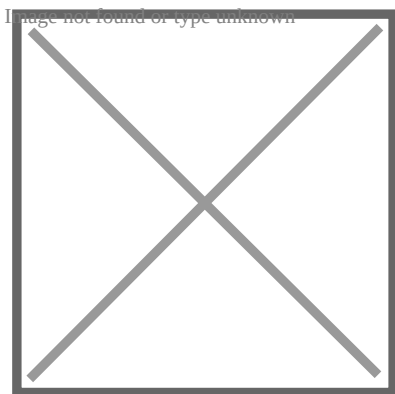




BETA ALANÍN

Description

Beta-alanín od SPONSER® je intracelulárny kyslý pufr pre výbušných a silových športovcov. Vhodný na opakujúce sa cvičenia s vysokou intenzitou, pri ktorých acidifikácia svalov a súčasné zníženie hodnoty pH v krvi obmedzujú výkon.

Vďaka zlepšenej "kyselinovej tlivej kapacite" poskytuje beta-alanín zvýšenú toleranciu laktátu. Teda, s toleranciou laktátu získanou špecifickým cvičením, môžu športovci udržať danú záťaž dlhšiu dobu alebo dosiahnuť vyšší výkon v preddefinovanom čase. Ale sa dá o akákoľvek podstatne rýchlejšie zotavenie, pretože odstránenie kyseliny zo svalu je urýchlené zvýšenou kapacitou pufru.

Pre ktoré športové aktivity je beta alanín najvhodnejší?

– anaeróbne športy so zvýšenou tvorbou laktokyselín:

Plávanie, beh – krátke a stredné vzdialenosti, veslovanie, lyžovanie, beh na lyžiach (šprint)

– opakované intervalové zaťaženia:

Silové disciplíny, rôzne kolektívne športy (futbal, hokej), bojové umenia (karate, judo)

Cielené odporové cvičenie izolovaných svalových skupín u silových športovcov spôsobuje lokálne veľmi vysoké hodnoty laktátu, ktoré sa musia čo najrýchlejšie odstrániť. Ak je sval príliš dlho kyslý, ďalšie opakovanie cviku nie je možné dokončiť dostatočne rýchlo a s dostatočnou silou.

Zdá sa, že zlepšenie výkonnosti je tým výraznejšie, čím väčšia je metabolická acidóza vyvolaná záťažou. Preto sa očakáva, že športovci, ako sú bežci na stredných vzdialenostiach, veslári, plavci alebo lyžiari, ktorí sú zvyknutí na anaeróbne cvičenie, budú mať väčší úžitok z doplnkov ako vytrvalostní športovci, ako sú bežci na dlhé vzdialenosti, triatlonisti alebo cyklisti.

Funkcia a spôsob pôsobenia

Beta-alanín ako aminokyselinový doplnok zvyšuje hladinu karnozínu vo svaloch. Najdôležitejšou

funkciou karnozínu je tlmenie kyselín. Na rozdiel od extracelulárneho pufrovania sódou (LACTAT BUFFER), karnozín pôsobí v bunke. V tomto kontexte je veľmi zaujímavá kombinovaná aplikácia nátria sodíka a doplňovania beta-alanínu, aby sa zlepšila extracelulárna aj intracelulárna pufrovacia kapacita.

Vďaka tabletovej forme s pomalým uvoľňovaním sa zabráňuje nepríjemnému (ale neškodnému) pocitu mravčenia kožu spôsobenému beta-alanínom.

Tip: Ako intracelulárna tlmivá látka je beta-alanín obzvlášť vhodný v kombinácii s extracelulárnym kyslým pufrom LACTAT BUFFER od SPONSER®.

Nutričné hodnoty

denná dávka (4 tab.)

Energia / energia kJ (kcal) 16 (4)

Tuk 0 g

z toho nasýtené mastné kyseliny 0 g

sacharidy <0,1 g

z toho cukry 0 g

vláknina 1,0 g

proteín 0 g

soľ 0,00 g

Zloženie:

Beta-alanín (CarnoSyn®), stabilizátory (E464, modifikovaný škrob, E463), prostriedky proti spekaniu (E341, E470b, E551),

zväčšovacie činidlo E460. 1 tabl. = 1350 mg

Použitie

2 x 2 tablety denne, najlepšie s jedlom. Užívajte 8 až 10 týždňov, potom prerušte použitie na približne 4 týždne.

Uchovávať mimo dosahu detí.

štúdie:

AIS: Austrálsky inštitút športu; SSNS: Švajčiarska spoločnosť pre športovú výživu

Vyvinuté a vyrobené vo Švajčiarsku

PRODUCT TYPE

1. simple

PRODUCT CAT

1. Výživa

Date Created

august 2023

Author

visnovsky910gmail-com

default watermark