

Γιατί:

Μοιάζουν με τα στατικά ποδήλατα αλλά ρυθμίζονται εξ' ολοκλήρου ηλεκτρονικά, επιτρέποντας έτσι έναν πιο ακριβή και αξιόπιστο έλεγχο της προπονητικής επιβάρυνσης. Αυτό λοιπόν τα κάνει περισσότερο κατάλληλα για χρήση από επαγγελματίες αθλητές καθώς και για άτομα με προβλήματα τραυματισμών ή υγείας, αφού μπορεί να ελέγχεται καλύτερη η πορεία της αποκατάστασής τους.

Τι γυμνάζουμε:

Ό,τι και με τα στατικά ποδήλατα, αλλά με πληρέστερο έλεγχο των παραμέτρων της προπόνησης, αφού τα εργόμετρα διαθέτουν δυνατότητες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, προδιαγραφές χρησιμοποίησης από άτομα με προβλήματα υγείας (π.χ. καρδιοπαθείς) και επιπλέον δίνουν τη δυνατότητα σύνδεσης με προσωπικό υπολογιστή μέσω λογισμικού.

Καταλληλότητα: Για όλους.

Συστήνονται κυρίως σε:

Αθλητές και άτομα με προβλήματα υγείας.

Προγράμματα:

Όλα τα κομπιούτερ των εργομέτρων έχουν προεγκατεστημένα προγράμματα άσκησης.



Δείτε ακόμα:....

- Πρόγραμμα σε στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω ένα στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι στο στατικό ποδήλατο