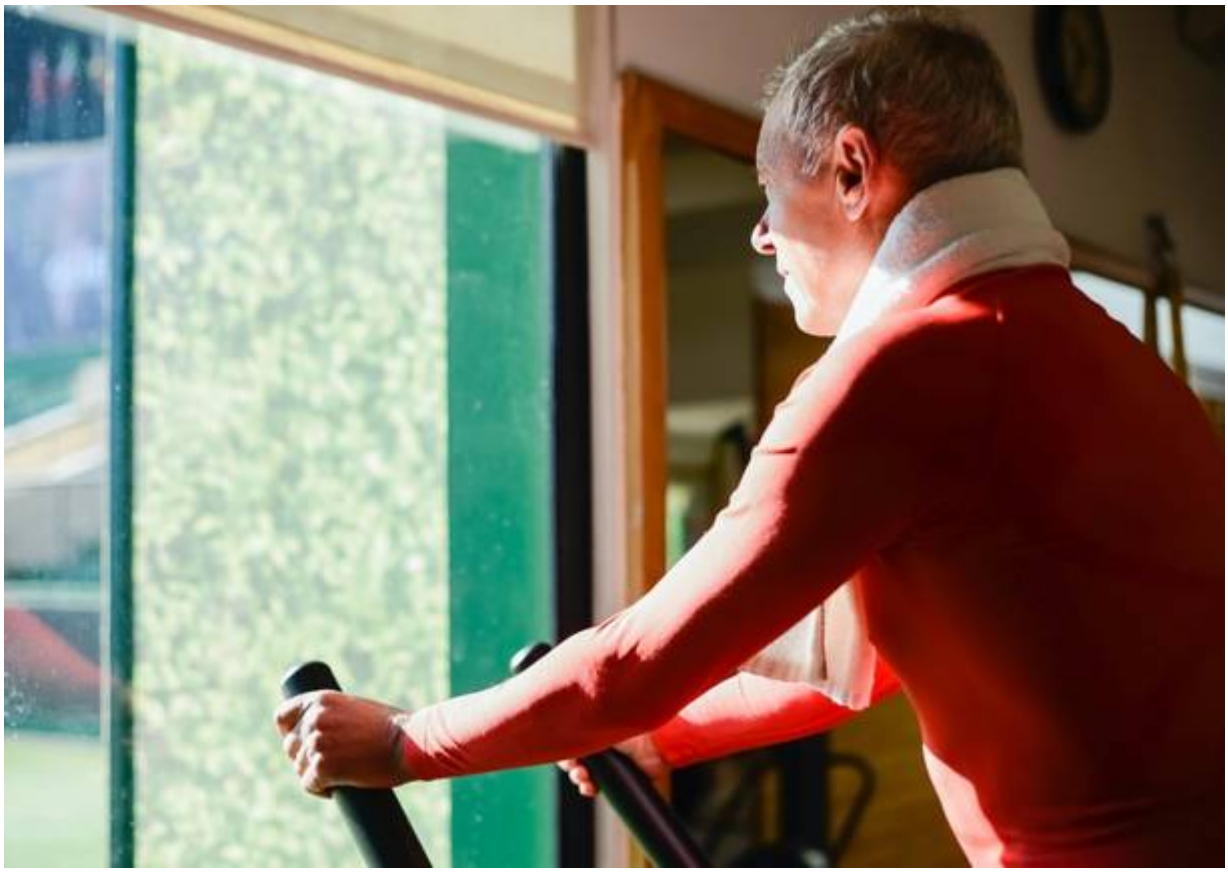
VareseNews

Cyclette a casa: esercizi per allenarsi con successo

Pubblicato: Venerdì 14 Maggio 2021



Ormai da diversi decenni, la **cyclette** è diventata un attrezzo indispensabile per chiunque voglia **fare palestra stando a casa**. Ideale per dimagrire, per chi ha poca voglia di uscire e anche per chi ha poco spazio (in questo caso, basta una semplice **cyclette pieghevole**), sono numerosi gli altri **benefici** e i vantaggi ottenibili grazie a un regolare programma di allenamento centrato su questo strumento.

Per iniziare bastano pochi accorgimenti: un orologio o cronometro per monitorare il tempo; una bottiglietta d'acqua e un asciugamano per il sudore nelle vicinanze; la musica giusta per accompagnare tutti gli esercizi da effettuare durante la pedalata.

I vantaggi di una cyclette a casa

La cyclette può essere usata da chiunque; a differenza di altre attività sportive – come la corsa – la cyclette è adatta a chiunque desideri usarla: ciò che più conta è monitorarsi per assicurarsi di non stare andando oltre le proprie possibilità. Inoltre, il rischio di infortunio è ridotto al minimo: si consiglia però di regolare attentamente l'altezza del sellino per esser certi di assumere la posizione corretta durante la pedalata, così da assumere la giusta posizione durante la seduta.

Altri vantaggi riguarda la riduzione del livello di stress: una sana pedalata su cyclette può certamente aiutare a scaricare la tensione accumulata durante la giornata, rilassando corpo e mente.

I benefici della cyclette sul corpo: perdere peso

Iniziando dal beneficio più tradizionale – e forse anche il più ricercato in sede di allenamento – la cyclette, così come la camminata e la corsa, aiuta certamente a **bruciare calorie**. Visto che il peso del corpo è sostenuto dal sellino e non grava direttamente sulle articolazioni di anche, ginocchia e caviglie, la pedalata su cyclette è l'ideale anche per i soggetti in **forte sovrappeso**. Ovviamente, si consiglia di accompagnare un allenamento costante a una corretta alimentazione, al fine di stimolare il metabolismo e migliorare la propria linea il più correttamente possibile.

Tonificare i muscoli con la cyclette

Aggredendo direttamente i grassi che si depositano su fianchi e glutei, questi – insieme ad addominali e gambe – saranno sempre più tonificati dalle pedalate in cyclette: un valido aiuto, questo, per **combattere la cellulite**.

È bene sottolineare che non sono soltanto le gambe a beneficiare di una sessione di **allenamento in cyclette**. Per tutto l'allenamento, infatti, gli addominali saranno contratti; in più, se la pedalata viene accompagnata da opportuni esercizi di respirazione, i vantaggi saranno ancora maggiori. Altri esercizi da svolgere aumentando la resistenza della cyclette possono rivelarsi vantaggiosi anche per le braccia.

Ciò che più conta, per bruciare calorie o per tonificare i muscoli, è allenarsi con criterio: è possibile alternare vari esercizi mentre si pedala, per contrarre maggiormente gli addominali, sollecitare i muscoli delle braccia o stimolare maggiormente le anche; si consiglia, tuttavia, di iniziare sempre con una fase di warm-up di almeno cinque minuti, durante la quale si alza la resistenza dello strumento prima dell'allenamento vero e proprio; infine, invece di fermarsi improvvisamente, effettuare a conclusione di seduta una fase di cool-down di altri cinque minuti, riducendo gradualmente la resistenza.

Allenamento in cyclette per un cuore più forte

Una sessione di **allenamento con la cyclette** è un esercizio di tipo **aerobico**: come tale, il primo muscolo a beneficiare dell'allenamento è il **cuore**. Avere un cuore più forte significa godere di un migliore stato di salute, o ridurre la pressione arteriosa e dunque prevenire patologie a essa collegate. Migliorare dunque le proprie capacità cardiache e respiratorie è possibile: si consiglia, allo scopo, di allenarsi con un cardiofrequenzimetro, per monitorare l'andamento della propria seduta di allenamento e decidere se intensificarne o meno l'intensità.

Postura corretta per l'allenamento in cyclette

A volte, l'idea di pedalare tra i trenta e i quaranta minuti può sembrare uno sforzo non indifferente per la schiena: così non è. Certamente, se non si regola opportunamente il sellino della cyclette, si rischia di assumere involontariamente una posizione che – alla lunga – potrebbe risultare dolorosa.

Eppure, la realtà è che possono trarre benefici dalla cyclette anche i muscoli della schiena e della zona lombare, specie di chi tende ad assumere durante la giornata posture sbagliate o di chi – per lavoro o altre ragioni – è costretto a una vita troppo sedentaria.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it