

## Cyclette per casa: tutti i modelli sul mercato

**Pubblicato:** Giovedì 4 Marzo 2021



È uno degli attrezzi per fare sport a casa più usati da sempre, ancor di più in questa fase storica così particolare. L'ideale per restare in forma senza doversi necessariamente recare in palestra o se non sia ha tempo di praticare attività sportiva all'aperto. La cyclette riproduce il meccanismo della bicicletta tradizionale ma senza muoversi da casa.

Che sia per dimagrire, per tenersi in forma ed anche per fare riabilitazione, la cyclette è l'ideale per l'allenamento in bicicletta indoor. In italiano si parla spesso di ciclocamera, nome differente per lo stesso concetto: una bici per allenarsi a casa. Oggi questi strumenti si sono fatti estremamente competitivi e performanti, il tutto per garantire una scelta realmente vasta. Quali sono le tipologie di cyclette tra le quali scegliere?

### Cyclette orizzontale

Partiamo dalle cyclette orizzontali, un modello di bici da casa che consente di allenarsi da seduti poggiandosi ad uno schienale. Un modello quindi più comodo rispetto alle tradizionali bici da camera e che per questa sua caratteristica è più adatta a chi non è troppo abituato ad allenarsi con regolarità.

Una **cyclette orizzontale** inoltre si adatta, proprio per la sua morfologia, anche a chi dovesse avere qualche fastidio a livello di dolori di schiena che rende difficoltoso l'allenamento su una bici tradizionale. Un po' come stare seduti su una sedia regolabile con uno schienale anatomico: le gambe quindi saranno in perfetta linea orizzontale con la parte alta del corpo.

### Cyclette verticale

E qui non c'è bisogno di troppe spiegazioni: una cyclette verticale è la versione statica di una tradizionale bici. La posizione di pedalata sarà quindi quella classica, in verticale, adatta a chi è abituato a praticare attività sportiva o comunque con chi ha particolare dimestichezza con la bici. Rispetto alle cyclette orizzontali, queste tradizionali hanno il vantaggio di essere meno ingombranti e per questo più facilmente posizionabili all'interno di qualsiasi contesto domestico. Inoltre, con una cyclette verticale classica si vanno a bruciare molte più calorie rispetto ad una orizzontale.

### **Cyclette ellittica**

Un mix tra cyclette tradizionale e tapis roulant che consente di allenare tutti i muscoli del corpo, in quanto si va a svolgere un allenamento completo non solo per le gambe ma anche per le braccia. L'ellittica presenta infatti un movimento combinato della parte inferiore e di quella superiore che oltre a far bruciare molti grassi contribuisce a sviluppare la coordinazione.

### **Cyclette spin bike**

Un modello di cyclette verticale di dimensioni ancora più limitate, particolarmente utilizzata nell'allenamento di spinning che consente di pedalare a velocità elevate. Una formula molto utile per chi ha bisogno di bruciare molte calorie e per chi sia già allenato. Le spin bike consentono una postura piegata in avanti, in posizione da corsa, con un manubrio ergonomico.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it