

Zajímavosti o rotopedech

Chcete trénovat vytrvalost, posílit krevní oběh nebo pouze zhubnout?

K tomuto účelu jsou velice vhodné rotopedy.

Druhy brzd

Pásková brzda:

Jednoduchá a levná, ale hlučná při provozu a s pouze nízkou plynulostí při vyšším brzděném odporu.

Čelistová brzda:

Lepší plynulost než u páskové brzdy a nižší hlučnost.

Magnetická brzda:

U kvalitativně vysokohodnotných přístrojů se dnes téměř ve všech případech používá tento druh brzd. Magnetické brzdy pracují prakticky nehlučně a umožňují velmi dobrou plynulost, kromě toho je nelze opotřebit.

Setrvačnick

Všeobecně lze říci, že čím vyšší je hmotnost setrvačnicku, tím lepší je plynulost jízdy (o dobré hmotnosti lze hovořit od cca. 15 kg).

Měřič pulsu

S počítačem jsou většinou spojena zařízení na měření pulsu:

Měření pulsu pomocí ušní klipsy:

U levnějších přístrojů převažuje tento způsob měření pulsu. Přitom se měřicí přístroj, který je kabelem spojen s počítačem, připevňuje na ucho.

Měření pulsu pomocí hrudního pásu:

Na tento druh měření pulsu se specializuje především značka POLAR. POLAR zaručuje přesnost EKG a bezkabelové přenášení údajů.

Počítač

Prakticky všechny rotopedy, které se dnes na trhu nabízejí, jsou vybaveny počítačem, přičemž se jejich výkonnost silně liší závisle na kvalitě a ceně rotopedu.

U vysokohodnotných počítačů lze např. kromě běžných ukazatelů jako je čas, rychlost, vzdálenost atd. použít také různé tréninkové programy.

Rozdíly

Běžné rotopedy:

Jsou často vybaveny páskovou- nebo čelistovou brzdou, relativně lehkým setrvačnickem a jednoduchým počítačem.

Tento druh rotopedů je vhodný v první řadě k redukci tělesné hmotnosti a pro trénování vytrvalosti a krevního oběhu u zdravých osob.

Ergometr:

Ergometry jsou vybaveny výhradně vysokohodnotnými magnetickými brzdami, těžkým setrvačnickem, měřičem pulsu pomocí hrudního pásu a výkonným počítačem.

Oproti běžným rotopedům jsou tyto přístroje vhodné také pro terapeutické účely (např. posilování svalstva po úrazech, pro pacienty se srdečními potížemi atd.).

Náš personál Vám rád poradí!

