

Beta Alanine

Opis produktu

Środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Beta-alanina od SPONSER® jest wewnątrzkomórkowym buforem kwasowym dla sportowców wyczynowych i siłowych. Nadaje się do powtarzalnych ćwiczeń o wysokiej intensywności, w których zakwaszenie mięśni i równoczesne obniżenie pH ogranicza wydajność krwi.

Ze względu na ulepszoną „pojemność buforową kwasu” beta-alanina zapewnia zwiększoną tolerancję mleczanu. Tak więc, dzięki tolerancji mleczanów wynikającej z określonych ćwiczeń, sportowcy mogą wytrzymać dany ładunek przez dłuższy czas lub osiągnąć wyższą wydajność w określonym czasie. Ponadto można oczekiwać znacznie szybszego powrotu do zdrowia, ponieważ usuwanie kwasu z mięśni jest przyspieszane przez zwiększoną pojemność bufora.

Jakie korzyści sportowe?

- Typowe sporty beztlenowe i mleczanowe:
Pływanie, lekkoatletyka (krótkie i średnie odległości), wioślarstwo, narciarstwo, narciarstwo biegowe (sprint)
- powtarzalne obciążenia przedziałowe:
sportowcy siłowi, różne sporty zespołowe (piłka nożna, hokej), sztuki walki (karate, judo)

Ukierunkowane ćwiczenia oporowe izolowanych grup mięśni u sportowców siłowych wytwarzają lokalnie bardzo wysokie wartości mleczanu, które należy jak najszybciej usunąć. Jeśli mięsień pozostaje zbyt długo kwaśny, następnego zestawu nie można ukończyć wystarczająco szybko i przy wystarczającej mocy. Poprawa wydajności wydaje się tym bardziej wyraźna, im większa jest kwasica metaboliczna wywołana obciążeniem. Dlatego oczekuje się, że sportowcy, tacy jak biegacze na średnim dystansie, wioślarze, pływacy lub narciarze przyzwyczajeni do ćwiczeń anaerobowych, skorzystają bardziej na suplementacji niż sportowcy wytrzymałościowi, tacy jak biegacze długodystansowi, triathloniści lub rowerzyści.

Funkcja i sposób działania

Beta-alanina jako suplement aminokwasowy zwiększa poziom karnozyny w mięśniach. Najważniejszą funkcją karnozyny jest buforowanie kwasów. W przeciwieństwie do zewnątrzkomórkowego buforowania sodu (por. LACTAT BUFFER) karnozyna działa wewnątrz komórki. Duże zainteresowanie w tym kontekście stanowi połączenie nakładania napoju gazowanego i suplementacji beta-alaniną w celu poprawy zarówno buforowania zewnątrzkomórkowego, jak i wewnątrzkomórkowego.

Dzięki tabletkom o powolnym uwalnianiu zapobiega się nieprzyjemnemu (ale nieszkodliwemu) mrowieniu skóry wywołanemu przez beta-alaninę. Postępuj zgodnie z instrukcjami użytkownika (faza ładowania).



Beta Alanine

Wskazówka: jako wewnątrzkomórkowa substancja buforowa beta-alanina nadaje się szczególnie w połączeniu z zewnątrzkomórkowym buforem kwasowym LACTAT BUFFER firmy SPONSER®.

Zalety

- Wewnątrzkomórkowy bufor kwasu dla sportowców wyczynowych i siłowych
- Gdzie kwasowość mięśni i akumulacja mleczanu ograniczają wydajność
- Sprawdzony suplement A, szeroko stosowany w sporcie zawodowym
- Formuła o powolnym uwalnianiu

Zastosowanie

2 x 2 tabletki dziennie, najlepiej podczas posiłku. Nie spożywaj więcej niż 8-10 tygodni, a następnie przerwij spożycie na ok. 4 tygodnie.

Nadaje się do sportów siłowych, a także pływania, lekkoatletyki, sportów walki, narciarstwa, dyscyplin sprintu i sportów wytrzymałościowych na krótkie dystanse.

Aby uzyskać maksymalną wydajność, SPONSER zaleca łączone użycie z Lactat Buffer.

Składniki

Składniki: beta-alanina (CarnoSyn®), stabilizatory (E464, skrobia modyfikowana, E463), środki przeciwzbrylające (E341, E470b, E551), substancja wypełniająca E460. 1 tabl. = 1350 mg

Suplementy diety nie zastępują zbilansowanej i zróżnicowanej diety. Nie przekraczać zalecanej dziennej dawki. Przechowywać poza zasięgiem dzieci.

Smaki / Opakowanie /Wartości odżywcze

Neutralny. Puszka 140 tabletek.

Nährwerte/nutrition facts	1 Tagesration/daily ration (4 Tabl.)
Energie/energy kJ (kcal)	16 (4)
Fett/fat	0 g
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids	0 g
Kohlenhydrate/carbohydrates	< 0.1 g
davon Zuckerarten/of which sugars	0 g
Ballaststoffe/fibres	1.0 g
Eiweiss/protein	0 g
Salz/salt	0.00 g

Ingredients: Beta-alanine (CarnoSyn®), stabilisers (E464, modified starch, E463), anti-caking agents (E341, E470b, E551), bulking agent E460. 1 tabl. = 1350 mg

Dietary supplements do not substitute a balanced and varied diet. Do not exceed the stated recommended daily dose. Keep out of children's reach.

