

Хосе Антонио (Jose Antonio)

РЕЖИМ ПРИЕМА НУТРИЕНТОВ И ВАШЕ АНАБОЛИЧЕСКОЕ ОКНО

Известно, что самый важный прием пищи в течение дня - это до, во время и/или после тренировки. А как же завтрак? Конечно, завтрак важен, однако, нет никаких доказательств, что он способствует наращиванию мышц и сжиганию жира. С другой стороны, четкая стратегия приема нутриентов обладает положительными эргогенными эффектами.

Саркопения – потеря мышечной массы и силы с возрастом – по всей видимости, связана с ослабленным откликом синтеза мышечного протеина на питание и тренировки. То есть, по мере старения, организм просто перестает перерабатывать пищу так же хорошо, как раньше.

Ослабленный отклик может быть результатом нарушенного переваривания и абсорбции протеина, что приводит к снижению уровня аминокислот в плазме крови. Ученым удалось проверить эту теорию. Молодые и пожилые мужчины принимали 20-граммовые капсулы протеина в покое или после тренировки. В итоге ученые обнаружили, что после тренировки даже у пожилых участников эксперимента переваривание и абсорбция диетарного протеина не были нарушены. Как у молодых, так и у пожилых мужчин тренировочная сессия перед потреблением протеина увеличивала эффективность полученных из пищи аминокислот, необходимых для синтеза мышечного протеина. (1)

В другом исследовании изучалась длительность нутриционального окна в течение 24 часов после тренировки с отягощениями. В ходе эксперимента у пятнадцати молодых людей оценивался синтез мышечного протеина после потребления ими протеина в покое и через 24 часа после тренировочной сессии. Испытуемые выполняли упражнения для одной ноги: 1) четыре отказных подхода с нагрузкой в 90 % от максимальной, 2) 30 процентов от этой работы, с нагрузкой в 90% от максимальной или 3) 30 процентов от работы до отказа. В итоге было обнаружено, что, независимо от физической формы участников, стимуляция комбинированного мышечного протеина и синтеза саркоплазматического протеина оказалась аналогичной как в покое, так и через 24 часа после тренировки с отягощениями. С другой стороны, при потреблении протеина показатели синтеза мышечного протеина оказались выше, а отклик был усиленным все 24 часа после сессии, но только при условии выполнения отказной работы. В связи с этим можно



Модель: Тони Фримен (Tony Freeman)/Неско (Nesko)

заклучить, что отказное упражнение с отягощением помогает усилить синтез протеина в скелетных мышцах, по крайней мере, на 24 после тренировки. (2)

Таким образом, в данном исследовании есть два момента, которые неплохо бы взять на заметку:

- 1) нутриционально благоприятное окно может длиться целые сутки после тренировки;
- 2) тренинг до отказа способен повышать чувствительность скелетных мышц к воздействию нутриционального окна. **IM**

1. Pennings, B., et al. (2011). Exercising before protein intake allows for greater use of dietary protein-derived amino acid for de novo muscle protein synthesis in both young and elderly men. *Am J Clin Nutr.* 93(2):322-331.

2. Burd, N.A., et al. (2011). Enhanced amino acid sensitivity of myofibrillar protein synthesis persists for up to 24 hours after resistance exercise in young men. *J Nutr.* 141(4):568-573.

**НЕ ТОРМОЗИ!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,
таурином,
экстрактом гуараны
и вкусом клюквы!



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО