

# Suplementy dla sportowców przed treningiem. Ranking przedtreningówek

Data publikacji: 25.05.2023 17:30

Intensywny trening w planie? Chcesz zwiększyć wydajność, wzmocnić kondycję i poprawić wytrzymałość? Sprawdź, dzięki którym suplementom dla sportowców zrobisz najlepszy trening w życiu.

## Działanie przedtreningówek — wzmocnienie i przyływ energii

Jak działają przedtreningówki? Suplementacja przeznaczona dla sportowców różni się znacznie od tradycyjnych, domowych suplementów, przyjmowanych np. w celu poprawy odporności i uzupełnienia niedoborów. Przedtreningówki, w zależności od rodzaju, skupiają się na wzmocnieniu mięśni i wytrzymałości. Wiele z nich dodaje energii i wykazuje działanie pobudzające, co w sporcie przydaje się przede wszystkim w rywalizacji. Suplementy mają również działanie poprawiające przepływ krwi i transportowanie tlenu do mięśni, co przyczynia się do szybszej regeneracji po treningu oraz znacznie zmniejsza ryzyko kontuzji. Intensywne ćwiczenia nie muszą już kojarzyć się z bólem ograniczającym sprawność na kolejny dzień. Wystarczy odpowiednio zadbać o dodatkowe składniki aktywne, które pomogą osiągać lepsze wyniki treningowe i sportowe.

## Przedtreningówka ranking. Na co warto się zdecydować?

W tym rankingu najlepszych przedtreningówek znajdą się suplementy o udowodnionym skutecznym działaniu, które najczęściej wybierają sportowcy.

### 1. Kofeina

To popularny składnik kawy, który w przypadku sportowców dobrze sprawdza się jako szybki sposób na podniesienie poziomu energetycznego. Pobudzenie, motywacja, a nawet większa wytrzymałość to również jej pozytywne skutki. Nie można zapomnieć też o zwiększaniu tempa metabolizmu i przemiany materii. To zaleta dla osób, które dodatkowo chcą pozbyć się zbędnych kilogramów.

### 2. Kreatyna

Co ciekawe, jest to naturalnie występujący w ludzkim organizmie związek chemiczny. Jego dodatkowa dawka sportowcom zapewnia zwiększenie poziomu fosfokreatyny, a co za tym idzie, znacząco wzrasta także energia mięśniowa. Dłuższy lub intensywniejszy trening? Przy takiej suplementacji będzie to możliwe. Dodatkowo kreatyna zapewnia szybsze budowanie objętości mięśni, a po treningu, ich sprawniejszą regenerację.

### 3. BCAA

To tzw. aminokwasy rozgałęzione, czyli leucyna, izoleucyna i walina. W organizmie odpowiadają za syntezę białek i zmniejszają katabolizm mięśniowy. Tym samym odczuwalne zmęczenie i ból mięśni po treningu są wyraźnie łagodniejsze. To gwarantowany szybszy powrót do formy oraz sposób na zapobieganie kontuzjom.

### 4. Arginina i beta-alanina

Aminokwasy endo i egzogenne. Pierwszy z nich pomaga w rozszerzeniu naczyń krwionośnych i poprawie przepływu krwi, z kolei drugi zapobiega kwasicy mięśniowej, czyli przypadłości, która obniża sprawność i wytrzymałość. Oprócz poprawy wydajności, sportowcy po suplementacji argininy i beta-alaniny obserwują również często znaczny

przyrost masy mięśniowej.

## 5. Zielona herbata

Kto nie ma jej w kuchni wśród stosu pudełek z innymi herbatami? Warto jednak zadbać o jej najwyższą jakość i sprawdzone pochodzenie. Pomocne w tym mogą okazać się sklepy z herbatami z całego świata, które zazwyczaj oferują ten znany napar. Jaki ma ona wpływ na sportowców? Wspomaga metabolizm, redukuje odczuwanie zmęczenia, a nawet poprawia krążenie. To zdrowa alternatywa dla napojów energetycznych. Wiele badań wskazuje też, że zielona herbata wzmacnia wytrzymałość w regularnej aktywności fizycznej.

## 6. L-karnityna

Jest związkiem chemicznym, naturalnie syntetyzowanym z aminokwasów lizyny i metioniny w ludzkim organizmie. Jak działa na sportowców? Pozwala szybciej spalać tłuszcz i łatwiej regenerować mięśnie po wymagającym treningu. Aktywnie obniża również poziom cholesterolu we krwi, tym samym wspomagając serce oraz wydolność.

## Ile czasu przed treningiem zażywać suplementy?

Jest to kwestia bardzo indywidualna, zależna przede wszystkim od rodzaju suplementu dla sportowców, który decydujemy się stosować. Czy będą to godziny, dni, a może tygodnie? Sprawdźmy na konkretnych przykładach: bezpośrednio przed treningiem (30-45 min przed), tak by działanie było natychmiastowe, bierze się np. kreatynę. A ile przed treningiem brać kofeinę? Dokładnie tak samo, około 30 minut przed intensywnymi ćwiczeniami. Beta-alanina wymaga z kolei większego zaangażowania. Okres przyjmowania suplementu to nawet kilka tygodni przed rozpoczęciem intensywnej aktywności, tak by uzyskać największe korzyści z działania tego składnika. Na regenerację mięśni suplementy można przyjmować nawet po treningu, tutaj najlepiej sprawdzą się aminokwasy.

## Gdzie kupić suplementy dla sportowców przed treningiem?

Przedtreningówki to w pełni legalne połączenia składników odżywczych, które można znaleźć w wielu sklepach dla sportowców. Zarówno stacjonarnie, jak i online. Ważna kwestia to jednak dobór odpowiednich suplementów do potrzeb, wymagań sportowych i wydolnościowych. Przed rozpoczęciem suplementacji warto więc zasięgnąć porady lekarza albo dietetyka sportowego. Taki specjalista dobierze odpowiednią dawkę oraz zaleci, co konkretnie sprawdzi się najlepiej w danym przypadku. W suplementacji ważna jest systematyczność. Zazwyczaj przyjmuje się je określony czas przed treningiem. Nie ilość suplementu świadczy o jego skuteczności, a dobranie odpowiedniego preparatu i dawki do potrzeb. Najlepsza przedtreningówka to taka, która jest przyjmowana pod opieką profesjonalisty i zgodnie z instrukcjami producenta.

Wszystkie wymienione wyżej suplementy kupisz w promocyjnych cenach w sklepie [Świat Supli](#)

Artykuł sponsorowany