

# Caffeine PRO Caps

**CÁPSULAS DE CAFEÍNA CON CERTIFICADO ANTI-DOPING Y APTAS PARA VEGANOS**

- Pura Cafeína anhidra
- Con 100 mg de Cafeína por cápsula
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Libre de alérgenos y Aptas para Veganos
- Mejora el rendimiento



**Caffeine PRO Caps** son cápsulas vegetales de pura cafeína anhidra de la más alta calidad. Son ideales para potenciar y mejorar el rendimiento tanto de tus entrenamientos como de tus competiciones. La cafeína ha demostrado ser una de las mejores y más efectivas ayudas ergogénicas (mejora directa del rendimiento) en todo tipo de disciplinas deportivas, ya sean de fuerza, de resistencia o mixtas.

## ¿Cómo actúa a nivel fisiológico?

La cafeína es una de las conocidas como trimetilxantinas, más concretamente la 1,3,7-trimetilxantina, que son una familia de alcaloides antagonistas de los receptores de adenosina. Estos alcaloides se encuentran de manera natural en algunas plantas como el café, el guaraná, el té, la yerba mate, etc. A nivel fisiológico estimula el sistema nervioso central (SNC), aumenta la movilización de las grasas (lipólisis), disminuye la percepción del dolor (secreción de  $\beta$ -endorfinas), retrasa la sensación de fatiga, mejora la función neuromuscular, mejora la contracción muscular del músculo esquelético, etc.

## Mejora del rendimiento en deportes de Aeróbicos o de Resistencia

Infinidad de estudios científicos realizados en diferentes disciplinas deportivas de este tipo (atletismo, ciclismo, esquí de fondo, natación, triatlón, etc.) han demostrado la mejora del rendimiento entre un 2 - 4% debiéndose principalmente a los siguientes parámetros: aumento del tiempo de trabajo y hasta llegar al agotamiento, disminución de la percepción del esfuerzo, mejora del consumo de oxígeno pico durante ejercicio submáximo.

## Mejora del rendimiento en deportes de Anaeróbicos o de Fuerza

En los últimos años se han realizado más estudios científicos en relación al consumo de cafeína con estas disciplinas y también se han encontrado resultados favorables en la mejora del rendimiento sobre los siguientes parámetros: por un lado pruebas cortas o explosivas correspondientes a deportes aeróbicos o e resistencia (los anteriores) como por ejemplo, un sprint en natación, sprint único o repetido en ciclismo o atletismo, comprobándose una reducción en la fatiga. Por otro lado, en parámetros puramente de fuerza, como el número de repeticiones, la carga máxima utilizada, etc. también se han visto mejoras.

## Mejora del rendimiento en deportes Mixtos (equipo, raqueta, combate, etc.)

También se han realizado numerosos estudios en este tipo de deportes (fútbol, baloncesto, tenis, voleibol, etc.) y también los resultados han sido favorables, en este caso, además de la propia mejora a nivel "muscular", comentada en los puntos anteriores, las mejoras se han producido por el aumento de la capacidad cognitiva, como la atención, el estado de alerta, la coordinación, el tiempo de reacción o la toma de decisiones o precisión en los pases. Por lo que también es una herramienta muy útil en este tipo de disciplinas deportivas.

## ¿Cuánta y Cuándo hay que tomarla?

Se ha demostrado sistemáticamente que la toma aguda de cafeína mejora el rendimiento siempre y cuando se consuma en dosis de entre 3 y 6 mg/kg de peso corporal. El protocolo más estándar, aunque depende del tipo de deporte, etc., es ingerirla entre 45 y 30 minutos antes del ejercicio.

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con la máxima calidad.

**Ingredientes:** Celulosa microcristalina, cafeína anhidra, cobertura: cápsula de celulosa; antiaglomerante: sales magnésicas de los ácidos grasos de origen vegetal.

**Modo de empleo:** en función del peso corporal de la persona:

- **Personas hasta 70 kg:** tomar 2 cápsulas aprox. de 45 a 30 minutos antes del entrenamiento.
- **Personas de entre 70 y 100 Kg:** tomar de 2 a 3 cápsulas aprox. de 45 a 30 minutos antes del entrenamiento.
- **Personas de más de 100 kg:** tomar de 3 a 4 cápsulas aprox. de 45 a 30 minutos antes del entrenamiento.

**Formatos disponibles:** Bote de 120 cápsulas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cafeína anhidra

Por cápsula

100 mg