

1.2. Maksimaalse VO₂ taseme suurendamine

Journal of Applied Nutrition 53, 1-6 (2003)

OM-X kapslid on efektiivsed maksimaalse hapniku tarbimise taseme suurendamisel (VO₂ max).

Eesmärk

Uurisime maksimaalse hapnikutarbimise (VO₂ max: näitaja, mis iseloomustab isiku maksimaalset hapniku tarbimise suutlikkust minuti jooksul) mõju OM-X kapslite võtmise järel.

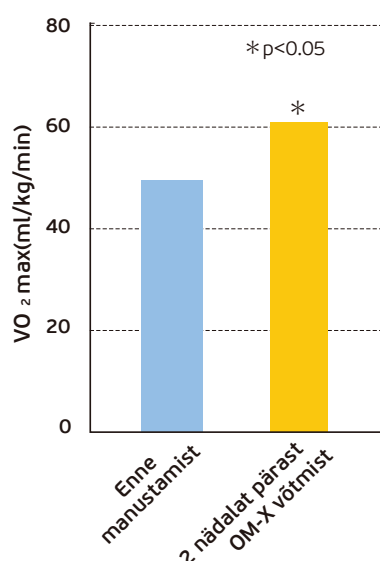
Meetodid

Uuringu subjektideks olid kuus täiskasvanud meessoost sportlast. Mõõtsime nende maksimaalset VO₂ enne OM-X kapslite võtmist. Katsealused võtsid OM-X kapsleid iga päev kahe nädala jooksul. Pärast manustamise perioodi lõppemist mõõtsime nende maksimaalset VO₂ ja vere hemoglobiini taset ning vere laktaadi taset. Seejärel hindasime OM-X kapslite mõju maksimaalsele VO₂ tasemele, võrreldes seda enne manustama hakkamist mõõdetud tasemega.

Tulemused

OM-X kapslite manustamine kahe nädala jooksul suurendas maksimaalset VO₂ taset kuue täiskasvanud meessoost isiku puhul, keda hakati testima. Maksimaalse VO₂ tase suurenes keskmiselt 30% kaalu kohta. Vere laktaadi tasemes erilisi muutusi ei toimunud ja vere hemoglobiini tase suurenes OM-X kapslite manustamise järel ligikaudu 8,4%. Uuring näitas, et OM-X kapslid võivad sportlaste maksimaalse VO₂ taset tõsta.

Muutused maksimaalses hapnikutarbimises (VO₂ max)



Hemoglobiinitaseme mõõtmine veres

Enne manustamist → 2 nädalat peale OM-X võtmist

Suurenes keskmiselt 8,4%

Vere laktaadi taseme mõõtmine

Enne manustamist → 2 nädalat peale OM-X võtmist

Erilisi muutusi ei täheldatud

OM-X kapslid suurendasid sportlaste maksimaalset hapniku tarbimist (VO₂ max)