

# LA PALESTRA

LA RIVISTA TECNICA PER ESSERE SEMPRE INFORMATI SULLE TENDENZE DEL MERCATO

LA PALESTRA - N°24 - settembre/ottobre 2009 - Tariffa a regime libero - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano  
 "In caso di mancato recapito si prega inviare al CMP Roserio (MI) per la restituzione al mittente, che si impegna a pagare il diritto fisso dovuto".



**Un utile strumento di informazione spedito in abbonamento gratuito ad oltre 8.000 operatori del settore di tutta Italia**

# Braccia in primo piano con **KRANKcycle**® by MATRIX



**G**eneralmente trascurate dai macchinari più diffusi nel settore del cardiofitness, dai tapis roulant alle indoor bike fino agli stepper, le braccia recuperano finalmente terreno e diventano protagoniste dell'allenamento. La loro riscossa è dovuta all'intuizione di Johnny G., ideatore dello Spinning, che le ha poste al centro del lavoro eseguibile con il **KRANKcycle**® by Matrix, un attrezzo nuovo e diverso, dedicato esclusivamente alla parte superiore del corpo. Con il **KRANKcycle**® by Matrix sono le braccia a faticare, perché pedalano a ritmo sostenuto e durante questo movimento ripetuto si tonificano e si rafforzano. L'impiego del macchinario, diffusosi prima negli Stati Uniti e ormai maturo per conquistare il mercato europeo, ha favorito la nascita di un programma di allenamento specifico, il **Kranking**®. Quello che piace in particolare è lo spirito democratico, aperto e libero dell'attrezzo inventato da Johnny G., che *"NON COMPETE con nulla, È COMPLEMENTARE a tutto"*. Va sottolineata infatti la versatilità dello strumento, la sua adattabilità e possibile integrazione con allenamenti cardiovascolari differenti, con esercizi per le gambe, con circuiti multipli, con attività che si rivolgono a distretti muscolari diversificati. Aspetto ancora più rilevante è l'accessibilità di **KRANKcycle**®

Novità nel mondo delle bike: sono le mani a girare sui pedali e a portare a casa i risultati



by Matrix, concepito per essere utilizzato anche da persone diversamente abili. La sua adattabilità gli consente addirittura l'alloggiamento per la sedia a rotelle e la creazione di classi di utenti fitness miste, con varie abilità motorie e peculiarità.

#### CARATTERISTICHE TECNICHE

Manopole:	indipendenti
Forcelle:	libere
Carico:	variabile
Sellino:	ergonomico
Altezza:	dai 104 ai 120 cm
Peso:	70 kg circa

Per info:

[www.matrixfitness.it](http://www.matrixfitness.it)

[www.krancycle.com](http://www.krancycle.com)

[www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)