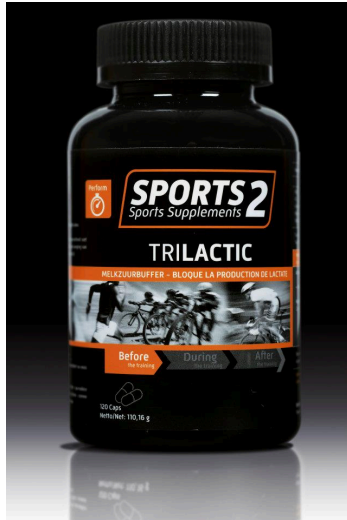


TRILACTIC

Vertraagt de melkzuurvorming in de spieren.



Tijdens een inspanning met hoge intensiteit worden afvalstoffen (zoals H⁺ ionen) via melkzuurvorming in de spieren opgestapeld en treedt vermoeidheid op. Vaak resulteert dit in spierkrampen en wordt men verplicht om de inspanning te staken. TRILACTIC (Beta-alanine) is een specifieke H⁺ buffer dat een deel van deze vermoeidheid gaat opvangen en ervoor zorgt dat spierkrampen langer of geheel uitblijven. Intensieve trainingen en prestatiegerichte inspanningen kunnen op die manier langer worden volgehouden.

Beta-alanine is een precursor van het dipeptide carnosine. In de spiercel werkt carnosine als een buffer en houdt het de verzuring in onze spieren onder controle. Dit zal uiteindelijk zich manifesteren in betere prestaties. Zo is bijvoorbeeld aangetoond dat Beta-alanine inname de sprintprestatie kan bevorderen op het einde van een lange intensieve uithoudingsinspanning. Tevens is het bewezen dat voldoende hoge concentraties carnosine spierblessures voorkomt, en dat het herstel van beschadigde spieren sterk versnelt wordt. Carnosine is dus voor sporters extreem belangrijk.

Orale toediening van carnosine zelf verhoogt niet de carnosineconcentratie in de spieren. Talrijke studies tonen aan dat orale toediening van Beta-Alanine de carnosine concentraties wel kan verhogen in de spieren.

Verpakking: 120 Capsules

Dosering: 4 tot 5 Capsules per dag gedurende minstens 1 maand

NUT AS 2021/11

Opmerking:

Beta – alanine wordt goed verdragen. Zeer zelden kunnen paresthesiën (tintelingen in de vingers voorkomen). Verspreid daarom de capsules over verschillende innamen. (minstens 3 innamen per dag

Samenstelling + info

- Beta – alanine	800 mg
- Gelatine	118 mg

REFERENTIES

- Med Sci Sports Exerc. 2009 41(4):898-903. Beta-alanine improves sprint performance in endurance cycling. Van Thienen R, Van Proeyen K, Vanden Eynde B, Puype J, Lefere T, Hespel P.
- Encyclopedia of Life Sciences Amino Acid Neurotransmitters. Jeremy M Henley, 2001 John Wiley & Sons, Ltd. DOI:10.1038/npg.els.0000010 Article Online Posting Date: April 19,2001
- Mannion AF, Jakeman PM, Dunnett M, Harris RC, and Willan PLT (1992) Carnosine and anserine concentrations in the quadriceps femoris muscle of healthy humans. Eur. J. Appl. Physiol. 64:47-50.
- Bate-Smith EC (1938) The buffering of muscle in rigor: protein, phosphate and carnosine. Journal of Physiology. 92:336-343
- Derave W, Ozdemir MS, Harris R, Pottier A, Reyngoudt H, Koppo K, Wise JA, Achten E. (2007). "Beta-alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters". J Appl Physiol. 103(5):1736-43.
- Hill CA, Harris RC, Kim HJ, Harris BD, Sale C, Boobis LH, Kim CK, Wise JA. (2007). "Influence of beta-alanine supplementation on skeletal muscle carnosine concentrations and high intensity cycling capacity". Amino Acids 32 (2): 225- 33. PMID 16868650.