

Πρόγραμμα σε στατικό ποδήλατο!

Το στατικό ποδήλατο γυμνάζει εκτός από το καρδιαναπνευστικό σύστημα και τους μύες των ποδιών και, λιγότερο, τους γλουτούς. Δεν βελτιώνει σημαντικά το συντονισμό των κινήσεων (δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα το ιδιαίτερο ή πολύπλοκο) αλλά είναι μία καλή γυμναστική όταν την κάνετε σωστά.

Βασικό πρόγραμμα για τη βελτίωση του καρδιαναπνευστικού συστήματος:

Μέθοδος: Διαλειμματική

Τμήμα (1-8)	Χρόνος (λεπτά)	Σχόλια (ρυθμός άσκησης)	Ένταση (% της ΜΚΣ)
1	3-5'	Ειδική προθέρμανση - χαμηλή αντίσταση	50-60%
2	2-3'	Αύξηση αντίστασης - σταθερή ταχύτητα*	60-70%
3	3-5'	Αύξηση αντίστασης - σταθερή ταχύτητα	70-75%
4	3-5'	Σταθερή αντίσταση - αύξηση ταχύτητας	75-85%
5	2-3'	Μείωση αντίστασης - σταθερή ταχύτητα	70-75%
6	3-5'	Σταθερή αντίσταση - σταθερή ταχύτητα	65-75%
7	2-3'	Μείωση αντίστασης - μείωση ταχύτητας	60-65%
8	3-5'	Αποθεραπεία σε χαμηλή αντίσταση	50-55%

• Η ταχύτητα μετρείται συνήθως σε αριθμό στροφών ανά λεπτό

** Ξεκινήστε με τους μικρότερους χρόνους άσκησης ανά τμήμα και σταδιακά αυξήστε τους. Όταν το πρόγραμμα γίνει πολύ εύκολο, αυξήστε την αντίσταση.

Βασική συμβουλή:

Ρυθμίστε τη σέλα έτσι ώστε κατά την πενταλιά να μην τεντώνει εντελώς το πόδι σας. Κρατήστε τον κορμό σχετικά όρθιο, μην γέρνετε προς τα μπρος ή προς τα πίσω, αποφύγετε τη δημιουργία "καμπούρας" στην πλάτη και μην ανασηκώνεστε από τη σέλα για να "σπρώξετε" με μεγαλύτερη δύναμη.

Δείτε ακόμα:...

- Εργομετρικό ποδήλατο
- Στατικά ποδήλατα
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω ένα στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι στο στατικό ποδήλατο