



SPECIALE TENNIS

**INTEGRATORI ALIMENTARI
MADE IN ITALY**

SYFORM

TENNIS ED ENERGIA

Il tennis è uno sport caratterizzato dall'elevato dispendio plastico ed energetico. Richiede un movimento continuo e causa un grande affaticamento per lo sforzo simultaneo degli arti superiori e inferiori. Tra le doti più importanti che contraddistinguono il tennista ci sono sicuramente un giusto rapporto precisione e potenza, la prontezza dei riflessi, la rapidità di movimento e un'ottima resistenza allo sforzo. In partita, accanto alle doti fisiche, riveste un'importanza cruciale la componente psicologica, la concentrazione e la determinazione rappresentano l'aspetto decisivo nella vittoria.

L'esercizio nel tennis è di tipo intermittente; a momenti di alta intensità, che generalmente durano dai 5 ai 10 secondi, si alternano momenti di pausa tra un punto e l'altro, che possono essere di alcuni secondi ma anche di 2-3 minuti, come avviene al termine di un game o di un set. La durata di un match è estremamente variabile, nei match più intensi si arriva a giocare 4-5 ore, ciò determina un dispendio energetico difficilmente prevedibile.

Il consumo calorico orario nel tennis è particolarmente accentuato e tende a crescere esponenzialmente con l'aumento del ritmo di gioco. Durante uno scambio sono richiesti mediamente almeno 3-4 scatti molto brevi ed intensi, ogni partita determina quindi spostamenti dell'ordine di km.

Si calcola che il dispendio energetico sia di circa 600/800 kcal per ogni ora di gioco per gli uomini, a seconda del peso e delle caratteristiche fisiche, per le donne il consumo risulta leggermente inferiore.

CONSUMO CALORICO NEL TENNIS

DONNA 55 KG	440 kcal/h
UOMO 80 KG	640 kcal/h



La produzione di energia nel tennis avviene attraverso un sistema anaerobico-aerobico misto. La componente anaerobica viene utilizzata nelle fasi ad alta intensità che richiedono grande esplosività, come il servizio, gli scatti e gli spostamenti laterali, quindi molto frequentemente durante il match o il training. In queste circostanze, è il sistema ATP-Fosfocreatina che contribuisce in maniera prevalente, al rifornimento di energia. Questo meccanismo non produce acido lattico e si svolge per un tempo molto limitato. In questo caso il supporto nutrizionale e l'integrazione con creatina è molto importante e vitale. Nelle altre fasi di gioco il secondo sistema più impiegato è di tipo anaerobico lattacido, che produce acido lattico; mentre il sistema aerobico contribuisce soltanto per il 20% delle energie totali, contrariamente a quanto potremmo supporre. Il sistema aerobico non riesce a fornire al tennista la necessaria potenza e risulta pertanto impiegato in modo marginale. Fosfocreatina e carboidrati sono dunque le sorgenti di energia principali del tennista.



L'alimentazione ha lo scopo di soddisfare tutte le richieste energetiche e metaboliche dell'organismo. Nel tennis l'alimentazione deve essere particolarmente ricca e accurata, a causa del grande dispendio di risorse che si verifica.

Come premessa possiamo confermare l'importanza di una dieta bilanciata in tutti i principali nutrienti, dando particolare risalto all'introduzione dei carboidrati e proteine.

I **carboidrati** si depositano nel muscolo come glicogeno; essendo la scorta limitata, è essenziale che questa quota venga regolarmente ripristinata al termine di ogni seduta di allenamento. Il ruolo delle **proteine** è invece essenziale dal punto di vista plastico e dell'efficienza del muscolo. Assumere almeno 3 pasti proteici magri al giorno (tacchino, merluzzo, sogliola, etc.) è indispensabile per il tennista.

Il ruolo dei **grassi** appare marginale durante l'esercizio; sono particolarmente utili al tennista i grassi vegetali e gli Omega 3, riscontrabili nel pesce; essi hanno proprietà di protezione cardiovascolare e come antinfiammatori articolari.

La salute fisica e la condizione atletica sono correlate direttamente a ciò che si assume con l'alimentazione, ciò si ripercuote anche a livello mentale nel raggiungimento del giusto livello di concentrazione.

Il tennis è uno sport che richiede un'ottima idratazione; molto spesso le partite di tennis si svolgono in ambienti aperti e durante le stagioni più calde l'atleta è costretto a combattere contro il caldo e l'umidità. Ciò induce una perdita ingente di liquidi e sali minerali che si accompagna ad una sensazione di stanchezza e ad un calo fisico. Se non compensata, la disidratazione può causare problemi visivi, aumento della frequenza cardiaca, aumento della temperatura corporea, crampi muscolari e vertigini.

Il fluido ideale per il tennista è rappresentato da una soluzione di acqua, sodio, potassio e zuccheri semplici, quali glucosio e fruttosio, con una concentrazione non superiore al 5-7%.

Concentrazioni superiori possono creare disturbi dell'assorbimento. L'acqua pura povera in elettroliti, oligominerale è del tutto sconsigliata.

SCHEMA: Rapporto intensità dello sforzo e fonti energetiche



VO2 max > 85% : ANAEROBICO = CARBOIDRATI 100%

VO2 max tra 60 e 85% : aerobico-anaerobico misto = CARBOIDRATI 70%+GRASSI 30%

VO2 max < 60% : AEROBICO = GRASSI 70%-CARBOIDRATI 30%

Come si può vedere dal grafico, al variare dell'intensità dell'esercizio varia anche la tipologia di fonte energetica utilizzata. Durante uno sforzo poco sostenuto (<60%) il substrato energetico preferenziale per la produzione di energia è rappresentato dai grassi che vengono metabolizzati attraverso il processo di β -ossidazione. Ad intensità più alte si ha una prevalenza dei carboidrati. L'alimentazione e l'integrazione deve essere mirata alla tipologia di allenamento da affrontare. Nel tennis normalmente lo sforzo è molto intenso per tutta la durata del match, quindi si ha un consumo prevalente di carboidrati. Si consiglia di utilizzare un integratore a base di carboidrati ad assimilazione medio-veloce (REISPRINT) da assumere spesso a piccoli sorsi durante lo sforzo. La bevanda deve essere preparata con una concentrazione non superiore al 6% (30 g di polvere/500 ml) per massimizzare la velocità di assorbimento degli zuccheri. Questo permette di evitare i cali fisici. Durante una fase di allenamento meno intensa è meglio utilizzare carboidrati complessi a lenta assimilazione, che garantiscono un rifornimento costante e graduale di energia rispetto ai zuccheri semplici (CARBO SPEED).

PREVENZIONE E ALIMENTAZIONE

Il tennis sottopone il fisico a forte sollecitazione; le contrazioni muscolari sono elevate, le articolazioni e i tendini sono sottoposti a continui cambiamenti di direzione. Inoltre, giocare all'aperto con un alto tasso di umidità favorisce l'affaticamento e l'insorgere di crampi muscolari. Uno degli infortuni più comuni nel tennis è l'epicondilita (gomito del tennista), un'infiammazione del tendine sul lato esterno del gomito. Avviene a seguito di microtraumi che si verificano quando l'atleta colpisce la palla con la racchetta. I movimenti del tennista sono spesso causa di tendiniti anche alle spalle che, se non curate, possono portare a gravi ripercussioni. Negli arti inferiori sono colpite soprattutto le ginocchia e le caviglie spesso soggette a distorsioni.

Per evitare infortuni è fondamentale un buon allenamento per fornire un tono muscolare adeguato a sostenere lo sforzo.

Prima di un match è importante svolgere un riscaldamento completo che coinvolga le principali articolazioni e che prepari allo sforzo tutte le fasce muscolari. Un'idratazione adeguata può essere di grande aiuto nel combattere la stanchezza atletica, l'integrazione dei sali minerali persi permette di mantenere una buona contrattilità muscolare e di combattere l'insorgenza di crampi.

Accanto a questo, l'alimentazione ha un ruolo imprescindibile; se all'organismo non vengono forniti tutti i componenti necessari all'esercizio si verificano situazioni di stress che portano ad indebolimento e abbassamento delle performance. Per questo, gli atleti professionisti considerano la dieta stessa come parte integrante della preparazione atletica, essa deve essere studiata e modulata in base alle esigenze peculiari del giocatore.

Tra i fattori preventivi più efficaci dei traumi muscolari sono la regolare assunzione di proteine ricche di aminoacidi essenziali, la creatina, gli acidi grassi essenziali Omega 3, i micronutrienti antiossidanti, la vitamina D3, che pare eserciti una vera e propria azione preventiva dei microtraumi nel muscolo.

Gli alimenti assunti con la dieta possono essere così classificati:

a) **macronutrienti**: sono richiesti per la produzione di energia, la funzione plastica e la crescita dell'organismo; si tratta di carboidrati, proteine e i grassi

b) **micronutrienti**: sono sostanze fondamentali che vengono assunte in quantità inferiori, tra questi sono le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi.

I **carboidrati** rappresentano la fonte di energia fondamentale e devono costituire l'alimento base della dieta del tennista. Tra le tipologie di carboidrati sono sicuramente da preferire quelli complessi come l'amido contenuto nella pasta, nel riso e nelle patate. Rappresenta una fonte di energia disponibile a lungo termine in quanto si accumula come riserva di glicogeno nei muscoli e fegato, determina un rilascio costante di zuccheri nel tempo garantendo una certa stabilità alla glicemia. Gli zuccheri semplici sono contenuti nei cibi dolci o nel miele e nella frutta, sono sorgenti di energia immediata. Il loro consumo deve essere limitato negli atleti, in particolare nella fase che segue lo sforzo e in caso di estrema necessità; producono una fiammata di energia che si esaurisce in breve tempo, producendo una conseguente sensazione di affaticamento.



Le **proteine** hanno una funzione plastica strutturale imprescindibile, sono coinvolte in moltissimi processi biologici in particolare per i processi di sintesi e di crescita del tessuto muscolare. Nel tennista è molto importante mantenere una buona tonicità muscolare, che garantisca l'esplosività nei gesti tecnici e una buona rapidità nei movimenti. Per questo il fabbisogno proteico dev'essere particolarmente curato con la dieta; mediamente per il tennista il fabbisogno proteico ottimale si attesta su una quantità giornaliera di circa 1.5 -2,0 g di proteine/Kg di peso. Per un giocatore di 85 kg corrisponde ad un minimo di circa 130 g al giorno.

Le proteine non sono tutte uguali. Nel processo di sintesi delle fibre muscolari sono da privilegiare le proteine nobili, di origine animale, cioè quelle più ricche in aminoacidi essenziali, tra cui ricordiamo gli aminoacidi ramificati. Le proteine animali (carne, pesce, uova, formaggi) hanno una qualità nutrizionale superiore rispetto a quelle vegetali per il loro alto contenuto in aminoacidi essenziali.

Anche la disponibilità di glutamina può risultare molto utile nella disciplina del tennis, per la sua azione efficace sul recupero.

Tra i macronutrienti anche i **lipidi** esercitano una funzione energetica importante. La loro assunzione deve essere controllata attentamente dal tennista per poter controllare la percentuale di massa grassa. Devono essere evitati per questo il più possibile i grassi di derivazione animale contenuti soprattutto nelle carni grasse, nel burro e in molti prodotti confezionati. Sono da privilegiare i grassi polinsaturi a catena corta (Omega 3 e Omega 6) contenuti nel pesce, negli oli e frutti oleosi. Tra essi ricordiamo EPA e DHA, in grado di svolgere un'efficace azione "antinfiammatoria" naturale, utile per le articolazioni, per mantenere un'ottimale fluidità circolatoria e garantire una efficiente trasmissione nervosa. Proteggendo il sistema osteoarticolare, contrastano gli infortuni e favoriscono il recupero.

In questa direzione risulta molto interessante la loro associazione con la vitamina D3.

Un'alimentazione equilibrata prevede una ripartizione delle calorie assunte giornalmente tra i tre principali macronutrienti. La fonte energetica di elezione è rappresentata dai carboidrati che contribuiscono a circa il 55-60% delle calorie totali, mentre i grassi vegetali e le proteine rappresentano rispettivamente la fonte secondaria e terziaria.

TENNIS E CONCENTRAZIONE

L'aspetto mentale nel tennis ha un significato primario e una partita può essere configurata come un duello sia fisico che mentale. Le qualità tecniche e le performance atletiche non sempre sono sufficienti, soprattutto se ci si trova a giocare contro avversari più esperti. Per questo è fondamentale durante il gioco individuare e fare leva sulle debolezze dell'avversario. Il tennis è considerato tra gli sport con più stress psicologico per diversi motivi:

- È uno sport individuale; la tensione del match viene vissuta singolarmente e non può essere condivisa con i compagni
- Non è previsto il pareggio come risultato possibile, è necessario sconfiggere l'avversario diretto
- Nel tennis singolo non è contemplata la figura dell'allenatore; durante la partita il giocatore deve provvedere autonomamente ad elaborare la tattica di gioco e a trovare la giusta motivazione
- Non è imposta una durata massima per un match o la possibilità di richiedere time-out, una partita può durare diverse ore e può subire interruzioni di tempo indefinito come nel caso di pioggia. Le regole del gioco inoltre impongono una grande frammentazione temporale dovuta a lunghe pause, che se non gestite bene possono portare alla perdita di concentrazione
- Il risultato nel tennis può essere messo in discussione fino all'ultimo punto, ciò dà quindi sempre l'opportunità all'avversario di rimontare e mantiene un livello di pressione molto alto fino al termine della partita.

INTEGRAZIONE

Il consiglio basilare è quello di reidratarsi costantemente durante lo sforzo, utilizzando preferibilmente un integratore di zuccheri e sali minerali in soluzione diluita (REISPRINT4-5%). SMARTY è ottimale per dare la giusta carica agonistica e concentrazione, MAGNESIO3 favorisce la produzione energetica e contribuisce a ritardare la comparsa di crampi. GL3® contiene 3 forme molecolari di glutamina, un aminoacido essenziale nella stimolazione delle cellule nervose,

Le competizioni nel tennis spesso consistono in tornei della durata di più giorni in cui si susseguono numerose partite in tempi abbastanza ristretti, è difficile quindi prevedere l'inizio dei match e la loro durata. Ciò rende più complicato accelerare il recupero e non consente di elaborare una strategia nutrizionale mirata. Molto spesso la differenza tra l'eliminazione e il successo nei tornei è data dalla capacità dell'atleta di riuscire a mantenere il più a lungo possibile la migliore forma fisica e mentale. Per questo, è fondamentale subito dopo il match (15-20 minuti dopo) reintegrare proteine e carboidrati immediatamente disponibili. I-PEP o DIAMOND WHEY con CARBO SPEED sono gli integratori adatti allo scopo. Inoltre durante la stagione agonista ogni atleta va incontro a periodi di calo fisico, durante i quali sarebbe di grande aiuto incrementare l'assunzione di importanti nutrienti come le vitamine, oligoelementi e gli antiossidanti per contrastare la stanchezza, mantenere efficienti i processi metabolici. Gli integratori alimentari offrono allo scopo mix completi di queste sostanze, garantendo assunzione di dosaggi elevati, difficilmente raggiungibili con la sola alimentazione.



Gli integratori alimentari contengono componenti importantissime per la dieta dello sportivo, essi sono preparati ad alta purezza e concentrazione, assimilabili in tempi brevissimi e possono essere utilizzati anche nel mezzo dell'esercizio. Riequilibrano rapidamente le perdite a cui viene sottoposto l'organismo durante lo sforzo e ne ripristinano la normale funzionalità. Un'integrazione mirata può essere molto efficace per migliorare la performance atletica. Aiuta a potenziare la massa muscolare, a migliorare l'esplosività dei movimenti, nell'aumento della resistenza all'esercizio. Gli integratori alimentari sono composti soprattutto da principi attivi interamente naturali e fisiologici, che l'organismo riconosce come preziosi per le proprie necessità; non devono essere confusi con i prodotti farmaceutici né tantomeno con le sostanze dopanti. Affinché siano più efficaci devono essere scelti in modo scrupoloso e consapevole. È opportuno affidarsi in questo caso a figure professionali competenti e specializzate. 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 sostenere la performance.

INTEGRATORI SYFORM

Gli integratori Syform garantiscono nutrienti di altissima qualità, sono formulati appositamente per massimizzare la performance durante l'allenamento e la gara. Il tennista può scegliere uno dei nostri prodotti in base alle proprie esigenze; la linea degli integratori è completa e funzionale.

I prodotti Syform per lo sport possono essere classificati in categorie, secondo lo schema di seguito riportato.

Contattate i nostri esperti, attraverso il sito Web, o richiedete via mail ulteriori informazioni.

LINEE DI PRODOTTO



PROTEINE=STRUTTURA



AMINOACIDI=FORZA



CARBOIDRATI=ENERGIA



MICRONUTRIENTI

QUALITY CREATION

Creazione di formule contenenti ingredienti attivi supportati da studi clinici

Impiego di materie prime a marchio registrato o con brevetto di produzione



Selezione di estratti vegetali ottenuti con innovativi metodi di estrazione

Materie prime non sottoposte a irradiazione esenti da ogm, bse, glutine, zucchero, conservanti

Impiego di capsule vegetali Vegicaps®, compresse time-release, filmatura, gastroresistenza

Selezione di laboratori di produzione certificati

Certificazione di conformità microbiologica, organolettica e nutrizionale del prodotto finito



STRUTTURA E FORZA



BALANCE

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, sostenere carichi di lavoro pesante e migliorare elasticità, tono e vigore muscolare. Altamente solubile e digeribile, è adatto per arricchire spuntini nutrienti.



MUSCLE MASS

CARBOIDRATI+PROTEINE+GLUTAMINA, CREATINA, VITAMINE E MINERALI

Nutriente e bilanciato, fornisce un equilibrato apporto proteico-energetico, grazie alla presenza di carboidrati complessi a basso indice glicemico, proteine nobili del latte (titolo proteico 37%) ed un mix completo di vitamine e minerali. Contiene inoltre essenziali ingredienti proenergetici e tonici muscolari quali creatina, glutamina, taurina. Ideale come Recovery Meal.



iPEP

PROTEINE IDROLIZZATE DEL LATTE

Proteine isolate completamente idrolizzate del siero del latte. L'idrolisi spezza la catena proteica in parti più piccole, i peptidi appunto, costituiti da pochi aminoacidi, rendendo più rapida ed efficiente la loro assimilazione. I-Pep favorisce un rapido recupero dopo l'allenamento, tonifica i tessuti e stimola le difese immunitarie.



WORKOUT

POTENZA ESPLOSIVA e RECUPERO

Integratore di **creatina citrato Creapure®** e aminoacidi in buste monodose. E' una formulazione ad alto dosaggio di ingredienti attivi di particolare pregio, per accelerare il recupero, contribuendo a ripristinare l'energia esplosiva, come fosfocreatina, dei muscoli, ed eliminare le tossine. Ideale per i periodi di particolare intensità di lavoro.



FRIRAM

FORZA MUSCOLARE

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

SYFORM

ENERGIA E RESISTENZA



Vitargo

CARBO SPEED ENERGIA INNOVATIVA DI VITARGO®

Contiene maltodestrine tradizionali, isomaltulosio e Vitargo®, una maltodestrina rivoluzionaria da mais realizzata appositamente per soddisfare le richieste energetiche di atleti sottoposti a discipline sportive di tipo aerobico di almeno 1 ora.



MALTO+ ENERGIA PROLUNGATA

Integratore energetico a base di maltodestrine da mais d.e. 10, carboidrati complessi in grado di rifornire costantemente i muscoli di glucosio. Non contiene aroma. Ideale in allenamento e gara.



MALTO+ gel PURISSIME MALTODESTRINE IN GEL

Integratore energetico a base di purissime maltodestrine per una risposta energetica breve, media e prolungata; favorisce un rapido svuotamento gastrico, ha un'aroma poco marcato, ideale in allenamento e gara, facendolo seguire da un pò d'acqua.



REISPRINT ENERGIA E SALI MINERALI

Integratore energetico salino ipotonico in polvere. Contiene zuccheri a diverse velocità di assorbimento per una risposta energetica breve, media e prolungata; con sali minerali di magnesio e potassio. La taurina ha un'azione stimolante dal punto di vista nervoso. Ideale in allenamento e gara.



SMARTY fiale e Shot CARICA E GRINTA

Un concentrato di sostanze in grado di favorire la massima carica nervosa e concentrazione. E' in grado di abbassare la soglia della fatica, migliorare la risposta immunitaria e la reattività. E' ideale assunto prima dello sforzo.



CARNITINE FAVORISCE L'ENERGIA DAI GRASSI

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 aerobico.



RECUPERO

I prodotti appartenenti a questa sezione sono specifici per permettere all'atleta 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 presenza di questi segnali è opportuno intervenire integrando alcuni nutrienti essenziali a favorire un recupero ottimale di energia ed efficienza.



COMPETITION POTENZA, RESISTENZA, RECUPERO

Concentrato di carboidrati a diversa velocità di assorbimento, aminoacidi, sali minerali e fattori antiossidanti. È una formula completa per affrontare uno sforzo prolungato e per favorire il recupero post allenamento. Dà energia, risparmia i muscoli e favorisce il recupero.

Disponibile anche in pratiche buste monodose!



NOLATTICO CONTRASTA L'ACIDO LATTICO

Favorisce l'aumento delle riserve di carnosina, una sostanza che contrasta l'eccessiva acidità muscolare e l'accumulo di radicali liberi. Nolattico è ideale nella fase di lavoro lattacido, per favorire il recupero e per sostenere sforzi molto intensi.

INTEGRAZIONE SPECIFICA



EFA BLU PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE

Integratore altamente qualitativo e concentrato al 72% in acidi grassi Omega 3, ottenuto per tripla distillazione dall'olio di pesce azzurro. Contiene 40% di EPA e 20%DHA. Favorisce la funzionalità cardiovascolare.



EMAFOL FERRO ALTAMENTE BIODISPONIBILE

Integratore di ferro, minerale preziosissimo per l'atleta e difficilmente assimilabile per via orale. Contiene lattoferrina, una speciale proteina del siero del latte che incrementa in modo significativo l'assimilazione del ferro, insieme a ferro pirofosfato Sunactive®, vitamina C, B12 e acido folico.



GL3 RECUPERO

Integratore di 3 tipi diversi di glutamina, un aminoacido particolarmente importante per favorire il recupero plastico muscolare dopo un esercizio prolungato. Svolge inoltre azione disintossicante ed è molto efficace per sostenere il sistema immunitario, particolarmente indebolito da un allenamento intenso.



ALKALIN CONTRASTA L'ACIDOSI GENERALE

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



NOSENEX ANTIOSSIDANTI NATURALI

Concentrato di micronutrienti antiossidanti di ultima generazione, a base di derivati vegetali; utile per mantenere in efficienza organi e muscoli sottoposti a elevato e prolungato carico per favorire la riparazione di danni cellulari in seguito ad esercizio fisico.

Con Goji, Resveratrolo, Tè Verde e Quercitina



MAGNESIO 3 MAGNESIO ALTAMENTE ASSIMILABILE

Magnesio 3 è un integratore di Magnesio in tre forme molecolari organiche altamente assimilabili: pidolato, piruvato e citrato. Il magnesio è un minerale essenziale per la salute del nostro organismo: è un regolatore essenziale del controllo dell'eccitabilità di membrana cellulare.

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



TENNIS PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA

La ripresa degli allenamenti ha una funzione fondamentale per riuscire a recuperare la condizione ottimale dopo il periodo di pausa, inoltre è utile per migliorare le carenze riscontrate durante la stagione precedente. Per questo l'allenamento a cui si sottopone l'atleta non coinvolge molto la fase di gioco ma piuttosto è mirato al recupero della tonicità muscolare e del peso forma. L'alimentazione sarà quindi basata su di una dieta equilibrata e ricca di nutrienti strutturali, vitamine e sali minerali.



TENNIS STAGIONE AGONISTICA

L'energia dell'atleta durante la stagione agonistica deve essere gestita tra i carichi di lavoro delle sedute di allenamento e le competizioni previste. L'alimentazione e l'integrazione alimentare in questa fase hanno un ruolo fondamentale per rifornire all'organismo tutti i nutrienti più importanti e per accelerare il recupero dopo lo sforzo. Per questo il tennista deve rivolgere una cura particolare all'aspetto nutrizionale e alle proprie esigenze e peculiarità psico-fisiche.

PREPARAZIONE NUTRIZIONALE PER 2 MESI

COLAZIONE O SPUNTINO	BALANCE o NUTRISOY 2 misurini in 200 ml d'acqua
DURANTE L'ALLENAMENTO	REISPRINT 1 misurino ogni ora di allenamento
DOPO L'ALLENAMENTO	FRIRAM 5 compresse
PRIMA DI CORICARSI	WORKOUT 1 busta

ALLENAMENTO 2 ORE

40 MIN. PRIMA	CARBO SPEED o MALTO+ 2 misurini in 300 ml d'acqua CITROGEN 1 busta
DURANTE	REISPRINT 1 misurino per ora in 500 ml d'acqua
15 MIN. DOPO	MUSCLE MASS 2 misurini in 200 ml d'acqua FRIRAM 5 compresse

PIANI DI SUPPLEMENTAZIONE



TENNIS COMPETIZIONE

La competizione impone all'atleta una condizione fisica perfetta e un alto livello di concentrazione mentale. I nutrienti assunti prima e durante la partita devono essere finalizzati a fornire un quantitativo adeguato di energia; prima e durante la gara un'integrazione mirata può aiutare a fornire la potenza esplosiva e la giusta carica nervosa, contribuisce ad abbassare la soglia della fatica e a contrastare l'insorgere dei crampi.

MATCH

40 MIN. PRIMA	SMARTY FIALE 1 monodose NOLATTICO 2 misurini in 50 ml di acqua
20 MIN PRIMA	MALTO+ GEL 1 monodose con 300 ml d'acqua
DURANTE	REISPRINT* 1 busta o 1 misurino in 500-600 ml d'acqua per ogni ora FINAL RACE GEL 1 dose
DOPO 1 ORA DI GIOCO	
20 MIN. DOPO	REISPRINT 1,5 misurini in 500 ml d'acqua

*Alternativa COMPETITION

1 busta o 2,5 misurini per litro d'acqua da sorseggiare regolarmente durante l'incontro



QUALITÀ SYFORM

In una situazione di mercato piuttosto delicata e complessa, nel labirinto di decine di migliaia di integratori commercializzati, Syform continua a fondare la propria filosofia sul concetto di **Qualità**, intesa come garanzia di corrispondenza tra contenuto del prodotto e quanto dichiarato in etichetta, ad un dosaggio efficace, ferme restando sicurezza e salubrità del medesimo. La qualità del prodotto è sempre la prima e più valida garanzia di competitività.

È necessario però che l'utente finale venga informato di questo, al fine di poter scegliere liberamente il prodotto che ritiene più adatto alle proprie esigenze, in relazione al prezzo di vendita.

Per questo, sono a disposizione dei nostri clienti, specifiche informazioni tecniche e approfondimenti sulla linea integratori a marchio Syform.

A nostro parere, riteniamo che questa sia l'unica strada perseguibile, per la valorizzazione oggi e in futuro dell'importante funzionalità dell'integratore alimentare.

In questo modo intendiamo tutelare anche i nostri partner commerciali e la loro professionalità.

TROVA GLI INTEGRATORI SYFORM:

- IN FARMACIA e PARAFARMACIA
- NEI MIGLIORI NEGOZI SPECIALIZZATI

Resta sintonizzato con noi



SERVIZI SYFORM

1) L'ESPERTO RISPONDE

Nella sezione "LIVE" del sito syform.com, puoi beneficiare gratuitamente delle risposte dei nostri esperti a domande di carattere generale sugli integratori Syform

2) CONSULENZA NUTRIZIONALE

Nella sezione "LIVE" puoi rivolgerti direttamente ai nostri esperti per ricevere da loro un servizio di consulenza nutrizionale personalizzato. Tale servizio è a pagamento.

CONSULENTI SYFORM

DR.SSA SARA FABRIS - Spilimbergo (Ud)
Laurea in dietistica. Specializzazione in fitoterapia.
Ex nuotatrice agonistica, livello nazionale.
sarafabris@hotmail.it

DR. ANDREA RIZZO - Genova
Laurea in Scienze motorie. Personal trainer
e preparatore atletico professionista.
Esperto di nutrizione e integrazione alimentare avanzata.
info@scientific-training.com

DR.SSA BEATRICE DAL DEGAN - Treviso
Laurea in Informazione Scientifica del Farmaco,
frequenta la Facoltà di Biologia della Nutrizione.
Ex nuotatrice agonistica.
specialist@syform.com

DR. GIORGIO TAVAGNA - Vicenza
Laurea in dietistica. Nutrizionista sportivo e
Consulente per l'integrazione alimentare.
Triatleta.
tavagnagiorgio@gmail.com



NEW SYFORM s.r.l.

Piavon di Oderzo (TV) - Tel. +39.0422.752922 - Fax +39.0422.753819

www.syform.com