

**VADEMECUM di
INTEGRAZIONE
per
ARRAMPICATA
SPORTIVA**

FREELIFENERGY[®]

Integratori Naturali Sport e Salute

INTEGRAZIONE IN ARRAMPICATA SPORTIVA

Il presente vademecum ha lo scopo di illustrare le caratteristiche di alcuni importanti integratori di uso comune riferiti alle discipline annesse all'arrampicata sportiva. E' ormai ben noto come una corretta alimentazione in primo luogo possa condizionare la forma fisica ancor più dell'allenamento!

Considerando gli enormi stress a cui è sottoposto il fisico di un atleta (allenamenti, competizioni, condizioni climatiche avverse ecc.) **l'integrazione diventa in molti casi una necessità volta a coprire le carenze di una dieta che deve rispondere a troppi compromessi**. Senza contare che la qualità alimentare al giorno d'oggi rischia di subire uno sveniente livellamento verso il basso (processi di raffinazione, coltivazione di frutta e verdura non di stagione che viene raccolta non matura, lunghi tempi di conservazione, stoccaggio e trasporto, una lista sempre più lunga di additivi, inquinamento, impoverimento e contaminazione di mangimi non solo in regime di allevamento intensivo) e purtroppo molto spesso **anche lo stile di vita poco corretto** aumenta il rischio di carenze croniche (stress, abuso di alcol, fumo, diete scorrette, sport intenso, utilizzo di alcuni farmaci..)

Viste tali premesse una precisa integrazione non è più riservata agli atleti di punta, bensì fornisce un supporto prezioso a chiunque pratichi regolarmente l'attività a prescindere dal livello e dall'allenamento, tanto è vero che l'intensità con cui lavorano i propri muscoli rimane sempre massimale ed è fondamentale restituire ciò che si toglie, non soltanto per *aumentare l'efficienza* (che inizialmente è l'aspetto più ricercato), quanto per *ridurre i tempi di recupero* (una piacevole conseguenza primaria) ed ancora le *possibilità di infortunio* annesse allo stato di sovrallenamento oppure acidosi/infiemmazione o disidratazione normalmente causate dall'allenamento stesso (ancor più se associato ad abitudini o pratiche alimentari scorrette).

Per l'anno 2012/2013 il reparto tecnico scientifico di www.freelifenergy.com ha messo a punto 3 pacchetti di integrazione che si diversificano innanzitutto per attività inerenti a forza e resistenza, quindi per ottimizzare le fasi di recupero e/o infortunio. Utilizzando il coupon "**CLIMBER**" in fase di acquisto nell'apposita sezione del sito potrai usufruire in esclusiva di uno sconto ulteriore del -10% sul prezzo dei pacchetti GIA' SCONTATI (e le spese di spedizione via corriere espresso sono incluse). Ogni pacchetto ha durata variabile a seconda delle combinazioni di utilizzo: il kit forza da un minimo di 10 ad uno medio di 20 utilizzi; il kit resistenza da un minimo di 15 ad uno medio di 24; il kit recupero dal minimo di un mese ad uno medio di 3 mesi!

La filosofia rimane quella di utilizzare prodotti naturali ed innovativi delle migliori marche, offrendo standard qualitativi decisamente elevati; da sottolineare che tutti gli integratori vengono accuratamente selezionati da un reparto tecnico scientifico composto da **dietisti e nutrizionisti in grado di rispondere con competenza ad ogni vostra curiosità e richiesta**, nonché testati sul campo dagli atleti del team freelifenergy per fornire un feedback continuo e preciso. Ad esempio un errore comune è pensare che se qualcosa fa bene "più ne prendo e meglio è", trascurando che esistono un "timing" ideale, dei limiti di metabolizzazione, la purezza e la qualità del prodotto, degli abbinamenti sinergici e fabbisogni strettamente soggettivi.. Di seguito quindi una presentazione più dettagliata, di sicuro non completa ma in grado di fornire una comoda bussola lasciando la possibilità a numerosi approfondimenti, buona lettura!

FORZA

Questa selezione di integratori è indirizzata principalmente all'attività del bouldering, ma risulta preziosa nelle sedute di allenamento a secco oltre che in itinerari particolarmente corti ed intensi di arrampicata sportiva. Scopo dei prodotti seguenti è la produzione di forza in un breve periodo di tempo migliorando il riciclo di ATP, la molecola che trasporta l'energia nel nostro organismo.

AMINOENERGY+ è un integratore di proteine liquide ad alta assimilazione, ciò risulta fondamentale per l'utilizzo durante e dopo le sessioni più intense al fine di evitare il catabolismo muscolare. Le proteine idrolizzate della soia forniscono tutti gli aminoacidi essenziali e sono indicate anche a chi ha problemi di allergia o intolleranza verso latte oppure uovo, ogni fiala da 25ml contiene ben 10g di proteine da Soia, 7g di fruttosio ma una quantità di lipidi esigua, inferiore a 0,2 g . Sono di pratico utilizzo durante le sessioni più lunghe per evitare il catabolismo muscolare e per la maggior digeribilità rispetto alle proteine in polvere, che spesso sono di scarsa qualità ed ottenute con trattamenti a base di acidi (che le arricchisce in sodio ed aminoacidi destrorotatori: sarebbe bene che il prezzo vantaggioso non fosse la preoccupazione principale se questo è il compromesso, bisogna sempre valutare la qualità dell'integratore tenendo conto sia delle materie prime che del processo di lavorazione..)

FAST & UP sono le ormai celebri compresse effervescenti che racchiudono un "All in One" multifunzionale con aminoacidi ramificati da fermentazione naturale, glutammina, creatina, taurina, potassio, magnesio, vitamina B complex (senza aspartame o dolcificanti artificiali, senza lattosio, glutine e zucchero). Insomma la base ideale da sciogliere nella borraccia in grado di coniugare l'effetto prezioso di BCAA, glutammina e creatina con il reintegro di sali minerali. L'abbinamento sinergico ideale per le giornate di prestazione oppure in gara è l'aggiunta nella borraccia da 1 litro di una compressa di ATP ed una di Carnitina 1mg dello stesso marchio perfettamente compatibili.

L-CARNITINA in compresse effervescenti da 1g (come scritto sopra comodamente miscibile al Fast & Up classico) ha numerose funzioni: fornisce energia immediata migliorando le capacità energetiche del muscolo soprattutto aumentandone la forza pura e ritardando l'insorgenza del senso di fatica; facilita l'ingresso degli acidi grassi a lunga catena all'interno dei mitocondri, dove vengono ossidati per produrre energia coadiuvando la perdita di peso (periodi di definizione) e permettendo di aumentare la massa magra (+ massa muscolare) a scapito di quella grassa (riduzione del grasso corporeo); supporta l'attività cardiaca, con effetto bradicardizzante durante intensi sforzi fisici (riduzione della frequenza cardiaca); non da ultimo contribuisce ad un rapido recupero fisico (riduce i markers di danno muscolare) e mentale (potenziamento facoltà cognitive).

L-GLUTAMMINA in compresse da 500mg si rivela molto efficace nello stimolare la sintesi proteica favorendo in primo luogo lo sviluppo muscolare indotto da attività fisiche di potenza (aumento massa magra) e migliorando il recupero dopo un intenso sforzo fisico riducendo i classici dolori muscolari post-esercizio (periodi di carico, gare di più giorni..) ed il senso di affaticamento (miglior

resistenza a sforzi fisici intensi ripetuti nel tempo). Inoltre sembra potenziare le difese immunitarie dell'organismo, prevenendo i rischi associati al sovrallenamento, tra cui l'aumentata suscettibilità alle infezioni; migliorare l'omeostasi del pH ematico prevenendo l'eccessiva acidificazione del sangue e detossificare fegato ed organismo dalle scorie azotate derivate da eccessi di diete iperproteiche: insomma l'importanza di questo integratore va ben oltre le sue conosciute proprietà di facilitare il recupero e combattere la sindrome da sovrallenamento!

SUPERENERGY contiene glucosio, fruttosio, potassio citrato e magnesio citrato: abbiamo quindi in una pratica fiala glucidi liquidi e minerali ad immediata assimilazione per ritrovare vitalità ed energia immediatamente. Questo si rivela decisamente utile non solo in gara ma anche prima del tentativo "buono" sul blocco o sulla via esplosiva oppure in parete per superare la crisi glicemica. Vorrei soffermarmi e sottolineare l'importanza della praticità: se state facendo una gara ad esempio di boulder con un recupero imposto di 4 minuti non pensate di riuscire in quella frazione di tempo oltre a sfilarvi le scarpette e fare qualche bel respiro profondo, a mangiare una barretta o a bere mezzo litro di acqua contenente sali minerali ed altri preziosi integratori: gli effetti potrebbero essere l'opposto del desiderato! Ecco pertanto che una pratica fialetta con glucidi e sali seguita da un sorso della borraccia sarà il compromesso perfetto per non ritrovarsi con la nausea oppure con la digestione bloccata nel pieno della competizione.

RESISTENZA

I prodotti selezionati sono idonei per sforzi di resistenza e continuità, oltre alla possibilità di essere combinati con i prodotti precedenti per sedute di resistenza alla forza oppure allenamenti misti.

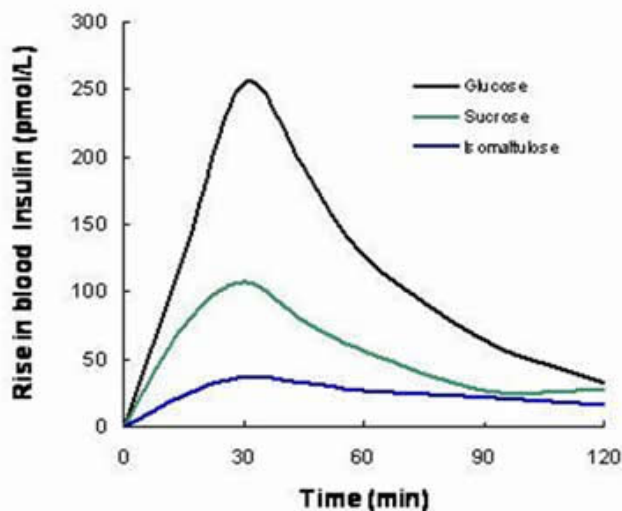
HYDRORACE è fondamentale come integratore per recuperare i sali minerali persi con la sudorazione e prevenire il calo di prestazione muscolare che ne deriva: ottimo diluito nella borraccia da sorseggiare regolarmente durante l'attività oppure al termine per accelerare la fase di recupero. Ogni bustina contiene integratore salino ipotonico ed energetico con fruttosio senza coloranti: magnesio 56,25 mg; potassio 55 mg; sodio 230 mg; cloro 250 mg; vitamina C 20 mg; vitamina E 3 mg

AKTIV si rivela particolarmente utile prima di attività di lunga durata, a colazione o in sostituzione del pranzo qualora non fosse possibile preparare una valida razione di attesa o si desiderasse un pasto nutriente ma leggero, digeribile e perché no, naturale. Le possibilità di impiego sono molteplici come un allenamento in pausa pranzo (naturalmente da non effettuare a stomaco vuoto e possibilmente con il supporto di barrette energetiche), oppure le fasi di qualifica mattutine di una gara non volendo svegliarsi 3 ore prima per la colazione, oppure ancora attività miste come un lungo avvicinamento + arrampicata, in questo caso un valido sostituto della colazione se l'avvicinamento è previsto in prima mattinata oppure un ottimo intermezzo per fornire nuove energie dopo il cammino e non attendere il tempo di digestione di un pasto (situazione comune in falesie con lungo avvicinamento oppure vie in montagna).. Questo prodotto da assumere 30-60 minuti prima dell'attività è decisamente versatile e completamente naturale trattandosi di orzo pre-germogliato, un prodotto che ha un'ottima combinazione di vitamine, minerali, carboidrati e proteine, tra cui tutti gli aminoacidi essenziali: insomma altamente energetico senza appesantire la digestione.

CALMAX è un supplemento di minerali che contiene, in proporzione, 2 parti di calcio e 1 di magnesio, con una base acida che l'organismo assimila rapidamente; non solo è un toccasana per nervi, muscoli e tutte le altre cellule del corpo che necessitano di calcio e magnesio (la sua assunzione è consigliata in periodi di stress e dopo aver svolto attività sportiva) ma è anche uno strumento importante di prevenzione per l'osteoporosi. L'abbinamento dei minerali nasce dal fatto che per essere assimilato dall'organismo il calcio andrebbe a prelevare magnesio da altre parti del corpo e questo potrebbe determinare una carenza di magnesio più forte facendo stare peggio la persona (considerare che il latte ha un rapporto calcio/magnesio almeno di 8 a 1..) Quindi il magnesio regola l'entrata e l'utilizzo del calcio nelle cellule, evitando che rimanga inutilizzato nell'organismo (depositi, calcoli..): calcio e magnesio lavorano in sinergia per controllare l'azione del muscolo, quando non si inserisce nell'organismo un giusto quantitativo di magnesio i muscoli rimangono contratti dando origine ai crampi e contratture. Inoltre il magnesio è coinvolto nel garantire la produzione di energia, risultando il cofattore enzimatico di numerose reazioni biologiche utili alla sintesi di ATP; e nel modulare la via di attivazione intracellulare, controllando l'attività di numerose cellule alcune delle quali coinvolte anche nella secrezione ormonale. La carenza di magnesio si può manifestare con: stress, stanchezza, mal di testa, irritabilità, nervosismo,

sindrome premestruale, fragilità ossea o carenza di calcio, stitichezza, spasmi e crampi muscolari, irrigidimento e dolori muscolari, tremori, difficoltà ad addormentarsi, sonno agitato: quando si verificano una o più di queste situazioni che, perlopiù indicano una fase di contrattura, il magnesio risulta un prezioso elemento.

GEL FAST & UP racchiude l'energia di una barretta ma con la digeribilità di un gel particolarmente indicato sulla media durata in quanto non provoca il famigerato picco glicemico con la conseguente ipoglicemia reattiva derivante dall'intervento dell'insulina. Infatti ciò che caratterizza questo prodotto è la presenza di isomaltulose, uno zucchero naturalmente presente anche nel miele, che consente un rilascio più graduale e prolungato di energia come illustra la sua curva glicemica allungata ed abbassata. A completare la composizione del gel ci sono maltodestrine selezionate e caffeina.



AMINO RAM + è un ottimo integratore di BCAA e vitamina B6. L'integrazione con aminoacidi ramificati risulta utile nei soggetti sottoposti ad attività muscolare sia intensa che di lunga durata, in particolare si raccomanda l'assunzione di circa 1g per ogni 10 kg di peso corporeo di cui metà durante l'attività per evitare il catabolismo muscolare e metà la sera prima di coricarsi per un recupero più veloce (eventualmente associato a glutammina). La confezione contiene ben 150 capsule da 820 mg, il contenuto per 7 capsule è di L-leucina 2450 mg, L-isoleucina 1225 mg, L-valina 1225 mg (efficace proporzione 2-1-1) e Piridossina (Vitamina B6) 3 mg. I BCAA stimolano la sintesi proteica, limitano la formazione di ammoniaca, danno maggiore energia, facilitano il recupero riducendo l'appannamento mentale da affaticamento e migliorando la resistenza psicologica alla fatica. Inoltre riducono la sensazione di affaticamento muscolare ed i dolori post allenamento, aumentando la resistenza a sforzi fisici intensi. Associati ad altri aminoacidi glucogenetici quali glutammina, alanina e glicina hanno una forte azione anticatabolica; non passano attraverso il fegato, ma vengono metabolizzati direttamente nei muscoli in questo modo risultano di facile assimilazione e non sovraccaricano il sistema digerente (che durante l'esercizio fisico è scarsamente attivo, dal momento che la maggior parte del flusso sanguigno irrori i muscoli). Un dettaglio vantaggioso della somministrazione in capsule (rispetto alle compresse) è la possibilità di scegliere un comodo tramite in trasferta oppure liberare direttamente la polvere e scioglierla in mezzo bicchiere di acqua nelle situazioni più comode.

RECUPERO

La seguente selezione di integratori è polivalente in quanto si adatta benissimo a situazioni di recupero tra sessioni ravvicinate (anche vacanze o spedizioni), situazioni di sovrallenamento oppure semplicemente periodi di carico, infortuni più o meno gravi (dalle classiche tendiniti, a problemi muscolari o di articolazioni).

SINERGIA OTI è un complesso di nutrienti specifici per favorire il buono stato di cartilagini, tendini e legamenti ovvero le ben note glucosamina solfato (500 mg) e condroitinsolfato (400 mg) con metilsulfonilmetano o MSM (1.100 mg) in grado di svolgere una naturale azione antinfiammatoria. Il tessuto elastico e connettivo è molto resistente, per contrastare traumi ed usura, condroitina e glucosamina sono sostanze naturalmente presenti nell'organismo, che rinforzano la cartilagine, aiutandola a trattenere acqua e proteggendola dal logorio: in particolare la condroitina ha buone proprietà igroscopiche, pertanto mantiene elevate le capacità resistive alla compressione e la glucosamina previene la degenerazione che inevitabilmente si accompagna all'avanzamento dell'età, dovuta al fisiologico declino della sintesi di questa molecola o ad attività fisica intensa. Secondo alcuni studi, l'assunzione regolare di questi integratori potrebbe addirittura stimolare la cartilagine danneggiata ad autoripararsi e diverse persone sostengono di aver ricevuto benefici importanti in termini di riduzione del dolore, sia in traumi acuti che nel corso di patologie croniche e degenerative. MSM è un composto zolfo organico che si trova naturalmente nella frutta, nella verdura, nel grano e negli animali, incluso l'uomo. Le unghie ed i capelli sono costituiti per lo più da una proteina ad alto contenuto di zolfo, la cheratina, ed i tessuti flessibili come quello connettivo e quello cartilagineo (collagene) contengono proteine con legami di zolfo flessibili; nella cartilagine, la glucosamina, la condroitina e i proteoglicani contenenti zolfo, formano, insieme al collagene, una sostanza proteica fibrosa che costituisce la struttura del collagene stesso e lo rende flessibile. MSM è una sorgente stabile, naturalmente ricca di zolfo organico e gioca pertanto un ruolo fondamentale nella salvaguardia dell'integrità delle articolazioni e dell'elasticità del tessuto connettivo, inoltre fra le azioni attribuite ad integratori di MSM ci sono: quelle di analgesico, in particolare nei casi di artrosi e di artrite reumatoide; quelle di antinfiammatorio naturale (gli atleti usano spesso l'Msm per ottenere sollievo dal dolore proveniente da strappi muscolari o da danni alle giunture); quello di antiallergenico naturale e quello di cicatrizzante dei tessuti (si è notato che l'Msm ammorbidisce le cicatrici e spesso fa sì che il tessuto cutaneo danneggiato si riduca o scompaia completamente). Il fatto di essere privo di zuccheri aggiunti può penalizzare leggermente il sapore ma a vantaggio della qualità nutrizionale.

LIPOXID contiene 100 mg di acido alfa-lipoico per capsula. Questo integratore è davvero polivalente in primo luogo come antiossidante potentissimo (anche per la capacità di rigenerare altri antiossidanti come la vitamina E, la vitamina C ed il glutathione), utile nel contrastare i processi dell'invecchiamento indotti dai radicali liberi, in secondo luogo per favorire un miglior controllo del livello glicemico ematico. Data la sua particolare struttura molecolare, l'acido alfa lipoico può sia andare incontro a reazioni di ossido-riduzione, che fungere da trasportatore di elettroni o di gruppi acetilici (o altri acili). L'acido alfa lipoico possiede alcune particolari caratteristiche che lo rendono non solo straordinariamente efficace come antiossidante, ma anche assolutamente indispensabile

al nostro organismo per contrastare i danni associati alla formazione di radicali liberi soprattutto in situazioni di stress come attività sportive agonistiche, ma anche alcune disfunzioni e stati patologici come le malattie cardiovascolari, l'artrite reumatoide, gli stati infiammatori in genere, i traumi al sistema nervoso, le diete troppo ricche di proteine e di grassi animali, l'azione dei gas inquinanti e delle sostanze tossiche in genere, il fumo di sigaretta, l'eccesso di alcool, le radiazioni ionizzanti e quelle solari.. Come anticipato l'acido alfa lipoico non è in grado solo di incrementare l'efficienza dell'insulina, ma può migliorare anche il trasporto del glucosio all'interno delle cellule utilizzando vie indipendenti da quelle dell'insulina stessa. Non da ultimo viene prescritto anche in campo ortopedico e neurochirurgico per la funzionalità nervosa, in quanto è in grado di proteggere i nervi dal danneggiamento agendo su diversi fronti (limitando i danni provocati dai radicali liberi preserva da una pericolosa degenerazione, migliorando la velocità della comunicazione nervosa ne ottimizza la funzionalità, esercitando un'azione normalizzante nei confronti della sensibilità nervosa, riduce sia il dolore che la torpidità sensoriale).

POOL di FAST & UP è una formulazione calibrata a base di aminoacidi (essenziali e non essenziali) estratti per via fermentativa dalla canna da zucchero (KIOVA HAKKO) in compresse effervescenti; una compressa da 4,5 gr fornisce una quantità di aminoacidi equivalenti a quelli contenuti in circa 12,5 gr di proteine dell'uovo intero (ovviamente prive del colesterolo) che sono le proteine di riferimento in quanto le più simili a quelle umane. Anche in questo caso l'utilizzo varia dalla necessità sotto sforzo a scopo pro-energetico a quello protettivo e ricostituente (anabolico) della massa magra. Consigliato quindi per colmare eventuali carenze indotte da un aumentato fabbisogno (attività fisica strenua, stati patologici) o da un'insufficiente apporto alimentare (una dieta strettamente vegetariana non ben bilanciata, per esempio, può essere deficitaria di alcuni aminoacidi); stimolare la sintesi proteica favorendo lo sviluppo muscolare indotto da attività fisiche di potenza, aumentando la massa magra (+ massa muscolare) a scapito di quella grassa (riduzione del grasso corporeo); migliorare il recupero dopo un intenso sforzo fisico; ridurre il senso di affaticamento muscolare ed i dolori muscolari post-esercizio.

VITAMIX sembra un prodotto di facile reperibilità invece si rivela un multivitaminico - minerale completo e naturale, con un ottimo dosaggio, utile non solo come supporto di base quotidiano per lo sportivo che pratica attività fisica regolarmente, ma soprattutto durante le trasferte, quando per cause di forza maggiore l'alimentazione diventa meno precisa o regolare. I polivitaminici multiminerali, pur avendo efficacia indubbia, sono molto spesso trascurati sebbene sia ormai dimostrato che la media della popolazione non raggiunga i quantitativi minimi consigliati dalle RDA (vuoi a causa di un'alimentazione povera di frutta e verdure fresche, vuoi per i metodi di coltivazione intensivi con l'uso di fertilizzanti o la raccolta del prodotto non maturo..)

CALMAG contiene calcio aminoacido chelato (130 mg) e magnesio amino chelato (65 mg) ad alta assimilazione: è il fratello minore di CALMAX, ma altrettanto valido e molto pratico nel formato in capsule, facilmente utilizzabile in trasferta. Utile per favorire la decontrazione muscolare ed il riciclo dell'acido lattico accumulato, in modo da recuperare l'elasticità del tessuto prevenendo contratture ed incidenti.

NUTRA OMEGA 3 è un integratore alimentare a base di olio di pesce ricco in acidi grassi della serie omega 3, utile per colmare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni organici di tali nutrienti. Ricordiamo che l'integrazione alimentare con acidi grassi della serie omega 3 può

contribuire a modulare il fisiologico livello ematico di trigliceridi, migliorare il profilo lipidico (aumento HDL) e ridurre naturalmente l'incidenza di rischi di disturbi cardiovascolari (miglior fluidità ematica). Tuttavia vorrei focalizzare l'attenzione soprattutto sul loro ruolo di riduzione del livello di infiammazione nell'organismo (modulato proprio dal rapporto tra acidi grassi essenziali della serie omega 3 ed omega 6, troppo spesso sbilanciato verso i secondi): inutile dire quanto ciò si riveli assolutamente favorevole nell'atleta, che normalmente presenta marcatori di infiammazione elevati (proprio come avviene anche in moltissime malattie metaboliche, quali obesità, insulino-resistenza e sindrome metabolica) e si traduca con una ridotta secrezione di citochine infiammatorie e patologie correlate. Le perle vanno assunte durante i pasti principali, preferibilmente lontane dall'allenamento ed il contenuto per ogni perla è di 162 mg di EPA e 108 mg di DHA.

PER CHI NON SI ACCONTENTA..

GINSENGONE è un tonico naturale stimolante ed adattogeno a base di ginseng, eleuterococco ed astragalo: utile a cicli nei cambi di stagione oppure nei periodi di maggior carico di lavoro fisico/stress lavorativo. Fornito in pratiche fiale contenenti ben il 9.0 % di estratto fluido di Panax Ginseng radice, il 5% di Eleutherococcus senticosus e 1.0 % di Astragalus tragacantha radice.

ELEUTHERO PLUS rientra nella categoria degli adattogeni ed anti-fatica a base di eleuterococco; utile nei casi di stanchezza o quando lo stress fisico e mentale richiedono un apporto energetico supplementare. Contiene succo di lampone (3.0 g) ed eleuterococco radice (1.0 g).

ENERGETIKA è una barretta ad assimilazione sequenziale (i carboidrati consentono di ottenere energia distribuita nel tempo) composta da cereali, frutta e frutta secca: contiene infatti pasta di mandorle, pasta di agrumi (succo e scorze), arancia e cedro canditi, rice crispies, ostie e maltodestrina. Viene venduta nel formato saziante da 50g contenente 5g di proteine, 70g di carboidrati e 8,4 di grassi (di cui nessun saturo). Da consumare durante la giornata, viene digerita velocemente e senza appesantire, consigliata negli allenamenti superiori all'ora oppure come spuntino pre-allenamento.

ATP è l'integratore energetico di Fast&Up con 300mg di Adenosina Trifosfato puro, arricchito con aminoacidi ramificati, taurina, creatina, L-inosina, L-alanina, L-glutamina, L-citrullina, vitamina B complex e vitamina C: direttamente la molecola trasportatrice di energia nel muscolo! Un prodotto quindi di altissima qualità, perfetto da sorseggiare durante attività di forza pura, infatti tra le molteplici funzioni vitali vi è quella di accrescere immediatamente la disponibilità di energia pura nei muscoli.

CREATINA monoidrato esercita un'importante funzione energetica, intervenendo negli sforzi fisici violenti e di breve durata; utile per allenare la forza pura e la capacità muscolare, non va assunta a cicli (effetto ipertrofico) bensì prima di allenamenti di forza pura a basso dosaggio per aumentare la forza muscolare.

MAGNESIO SUPREMO è un carbonato di magnesio in una formulazione citrata, cioè la soluzione di magnesio più assimilabile che esista, in quanto questa formula è quella assunta più velocemente dall'organismo. Come sopra descritto riguardo al cugino CALMAX, quando non si inserisce nell'organismo un giusto quantitativo di magnesio i muscoli rimangono contratti dando origine ai crampi e contratture..

CRYSEIDA a base di olio di crisalide, camomilla e olio di mandorle dolci è una crema idratante e rigenerante della cute (processi di riparazione), viene assorbita rapidamente e completamente.

ARNICA GEL non necessita di presentazione se non una precisazione sulla percentuale elevata di contenuto in arnica (20%); utile in situazioni di trauma, specie nel riassorbimento di ematomi.