

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*Ширшова А.А., Привалова С.Ю., Кузнецов И.А.*

*МБУДО ДЮСШ №2 г. Тамбова*

Пауэрлифтинг – один из самых энергозатратных видов спорта на земле. Максимально восстанавливаться, поддерживать здоровье своих суставов и увеличивать работоспособность возможно с помощью некоторых продуктов спортивного питания.

Скорость, мощь и сила – это лишь некоторые требования к успешному пауэрлифтеру. Этот спорт – комбинация силы и функциональности. Это именно тот фактор, который отделяет чемпиона от простого спортсмена.

Как и в любом другом виде спорта, пауэрлифтерам нужно топливо из натуральной еды и спортивного питания для свершения новых рекордов. Прием спортивных добавок для восстановления, рост и профилактики травм очень важен на пути к цели. Перечисленные ниже 5 продуктов спортивного питания помогут увеличить свои показатели.

### **Глюкозамин для поддержания здоровья суставов и связок**

Любой пауэрлифтер знает, какое воздействие на суставы оказывают регулярные силовые тренировки. Постоянные тяжелые нагрузки влияют на их состояние и могут нанести вред суставам, что приведет к травме. Глюкозамин (сульфат) можно использовать как профилактическое средство, чтобы обезопасить хрящевую ткань. С его помощью суставы становятся более крепкими и сильными.

Глюкозамин можно принимать в любое время, так как он носит накопительный эффект. Он приведет к постоянному улучшению, придерживайтесь рекомендованной производителем дозировки.

## **Креатин для набора мышечной массы и роста силы**

Клинически доказана польза креатина моногидрата в вопросах увеличения силы, мощности, выносливости мышц, скорости восстановления между тренировками и даже нормализации работы сердечно-сосудистой системы. Креатин помогает набирать сухую мышечную массу и увеличивает силу, поэтому очевидно, что креатин целесообразно принимать всем любителям силовых видов спорта.

Креатин нужно принимать до и после тренировки по 3-5 грамм. Не переживайте насчет фазы загрузки, исследования показали, что за 30 дней достигаются одинаковые результаты что с фазой загрузки, что без нее.

## **ВСАА для восстановления после силовых тренировок**

ВСАА состоит из лейцина, изолейцина и валина – самых важных из 9 незаменимых аминокислот. Они увеличивают синтез белка в мышцах, что помогает восстанавливать и растить натренированные мышцы. Они наиболее всего необходимы, когда вам нужно усилить рост мышц, восстановление и работоспособность.

Принимайте 2-3 грамма до и после тренировки, чтобы улучшить восстановление и работоспособность.

## **Рыбий жир для здоровья сердечно-сосудистой системы**

Рыбий жир в последние несколько лет широко обсуждается. И не зря. Ненасыщенные жирные кислоты полезны для сердца, суставов, стабилизации веса тела, улучшения циркуляции крови и мозговых функций, накоплению энергии, поддержки центральной нервной системы и др. Потребление этих полезных жиров необходимы для всех серьезно тренирующихся спортсменов.

Рыбий жир можно употреблять ежедневно в дозировке 2-4 грамма. Разделите это количество на 2-3 приема.

## **Витамин D для восстановления уровня тестостерона**

Витамин D не только чемпион в вопросах здоровья сердца и щитовидной железы, но и еще необходим для усвоения кальция – принципиально важного для мышц микронутриента. Витамин D поступает вместе с солнечным светом, но из-за высокого ритма жизни многие люди не получают его в достаточном количестве. Тогда на помощь приходят спортивные добавки. Кроме того, недавние исследования показали, что витамин D также регулирует ключевой для мужчин гормон – тестостерон. Особенно, в условиях стрессовых нагрузок.

Принимайте рекомендуемую дневную дозу, указанную производителем. Желательно с утра, вместе с приемом пищи.

## **Витамины и минералы для повышения работоспособности в тренажерном зале**

Витамино-минеральный комплекс является некой «страховкой», которая необходима в периоды особо интенсивного тренинга. Он нужен для того, чтобы организм был обеспечен важными микронутриентами. Тогда он будет правильно функционировать, ежедневно улучшать работоспособность и восполнять пробелы от пропущенных приемов пищи, стресса и других незапланированных вещей, которые отвлекают вас от регулярного правильного питания.

Принимайте порцию качественного витаминно-минерального комплекса в конце дня вместе с последним приемом пищи. В этом случае во время сна у вашего тела будет достаточно ресурсов для восстановления и роста.