# خرید مکمل قبل از تمرین

29 تیر 1401

انتخاب مناسب برای خرید مکمل قبل از تمرین مهم است، چرا که می‌تواند بازدهی شما را در طول تمرین بالا ببرد و کمک کند تا یک تمرین ورزشی موثرتر داشته باشید و زودتر و بهتر به هدف خود دست پیدا کنید. در چند سال اخیر، مکمل‌های قبل از تمرین تقریباً به اندازه پروتئین در بین ورزشکاران محبوب شده‌اند. اما درست مانند مکمل‌های پروتئین، نه همه محصولات قبل از تمرین یکسان هستند و نه هر محصول قبل از تمرین برای هر ورزشکاری مناسب است. هر کدام دارای ترکیبات مختلف در دوزهای مختلف با اثرات مورد نظر متفاوت است و ممکن است برای انواع مختلف ورزشکاران با اهداف متفاوت مناسب باشد.

اگر یک ورزشکار کهنه کار هستید اما حالا به دنبال یک روتین جدید و موثرتر برای ورزش خود هستید، یا تازه کار به شمار می‌روید اما به دنبال بهترین مورد برای شروع می‌گردید، این مطلب از جزیره مکمل دقیقا همان چیزی است که نیاز دارید، پس تا انتهای متن همراه ما باشید.

## مکمل قبل از تمرین چیست؟

خرید مکمل قبل از تمرین، شامل سرمایه‌گذاری برای تمام موادی است که افراد با هدف منحصر به فرد برای موثرتر کردن تمرینات خود مصرف می‌کنند. این نام به معنای واقعی کلمه، کاری است که قبل از تمرین و ورزش انجام دهید. تحقیقاتی نشان داده‌اند که یک ساعت قبل از تمرین، باید روی آماده‌سازی خود برای کارهای سخت فیزیکی و ذهنی تمرکز کنید. بنابراین، مکمل

قبل از تمرین باید ذهن و بدن شما را برای به حداکثر رساندن عملکرد در طی تمرین آماده کند.

رایج‌ترین ترکیبات موجود در تمرینات محبوب امروزی قبل از تمرین شامل کافئین، بتا آلانین، لوسین یا BCAA و تقویت‌کننده‌های اکسید نیتریک مانند نیتروزیگین، آرژنین یا سیترولین هستند که به نظر می‌رسد همه این مواد به افزایش جریان خون در حین تمرین کمک می‌کنند.

این محصول قبل از تمرین را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: آنهایی که دارای محرک هستند و آنهایی که بدون محرک هستند. محرک‌ها تقریباً همیشه شامل کافئین هستند، در دوزهای مختلف، اما ممکن است محرک‌های دیگری از جمله یوهیمبین، تیاکرین، گوارانا و بسیاری دیگر را شامل شود. بسیاری از شرکت‌های مکمل‌سازی برای کسانی که به کافئین حساس هستند، یا نزدیک به ساعت خواب ورزش می‌کنند و ترجیح می‌دهند که از کافئین استفاده نکنند، مکمل‌های قبل از تمرین بدون محرک را توصیه می‌کنند.

با این حال مهم است که یک مکمل خوب تهیه کنید، چرا که برای مثال کافئین موجود در برخی از مکمل‌ها چیزی بیشتر از کافئین موجود در یک لیوان چای یا قهوه ندارند. برای این منظور بهتر است لیبل‌ها و اطلاعات هر محصول را مطالعه کنید، با توجه به آمادگی بدن خود و نوع تمرینی که دارید، بهترین محصول را انتخاب کنید.

## خرید مکمل قبل از تمرین مناسب برای هر نوع ورزش

بر اساس ورزشی که انجام می‌دهید باید روتین متفاوتی برای قبل از ورزش خود داشته باشید. در ادامه یک راهنمای خلاصه درباره نوع مکمل و موادی که قبل از تمرین باید مصرف کنید تهیه کرده‌ایم:

- **هر نوع تمرین**
  کراتین مونوهیدرات، مانند کراتین مونوهیدرات 300 گرم پی ان سی کارن: 3-5 گرم، در هر زمانی از روز
  کافئین: 150-300 میلی گرم، 30-60 دقیقه. قبل از تمرین (بسته به میزان تحمل بدن)
- **تمرینات لیفتینگ**

کربوهیدرات: به میزان توصیه مربی

پروتئین: 30 گرم، 2 تا 3 ساعت قبل از تمرین
سیترولین مالات: 6 گرم، 45-60 دقیقه قبل از تمرین

کافئین: 150-300 میلی گرم، (بسته به میزان تحمل)، 45-60 دقیقه قبل از تمرین

- **تمرینات هوازی سبک:**
  کافی است مقداری غذا بخورید و اگر صبح‌ها ورزش می‌کنید، حتما صبحانه بخورید
- **تمرینات هوازی سنگین**
  بی سی ای ای (BCAA): قبل و بعد از تمرین

## چه نوع مکملی برای قبل تمرین بخریم؟

وقتی صحبت از تغذیه به میان می‌آید، به نظر می‌رسد که اکثریت بدنسازان، به ویژه ورزشکاران مبتدی و تازه کار، تاکید بیشتری بر تغذیه مناسب و مصرف مکمل بعد از تمرین ورزشی دارند. در این بین اولین چیزی که به طور کلی هنگام فکر به استفاده از

مکمل ورزشی به ذهن می‌رسد عبارت‌هایی مانند «پروتئین وی» و «کراتین» است. البته شکی نیست که تغذیه بعد از تمرین برای موفقیت شما بسیار مهم است.

اما آنچه بسیاری از مردم اغلب نادیده می‌گیرند اهمیت حیاتی تغذیه قبل از تمرین برای اهداف بلند مدت عضله سازی است. یک رژیم غذایی صحیح، اگر به درستی دنبال شود، به شما کمک می کند تا افزایش قابل توجهی در اندازه و قدرت عضلات داشته باشید. برای تجسم اهمیت خرید مکمل قبل از تمرین ، بدن خود را در حال دویدن با معده خالی در حین تمرین تصور کنید. در این صورت ممکن است عملکردتان شما کاهش پیدا کند و حتی حس خستگی و بی حسی داشته باشید که در مدت طولانی همین امر موجب آسیب دیدن عضله‌ها هم می‌شود و بدن شما به عضله‌ای که به سختی به دست آورده‌اید به عنوان نزدیک‌ترین منبع انرژی در دسترس خود روی می‌آورد.

**•کافئین**

20 تا 30 دقیقه قبل از تمرین مهم‌ترین زمان برای آماده‌سازی بدن برای تمرین ورزشی است. محصولاتی که حاوی ترکیبی از کافئین انتخاب‌های بسیار محبوبی هستند و به درستی هم همینطور است. کافئین باعث افزایش تمرکز و افزایش انرژی در باشگاه می‌شود. در واقع مصرف کافئین به مقدار کافی، 30 دقیقه قبل از تمرین باعث افزایش اکسیداسیون چربی در حین ورزش بدون توجه به زمان روز می‌شود.

**•آرژنین**

مکمل‌های مبتنی بر ال آرژنین یکی دیگر از گزینه‌های محبوب هستند زیرا برای فعال کردن اوج اتساع عروق طراحی شده‌اند و در نتیجه افزایش جریان خون در عضلات، عضلاتی قدرتمند ایجاد می‌کنند. بهبود جریان خون، برای رشد ماهیچه‌های شما حیاتی است زیرا به رساندن مواد مغذی کلیدی برای عضله سازی، اکسیژن و اسیدهای آمینه به عضلات در حال کار کمک می‌کند.

**•پروتئین**

پروتئین به عنوان بلوک سازنده برای رشد عضلات جدید ضروری است. یکی از راه‌های برطرف کردن این نیاز، مصرف منابع پروتئین کامل مانند سفیده تخم مرغ، مرغ، بوقلمون و حتی شیر بدون چربی است.

اما گزینه راحت‌تر مصرف شیک پروتئین وی است که منبع متعادلی از اسیدهای آمینه با کیفیت لازم را دارد. به عنوان یک قاعده کلی پیشنهاد می‌شود بین 20 تا 40 گرم پروتئین برای آمادگی قبل از جلسه تمرینی خود مصرف کنید.