



### CHI USA ELLIPTIGO

Maratoneti olimpionici, ed atleti di prima categoria di svariate discipline hanno integrato ElliptiGO nei loro programmi di allenamento e di riabilitazione. ElliptiGO, è uno strumento di ultima generazione per un allenamento completo ed efficace.

### I MODELLI

	ElliptiGO 3C	ElliptiGO 8C	ElliptiGO 8S	ElliptiGO 11R
Peso	19.1Kg	19.1 Kg	20 Kg	17.9 Kr
Lunghezza	190.5 cm	190.5 cm	190.5 cm	190.5 cm
Telaio	Alluminio	Alluminio	Alluminio	Alluminio/ carbonio
Cambio	3 velocità Shimano Alfine	8 velocità Shimano Alfine	8 velocità Shimano Alfine	11 velocità Shimano Alfine
Freni	a. V p. V	a. V p. V	a. V p. V	a. V p. V
Ruote	20"	20"	20"	20"



# ELLIPTIGO

# ELLIPTIGO



...è nato un nuovo Sport



**FitBike**

FitBike S.r.l.  
Via A. Casati 2/o  
20853 Muggiò (MB) - Italia  
Tel. +39 340 49 62 0 727  
e-mail: [info@fitbike.it](mailto:info@fitbike.it)  
web : [www.fitbike.it](http://www.fitbike.it)



**FitBike**

## UN NUOVO MODO DI CORRERE

ElliptiGO è la prima bici ellittica al mondo progettata da runner esperti, che unisce il meglio della corsa, del ciclismo e dell'esercizio sull'ellittica statica, per arrivare ad un allenamento all'aria aperta a basso impatto articolare ma con alte performance. ElliptiGO è il mezzo ideale per l'allenamento all'aria aperta, ma anche la miglior sostituta alla corsa, soprattutto per chi soffre di patologie articolari e muscolari scaturite dalla corsa.

È un'esperienza di allenamento che è molto simile alla corsa su strada più di qualsiasi attività fisica che esista al momento. Chiunque abbia subito traumi legati alla corsa, chiunque non può più correre, chiunque non ami stare chiuso in palestra, oggi ha una nuova opportunità: una esperienza unica per ritornare protagonista. Nuove gambe per poter correre, ritrovando il piacere ed il senso di libertà dell'allenamento all'aria aperta.



## A CHI E' INDIRIZZATA ELLIPTIGO ?

Sebbene ElliptiGO sia stata progettata specialmente per runner con problemi legati alla corsa, la maggior parte degli utilizzatori di fatto sono persone che vogliono tenersi in forma in modo divertente, efficace, in assenza di impatti traumatici con il terreno, in maniera pratica e all'aria aperta. ElliptiGO riunisce tutte queste condizioni in un unico attrezzo, a differenza di altri mezzi meno completi disponibili sul mercato. ElliptiGO è un modo ideale per fare del cardio-fitness senza andare ad aggravare lesioni già esistenti, ma al contrario, fornendo il potenziamento necessario per permettere un allenamento dolce ma allo stesso tempo efficace. Grazie a queste caratteristiche, il range di utilizzatori varia dagli atleti olimpionici alle persone che vogliono mantenersi in forma.

## COME SI VA IN BICI SENZA SELLA ?

La gente chiede spesso come sia possibile andare in bici senza sella. Fortunatamente è molto semplice perché le persone sono in grado di ben bilanciarsi mentre sono in piedi. Praticamente, stando su una ElliptiGO si mantiene la



posizione di equilibrio per tutto il tempo. Il bisogno di sedersi un momento sulla sella mentre si fa esercizio è una leggenda. Stare su una ElliptiGO, è praticamente come camminare o correre. Si può quindi stare in piedi per ore senza particolari problemi, traendo beneficio dall'attività fisica. Sebbene la posizione possa risultare inusuale, bastano pochi giorni di allenamento per sentirsi a proprio agio ed assolutamente padroni del mezzo.

## VANTAGGI

1. Permette un allenamento a basso impatto sul terreno che elimina i dolori ed i problemi legati ai muscoli e alle articolazioni;
2. La terapia riabilitativa con ElliptiGO garantisce generalmente tempi di recupero muscolari ed articolari abbastanza veloci;
3. Si possono percorrere lunghe distanze in tempi piuttosto brevi;
4. Un esilarante esperienza di velocità e di alte performance;
5. È un efficiente allenamento cardiovascolare e fisico in generale;
6. Naturale posizione di guida: nessuna sella, nessun dolore posturale;
7. La posizione in piedi migliora la visione dell'utilizzatore aumentando i termini di sicurezza;
8. Rinforza i principali muscoli grazie all'equilibrio ed alla postura

## LA GIUSTA POSIZIONE



La postura del corpo durante l'esercizio con ElliptiGO è dritta, simulando proprio la posizione che si assume durante la corsa. Questo tipo di posizione è corretta e permette di muoversi agevolmente, distribuendo i carichi in modo favorevole



La corretta posizione della colonna vertebrale ha delle logiche ripercussioni sulla postura generale. Anche la posizione delle braccia e dei polsi consente un naturale e confortevole posizionamento su ElliptiGO, facendo sì che i polsi non siano caricati del peso del corpo.



La corretta impugnatura del manubrio, permette di fare i giusti movimenti evitando il classico sintomo delle parestesie degli arti superiori, che spesso impediscono di affrontare un momento di svago con la giusta concentrazione e rilassamento.



Tutto quanto descritto serve, oltre che a non creare traumi sulla colonna vertebrale, anche per la giusta distribuzione dei pesi sulle articolazioni degli arti inferiori.



L'armonia del movimento che assume l'esercizio accompagna così il movimento di ginocchia e caviglie, che risultano essere le articolazioni che più vengono sollecitate nella pratica della corsa.