

خرید و قیمت مکمل بدنسازی

29 اسفند 1401



هر فرد اهل ورزشی، دیر یا زود به دنبال خرید و قیمت مکمل بدنسازی است. چرا که انواع مکمل ورزشی می توانند مسیر رسیدن به اهداف ورزشی شما را تسریع ببخشند. ویتامین ها و مکمل ها می توانند راهی مطمئن برای ورزشکاران برای بهبود عملکردشان باشند. این مواد با اثربخشی بالا، کمک می کنند تا جاهای خالی در رژیم غذایی شما پر شده و انرژی و قدرت بیشتری در طول تمرینات حس کنید، همچنین به مرور اثربخشی تمریناتی که انجام می دهید را نیز بالاتر می برد.

قبل از شروع مصرف هر گونه ویتامین جدید یا مکمل های دیگر، مهم است که با مربی و متخصص تغذیه خود صحبت کنید. افرادی که علیرغم ورزش منظم احساس می کنند انرژی کمی دارند، ممکن است بخواهند قبل از مصرف مکمل ها، جنبه های دیگر برنامه خود را در نظر بگیرند. در حالی که یک رژیم غذایی متعادل و مغذی و خواب کافی نیز ممکن است عملکرد ورزشی را افزایش دهد، استفاده از مکمل های ورزشی نیز می توانید مفید واقع شود. در حالی که هر مکمل بر اساس شرایط بدنی و اهداف هر فرد می تواند برای شخصی مناسب باشد، در ادامه به معرفی برخی از مهم ترین و محبوب ترین گزینه ها می پردازیم.

خرید و قیمت مکمل بدنسازی

برای خرید محصولات درست، شما ابتدا باید با هر محصول و کاربرد آن آشنا باشید. در ادامه این بخش به معرفی برخی از محبوب ترین و معروف ترین انواع مکمل ها پرداخته و مزایا و کاربردهای آنها را معرفی خواهیم کرد.

1. پروتئین

پودرهای پروتئین محبوب هستند زیرا نیاز بدن ما به پروتئین، همراه با ورزش افزایش می یابد. پس از تمرین، بدن فیبرهای عضلانی را ترمیم و جایگزین می کند که باعث ایجاد توده عضلانی می شود. اما این فرآیند به سنتز پروتئین وابسته است، به همین دلیل است که پیشنهاد می شوند این مکمل ها بعد از ورزش مورد استفاده قرار گیرند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که مصرف پروتئین آب پنیر پس از تمرینات قدرتی شدید می تواند ریکاوری عضلانی سالم را تسهیل کند، بنابراین فردا آماده انجام همه این کارها هستید.

2. کلسیم و ویتامین D

کلسیم و ویتامین D به بدن کمک می کنند تا استخوان ها، دندان ها و ماهیچه های سالم را بسازند و حفظ کنند. این ویتامین ها می توانند به ورزشکاران کمک کنند تا توده عضلانی را حفظ کنند و خطر آسیب هایی مانند شکستگی استخوان را کاهش دهند.

3. گلوتامین

گلوتامین فراوان ترین اسید آمینه در بدن است و نقش های متعددی در سلامت و تناسب اندام ایفا می کند و با همه چیز از خستگی گرفته تا استرس اکسیداتیو مبارزه می کند. مطالعات نشان می دهد که مکمل گلوتامین باعث ریکاوری ماهیچه های سالم پس از ورزش شدید می شود. همچنین به افزایش ذخایر انرژی در بافت ماهیچه ای کمک می کند، که از توده عضلانی سالم پشتیبانی می کند و به مبارزه با خستگی در طول ورزش طولانی مدت کمک می کند.

4. ویتامین های سری B

ویتامین های B برای آزادسازی انرژی در بدن حیاتی هستند زیرا به متابولیسم کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها کمک می کنند. کمبود یک یا چند ویتامین B می تواند بر میزان خوب ورزش کردن فرد تأثیر بگذارد. اما بهتر است قبل از انتخاب مکمل برای انجام آزمایشات به پزشک مراجعه کنید.

5. کراتین

وقتی کراتین با تمرینات مقاومتی یا ورزش با شدت بالا ترکیب شود، می تواند به شما کمک کند قوی و سالم تر باشید. اغلب از این مکمل قبل از تمرین همراه با کافئین استفاده می کنند تا انرژی بیشتری در طول تمرین داشته باشند.

6. کیوتن

مطالعات ارتباط بین سطوح پایین کوآنزیم Q10 و افزایش خستگی را نشان داده اند. کوآنزیم Q10 آنزیمی در میتوکندری است که بخش هایی از سلول ها هستند که انرژی تولید می کنند. تحقیقات نشان داده است که این مکمل می تواند عملکرد فیزیکی و خستگی ذهنی را در افراد سالمی که درگیر فعالیت بدنی هستند، بهبود بخشد.

7. بی سی ای ای

مکمل های بی سی ای ای که نوعی از آمینو اسیدهای شاخه دار هستند، اغلب با پروتئین در فرمول های مکمل چند عنصری ترکیب می شوند تا از توده عضلانی بدون چربی و عملکرد کبد سالم حمایت کنند. تحقیقات نشان می دهد که BCAA می تواند به ورزشکاران کمک کند طولانی تر تمرین کنند و کمتر احساس خستگی کنند و به تسکین ناراحتی عضلانی کمک کنند.

خرید مکمل های بدنسازی اصل

در بخش قبلی با ویژگی هایی که نیاز است درباره خرید و قیمت مکمل بدنسازی بدانید آشنایی پیدا کردید و با ویژگی های هر یک و موارد استفاده آنها آشنا شدید. اما نکته مهم ترین که باید درباره این محصولات بدانید آن است که محصولات غیر اصل، تقلبی و حتی تاریخ گذشته در بازار وجود دارند که توسط افراد سودجو به فروش می رسند. لذا همواره خرید از یک فروشنده معتبر که مجوزهای لازم را داشته باشد، اهمیت بالایی دارد.

جزیره مکمل به عنوان مجموعه ای معتبر، به صورت تخصصی در زمینه فروش انواع مکمل های ورزشی اصل و با کیفیت فعالیت دارد و تمامی مجوزهای لازم در این زمینه را دریافت کرده است و سال ها فعالیت مداوم و هزاران مشتری راضی مهر تاییدی بر فعالیت این مجموعه است. شما هم اکنون می توانید تنها با چند کلیک از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل خرید کرده و محصولات خود را درب منزل دریافت نمایید.