



**Cos'è** Un monopattino per adulti, con le ruote grandi (da 12 pollici), quindi estremamente stabile e utilizzabile anche su tratti sterrati o sconnessi.

**Come funziona** Metti un piede sulla piattaforma tra le due ruote mentre l'altro spinge, a terra. Con le mani ti appoggi saldamente al manubrio.

**Allena** I glutei e le cosce, in spinta, e le braccia, i pettorali e le spalle per mantenere salda la posizione sul mezzo. Cerca di utilizzare, alternandole, tutte e due le gambe per spingere, in modo da allenare entrambi gli arti inferiori.

**Stai attenta a** Tieni lo sguardo in avanti, non sui piedi: rischieresti di sovraccaricare la cervicale.



Kimura, 204,91 euro, [www.ossbikes.com](http://www.ossbikes.com)



**Cos'è** Il punto d'incontro tra una bici e un monopattino: non ha la sella e lo muovi pedalando.

**Come funziona** In pratica pedali in piedi, guidando e mantenendo l'equilibrio grazie alle mani appoggiate sul manubrio. Lo trasporti facilmente anche sui mezzi perché si può piegare e pesa solo 7,3 kg.

**Allena** I trapezi, muscoli delle spalle, che aiutano a mantenere l'equilibrio; i glutei, i muscoli della zona lombare e gli addominali, in particolare gli obliqui e il trasverso, che impediscono al busto di cedere in avanti.

**Stai attenta a** Attivare bene gli addominali per non rischiare di sovraccaricare la zona lombare. Cerca, mentre pedali, di spingere in dentro l'ombelico: così rimarrai sempre dritta.



Micro Pedalflow, 299,90 euro, [www.deporvillage.it](http://www.deporvillage.it)



**Cos'è** Ha due ruote grandi e di diametro differente: è un ibrido tra una bici e un monopattino. Un modello molto comodo, anche per salire e scendere dai marciapiedi.

**Come funziona** Posiziona un piede sulla piattaforma, mentre l'altro è impegnato nella spinta. Ti mantieni in equilibrio grazie all'appoggio sul manubrio.

**Allena** Il bicipite femorale, che si trova sulla parte posteriore della coscia, e i glutei. Il deltoide, nelle spalle, e i bicipiti, nelle braccia, lavorano per mantenere la stabilità del mezzo.

**Stai attenta a** Essendo un mezzo perfetto per l'impiego in città ti troverai a utilizzarlo su tratti sconnessi: mantieni sempre caviglie e ginocchia leggermente flesse, per ammortizzare al meglio.



Kostka Hill Max, 402 euro, [www.myfootbike.it](http://www.myfootbike.it)

## Al posto dei pedali, c'è il tapis roulant



Tra le due ruote, il modello più innovativo è la bici elettrica a 6 marce che, al posto dei pedali, ha un tapis roulant. Per guidarla, appoggia le mani al manubrio, così mantieni l'equilibrio, e cammina o corri sulla pedana. La tua forza sarà trasmessa al motorino elettrico che farà muovere le ruote. Questa bike allena e tonifica i muscoli impegnati a mantenere stabile la posizione del corpo mentre cammini sulla pedana, soprattutto gli addominali e quelli del dorso. Evita i percorsi con delle salite ripide: soprattutto se non sei esperta, rischieresti di doverti fermare. (Lopifit the electric walking bike, 2.295 euro, [www.lopifit.it](http://www.lopifit.it)).

