

Интернет-магазин спортивного питания Apollon Market

- Пауэрлифтинг? Бодибилдинг? Фитнес?

Чем бы вы ни занимались, качественное спортивное питание – важный компонент успеха в борьбе за здоровое и красивое тело!

В нашем интернет-магазине представлен широкий ассортимент спортивного питания, который способен удовлетворить запросы даже профессионалов высокого уровня.

Здесь вы найдете не только пищевые добавки, но и множество полезных аксессуаров.

- Спортивное питание это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни.
- В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например, в таких как физиология и диетология и, чаще всего, представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека.
- Важно отметить следующее, спортивное питание специалисты причисляют именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену фитнесом биологически активным добавкам физиология диетология допингом .

Базовый ассортимент нашего интернет-магазина:

- Протеин (белок) – бывает сывороточный, казеин, яичный, соевый, растительный. Отличаются они скоростью усвоения. В зависимости от этого протеин принимают в разное время. Сывороточный (скорость усвоения 1,5-2 часа) его в основном принимают с утра, до или после тренировки. Козеин (скорость усвоения 5 – 8 часов) это вид протеина принимают перед сном или между приемами пищи. Соевый или яичный протеин (скорость усвоения 2-3 часа) принимают между приёмами пищи. растительный протеин в качественном спортивном питании не применяется, поэтому нужно тщательно подходить к выбору пищевых добавок.

Базовый ассортимент нашего интернет-магазина:

- Гейнер (от англ. Gain – наращивать) – углеводно - белковая смесь, причем процентное соотношение, как правило, смещено в сторону углеводов (50-75% углеводов и 50-15% белка). В состав гейнеров входит комплекс углеводов различной сложности и с различным гликемическим индексом, что позволяет Вашему организму получать максимальное количество энергии и формирует оптимальный запас гликогена в мышцах. Также в гейнере содержится протеин либо смесь различных протеинов, чтобы мышцы спортсмена получали оптимальное количество аминокислот для восстановления после интенсивных тренировок. углеводов гликемическим индексом гликогена протеин аминокислот

Базовый ассортимент нашего интернет-магазина:

- Жиросжигатели Сегодня много рассуждений о том, что такое жиросжигатели, какие жиросжигатели применять, какой жиросжигатель лучше и как правильно организовать их употребление. Вряд ли найдется человек, который равнодушно относится к появлению лишнего жира в своем организме. Во - первых, ожирение может привести к ухудшению здоровья и болезням, таким как : диабет, атеросклероз, сердечные заболевания и т. д. Во - вторых – это просто не красиво. А в бодибилдинге и фитнесе жир – вообще больная тема и спортсмены стараются свести его содержание в организме к минимуму. В погоне за красивой фигурой мы сами разжигаем ажиотаж вокруг жиросжигателей. На фоне всего этого, как грибы после дождя, появляются все новые и новые жиросжигатели, производители которых обещают чудодейственные результаты в минимальные сроки и, как правило, за отнюдь не минимальные цены. жиросжигатели

- **Эфедрин** Как уже говорилось ранее, современные жиросжигатели, обычно состоят из нескольких компонентов, одним из которых может быть эфедрин. В медицине данное вещество применяется для подавления воспалительных процессов и сужения сосудов.
- **L- Карнитин** Сегодня L- Карнитин нашел широкое применение в спортивном питании, особенно в жиросжигателях, что обуславливается его « мягким » воздействием на жировые отложения. L- Карнитин – природная аминокислота, которая не входит в состав белков. Обладает, сравнительно, мягким анаболическим и эргогенным эффектом.
- **Холин** Холин – неотъемлемый элемент здорового питания. Данное вещество еще также известно как витамин N. В достаточных количествах холин содержится в капусте, желтках яиц, шпинате. В спортивном питании холин, чаще всего, применяется в жиросжигателях, как правило, в комплексе с другими компонентами.
- **Инозит (Inositol)** Инозит – многоатомный спирт природного происхождения. Находит широкое применение в спортивном питании, конкретно в жиросжигателях. Инозит имеет достаточно интенсивные жиросжигающие свойства, однако для их полноценного проявления требуются весьма высокие дозы вещества. Как правило, инозит используется в комплексе с эфедрином, кофеином, гидроксимилимонной кислотой. Существует информация, что инозит ускоряет окисление жирных кислот в митохондриях клеток.
- **Кофеин** Сегодня кофеин широко применяется в спорте и, в частности, в бодибилдинге как пищевая добавка, особенно в спортивном питании. Примерно 2% кофеина содержится в листьях чая, 1-2% - в семенах кофе и орехах кола. Также данное вещество может быть получено синтетическим путем. Кофеин обычно применяется в качестве стимулятора нервной системы. Однако он может применяться в жиросжигателях вместе с другими компонентами, усиливая их свойства.

- Креатин - широко применяется в современном спортивном питании. Его добавляют в протеины, гейнеры и другие добавки. Однако креатин, зачастую, применяется отдельно в виде креатин моногидрата и других формах. Дополнительный прием креатина повышает взрывную силу мышц и обеспечивает быстрое восстановление их энергетического потенциала. Действие креатина
Основное действие креатина сводится к тому, что он способствует накоплению в мышцах молекул АТФ – основного источника энергии. В результате этого повышается взрывная сила на тренировках, т. е. Ваши мышцы получают возможность совершать более мощные, интенсивные, кратковременные усилия, что повышает результативность тренировок. Также действие креатина сводится к ускоренному восстановлению энергетического потенциала мышц после прекращения нагрузки.

- АТФ Энергетики - Что такое энергетики ? Не стоит путать их с допингом, стероидами, « химией » либо другими « пугалками ». Энергетики в спортивном питании – это, как правило, углеводные либо углеводно - белковые смеси, основой которых являются углеводы с различной длиной цепи (обычно мальтодекстрин, глюкоза, фруктоза и др.). В статье Углеводы мы подробно рассматривали свойства этих питательных веществ. Энергетики повышают Ваш энергетический потенциал и выносливость во время тренировок. В принципе, гейнеры с высоким содержанием различных углеводов также можно считать энергетиками, однако энергетики стоит, все же, выделить в отдельную группу спортивного питания. Зачастую, производители включают в состав энергетиков различные стимулирующие вещества, такие как экстракт гуараны, кофеин, йохимбе, инозин и др., которые обладают тонизирующим эффектом. Стоит отметить, что вышеупомянутые вещества могут быть представлены и в виде отдельных энергетических добавок. Также хорошие энергетики обогащены витаминами, минералами, аминокислотами, полиненасыщенными жирами и т. д. витаминами минералами аминокислотами полиненасыщенными жирами Действие энергетиков Как уже было сказано, спортивные энергетики позволяют Вам выйти за рамки Вашего обычного энергетического состояния, что повышает результативность тренировок. спортивные энергетики Благодаря оптимальному сочетанию углеводов различной сложности, данные пищевые добавки обеспечивают равномерную энергетическую подпитку в течение тренировки, снижают усталость и утомление. Кроме того, они предотвращают использование белков в качестве источника энергии и стимулируют выработку инсулина. Как принимать энергетики Энергетики целесообразно принимать между приемами пищи перед тренировкой. Не рекомендуется принимать энергетики перед сном и в не тренировочные дни, т. к. это может привести к повышенному образованию жировой ткани.

- Главная ориентация нашего спортивного питания как мужчины, так и женщины от 16 до 45 лет. Спортсмены новички, любители, профи. Потребители нашего спортивного питания это люди из различных видов спорта от футболистов до атлетов. Наше спортивное питание могут покупать как студенты, так и взрослые обеспеченные люди. Т.к у нас различный диапазон цен.

На рынке спортивного питания наш товар является конкурентоспособным

Поставщиками нашего интернет-магазина являются:

- нашими партнёрами являются такие бренды спортивного питания как:
- Multipower (Германия);
- Weider (Германия);
- Optimum Nutrition (США);
- BSN (США);
- Dymatize (США);
- Ultimate Nutrition (США);
- SAN (США);
- Twinlab (США) и другие.
- Спортивный журнал: «Ironman».