

Piano di allenamento per Air Bike

Programma di 6 settimane · sessioni brevi e intense a coinvolgimento totale · per l'AsVIVA F1

L'Air Bike frena con l'aria: più si pedala e si tira velocemente, maggiore è la resistenza – senza alcun limite superiore. Non è un attrezzo per lunghe pedalate tranquille, bensì per sessioni brevi e molto intense. Per questo motivo questo programma è concepito su sei settimane e lavora con fasi di sforzo decisamente più brevi rispetto agli altri.

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Intervalli	Sessione 1 – 30/30	20 min
Mar	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Mer	Base	Sessione 2 – pedalata tranquilla	25 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	Picchi	Sessione 3 – sprint brevi	20 min
Sab	Attivo	a scelta – bici, nuoto, camminata	–
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	–

PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

RISCALDAMENTO · 5 MIN

- 5 min molto leggero, muovere consapevolmente le braccia
- Rotazione delle spalle
- due brevi scatti da 10 secondi

DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Continuare a pedalare molto leggermente per 3 min
- Allungare spalle, petto e cosce
- Attendere che il respiro si regolarizzi

Nessun limite

RESISTENZA
AD ARIA

La resistenza aumenta in modo **più che proporzionale** alla tua velocità. Non esiste un livello massimo – il limite è stabilito solo dalla tua forza. È proprio per questo che qui gli sforzi sono brevi e le pause lunghe.

SESSIONE 1 · 30/30

INTERVALLO CLASSICO · PER INIZIARE

5 min	Riscaldamento
10 x 30 sec	sostenuta, braccia e gambe in modo uniforme
in mezzo	continuare a pedalare molto leggermente per 30 sec
5 min	Defaticamento

SESSIONE 2 · CORSA TRANQUILLA

RECUPERO & TECNICA

5 min	Riscaldamento
15 min	uniforme, ritmo conversazione – trattenersi consapevolmente non è la sessione in cui mettersi alla prova
5 min	Defaticamento

SESSIONE 3 · SPRINT BREVI

PRESTAZIONE MASSIMA · DALLA SETTIMANA 3

8 min	Riscaldamento, progressivo
6 x 15 sec	al massimo, dare tutto
in mezzo	2 min molto leggero – recupero completo
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

CARATTERISTICA	AIR BIKE F1
Resistenza	Turbina ad aria, dipendente dal numero di giri, senza limite massimo
Parte superiore del corpo	impugnatura mobile – braccia, spalle, petto e schiena lavorano insieme
Piani di allenamento	7
Trasmissione	Cinghia, silenziosa a vuoto
Dimensioni di ingombro	145 x 61 x 120 cm
Peso articolo	59 kg
Peso massimo utente	150 kg
Misurazione della frequenza cardiaca	Cardiofrequenzimetro Bluetooth

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Le braccia fanno metà del lavoro.** Chi si limita a pedalare spreca il vantaggio.
- **Breve e intenso batte lungo e faticoso.** 20 minuti sono sufficienti.
- **Rispettare davvero le pause** – altrimenti ogni giro diventa più lento.

- **Rumoroso.** L'attrezzo non è adatto ad appartamenti poco isolati acusticamente.
- **Non più di tre sessioni intense** a settimana.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · [asviva.it](https://www.asviva.it)

Questo piano di allenamento serve a scopo informativo generale e non sostituisce alcuna consulenza medica. In caso di dubbi, si prega di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento – in particolare in presenza di patologie preesistenti, lesioni o dopo una lunga pausa dagli allenamenti. L'allenamento si svolge a propria responsabilità.