

⚙️ METADATOS DE PUBLICACIÓN Y OPTIMIZACIÓN WEB (SEO / GEO / SCHEMA)

Palabra clave focus:	Life Extension Creatine Capsules 120 Capsules
Título SEO (64 car.):	Life Extension Creatine Capsules: Dosis, ATP y Formato
Meta Descripción (158 car.):	Ficha técnica de Creatine Capsules 120 de Life Extension. Monohidrato de creatina en cápsulas vegetales: resíntesis de ATP, fuerza, potencia y comodidad.
Meta Keywords:	Life Extension Creatine Capsules 120, creatina en capsulas life extension, monohidrato de creatina capsulas, fosfagenos atp fuerza, suplemento creatina sin polvo
Título Open Graph:	Life Extension Creatine Capsules: Guía Técnica y Bioenergética
Descripción Open Graph:	Análisis técnico de Creatine Capsules de Life Extension. Formato en cápsulas de monohidrato puro para optimización muscular y soporte cognitivo sin preparación.
Imagen Open Graph:	life-extension-creatine-capsules-120-portada.webp (Alt: "Bote de Life Extension Creatine Capsules 120 cápsulas")
URL Canónica:	https://hijosdespartan.com/arsenal-tactico/life-extension-creatine-capsules-120-capsules/
Directivas Robots:	index, follow noindex: No nofollow: No
Tipo de Schema:	Product (@type: Product, Name: "Creatine Capsules 120", Brand: "Life Extension", Category: "Fisiología de Fuerza / Rendimiento Celular")
Categorías Oficiales:	Fisiología de Fuerza Nutrición de Precisión Biohacking & Longevidad Rendimiento Físico Suplementos
Etiquetas (Tags / GEO):	Creatina Cápsulas Life Extension ATP Fuerza Longevidad España Sevilla
Enlace Arsenal Táctico:	Arsenal Táctico: Suplementación de Fuerza y Bioenergética

FISIOLOGÍA DE FUERZA • SISTEMA DE FOSFÁGENOS • FORMATO CÁPSULAS

Creatine Capsules (120 Capsules) • Life Extension

Análisis técnico de monohidrato de creatina en formato de cápsulas vegetales: resíntesis eficiente de fosfocreatina (PCr) sin necesidad de mezclas en polvo, precisión milimétrica de dosificación y portabilidad.

1. RESUMEN MOLECULAR Y MECANISMO CELULAR (SISTEMA PCR-ATP)

Las **Creatine Capsules de Life Extension** ofrecen monohidrato de creatina de pureza analítica encapsulado para eliminar la fricción del pesaje en polvo y optimizar la precisión de ingesta:

- **Sustrato del Sistema Aláctico (Fosfágenos):** Al igual que en formato polvo, la creatina ingerida se almacena como fosfocreatina (PCr) en el tejido muscular y esquelético, cediendo su grupo fosfato de alta energía para resintetizar ATP de forma instantánea durante esfuerzos máximos (1–10 segundos).
- **Ventaja Operativa del Formato Cápsula:** Evita el arrastre de polvo, la necesidad de coctelera (*shaker*) y asegura que cada toma mantenga una estequiometría exacta sin variaciones por humedad ambiental o compactación en el envase.
- **Soporte Bioenergético Sistémico y Encefálico:** Facilita el mantenimiento de los niveles intracelulares de creatina tanto en fibras musculares de contracción rápida como en el compartimento neuronal (lanzadera PCr/Cr).

2. FICHA TÉCNICA Y DESGLOSE POR SERVICIO

Dosis estándar del fabricante: **2 cápsulas vegetarianas de 1 a 2 veces al día** con agua o comida (frasco de 120 cápsulas / 30 a 60 servicios según pauta).

Compuesto / Nutriente	Por Dosis Estándar (2 Cápsulas)	Forma Bioquímica	Especificación Analítica
Monohidrato de Creatina Pura	1.000 mg (1 g)	Monohidrato cristalino micronizado	Grado farmacéutico de alta pureza
Creatina Neta Activa (~88%)	~880 mg	Molécula de creatina libre efectiva	Rendimiento estequiométrico optimizado
Excipientes de la formulación	Celulosa vegetal (cápsula), estearato vegetal, sílice	Cápsulas 100% vegetarianas (Non-GMO)	Libre de gluten, azúcares y aditivos artificiales
Control de Calidad	Certificado analítico de metales pesados e impurezas	Análisis por espectrometría / HPLC	Garantía de pureza sin subproductos de síntesis (DCD/ DHT)

*Nota analítica: Para alcanzar la dosis clínica estándar de carga/mantenimiento de 3 a 5 gramos diarios, se requiere ajustar la ingesta a 6–10 cápsulas diarias según el protocolo individual.

3. MECANISMOS FISIOLÓGICOS Y EFICACIA ERGOGÉNICA

- **Sostenimiento de la Potencia Máxima en Fuerza y Calistenia:** Incrementa las reservas intracelulares de fosfocreatina, permitiendo sostener series exigentes de calistenia con lastre o hipertrofia sin caídas abruptas de rendimiento contráctil.
- **Voluminización e Hidratación Sarcoplásmica:** Promueve la entrada de agua al interior de la célula muscular junto con sodio y cloruro, mejorando la turgencia miocelular y la señalización anabólica local.
- **Comodidad en Protocolos de Viaje y Definición:** Ideal para mantener la saturación de creatina durante desplazamientos, viajes de trabajo o fases donde se requiera portabilidad absoluta sin pesar polvo.

4. PROTOCOLO DE TOMA, DOSIFICACIÓN PRÁCTICA Y TIMING

Pauta de Mantenimiento Estándar (3–5 g):

Tomar **6 a 10 cápsulas diarias repartidas en dos tomas** (por ejemplo, 4 cápsulas por la mañana y 4 por la tarde/noche) con abundante agua para igualar la dosis clínica de polvo.

Pauta de Viaje / Portabilidad:

Utilizar las cápsulas como **estrategia táctica de apoyo en desplazamientos** donde el transporte de botes de polvo y básculas resulte inviable.

Consideraciones Tácticas de Uso:

- **Ingesta de Líquidos:** Al tratarse de formato en cápsulas, es obligatorio acompañar la toma con un vaso grande de agua (300–400 ml) para asegurar una correcta disgregación y disolución gástrica.
- **Eficiencia Económica vs. Polvo:** El formato en cápsulas implica un coste por gramo superior al monohidrato en polvo puro (como el de Optimum Nutrition), por lo que su valor reside puramente en la comodidad y precisión de transporte.

5. COMPARATIVA TÉCNICA: CÁPSULAS VS. POLVO MICRONIZADO

Característica / Parámetro	Life Extension Creatine Capsules	Monohidrato Micronizado en Polvo (ON)
Formato de Ingesta	Cápsulas vegetales (1.000 mg por dosis de 2 cáps.)	Polvo fino soluble (3,4 – 5 g por cacito)
Precisión de Dosificación	Exacta por unidad de cápsula	Requiere cuchara medidora o báscula de precisión
Portabilidad y Viajes	Excelente (sin derrames ni polvo)	Regular (requiere envase secundario o bolsa hermética)
Coste por Gramo de Creatina	Elevado (coste de encapsulación)	Muy bajo (máxima eficiencia económica)