



Креатин (methylguanidine-acetic acid) - аминокислота, встречающаяся в пище и человеческом организме. У человека она вырабатывается в почках, печени, железах из аминокислот, таких как метионин, глицин. Также креатин содержится в мясе животных, рыб. Он используется спортсменами, чаще пауэлифтерами и бодибилдерами, для устранения усталости мышц за счет нейтрализации кислот, вырабатываемых во время физических нагрузок. Как же именно действует креатин?

Дело в том, что креатин может служить источником энергии, превращаясь в АТФ, который сам является основным источником энергии в организме. Запасы АТФ быстро истощаются, поэтому надолго его не хватает. Тут на помощь и приходит креатин, который в виде креатина фосфата преобразовывается в АТФ благодаря сложным химическим процессам.

Что может креатин?

Креатин способен помочь набрать 4-5 килограммов чистой мышечной массы за 2 недели, увеличить мускульную силу на десяток килограммов за неделю, накачать такие мышцы, которые могут сделать лишь анаболические стероиды. Креатин помогает увеличить выносливость, быстро восстанавливать силы после тренировок, делать более высокие прыжки, быстрее бегать. А поскольку это абсолютно натуральный препарат, то он разрешен в применении на соревнованиях.

Немного истории

Впервые креатин был обнаружен в 1832 году в мясном экстракте французским ученым Шеврель, который назвал вещество «креатин» (от греч. «плоть»). В 1923 году ученые

выяснили, что 100 г креатина содержатся в теле человека, из них 95% есть в мышцах.

Как потенциальный энергетик препарат креатина моногидрат был представлен в 1993 году.

Способ приема креатина, побочные эффекты

В первую очередь следует отметить, что принятие креатина несовместимо с алкоголем и кофе. Это обязательное условие. Что касается времени принятия вещества, то лучший эффект достигается в течение часа после тренировок, поскольку вырабатываемый инсулин способствует распространению креатина по организму. Принятие креатина следует совмещать с фруктовыми соками, лучше цитрусовыми. Также вы можете принимать препарат и с любыми другими овощными или фруктовыми блюдами: салатами, свежими фруктами. Креатин можно размешать в теплой воде с растворенным с ней медом или сахаром.

Первая часть приема креатина называется «загрузкой», то есть именно в это время происходит наполнение мышц тела веществом. Последующий, «основной курс», будет лишь поддерживать мышцы наполненными креатином.

«Загрузка» рассчитана на 5 дней, в течение которых креатин принимается в объеме 20 г в сутки: по 5 г 4 раза в день.

«Основной курс» приема креатина длится 20 дней, в течение которых следует принимать по 5 г вещества за день.

В общей сложности на курс креатина расходуется 200 г вещества.

«Не может быть, чтобы у такого замечательного препарата не было побочных эффектов», скажете вы. Но это так! Вернее, есть предположения о том, что креатин

вызывает мышечные судороги, однако данное утверждение еще не было доказано. Единственным побочным эффектом креатина можно считать увеличение общей массы тела.