کراتین بلید اسپرت

30 آذر 1402

کراتین بلید اسپرت یک مکمل محبوب ورزشی است که ورزشکاران و بدنسازان به منظور افزایش قدرت، حجم عضلات و عملکرد ورزشی از آن استفاده می کنند. این محصول **creatine Blade sport** توسط کمپانی Blade Sport که یک شرکت مجارستانی که انواع مکمل های غذایی را تولید می کند، ساخته شده است. این مکمل حاوی کراتین مونوهیدرات است که به عنوان موثرترین نوع کراتین شناخته می‌شود. در این بخش وبلاگ جزیره مکمل قصد دارد تا در ادامه این مطلب به بررسی کامل این محصول بپردازد.

BLADE SPORT
NEW
BLADESPORT
INCREASE STRENGTH, POWER & ENDURANCE
HIGH QUALITY WITH NO ADDITIVES
300g
BLADE CREATINE
100% MICRONIZED CREATINE MONOHYDRATE

موجودی:37 عدد در انبار

بلید کراتین 300 گرمی | Blade Creatine 300 g عدد
1

بروزرسانی قیمت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۶ افزودن به سبد خرید

بستن

بلید کراتین 300 گرمی | Blade Creatine 300 g

۹۶۸,۳۰۰ تومان

کراتین چیست؟

به طور کلی کراتین ماده ای بوده که به طور طبیعی در بدن شما یافت می شود و به عضلات شما در تولید انرژی کمک می کند. این ماده علاوه بر بدن در برخی از مواد غذایی نیز وجود دارد اما اغلب به صورت مکمل ورزشی توسط ورزشکاران و بدنسازان برای بهبود عملکرد و توده عضلانی استفاده می شود.

همانطور که گفته شد علاوه بر بدن، این ماده به صورت طبیعی در برخی از مواد غذایی نیز یافت می شود. بهترین منابع طبیعی این ماده عبارتند از: گوشت گاو، گوسفند، مرغ به خصوص سینه مرغ، ماهی سالمون، ماهی تن و شاه ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر و ماست همگی منابع خوبی از این ماده هستند.

مقدار کراتینی که از منابع طبیعی دریافت می کنید به مقدار غذایی که می خورید بستگی دارد اما در حالت معمول یک رژیم غذایی می تواند حدود 1 گرم کراتین را در روز برای شما فراهم کند. اما اگر به دنبال افزایش سطح آن هستید، مصرف **مکمل کراتین بلید اسپرت** گزینه مناسبی خواهد بود. البته مهم است که قبل از مصرف هر نوع مکمل جدید با مربی خود مشورت کنید.

مزایای مصرف بلید کراتین

اما محصول **کراتین بلید اسپرت** چطور می‌تواند به ما کمک کند؟ همانطور که پیش تر ذکر کردیم **creatine Blade sport** یک مکمل ورزشی موثر و ایمن برای افزایش قدرت، حجم عضلات و عملکرد ورزشی است. اگر به دنبال نتیجه گیری سریع تر و موثرتر هستید، می‌تواند یک گزینه مناسب برای شما باشد. در ادامه دیگر مزایای مصرف مکمل بلید کراتین را با یکدیگر بررسی می کنیم.

- **افزایش قدرت:** مصرف این ماده به صورت مکمل باعث می شود تا در طول تمرینات با شدت بالا، عضلات شما انرژی بیشتری تولید کنند که در نهایت این امر منجر به افزایش قدرت و توان عضلات می‌شود.
- **افزایش حجم عضلات:** مصرف پودر کراتین به عضلات شما کمک می‌کند تا آب بیشتری جذب کنند. این کار سبب می شود تا حجم عضلات و پمپ عضلانی افزایش یابد.
- **بهبود عملکرد ورزشی:** کراتین می‌تواند به شما کمک کند تا در تمرینات خود سخت‌تر و طولانی‌تر تمرین کنید تا در نهایت بهترین نتیجه را بگیرید.

- **کاهش زمان ریکاوری:** با مصرف این محصول می توانید زمان ریکاوری عضلات خود را کاهش دهید تا بعد از تمرینات سریعتر ریکاوری شوند و بتوانید بیشتر و سخت تر تمرین کنید.
- **افزایش سطح انرژی:** مهمترین فایده مصرف آن افزایش سطح انرژی است، که می تواند به شما در تمرینات و زندگی روزمره کمک کند.
- **کاهش تجزیه عضلات:** کراتین می تواند به کاهش تجزیه عضلات کمک کند. این کار از تحلیل عضلات شما جلوگیری می کند و باعث حفظ توده عضلانی شما می شود.

بهترین زمان مصرف پودر کراتین

به طور کلی یک فرمول کلی برای مصرف **کراتین بلید اسپرت** به عنوان یک مکمل کراتین وجود ندارد. زیرا می تواند هم قبل و هم بعد از تمرین و یا حتی بین وعده های غذایی نیز استفاده شود و موثر باشد. در نهایت این اهداف و برنامه تمرینی شماست که زمان مناسب مصرف را برای شما تعیین می کند. در ادامه بیشترین زمان هایی که ورزشکاران ترجیح می دهند از پودر کراتین استفاده کنند، آورده شده است.

مصرف این مکمل قبل از تمرین باعث می شود تا ذخایر کراتین به راحتی در دسترس ماهیچه های شما را قرار بگیرند و انرژی کافی را برای شما در طول تمرین فراهم کنند. این کار منجر به افزایش قدرت و عملکرد شما در حین انجام فعالیت ورزشی می شود. استفاده از آن بعد از تمرین نیز منجر به جبران ذخایر کراتین بدن می شود، که در طول ورزش به انرژی تبدیل شده انده. این کار به ریکاوری و ترمیم عضلات کمک می کند. همانطور که گفتیم می توانید در میان وعده های خود از محصول بلید کراتین استفاده کنید زیرا می تواند برای رشد و نگهداری کلی عضلات مفید باشد.

نحوه مصرف

بر روی تمامی این مکمل های ورزشی دوز مجاز روزانه و نحوه مصرف آن نوشته شده است. دوز توصیه شده برای مصرف پودر کراتین 5 گرم در روز است که می توانید برای جذب بهتر، آن را با آب یا آبمیوه مخلوط کنید. همچنین سعی کنید با نوشیدن آب فراوان در طول روز، هیدراته بمانید. دو روش برای مصرف **پودر creatine Blade sport** وجود دارد.

- **برای افزایش حجم:** در این روش، 5 گرم کراتین را 4 بار در طی روز و به مدت 5 تا 7 روز مصرف کنید. این روش می‌تواند به سرعت سطح کراتین عضلات شما را افزایش دهد.
- **برای حفظ عضله:** در این روش، 5 گرم کراتین را 1 تا 2 بار در روز مصرف کنید. این روش سطح کراتین عضلات شما را در طول زمان حفظ می کند.

مقدار و مواد تشکیل دهنده مکمل کراتین بلید اسپرت

کراتین بلید، در قوطی های 300 گرمی تولید و در بازار عرضه می شوند و حدود 60 سرویـنگ دارند. در هر سرویـنگ5 گرم کراتین مونوهیدرات وجود دارد که این نوع رایج‌ترین نوع کراتین است و به طور کلی موثرترین نوع آن در نظر گرفته می‌شود. همچنین دی اکسید سیلیکون به عنوان یک عامل ضد انعقاد از چسبیدن کراتین به هم جلوگیری کند و اسید استئاریک به عنوان یک عامل روان کننده اضافه می‌شود تا مخلوط شدن کراتین را آسان‌تر کند.

خرید محصولات برند Bladesport

کمپانی مچارستانی بلید اسپورت دارای طیف گسترده‌ای از محصولات از جمله مکمل کاهش وزن BCAA پروتئین وی و پروتئین کازئین را با کیفیت عالی و بسیار بالا برای ورزشکاران و بدنسازان تولید می کند و می‌تواند به شما در رسیدن به اهداف تناسب اندامتان کمک کند. اگر به دنبال مکمل‌های ورزشی هستید، برند Blade sport گزینه خوبی برای مصرف، است. شما می توانید تمامی مکمل های مورد نیاز خود را از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل به راحتی سفارش دهید.