SYFORM

INTEGRATORI PER LO SPORT

CICLISMO

CICLISMO E ALIMENTAZIONE

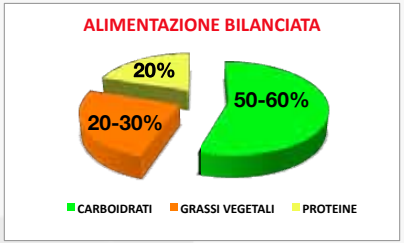
Il ciclismo su strada o pista e la mountain bike sono sport di endurance caratterizzati da un elevato dispendio energetico. Per questo, l'alimentazione e l'integrazione, dando per scontata una corretta preparazione atletica, svolgono un ruolo essenziale nel garantire la migliore performance. Un'atleta vincente deve condurre uno stile di vita sano ed una alimentazione ben bilanciata, adeguata alle proprie caratteristiche individuali.
In bicicletta, i consumi energetici di zuccheri e grassi sono molto elevati, le perdite di acqua e sali minerali, soprattutto in condizioni di alta temperatura e umidità, possono mettere a serio rischio la prestazione, se non si interviene per tempo.

Il ciclismo e la mountain bike sono attività sportive di tipo prevalentemente "aerobico", in cui le sostanze energetiche utilizzate sono soprattutto zuccheri e grassi. All'interno del periodo di allenamento e gara non mancano però frequenti momenti di tipo "anaerobico", ovvero esplosivi, quali ad esempio le ripetute o i continui sprint durante la gara. In queste fasi di picco energetico, è la creatina che garantisce il miglior rendimento. Anche il ruolo delle proteine, tuttavia non deve essere considerato marginale.

Le riserve energetiche di zuccheri si depositano nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno. Esso si forma a partire dall'assunzione di alimenti ricchi di amido (pasta, riso, patate, cereali...) a rilascio graduale e da zuccheri più semplici (es. glucosio e fruttosio contenuti nel miele, frutta...) a rilascio immediato di energia. Per gli atleti di resistenza, che consumano un elevato numero di calorie ad ogni allenamento (400-700 kcal/ora) i carboidrati provenienti dall'alimentazione base rappresentano una fondamentale risorsa energetica.

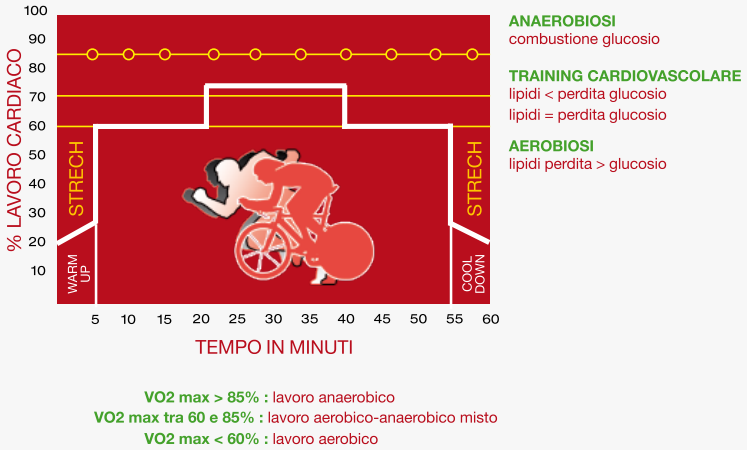
Per ricaricare l'organismo e migliorare la perfomance è necessario non dimenticarsi di bere molto e regolarmente, anche nei giorni in cui non ci si allena. Allenamenti di resistenza, specialmente quando svolti nella stagione estiva, comportano un'intensa sudorazione con conseguente perdita di liquidi e sali minerali. Tali perdite devono essere assolutamente reintegrate per mantenere i muscoli reattivi.

Il ruolo di grassi e proteine deve essere attentamente considerato nell'alimentazione del biker.
I **grassi** giocano un ruolo fondamentale, dal punto di vista energetico. In particolare gli acidi grassi insaturi (linoleico, Omega 3) e a catena corta, contenuti negli oli e frutti oleosi, sono rapidamente utilizzati dal muscolo durante lo sforzo, alle medie intensità.
Le **proteine** svolgono un ruolo strutturale fondamentale per l'atleta. Esse sono indispensabili al mantenimento e accrescimento della massa muscolare (ruolo plastico); negli sforzi particolarmente prolungati contribuiscono al fabbisogno energetico trasformandosi in zuccheri, mantengono l'efficienza del sistema immunitario, endocrino, nervoso e digerente.
Per questo, una dieta equilibrata dovrebbe mediamente contenere la seguente ripartizione calorica:



E' altrettanto importante la qualità di proteine, carboidrati e grassi.
Le proteine provenienti da fonti animali (carne, pesce, uova, formaggi) presentano un migliore valore nutrizionale rispetto a quelle vegetali (legumi, soia) perchè contengono una maggior quantità di aminoacidi essenziali, tra cui i ramificati. Per tale motivo nutrono più specificamente il tessuto muscolare.
I **carboidrati** alimentari da preferire sono senza dubbio quelli complessi, della pasta, riso e cereali integrali; da evitare il più possibile gli zuccheri semplici, contenuti in particolare nei dolci. Gli zuccheri complessi stabilizzano la glicemia ed aumentano la quantità di glicogeno muscolare, quindi la disponibilità di energia durante lo sforzo.

SCHEMA: Rapporto intensità dello sforzo e fonti energetiche



VO2 max > 85% : lavoro anaerobico
VO2 max tra 60 e 85% : lavoro aerobico-anaerobico misto
VO2 max < 60% : lavoro aerobico

Lo schema evidenzia come, a differente intensità dell'esercizio, varia il tipo di energia utilizzata. Durante gli sforzi elevati (>85%), l'energia è fornita principalmnte dall'ossidazione dei carboidrati, per intensità inferiori al 60% quasi esclusivamente dai grassi.
Pertanto, a seconda del tipo di allenamento da affrontare, dovrà necessariamente cambiare l'approccio alimentare e l'integrazione.
Durante un elevato carico di lavoro, consigliamo di utilizzare un integratore a base di carboidrati a diverse velocità di assimilazione (REISPRINT o X-PLOSIV) da utilizzare a brevi intervalli e piccoli sorsi.
E' altresì particolarmente importante che la concentrazione della bevanda da preparare non superi il 6% (30 g di polvere/500 ml), per favorire un veloce svuotamento gastrico ed una rapida disponibilità di energia.

PERCHÈ INTEGRATORI?

Il ciclismo è uno sport ad elevato dispendio plastico-energetico, che non sempre la comune alimentazione è in grado di soddisfare nel momento del bisogno.
I cibi appesantiscono il sistema digerente, sono complessi e contengono scorie che possono disturbare l'allenamento e la gara, devono essere assunti in grandi quantità per fornire il dosaggio ideale di vitamine, minerali, antiossidanti così importanti nella preparazione del ciclista.
L'attività fisica e gli allenamenti frequenti comportano un elevato consumo di zuccheri, acqua e sali minerali ed un aumento dello stress ossidativo con conseguente produzione di radicali liberi.
Gli alimenti da soli non sono sempre in grado di compensare tali necessità, in quanto non disponibili in forma rapidamente assimilabile. Per tale motivo, l'atleta deve ricorrere agli integratori alimentari naturali, altamente concentrati, in grado di riequilibrare velocemente le funzioni e le perdite nutrizionali cui l'organismo va incontro durante lo sforzo. Gli integratori non devono essere confusi nè con i farmaci nè con i prodotti dopanti. Essi però devono essere scelti in modo intelligente ed in base alle reali necessità fisiche. L'integrazione alimentare, infatti, se utilizzata correttamente e personalizzata secondo le esigenze individuali, unitamente a volontà, spirito di sacrificio e duro allenamento, rappresenta una risorsa eccellente per migliorare la performance.

I PRODOTTI SYFORM

Il ciclismo agonistico è una disciplina sportiva particolarmente dispendiosa.
Per tale motivo, alimentazione e integrazione devono essere curate nei dettagli. Bisogna dare la giusta importanza tanto ai nutrienti specifici per la massa muscolare, quanto agli energetici, antiossidanti, disintossicanti, in relazione ai propri obiettivi stagionali.
I prodotti **Syform** mettono a disposizione del biker, in modo rapido ed assimilabile, tutti i principali ed efficaci nutrienti in grado di garantire la massima performance.
Li abbiamo selezionati per voi, in relazione al loro significato nutrizionale, suddividendoli in tre categorie secondo lo schema di seguito riportato.

CATEGORIE DI PRODOTTI

STRUTTURA E FORZA	PROTEINE, AMINOACIDI
ENERGIA E VELOCITÀ	CARBOIDRATI
RECUPERO	MICRONUTRIENTI

QUALITÀ SYFORM

- *Purezza farmagrade, selezione accurata e marchio internazionale delle materie prime*

Creapure®
Carnipure® The energy ingredient
KYOWA
Powergrape

- *Massimo dosaggio dei principi attivi*
- *Estratti naturali titolati in principi attivi*
- *Ogm free, senza zucchero e conservanti*
- *Doping free*

SYFORM

STRUTTURA E FORZA

I prodotti appartenenti a questa sezione sono particolarmente adatti a sostenere la pesante fase di preparazione e potenziamento muscolare che si svolge normalmente durante la stagione invernale. E' altrettanto importante però una loro minima integrazione, a colazione ad esempio, anche durante la stagione agonistica, per mantenere in perfetta efficienza i muscoli e il sistema immunitario.

BALANCE

PROTEINE DEL LATTE - AZIONE RETARD + TONO + MASSA MAGRA

Proteine nobili del latte, caseine e sieroproteine isolate, ricche di aminoacidi essenziali, ad assorbimento graduale, "retard". Balance è ideale per potenziare la muscolatura e sostenere carichi di lavoro pesante; migliorare elasticità, tono e vigore muscolare.
Altamente solubile e digeribile, è adatto per arricchire gli spuntini tra i pasti principali.

NUTRISOY

PROTEINE DELLA SOIA

Proteine isolate della soia **Supro®** per chi è intollerante alle proteine del latte. A rapida assimilazione. Favorisce l'aumento di forza, resistenza e volume muscolare. Tonifica i tessuti e stimola le difese immunitarie.
È altamente assimilabile.

Creapure®

CITROFOS

ENERGIA E POTENZA ESPLOSIVA

Integratore di **creatina citrato Creapure®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace per il ciclista. Non produce ritenzione idrica. Perchè la creatina diventi una preziosa riserva di energia esplosiva, essa deve essere di elevata qualità e assunta in dosi corrette, secondo quanto prescritto più avanti.

FRIRAM

TONO, ENERGIA E FORZA MUSCOLARE

Integratore di aminoacidi ramificati **Kyowa**, tra i migliori al mondo. Indispensabili tutto l'anno per garantire al muscolo massima efficienza ed energia.
Gli aminoacidi stimolano la crescita muscolare, ma sono anche fortemente energetici e antifatica.
Ideali in gara e nelle sedute di allenamento intenso.

ENERGIA E VELOCITÀ

Powergrape

REISPRINT
ERGOTONICO SALINO CON TAURINA

Integratore energetico salino ipotonico in polvere. Contiene zuccheri a diverse velocità di assorbimento e sali minerali di magnesio e potassio altamente assimilabili e in grado di contrastare la fatica. I carboidrati complessi contenuti nel prodotto (maltodestrine e fruttosio) non determinano sbalzi alla glicemia e riforniscono in modo costante le cellule muscolari. Ideale in allenamento e in gara.

FINAL RACE *gel*
ENERGIA PER LO SPRINT FINALE

Gel energetico monodose indicato per periodi di allenamento particolarmente intensi. Riduce la fatica, aiuta a migliorare la prestazione atletica e favorisce un rapido recupero della capacità di scatto negli sprint finali. Contiene ben 3 g di **fruttosio 1-6 di-fosfato**, acetilcarnitina, beta-alanina e magnesio.

Powergrape

X-PLOSIV *gel*
CONTRASTA LA FATICA

Bevanda energetica concentrata di carboidrati e magnesio. Con maltodestrine, glucosio e destrosio: oltre il 60% di carboidrati. Il magnesio è utile per contrastare i crampi e la stanchezza di fine corsa. L'estratto di vite rossa Powergrape® migliora l'ossigenazione emuscolare durante lo sforzo e contrasta l'ossidazione.

SYBAR ENERGY FRUIT
ENERGIA DALLA FRUTTA

Barretta energetica a base di saporita pasta di frutta e fiocchi di cereali. E' un concentrato di pura energia, per ottenere una carica immediata in qualsiasi momento di bisogno. La sua migliore qualità è l'altissima digeribilità.

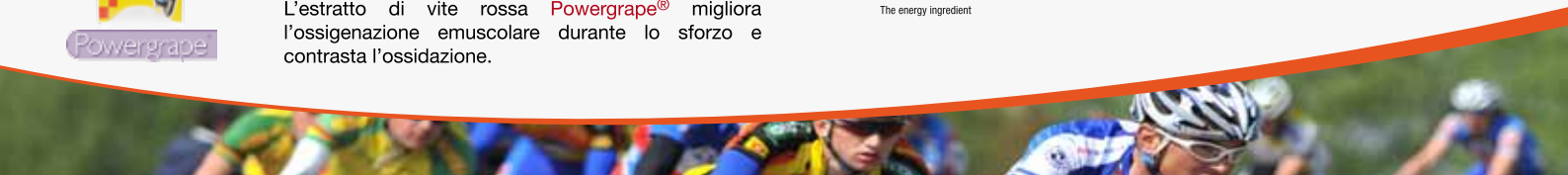
SMARTY *fiale*
CARICA, GRINTA, ADRENALINA!

Smarty è quasi perfetto, solo perchè la perfezione non esiste. Grazie a caffeina, taurina e rodiola ed altri ingredienti, favorisce la massima carica nervosa e concentrazione. Contrasta la fatica e migliora la risposta immunitaria.
Se manchi di reattività, Smarty è il prodotto per te.

Carnipure™
The energy ingredient

CARNITINE
TONICO ENERGETICO

Integratore di carnitina e acetil-carnitina. Svolge un azione tonica ed energetica. Consente un maggior utilizzo dei grassi, risparmia il glicogeno muscolare, facilita lo svolgimento di esercizio fisico ad alta intensità. Ideale per gare particolarmente lunghe.



RECUPERO

I prodotti appartenenti a questa sezione sono specifici per permettere al biker di superare i momenti più difficili della stagione, in cui puntualmente si verifica un significativo calo di prestazioni, ci si ammala facilmente, le gambe non spingono e manca il fiato. In questi momenti, oltre ad un necessario riposo è il momento più importante per reintegrare nutrienti essenziali.

COMPETITION

POTENZA, RESISTENZA, RECUPERO

Concentrato di carboidrati a diversa velocità di assorbimento, ribosio, sali minerali, aminoacidi ramificati, beta-alanina e taurina. Ottimo come disintossicante muscolare (glutamina e okg) e antiossidante (vitamina C, vitamina E, mirtillo).
È una formula completa per il recupero post allenamento, ma anche per affrontare le gare più impegnative.
Dà energia, risparmia i muscoli e favorisce il recupero.

Nuova confezione in pratiche buste monodose

Non dimenticare di portare sempre con te l'utilissima borraccia Syform, per reintegrare in qualsiasi luogo e momento la carenza di sali minerali e di energia.

INTEGRAZIONE SPECIFICA

EMAFOL
FERRO NATURALE BIODISPONIBILE

Integratore di ferro, minerale preziosissimo per l'atleta, Contiene **lattoferrina**, una speciale proteina del siero del latte che incrementa in modo significativo l'assimilazione del ferro (spesso difficile), insieme a ferro pirofosfato **Sunactive®**, Vitamina C, B12 e acido folico.

DEPATIC
IL FEGATO È IL TUO MOTORE

E' una formulazione a base di estratti vegetali (silimarina e desmodium) efficace nel favorire un'azione depurativa a livello del fegato. Il fegato è uno degli organi principali che producono emoglobina, è una riserva di ferro ed il principale organo disintossicante dell'organismo. La sua perfetta funzionalità è indispensabile per l'ottimale forma fisica dell'atleta.

GL3
DISINTOSSICANTE, ANTIFATICA

Integratore di glutamina trimolecolare ad alta biodisponibilità, utile come valido supporto nutrizionale in caso di stress catabolico (traumi, interventi chirurgici), stanchezza fisica e mentale, intensa attività sportiva e sindrome da overtraining. Favorisce la sintesi proteica e stimola il sistema immunitario.

ALKALIN
CONTRASTA L'ACIDO LATTICO

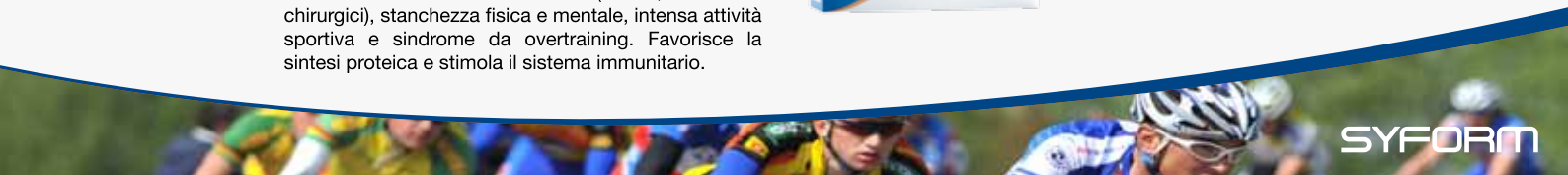
Ripristina le riserve di sali minerali alcalinizzanti, neutralizza l'eccessiva acidosi e recupera un'ottimale efficienza fisica. Alkalin è l'integratore ideale dunque per gli atleti di endurance, durante l'esercizio o la gara e per favorire il recupero. Migliora inoltre l'assunzione di creatina. Ideale per chi è sottoposto a superlavoro e forte stress.

NOSENEX
ANTIOSSIDANTI NATURALI

Concentrato di micronutrienti antiossidanti di ultima generazione, a base interamente di derivati vegetali. Gli antiossidanti sono le sostanze che svolgono il più importante ruolo di salvaguardia della salute contro qualsiasi elemento in grado di produrre un danno cellulare, quale ad es. l'esercizio fisico. Con **Resveratrolo** e **Tè Verde**.

EFA BLU
PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE

Integratore di **Omega 3** al 72%, a tripla distillazione molecolare. Favorisce la funzionalità cardiovascolare.



SYFORM

PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

CICLISMO NON COMPETITIVO

Per coloro che praticano il ciclismo senza alcuna velleità agonistica, l'integrazione alimentare potrà essere molto semplice, e mirata all'unico obiettivo di garantire un ottimale rendimento energetico durante l'allenamento o l'escursione. Per il "biker della domenica" è importante rifornire costantemente il muscolo di acqua, zuccheri complessi e sali minerali, considerati nutrienti di base.

ALLENAMENTO

PRIMA DELL'ALLENAMENTO	SYBAR ENERGY FRUIT 1 barretta
DURANTE L'ALLENAMENTO	REISPRINT 1 busta o 1 misurino ogni 90' di lavoro

CICLISMO COMPETITIVO
STAGIONE PRE-AGONISTICA

Questo periodo dell'anno è caratterizzato dalla ripresa degli allenamenti per riconquistare una condizione ottimale e migliorare le carenze generali riscontrate durante la stagione precedente. In questa fase, l'atleta si sottopone ad un lavoro più pesante, mirato all'incremento e potenziamento muscolare. Per questo l'alimentazione deve essere più abbondante in nutrienti strutturali, quali proteine e aminoacidi.

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE PER 2 MESI

COLAZIONE	BALANCE o NUTRISOY 1,5 misurini
DURANTE L'ALLENAMENTO	REISPRINT 1 busta o 2 misurini ogni 90' di lavoro
DOPO L'ALLENAMENTO	FRIRAM 5 compresse
SPUNTINO	BALANCE o NUTRISOY 1,5 misurini
PRIMA DI CORICARSI	CITROFOS 1 busta per 20 giorni al mese

Note

- Non assumere la creatina contemporaneamente ad altri nutrienti e integratori che non siano carboidrati semplici o complessi per non ridurne l'assimilazione.
- Le nostre proteine contengono lattosio inferiore all'1%, ma nel caso foste intolleranti alle proteine del latte, utilizzate NUTRISOY a base di eccellenti proteine di soia.

PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

CICLISMO COMPETITIVO
STAGIONE AGONISTICA

L'attività agonistica impone all'atleta tanta cura ed attenzione all'aspetto nutrizionale. E' importante gestire al meglio l'allenamento, dosare i carichi di lavoro, e le energie, per preservarle durante l'arco dell'intera stagione agonistica. A tal fine, è opportuno pianificare anche l'alimentazione e l'integrazione alimentare, che può rivelarsi utilissima per accelerare il recupero e rifornire in tempi adeguati tutti i più importanti nutrienti utilizzati durante lo sforzo.

ALLENAMENTO intenso 1 ora

15' PRIMA DELL'ALLENAMENTO	**X-PLOSIV** 1 brovit insieme a 300 ml d'acqua
DURANTE L'ALLENAMENTO	**REISPRINT** 1 busta o misurino e mezzo in 500 ml d'acqua
15' DOPO L'ALLENAMENTO	**REISPRINT** 1 busta o misurino e mezzo in 500 ml d'acqua

ALLENAMENTO 2-3 ore

30' PRIMA DELL'ALLENAMENTO	**X-PLOSIV** 1 brovit insieme a 300 ml d'acqua **CARNITINE:** 1 compressa
DURANTE L'ALLENAMENTO	**REISPRINT** 1 busta o misurino e mezzo in 500 ml d'acqua **SYBAR ENERGY FRUIT** secondo necessità
15' DOPO L'ALLENAMENTO	**COMPETITION** 1 busta o 2 misurini in 500-600 ml d'acqua

GARA 3 ORE

30' PRIMA DELLA GARA	**X-PLOSIV** 1 brovit insieme a 300 ml d'acqua **SMARTY** 1 fiala
DURANTE LA GARA a metà gara	**COMPETITION** 1 busta o 2 misurini in 500-600 ml d'acqua, da sorseggiare entro 1 ora
a 2/3 gara	**FINAL RACE** 1 monodose
15' DOPO LA GARA	**REISPRINT** 1 busta o misurino e mezzo in 500 ml d'acqua

INTEGRAZIONE SPECIFICA

Da personalizzare in base alle specifiche situazioni individuali

ACIDO LATTICO	**ALKALIN:** 1 busta al giorno prima di coricarsi, per 2 mesi
CARENZA DI FERRO	**EMAFOL** 1 cps per 2 volte al dì, dopo i pasti principali, per 2 mesi
ANTIOSSIDANTE	**NOSENEX:** 1 cpr al giorno per 2 mesi durante periodi di particolare carico di lavoro o 1 cpr, a giorni alterni, per tutta la stagione
DEPURATIVO	**DEPATIC:** 1 cps per 2 volte al dì, in caso di particolare stress e difficoltà di recupero **GL3:** 1 busta al giorno, prima di coricarsi

SYFORM

www.syform.com

registrati in ... “Parla con Syform”

Digitando il codice della prova d’acquisto
che trovi su alcuni nostri prodotti
hai diritto ad una

CONSULENZA GRATUITA PERSONALIZZATA

NEW SYFORM s.r.l.
Piavon di Oderzo (TV) - Tel. +39.0422.752922 - Fax +39.0422.753819