

Спортивное питание



Подготовил:

Исаков Исаков группа ИКИМП

Спортивное питание

Специально разработанная и тщательно подобранная группа пищевых продуктов, которые выпускаются для людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни.



Мясо, рыба,
творог, яйца

Белок

не более 20% в мясе, рыбе,
твороге и не более 30% в
сыре

Жиры

до 5-30% в мясе, до 5-8% в
рыбе и до 30-50% в сыре

Препараты
повышения
тестостерона

Энергетики

Препараты
суставы/связки



Спортивные
батончики

Спортивные
напитки

Восстановители

Донаторы NO-
бустеры

Наиболее популярные разновидности спортивных добавок

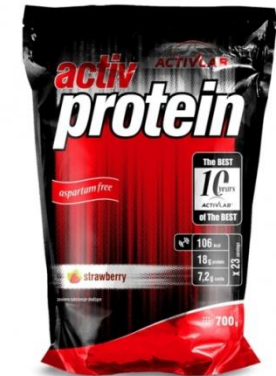
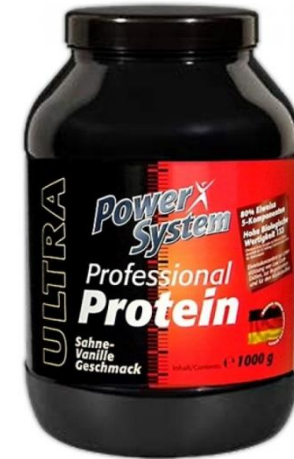
- Протеин
- Гейнер
- Креатин
- L-карнитин
- Аминокислотные комплексы



Протеиновый концентрат.

Протеин в переводе «белок», а белок – это материал для роста мышечных тканей.

Протеиновый концентрат – главное спортивное питание для роста мышц – содержит от 70 до 90% чистого белка.



Наибольшее признание и распространение в разных странах по праву получил сывороточный протеиновый концентрат.

Гейнер.

Это концентрат, содержащий наряду с белком большое количество быстроусвояемых свободных углеводов в сочетании со специальным витаминно-минеральным комплексом, который поможет «пустить» эти углеводы «в дело», т.е. для получения энергии.



С помощью гейнера худые или обладающие быстрым обменом веществ люди быстрее могут нарастить общую массу тела и со временем обзавестись большими массивными мышцами.

Креатин.

Представляет собой концентрат метилгуанид-уксусной кислоты, которая в малых дозах содержится в мясе и рыбе. Повышает общий уровень выносливости атлета и стимулирует способности его организма к восстановлению после тренинга.



С помощью гейнера худые или обладающие быстрым обменом веществ люди быстрее могут нарастить общую массу тела и со временем обзавестись большими массивными мышцами.

L-карнитин.

L-карнитин является популярным спортивным питанием для похудения. Одно из немногих веществ, действительно имеющих выраженное жиросжигающее действие.

L-карнитин способствует разрушению жировых отложений в организме, эффективному сжиганию жира с выделением энергии.

Аминокислоты.

Аминокислоты – это неотъемлемая часть белка, без которого наш организм не может нормально функционировать.

Больше всего аминокислот содержится в молочных и мясных продуктах, однако употребляя только лишь обычные продукты, для занятия спортом достаточное их количество не наберешь – необходимы дополнительные аминокислоты.

Условно можно выделить несколько основных видов релаксации.



Состав спортивного питания.

Мальтодекстрин - просто
очищенный крахмал

Углеводный спортивный напиток

Столовый сахар

Разные источники аминокислот

Средства для укрепления суставов
и связок

Препараты, повышающие уровень
тестостерона

По способу выполнения

Мышечная

Ментальная
(образная)

По происхождению

Первичная
(естественная,
возникающая
спонтанно после
физической нагрузки)

Вторичная
(целенаправленно
вызванная, созданная
в искусственных
условиях)

Главные условия результативного спортивного питания.

- Рацион должен быть индивидуален и разработан диетологом или врачом.
- Употребляться должны только те продукты, которые способствуют физическому развитию.
- Соблюдение диеты.
- Регулярные тренировки.
- Комплексный прием спортивного питания и их безупречное качество.

Регулярная релаксация позволит вам пополнить и сохранить энергию, а это необходимо для активной жизни.

У большинства из нас жизнь построена на расходе энергии, частенько совсем неоправданном и не заботимся о ее пополнении.

Понаблюдайте за собой, и вы заметите, сколько ненужных, бесполезных движений вы делаете и подвергаете нервную систему излишней нагрузке.



Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно.



Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

Релаксацию, как явление, часто
обесценивают и путают с
бездельем и
«ничегонеделаньем».

На самом деле это очень
эффективный и мощный по
своему воздействию метод
психотерапии.



Ленивый человек инертен и вял. Человек же, занимающийся релаксацией, наоборот, активен и бодр и все за что он берется, делает быстро с максимальным результатом.

Если вы ощущаете сонливость и усталость - это первый признак, что вам нужен отдых. И лучший отдых в любое время суток - это полная релаксация. Достаточно 15-ти минут, чтобы вновь почувствовать прилив сил.



Что нужно, чтобы хорошенько расслабиться

- найти тихое место, где вам никто не помешает;
- перед началом сделать несколько простых растягивающих упражнений, чтобы расслабить мышечное напряжение;
- займите удобное положение – сидя или лежа;
- дышите медленно и глубоко, спокойно и без рывков;
- мягко напрягите, затем расслабьте каждую часть тела, начиная с ног, работая таким образом до мышц лица и головы;
- работая с каждой областью тела, думайте о чем-то приятном, легком и расслабляющем;
- попытайтесь отгородиться от всего, что вас отвлекает, представьте, что ненужные мысли уплывают прочь;
- не пытайтесь специально расслабиться, просто позвольте напряжению в мышцах уйти, позвольте телу отдохнуть;
- освободите свой разум; некоторым людям помогает воображение спокойного красивого места, например, сада или луга;
- Релаксируйте таким образом около 20 минут, затем сделайте несколько глубоких вдохов и откройте глаза, но после этого оставайтесь в прежнем положении пару минут.
- Если вы занимаетесь созидательной визуализацией, приступайте к ней после того, как ваше тело расслабится, а сознание успокоится.
- Важно находить время для релаксации в каждодневной рутине. Существует множество ресурсов, которые помогут вам в этом – ежедневники, расписание занятий для расслабления.

Как известно, «тот, кто с песней по жизни шагает, то никогда и нигде не пропадет». И это правда. Музыка помогает людям расслабиться, настроиться на нужную волну, снять напряжение, поплакать. Музыка также отлично помогает сконцентрироваться.

Многие люди ошибочно считают, что музыка, напротив, мешает сосредоточиться. Но это не совсем так. Музыка помогает человеку думать и работать. Нужно лишь знать, как правильно ее использовать.



Расслабляющая музыка для концентрации внимания

Классические произведения знаменитых композиторов, например, Шопена, Бетховена.

Расслабляющая инструментальная музыка.

Спокойные джазовые композиции.

Знаменитые соло на скрипке, флейте и т.д.

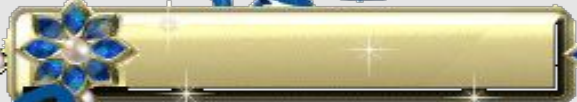


Заварите чашку чаю, но не обычного, а травяного — рецепты разнообразны и позволяют выбрать сочетание, которое подойдёт вам и по действию, и по вкусу.



Чтение вслух любимой книги задействует все вербальные процессы — речь, слушание, мышление — и помогает по-настоящему отвлечься.





Спасибо!

