

# 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 obiettivi 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 ( $VO_2\text{max}$ ); 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:

- Quadricep 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 pratica, 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>

