

# AMSPORT® BETA-ALANIN

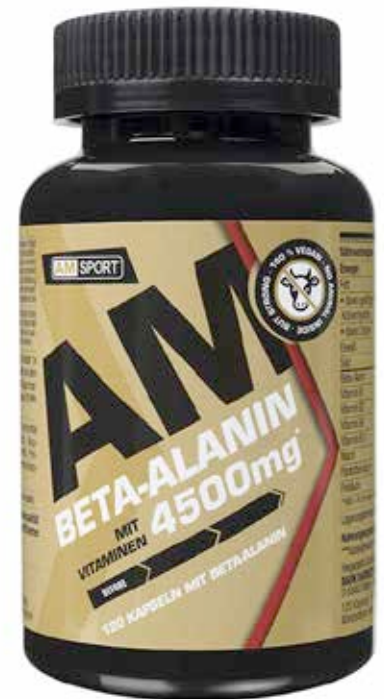
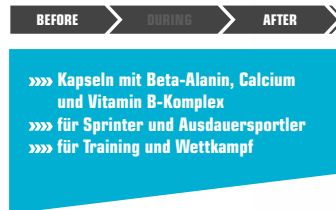
## HARTE INTERVALLBELASTUNGEN

**Geschmack:** Neutral

**Packungsgröße:** 108 g (120 Stück)

**Darreichungsform:** Kapseln

Kapseln mit Beta-Alanin und Vitaminen.



Beta-Alanin ist eine Aminosäure, die sich nach der Zufuhr im Körper mit der Aminosäure Histidin verbindet. Histidin ist in eiweißreicher Ernährung ausreichend vorhanden. Aus diesen beiden Aminosäuren bildet sich Carnosin. Die primäre Funktion des Carnosins besteht darin, Wasserstoffionen zu puffern. Dies verhindert, dass der pH-Wert in der Muskulatur abfällt und der Muskel übersäuert. Eine Übersäuerung führt zu einem Brennen in den Muskeln und zur Muskelermüdung.

Damit geht auch das Muskelversagen am Ende eines harten Intervalltrainings oder eines Krafttrainingsatzes einher. In einer sauren Umgebung entfaltet ATP (schnellste Energieform des Körpers) nur begrenzt Energie. Die Freisetzung von Calcium, das eine Schlüsselfunktion bei der Muskelkontraktion besitzt, wird zusätzlich stark vermindert.

## Einnahme:

2 Kapseln vor dem Training, an intensiven Trainings- oder Wettkampftagen bis maximal 6 Kapseln über den Tag verteilt.

## Produktvariation:

Geschmack	Grösse	PZN	Produkt EAN
Neutral	108 g (120 Kapseln)	7504459	4260213070283

Kann Spuren von Gluten, Laktose, Soja und Hühnerei-Eiweiß enthalten.



Stand: August 2016

Hergestellt & kontrolliert in Deutschland  
MARK WARNECKE GmbH · Flaßkuhle 6 · D-58452 Witten  
[www.amsport.de](http://www.amsport.de)

## Zutaten:

Beta-Alanin (83,2 %), Cellulose (Kapsel), Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid), Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, pflanzliches Öl (Palmöl), Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pteroylmonoglutaminsäure, Cyanocobalamin

## Nährwertangaben:

	pro 100 g	pro 1 Kapsel	%NRV*	pro 2 Kapseln	%NRV*
Energie	1.141 kJ / 264 kcal	10,3 kJ / 2,4 kcal	–	20,6 kJ / 4,8 kcal	–
Fett	1,2 g	< 0,1 g	–	< 0,1 g	–
• davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	< 0,1 g	–	< 0,1 g	–
Kohlenhydrate	0,1 g	< 0,1 g	–	< 0,1 g	–
• davon Zucker	< 0,1 g	< 0,1 g	–	< 0,1 g	–
Eiweiß	11,4 g	0,1 g	–	0,2 g	–
Salz	< 0,1 g	< 0,1 g	–	< 0,1 g	–
Beta-Alanin	83.208 mg	750 mg	–	1.500 mg	–
Vitamin B1	61 mg	0,55 mg	50	1,1 mg	100
Vitamin B2	77,7 mg	0,7 mg	50	1,4 mg	100
Vitamin B6	77,7 mg	0,7 mg	50	1,4 mg	100
Vitamin B12	139 µg	1,25 µg	50	2,5 µg	100
Niacin	888 mg	8 mg	50	16 mg	100
Pantothensäure	333 mg	3 mg	50	6 mg	100
Folsäure	11.094 µg	100 µg	50	200 µg	100

\* NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EG) Nr. 1169/2011)



Stand: August 2016

Hergestellt & kontrolliert in Deutschland  
MARK WARNECKE GmbH · Flaßkuhle 6 · D-58452 Witten  
[www.amsport.de](http://www.amsport.de)