

POZIONE MAGICA

Gli italiani sono noti per essere dei grandi bevitori di caffè. Ma forse però non tutti sanno che il suo consumo è stato messo in relazione con la qualità delle prestazioni sportive, evidenziando una corrispondenza tra assunzione di caffeina prima della pratica di sport e qualità delle performance muscolari durante l'attività. Questa la conclusione dell'Institute for Scientific Information on Coffee. Dopo ripetute valutazioni su un campione di persone adulte si è rilevato che la torsione muscolare era significativamente più alta se associata all'assunzione di caffeina rispetto a un placebo.



SUI pedali

Ottenete una pedalata più potente con i nostri migliori consigli

MUOVERSI IN MANIERA SOSTENIBILE

Wecity è la prima app gratuita per iPhone, Android e Windows phone in grado di calcolare quante emissioni di CO2 produciamo quotidianamente, promuovendo al tempo stesso ogni tipo di spostamento urbano a basso impatto ambientale attraverso un gioco e dei premi: più ti sposti in maniera sostenibile più diventi "ecologicamente" ricco. Gli spostamenti "virtuosi" vengono riconosciuti dall'applicazione e generano dei crediti. Questi, possono essere usati sullo store wecity per ottenere sconti e vantaggi su prodotti e servizi per una mobilità più green: bici elettriche, eco-viaggi, voucher per car-sharing, accessori intelligenti.

● Wecity.it



Come i professionisti

Questo prezioso volume ci guiderà tra le informazioni, le curiosità e i consigli migliori per seguire le orme dei professionisti del Triathlon. Qual è l'equipaggiamento necessario, quale dieta serve per mantenere una corretta idratazione e un corpo sano, come prepararsi alla prima competizione e agli allenamenti e l'iter da seguire per essere un Ironman*. Questo e tanto altro per far diventare sempre più vicino un traguardo che a volte può sembrare irraggiungibile.

"Il Libro completo del Triathlon e dell'Ironman*", Mediterranee, € 24,00



BEVANDE TOP

Con l'arrivo della bella stagione lo sport diventa ancor più protagonista e Gatorade non si lascia sfuggire l'occasione di agevolare gli sportivi con l'esclusiva "Gatorade Kenny Bottle", moderna ed ergonomica, ideale per dissetarsi senza distrarsi dall'attività fisica grazie all'impugnatura appositamente studiata per accompagnare gli atleti durante i loro allenamenti. Nel formato da 500 ml e nei gusti Arancia, Limone, Arancia Rossa, Lemon Ice e Cool Blue, una soluzione contenente il 6% di carboidrati e ricca di sali minerali.

● Gatorade.it



Sapevate che...

Londra ha visto un incremento dei pendolari che si muovono in bicicletta del 144% dal 2005 al 2015. Seguiamo il loro esempio!

