

Allenamento Ciclismo: pedalata rotonda e coordinazione intermuscolare

Chiunque inizia ad andare in bicicletta impara a pedalare spingendo su un pedale e lasciando inattivo l'altro. Crescendo, si impara a spingere in modo più forte un pedale alleggerendo l'altro. Senza uno specifico allenamento viene esercitata sempre una leggera pressione sul pedale che sale. Questo accade perché le pedivelle tradizionali non sono indipendenti ma sincronizzate una con l'altra. Molti cicloamatori, dilettanti e professionisti, persone abituate a fare decine o centinaia di chilometri in bici, non riescono ad ottenere una pedalata rotonda ed uniforme, se non si allenano specificatamente per questo scopo.

Addirittura alcuni non danno molta importanza all'efficacia dei movimenti sui pedali. La Gb System è riuscita a realizzare uno strumento assolutamente innovativo e professionale per l'[allenamento dei ciclisti](#), che permette di migliorare l'efficacia degli allenamenti, aumentando il rendimento del lavoro. Parliamo delle pedivelle indipendenti Gb System, un prodotto in grado di migliorare sostanzialmente la pedalata, rendendola rotonda ed efficace. Pedalare con una pedivella indipendente implica una migliore coordinazione intermuscolare e modifica in maniera attiva la pedalata. Dopo l'allenamento con le pedivelle indipendenti, gli adattamenti e i miglioramenti, vengono mantenuti quando si torna ad utilizzare le classiche pedivelle, soprattutto ad alte intensità. Riuscire ad andare più forte degli altri non vuol dire essere semplicemente più potenti, molto può dipendere dalla pedalata tecnicamente migliore e più completa. Contatti e Informazioni

Gb SyStem

61032, Fano (Pu), Italy

Site: <http://www.pedivellagbssystem.com>

Email: info@pedivellagbssystem.com

Tel: 339 8707 962 (Simone)

Tel: 339 6486 731 (Giovanni)

Fax: 0721 871941

About the Author

Pedivelle gb system, metodi di allenamento per ciclisti.

Source: <http://www.articolipubblicitari.info>