



¿ENJUAGUE BUCAL CON CAFEÍNA PARA MEJORAR RENDIMIENTO?



EFECTOS ADVERSOS INGESTA CAFEÍNA



¿ENJUAGUE BUCAL COMO ALTERNATIVA?

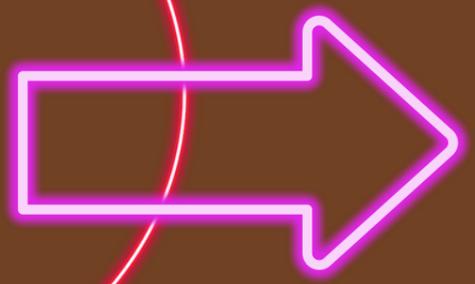
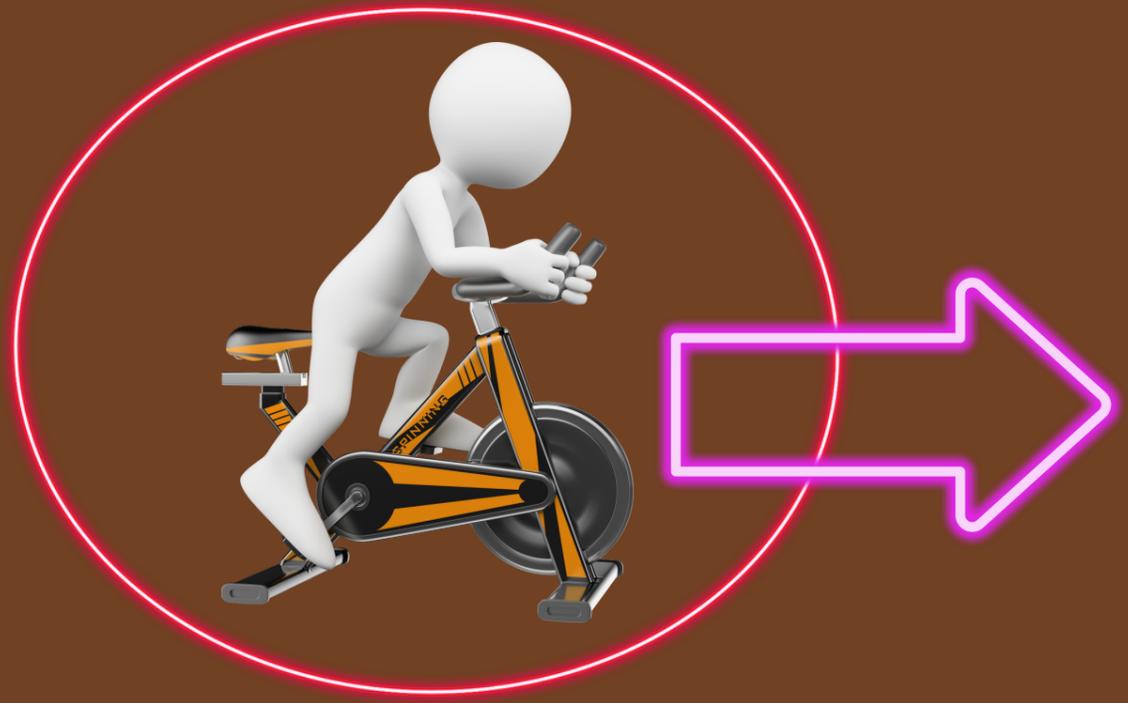
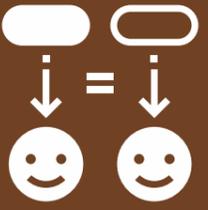
25 ML AL 1.2 % DE CAFEÍNA ANHIDRA



10 SEGUNDOS ENJUAGUE BUCAL



OBSERVACIONES CAFEÍNA VS PLACEBO

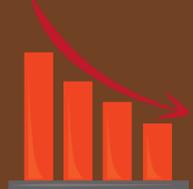


1



17 % MÁS DE TIEMPO HASTA CLAUDICAR

2



MENOR ACTIVACIÓN VASTO LATERAL

3



TOLERANCIA A LA FATIGA



CICLISMO AL 80 % DEL PUNTO DE COMPENSACIÓN RESPIRATORIA