

Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι σε στατικό ποδήλατο!

- Οι πρώτες σας προπονήσεις πρέπει να είναι σχετικά μικρές σε διάρκεια.

- Να γυμνάζεστε 3 φορές την εβδομάδα με ενδιάμεσες ημέρες ξεκούρασης ή ενασχόλησης με άλλα είδη γυμναστικής.



- Μην κάνετε ποτέ ποδήλατο με γυμνά πόδια – να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια.

- Ρυθμίστε την σέλα ώστε κατά την πενταλιά να μην τεντώνει εντελώς το πόδι.

- Ασκήστε δύναμη με το μεσαίο και το μπροστινό μέρος του πέλματος, περισσότερο με τη μύτη και καθόλου με τη φτέρνα.

- Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή του χαλαρώματος ποδηλατήστε λίγο με φορά προς τα πίσω.

- Μην ανασηκώνεστε από τη σέλα για να «σπρώξετε» με μεγαλύτερη δύναμη.

- Αποφύγετε τη δημιουργία «καμπούρας» στην πλάτη.

- Κρατήστε το σώμα σας σχετικά όρθιο και μην γέρνετε προς τα μπρος ή προς τα πίσω.

- Για να προστατεύσετε την πλάτη σας, μην ακουμπάτε πάνω στο τιμόνι για να «ξεκουραστείτε».

- Μην βάζετε μεγάλη αντίσταση («ταχύτητα») – προτιμήστε τη μεγαλύτερη διάρκεια.

Δείτε ακόμα:...

- Εργομετρικά ποδήλατα
- Πρόγραμμα σε στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέχω πριν αγοράσω ένα στατικό ποδήλατο