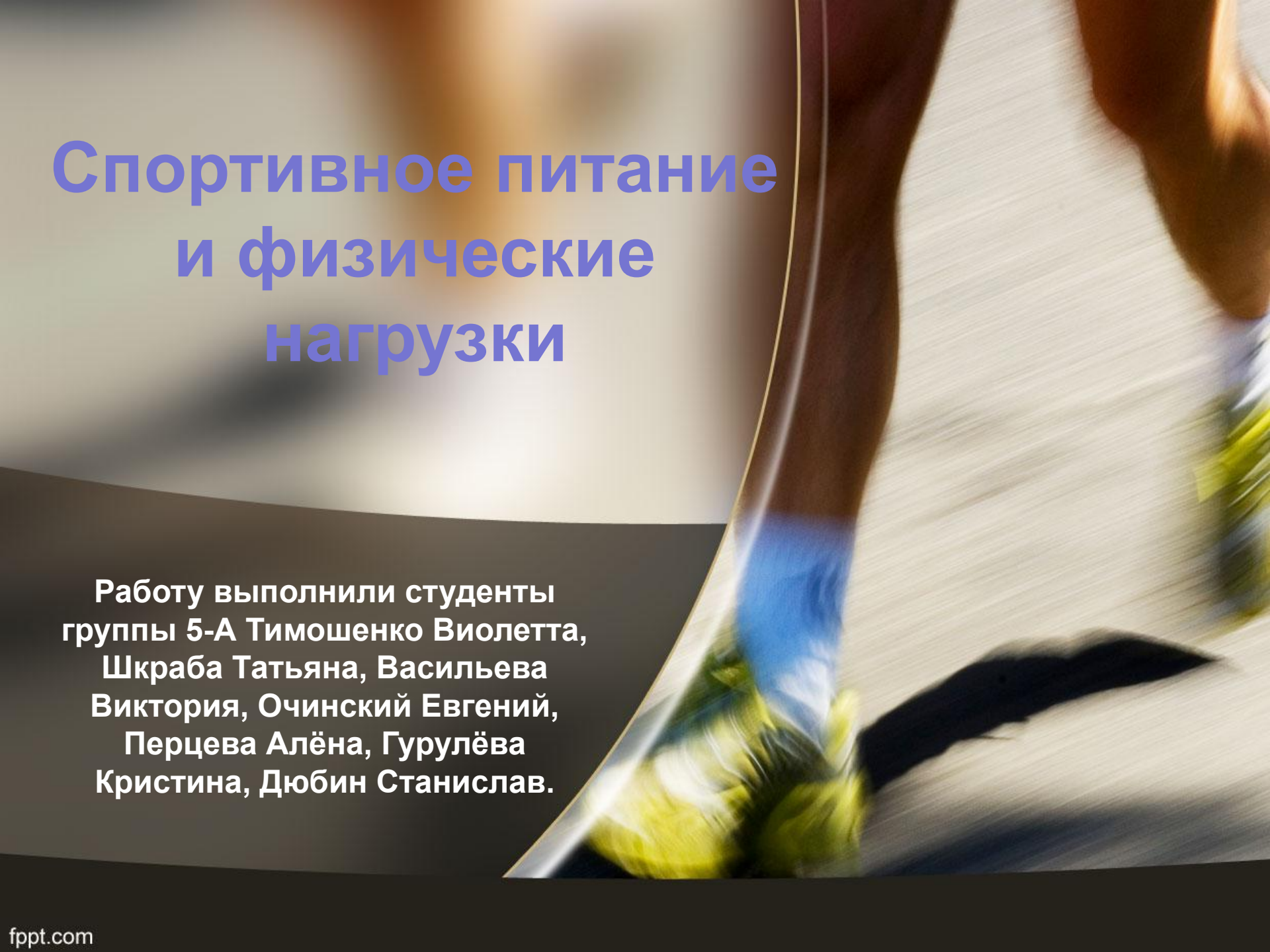


# Спортивное питание и физические нагрузки



Работу выполнили студенты  
группы 5-А Тимошенко Виолетта,  
Шкраба Татьяна, Васильева  
Виктория, Очинский Евгений,  
Перцева Алёна, Гурулёва  
Кристина, Дюбин Станислав.

# Что такое спортивное питание?

Под спортивным питанием подразумевают вовсе не привычные продукты, которые мы каждый день покупаем в магазине, и даже не продукты правильного питания. Это широкий класс пищевых добавок, в который входят как знакомые многим протеин и карнитин, так и более специфические- гейнер, БЦАА, другие аминокислоты и прочее.



# Виды спортивных добавок

**Протеины** – это добавки, содержащие около 70-90% белка и необходимы для тех, кто работает над ростом мышц. Неважно, хотите вы похудеть или накачать мышцы – в любом случае подобная смесь восстановит мышечные волокна, которые так или иначе травмируются во время занятий. Рекомендуется принимать протеиновые коктейли сразу после тренировки. Существуют разные виды протеина, предназначенные для многих видов спорта, однако цель их всюду одинакова – рост мышц.



# Виды спортивных добавок

**Гейнеры** — углеводно-белковые смеси. Основная цель — поддержание энергетического запаса для эффективных тренировок и мышечного роста после нее. Углеводы необходимы нам для того, чтобы обеспечить организм глюкозой во время тренировки.

**Креатин**- увеличивает силу, способствует набору мышечной массы.

**Аминокислоты**- помогают росту и восстановлению мышц, являются строительным материалом для белков.

**Жиросжигатели**-уменьшают количество жировой ткани в организме, создают рельеф.





# Основные задачи спортивного питания

1. Энергетический баланс
2. Гидратация
3. Восстановление





# «Сушка» тела



Придать мышцам большей рельефности позволяет сушка тела, главным условием которой является поддержание мышечной массы.

Белки	Жиры	Углеводы	
		Простые	Сложные
<p>Нежирные сорта мяса (говядина, кролик) Птица (курица, индейка) Рыба Морепродукты Кисломолочные продукты Яйца Грибы, орехи, бобы</p>   	<p>Льняное и оливковое масла</p> 	<p>Кондитерские изделия - запрещено!</p>  <p>Фрукты, сухофрукты, мед, ягоды - разрешено!</p> 	<p>Каши Отруби Злаки Мюсли</p>  <p>Макароны из твердых сортов пшеницы</p> <p>Хлеб из муки грубого помола</p> 

# Кардио-тренировки-обязательный элемент процесса сушки.



Рис. 5.52. Жим ногами на тренажере «Ножной пресс»



Рис. 5.53. Приседания с гантелями



Рис. 5.54. Полуприседания со штангой



Рис. 5.55. Выпады со штангой



# Препараты для сушки тела

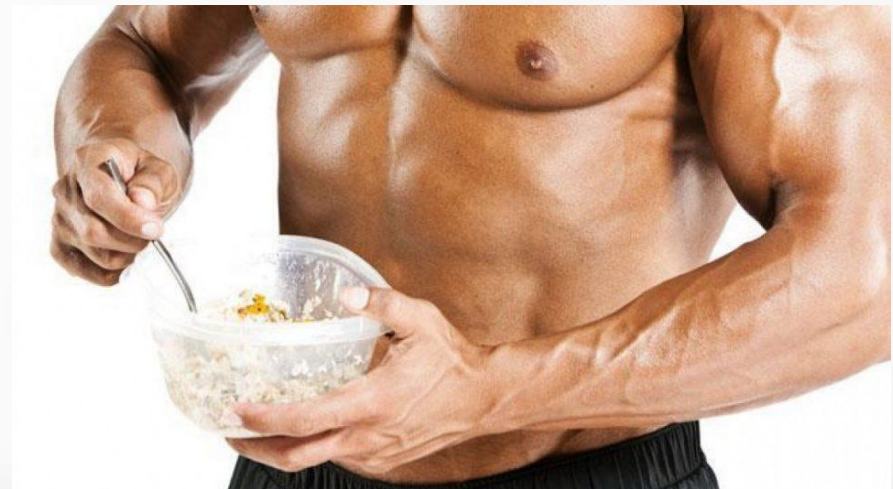




# Набор массы(питание=результат)

Выбирать спортивное питание для набора массы тела следует исходя из своей конституции. При сухощавом телосложении, для набора массы тела, эффективнее будет принимать белково-углеводные комплексы, которые при склонности к полноте не рекомендуются.

Спортивное питание потому и называется «спортивным», что подходит только тем, кто нагружает себя в зале. **Без физкультуры его употребление – бесполезно.**



# Восстановление

Грамотное подобранное спортивное питание для восстановления после тренировки позволит форсировать анаболические процессы в организме и предотвращать распад мышечной ткани. Хорошее восстановление требуется всем, независимо от целей, ведь от этого зависит ваше самочувствие и эффективность тренировочной программы. Но особенно важное значение этап восстановления приобретает для тех, кто хочет быстро и качественно нарастить мышечную массу. **Мышцы растут не во время тренировки, а во время отдыха!**

