Такая схема приема способствует росту силовых результатов и позволяет набрать несколько килограммов мышечной массы. Принимать креатин следует между приемами пищи, в течении дня. Обязательно утром и после тренировки в течении часа.

3. Третий способ - "беззагрузочный", т.е. отсутствует фаза загрузки и креатин принимается по 10 граммов в течении месяца. В таком случае принимать креатин стоит с утра и после тренировки. Данная схема приема креатина способствует росту силовых результатов и выносливости.

Кроме того, необходимо отметить, что описанные выше схемы, лишь наиболее распространенные методы приема креатина. Каждый человек - это индивидуальность, в том числе и индивидуальность в организме. Только вы сами сможете определить наиболее подходящую для вас схему приема креатина, используя при этом данные выше рекомендации.

Важно! В день пить не менее 3 литров воды.

