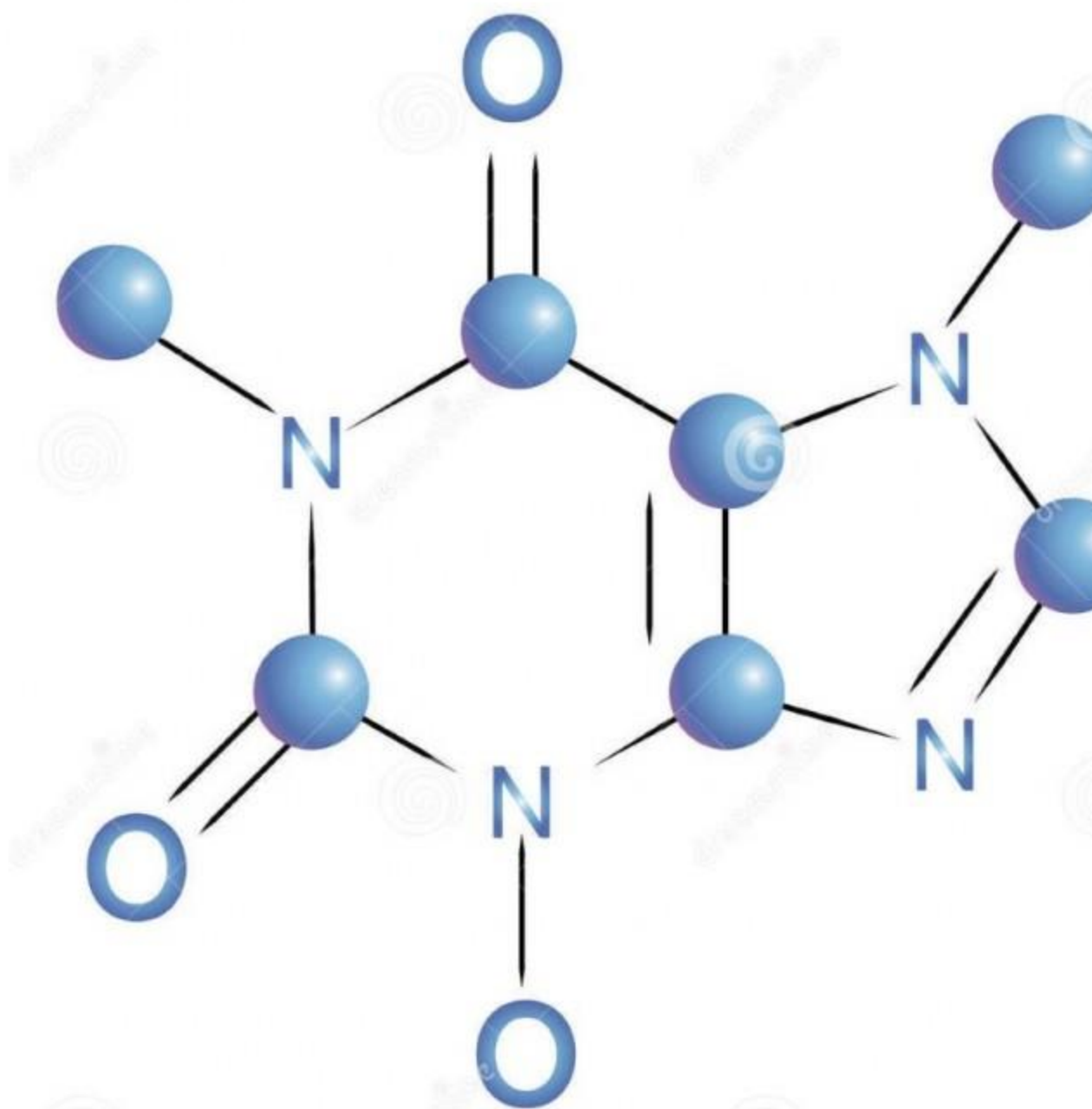


Кофеин даёт преимущество



Caffeine

И опять про него. Что не удивительно, одна из редких гарантированно работоспособных добавок. Это вам не L-карнитин.

На этот раз гоняли велосипедистов. Двойное рандомизированное слепое, всё как надо.

15 велосипедистов крутили 80 минут на 60% VO₂реак, потом получали либо

смесь углеводов с электролитами (группа PL), либо то же самое с 100 мг кофеина (CAF1), или же с 200 мг кофеина (CAF2).

После чего велосипедисты выполняли тайм триал с нагрузкой $6 \text{ kJ} \cdot \text{kg}^{-1}$.

Результаты:

Группа PL выполнила задание за $28:41 \pm 0:38 \text{ min:sec}$, группа CAF1 за $27:36 \pm 0:32 \text{ min:sec}$ и CAF2 за $26:36 \pm 0:22 \text{ min:sec}$.

Выводы

Кофеин - рабочая добавка. И дозозависимая.