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 przypływ 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