

Спортивное питание для разных видов боевых искусств: ММА, вольная борьба, сумо.



Спортивное питание (спортпит) — это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом.

Главный принцип спортивного питания - сбалансированность и достижение определенной спортивной цели.

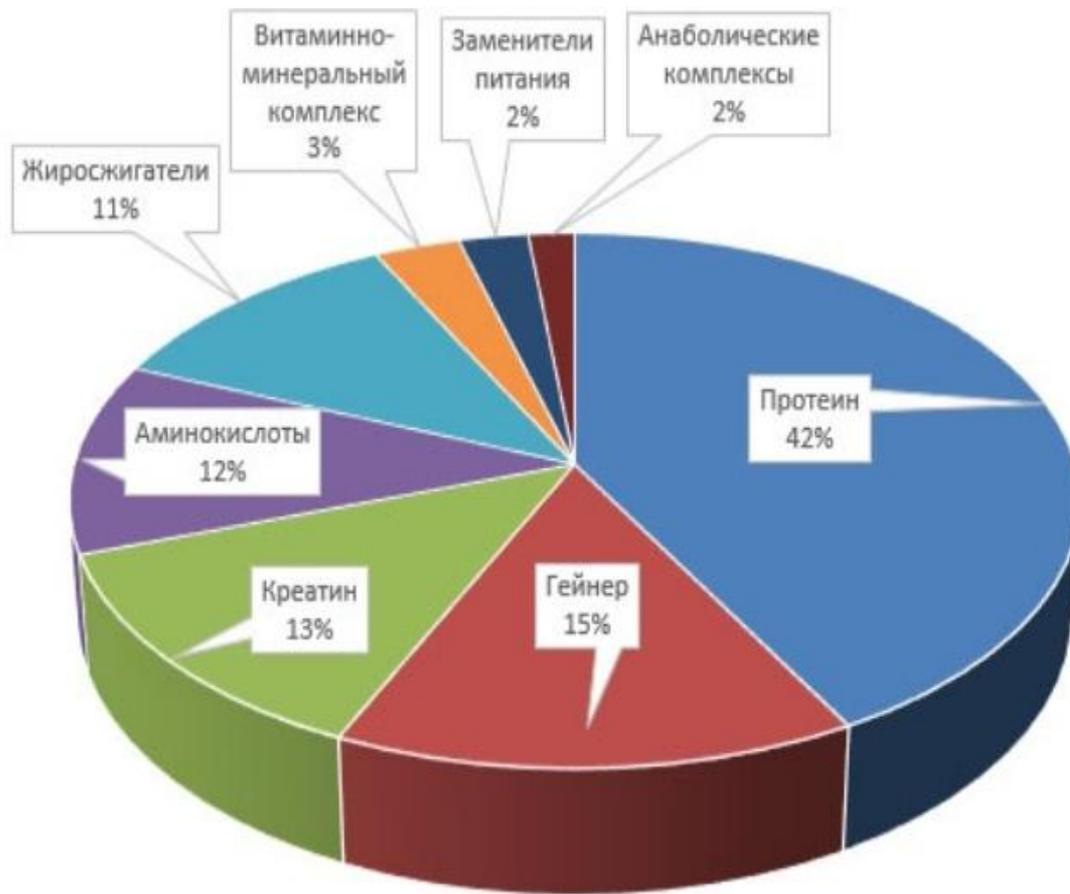


Разновидности спортивного питания.

В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам.

Наибольшее распространение получили следующие:

- 1) протеиновые концентраты;
- 2) гейнеры;
- 3) креатины;
- 4) аминокислотные комплексы;



*прочие категории занимают менее 1% поисковы запросов. Статистическая обработка sportwiki.to

Популярность различных категорий спортивного питания в России.

Эквивалентное количество питательных веществ в спортивном питании и продуктах

спортивное питание

продукты питания

максимальная дневная норма



3 мерные ложки по 55 г

протеин



9 куриных ножек



4 мерные ложки по 5 г

креатин



78 котлет



2 мерные ложки по 33 г

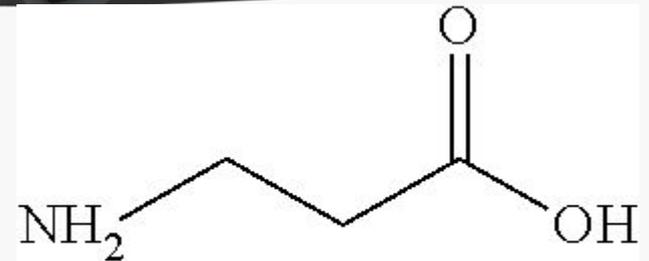
казеин



51 треугольник
плавленного сыра

Спортивное питание для разных видов боевых искусств.

- **ММА.**
- Сохранить наработанные мышцы и быстро восстанавливаться можно с помощью спортивного питания:
- Креатин;
- Предтренировочный комплекс;
- Витаминно-минеральные комплексы и т.д.



Beta alanine

Вольная борьба.

В этом виде спорта на первый план выносятся не просто сила, а силовая выносливость.

После изнурительной тренировки помогут следующие препараты:

Аминокислоты ВСАА

Протеин

Гейнеры



ВСАА (относятся лейцин, изолейцин и валин)



Сумо.

Для набора массы у этой категории спортсменов должна быть особая диета, а точнее антидиета.

3 традиционных составных питания:

Тянканабэ,

Рис,

Пиво.



Тянканабэ

Достоинства препаратов спортивного питания и последствия их применения

Достоинства:

- Мгновенное переваривание и усваивание;
- Высокая энергетическая ценность;
- Возможность избегать переедания.



Последствия :

При неправильном дозировании смеси и коктейли могут дать отрицательный результат. Он может проявляться в виде расстройства желудочно-кишечного тракта и головокружение.





Спасибо за внимание!