

Отзыв

о применении продукта "СГОЛ - 1-40" спортсменкой Кочкиной Светланой мастером спорта по фитнесу, неоднократной призеркой Чемпионатов и Кубков России, серебрянного призера Чемпионата Мира 2002г.

Питание в подготовке спортсменов общеизвестно играет ключевую роль. Особенно питание спортсменов занимающихся бодибилдингом и фитнесом. Это, пожалуй, 70 % успеха, т.к. именно правильное и сбалансированное питание, его усвояемость по основным составляющим (белок, углеводы, жиры) позволяет спортсменам удерживать мышечную массу на необходимом соревновательном уровне.

У данной категории спортсменов тренировочный процесс разбивается на два цикла:

1. цикл межсезонье -- когда спортсмен наращивает мышечную массу.
 2. цикл предсоревновательный -- когда спортсмен добивается рельефности мускулатуры, что предполагает повышение интенсивности тренировок.
- Естественно, что подход к тренировочному процессу и к питанию в этих циклах существенно отличается.

Прием "СГОЛ - 1-40" у Светланы совпал с окончанием периода межсезонья и

началом предсоревновательного периода, так называемой "сушкой".

Для прироста мышечной массы необходимо повышенное, по сравнению с необходимой физиологической нормой в 2-2,5 раза, потребление белка.

Потребление составляет до 2-2 5 гр. на кг. веса. Организму трудно справиться с усвоением такого количества белка. в желудке возникает чувство дискомфорта, тяжести и т.д., поэтому практически все спортсмены высокого соревновательного уровня применяют препараты, помогающие лучше усваивать белок.

Светлана для этих целей использовала "Мезим - форте". После начала приема "СГОЛ - 1-40" Светлана прекратила прием "Мезима" и пищеварение проходило в прежнем режиме.

Из этого можно сделать вывод, что "Сгол-1-40" фактически заменил "Мезим" в процессе усвоения организмом белка. При этом отмечалось улучшение общего состояния, повышение работоспособности. К тому же "СГОЛ - 1-40" существенно дешевле "Мезима".

В предсоревновательный период основная цель спортсмена - снижение подкожного жира для достижения рельефности и одновременно сохранение мышечной массы. В этот период значительно возрастает интенсивность тренинга (до 4-5 часов в день), меняется рацион питания и его калорийность в сторону уменьшения. Снижается доля углеводов и жиров, увеличивается доля белка которая может достигать до 3 гр. на кг. тела, что в исключительных случаях может привести даже к белковому отравлению. Поэтому проблемы усвоения поступающего белка становится первостепенной.

У Светланы на этом этапе не возникло осложнений в пищеварении, процесс протекал абсолютно нормально. Общая норма потребления калорий в день у нее в этот период постепенно доводится до 1000 ккал/день.

Естественно, при таких нагрузках у спортсмена возникает чувство голода, т.к. организм тратит энергии больше, чем получает. При приеме "Сгола -1-40" этого ощущения нет. Более того, питания достаточно и оно даже остается, несмотря на уменьшение нормы. Из этого, мы сделали вывод, что при приеме "СГОЛ - 1-40 " действительно значительно повышалась усвояемость потребляемой пищи.

Помимо изменения рациона, спортсмены прибегают к применению жиросжигающих препаратов. Самые эффективные - смесь эфедрино- и кофеиносодержащих. Эти препараты не из дешевых.

Процесс "сушки" с "СГОЛ - 1-40 " у Светланы проходил также успешно и без применения жиросжигателей. Отмечено улучшение рельефности даже за более короткий период. Причем тренировочный процесс построен, как и в аналогичные периоды прошлых сезонов.

Если процесс "сушки" и в будущем пойдет подобными темпами, то можно вообще отказаться от применения жиросжигателей во всяком случае в подготовке фитнес-спортсменок.

Немаловажным фактом также является и удешевление процесса подготовки. Если полученные данные применения "СГОЛ - 1-40 " подтвердятся на более длительном периоде его приема, то можно будет с уверенностью говорить об изменении методик в подготовке спортсменов и внедрении "СГОЛ - 1-40 " в широкую спортивную практику.

*Тренер высшей категории
О.А. Леонгардт*

