

## PERCHÉ L'ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Il PESO FORMA ed il conveniente rapporto PESO POTENZA determinati dallo studio, debbono essere raggiunti e/o mantenuti con un corretto comportamento alimentare. Il progetto F&O propone una sana ed equilibrata DIETA MEDITERRANEA atta a sostenere lo sforzo protratto nel tempo. "Costruire" energia con i giusti alimenti, e le corrette percentuali, significa evitare quegli sconvenienti raggiri biochimici che sono invece presenti allorché la dieta proponga scarsità di carboidrati ed esubero di proteine. Anche per un certo corredo enzimatico che noi abitanti del bacino mediterraneo portiamo in dote, errati comportamenti alimentari sono una sconveniente scelta che influisce sicuramente sulla prestazione!

## PESOFORMA!

### Quanto TEMPO perde il ciclista in soprappeso in SALITA?

Peso ATLETA + BICI con 1 KG di soprappeso  
in 1 KM di ascesa al 7% si impiegheranno 1,5 secondi in più

Peso ATLETA + BICI con 2 KG di soprappeso  
in 1 KM di ascesa al 7% si impiegheranno 2,75 secondi in più

Peso ATLETA + BICI con 3 KG di soprappeso  
in 1 KM di ascesa al 7% si impiegheranno 4,5 secondi in più

Peso ATLETA + BICI con 4 KG di soprappeso  
in 1 KM di ascesa al 7% si impiegheranno 6,5 secondi in più

Peso ATLETA + BICI con 5 KG di soprappeso  
in 1 KM di ascesa al 7% si impiegheranno 8,75 secondi in più

### QUINDI

α salire a CANOSSA (3,5 km al 6,5%) con un soprappeso di 3 kg si impiegheranno 15 secondi in più, con un soprappeso di 5 kg 30 secondi in più!

α scalare lo STELVIO da PRATO (27 km al 7%) con soprappeso di 3 kg si impiegheranno 2 minuti in più, con un soprappeso di 5 kg 4 minuti in più!

Lo studio effettuato a Canossa il 14 agosto 2001 (6 tester per 36 test con SRM) dimostra quanta importanza abbia il corretto PESOFORMA! Il ciclista professionale dovrebbe possedere quindi oltre al peso ideale. BIKE ed abbigliamento dal PESO contenuto ed il migliore ASSETTO per la performance!

TEMPO-RECORD sulla SALITA dei CASTELLI a CANOSSA: 7 minuti 21 secondi  
TEMPO-RECORD sulla SALITA dello STELVIO: 1 ora 15 minuti 36 secondi

**RECORD detenuti da GIULIANO ANDERLINI**

**Dati già pubblicati sulla rivista GRANFONDO**