**Спортивное питание в боксе**

Комплекс спортивного питания для боксеров имеет свою специфику, а многие принципы актуальные в бодибилдинге неприемлемы в данном виде спорта. Все без исключения боксеры стремятся к минимальному содержанию жира в организме, также как и бодибилдеры, однако тактические подходы абсолютно различны, если не диаметрально противоположны. Бодибилдеры могут набирать мышечную массу длительное время допуская некоторую прибавку жира, после чего проводится цикл по сжиганию жира. Боксеры нуждаются в приеме специальных добавок, которые обеспечят прирост только сухой мышечной массы, либо сохранят состав тела без изменения, при этом увеличивая выносливость, силу и скорость удара, а также ментальную концентрацию, которые имеют ключевое значение в данном виде спорта.

К сожалению не всем спортсменам суждено стать подобно Мухаммеду Али, так как многое решают природные данные. Тем не менее наука продвинулась довольно далеко и современное спортивное питание может дать вам значительные преимущества. В данной статье мы постараемся осветить самое необходимое и самое эффективное спортивное питание для боксеров, которое позволит добиться наилучших результатов.

Итак, в настоящее время рынок предлагает большой выбор добавок, и в данной статье мы постараемся описать наиболее оптимальные и подходящие варианты, перечисленные в порядке значимости, которые имеют натуральное происхождение, безопасны для здоровья и, обладают максимальной эффективностью.

Добавки перечисленные ниже идеально подойдут не только для боксеров, но и людям занимающимся другими боевыми искусствами: каратисты, дзюдоисты, самбисты и др.

1. **Аминокислоты** представляют собой блоки, из которых строится белок. У многих возникает вопрос, какие преимущества имеют аминокислоты перед протеином, если последний является источником первых? Во-первых, аминокислоты усваиваются мгновенно, что очень важно в определенные моменты, особенно перед и сразу после тренировки. Во-вторых, различные аминокислоты представляют различную ценность в данном виде спорта. Наиболее ценны такие аминокислоты, как:

**Цитруллин** - мощный восстановитель мышц, профилактирует перетренированность.

**Глютамин** - не только восстанавливает мышцы, но и дает дополнительную энергию во время боя.

**BCAA** - наиболее важные аминокислоты, которые подавляют катаболические процессы и восстанавливают мышцы.

**Таурин** - умеренно стимулирует центральную нервную систему.

Аминокислоты принимаются сразу перед и сразу после тренировки по 1 порции каждой. Все аминокислоты можно смешивать.

2. **Восстановительный комплекс** - многокомпонентная добавка, которая объединяет в себе сразу несколько восстановителей.

Наилучший выбор: Xtend от Scivation - объединяет в себе BCAA, цитруллин и глютамин в оптимальных дозах и заменяет предыдущий пункт.

Принимайте 1 порцию перед и 1 сразу после тренировки.

3. **Адаптогены** - широко применяются в спорте, они представляют значительную пользу в боксе. Адаптогены представляют собой безопасные растительные экстракты, которые естественным образом поднимают тонус организма, увеличивают выносливость и улучшают ментальную концентрацию.

Наилучший выбор: Элеутерококк, женьшень, родиола, лимонник. Принимаются по инструкции. Для более выраженного эффекта можно одновременно принимать 2 адаптогена.

4. **Стимуляторы** могут быть очень полезны боксерам. Стимуляторы увеличивают силу, скорость и точность удара, ускоряют реакцию, снижают усталость и повышают выносливость. Стимуляторы способствуют сжиганию жира, тем самым делая мышечную массу более сухой с возможностью перехода в более легкую весовую категорию без потерь в силе.

Наилучший выбор: Dren от MHP - уникальная добавка, которая предлагается в качестве жиросжигателя идеально подойдет боксерам для своих спортивных целей. Dren содержит фенэтиламины и другие стимуляторы, которые в комплексе дают превосходные результаты. На данный момент Dren является одной из самых мощных добавок в отношении стимуляции, тогда как жиросжигающий эффект имеет умеренный. Что не менее важно, добавка не запрещена допинг-комитетом.

Принимать за 30-40 минут перед боем 1 порцию.

5. **Витаминно-минеральный комплекс.** Повышенная двигательная активность диктует необходимость дополнительного поступления витаминов и минералов. Тогда как минералы активно выводятся с потом, расход витаминов усиливается в результате повышения интенсивности обмена веществ. Необходимо помнить, что первыми признаками недостатка витаминов и минералов может явиться ухудшение спортивной формы, не говоря уже о других негативных последствиях. Витамины и минералы участвуют практически во всех метаболических процессах, поэтому их дефицит может вызвать практически любое нарушение в организме.

Наилучший выбор: Animal Pak от Universal nutrition, Opti-man от Optimum Nutrtion или Activate от MHP.

Принимать по инструкции.

6. **Комплексный протеин** - одна из самых главных добавок для боксеров. В ходе каждой тренировки, мышцы подвергаются высоким нагрузкам, аэробная активность вызывает бурный подъем катаболических процессов. Комплексный протеин является полноценным источником аминокислот, которые в течение длительного времени обеспечивают восстановление мышц, питают их и подавляют разрушительные катаболические реакции в организме. Рекомендуется применять именно комплексный протеин, который состоит из разных видов белка с различной скоростью усвоения. Следите за поступлением калорий, процентом жира и сухой массы тела. Если вы не ставите перед собой целью перейти в более тяжелую весовую категорию, то можно ограничиться аминокислотами.

Наилучший выбор: Syntha-6 от BSN, Probolic-SR от MHP, Matrix от Syntrax

Принимайте 1 порцию протеина за 1 час до тренировки (боя) и через 0,5 - 1 час после тренировки (боя).

7. **Антиоксиданты** являются заключительным звеном данного комплекса добавок. В ходе боя в мышцах вырабатывается большое количество радикалов, которые повреждают мышечные клетки, вызывают воспаление тканей и ухудшают общее состояние организма. Антиоксиданты нейтрализуют вредные радикалы, тем самым оставляя мышцы в здоровом функциональном состоянии.

[править]

**НЕ рекомендуемое питание**

Боксерам не рекомендуется принимать такое спортивное питание как креатин - он вызывает скопление воды в мышцах (любая форма, и не верьте рекламе), тем самым замедляя скорость удара. Креатин не увеличивает выносливость. Есть исключение: если вы хотите увеличить мышечную массу, то прием креатина допустим. Во время курса у вас увеличится сила и мышечная масса. После курса излишки воды покинут мышцы, а положительные результаты останутся.

Предтренировочный комплекс - чаще всего содержат креатин.

Гейнеры - они богаты углеводами и могут приводить к образованию жира. Исключение составляет время перед боем. Необходимо загрузиться медленными углеводами (около 100 г) за 2 часа до боя, с тем, что бы обеспечить организм источником энергии. В качестве источника углеводов можно использовать гейнер.

Протеиновые батончики - содержат много жиров и углеводов.

**Стероиды для боксеров**

Радикальным решением по улучшению атлетических показателей являются анаболические стероиды. Наиболее подходящие стероиды для боксеров - анавар и винстрол, поскольку они не вызывают значительного прироста массы, тогда как ощутимо возрастает выносливость и сила, активно сжигается жир. Более безопасным решением являются анаболические комплексы и тестостероновые бустеры.