Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 05:03

Link do produktu: https://witaminki24.pl/gymbeam-beta-alanina-aminokwas-wydolnosc-mniejsze-zmeczenie-limonka-250g-p-210.html



GYMBEAM Beta Alanina aminokwas WYDOLNOŚĆ mniejsze zmęczenie limonka 250g

Cena	**29,99 zł**
Cena poprzednia	~~**31,90 zł**~~
Kod producenta	**100% Monohydrat Kreatyny limonka cytryna**
Kod EAN	**8586025952576**
Marka	**GymBeam**
Cechy	**bez cukru, bez glutenu, bez laktozy**
Forma	**proszek**
Rodzaj	**alanina**

Opis produktu

Beta alanina to funkcjonalny suplement zawierający **aminokwas beta alaninę**. Jest odpowiedni dla osób aktywnych, takich jak **sprinterzy, crossfiterzy i sportowcy siłowi**. Występuje w postaci wysoce rozpuszczalnego proszku, który jest łatwy do przyjmowania.


GymBeam
Beta alanine
NET WT.: 250 g Lemon-lime

Beta alanina - funkcjonalny suplement dla sprinterów, crossfiterów i sportowców siłowych

Waga netto: 250g | Smak: cytryna-limonka

Beta alanina zawiera ten sam **niezbędny aminokwas**, który osoby aktywne przyjmują przed treningiem. Jest więc odpowiedni dla sprinterów, crossfitowców i innych sportowców siłowych lub osób ćwiczących HIIT. Jednak przydaje się również sportowcom wytrzymałościowym, takim jak biegacze czy rowerzyści, którzy mają sesje treningowe w trudnym terenie.

Suplement ten ma postać wysoce rozpuszczalnego proszku, który wystarczy **dodać do wody lub innego napoju** i wypić. Można go również połączyć z L-cytruliną lub L-argininą, aby stworzyć bardziej kompleksową formułę przedtreningową. Ponieważ **nie zawiera kofeiny ani innych stymulantów**, jest również przydatny przed wieczornym treningiem.

Beta Alanina i jej zalety

- funkcjonalny suplement przedtreningowy
- zawiera aminokwas beta alaninę
- odpowiednia do treningu przed snem
- odpowiednia dla sportowców siłowych i wytrzymałościowych
- występuje w postaci wysoce rozpuszczalnego proszku

Składniki

Bez smaku: 100% beta-alanina.

Smak cytrynowo-limonkowy: Beta alanina, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, substancja słodząca (sukraloza).

Dawkowanie

Wymieszaj ⅓ miarkę (0,63 g) z 200 ml wody. Spożywaj 1-3 razy dziennie.

Ostrzeżenie

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej dawki. Produkt nie zastępuje zróżnicowanej i zbilansowanej diety oraz zdrowego trybu życia. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Przechowywać w suchym miejscu z dala od bezpośredniego światła słonecznego w temperaturze pokojowej. **Minimalny okres przydatności do spożycia i numer partii** nadrukowany na opakowaniu.

□□ Beta-alanina: Zwiększ swoją wydolność i zwalcz zmęczenie mięśni

Jeśli regularnie trenujesz z wysoką intensywnością, z pewnością znasz to uczucie palącego bólu mięśni, który zmusza do przerwania serii. Kluczem do opóźnienia tego momentu jest **Beta-alanina**, która nie działa jak typowe „paliwo” dla mięśni, ale jako rewolucyjny **bufor kwasowości**.

Jak działa Beta-alanina? Klucz do Karnozyny

Głównym zadaniem Beta-alaniny jest nie ona sama, lecz związek, który pomaga tworzyć: **karnozyna**.

1. **Prekursor Karnozyny:** Beta-alanina, wraz z innym aminokwasem (L-histydyną), tworzy w mięśniach dipeptyd zwany **karnozyną**.
2. **Buforowanie Jonów Wodorowych (H+):** Podczas intensywnego wysiłku beztlenowego (np. szybkie biegi, ciężkie serie na siłowni) w mięśniach wytwarzane są jony wodorowe. Ich nagromadzenie jest główną przyczyną spadku pH mięśni (zakwaszenia) i towarzyszącego mu uczucia **palenia i zmęczenia**.
3. **Opóźnienie Zmęczenia:** Karnozyna działa jak **naturalny bufor**. Neutralizuje te jony, utrzymując bardziej stabilne pH wewnątrz komórek mięśniowych. To w praktyce oznacza, że mięśnie mogą pracować **dłużej i intensywniej** zanim dopadnie je krytyczne zmęczenie.

□□ Efekty, które odczujesz:

- **Opóźnienie zmęczenia mięśniowego:** Możesz wykonać więcej powtórzeń w serii lub dłużej utrzymać tempo w sprincie.
- **Poprawa wydolności anaerobowej:** Największe korzyści odczuwalne są przy wysiłkach trwających **od 60 sekund do 10 minut** (np. CrossFit WOD, sporty walki, średnie dystanse).
- **Wzrost objętości treningowej:** W dłuższej perspektywie, dzięki zwiększonej wytrzymałości, podnosisz ogólną jakość i intensywność swoich treningów, co sprzyja budowie masy mięśniowej.

□□ Dawkowanie Beta-alaniny: Konieczna jest regularność

Beta-alanina **nie działa doraźnie!** Aby była skuteczna, musi zostać skumulowana w mięśniach w postaci karnozyny. Wymaga to **codziennej i regularnej** suplementacji, niezależnie od tego, czy masz dzień treningowy, czy wolny.



Wariant Bez Smaku

- Porcja 3,8 g zawiera Beta-alaninę 3800 mg
- Porcja 1,9 g zawiera Beta-alaninę 1900 mg
- Porcja 0,63 g zawiera Beta-alaninę 630 mg

Wariant Cytryna Limonka

- Porcja 3,8 g zawiera Beta-alaninę 2800 mg
- Porcja 1,9 g zawiera Beta-alaninę 1400 mg

- Porcja 0,63 g zawiera Beta-alaninę 466 mg



- **Forma:** proszek
- **Wegański:** tak
- **Bez laktozy:** tak
- **Bezglutenowy:** tak
- **BIO:** nie
- **Bez GMO:** tak
- **Bez sztucznego słodzika:** tak

Jesteśmy **legalnie działającą firmą**, posiadającą wpis do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów **Państwowej Inspekcji Sanitarnej.** Współpracujemy bezpośrednio z producentami, wszystkie produkty są przechowywane w suchych i wentylowanych pomieszczeniach w temperaturach odpowiednich dla tego typu asortymentu.

Wszystkie dane zawarte w ofercie mają jedynie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić porady lekarskiej. Nie powinny być również wykorzystywane do samodzielnego diagnozowania ani leczenia. Prezentowane produkty nie są przeznaczone do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakimkolwiek chorobom. Suplementy diety nie powinny być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.

Wszystkie produkty pochodzą z bieżących dostaw bezpośrednio od producenta, co zapewnia Państwu gwarancję, że są z najnowszych partii produkcyjnych.