

## Beta-Alanine 100 Capsulas



El uso de beta- alanina proporciona una manera de aumentar el potencial de los musculos durante el ejercicio anaerobico y es probable que tenga los efectos de la creatina en algunos ejercicios contextos, muy recomendado para los fisicoculturistas.

Calificación: Sin calificación

**Precio**

19,90 €

Descuento-5,00 €

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Fabricante:[Ultimate nutrition](#)

### Descripcion del producto

?

El uso de **beta- alanina** proporciona una manera de aumentar el potencial de los musculos durante el ejercicio anaerobico y es probable que tenga los efectos de la creatina en algunos ejercicios contextos, muy recomendado para los fisicoculturistas.

?

Descubierto en la decada de 1990, la beta- alanina e histidina son los dos componentes de la carnosina . Histidina ya esta presente en grandes cantidades en los musculos esqueleticos. La **beta - alanina** que actua como un factor limitante en la conversion de la carnosina . La acumulacion de la contraccion muscular metabolica limites de residuos, con hidrogeno.

?

Esto es especialmente cierto para nuestras fibras de contraccion rapida, que son mas sensibles a hidrogeno y iones extremadamente susceptibles a la fatiga. La fuerza muscular se puede mantener durante un tiempo mas largo antes de que llegue la fatiga, incluyendo el uso para fisicoculturistas, que participan en el ejercicio en el que la acumulacion del acido lactico es la limitante, ahora pueden disfrutar el factor beta-alanina

?

En el gimnasio, esta ventaja puede traducirse en mas repeticiones con un peso determinado. La carnosina es muy eficaz en iones de hidrogeno de tamponamiento, responsables de la produccion de acido lactico limite. Los estudios han demostrado que el aumento de la carnosina muscular que complementa la beta- alanina puede retrasar la fatiga muscular y mejorar aspectos de rendimiento atletico.

?

La investigacion tambien indica que el nivel de beta-alanina aumenta el lactato, mejora la capacidad de mantener la potencia maxima durante

## FATIGA: Beta-Alanine 100 Capsulas

---

el ejercicio de alta intensidad, y disminuye la fatiga neuromuscular. Su cuerpo puede utilizar el 80 % de carnosina en el día y después del ejercicio.

?

El beta- alanina es especialmente útil para los atletas que están constantemente utilizando los mismos músculos, para quienes tienen un intenso entrenamiento y quieren generar más músculo.

### Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.