

IL TUO PIANO DI ALLENAMENTO

Piano di allenamento per ergometro orizzontale

Programma di 8 settimane · delicato sulla schiena, regolato in watt · per AsVIVA R7

Sull'ergometro orizzontale ti siedi in posizione semi-sdraiata con lo schienale e il movimento di pedalata è rivolto in avanti in diagonale. La colonna vertebrale viene sgravata e l'accesso è basso. Questo lo rende la prima scelta dopo una pausa, in caso di problemi alla schiena o per la ripresa degli allenamenti – ed è regolato in watt, quindi pianificabile.

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	Livelli	Sessione 2 – livelli moderati di watt	25 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	Base	Sessione 3 – pedalata lunga e costante	35 min
Sab	Attivo	riposo – passeggiata, nuoto	–
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	–

PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

RISCALDAMENTO · 5 MIN

- 5 min a 40–50 watt
- Controllare la posizione di seduta: le ginocchia non devono mai essere completamente distese
- respirare in modo calmo e regolare

DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Ridurre i watt gradualmente
- Pedalare agilmente per altri 3 min
- Allungare cosce e flessori dell'anca

Schiena

RIMANE
APPOGGIATA
ALLO
SCHIENALE

Tutto il vantaggio di questo tipo di costruzione risiede nello **schienale**. Chi si spinge in avanti durante la pedalata lo perde. Regolare il sedile in modo che il ginocchio rimanga leggermente piegato nel punto più distante – mai completamente esteso.

SESSIONE 1 · RITMO COSTANTE E MODERATO

BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

5 min	Riscaldamento
20 min	regolare, frequenza di pedalata 65–75
	Settimana da 5 a 8: prolungare a 30 min
5 min	Defaticamento

SESSIONE 2 · LIVELLI DI WATT MODERATI

PORTATA MASSIMA · SENZA PICCHI

5 min	Riscaldamento
4 × 3 min	Valore base più 20–30 watt
in mezzo	3 min ritorno al valore base
5 min	Defaticamento

SESSIONE 3 · PEDALATA LUNGA E TRANQUILLA

RESISTENZA · LA SESSIONE PIÙ IMPORTANTE

5 min	Riscaldamento
25 min	Mantenere il valore base, respirazione regolare meglio più a lungo e più leggero che breve e duro
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

CARATTERISTICA	2IN1 ERGOMETRO RECLINATO & CROSSFIT R7
Intervallo di carico	10 – 350 watt
Sistema di resistenza	elettromagnetico (EMS)
Massa volante	18 kg
Piani di allenamento	10
Seconda funzione	Vogatore nello stesso telaio
Dimensioni di ingombro	147 x 115 x 75 cm
Peso massimo utente	130 kg
Tipo di sella	Comfort, con schienale

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Schiena contro lo schienale.** Non spingersi in avanti.
- **Mai estendere completamente il ginocchio** – regolare il sedile di conseguenza.
- **Più a lungo invece che più duro.** Questo tipo di costruzione vive di durata.

- **Dopo un infortunio o un intervento chirurgico** chiarire preventivamente il carico con il medico.
- **L'R7 può anche remare** – un attrezzo, due forme di allenamento.

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.