

# Лучшее время для приема креатина

Многие исследования показывают, что прием креатина после тренировки эффективнее, чем прием его перед тренировкой. В исследовании, опубликованном в [Журнале Международного общества спортивного питания](#), у испытуемых, которые употребляли креатин после тренировки с отягощениями, наблюдалось большее увеличение мышечной массы тела, чем у испытуемых, принимавших креатин перед тренировкой.

Это подтверждается [исследованием, опубликованным в Журнале упражнений и питания](#). Исследователи обнаружили, что потребление креатина после тренировки более эффективно улучшает состав тела. В конце исследования процент жира в организме у испытуемых, принимавших креатин после тренировки, был ниже, чем у тех, кто принимал его до тренировки.

Этот эксперимент также показал, что прием креатина сразу после тренировки положительно влияет на мышечную силу. Субъекты из группы, принимавшей креатин после тренировки, сообщили о большем увеличении 1ПМ в жиме лежа, чем из группы, принимавшей креатин перед тренировкой.

Хотя большинство исследований пришли к выводу, что лучше всего употреблять креатин после тренировки, прием его перед тренировкой также полезен. Исследователи из Канады обнаружили, что [увеличение 1ПМ в жиме от груди и жиме ногами происходит независимо от времени приема креатина](#). Фактически, участники, принимавшие креатин перед тренировкой, в конце исследования сообщили о большем 1ПМ.

Однако следует отметить, что ни один из испытуемых не проводил никаких тренировок с отягощениями в течение предыдущих 16 недель. Вполне вероятно, что они бы заметили увеличение силы и мышечной массы независимо от того, когда они принимали креатин. Даже участники, принимавшие плацебо, смогли увеличить свой 1ПМ в ходе исследования.

Кроме того, на основании дневников питания участников исследование также показывает, что у тех, кто принимал креатин перед тренировками, общее потребление калорий увеличилось больше, чем у тех, кто принимал креатин после тренировок. Вполне возможно, что увеличение потребления пищи также сыграло роль в увеличении их силы.

Есть также некоторые доказательства того, что [прием креатина во время тренировки также полезен](#) . Потребление креатина во время тренировки может не только улучшить мышечную силу, но и повысить мышечную выносливость.

**Все эти результаты позволяют предположить, что время приема креатина не так важно, как его постоянный прием. Даже если вы принимаете его в дни, когда вы не тренируетесь, это поможет создать запасы креатина в вашем организме, которые ваше тело сможет использовать при следующей тренировке.**

Автор [заметки](#): kanoti

---

Revision #1

Created 25 October 2023 11:32:51 by Тимур

Updated 25 October 2023 11:37:19 by Тимур