

ИННОВАЦИОННАЯ КОМПАНИЯ "АКАДЕМИЯ-Т"

**СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОЙ НУТРИТИВНОЙ
ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
СПОРТСМЕНОВ**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

МОСКВА
2013

Целью данных рекомендаций является ознакомление специалистов, работающих в области спортивной медицины, с современными аспектами и практикой нутритивной поддержки спортсменов на различных этапах тренировочного и соревновательного периодов.

В методических рекомендациях сформулированы показания к использованию, обоснованы объем и состав нутритивной поддержки спортсменов с учетом специфики физической и психоэмоциональной нагрузки, предложены методики комплексной нутритивной поддержки с использованием продуктов специализированного питания, нашедшие применение в практике подготовки членов сборных команд по различным видам спорта, команд премьер-лиги.

Представленная в рекомендациях информация будет полезна профессиональным спортсменам, врачам спортивной медицины, лечебной физкультуры и восстановительной медицины, тренерскому и инструкторскому составу и всем специалистам, участвующим в программах спортивных и оздоровительных тренировок и физической реабилитации.

Методические рекомендации подготовили:

д.т.н., проф. Токаев Э.С., к.т.н. Хасанов А.А., к.т.н. Некрасов Е.А.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Заместитель генерального директора ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта», к.м.н., профессор **Португалов С.Н.**

Ведущий специалист ФГБУ "Центр спортивной подготовки сборных команд России", к.м.н. **Городецкий В.Д.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Использование специализированных продуктов питания в спорте	6
Инновационные продукты специализированного питания спортсменов "CHAMPIONS DIETS"	10
Рекомендации к применению специализированных продуктов спортсменами различных видов спорта	43
Краткое описание периодов подготовки профессиональных спортсменов	43
Общие черты и особенности питания представителей различных групп видов спорта	45
Силовые виды спорта	45
Циклические виды спорта	49
Игровые виды спорта	52
Сложнокоординационные виды спорта	56
Единоборства	59
Заключение	64

ВВЕДЕНИЕ

Спорт высших достижений характеризуется интенсивными физическими, психо-эмоциональными нагрузками. Процесс подготовки к соревнованиям включает, как правило, двух- или даже трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше времени для отдыха и восстановления физической работоспособности.

Средства и способы восстановления физической работоспособности спортсменов должны вытекать из характера выполняемой работы. Одним из первых и основных средств восстановления является питание, именно оно в первую очередь способно расширить границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам.

Построение рациона питания спортсмена с полным восполнением потребности в энергии, макро- и микрокомпонентах, биологически активных веществах и поддержанием водного баланса организма – важное требование при организации тренировочного процесса. Особые физиологические условия, в которых находятся спортсмены, занимающиеся различными видами спорта, приводят к появлению у них дополнительных потребностей в тех или иных пищевых веществах, адекватно отражающих особенности метаболизма данного вида спорта. Особенности питания характерны для каждого вида спорта и связаны со спецификой физических нагрузок. Для обоснования основных рекомендаций по питанию в конкретном виде спорта необходимы значения величин энергетических затрат на физическую активность, понимание роли основных энергетических субстратов и представление о субстратах, лимитирующих мышечную деятельность. Одними из главных средств восстановления спортсменов являются специализированные продукты, облегчающие переносимость и сокращающие отрицательные последствия физических и психо-эмоциональных нагрузок.

В основе стратегии питания спортсменов лежат общие принципы сбалансированного питания, однако имеются и специальные задачи. Они заключаются в повышении работоспособности, отдалении времени наступления утомления и ускорении процессов восстановления после физической нагрузки. Возможность активно и рационально использовать факторы питания на различных этапах процесса подготовки спортсменов, а также непосредственно в ходе соревнований всегда привлекала внимание специалистов. Однако следует отметить, что, несмотря на важность данного вопроса для спортсменов, практическое применение нередко находят концепции, не имеющие научного обоснования, или же теоретические построения, справедливость которых не подтверждена научными исследованиями.

Особенностью соревнований, а порой и тренировочного процесса, является высокое эмоциональное и нервное напряжение спортсмена. При мышечной деятельности в мобилизации источников энергии участвуют гормоны. Они способствуют сохранению определенных границ гомеостаза, что обеспечивает работоспособность организма при том или ином виде

мышечной деятельности. В связи с этим необходимо учитывать влияние пищевых веществ при создании метаболического фона, благоприятного для биосинтеза гуморальных регуляторов (андрогенов, катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов и др.) и для реализации их действия.

Спортсмены высокой квалификации в течение своей спортивной жизни должны адаптироваться не только к определенному режиму тренировок, но и к 4–5-разовому режиму питания, который необходим для обеспечения равномерного поступления питательных веществ. Огромный даже для профессионального спорта объем тренировок делает очень сложной такую организацию рационального питания, так как перерыв между едой и тренировкой должен быть не менее 1,5 часов.

При организации рационального питания спортсменов в период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочного сбора или в сложных условиях соревнований появилась необходимость использовать специализированные продукты для питания спортсменов. Применение таких продуктов предполагает четкое определение стратегии и тактики их использования, планирование рациона спортсменов, соблюдение режима питания и равномерное поступление пищевых веществ в организм.

Необходимость использования данной группы продуктов в спорте подтверждается результатами многочисленных исследований, выполненных специалистами ФНЦ ВНИИФК, ГУ НИИ питания РАМН, инновационной компании АКАДЕМИЯ-Т и многих других отечественных и зарубежных организаций.

В последние годы в области разработки и применения специализированных продуктов для питания спортсменов наметилось стремительное развитие. Однако их комплексное применение индивидуально и под отдельный вид спорта весьма ограничено. Это побудило нас к разработке данных методических рекомендаций по применению специализированных продуктов питания для спортсменов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В СПОРТЕ

Количественный и качественный состав питания во многом определяет энергетические ресурсы организма, создает оптимальный метаболический фон и может существенно влиять на физическую работоспособность, а также на длительность периода восстановления организма после физической нагрузки.

Оптимальное возмещение расходуемого количества энергии и пищевых веществ составляет основное назначение адекватного питания спортсмена. Вместе с тем особое внимание уделяется использованию индуцирующего влияния факторов питания на отдельные стороны обмена веществ с целью повышения общего уровня физической работоспособности и развития таких важных для повышения спортивного мастерства качеств, как сила, скорость, выносливость и др.

Однако потребность в высококалорийной пище, возникающая при интенсивных физических нагрузках, часто вызывает практические трудности при составлении полноценных рационов: равномерное распределение пищевых веществ в течение дня, подбор адекватных форм и видов пищевых продуктов, восполнение повышенных потребностей организма в эссенциальных макро- и микронутриентах и др. Важной проблемой является также качество пищи, которое зависит от способа выращивания и хранения сырья, технологии приготовления и кулинарной обработки продуктов.

Решение этих задач может быть осуществлено путем включения в рацион специализированных продуктов модифицированного химического состава, повышенной пищевой и биологической ценности.

Необходимость использования специализированного питания в спорте обусловлена тем, что при тренировочных нагрузках большого объема и высокой интенсивности восстановление работоспособности и основных метаболических функций не может быть осуществлено с помощью традиционных продуктов питания. Включение в пищевой рацион специализированных продуктов, имеющих в своем составе легко утилизируемые источники энергии, пластические материалы и биологически активные вещества, позволяет регулировать и активизировать биохимические процессы и, следовательно, целенаправленно воздействовать на организм спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.

Специализированные продукты для питания спортсменов могут быть использованы в целях:

- изменения качественной ориентации суточного рациона в соответствии с направленностью тренировочных нагрузок;
- коррекции несбалансированного суточного рациона;
- увеличения кратности питания в условиях 2 – 3 разовых тренировок в день;
- увеличения мышечной массы спортсменов, снижения веса тела;

- в качестве пищевых восстановительных средств после тренировочных нагрузок большого объема и интенсивности и др.

При производстве специализированных продуктов питания для спортсменов необходимо руководствоваться основными медико-биологическими принципами, которые могут быть сформулированы следующим образом:

- *принцип энергетической сбалансированности* – соответствие энергетическим потребностям спортсмена. Питание должно не только возмещать расходуемые количества энергии, но и способствовать повышению работоспособности относительно исходного уровня;

- *системность питания* – питательные элементы наилучшим образом функционируют только во взаимодействии друг с другом;

- *адекватность питания* – следствие принципа системности – при недостаточном количестве даже одного жизненно важного питательного элемента в организме другие не смогут правильно функционировать;

- *учет динамики образа жизни* – подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения;

- *точность дозирования физиологически функциональных ингредиентов* – существует достаточно узкий диапазон необходимого потребления каждого питательного элемента, что является основой оптимального функционирования организма;

- *соблюдение принципов сбалансированного питания* в зависимости от вида спорта и специфики физических нагрузок.

В отдельные периоды подготовки спортсменов, в зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного процесса, возникает необходимость в составлении пищевых рационов определенной направленности (белковой, углеводной, белково-углеводной и др.). Например, в тренировочный период при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, следует усилить белковую направленность рациона питания. В этом случае следует включать в рацион дополнительные пищевые продукты, богатые белком или специализированные высокобелковые продукты. Для усиления углеводной направленности рациона, необходимо включать в него продукты, богатые простыми и сложными углеводами, углеводно-минеральные напитки при одновременном уменьшении продуктов, являющихся источниками жиров.

В соответствии с особенностями обменных процессов при различных тренировочных режимах требуется изменение количественной и качественной характеристик питания.

При работе в анаэробном режиме необходимо сохранение в рационе оптимального количества белка и увеличение количества углеводов за счет снижения количества жира, дополнительного приема витамина группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР) и аскорбиновой кислоты. Динамические или статические мышечные усилия, направленные на увеличение мышечной массы и развитие

силы, требуют повышения содержания белка в рационе, а также витаминов В₆, В₂, РР, Р₁. В рационе представителей скоростно-силовых видов спорта содержание белков несколько выше, а углеводов ниже, чем в видах спорта на выносливость. Доля белков, жиров и углеводов в энергообеспечении рациона составляет соответственно 17–18 %, 30 % и 52–53 %.

Представители силовых видов спорта в отдельные периоды тренировочного процесса, направленного на увеличение мышечной массы и развитие силы, при нагрузках большого объема и интенсивных тренировках нуждаются в повышенном потреблении белка. Калорийность, обеспечиваемая белками в этот период, может составлять 18–20 %, жирами – 31–32 %, углеводами – 49–50 %.

При работе в аэробном режиме, направленной на совершенствование выносливости, весьма существенным является увеличение калорийности рациона, а также количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов А, Е, С, В₁, В₂, В₁₂, биотина, фолиевой кислоты и др. Спортсменам, занимающимся видами спорта на выносливость, рекомендуется рацион, в котором белки поставляют 14–15 % от общего количества потребляемых калорий, жиры – 25 %, углеводы – 60–61 %. Для представителей видов спорта, требующих развития выносливости с силовыми компонентами, несколько усилена белковая часть рациона. Процентная доля калорийности, обеспечиваемая белками, жирами и углеводами, составляет соответственно 15–16 %, 27 % и 57–58.

При работе в смешанном анаэробно-аэробном режиме характер питания близок к формуле сбалансированного питания для здорового человека, при этом соотношение белков, жиров и углеводов соответствует 1:0,9:4.

На основании многочисленных исследований установлено, что применение специализированных продуктов на фоне фактического питания способствует уменьшению величины метаболических сдвигов под воздействием интенсивных физических нагрузок и более быстрому восстановлению до исходного уровня ряда метаболических показателей.

Такой тип реакции, по мнению многих специалистов, свидетельствует об устойчивости организма к экстремальным воздействиям, экономизации работы функциональных систем, участвующих в механизмах адаптации, более совершенных реакциях метаболизма и расширения функциональных возможностей организма, позволяющих достигать исключительно высокого уровня работоспособности.

Проведенные исследования показали целесообразность использования специализированных продуктов для придания пищевому рациону спортсмена выраженной направленности в соответствии с потребностями спортсменов разных видов спорта в различные периоды спортивной деятельности.

Таким образом, систематически тренируясь и адаптируясь к возрастающим физическим нагрузкам в условиях оптимального возмещения

энергетических и пластических ресурсов организма, спортсмен приобретает способность выполнять околопредельную работу при относительном постоянстве биохимических констант внутренней среды организма, что дает возможность переходить на более высокий уровень функционирования и выполнять упражнения большей мощности, интенсивности и длительности при сохранении и укреплении своего здоровья.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОДУКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ "CHAMPIONS DIETS"

SPORTAMIN® BCAA 6000 - уникальный сбалансированный продукт, способствующий восстановлению после физических нагрузок и активному росту мышечной массы. SPORTAMIN® BCAA 6000 содержит в своем составе комплекс аминокислот с разветвленной цепочкой: L-валин, L-лейцин и L-изолейцин, а также аминокислоту L-аргинин и пребиотическое биоволокно «Floracia», которые вместе **оказывают синергетический эффект**, существенно превышающий сумму эффектов отдельных компонентов и минимизируют отрицательное воздействие на организм последствий тяжелых физических нагрузок.

Основные эффекты:

- **ускоряет** процессы восстановления
- **улучшает** сосудистую микроциркуляцию
- **стимулирует** выработку тестостерона в организме, заметно повышая при этом половую функцию у мужчин
- **ускоряет** заживление ран, травм и переломов
- **обладает** выраженным анаболическим действием, способствует образованию гормона роста, увеличивает мышечную энергетику
- **активирует** иммунитет
- **нормализует** моторно-эвакуаторную функцию кишечника
- **способствует** улучшению функций печени

Описание основных компонентов и их действие:

BCAA – аминокислоты с разветвленной боковой цепочкой: L– валин, L– лейцин, L– изолейцин. Они являются основной составляющей мышечной ткани и без них синтез мышечного белка невозможен. BCAA являются наиболее быстро усваиваемыми аминокислотами, поэтому прием BCAA до тренировки и сразу после нее позволяет:

- быстро устранить дефицит BCAA и восстановить энергопотенциал белковых клеток в послетренировочный период, когда включается механизм восстановления и начинается активный рост мышечной массы;
- повысить скорость передачи нервных импульсов в головном мозге;
- снизить уровень катаболизма;
- улучшить работу печени.

Аргинин – аминокислота, выполняющая следующие функции:

- улучшает кровообращение в сосудах;
- содействует росту объема мышечной массы и уменьшению жировой прослойки;
- активизирует выработку тестостерона в организме, заметно повышая при этом половую функцию у мужчин;

- увеличивает скорость заживления ран, растяжений и переломов;
- обладает выраженным анаболическим действием, стимулирует процессы поступления в кровоток инсулина, глюкагона и выброс гормона роста;
- участвует в синтезе креатина в мышцах, повышая тем самым мышечную работоспособность, активирует иммунитет;
- дезактивирует свободный, токсический аммиак, связывая его и превращая в мочевины;

Флорация (натуральное диетическое биоволокно):

- препятствует образованию и всасыванию в кишечнике токсических веществ, нормализует моторно-эвакуаторную функцию кишечника, а так же, являясь пребиотиком, восстанавливает полезную и подавляет гнилостную микрофлору кишечника;
- способствует улучшению и частично замещает функции печени, обезвреживая продукты метаболизма белковых веществ, в первую очередь, аммиака, тем самым предотвращает многочисленные негативные эффекты последнего.

Состав

В КАПСУЛАХ	
Состав: 1 порции (10 капс. или 5 табл.), мг	
Валин	1190
Лейцин	2120
Изолейцин	900
Аргинин	1790
Флорация	2000

Не содержит компонентов подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка:

В капсулах: 2 капсулы - за 30 минут до тренировки; 8 капсул - сразу после тренировки.

В таблетках: 1 таблетка - за 30 минут до тренировки; 4 таблетки - сразу после тренировки.

Форма выпуска: Выпускается в виде таблеток и капсул.

В банке 180 капсул; 90 таблеток (18 порций).

Не является лекарственным средством

Срок годности: 36 месяцев со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.E.001128.02.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S017S

Патент на изобретение № 2306720

SPORTEIN® Enriched Protein - инновационная анаболическая формула, способствует увеличению мышечной массы и силы в кратчайшие сроки с максимальным результатом.

SPORTEIN® Enriched Protein – это первый протеин, который не только повышает эффективность и результативность тренировок, но и, вместе с тем, устраняет отрицательное воздействие на организм интенсивных физических нагрузок и снижает нежелательные побочные эффекты, возникающие при высокобелковой диете.

SPORTEIN® Enriched Protein создает все необходимые условия для естественной работы мышц и их максимальной отдачи, существенно укрепляет защитные функции организма и расширяет пределы адаптационных возможностей спортсменов.

Основные эффекты:

- *увеличивает* сухую мышечную массу
- *повышает* работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам
- *укрепляет* иммунитет
- *увеличивает* силу мышц и силовую выносливость
- *ускоряет* восстановление и снижает сроки восстановления к физическим нагрузкам
- *улучшает* функционирование желудочно-кишечного тракта

Описание основных компонентов и их действие:

Высококачественный ультрафильтрационный сывороточный белок с повышенным содержанием максимально биодоступных сывороточных пептидов (лактоглобулины, гликомакропептиды, лактоальбумины, иммуноглобулины)

Аминокислотный состав используемого белка наиболее близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека, а по содержанию незаменимых аминокислот и аминокислот с разветвленной цепочкой (АРЦ): валина, лейцина и изолейцина, они превосходят все остальные белки животного и растительного происхождения. Аминокислоты с разветвленной цепью в ходе своего метаболизма являются главными иницирующими факторами в устранении энергетического дефицита и создают условия для благоприятного протекания энергозависимых синтетических процессов, в том числе и образования гликогена. Кроме того, сывороточные белки способствуют созданию благоприятного метаболического фона для синтеза гормонов анаболизма и реализации их действия, что позволяет максимально использовать физические возможности спортсмена и добиваться высоких результатов.

Витаминно-минеральный комплекс

Для дополнительного стимулирования белкового синтеза и восполнения недостаточного поступления с обычным рационом микронутриентов в состав продукта включены витамины, макро- и

микроэлементы в количествах, обеспечивающих удовлетворение ежедневной порцией продукта от 30 до 70 % суточной потребности спортсмена в них.

Растворимое пребиотическое биоволокно «Florasia» нормализует функции желудочно-кишечного тракта. Являясь комплексным пребиотиком, сочетающим в себе природное растворимое волокно «Fibregum» и фруктоолигосахариды, «Florasia» обеспечивает рост собственной полезной микрофлоры человека, необходимой для нормального функционирования организма, подавляет нежелательную микрофлору, предупреждая развитие дисбактериозов и вызываемых ими заболеваний. «Florasia» - стабилизирует работу кишечника, нормализует стул. Ее систематическое потребление снижает риск возникновения воспалительных и онкологических заболеваний пищеварительного тракта. Кроме того, «Florasia» способствует улучшению функционирования печени, обезвреживая продукты метаболизма белковых веществ, в первую очередь, аммиака, тем самым предотвращает эндогенную энтоксикацию центральной нервной системы.

L-аргинин и L-глутамин (основные аминокислоты клеточного метаболизма)

Включение в состав продукта L-аргинина усиливает детоксицирующий эффект продукта за счет активации орнитинового цикла синтеза мочевины, в результате которого связываются токсичные ионы аммония, образующиеся в больших количествах в результате физической нагрузки при катаболизме белков в печени. Кроме того, L-аргинин, обладая выраженным анаболическим действием, стимулирует процессы поступления в кровоток инсулина, глюкагона и выброс гормона роста, что имеет особое значение для питания юных спортсменов, тем самым, способствуя увеличению мышечной массы, мобилизации подкожного жира и повышению физической активности.

L-глутамин во время физической нагрузки, значительно усиливает функции иммунной системы и предотвращает развитие инфекционных заболеваний, тормозит бактериальную транслокацию эндогенных токсинов путем стимулирования синтеза несекретируемого белка и поддержания роста кишечных клеток, является сильным антисрессовым фактором. L-глутамин, активизирует умственную деятельность, помогает концентрировать внимание, улучшает память и настроение, предотвращает возникновение синдрома перетренированности и перенапряжения.

Комплексное взаимодействие компонентов дает **синергетический эффект** значительно повышая физиологически эффект от тренировочного процесса, в отличие от употребления монопрепаратов.

Состав:

Количество на порцию		% от суточной дозы*
Калории	97	
Калорий от жира	1,0	
Белок	22 г	27,6 %
Углеводы	4,5 г	< 1 %
в. т.ч. растворимые пищевые волокна	2 г	30 %
сахар	0 г	
Жиры (следы)	0,12 г	0,1 %
холестерин	0 г	
Витамин А	0,4 мг	25 %
Витамин Е	3,4 мг	23 %
Витамин D	0,001 мг	24 %
Витамин В1	0,4 мг	24 %
Витамин В2	0,48 мг	2 %
Витамин В6	1,6 мг	40 %
Витамин РР	3,6 мг	18 %
Витамин В5	1,52 мг	30%
Витамин В9	0,12 мг	30 %
Витамин В12	0,001 мг	33 %
Витамин С	18 мг	25 %
Витамин Н	0,016 мг	32 %
Кальций	150 мг	12 %
Магний	90 мг	25 %
Цинк	1,8 мг	15 %
Железо	4,8 мг	32 %
Йод	0,022 мг	15 %
Марганец	0,42 мг	22 %
Фосфор	222 мг	28 %
Медь	0,12 мг	12 %
* % от рекомендуемой величины потребления пищевых веществ при суточном рационе в 2500 ккал.		

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Смешать 1 мерную ложку продукта с 250 - 300 мл воды или обезжиренного молока. Принимать 2 - 3 раза в день. Утром - во время завтрака, после физических нагрузок и за 2 - 3 часа перед сном.

Форма выпуска: Выпускается в виде порошка со вкусами: ваниль, клубника, шоколад.

В банке 1800 грамм с мерной ложкой 30 грамм (60 порций).

Срок годности: 12 месяцев со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.001131.02.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S461S

Патент на изобретение №2375923

Федеральной службой по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам награжден дипломом в номинации 100 лучших изобретений России как «Специализированный белковый продукт для питания спортсменов».

SPORTEIN® GAINER - совершенная формула, которая обеспечивает ускоренное наращивание мышечной массы, поддержание высокого уровня энергии, рост силовых показателей и максимально быстрое восстановление.

SPORTEIN® GAINER - сбалансированная формула нутриентов, обогащенная колострумом – природным концентратом иммуноактивных факторов (IgA, IgG, IgM), биологических стимуляторов, инсулиноподобных факторов роста (IGF-1, IGF-2) и питательных веществ, оказывающим общеукрепляющее, антистрессовое и омолаживающее действие на организм

Основные эффекты:

- *стимулирует* синтез белка, набор сухой мышечной массы
- *улучшает* силовые и скоростно-силовые показатели
- *ускоряет* восстановление, снижает утомляемость
- *улучшает* работу желудочно-кишечного тракта
- *поддерживает* и укрепляет иммунитет, повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям
- *создает* оптимальный энергетический фон и повышает внутримышечный запас свободных аминокислот, что позволяет значительно увеличить время и интенсивность тренировки;
- *улучшает* гормональный профиль, а также силовые и скоростно-силовые показатели, обеспечивая готовность организма к выполнению нагрузки взрывного характера;
- *предотвращает* развитие синдрома перетренированности, перенапряжения и переутомления.

Описание основных компонентов и их действие:

Сбалансированный белковый комплекс с высокой биологической ценностью и биодоступностью, содержащий комбинацию яичного альбумина и ультрафильтрационного концентрата сывороточного белка. Эта комбинация различных белков снабжает Ваше тело аминокислотами, в том числе аминокислотами с разветвленными цепочками (более 9 грамм на порцию) и глутамином (более 2 грамм на порцию), которые препятствуют разрушению мышечных клеток и стимулируют синтез белка в организме при интенсивной тренировке.

Простые (фруктоза) и сложные (мальтодекстрин, флорация) углеводы в составе SPORTEIN® GAINER обеспечивают энергией организм на протяжении всего времени тренировки

Специально разработанный **витаминно-минеральный комплекс** содержит высокие концентрации всех необходимых для ускоренного наращивания мышечной массы витаминов и минеральных веществ в нужных пропорциях.

Состав:

Компоненты	Содержание в продукте		% от адекватного уровня потребления
	На 100 г	На 1 порцию (90 г)	
Белки, г	33	30	42
Жиры, г	1,4	1,3	2
Углеводы, сумма, г в т.ч.	60	54	16
- усвояемые, г	58,5	52,7	15
- растворимые пищевые волокна, г	1,5	1,4	26
L-глутамин, г	1,4	2,1	*210
Креатин моногидрат, г	3,4	3,1	*124
Иммуноглобулины Ig G, г	1,0	1,5	-
Витамин А, мг	1,4	1,3	137
Витамин Е, мг	13	11,7	76
Витамин D, мкг	5	4,5	45
Витамин В ₁ , мг	1,5	1,4	88
Витамин В ₂ , мг	1,8	1,6	92
Витамин В ₆ , мг	6,1	5,5	275
Никотиновая к-та, мг	13,7	12,3	62
D-пантотенат кальция, мг	5,8	5,2	104
Витамин В ₁₂ , мкг	3,8	410	103
Фолиевая кислота, мкг	456	3,4	114
Биотин, мкг	60	61	68
Витамин С, мг	68	54	108
Кальций, мг	236	212	22
Магний, мг	140	126	32
Цинк, мг	2,8	2,5	31
Железо, мг	5,6	5,0	50
Йод, мкг	34	30,6	20
Марганец, мг	0,7	0,6	32
Фосфор, мг	184	166	21
Медь, мг	0,2	180	18
Энергетическая ценность, ккал	396	356	15

SPORTEIN® GAINER обогащен натуральным пребиотическим биоволокном «**Floracia**», которое нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и обезвреживает токсические вещества (аммиак, мочевина и др.) образующиеся в кишечнике, значительно разгружая работу печени.

Включение **креатина** в состав продукта помогает значительно повысить взрывную силу, выносливость, снизить утомляемость во время спортивных тренировок и тяжёлой физической работы.

Уникальность продукта SPORTEIN® GAINER заключается в том, что в его составе содержится **КОЛОСТРУМ** - природный концентрат иммуноактивных факторов (IgA, IgG, IgM), биологических стимуляторов и питательных веществ, который оказывает общеукрепляющее, антистрессовое и омолаживающее действие на весь организм. Содержащиеся в колоструме инсулиноподобные факторы роста (IGF-1, IGF-2) стимулируют транспорт аминокислот в мышечные клетки, увеличивая скорость протеинового синтеза, активизируют липолиз с повышением мобилизации жира из «депо», что приводит к увеличению чистой мышечной массы, без увеличения жировых накоплений.

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Для приготовления разовой порции смешать 3 мерных ложки (90 г) продукта с 400 - 450 мл воды или молока. Принимать 1 - 2 раза в день: утром - во время завтрака и/или в течение 30 минут после физических нагрузок.

В дни отдыха для приготовления разовой порции смешать 3 мерных ложки (90 г) продукта с 400 - 450 мл воды или молока. Принимать 1 - 2 раза в день - утром во время завтрака и/или за 3 – 5 часов перед сном.

Форма выпуска: Выпускается в виде порошка с различными вкусами: ваниль, клубника, шоколад, яблоко, апельсин.

В банке 1800 грамм с мерной ложкой 30 грамм (20 порций).

Срок годности: 12 месяцев со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.001130.02.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S551S

Патент на изобретение № 2463800

ISOTONIC Sea Energy - изотоническая формула нового поколения, эффективно утоляет жажду, обеспечивает организм дополнительной энергией, является прекрасным источником витаминов и минеральных солей.

ISOTONIC Sea Energy - изотоническая формула нового поколения, основанная на высокоусвояемых природных минералах морской соли

Основные эффекты:

- *нормализует* водно-солевой баланс
- эффективно *утоляет* жажду
- *повышает* работоспособность и выносливость
- *обеспечивает* сжигание жира, снабжая организм дополнительной энергией
- *способствует* нормализации функций желудочно-кишечного тракта
- *повышает* работоспособность и выносливость, препятствует физической усталости;

Описание основных компонентов и их действие:

Действие «ISOTONIC Sea Energy» достигается благодаря специально подобранному оптимальному количеству углеводов, витаминов и минеральных солей.

«ISOTONIC Sea Energy» - источник **натуральной морской соли**, содержащей высокие концентрации природных минералов в быстроусвояемой форме – натрий, хлор, кальций, магний, марганец, медь, цинк, серу в пропорциях, идентичных сыворотке человеческой крови. «ISOTONIC Sea Energy» обладает изотоническими свойствами, активизирует обменные процессы в организме, нормализует кислотно-щелочной баланс и способствует выведению из организма тяжелых металлов.

Сочетание простых (фруктоза) и сложных (мальтодекстрин, флорация) углеводов в «ISOTONIC Sea Energy» обеспечивает организм энергией, а специально разработанный витаминный премикс позволяет восполнить потери витаминов в организме при интенсивных физических нагрузках и повысить работоспособность.

Включение в состав «ISOTONIC Sea Energy» **L-карнитина** делает его эффективным средством для контроля над весом, повышения выносливости и защиты мышц от катаболизма.

«ISOTONIC Sea Energy» обогащен **натуральным пребиотическим биоволокном «Floracia»**, которое улучшает усвояемость минеральных веществ, способствует регидратации, повышает иммунитет и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Состав:

Компоненты	Содержание в напитке		*% от адекватного уровня потребления
	На 100 г	На 1 порцию (50 г)	
Углеводы, сумма, г в т.ч.	90	45	13
- усвояемые, г	85	42,5	12
- растворимые пищевые волокна, г	5	2,5	12
L-карнитин, мг	500	250	83
Витамин А, мкг	1440	720	80
Витамин Е, мг	13	6,5	43
Витамин D, мкг	5	2,5	26
Витамин В ₁ , мг	1,5	0,8	42
Витамин В ₂ , мг	2	1	53
Витамин В ₆ , мг	3,8	1,9	95
Никотиновая к-та, мг	14	7	36
D-пантотенат кальция, мг	6	3	61
Витамин В ₁₂ , мкг	4	2	67
Фолиевая кислота, мкг	450	230	57
Биотин, мкг	60	30	60
Витамин С, мг	68	34	38
Натрий, мг	1500	750	57
Магний, мг	54	27	7
Хлориды, мг	2600	1300	56
Калий, мг	204	102	4
Кальций, мг	167	84	9
Энергетическая ценность, ккал	350	175	8

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Для приготовления разовой порции смешать 1 мерную ложку (50 г) продукта с 650 мл воды. Принимать 1-3 раза в день до, во время и после физической нагрузки.

Форма выпуска: Выпускается в виде порошка с различными вкусами: лимон, яблоко.

В банке 1200 грамм с мерной ложкой (24 порции). В банке 3000 грамм с мерной ложкой (60 порций).

Срок годности: 12 месяцев со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.001129.02.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S088S

Патент на изобретение № 2428063

TetrAmin - натуральный источник аминокислот для восстановления организма после высоких физических нагрузок, роста мышечной массы и обеспечения организма необходимой энергией.

Аминокислотный комплекс **TetrAmin** содержит предварительно расщепленный белок и обеспечивает эффективное усвоение аминокислот (максимальное повышение уровня аминокислот в крови фиксируется уже через 10-15 минут после приема препарата).

Основные эффекты:

- *повышает* работоспособность и выносливость
- *ускоряет* рост мышечной массы
- *формирует* необходимый рельеф мускулатуры
- *способствует* расширению кровеносных сосудов, нормализации артериального давления
- *сокращает время* восстановления после физических нагрузок
- *обеспечивает* организм дополнительной энергией

Описание основных компонентов и их действие:

Гидролизат концентрата белка молочной сыворотки - полный сбалансированный набор аминокислот для построения мышечных белковых молекул в наиболее доступной для усвоения организмом форме.

Аминокислота	Содержание в одной порции, г	%РСП
Аланин	0,26	3,9
Аргинин	1,8	29,5
Аспарагиновая кислота	0,62	5,1
Цистин/Цистеин	0,12	6,7
Глютаминовая кислота	0,96	7,1
Глицин	0,11	3,1
Гистидин	0,11	5,2
Изолейцин	0,35	17,5
Лейцин	0,65	14,1
Лизин	1,86	45,4
Метионин	0,12	6,67
Фенилаланин	0,19	4,3
Пролин	0,41	9,1
Серин	0,35	4,2
Треонин	0,36	15
Триптофан	0,09	11,25
Тирозин	0,17	3,9
Валин	0,32	12,8
Орнитин	0,08	40

L-аргинин - незаменимая аминокислота, необходимая при высоких физических нагрузках для синтеза оксида азота поскольку является обязательным субстратом NO-синтаз, нормализации функционирования сердечно-сосудистой системы, препятствуя образованию сгустков крови, которые могут вызывать инфаркты и инсульты; активизации процессов поступления в кровоток инсулина, глюкагона и выброса гормона роста (анаболический эффект); синтеза креатина в мышцах, повышая тем самым мышечную работоспособность, стимуляции выработки тестостерона в организме, заметно повышая при этом половую функцию у мужчин; ускорения синтеза гормона роста и других гормонов; увеличения скорости заживления ран, растяжений и переломов.

L-лизин - незаменимая аминокислота, выполняющая в организме спортсмена следующие функции: усиливает положительное действие аргинина и вместе с ним укрепляет иммунную систему организма, способствует выработке карнитина, благодаря чему поддерживает уровень энергии, необходимый при интенсивных физических нагрузках, незаменим при синтезе мышечных волокон и формировании полноценной мышечной ткани, участвует в формировании повреждённых тканей организма, сухожилий и связок

L-орнитин - аминокислота, обеспечивающая в сочетании с аргинином процессы стимулирования синтеза гормона роста. В результате употребления этих двух аминокислот наблюдается уменьшение подкожного жира и увеличение мышечной массы, снижение содержания свободного аммиака в плазме крови, образующегося при распаде белка.

Состав:

Компоненты	Содержание в продукте		% РСП
	В 1 таблетке	На 1 порцию (8 таблеток)	
Белок, г	0,72	5,75	8
L-аргинин, г	0,23	1,8	29,5
L-лизин, г	0,23	1,86	45,4
L-орнитин, г	0,01	0,08	40
Жиры, г	0,05	0,36	0,4
Углеводы, сумма, г в т.ч.	0,35	2,78	13,2
- <i>растворимые пищевые волокна, г</i>	0,32	2,56	12,8
Пиридоксина гидрохлорид, г	0,0002	0,0015	75
Энергетическая ценность, ккал	3,39	27,12	1,2

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Пиридоксина гидрохлорид (Витамин В₆) - участвует в обмене белка, углеводов и жиров, обеспечивает нормальное кроветворение, функционирование центральной и периферической нервной системы, увеличивает использование запасов гликогена и снижает расход энергосодержащего субстрата жирных кислот.

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 4 таблетки до и после физической нагрузки.

Форма выпуска: Выпускается в виде таблеток.

В банке 160 таблеток (20 порций).

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU.77.99.19.007.E.054328.12.11

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S141S

CREATINE Power Rush 3000 - продукт, способствующий росту взрывной силы и рельефности мышц, а также повышающий работоспособность. CREATINE Power Rush 3000 содержит чистый креатин моногидрат высочайшего качества с транспортной системой и с добавлением Vinitrox® и L-аргинина, которые увеличивают естественную выработку креатина организмом.

CREATINE Power Rush 3000 рекомендуется спортсменам всех видов спорта, особенно в циклических и игровых видах спорта для поддержания и развития скоростно-силовых качеств. Незаменим в любительском и профессиональном спорте, требующем длительных и интенсивных физических тренировок с максимальной нагрузкой.

Основные эффекты:

- *увеличивает* силу мышц и мышечную массу
- *улучшает* рельефность мускулатуры
- *стимулирует* секрецию анаболических гормонов
- *повышает* работоспособность мышц
- *сокращает* время восстановления
- *обеспечивает* повышенное кровоснабжение мышц
- *снижает* отрицательное воздействие свободных радикалов

Описание основных компонентов и их действие:

Креатин моногидрат - наиболее эффективная и популярная форма креатина, используемая атлетами для увеличения мышечной массы, силы и выносливости. Дополнительное потребление креатина ведет к увеличению запасов общего креатина и креатинфосфата в мышечных волокнах. Поскольку лимитирующим фактором физической работоспособности при

выполнении кратких нагрузок высокой мощности является наличие креатинфосфата, увеличение его концентрации может способствовать поддержанию концентрации АТФ, эффективно влияя тем самым на сократительную способность мышечных волокон. Несмотря на то, что чистый креатин моногидрат эффективно работает сам по себе, был разработан инновационный состав, способный усилить действие креатина, и улучшить его усвоение. В эту систему вошли следующие комплексы:

Комплекс L-аргинин + VINITROX[®] = Активация синтеза оксида азота.

L-аргинин - аминокислота стимулирующая процесс синтез оксида азота, обеспечивая лучший кровоток в мышцах для более быстрого и объемного транспорта питательных веществ, в том числе и креатина. L-аргинин также повышает чувствительность к инсулину, а это второй важный фактор ускорения транспорта креатина.

Vinitrox[®] - это уникальная патентованная смесь полифенолов винограда и яблока, обладающая двумя основными свойствами - сосудорасширяющим и антиоксидантным. Действие Vinitrox[®] основано на стимулировании выделения естественного оксида азота, который напрямую влияет на сосудорасширение. Таким образом улучшается питание тканей кислородом и питательными веществами.

Комплекс L-ГЛЮТАМИН + ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА = Метаболизм инсулина

L-глутамин - аминокислота, отвечающая за метаболизм инсулина на клеточном уровне. L-глутамин способствует увеличению объема клеток и мышечному росту.

Липоевая кислота усиливает метаболизм инсулина даже при наличии инсулиновой резистентности (нечувствительности к инсулину). Инсулиновая резистентность является состоянием, в котором организм производит достаточно инсулина в ответ на повышение уровня глюкозы крови, но не реагирует должным образом на инсулин. Кроме того, липоевая кислота необходима для формирования благоприятной среды в желудке, что способствует лучшей абсорбции креатина.

Состав:

Компоненты	Содержание в суточной дозе (8 капсул), г	% РСП
Креатин	3	100%
Липоевая кислота	0,02	66%
Полифенолы винограда и яблока-Vinitrox	0,08	32%
L-аргинин	0,7	11%
L-глутамин	1	7,4%

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 4 капсулы 2 раза в день. Один из приемов осуществлять за час до тренировки. Продолжительность приема – 4 недели. Повторный прием через 2 недели.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах.

В банке 180 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.000262.01.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S110S

L-CARNITINE Weight Control - уникальный синергичный комплекс, эффективно сжигающий жир и повышающий обеспечение мышц энергией.

L-CARNITINE Weight Control сокращает время восстановления после тренировки, сохраняет и укрепляет мышечную ткань.

Особенную необходимость в L-CARNITINE Weight Control испытывают спортсмены тех видов спорта, которым необходим контроль за состоянием веса. Курс приема препарата длительностью 20-30 дней повышает общую и специальную работоспособность у спортсменов, тренирующихся на развитие выносливости в циклических видах спорта (бег на 5000 и 10000 м, плавание, конькобежный и лыжный спорт), способствует ускорению восстановительных процессов. В скоростно-силовых видах спорта оказывает стимулирующее рост мышц действие. Эффективен также и в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, хоккей); может быть рекомендован спортсменам, специализирующимся в различных видах стрельбы.

В данном продукте используется L-карнитин торговой марки **Carnipure®** швейцарской компании **Lonza**, мирового лидера в производстве высококачественного карнитина

Основные эффекты:

- **увеличивает** энергообеспеченность и выносливость при длительной нагрузке высокой интенсивности
- **нормализует** вес, способствует эффективному сжиганию жира
- **ускоряет** восстановление организма
- **снижает** уровень холестерина в крови
- **улучшает** работу сердечно-сосудистой системы
- **защищает** клетки от повреждающего действия свободных радикалов

Описание основных компонентов и их действие:

L-карнитин - аминокислота, обеспечивающая транспорт жирных кислот через клеточные мембраны в митохондрии для использования в

качестве основного источника энергии. L-карнитин способствует более эффективному сжиганию жира, повышает уровень энергетического обеспечения мышц, увеличивает выносливость и ускоряет восстановление. Необходим для эффективной работы сердечной мышцы, особенно на фоне физических нагрузок.

Роль карнитина в энергообеспечении организма спортсмена

Как известно, роль основных субстратов для покрытия энергетических потребностей в норме выполняют жирные кислоты. Они с током крови поступают из печени или жирового депо тканей. В митохондриях клеток осуществляется β -окисление этих кислот. Кислоты с короткой углеродной цепью способны проникать из цитоплазмы в митохондрии самостоятельно. Однако подавляющее большинство доставляемых с кровью жирных кислот обычно имеют длинные углеводородные цепи и самостоятельно не могут проникнуть через внутреннюю мембрану митохондрий. В транспорте таких кислот участвует карнитин. В межмембранном пространстве митохондрий с участием АТФ он образует ацилкарнитин (эфир транспортируемой кислоты с карнитином), который легко проходит через внутреннюю мембрану митохондрий. В результате этого процесса происходит расщепление жирных кислот и образование энергии АТФ.

Липоевая кислота уменьшает содержание глюкозы в крови, способствуя более эффективному действию L-карнитина.

- активизирует окислительное декарбоксилирование;
- регулирует липидный и углеводный обмен, в том числе метаболизм холестерина, пировиноградной кислоты и альфа-кетокислоты;
- улучшает функции печени (в том числе детоксикационную), защищает ее от действия экзо- и эндогенных повреждающих факторов.

Экстракт зеленого чая обладает термогенным эффектом, увеличивая расход калорий и способствуя, таким образом, сжиганию жира. Стимулирует иммунитет, обладает антиоксидантными свойствами - защищает клетки от повреждающего действия свободных радикалов, образующихся в большом количестве при физических нагрузках.

Состав:

Компоненты	Содержание в суточной дозе (2 капсулы), мг	% РСП
L-карнитин	710	236%
Экстракт зеленого чая:		
• катехины	90	90%
• кофеин	0,6	1,2%
Липоевая кислота	20	66%

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 1-2 капсулы в день за час до физической нагрузки. Продолжительность приема 4 недели. Повторный прием через 2 недели.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 60 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.000263.01.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S111S

ViNitro - инновационный предтренировочный комплекс - донатор азота, способствующий увеличению силы, оптимизации процессов восстановления.

ViNitro - уникальный синергитический комплекс VINITROX[®] и L-аргинина, повышающий выработку NO (оксид азота) .

Основные эффекты:

- **обеспечивает** улучшение кровоснабжения мышц, увеличивает взрывную силу мышц
- **стимулирует** выработку карнитина, повышает выносливость организма
- **сохраняет** необходимый уровень энергии при высоких физических нагрузках
- **препятствует** процессам старения клеток и тканей организма
- **снижает** время восстановления после физических нагрузок
- **ускоряет** заживление ран, переломов и травм
- **активирует** выработку тестостерона в организме, заметно повышая половую функцию у мужчин

Описание основных компонентов и их действие:

L-аргинин- незаменимая аминокислота, необходимая при высоких физических нагрузках для:

- синтеза оксида азота поскольку является обязательным субстратом NO-синтаз,
- нормализации работы сердечно-сосудистой системы, препятствуя образованию сгустков крови, которые могут вызывать инфаркты и инсульты;
- активизации процессов поступления в кровоток инсулина, глюкагона и выброса гормона роста (анаболический эффект);
- синтеза креатина в мышцах, повышая тем самым мышечную работоспособность,
- стимуляции выработки тестостерона в организме, заметно повышая при этом половую функцию у мужчин;

- ускорения синтеза гормона роста и других гормонов;
- увеличения скорости заживления ран, растяжений и переломов.

L-лизин - незаменимая аминокислота, выполняющая в организме спортсмена следующие функции:

- усиливает положительное действие аргинина и вместе с ним укрепляет иммунную систему организма;
- способствует выработке карнитина, благодаря чему поддерживает уровень энергии, необходимый при интенсивных физических нагрузках;
- незаменим при синтезе мышечных волокон и формировании полноценной мышечной ткани,
- участвует в формировании повреждённых тканей организма, сухожилий и связок;

Vinitrox - запатентованная смесь экстрактов винограда и яблока:

- вместе с аргинином усиливает синтез оксида азота, тем самым увеличивая кровоснабжение в организме;
- благодаря специально подобранному соотношению полифенолов винограда и яблока является эффективным антиоксидантом и защищает организм от действия свободных радикалов;
- способствует быстрому восстановлению после высоких физических нагрузок;
- снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Состав:

Компоненты	Содержание в 1-ой капсуле	Содержание в суточной дозе (4 капсулы)	% РСП
L-аргинин, мг	400	1600	26
L-лизин, мг	150	600	15
Смесь экстрактов винограда и яблока Vinitrox, мг	50	200	80*

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов

Способ применения и дозировка:

Принимать по 2 капсулы до и после тренировки.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 120 капсул.

Не является лекарственным средством.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.000264.01.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S108S

ANTIOXIDANT Synergy 7 - оригинальный синергичный комплекс антиоксидантов, обеспечивающий эффективную поддержку иммунной системы и устойчивость организма к тяжелым физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

Инновационный комплекс, обеспечивающий синергизм трех механизмов антиоксидантной защиты:

- поддержка естественной защитной системы организма
- препятствие образованию новых свободных радикалов и нейтрализации уже имеющихся.

Особенную необходимость в **ANTIOXIDANT Synergy 7** испытывают спортсмены тех видов спорта, где занятия сопряжены с высокими физическими нагрузками, например, бодибилдинг, пауэрлифтинг, троеборье, плавание, бег на длинные дистанции, велогонки, теннис, гребля, футбол, хоккей, конькобежный, лыжный спорт и др. Рекомендуется применять в подготовительные, соревновательные и восстановительные периоды.

ANTIOXIDANT Synergy 7 содержит антиоксиданты природного происхождения в наиболее эффективном соотношении, что позволяет добиться эффекта синергизма компонентов и высокой антиоксидантной активности продукта.

Основные эффекты:

- **защищает** организм от разрушающего действия продуктов перекисного окисления и свободных радикалов
- **обеспечивает** устойчивость организма к тяжелым физическим и психо-эмоциональным нагрузкам
- **сокращает** сроки адаптации организма к экстремальным факторам окружающей среды
- **благоотворно** влияет на сердечно-сосудистую систему
- **способствует** улучшению функциональной активности иммунной системы
- **тормозит** процессы старения клеток и тканей организма
- **оказывает** противовоспалительное действие

Описание основных компонентов и их действие:

L-карнозин защищает организм от закисления, благодаря способности связывать ионы водорода (протоны). В мышцах при физической нагрузке одновременно накапливаются молочная кислота и АФК, благодаря чему закрываются кальциевые каналы, и мышцы не могут сокращаться. Карнозин нейтрализует протоны и АФК, благодаря чему исчезает утомление, и мышцы снова могут сокращаться. Неоднократно было доказано, что работоспособность мышц возрастает при увеличении в них содержания карнозина. L-карнозин снимает психо-эмоциональную возбудимость, купирует предстартовый стресс, улучшает сон. L-карнозин ускоряет

заживление ран за счет нормализации обмена в костной и мышечной тканях, способствует их восстановлению при травмах.

Дигидрохверцетин нейтрализует и выводит из организма свободные радикалы, препятствует их повреждающему действию; тормозит преждевременное старение клеток и развитие различных заболеваний; уменьшает неблагоприятное воздействие на организм химио- и радиотерапии.

Дигидрохверцетин, витамины А, С, Е укрепляют стенки кровеносных сосудов и капилляров, предохраняют стенки сосудов от повреждения, нормализуют проницаемость сосудистой стенки, снижают вязкость крови, восстанавливают микроциркуляцию, снижают тромбообразование, нормализуют уровень холестерина и триглицеридов в крови, препятствуют развитию атеросклероза.

Дигидрохверцетин, витамин А способствуют поддержанию функций иммунной системы, оказывают противовирусное действие.

Дигидрохверцетин, L-карнозин, селен улучшают коронарный кровоток и сократимость миокарда, способствуют нормализации процессов возбудимости и проводимости в миокарде, уменьшают риск возникновения инфаркта миокарда.

Цинк является активным центром одного из важных ферментов - супероксиддисмутазы, обеспечивающих антиоксидантную защиту организма, и в частности органа зрения. Цинк участвует в синтезе разных анаболических гормонов в организме, включая инсулин, тестостерон и гормон роста.

Витамин Е препятствует пероксидному окислению липидов и разрушению клеточных мембран.

Селен благодаря своим протондонорным и электронодонорным свойствам является «ловушкой» свободных радикалов и обрывает цепные реакции перекисного окисления. Селен положительно влияет на анаболические процессы в клетках: увеличивает синтез ДНК, РНК, белка, гемоглобина, АТФ, улучшает качество жизнедеятельности мужских половых клеток. Селен регулирует неспецифическую и специфическую устойчивость организма за счет активации функции нейтрофилов, клеточного и фагоцитарного звеньев иммунитета.

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Для поддержки иммунитета и профилактики заболеваний принимать по 1 капсуле в день, при повышенных физических нагрузках - по 2 капсулы в день. Продолжительность приема – 4 недели. Повторный прием через 2 недели.

Состав:

Компоненты	Содержание в 1 капсуле	% РСП
Дигидрокверцетин	10 мг	40%*)
L-карнозин	50 мг	25%*)
Витамин А	0,25 мг	28%
Витамин Е	5 мг	34%
Витамин С	20 мг	23%
Цинк	2,5 мг	21%
Селен	20 мкг	29% - для мужчин 37% - для женщин

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 60 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.E.001126.02.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S206S

Патент на изобретение №2419362

SUSTAMIN® - сбалансированный натуральный продукт нового поколения для профилактики и лечения заболеваний суставно-связочного аппарата.

Содержит уникальную комбинацию хондропротективных веществ, обладающих взаимоусиливающим эффектом и оказывающим комплексное корректирующее действие на метаболизм хрящевой и костной ткани. Способствует восстановлению элементов опорно-двигательного аппарата после различных травм.

SUSTAMIN® содержит уникальный ингредиент, состоящий из биоактивных белков молока Osteol, усиливающий хондропротекторные свойства продукта в 4 раза.

SUSTAMIN® содержит такие компоненты как гидролизат коллагена, хондроитина сульфат, глюкозамина сульфат, биологически активные белки сыворотки молока Osteol, витамины С, D, Е, Н, В₆ и минеральные вещества (кальций, магний, марганец, медь) в тщательно подобранных соотношениях.

Основные эффекты:

- **Укрепляет** суставно-связочный аппарат
- **Снижает** риск возникновения травм и воспалительных заболеваний суставов
- **Ускоряет** реабилитацию спортсменов после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата

- **Нормализует** влагонасыщенность хряща и его механико-эластические свойства

- **Оказывает** противовоспалительное и анальгезирующее действие

- **Замедляет** развитие дегенеративных изменений в хрящевой гиалиновой ткани суставных поверхностей

Описание основных компонентов и их действие:

Гидролизат коллагена

- является источником "строительного материала" для хрящей, связок и сухожилий
- способствует регенерации соединительнотканых элементов опорно-двигательного аппарата, стимулируя образование физиологического коллагена

Хондроитин сульфат

- способствует активной регенерации хряща.
- оказывает нормализующее воздействие на обменные процессы в хрящевой ткани сустава и предотвращает ее разложение.
- оказывает анальгетическое и противовоспалительное действие
- нормализует влагонасыщенность хряща и обеспечивает его нормальные амортизационные свойства
- угнетает действие специфических ферментов, вызывающих поражение хрящевой ткани и деградацию суставного хряща (коллагеназы, лейкоцитарной эластазы, гиалуронидазы и др.)

Глюкозамина сульфат - базовый элемент глюкозаминогликанов (GAG), которые формируют основную структуру соединительных тканей, связок, кожи, сухожилий и хрящей:

- усиливает анаболические и ослабляет катаболические процессы в соединительной ткани
- стимулирует синтез протеогликанов, коллагена и гиалуроновой кислоты синовиальной жидкости
- стимулирует процесс восстановления поврежденного хряща
- увеличивает проницаемость суставной капсулы
- снимает боль, опухоль и повышенную чувствительность

OSTEOOL - инновационный ингредиент для здоровья суставов, состоящий из биологически активных белков молока.

Оказывает комплексное воздействие на суставно-связочный аппарат:

- позволяет увеличить защитный эффект смеси глюкозамин сульфат+хондроитин сульфат в 4 раза
- улучшает сохранность хондроцитов
- повышает противовоспалительный эффект
- подавляет вредное воздействие на суставной хрящ протеолитических ферментов металлопротеаз
- в сочетании с глюкозамин сульфатом и хондроитин сульфатом Osteool дает мощный эффект, усиливающий снижение воспалительных процессов и вредных для здоровья последствий

LipoCal - источник легкоусвояемого липосомального кальция. В отличие от других источников кальция **LipoCal** характеризуется:

- высокой усвояемостью за счет использования инновационной технологии микрокапсулирования
- отсутствием раздражения ЖКТ при высокой дозировке;
- высокой концентрацией активного вещества.

Кальций - основной макроэлемент, играющий в организме человека необычайно важную роль в функционировании мышечной ткани, миокарда, нервной системы и костной ткани.

- служит главным строительным материалом для костей и зубов
- способствует ускорению заживления травм опорно-двигательного аппарата
- является внутриклеточным медиатором для сокращения мышечных волокон

Витамино-минеральный премикс

В состав премикса входят витамины С, D, E, H, B₆, и минералы - магний, марганец, медь:

- усиливает эффект хондропротективных веществ
- оказывает антисептическое и противовоспалительное действие
- участвует в формировании структурных компонентов костной и хрящевой ткани
- является регулятором окислительно-восстановительных процессов

Состав:

Компоненты	Содержание в 1 капсуле, мг	Содержание в суточной порции (6 капсул), мг	% РСП
Коллагена гидролизат	200	1200	-
Глюкозамина сульфат	116,7	700	100,0
Биологически активные белки молока "Osteol"	100	600	-
Хондроитина сульфат	50,0	300	50,0
Кальций	33,3	200	20
Медь	0,08	0,5	50
Марганец	0,13	0,75	37,5
Магний	16,7	100	25
Витамин D	0,0012	0,007	70,0
Витамин С	10,00	60	66,7
Витамин B ₆	0,20	1,2	60,0
Биотин	0,005	0,03	60,0
Витамин E	1,25	7,5	50,0

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 3 капсулы 2 раза в день. При массе тела более 70 кг - рассчитывать дозировку исходя из формулы 1 капсула на 10 кг массы тела. Продолжительность приема 8-10 недель. Повторный прием через 4 недели.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 120 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.000261.01.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S107S

Патент на изобретение № 2463811

GEMOTON® - комплексный продукт, способствующий повышению уровня гемоглобина и профилактике железодефицитных состояний и анемии.

GEMOTON® содержит уникальную комбинацию антианемических компонентов, обладающих синергическим эффектом.

Активные компоненты препарата являются необходимыми для кроветворения веществами. При недостатке одного или нескольких из них развивается анемия или малокровие - состояние, которое характеризуется снижением уровня гемоглобина и/или количества эритроцитов в крови.

Основные эффекты:

- *повышает* работоспособность, выносливость
- *оказывает* гемопоэтическое, эритропоэтическое и противоанемическое действие
- *предупреждает* возникновение и корректирует железодефицитные состояния
- *способствует* синтезу гемоглобина, миоглобина, а также ферментов (в т.ч. цитохромов, каталазы, пероксидазы)
- *нормализует* работу сердечно-сосудистой и центральной нервной систем
- *устраняет* общую слабость, вялость
- *ускоряет* восстановление после физических нагрузок
- *стимулирует* синтез стероидных гормонов

Описание основных компонентов и их действие:

LipoFer - источник легкоусвояемого липосомального железа. В отличие от других источников железа **LipoFer** характеризуется:

- высокой усвояемостью за счет использования инновационной технологии микрокапсулирования
- отсутствием раздражения ЖКТ при высокой дозировке
- отсутствием металлического привкуса
- высокой концентрацией активного вещества.

Железо - незаменимый компонент, необходимый для образования гемоглобина, миоглобина, различных ферментов и протекания окислительных процессов в тканях.

- железо принимает активное участие в кроветворении и оксигенации
- катализирует окислительно-восстановительные процессы и процессы тканевого дыхания.
- недостаток железа в организме приводит к развитию железодефицитной анемии, сопровождающейся нарушением физического развития, общей слабостью, снижением работоспособности, явлениями анемической гипоксии: одышка, тахикардия и др.

Медь и марганец

В синтезе гемоглобина большую роль играют некоторые металлы и прежде всего медь и марганец.

- являются катализаторами процесса синтеза гемоглобина внедрения железа в порфирин

Витамин С

- аскорбиновая кислота значительно улучшает всасывание железа в желудочно-кишечном тракте
- способствует переносу железа из депо в костный мозг
- способствует внедрению железа в порфириновое кольцо

Витамин В₁₂

- участвует в образовании и созревании эритроцитов.

Фолиевая кислота (Витамин В₉) - класс веществ, главным составным компонентом которого является птероилглутаминовая кислота.

- вместе с витамином В₁₂, фолиевая кислота принимает участие в регуляции процессов кроветворения
- участвует в синтезе гемоглобина, поэтому незаменима при производстве красных кровяных телец
- поставляет углерод для синтеза железосодержащего протеина в гемоглобине
- участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов, пиримидинов, в обмене холина
- необходима для нормального созревания мегалобластов и образования нормобластов
- предупреждает развитие мегалобластической гиперхромной анемии и атеросклероза.
- при беременности защищает организм от действия тератогенных факторов.

Витамины В₂, В₆

- являются коэнзимами ряда ферментативных процессов, необходимых для нормального протекания окислительно-восстановительных процессов в клетках костного мозга, причем энергия этих процессов идет на обеспечение созревания эритроцитов.

Состав:

Компоненты	Содержание в сут. дозе продукта (1 капсула), мг	% РСП
Железо	10	100% - для мужчин 55,6% - для женщин
Марганец	1,2	60,0
Медь	0,6	60,0
Витамин С	60	66,7
Витамин А	0,6	66,7
Витамин В ₂	1,5	83,3
Витамин В ₆	1,8	90,0
Витамин В ₉	0,3	75,0
Витамин В ₁₂	0,002	66,7

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 1 капсуле в день натощак или между приемами пищи. Продолжительность приема – 2-3 месяца.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 60 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.000260.01.13

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S109S

ОМЕГА-3D - инновационная формула тройного действия. Уникальная комбинация полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, антиоксиданта Коэнзим Q10 и аминокислоты L-карнитин обеспечивает продукту мощные синергические свойства и реализует поступление полезных жиров, защиту жиров от окислителей и полноценное усвоение в клетках.

Рыбий жир — натуральное общеукрепляющее средство, содержащее витамины А, D и полиненасыщенные высшие жирные кислоты, в том числе класса омега-3. В свою очередь, омега-3 – класс полиненасыщенных жирных кислот, не воспроизводимых организмом, но чрезвычайно важных для жизнедеятельности. Попадая в наш организм с продуктами, они внедряются в клетки организма и активизируют их работу.

Омега-3 жирные кислоты — важнейший продукт для тех, кто хочет избавиться от лишнего жира, ведь они снижают чувствительность к инсулину и понижают аппетит. С другой стороны, при приеме Омега 3 увеличивается выработка тестостерона, что помогает росту мышц.

Основные эффекты:

- *увеличивает* скорость обмена веществ
- *улучшает* реологические свойства крови, за счет снижения вязкости, вследствие чего снижается артериальное давление, уменьшается риск кардио-васкулярных заболеваний, образования тромбов, инсультов и инфарктов
- *снижает* уровень триглицеридов в крови, что приводит к снижению риска сердечных заболеваний
- *стимулирует* выработку АТФ для клеток сердца
- *улучшает* функции мозга
- *усиливает* продуцирование гормонов, включая тестостерон.

Описание основных компонентов и их действие:

ОМЕГА-3 – группа полиненасыщенных жирных кислот, которые не синтезируются в организме человека, но играют огромную роль в деятельности всех систем, оказывая мембранопротекторное, антиатеросклеротическое, защищающее сосуды и капилляры, нормализующее липидный состав крови, нормализующее реологические свойства крови, антиаритмическое, иммуномодулирующее, противовоспалительное, противоаллергическое, улучшающее метаболизм мозга, антидепрессантное, дерматотропное, онкопротекторное и др.

КОЭНЗИМ Q10 – выполняет функцию антиоксиданта в митохондриях клеток, защищая Омега-3 от окисления и обеспечивая уничтожение свободных радикалов, образующихся во время физических нагрузок. Доказано выраженное антиатеросклеротическое действие коэнзима Q10 и антиаритмическое, гипотензивное, противоаллергическое, гепатопротекторное. Коэнзим Q10 нормализует липидный состав крови, улучшает её свойства, кровоток в миокарде, регулирует кровяной уровень глюкозы. Он же улучшает дыхательную и репродуктивную функции, обладает антипарадонтозным действием.

L-КАРНИТИН (Carnipure™ от LONZA®) – аминокислота, обеспечивающая транспорт жирных кислот через клеточные мембраны в митохондрии для использования в качестве основного источника энергии, способствуя лучшей абсорбции Омега-3. L-карнитин способствует более эффективному сжиганию жира, повышает уровень энергетического обеспечения мышц, увеличивает выносливость и ускоряет восстановление. Необходим для эффективной работы сердечной мышцы, особенно на фоне физических нагрузок.

Состав:

Компоненты	Содержание в сут. дозе (3 капсулы), мг	% РСП
Омега-3	1000	50%
L-карнитин	85	28%
Коэнзим Q10	15	50%

% РСП - процент от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых и биологически активных веществ согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» (ЕврАзЭС) (приложение 5).

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: Принимать по 3 капсулы в день во время приема пищи. Продолжительность приема 4 недели.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 90 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU 77.99.19.007.Е.017422.12.12

Экспертное заключение ФГУП «Антидопинговый центр» №S109S

Ecdysterone – усовершенствованная форма препарата, полученного из корневищ Левзеи Сафроловидной (*Leuzea carthamoides*), способствующая выработке тестостерона, увеличивающая рост мышечной массы, позволяющая повысить силу и выносливость. В состав препарата входят витамины группы В, которые дополняют и активируют действие экдистерона, усиливают синтез аминокислот, гемоглобина и ферментов.

Эксклюзивность препарата **Ecdysterone** состоит в том, что в его состав входит уникальная смесь Vinitrox[®], включающая в себя экстракты винограда и яблока, которая способствует быстрому восстановлению сил после физических нагрузок. **Ecdysterone** разработан профессионалами в своей области и является гарантией качества.

Основные эффекты:

- *увеличивает* уровень свободного тестостерона;
- *повышает* силу и объем мышц;
- *стимулирует* синтез белка в нервных тканях;
- *усиливает* поступление белка и гликогена в мышцы, ускоряя тем самым процесс восстановления после физических нагрузок;
- *является* эффективным антиоксидантом;
- *уменьшает* жировую прослойку;
- *стабилизирует* ритм сердца при интенсивных нагрузках, тем самым снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;

- **обладает** общеукрепляющим действием с повышением работоспособности;
- **помогает** контролировать уровень холестерина в крови;
- **стабилизирует** уровень сахара в крови (тем самым предотвращает накопление лишнего жира и помогает легче переносить низкокалорийное питание в процессе сжигания жира).

Согласно результатам научных исследований **Ecdysterone** позволяет улучшить генетический спортивный потенциал организма. Действие **Ecdysterone**, помимо прочих положительных факторов, направлено на создание «идеальной» среды для построения мышц. Это предусматривает поддержание положительного азотистого баланса и усиления синтеза белков, что наряду с интенсивными тренировками и сбалансированным питанием обеспечивает совершенные условия для набора мышечной массы.

Учеными доказано, что **Ecdysterone** не оказывает вредного влияния на организм, его длительное применение не вызывает привыкания, но оказывает положительный эффект на иммунитет.

Описание основных компонентов и их действие:

Экдистерон – экстракт корня Левзеи Сафроловидной (*Leuzea carthamoides*) увеличивает выработку стероидного гормона тестостерона, усиливает поступление белка и гликогена в мышцы, тем самым стимулируя рост мышечной массы, увеличивает выносливость и силу, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, значительно ускоряет восстановление после любого вида нагрузок.

Vinitrox[®] – запатентованная смесь экстрактов винограда и яблока, которая способствует быстрому восстановлению сил после тренировки, увеличивает микроциркуляцию крови в мышцах за счет усиления синтеза оксида азота, является эффективным антиоксидантом, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин В₁ – играет важную роль в процессах метаболизма жиров и углеводов, увеличивает уровень энергии в организме, участвует в кроветворении, является антиоксидантом.

Витамин В₂ – необходим для регуляции роста и репродуктивных функций в организме, для здоровья кожи, волос и ногтей. Положительно влияет на нервную систему.

Витамин В₆ – необходим для нормального протекания окислительно-восстановительных процессов в клетках костного мозга, является коэнзимами ряда ферментативных процессов.

Состав:

Ингредиенты	Содержание в суточной дозе (6 капсул)	% РСП*
Экдистерон, мг	15,0	-
Полифенолы, мг	140,4	138**
Витамин В2, мг	6,0	333**
Витамин В6, мг	6,0	300**
Витамин В1, мг	4,8	320**

* -Приложение №5 к Изменениям в «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)», 2011 г.

** - не превышает верхний допустимый уровень потребления

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: принимать взрослым по 3 капсулы продукта 2 раза в день во время приема пищи (последний прием не позднее 18 часов), запивая водой. Продолжительность приема 1 месяц. При необходимости прием можно повторить. Не является лекарством.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 120 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU.77.99.19.004.Е.002075.03.13

TestoBoost® – эффективный анаболический продукт для повышения уровня тестостерона и инсулиноподобного фактора роста. Сочетание основных компонентов эффективно снижает отрицательные последствия повышенных физических нагрузок, ускоряет адаптацию организма к нагрузкам и восстановление после них.

Основные эффекты:

- *способствует* образованию клеток, участвующих в синтезе тестостерона;
- *ускоряет* образование и обновление структуры тканей и мышц организма;
- *снижает* время восстановления организма после физических нагрузок;
- *повышает* уровень энергетического обеспечения мышц, благодаря эффективному сжиганию жира;
- *улучшает* иммунную систему;
- *обладает* антисклеротическим действием.

Описание основных компонентов и их действие:

Магний – аспарагинат магния активизирует ферментные системы, участвует в жизненно важных процессах энергетического обмена, регуляции

нервно-мышечной проводимости, стимулирует восстановление сил после физических нагрузок, помогает чувствовать себя бодрым и энергичным.

Цинк – уникальная запатентованная формула ZINCNOVA с микрокапсулированным оксидом цинка в составе препарата позволяет увеличить синтез белка, нормализовать уровень гормонов и улучшить работу иммунной системы.

Витамин В₆ – влияет на окислительно-восстановительные процессы в клетках, является коэнзимом ряда ферментативных процессов, играет важную роль в обмене веществ, участвует в синтезе белка, гемоглобина, обмене серотонина, снижает уровень холестерина в крови.

Комбинация из аспарагината магния, запатентованной формулы ZINCNOVA и витамина В₆ увеличивает выработку стероидного гормона тестостерона и мускульную силу, стимулирует рост и способствует более продуктивному ночному сну.

L-карнитин (Carnipure™ от LONZA®) – аминокислота, способствует более эффективному сжиганию жира, повышает уровень энергетического обеспечения мышц, увеличивает выносливость и ускоряет восстановление. Необходим для эффективной работы сердечной мышцы, особенно на фоне физических нагрузок.

Экдистерон от компании WIRUD (Германия) ускоряет набор мышечной массы, увеличивает мышечную силу, нормализует работу сердечно-сосудистой системы и вместе с витамином Е участвует в образовании гонадотропинов, усиливающих выработку тестостерона.

Витамины – входящий в состав препарата комплекс витаминов А, С, Е активно участвует в синтезе стероидных гормонов, повышает физическую работоспособность, защищает организм от формирования свободных радикалов.

Селенопиран обладает антиоксидантным и антистрессовыми свойствами, улучшает усвоение витаминов С и Е, нормализует работу эндокринной системы, усиливает иммунитет.

Состав

Ингредиенты	Содержание в суточной дозе (6 капсул)	% от адекватного уровня потребления*
L-карнитин, мг	253,8	85
Экдистен, мг	15,0	-
Витамин С, мг	480,0	533**
Витамин Е, мг	7,2	48
Витамин А, мг	0,42	47
Витамин В ₆ , мг	5,4	270**
Цинк, мг	18,0	150**
Магний, мг	285,0	71
Селен, мкг	75,0	100

* -Приложение №5 к Изменениям в «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)», 2011 г.

** - не превышает верхний допустимый уровень потребления

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: употреблять взрослым по 3 капсулы продукта 2 раза в день во время приема пищи (не позднее 18 часов), запивая водой. Продолжительность применения: 1 месяц. При необходимости прием можно повторить. Не является лекарством.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 120 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации

№ RU.77.99.19.004.E.002076.03.13

ViMiLine – это комплекс витаминов и минералов, способствующий улучшению таких физиологических показателей организма, как выносливость, работоспособность, силовой потенциал и иммунитет. В состав ViMiLine входят все необходимые витамины и минералы в легкоусвояемой липосомальной форме.

Основные эффекты:

- *регулирует* процессы обмена веществ;
- *способствует* метаболическим реакциям, строительству и синтезу белка;
- *обладает* антиоксидантными свойствами;
- *укрепляет* нервную и иммунную системы;
- *поддерживает* водно-электролитический баланс в организме;
- *укрепляет* соединительную ткань, кости, суставы и кожу;
- *активизирует* рост мышечной массы;
- *улучшает* усвоение белка.

Описание основных компонентов и их действие:

LipoCal – высокоусвояемый источник кальция, заключенного в липосомальную нанокapsулу, позволяющую доносить ионы кальция до всех органов и тканей. LipoCal характеризуется высокой концентрацией кальция, отсутствием раздражения ЖКТ при высокой дозировке.

Кальций – незаменимый макроэлемент. Он участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц, процессах свертываемости крови, входит в состав ядра и мембран клеток, клеточных и тканевых жидкостей, обладает антиаллергическим и противовоспалительным действием, активизирует ряд ферментов и гормонов. Кальций поддерживает здоровыми кости и зубы.

LipoFer - неокисляемая транспортная система железа. LipoFer легко усваивается, не обладает металлическим привкусом, имеет высокую концентрацию железа.

Регулярное употребление железа способствует уменьшению хронической усталости, восстанавливает потери красных кровяных клеток в течение

спортивных тренировок на выносливость, железо необходимо для мышечных функций и играет роль в физической деятельности.

Селенопиран – источник микроэлемента селена. Селен является необходимым микроэлементом, который нормализует работу эндокринной системы, усиливает иммунитет. Селенопиран характеризуется нетоксичностью, неаллергенностью, высокой совместимостью с витаминами С и Е, антиоксидантными и антистрессовыми свойствами, регуляцией уровня мужских половых гормонов.

ZINCNOVA™ – инновационный препарат микрокапсулированного оксида цинка, который:

- способствует нормальной функции иммунной системы, нормальной когнитивной функции, поддержанию крепких костей и хорошего зрения;
- стимулирует выработку тестостерона и рост мышечной массы;
- эффективно предотвращает металлический привкус.

Состав

Компоненты	Содержание в суточной дозе (2 капсулы), мг	% от адекватного уровня потребления
Витамин С	140	155*
Витамин В ₃	40	200*
Витамин Е	30	200*
Витамин В ₅	10	200*
Витамин В ₂	4	222*
Витамин В ₆	4	200*
Витамин В ₁	3,4	227*
Витамин А	2	222*
Витамин В ₉	0,8	200*
Витамин К	0,14	117*
Витамин В ₇ (Н)	0,1	200*
Витамин Д ₃	0,008	80
Витамин В ₁₂	0,006	200*
Магний	200	50
Калий	100	4
Кальций	100	10
Фосфор	100	12
Цинк	24	200*
Кремний	10	33
Железо	6	60
Медь	2	200*
Марганец	2	100
Йод	0,15	100
Селен	0,07	93
Хром	0,05	100
Молибден	0,03	43

* % РСП – процент от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно ЕврАзЭС (приложение 5).

** - не превышает верхний допустимый уровень потребления

Не содержит компонентов, подвергнутых генетической модификации, а также допинговых средств и/или их метаболитов.

Способ применения и дозировка: принимать по 2 капсулы в день во время еды. Продолжительность приема 4 недели.

Форма выпуска: Выпускается в капсулах. В банке 60 капсул.

Срок годности: 24 месяца со дня выработки.

Свидетельство о государственной регистрации
№ RU.77.99.11.003.E.003015.04.13

Рекомендации к применению специализированных продуктов спортсменами различных видов спорта

При составлении пищевого рациона спортсменам следует учитывать период и этап подготовки (базовый период, включая общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный, восстановительный периоды), квалификацию, индивидуальные особенности, климато-географические условия. Важное значение имеет также количество тренировочных занятий в течение дня.

Краткое описание периодов подготовки профессиональных спортсменов

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Подготовительный этап тренировочного цикла характеризуется значительными объемами и различной интенсивностью тренировочных нагрузок. В нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

Основной задачей нутритивного и фармакологического обеспечения на подготовительном этапе является: подготовка к восприятию интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок, выведение на максимальные объемы общей и специальной работоспособности, снижение воздействия неблагоприятных факторов тренировочного процесса на внутренние органы и системы; создание оптимального мышечного объема без ущерба для координации, выносливости и скоростных качеств.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Предсоревновательный этап предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, и совершенствования его технических возможностей. Характерной особенностью тренировочного процесса в этом периоде является широкое применение соревновательных и

специальных подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Особое место занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка, а также моделирование режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этом периоде характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Соревновательный этап определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений. Нутритивная и фармакологическая поддержка на данном этапе должна: максимально реализовывать возможности спортсмена, поддерживать и способствовать формированию пика суперкомпенсации, удерживать высокую работоспособность на все время стартов (в течение дня - при режиме соревнования утро - вечер; на несколько дней - при многоборье, велогонках и т. д.), подавлять нежелательные побочные реакции, не снижая работоспособности.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Восстановительный этап составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого этапа возможно использование упражнений, направленных на устранение последствий соревновательных нагрузок или восстановление физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается. Питание и фармакологическая поддержка на данном этапе должны обеспечивать: пополнение запасов энергии, выведение продуктов метаболизма из организма, восстановление, реабилитация, лечение перенапряжения различных органов и систем, психологическую разгрузку.

Общие черты и особенности питания представителей различных групп видов спорта

В группу силовых видов спорта входят тяжелая атлетика и силовое троеборье. В группу скоростно-силовых видов спорта входят спринтерские виды спорта, а также некоторые легкоатлетические виды спорта (метание диска, копья и молота, толкание ядра).

Отличительной особенностью скоростно-силовых видов спорта является взрывная сила, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность. Главной функциональной системой является нервно-мышечной аппарат, обеспечивающей кардио-респираторная система.

Преимущественными механизмами энергообеспечения мышечной активности в данной группе видов спорта являются анаэробный гликолиз и гликогенолиз и креатинфосфатная система энергообеспечения. Рациональным соотношением макронутриентов является белки:жиры:углеводы = 1:0,7÷0,8:4. При этом 55–60 % калорийности должно покрываться за счет углеводов, 25–30 % за счет жиров, 15–20 % за счет белков. Однако эти цифры не абсолютны, поскольку многое зависит от особенностей организма спортсмена и специфики конкретного вида спорта.

Калорийность рациона должна покрывать энергозатраты или даже превосходить их при наборе массы тела. В среднем калорийность должна определяться из расчета 5500 –6000 ккал. Большое значение имеет потребление полноценного белка. Оно определяется характером тренировок, этапом подготовки, весом спортсмена. В зависимости от этого рекомендуется потреблять от 2,0 до 2,9 г белка на 1 кг массы тела ежедневно. Требуется повышенное содержание в рационе витаминов: С - 200-300 мг, В₁ и В₂ — до 5 мг, В₆ - до 10 мг, РР - до 45 мг. Аналогичные требования предъявляются и к минеральному составу рациона: кальций — до 2400 мг, фосфор — до 3000 мг, магний — до 700 мг, железо — до 35 мг, калий — до 6500 мг в сутки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. до тренировки 4 табл. после тренировки	2 табл. до 2 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс.(1 табл.) до тренировки 10 капс. (5 табл.) после тренировки	по 2 капс. (1 табл.) до каждой тренировки по 4 капс. (2 табл.) после каждой тренировки	–
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.
Белково-углеводный коктейль (Sportein Gainer)	–	1 порция: в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	по 1-ой порции в течение каждой тренировки	–
Предтренировочный комплекс NO (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 1 капс. до каждой тренировки по 1 капс. после каждой тренировки	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки 6 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки по 3 капс. за 30 мин. до каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	–	–	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Экдистерон (Ecdysterone)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. до тренировки 4 табл. после тренировки	2 табл. до 2 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до тренировки 10 капс. (5 табл.) после тренировки	по 2 капс. (1 табл.) до каждой тренировки по 4 капс. (2 табл.) после каждой тренировки	8 капс. (4 табл.) перед сном
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.
Белково-углеводный коктейль (Sportein Gainer)	–	1 порция: в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	по 1-ой порции в течение каждой тренировки	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки	по 2 капс. до каждой тренировки	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки 4 капс. за 30 мин. до	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки по 2 капс. за 30 мин. до	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	–	–	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Применение
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	8 капс. (4 табл.) перед сном
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	Употреблять в течение соревнований в количестве 100-150 мл с интервалом 10-15 мин
Креатин (Creatine Power Rush)	5 капс. за 2 часа до соревнований; 5 капс. за 30 мин. до соревнований

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 10 капс. (5 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	по 1-ой порции в течение каждой тренировки	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 2 капс. до каждой тренировки по 2 капс. после каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	1 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи	–
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи

К циклическим видам спорта относятся беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, шорт-трек, а также зимние виды – бег на коньках, лыжные гонки. Внутри самой группы, однако, имеются некоторые различия, которые стоит иметь в виду.

Циклические виды спорта – виды спорта с преимущественным проявлением выносливости – отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически.

Циклические виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости. В них сочетается скоростная выносливость с хорошей координацией движений. Преобладающий режим энергообеспечения мышечной активности – аэробный гликолиз и гликогенолиз, а также β -окисление жиров. При этом главной функциональной системой при занятиях циклическими видами спорта являются кардио-респираторная (сердечно-сосудистая и дыхательная системы), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Существенное значение, как при прогнозировании, так и в процессе коррекции работоспособности имеет контроль гормонального статуса.

Суммарные затраты энергии при занятиях циклическими видами спорта значительно больше, чем в других видах спорта. На тренировочных занятиях они могут составлять 4500 – 5000 ккал, а в дни соревнований, особенно многодневных или длительных до 7000 ккал. В связи с этим, рекомендуется увеличение кратности приемов пищи, богатой животными белками. Суточное потребление белков должно составлять 2,4-2,5 г на кг массы тела спортсмена для спринтеров и от 2,0 до 2,8 г на кг массы тела спортсменов для стайеров. Пищевой рацион должен содержать повышенное количество минеральных веществ, особенно фосфора, кальция, магния и железа. Необходимо обеспечить высокое содержание в рационе витаминов С, А, Е, группы В.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. до тренировки 4 табл. после тренировки	4 табл. после 2-ой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: - в течение 30 мин. после тренировки.	1 порция: - в течение 30 мин. после 2- ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1-2 порции в течение тренировки	по 1-2 порции в течение каждой тренировки	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 1 капс. до каждой тренировки по 1 капс. после каждой тренировки	–
L-карнитин (L-carnitine Weight Control)	3 капс. за 1 час до тренировки	по 2 капс. за 1 час до каждой тренировки	1 капс. в течение дня
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	2 табл. до тренировки 2 табл. после тренировки	4 табл. после 2-ой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: - в течение 30 мин. после тренировки.	1 порция: - в течение 30 мин. после 2- ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1-2 порция в течение тренировки	По 1-2 порции в течение тренировок	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 1 капс. до каждой тренировки по 1 капс. после каждой тренировки	–
L-карнитин (L-carnitine Weight Control)	3 капс. за 1 час до тренировки	по 1-2 капс. за 1 час до каждой тренировки	–
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи
Экдистерон (Ecdisterone)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Соревнования
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - соревнований
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	Употреблять в течение соревнований в количестве 100-150 мл с интервалом 10-15 мин
L-карнитин (L-carnitine Weight Control)	2 капс. - за 1 час до выступления

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	2 табл. до тренировки 2 табл. после тренировки	4 табл. после 2-ой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	8 капс. перед сном
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	–	–	1 порция утром
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витамино-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи

К **спортивным играм** относятся наиболее популярные виды спорта – командные (футбол, баскетбол, волейбол и др.) и индивидуальные (теннис). Отличительная черта спортивных игр – большой объем аэробной деятельности, т.е. перемещений с различной, часто меняющейся скоростью, и периодические силовые действия (удар по мячу, бросок).

В ходе матча задействованы различные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, при которых основными энергетическими субстратами служат и углеводы, и жиры. В ходе наиболее интенсивных моментов игры энергетические запросы организма удовлетворяются за счет использования креатинфосфата (КрФ), мышечного гликогена и иногда глюкозы крови в качестве источника энергии. Вследствие переменного характера физической активности частичное восстановление гликогена и КрФ происходит уже по ходу матча, в течение периодов отдыха или периодов нагрузки с низкой интенсивностью.

Высок вклад аэробного механизма энергообеспечения мышечной деятельности. В периоды отдыха после интенсивной физической нагрузки сохраняется высокое потребление кислорода, что определяет среднюю

интенсивность физической нагрузки в футболе порядка 70 % от уровня максимального потребления кислорода. Основными энергетическими субстратами при этом являются внутримышечные триглицериды.

Игровые виды спорта характеризуются большой физической и нервно-психологической нагрузкой, наличием сложнокоординационных движений, элементов единоборства на фоне интенсивного игрового мышления при значительной нагрузке на суставы и опорно-двигательный аппарат конечностей, а также постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха. Главной функциональной системой является кардиореспираторная, обеспечивающими – нервно-мышечный аппарат, зрительный анализатор, а также оперативное игровое мышление. Основные задачи нутритивной поддержки связаны с коррекцией процессов восстановления, компенсации энергии, улучшения обменных процессов в головном мозге.

Оптимальным соотношением макронутриентов является белки:жиры:углеводы = 1:0,9:5. При этом 60–65 % калорийности должно покрываться за счет углеводов, 20–25 % за счет жиров, 10–15 % за счет белков. Однако эти цифры не абсолютны, поскольку многое зависит от особенностей организма спортсмена и конкретного вида игр.

Средняя калорийность рациона игроков составляет в среднем 5500 - 6000 ккал. Для поддержания большой силы мышц и обеспечения их восстановления игрокам требуется достаточное количество белка. Специалисты рекомендуют от 1,5- 1,8 г до 2,4-2,6 г белка на 1 кг массы тела. Необходимо обеспечить повышенное потребление витаминов, особенно группы В и антиоксидантов — С, А, Е. Потребность в витаминах может быть повышена в 4-5 раз. Следует также увеличить и потребление минеральных веществ.

Игровые виды спорта характеризуются переменной физической нагрузкой, развивающей ловкость, быстроту и силу. Игра в футбол вызывает значительные изменения в организме спортсмена:

- гипоксию миокарда по ходу матча в связи с "дефектом диастолы" с развертыванием катаболических процессов, как результат закисления миокардиоцитов,

- истощение запасов гликогена в мышцах,

- нарушение водно-минерального баланса,

- нарушение кислотно-основного равновесия,

- накопление микротравм в мышечных волокнах, связках и сухожилиях и др.

Уровень функциональных возможностей организма футболиста нельзя повысить только путём увеличения объёма и интенсивности физических нагрузок даже при условии совершенствования методов тренировки. Постоянное повышение объёма нагрузок, их интенсивности может отрицательно отразиться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов, росте спортивных результатов и, в конечном итоге, привести к перетренированности. В этой связи, с целью предотвращения утомления и

ускорения процессов восстановления после интенсивных физических нагрузок важное значение имеет правильно организованное питание.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. до тренировки 4 табл. после тренировки	2 табл. до 2 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до тренировки 10 капс. (5 табл.) после тренировки	по 2 капс. (1 табл.) до каждой тренировки по 4 капс. (2 табл.) после каждой тренировки	–
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	–	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.	1 порция: - утром за завтраком или за 1 – 1,5 часа перед сном.
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция в течение 30 мин. после тренировки	1 порция в течение 30 мин. после каждой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1-2 порции в течение тренировки	по 1-2 порции в течение каждой тренировки	–
Креатин (Creatine Power Rush)	5 капс. за 2 часа до тренировки 5 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки по 3 капс. за 30 мин. до каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	–	–	2 капс. в течение дня
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. до тренировки 4 табл. после тренировки	2 табл. до 2 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капсул. (1 табл.) до тренировки 10 капсул. (5 табл.) после тренировки	по 2 капсул. (1 табл.) до каждой тренировки по 4 капсул. (2 табл.) после каждой тренировки	8 капсул. (4 табл.) перед сном
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: в течение 30 мин. после тренировки	1 порция: в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	2 порции в течение тренировки	по 2 порции в течение каждой тренировки	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капсул. до тренировки 2 капсул. после тренировки	по 1 капсул. до каждой тренировки по 1 капсул. после каждой тренировки	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капсул. за 2 часа до тренировки 4 капсул. за 30 мин. до	по 2 капсул. за 2 часа до каждой тренировки по 2 капсул. за 30 мин. до	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	–	–	2 капсул. в течение дня
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капсул. в течение дня, во время приема пищи	2 капсул. в течение дня, во время приема пищи	1 капсул. в течение дня, во время приема пищи
Экдистерон (Ecdisterone)	по 3 капсул. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 3 капсул. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)	по 2 капсул. 2 раза в день во время приема пищи (последний прием за 3-4 часа до сна)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Применение
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	8 капсул. (4 табл.) перед сном
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	Употреблять в течение соревнований в количестве 100-150 мл с интервалом 10-15 мин
Креатин (Creatine Power Rush)	5 капсул. за 2 часа до соревнований; 5 капсул. за 30 мин. до соревнований

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
ВСАА (Sportamin ВСАА 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 10 капс. (5 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 6 капс. (3 табл.) после - каждой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 2 капс. до каждой тренировки по 2 капс. после каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи

К сложнокоординационным (художественным) видам относятся гимнастика спортивная, гимнастика художественная, прыжки в воду, прыжки на батуте, стрельба стендовая, стрельба пулевая, стрельба из лука, синхронное плавание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт; зимние виды — фигурное катание, фристайл, бобслей, горнолыжный спорт, санный спорт, сноубординг, скелетон. Отличительная черта - поддержание постоянной (сравнительно небольшой) массы тела при низком содержании жира. Необходим относительно малый объем мускулатуры в сочетании с пластичностью и высокой функциональностью, а также улучшенная координация движений.

Сложнокоординационные виды спорта основаны на тончайших элементах движения, что требует значительной выдержки, внимания, а также сочетании динамичного режима работы одних мышц со статическими усилиями других. Большое значение для сложнокоординационных видов спорта имеет повышение психической устойчивости.

Преимущественными механизмами энергообеспечения мышечной активности в данной группе видов спорта являются анаэробный гликолиз и гликогенолиз, а также креатинфосфатная система энергообеспечения.

Сложность составления рационов для спортсменов, занимающихся данными видами спорта, состоит также в том, что им необходимо поддерживать относительно постоянный вес и иметь малую жировую прослойку. Среднесуточная калорийность рациона должна составлять 3500 – 4500 ккал. При этом в связи с большими физическими и нервно-психическими нагрузками все питательные вещества должны быть представлены в достаточных количествах. В среднем рекомендуется 1,6-2,0 г белка на 1 кг массы тела спортсмена. Необходимо повышенное потребление витаминов, особенно группы В и Е, и минеральных веществ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
ВСАА (Sportamin ВСАА 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки, 4 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки, по 2 капс. за 30 мин. до каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	1 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 2 капс. 2 раза в день во время приема пищи

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. после тренировки	- 2 табл. до каждой тренировки - 4 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	по 1-ой порции в течение тренировок	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки, 4 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки, по 2 капс. за 30 мин. до каждой	–
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	2-3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витаминно-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Соревнования
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - соревнований
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	Употреблять в течение соревнований в количестве 100-150 мл с интервалом 10-15 мин
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до соревнований, 4 капс. за 30 мин. до соревнований

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
ВСАА (Sportamin ВСАА 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	8 капс. (4 табл.) перед сном
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 1 капс. до каждой тренировки по 1 капс. после каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	1 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. утром во время приема пищи	3 капс. утром во время приема пищи	1 капс. утром во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Витамино-минеральный комплекс (ViMiLine)	1 капс. в течение дня, во время приема пищи	2 капс. в течение дня, во время приема пищи	1 капс. в течение дня, во время приема пищи

К спортивным единоборствам относятся бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тхэквондо.

Поскольку разные виды единоборств предъявляют неодинаковые требования к рациону из-за отличий в характере нагрузок, стоит отметить особенности питания для каждого вида.

Виды единоборств:

1. Ударные виды искусств. Основное внимание на удар оппонента различными частями своего тела. Включают карате, тхэквондо и кикбоксинг.

2. Борьба. Основное внимание на захваты, удушающие приемы, контроль суставов и дисартикуляцию. Включает все виды борьбы (вольная, греко-римская), дзюдо, айкидо и т.д.

3. Виды единоборств с оружием. Включают фехтование, борьба с мечами.

4. Смешанные виды.

Характерной чертой спортивных единоборств является расходование энергии при непостоянном, циклическом уровне физических нагрузок, зависящих от конкретных условий соперничества и достигающих порой

очень высокой интенсивности. Главной функциональной системой является нервно-мышечный аппарат, обеспечивающей кардио-респираторная система. Единоборцам, как правило, необходимо строго контролировать массу тела, особенно в легких весовых категориях. Необходимо также учитывать, что эти виды спорта в большинстве случаев достаточно травматичны, что может быть причиной нарушений микроциркуляции и обменных процессов в головном мозге.

Общий расход энергии у борцов и боксеров, как и у штангистов, особенно велик в легких весовых категориях и более низок у тяжеловесов, работа которых отличается меньшей динамичностью. Суточный рацион питания единоборцев должен быть обогащен белками, а их количество должно составлять 2,2 – 3,0 г на кг массы тела спортсмена. Рацион должен быть богат витаминами и минеральными веществами, особенно фосфором, кальцием, магнием и железом. В период интенсивных тренировок и соревнований возрастает потребность в таких витаминах, как А, С, группы В.

Если спортсмен намерен держаться в пределах своей весовой категории, необходимо регулировать вес с точностью до нескольких килограммов. При переходе в более высокую весовую категорию увеличение веса должно происходить прежде всего за счет наращивания мышечной массы, при этом желательно сохранение состава тела. Резкое уменьшение жировой прослойки не желательно, так как она, помимо всего прочего, предохраняет ткани от травмы при ударах. Исключение составляет фехтование, для которого требуется большая подвижность и сравнительно невысокие по сравнению с другими единоборствами силовые характеристики

Регулирование массы тела постоянно интересует спортсменов, особенно весьма непростая проблема ее снижения. Почти все единоборцы сгоняют массу в предсоревновательный период. Сгонка массы тела любым способом – серьезный, ответственный и сугубо индивидуальный процесс, поэтому необходимо, чтобы единоборец постоянно находился под наблюдением тренера и врача. Повышенная нервная возбудимость спортсмена в этот период обязывает тренера особенно внимательно относиться к нему. Для сохранения здоровья важно не только то, на сколько килограммов и каким путем сгоняется масса, но и то, как она восстанавливается по окончании соревнований – недопустимо, например, резкое увеличение массы за короткий срок

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. после тренировки	По 4 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 10 капс. (5 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: - в течение 30 мин. после тренировки.	1 порция: - в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки, 4 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки, по 2 капс. за 30 мин. до каждой тренировки	–
L-карнитин (L-carnitine Weight Control)	Рекомендуется при сгонке веса: 2-3 капс. до тренировки	Рекомендуется при сгонке веса: 2-3 капс. до тренировок	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	1 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	4 табл. после тренировки	По 4 табл. после каждой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 6 капс. (3 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	–
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака	1 порция: - утром, во время завтрака
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: - в течение 30 мин. после тренировки.	1 порция: - в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до тренировки, 4 капс. за 30 мин. до тренировки	по 2 капс. за 2 часа до каждой тренировки, по 2 капс. за 30 мин. до каждой	–
L-карнитин (L-carnitine Weight Control)	Рекомендуется при сгонке веса: 2-3 капс. до тренировки	Рекомендуется при сгонке веса: 2-3 капс. до тренировок	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	1 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня	1 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Полиненасыщенные жирные кислоты (Omega-3D)	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи	3 капс. в течение дня, во время приема пищи
Средство для синтеза тестостерона (TestoBoost)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи),

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Соревнования
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 8 капс. (4 табл.) после - соревнований
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	Употреблять в течение выступления в количестве
Креатин (Creatine Power Rush)	4 капс. за 2 часа до соревнований, 4 капс. за 30 мин. до соревнований

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Специализированные продукты	Тренировочный режим		
	1 тренировка в день	2 тренировки в день	день отдыха
Аминокислотный комплекс (TetrAmin)	–	4 табл. после 2-ой тренировки	–
BCAA (Sportamin BCAA 6000)	2 капс. (1 табл.) до – 10 капс. (5 табл.) после - тренировки	2 капс. (1 табл.) до – 4 капс. (2 табл.) после - каждой тренировки	8 капс. (4 табл.) перед сном
Белковый коктейль (Sportein Enriched Protein)	–	–	1 порция утром
Белковоуглеводный коктейль (Sportein Gainer)	1 порция: - в течение 30 мин. после тренировки.	1 порция: - в течение 30 мин. после 2-ой тренировки	–
Изотонический напиток (Isotonic Sea Energy)	1 порция в течение тренировки	По 1-ой порции в течение тренировок	–
Предтренировочный комплекс (ViNitro)	2 капс. до тренировки 2 капс. после тренировки	по 1 капс. до каждой тренировки по 1 капс. после каждой тренировки	–
Антиоксидантный комплекс (Antioxidant Synergy 7)	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня	2 капс. в течение дня
Хондропротекторный комплекс (Sustamin)	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 4 капс. 2 раза в день во время приема пищи	по 3 капс. 2 раза в день во время приема пищи
Противоанемический комплекс (Gemoton)	2 капс. в течение дня	3 капс. в течение дня	–

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существующая система физической подготовки недостаточно сопровождается соответствующим комплексом мероприятий, в том числе, включающих системное применение специализированных продуктов питания, направленных на улучшение восстановления и своевременную реабилитацию организма спортсменов.

На основании многократных исследований продуктов система комплексной нутритивной поддержки функционального состояния спортсменов рекомендована в качестве эффективного средства повышения работоспособности спортсменов, улучшения переносимости интенсивных физических нагрузок и сокращения реабилитационного периода.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что структура и режим традиционного питания не обеспечивают физиологической потребности организма спортсменов в поддержании метаболического фона в процессе развития работоспособности и специальной выносливости.

Таким образом, перевод спортсменов на систему индивидуализированного питания, отражающего особенности отдельных видов спорта, а в идеале – конкретного спортсмена, позволит создать условия, при которых происходит оптимальное возмещение расходуемых при систематических тренировках энергетических и пластических ресурсов организма спортсмена. Это будет способствовать выполнению околопредельной работы при относительном сохранении постоянства биохимических констант внутренней среды организма спортсмена, что в свою очередь даст возможность перейти на более высокий уровень функционирования и выполнять упражнения большей мощности, интенсивности и длительности.