

Kolagen - sekret tenisistów

maciej · 5 maja, 2025



W świecie tenisa, gdzie liczy się każdy ruch, a ciało jest narzędziem precyzji, utrzymanie formy to klucz do sukcesu. Młodość zatrzymana na dłużej, sprawne ścięgna i więzadła oraz szybka regeneracja po treningu - to właśnie wsparcie kolagenu. To białko, od dawna znane w branży kosmetycznej i suplementacyjnej, zyskuje teraz uznanie wśród sportowców, w tym tenisistów. Czy jego działanie jest poparte dowodami naukowymi? Jaki produkt wybrać, by zadbać o układ ruchu? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz poniżej.

Świadoma suplementacja - klucz do zdrowia i formy

Tenis to sport, który wymaga nie tylko techniki, ale i doskonałej kondycji fizycznej. Holistyczne podejście do zdrowia to podstawa dla każdego sportowca. Collagen Beauty&Sport, zawierający bioaktywne peptydy kolagenowe VERISOL® i TENDOFORTE®, to produkt o szerokim spektrum działania. Wierzymy, że mądra suplementacja to klucz do dobrego samopoczucia, piękna i zwiększania możliwości treningowych.

TENDOFORTE® - wsparcie dla ścięgien i więzadeł

W tenisie, gdzie obciążenia stawów są ogromne, kondycja układu ruchu jest kluczowa. TENDOFORTE® to bioaktywne peptydy kolagenowe, które wspierają biosyntezę nowych cząsteczek macierzy zewnątrzkomórkowej, utrzymując optymalną funkcjonalność ścięgien i więzadeł. Badania potwierdzają, że TENDOFORTE®:

- Poprawia funkcjonalność stawu skokowego (badanie z udziałem 50 aktywnych fizycznie osób) [1],
- Przyspiesza powrót do biegania po urazie ścięgna Achillesa (badanie z udziałem 18 biegaczy) [2].

Kolagen VERISOL® - piękno i regeneracja

Kolagen, zwany „białkiem młodości”, to główny składnik strukturalny skóry. Z wiekiem jego produkcja spada, co objawia się utratą jędrności i zmarszczkami. Suplementacja VERISOL® wpływa na metabolizm kolagenu w skórze właściwej, zmniejszając oznaki starzenia. Badania potwierdzają, że VERISOL®:

- Zwiększa elastyczność skóry o 15% (badanie z udziałem 69 kobiet w wieku 35-55 lat) [3],



- Redukuje zmarszczki (badanie z udziałem ponad 100 kobiet w wieku 45-65 lat) [4],
- Poprawia strukturę powierzchni skóry i redukuje cellulit (badanie z udziałem 105 kobiet w wieku 25-50 lat) [5],
- Poprawia kondycję paznokci (badanie z udziałem kobiet, które przyjmowały VERISOL® przez 2 miesiące) [6].
- Zwiększa gęstość włosów (badanie z udziałem kobiet w wieku 39-75 lat) [7].



Collagen Beauty&Sport - kompleksowe wsparcie

Teniściści, którzy dbają o swoje ciało, docenią suplement diety OSAVI. Zawiera on opatentowane i przebadane klinicznie peptydy kolagenowe VERISOL® i TENDOFORTE®. Kolagen w proszku, bez smaku i zapachu, to idealny dodatek do

napojów i posiłków. Zalecana dawka to 7,5 g dziennie. Produkt jest zgodny z wymogami WADA.

Podsumowanie

Kolagen to nie tylko sekret pięknej skóry, ale i wsparcie dla sportowców. Dzięki badaniom klinicznym składników, które zawiera, wiemy, że jego suplementacja przynosi realne korzyści. Wybierając kolagen, warto zwrócić uwagę na jakość i skład produktu. Collagen Beauty&Sport to kompleksowe rozwiązanie dla tenisistów, którzy chcą utrzymać formę i cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Bibliografia:

- [1] P. Dressler et. al. „Improvement of Functional Ankle Properties Following Supplementation with Specific Collagen Peptides in Athletes with Chronic Ankle Instability”, Journal of Sports Science and Medicine (2018) 17, 298-304
- [2] S. F. E. Praetet. al., „Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Combined with Calf-Strengthening Exercises Enhances Function and Reduces Pain in Achilles Tendinopathy Patients”, Nutrients 2019 Jan 2;11(1):76.
- [3] E. Proksch et al., „Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Has Beneficial Effects on Human Skin Physiology: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study”, Skin Pharmacol Physiol. 2014;27:47-55.
- [4] E. Proksch et al., „Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis”, Skin Pharmacol Physiol.2014;27(3):113-9.



- [5] M. Schunck et al., „Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology”, J Med Food. 2015 Dec;18(12):1340-8.
- [6] D. Hexsel et al., „Oral supplementation with specific bioactive collagen peptides improves nail growth and reduces symptoms of brittle nails”, J Cosmet Dermatol. 2017 Dec;16(4):520-526.
- [7] S. Oesser, „The oral intake of specific Bioactive Collagen Peptides has a positive effect on hair thickness”, Nutrafoods (2020) 1:134-138.



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/kolagen-sekret-tenisistow/>