

Allenamento incrociato all'aria aperta: l'ellittica da strada

Allenarsi a correre è un piacere per tanti. Nonostante il piacere, la corsa può anche essere dura sul nostro corpo e dobbiamo stare attenti a non correre troppo. Per questo spesso viene raccomandato di fare gli allenamenti incrociati, il 'crosstraining', facendo la bici, il nuoto o anche altri tipi di sport.

Ora esistono delle bici ellittiche da strada, dove si sta in piedi e i pedali fanno il movimento della corsa. Queste **ELLIPTIGO** vengono usate da tanti atleti in America e sempre di più anche in Europa per l'allenamento incrociato.



Le Elliptigo sono state inventate circa 10 anni fa. L'inventore non poteva più correre per vari problemi e ha iniziato ad usare la ellittica in palestra. Gli è venuta l'idea di progettare una ellittica da strada e dopo anni di tentativi e duro lavoro, ci è riuscito.

Allenarsi su una ellittica da strada è quasi come allenarsi a correre, ma senza l'impatto. Perciò è un ottimo strumento per tutti i podisti che vogliono migliorare le proprie prestazioni e non solo. Le bici ellittiche da strada hanno dei pedali che fanno un movimento ... ellittico (che sorpresa!). Il movimento è molto simile a quello della corsa e perciò allena gli stessi muscoli. La trasmissione della forza alla ruota avviene tramite un meccanismo semplice e per questo molto interessante.

Le bici ellittiche da strada ora vengono usate anche da tanti altri atleti per il puro piacere che regalano. Allenarsi su una ellittica da strada fa bene a tutto il corpo (e la mente...) perché impegna il core, le gambe ma anche le braccia. Stando in piedi, non ci sono dolori (schiena, fondo schiena, collo o polsi) e tante persone che non possono più correre a causa di problemi alle ginocchia, i piedi o l'anca, possono usare le ellittiche da strada senza nessun problema.

Altri vantaggi delle Elliptigo (rispetto alla bici) sono che si sta alti ed eretti sulla bici,

perciò si vede tutto e si è molto visibile per gli altri. Stando in piedi l'allenamento è più intenso che stando seduti su una sella, perciò basta meno tempo oppure nello stesso tempo si riesce a fare di più (senza l'impatto sulle articolazioni).

La sensazione è quella di correre sull'aria. Bisogna provarla per capire che andare in bici in piedi è il futuro del modo in cui ci muoviamo perché siamo già seduti abbastanza.

Per info: www.biciinpiedi.com