

## IL GIORNO

# IN BICI

## Uno schiaffo alla sedentarietà

*L'esperto: «Ideale per bruciare i grassi e alleviare lo stress»*

**P**ER RIMETTERSI in forma a volte la dieta non basta. Allora perché non trovare un ulteriore alleato in vista della prova costume? Con la bicicletta è semplice, soprattutto perché si può pedalare in casa, in palestra o all'aria aperta. In quest'ultimo caso, risparmiando anche tempo, facendo un po' di moto ottimizzando il tragitto quotidiano per andare al lavoro o a fare la spesa. A questo punto non vi resta che scegliere: cyclette o bicicletta?



### Pedagate 'in rosa', ma con le marce

di DOMITILLA FERRARI

**PRENDERE LA BICICLETTA** per raggiungere l'ufficio o per andare a fare la spesa è il primo passo per abbandonare la sedentarietà. «Usare la bicicletta al posto dell'auto può essere molto d'aiuto per arrivare preparati alla prova costume», dice Marco Carlon, chinesiologo, tecnico posturale e personal trainer del centro **Unique-GetFit** di Milano. «Innanzitutto la bicicletta può sostituire quasi del tutto il riscaldamento in palestra e far risparmiare tempo. Perché ci si mette in moto già uscendo da casa». Bisogna, però, fare attenzione all'intensità con cui si pedala. «Usare la bicicletta può essere un vantaggio solo se si fa attenzione a non stimolare troppo il quadricipite — avverte Carlon — perché si tratta comunque di un lavoro molto localizzato, anche se attiva anche i muscoli della regione posteriore. Volendo, si può scaricare parte del peso sulle braccia: così si tonificano un po' anche i bicipiti».

**SENZA DIMENTICARE** che questo mezzo di trasporto aiuta anche la funzionalità cardiaca e respiratoria. «Inoltre, alcuni studi hanno scoperto che andando in bicicletta si respirano meno polveri sottili che in auto con i finestrini aperti», dice l'esperto. Ma prima di mettersi 'in pista' è bene equipaggiarsi bene. «Se non si tratta di un entusiasmo passeggero è bene scegliere una 'due ruote' con delle buone marce, ormai diffuse anche sui modelli economici. Le marce permettono risparmiare un po' di fatica, fare ugualmente dell'attività fisica, ma senza stimolare troppo i muscoli delle gambe. Perché la velocità della pedalata incide sull'intensità del sforzo», conclude Carlon.