

Креатин в бодибилдинге: что это такое и как он работает

Бодибилдинг — это вид спорта, который требует от спортсменов не только силы и выносливости, но и тщательного подхода к питанию. Одним из популярных добавок среди бодибилдеров является креатин. В этой статье мы рассмотрим, что такое креатин, как он действует на организм и какие преимущества он может дать спортсменам.



Что такое креатин?

Креатин — это органическое соединение, которое содержится в мышцах человека. Он играет важную роль в энергетическом обмене клеток, помогая им вырабатывать энергию для сокращения мышц. Креатин также способствует увеличению мышечной массы и силы.

В качестве добавки креатин обычно принимают в виде порошка или капсул. Его можно найти в магазинах спортивного питания или заказать онлайн. Наиболее распространенная и доступная форма креатина — моногидрат. Относительно невысокая стоимость и доказанная эффективность делают моногидрат лучшим выбором как для начинающих спортсменов, так и для матерых профессионалов. Другой тип креатина, как правило, куда более дорогой и «пафосный» — креатин с транспортными цепочками. Однако, явное превосходство данного продукта перед всеми любимым «православным» моногидратом никак не подтверждено.

Перед началом приёма креатина рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером.

Как работает креатин?

Когда мышцы сокращаются, они расходуют энергию в виде аденозинтрифосфата (АТФ). АТФ — это основной источник энергии для клеток. Когда запасы АТФ истощаются, мышцы начинают уставать.

Креатин помогает мышцам вырабатывать больше АТФ, что позволяет им дольше работать без усталости. Это особенно полезно во время интенсивных тренировок, когда мышцы подвергаются большой нагрузке.

Кроме того, креатин способствует увеличению мышечного объёма и силы за счёт удержания воды в клетках. Вода помогает мышцам выглядеть более полными и объёмными.



Преимущества креатина

- Увеличение мышечной массы и силы
- Повышение выносливости
- Снижение усталости
- Улучшение восстановления после тренировок

Однако стоит отметить, что эффективность креатина может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Некоторые люди могут не заметить значительных изменений в своих результатах после приёма креатина. Особенно явно ощутят действие креатина веганы и вегетарианцы, в чьем рационе отсутствуют «природные» источники креатина, такие как красное мясо.

Также важно помнить, что креатин не является чудодейственным средством, и его приём не гарантирует мгновенных результатов. Для достижения заметных результатов необходимо сочетать приём креатина с регулярными тренировками и правильным питанием.

Рекомендации к употреблению

Если вы планируете принимать креатин, обязательно следуйте рекомендациям по дозировке и частоте приёма, указанным на упаковке. Не превышайте рекомендуемую дозу, так как это может привести к нежелательным побочным эффектам. Как правило, добавку употребляют, размешивая в обычной питьевой воде, желательно теплой, потому как в холодной креатин попросту оседает на дно и не растворяется. Прием осуществляется ежедневно, желательно перед приемом пищи. В тренировочные дни – за полчаса/час до тренировки. После месяца приема рекомендуется сделать двухнедельный перерыв.



В последнее время среди спортсменов набирает обороты тенденция к ежедневному употреблению небольших доз креатина (2-5 г в сутки) без перерывов и так называемых «загрузочных» фаз, при которых на протяжении первых двух-трех недель организм «грузят» креатином в достаточно больших объемах (10 -25 г в сутки),а затем ,после поддерживающего двухнедельного периода (около 5 г в сутки) следует месячный перерыв. По последним данным, загрузка сверхвысокими дозировками креатина никак не коррелирует с пропорциональным увеличением силы и восстановительных способностей организма, но лишь увеличивает толерантность к продукту и общую нагрузку на выделительную систему.