

Piano di allenamento per ellittica

8 settimane di potenziamento · resistenza a basso impatto sulle articolazioni senza sollecitazioni da impatto · per ellittica e trainer ellittico

Sull'ellittica il piede non stacca mai dal pedale – non c'è alcun impatto come nella corsa. Questo la rende l'attrezzo da cardio più delicato sulle articolazioni dell'intera gamma e consente sessioni più lunghe. Tre sessioni a settimana, più un giorno di movimento libero.

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Base	Sessione 1 – ritmo costante moderato	30 min
Mar	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Mer	Intervalli	Sessione 2 – Cambio di resistenza	25 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	All'indietro	Sessione 3 – Cambio di direzione	30 min
Sab	Attivo	a scelta – bici, nuoto, camminata	–
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	–

PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

RISCALDAMENTO · 5 MIN • 5 min resistenza bassa, frequenza regolare • Coinvolgere consapevolmente le braccia • aumentare la frequenza di allenamento nell'ultimo minuto	DEFATICAMENTO · 5 MIN • Resistenza al livello più basso • 3 min di defaticamento • Allungare polpacci, cosce e flessori dell'anca
---	--

Impugnature
COINVOLGERE

Chi si **appoggia alle impugnature fisse** rinuncia a metà dei benefici. Le impugnature mobili devono partecipare al movimento – in questo modo spalle, petto e schiena lavorano insieme e il consumo calorico aumenta notevolmente.

SESSIONE 1 · RITMO COSTANTE E MODERATO

BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

5 min	Riscaldamento
20 min	costante, resistenza media, 50–60 passi/min
	Settimana da 5 a 8: prolungare a 30 min
5 min	Defaticamento

SESSIONE 2 · CAMBIO DI RESISTENZA

RESISTENZA & RESISTENZA ALLA FORZA

5 min	Riscaldamento
6 × 1 min	Aumentare la resistenza di 4–6 livelli, mantenere la frequenza
in mezzo	2 min di ritorno alla resistenza di base
5 min	Defaticamento

UNITÀ 3 · CAMBIO DI DIREZIONE

GLUTEI & PARTE POSTERIORE DELLE COSCE

5 min	Riscaldamento in avanti
5 × 3 min	pedalare all'indietro, resistenza media
in mezzo	2 min in avanti a ritmo blando
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

MODELLO	LUNGHEZZA FALCATA	DISTANZA TRA I PEDALI	MASSA VOLANICA	PESO MAX.
Ellittica Smart Stair Pro E50	53 cm	4,5 cm	26 kg	150 kg
Ellittica Smart E4 Pro	–	6 cm	24 kg	130 kg
Ellittica C29 Pro	–	17,3 cm	16 kg	120 kg
Ellittica C29 Step	40 cm	18 cm	16 kg	120 kg
Ellittica C28 Runner	39 cm	14 cm	16 kg	120 kg
2in1 Ellittica & Cyclette C16	33 cm	22 cm	12 kg	110 kg

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Mantenere una posizione eretta.** Non appoggiarsi al manubrio.
- **Piede intero sul pedale,** non solo l'avampiede.
- **Mantenere la frequenza,** regolare la resistenza – non il contrario.

- **Non dimenticare la pedalata all'indietro.** Stimola muscoli diversi.
- **La ridotta distanza tra i pedali protegge le ginocchia** – verificare il valore nella scheda tecnica.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [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.