В отличие от других видов спортивного питания, предтренировочные комплексные препараты лучше всего употреблять только непосредственно перед физическими нагрузками. Некоторые производители рекомендуют также принимать эти комплексы в дни отдыха, однако в таком случае их эффект является минимальным, и Вы просто тратите свои деньги.

Воздействие препаратов может сильно различаться, поэтому каких-либо единых рекомендаций по их использованию не существует. Однако в среднем предтренировочные комплексы оказывают пиковое воздействие в течении 30 минут после приема, поэтому именно таким и должен быть промежуток между употреблением препарата и занятиями спортом.

Так же, как и в случае со временем приема, не существует единого подхода к дозировке. Однако в любом случае не следует превышать рекомендации производителя, так как в долгосрочной перспективе это может привести к негативному воздействию на сердечнососудистую систему.

Кроме того, нельзя смешивать предтренировочные комплексы с другими добавками – например, гейнерами или протеинами. Это может привести к существенному нарушению дозы активных веществ и оказанию нежелательного эффекта – например, увеличению объема жировых отложений или повышению артериального давления.