

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## PRIMA, DURANTE E DOPO CON SCIENCE IN SPORT

Maurizio Rocchi · Wednesday, December 16th, 2020

fonte [RideShimanoMagazine](http://RideShimanoMagazine) – [www.rideshimano.com](http://www.rideshimano.com)

Science in Sport è il frutto del binomio tra atleti professionisti e scienziati, per garantire il miglior prodotto in termini di qualità ed innovazione.

**Tutti i prodotti Science in Sport sono certificati da *Informed Sport***, un ente privato che ha il ruolo di garantire nessuna contaminazione da sostanze proibite in 3 principali passaggi (analisi delle materie prime, semi-lavorati e prodotti finiti) oltre a un costante screening della fabbrica di proprietà dell'azienda stessa, dove vengono formulati e prodotti il 100% degli integratori SiS

## LA VISIONE DI UN TEAM VINCENTE

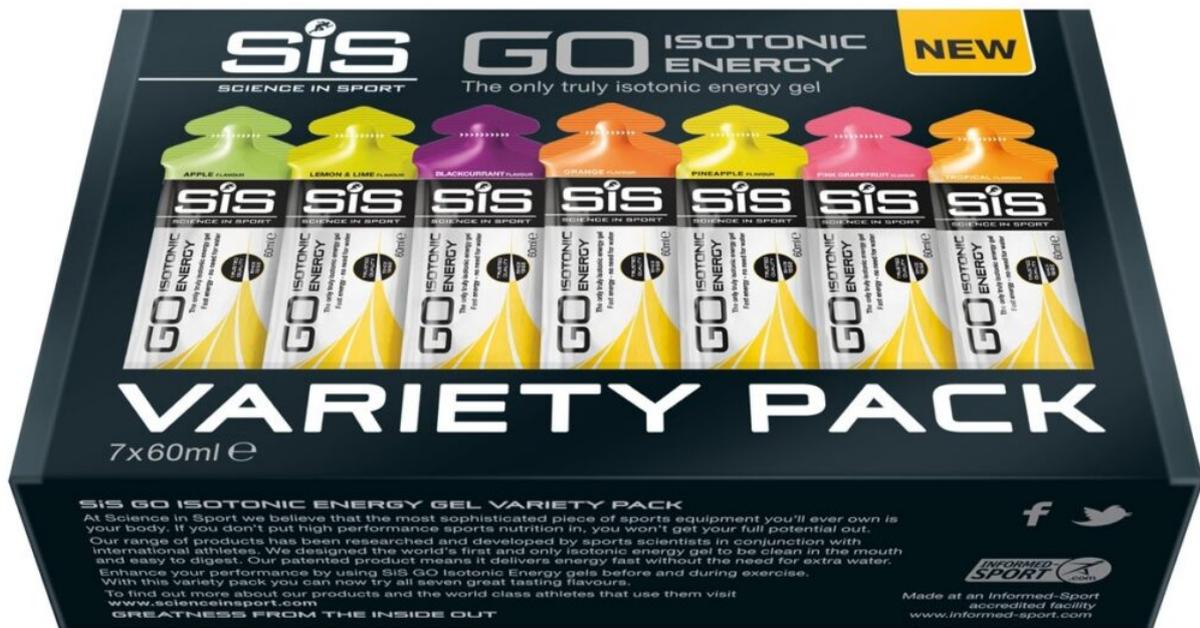
Science in Sport è un'azienda di nutrizione sportiva mirata all'endurance. In particolare, rappresenta la ricerca costante, il continuo desiderio di crescita e miglioramento, per spingere tutti gli sportivi a sfidarsi e superare i propri limiti.

Questa mentalità accompagna SiS in ogni suo passo, nel tono della voce con cui comunica e lavora! L'identità del brand è stata costruita proprio intorno a questo credo.

## I PRODOTTI PIU' ESCLUSIVI

Secondo la visione dell'azienda angolassone, tutti i prodotti della gamma Science in Sport sono perfettibili. Oggi all'avanguardia della scienza e del mercato, ma un giorno, presto o tardi, migliorabili grazie alla continua ricerca che encomiabilmente scienziati e ricercatori conducono quotidianamente!

· **GO Isotonic Energy Gel:** si tratta di una soluzione di carboidrati, maltodestrine, diluiti in 60ml di acqua. Una volta assunto risulta molto fresco e leggero in ogni suo gusto. L'assimilazione è molto rapida, si parla di pochissimi minuti, tanto da scongiurare qualsiasi problema gastrointestinale. Per prestazioni molto intense, come una gara da 2 o più ore, consigliamo un gel ogni 30' intervallato da altri integratori come barrette energetiche o sport drink in polvere;



- **GO Hydro:** pastiglie di sali minerali senza carboidrati e zuccheri, zero calorie. Si tratta del primo e unico sport drink sviluppato per reintegrare gli elettroliti persi durante la sudorazione. A oggi è l'unico integratore salino sul mercato completamente privo di zuccheri ed è quindi adatto anche per le giornate più calde, in ufficio o a casa;
- **Rego Rapid Recovery:** è indubbiamente il più famoso prodotto per il recupero sportivo sul mercato, grazie ad un perfetto bilanciamento tra proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali, per garantire un recupero a 360 gradi. Consigliamo di assumerlo entro 30/40' dalla fine dello sforzo per massimizzare l'assimilazione, contribuendo alla ricostruzione muscolare delle fibre danneggiate durante l'esercizio fisico;



- **Beta Fuel:** è una bevanda 100% isotonica, quindi velocemente assimilabile, con 80g di carboidrati sotto forma di maltodestrine e fruttosio in rapporto 2:1. Garantisce la migliore idratazione energetica per l'atleta, scongiurando qualsiasi problema gastrointestinale grazie alla sua formula isotonica. È particolarmente consigliata per prestazioni superiori alle 2 ore, intense e stancanti, per la sua ingente quantità di carboidrati;
- **GO Energy Bar:** si tratta di una barrette energetica di frutta secca e cereali, non ricoperta di cioccolato, fonte di maltodestrine a rapida assimilazione. Ideale per allenamenti superiori a 90 minuti, da assumere come alternativa solida al Gel Isotonico.

## INTEGRAZIONE A 360 GRADI

Il prodotto più conosciuto dell'intera gamma Science in Sport è sicuramente il Gel Isotonico, una soluzione introdotta nel mercato una decina d'anni fa e tutt'ora unica nel settore. **I vantaggi di questo integratore energetico sono sicuramente il gusto leggero, la rapidità di assimilazione e la quasi nulla necessità di assumere acqua per consumarlo.** Tutte e tre caratteristiche uniche e indispensabili quando parliamo di integrazioni durante prestazioni ad alta intensità.

Oltre all'energia fornita da un gel di questo tipo, dobbiamo considerare altri fattori come idratazione e recupero, per compensare a 360 gradi l'integrazione di un atleta, amatore e professionista allo stesso modo.



## STRATEGIA PER 3H+

In questo articolo ti proponiamo una strategia nutrizionale adeguata per allenamenti a media intensità in bicicletta, superiori alle 3 ore.

**Prima dell'allenamento** è consigliata una colazione (o spuntino, se ci stiamo allenando nel pomeriggio) sana, equilibrata, almeno 1h30 prima dell'inizio dell'attività. Science in Sport non propone alcun tipo di integratore perchè ritiene validi gli studi scientifici che dimostrano come qualsiasi alimento ingerito nei minuti antecedenti la partenza richiamino il sangue, destinato ai muscoli, allo stomaco per avviare il processo di digestione. **L'unica eccezione, per casi particolari, è il Gel Isotonico, poichè i tempi di assimilazioni sono istantanei.**



**Durante l'allenamento** invece Science in Sport consiglia di alternare l'assunzione di 1 GO Energy Bar e 1 GO Isotonic Energy Gel ogni 45'/50', accompagnato da 2 borracce da 750ml (la prima con 1 pastiglia di GO Hydro e la seconda con 1 busta di Beta Fuel, da iniziare ad assumere dopo almeno 90').

**Dopo l'allenamento**, infine, il prodotto più conosciuto e preferito dagli atleti professionisti è sicuramente **Rego Rapid Recovery**, una miscela di carboidrati, proteine, vitamine ed elettroliti per favorire il recupero e la ricostruzione muscolare. Per massimizzare e ottimizzare questa importantissima fase è opportuno assumere la dose di Rego negli immediati 30' successivi al termine dell'allenamento, dove c'è una finestra metabolica in cui il corpo è più propenso ad assimilare i nutrienti essenziali.

---

fonte [RideShimanoMagazine](http://RideShimanoMagazine) – [www.rideshimano.com](http://www.rideshimano.com)

This entry was posted on Wednesday, December 16th, 2020 at 7:10 am and is filed under [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.