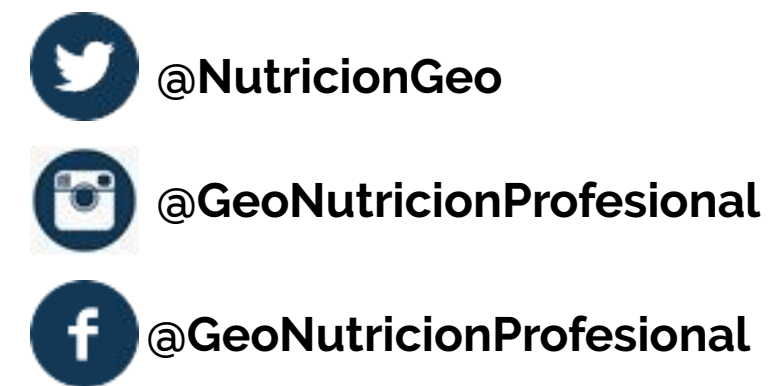


SPRINT



Cafeína anhidra en cápsulas de 100mg, uno de los pocos suplementos que gozan de la máxima evidencia científica en cuanto a sus uso como suplemento deportivo que aumenta el rendimiento en ejercicios de resistencia, aumenta la capacidad de resistencia y reduce la relación entre el esfuerzo percibido y el esfuerzo realizado durante la práctica deportiva⁽¹⁾.

100mg
CAFEÍNA

PARÁMETRO	CÁPSULA
Cafeína (mg)	100

Ingredientes: Cafeína anhidra, maltodextrina, cápsula (gelatina, dióxido de titanio), estearato de magnesio (emulsionante), sílice (antiapelmazante).
Modo de empleo: tomar las cápsulas junto a agua o fuente de carbohidratos
Sabor: sin sabor
Formato: Bote de 100 cápsulas

Peso corporal (kg)	Dosis mínima (cápsulas)	dosis máxima (cápsulas)
40 - 50	1	3
50 - 60	1	4
60 - 70	2	4
70 - 80	2	5
80 - 90	2	5
90 -100	3	6
100 - 110	3	7
110 - 120	3	7

La cafeína es un estimulante cuyos beneficios como suplemento deportivo han sido ampliamente establecidos: antagonismo del receptor de adenosina, aumento de la liberación de endorfinas, **función neuromuscular mejorada, vigilancia y estado de alerta mejorados, reduce la percepción de esfuerzo durante el ejercicio** ⁽²⁾⁽³⁾.

Mejora la capacidad de resistencia, como el tiempo de actividad hasta la fatiga y actividades contrarreloj de duración variable (5 - 150 min), en diferentes modalidades como (ciclismo, carrera a pie, natación, remo ...) ⁽⁴⁾

Las dosis bajas de cafeína (100-300 mg) consumidas durante el ejercicio de resistencia (después de 15-80 minutos de actividad) pueden **mejorar el rendimiento en pruebas de ciclismo contrarreloj** entre el el 3% - 7% ⁽⁵⁾⁽⁶⁾.

Para actividades que requieren una alta intensidad, submáximas y repetidas, como sprints y cambios de ritmo, **mejora el rendimiento, mejora la potencia y el pico de potencia** ⁽⁷⁾⁽⁸⁾.

Se recomienda ingerir 3-6mg de cafeína por kg de peso corporal (mirar tabla anexa, probar tolerancia individual), 60-90 minutos antes del ejercicio. <3 mg por kg de peso corporal, aproximadamente 200mg, antes y durante el ejercicio junto a una fuente de carbohidratos ⁽⁹⁾.

mas información
www.geonutricion.es
 contacto:
info@geonutricion.es



GEO se ha creado para satisfacer las necesidades de los deportistas que **busquen rendimiento** en los deportes de resistencia. **Fórmulas eficientes** basadas en la vanguardia de los estudios sobre suplementación deportiva. Utilizamos **las mejores materias primas**. Productos **testeados por deportistas de élite** tanto en laboratorio como en competición. **Productos de máxima eficiencia**. Materias los más naturales posible.



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional

- (1) **Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine.** Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006
- (2) **Caffeine and sports performance.** Burke LM. Appl Physiol Nutr Metab 2008;33:1319–34.
- (3) **Exercise and sport performance with low doses of caffeine.** Spriet LL. Sports Med 2014;44 (Suppl 2):175–84.
- (4) **Effect of caffeine on sport-specific endurance performance: a systematic review.** Ganio MS, Klau JF, Casa DJ, et al. Effect of caffeine on sport-specific endurance performance: a systematic review. J Strength Cond Res 2009;23:315–24.
- (5) **Effects of caffeine chewing gum on race performance and physiology in male and female cyclists.** Paton C, Costa V, Guglielmo L. J Sports Sci 2015;33:1076–83.
- (6) **Low and moderate doses of caffeine late in exercise improve performance in trained cyclists.** Talanian JL, Spriet LL. Appl Physiol Nutr Metab 2016;41:850–5.
- (7) **The effects of caffeine ingestion on performance time, speed and power during a laboratory-based 1 km cycling time-trial.** Wiles JD, Coleman D, Tegerdine M, et al. J Sports Sci 2006;24:1165–71.
- (8) **Effects of caffeine on prolonged intermittent-sprint ability in team-sport athletes.** Schneiker KT, Bishop D, Dawson B, et al. Med Sci Sports Exerc 2006;38:578–85.
- (9) **IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete.** Maughan RJ, Burke LM, et al. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2018 Mar 1;28(2):104-125

Más información
www.geonutricion.es
Contacto:
info@geonutricion.es