Allenamento con la cyclette: ecco i suoi benefici

Data: 1 luglio 2021 | Autore: Redazione

La cyclette è il nome di un congegno fitness simile ad una bicicletta e concepito per riprodurre al chiuso (indoor) il movimento ciclistico. A differenza di altre attività come lo spinning o la fit boxe che richiedono la guida di un coach, l'allenamento con cyclette è svolto principalmente come home fitness senza la presenza di un trainer.

Ma a cosa serve?
La cyclette viene utilizzata per la pratica dell'esercizio fisico motorio; gli obbiettivi più comuni implicano:

- Aumento della fitness generale;
- Perdita di peso;
- Riabilitazione;
- Allenamento specifico – poco frequente, perché i ciclisti tendono a prediligere l'uso dei rulli.

In virtù del basso impatto cardiovascolare e respiratorio che la contraddistingue, la cyclette è stata a lungo utilizzata nella terapia riabilitativa. Ciò permette maggior sicurezza, che si traduce in maggior applicabilità e quindi maggior efficacia nel trattamento. Per di più, la possibilità di regolare il movimento e l'intensità, rende l'uso della cyclette molto adatto al recupero funzionale di muscoli, tendini ed articolazioni.

In uno studio si è potuto notare una correlazione positiva tra il ciclismo e l'uso prolungato della cyclette e diminuzione della funzione sessuale (Harvey B. - 2012).

I benefici della cyclette

L'uso della cyclette può comportare una serie di benefici non trascurabili. L'entità di questi ultimi è tanto superiore quanto basso è il livello di fitness generale di chi la usa; incrementa anche, ovviamente, all'aumentare del carico di allenamento.

Tra i vari benefici vi sono:

- Miglioramento della fitness cardio-vascolare e respiratoria;
- Miglioramento della fitness muscolare specifica;
- Ottimizzazione del dimagrimento;
- Azione preventiva e terapeutica sulle articolazioni delle gambe;
- Miglioramento del tono dell'umore.

L'utilizzo regolare della cyclette determina un miglioramento della fitness cardio-vascolare e respiratoria. Non è una prerogativa di quest'attività e qualunque tipo di sforzo aerobico sufficientemente prolungato e ripetuto nel breve termine dovrebbe conseguire più o meno gli stessi vantaggi.

L'attivazione del metabolismo aerobico stimola l'organismo ad adattarsi migliorando l'efficienza cardio-circolatoria, ma anche quella polmonare. Questi miglioramenti non si ottengono tuttavia solo con intensità basse o medie, utili soprattutto per i neofiti, ma anche e soprattutto oltrepassando la soglia anaerobica fino al massimo consumo di ossigeno (VO2max); va da sé che la durata dell'allenamento debba comunque essere sufficiente, il che impone una certa attenzione nella scelta dell'intensità in relazione al volume.

Miglioramento della fitness muscolare specifica

Soprattutto nei sedentari, iniziare a usare la cyclette migliora il tono di base della muscolatura coinvolta:

- Quadricipite femorale;
- Bicipite femorale;
- Grande gluteo;
- Adduttori;
- Abduttori;
- Polpacci;
- Estensori del piede.

Per di più, tra i molti adattamenti periferici, si possono apprezzare:

- Aumento della forza;
- Aumento della resistenza specifica;
- Aumento della capillarizzazione.

Ma la cyclette fa dimagrire?

Il dimagrimento avviene quando il bilancio energetico è negativo; in patica, quando si mangia in maniera insufficiente rispetto a quanto si consuma durante la giornata.
Allenandosi con la cyclette si può aumentare, in maniera più o meno significativa, il dispendio calorico; tuttavia, questo può favorire il dimagrimento solo se l'altra variabile rimane costante o non aumenta al punto da creare un bilancio neutro.

L'esercizio fisico, si sa, aumenta anche l'appetito; questo è dovuto soprattutto all'intaccamento della glicemia e delle riserve di glicogeno. Quindi se da un lato la pratica sportiva ci aiuta a consumare di più, dall'altro potenzia lo stimolo di mangiare. Diventa pertanto indispensabile mantenere un certo autocontrollo, senza cadere nella sovrastima di quanto si può aver "bruciato" durante la sessione.

Rischi della cyclette

Non esistono rischi strettamente correlati alla cyclette, se non quelli riconducibili a stati patologici preesistenti. Di per sé, l'attività non è rischiosa, ma dev'essere affrontata per quello che è: un'attività motoria che può risultare anche molto intensa.

Clicca qui per leggere altri articoli sul mondo del Fitness.

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/allenamento-con-la-cyclette-ecco-i--suoi-benefici/125325