



LACTIGEN® (2023)

LACTIGEN® Desarrollado por nuestro departamento de I+D bajo los parámetros de ciclistas de fondo y pista, y por Triatletas Profesionales y Amateurs de alto nivel, en los entrenos más exigentes.

Más de un año nos ha llevado este desarrollo, con pruebas reales con deportistas en situaciones límites, ya sea en máxima carrera (sprint) o en puertos de montaña, donde la producción de Ácido láctico es máxima llegando a bloquearnos las piernas.

¿QUE NOS APORTA LACTIGEN®?

LACTIGEN® es un inhibidor del Ácido Láctico retrasando su aparición, y acelerando la recuperación cuando aparece, para pruebas de resistencia intervalica (donde se combina la resistencia media y alta al 90%-100% de forma combinada), y pruebas donde tenemos que dar el máximo de principio a fin.

¿QUÉ ES EL ÁCIDO LÁCTICO Y POR QUÉ NOS PRODUCE FATIGA?

El ácido láctico es el resultante del metabolismo del azúcar, es la responsable en gran parte de que en una sesión de ejercicio empecemos a acumular fatiga y acabemos por retirarnos. El ácido láctico proviene de la descomposición de glucosa cuando no hay presente oxígeno (metabolismo glucolítico), es decir, en un ejercicio anaeróbico como sería el levantar pesas, correr a velocidad elevada, donde hay mucha intensidad y alternamos con media intensidad donde no paramos para recuperarnos.

Pero cuando seguimos con intensidad un ejercicio, el ácido láctico comenzará a acumularse al no darle tiempo al organismo a retirarlo. Esto provoca la acidificación de fibras musculares, que tiene dos consecuencias importantes:

- Se inhiben las enzimas encargadas de romper la molécula de glucosa para obtener energía, por lo que se nos corta el grifo energético de esta vía y como sabemos, si no hay energía, no hay movimiento.
- Se impide que el calcio se una a las fibras musculares y consecuentemente se de la contracción.

Por tanto, cuando hay mucho ácido láctico en el cuerpo, no tenemos ni energía ni capacidad para contraer los músculos, esto no es otra cosa que fatiga y lo mejor que podemos hacer es parar el ejercicio o actividad.

COMPOSICIÓN PRINCIPAL DE LACTIGEN®

LACTIGEN® está compuesto principalmente por: **Ácido Tioctico, Batalanina, Citrulina Malato y Bicarbonato sódico.**

Incremento exponencial de la síntesis de ATP (Energía).

Inhíbe la producción de el ácido láctico, haciendo que aparezca mas tarde y se libere antes, esto nos permite mantener las intensidades altas durante más tiempo, y necesitar menos tiempo para recuperarnos una vez bajemos la intensidad del entreno/competición.

Y la combinación de las **Vitaminas B1 – B12 – B6 – Ácido Fólico – Hierro**. Esta combinación previene la llamada Anemia del corredor sobre todo de larga distancia, que es fácil de detectar al sentir una fatiga constante. Durante las pruebas nos puede ayudar a utilizar de forma más eficiente los nutrientes que nos aportaran la energía necesaria.

INGREDIENTES:

Ácido alfa lipóico, Beta-alanina, Citrulina malato, Agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa)*, Bicarbonato sódico, Antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos), fumarato ferroso, Antiaglomerante (dióxido de silicio), Colorante (complejo cúprico de clorofilina)*, Vitamina B12 (cianocobalamina), Vitamina B6 (Clorhidrato de piridoxina), Vitamina B1 (Clorhidrato de tiamina) y Ácido fólico (Ácido pteroilmonoglutámico). (*) componentes de la cápsula.



RECOMENDACIONES DE USO

Tomar 3 capsulas antes del entreno/competición, otras formas de uso (durante las pruebas) es mejor hacerlo bajo supervisión de su Dietista o Medico deportivo.

LACTIGEN[®] solo es recomendable usarlo los días que nos planificamos un entreno de alta intensidad, donde queremos llegar a nuestra máxima, y sobre todo los días de competición. Siempre que tomamos **LACTIGEN[®]** tenemos que tener muy en cuenta la recuperación, puesto que probablemente superemos nuestro límite. En GEN Profesional encontrara todo lo que necesita para el alto rendimiento.

Efectos secundarios: en casos aislados puede ocasionar una pequeña molestia en el estomago, nunca lo tome como primera vez en una competición que para usted sea importante, ya que ese pequeño quemazón puede ser molesto aunque no le impedirá rendir al 100%.

PRESENTACIÓN

Formato: Envase de 60 cápsulas, para 20 entrenos / competición.

Ingredients Ingredientes	mg/ 3 capsules mg/ 3 cápsulas	% NRV %VRN
Alpha lipoic acid / Ácido alfa lipoico	400 mg	
Beta-Alanine / Beta-Alanina	400 mg	
Citrulline malate / Citrulina malato	400 mg	
Sodium / Sodio	81 mg NA	
Iron / Hierro	7 mg	50%
Vitamin B6 / Vitamina B6	0,70 mg	50%
Vitamin B1 / Vitamina B1	0,55 mg	50%
Folic acid / Ácido fólico	100 µg	50%
Vitamin B12 / Vitamina B12	12,3 µg	492%

%NRV Nutritional Reference value. / %VRN Valor de Referencia de Nutrientes.

