

E' tempo di Stride



Voglia di Fitness? Lo Stride Fitness Program, novità assoluta proposta da Gabel s.r.l., può essere la risposta: un programma di allenamento bilanciato e specifico, semplice ed efficace per rimettersi in forma nel modo più immediato, naturale e salutare che ci sia, il camminare.

Ma che cosa c'è dietro la realizzazione del programma Stride?

La convinzione, supportata dalla fisiologia, che sia un mezzo **semplice ed efficace** per raggiungere ottimi risultati di allenamento. Dalla medicina sportiva, che ormai da decenni studia gli adattamenti fisiologici negli atleti, si sa che abbinare al movimento delle gambe un'attività con le braccia, che coinvolga i muscoli del tronco, determina un aumento della prestazione fisica. Partendo da questo presupposto nasce lo **Stride**, ovvero il camminare a passo svelto utilizzando come appoggio dei bastoncini. L'uso dei bastoncini nella marcia infatti comporta una serie di benefici che riguardano in toto il fisico tra cui:

- diminuzione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
- prevenzione dell'osteoporosi
- consumo dei grassi di riserva con conseguente diminuzione di peso
- controllo dell'ipercolesterolemia e dell'ipertensione

Ma lo Stride Fitness Program non è solo marciare con i bastoncini; è un vero programma di allenamento che prevede svariate attività come lo stretching, il riscaldamento e il potenziamento muscolare, con una gamma di esercizi e coreografie, facilitati dall'uso dei bastoncini ed eseguibili anche in palestra, che permettono interventi personalizzati in grado di soddisfare le esigenze di tutti: dall'atleta professionista all'amatore, dal giovane all'anziano.

Il primo approccio con lo stride è semplice; per iniziare la marcia basta cominciare a camminare "trascinando" i bastoncini dietro il corpo per poi arrivare ad assecondare la naturale oscillazione delle braccia.

Si passa quindi ad esercitare una leggera pressione nel punto più avanzato dell'oscillazione del braccio. Aumentando l'ampiezza del movimento degli arti superiori si inizia a spingere vigorosamente con il braccio senza stringere l'impugnatura (la mano è aperta), ma sfruttando il lacciolo/guanto. La punta del bastoncino di spinta si trova all'altezza del tallone della gamba avanti. Il movimento di spinta si completa dietro il corpo ed è più efficace se si mantiene costante dall'inizio alla fine e se si contrae il tricipite. Anche i piedi spingono in modo vigoroso rullando dal tallone verso la punta e permettendo così un aumento della velocità. Nel programmare le Vostre uscite di Stride ricordate che la durata non deve essere inferiore ai 20 minuti mentre può benissimo superare l'ora perché, una volta stabilita la personale soglia aerobica, grazie al cardio-frequenzimetro potete controllare l'intensità dello sforzo, mantenendolo a contenuto prevalentemente aerobico. In questo modo si consumano i grassi di riserva senza che compaia l'affaticamento muscolare dato dall'acido lattico.




Per la pratica dello Stride Gabel propone i seguenti prodotti:

- **Stride 6.0 Super:** bastoncino telescopico a misura variabile, adatto a tutti i tipi di percorso, ideato per i più esperti
- **Stride Gym e Stride Light:** bastoncini a misura fissa, disponibili in più varianti colore.

Attenzione! Come per qualsiasi pratica sportiva si raccomanda di controllare con il medico curante il proprio stato di salute prima di avviare un programma di allenamento con lo Stride.



E' tempo di Stride




Stride


walk-fit

FITNESS PROGRAM


Stretching




Warm Up



Stride



Strength Training





Il Prodotto Giusto!



- superficie a parabola con curvatura atta ad ottimizzare l'impronta di spinta
- materiale ideale per la tenuta su terreni duri
- forma e composizione ottimizzati per minimizzare l'usura

FLS - Fit Link System:

Il lacciolo è differenziato per le due mani: L = sinistro, R = destro. Scegliere la taglia più adatta alle vostre mani tra FLS e FLS-D. Per sostituire o lavare, svitare la vite in testa alla manopola e sfilare. Infilare e regolare il lacciolo come riportato nelle immagini. Se necessario, lasciare asciugare il lacciolo al termine di ogni sessione d'allenamento.

ParaB Walking Tip:

Ricordare di verificare che il ParaB Walking Tip sia sempre in battuta prima di iniziare il vostro allenamento. Utilizzare sempre il tappo per la pratica dello Stride su terreni duri come ad esempio l'asfalto, in quanto assorbe l'impatto sul terreno. In palestra ricordare sempre di montare il ParaB Walking Tip in modo da non danneggiare la superficie su cui eseguite gli esercizi (es. Tapis roulant). Ruotare il ParaB Walking Tip in modo che l'usura sia equamente distribuita su tutta la superficie e sostituirlo appena si osserva la scomparsa delle scanalature.



A misura d'uomo!

Per un corretto uso dei bastoncini Gabel nella pratica dello Stride, attenersi alle indicazioni riportate di seguito.

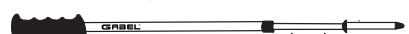
Altezza del bastoncino:

- A) Bastoncino a misura fissa: scegliere l'altezza in modo che l'angolo del gomito sia di 90°.
- B) Bastoncino telescopico. Regolazione altezza.

1- Allentare l'interno ruotandolo nel senso indicato (open).



2- Regolare alla misura desiderata senza mai superare il segnale di stop.



3- Bloccare l'interno avvitando nel senso contrario rispetto al punto 1 (close).



Regolare l'altezza in modo che l'angolo al gomito sia di 90°.