

عنوان مقاله:

تاثیر مکمل کراتین روی عضله سازی و مزایا و معایب استفاده از کراتین

محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

نادر احمدبیگی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی

خلاصه مقاله:

برای موفقیت، یک کشتی گیر باید رژیم متعادل غذایی را دنبال کند که انرژی کافی برای همه رویدادهای مرتبط با کشتی را داشته باشد، ولی با افزایش وزن همراه نباشد. از آنجا که کشتی گیران در طول فصل خیلی فعال هستند، آنها نیاز به رژیم غذایی با کالری بالا دارند تا با این نیازهای انرژی هماهنگ شوند. کشتی گیران می توانند خود را در رده وزنی ایده آل خود حفظ کنند و از کالری های غیر ضروری و تعادل کالری برخوردار شوند. در این مقاله به بررسی مزایا و معایب استفاده از مکمل کراتین پرداخته شده است.

کلمات کلیدی:

کراتین، آلفا کراتین، بتا کراتین،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371003>

