



## La cyclette: vantaggi e svantaggi

La cyclette, o bicicletta da camera, è un attrezzo ginnico tra i più utilizzati per l'home-fitness, specialmente in questo periodo dell'anno. L'idea di fondo è semplice: fingere di andare in bicicletta, con tutti i benefici che comporta, rimanendo in casa propria e usando soltanto i pedali come mezzo di movimento. Il vantaggio è che la cyclette si adatta alla collocazione domestica, perché è poco invasiva e si presta ad essere usata nei ritagli di tempo; inoltre, la possibilità di distrarsi con la musica o la televisione rende meno pesante l'esercizio, distrae un po' dalla fatica. Senza dimenticare l'assoluta indipendenza rispetto alle condizioni atmosferiche esterne. Lo svantaggio più evidente è la perdita del contatto con la natura e l'aria aperta, assicurato dalla bicicletta vera e propria.

Con la cyclette da camera si va a lavorare sui gruppi muscolari della parte inferiore del corpo, quindi delle cosce e dei polpacci. La parte superiore non è coinvolta, se non nell'impegno di mantenere la schiena dritta e la pancia (almeno un po') in dentro. Per le gambe si possono ottenere buoni risultati con la costanza, perché di certo non bastano 20 minuti una volta a settimana per veder cambiare il tono del quadricipite femorale o per scendere di peso: 20 minuti sì, ma tutti i giorni e seguendo un minimo di programma di avanzamento. La passeggiata in bicicletta è piacevole all'esterno, mentre all'interno occorre impegnarsi, adottare e mantenere ritmo e respirazione.

## Per addominali da invidia...

Per avere addominali perfettamente scolpiti è necessario impegnarsi a fondo e combinare un programma di attività sportiva e dieta alimentare che abbia come obiettivo quello di eliminare l'adipe in eccesso per far risaltare al 100% la definizione muscolare. Naturalmente se si aspira a risultati invidiabili, il cosiddetto "addome a tartaruga", si deve mettere in conto che occorrono tempo e dedizione: non si può infatti arrivare ad avere addominali perfettamente scolpiti in poco tempo. Come prima cosa bisogna cercare di sconfiggere l'eventuale pancetta, per cui oltre che esercizi per gli addominali, sarà necessario seguire un corretto regime alimentare, mirato alla perdita dell'adipe in eccesso, ed un po' di attività aerobica. Eseguendo solo gli esercizi addominali, infatti, lo sviluppo dei muscoli potrebbe portare ad evidenziare ancora di più il grasso in eccesso, provocando un effetto esteticamente poco gradevole. Per resistere nel lungo periodo può essere utile ad esempio abituarsi a mangiare in modo sano e "dietetico" durante tutta la settimana, lasciandosi due pasti liberi nel week-end, mentre per quanto riguarda l'allenamento dopo una prima fase concentrata soprattutto sull'attività aerobica per eliminare il grasso in eccesso si può passare ad una seconda fase in cui si dedica più tempo agli esercizi per addominali, cercando di allenare con costanza tutte le fasce muscolari, ovvero alternando esercizi per la fascia bassa, per gli addominali laterali e per quelli alti. Nella terza fase del percorso sarà necessario variare nuovamente sia l'alimentazione (limitando un po' il consumo di carboidrati complessi), che l'allenamento, inserendo nuovamente diverse sessioni di attività aerobiche per riuscire ad ottimizzare la definizione muscolare e poter mostrare degli addominali scolpiti.



## Heat program



Quarantacinque minuti di lavoro aerobico mirato al consumo grassi, al potenziamento muscolare e alla resistenza cardiovascolare, in modo efficace e intelligente. E' per eccellenza l'attività preparatoria a tutte le attività cardiovascolari. Adatto a tutte le età, studiato per rispondere alle esigenze di ogni individuo, consente di bruciare tra le 500 e le 700 calorie a lezione.

"H.e.a.t Program" è realizzabile solo su Maxerunner, l'unico tapis roulant in grado di risolvere le difficoltà che si manifestano con gli attuali tappeti elettronici nel cercare di trasformare un percorso "outdoor" (all'aperto) in un allenamento "indoor" (in palestra). Quest'ultimo utilizza solo energia muscolare e può garantire lo stesso tipo di resistenza che si incontra sul terreno, ciò che un tappeto elettronico non può fare, in quanto il nastro è azionato da un motore e non dalla forza delle gambe e al tempo stesso è in grado di riprodurre la variabilità di pendenza che si presenta in un percorso di montagna, con inclinazione graduale e fluida, contrariamente ai tappeti meccanici finora in commercio. L'allenamento si trasforma dunque in un vero viaggio in montagna. Un programma di allenamento salutare, efficace e coinvolgente che dà la possibilità a tutti di partecipare seguendo la filosofia "del vero camminatore in montagna". Per maggiori informazioni su "H.e.a.t. Program" potete contattare la Palestra Futura in via Piacenza a Voghera al numero 348.4707270

## Trucchi per gambe snelle



Il segreto per avere gambe snelle è quello di seguire un programma di attività fisica abbinato ad un sano regime alimentare, che avrà effetti anche sul resto del corpo. L'ideale per raggiungere lo scopo sarebbe iscriversi in palestra dove, con i consigli di un trainer,

è sicuramente più facile strutturare un buon programma di allenamento facendo ad esempio 30-40 minuti di attività aerobica (step, tapis roulant, cyclette) seguiti da esercizi con macchine specifiche per allenare le diverse fasce muscolari delle cosce e la parte laterale dei glutei. Chi invece non ha il tempo o la voglia di frequentare una palestra può comunque ottenere gambe snelle facendo altri tipi di attività fisica, ad esempio correndo o camminando a passo più o meno spedito almeno tre volte la settimana, o magari comprando un tapis roulant da mettere in casa. E' importante comunque abbinare alla pratica di queste attività di tipo aerobico anche esercizi specifici per rinforzare il tono muscolare delle gambe (squat e degli affondi).



## Un Natale di benessere con Gestis Sport

Regalare benessere fisico. E' con questo slogan che il Gestis Sport Fitness Village di Casteggio propone per il periodo invernale una serie di corsi e attività a prezzi davvero vantaggiosi. Qualche esempio? Gli abbonamenti ai corsi di acqua fitness e hydrobike, ad esempio, costano solo 36 euro, quelli di nuoto per ragazzi 27 euro; il corso di nuoto baby e per adulti 31,50 euro, quello di acquaticità neonatale (4-36 mesi) e per gestanti 40 euro. Il tutto dall'8 Gennaio al 14 Febbraio (termine quadrimestre). Coloro che decideranno di regalare uno tra questi abbonamenti, avranno in omaggio la possibilità di seguire un

corso a piacere scontato del 50%, oppure di ricevere 11 ingressi gratuiti per praticare nuoto libero. Le migliori tariffe del momento e la garanzia di un ambiente dinamico e solare in cui ritrovare la forma: tutto questo è Gestis Sport!

Info: 0383.804372

casteggio@gestisport.com; www.gestisport.com

# PISCINA di CASTEGGIO

Finalmente la piscina coperta dei vostri sogni

Acquaticità neonatale (4-36 mesi)  
Corsi di acquaticità ludica prescolare (3-6 anni)  
Acquagym - Idrobike - Acquagag  
Vasca speciale per riabilitazione in acqua

La piscina è aperta tutti i giorni  
dalle 7.30 alle 22.30

Info: 0383.804372  
www.gestisport.com  
casteggio@gestisport.com

