

Kako odabrati pravi bicikl za vježbanje? Teško pitanje, pokušat ćemo savjetovati iz prakse.

Pravi izbor [bicikla za vježbanje](#) osnova je za dugotrajno druženje kod kuće koje će vam služiti prema vašim potrebama.

Općenito, jeftiniji bicikli za vježbanje obično imaju manji okvir i stoga su prikladni samo za niže osobe. Prilikom odabira usredotočite se na sljedeće osnovne parametre:

Težina

Nosivost stacionarnog bicikla preporučuje se da **bude 20% veća od težine** korisnika. Što je veći bicikl za vježbanje, to je jača njegova konstrukcija. To također povećava maksimalnu nosivost bicikla za vježbanje.

SAVJET: Ako ste jedini koji ga koristite, dodajte 10-15 kilograma svojoj težini. Osoba koja teži više od 90 kg ne smije sjediti na stroju nosivosti 100 kg.

Visina

Jeste li dvije iste visine i ne uklapate se u isti bicikl za vježbanje?

To može biti i zbog činjenice da svatko ima nešto drugačiju duljinu noge u usporedbi s ukupnom visinom figure, odnosno nemaju svi ljudi visine od, na primjer, 190 cm istu duljinu udova. Razlike mogu biti temeljne.

Prilikom odabira trebate se usredotočiti na mogući raspon podešavanja **udaljenosti pedale sjedala**. To je udaljenost od gornjeg ruba sjedala do osi papučice, u skladu sa sigurnosnom cijevi (vidi sliku). Ova brojka (broj) trebala bi odgovarati vašoj takozvanoj "duljini unutarnjih nogu". Stoga preporučujemo mjerenje unutarnje duljine noge i usporedbu s naznačenim rasponom podešavanja unutarnjeg ciklusa. Mogućnost podešavanja udaljenosti između papučice i sjedala trebala bi biti barem ove duljine (vidi sliku dolje).

Uzmite ove podatke u obzir kada želite da vam noga bude savijena / proširena prilikom pedaliranja.

Sjedalo - pedale u cm

Do visine od 75 cm preporučujemo podešavanje sjedala na visinu od približno 160 - 165 cm

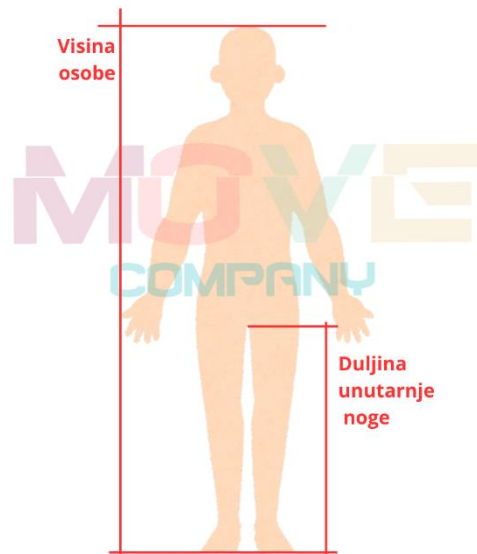
Do visine od 85 cm preporučujemo podešavanje sjedala za visinu od približno 170 - 175 cm

Do visine od 90 cm preporučujemo podešavanje sjedala na visinu od približno 180 - 185 cm

Do visine od 99 cm preporučujemo podešavanje sjedala na visinu od približno 190 cm

Ova preporuka je indikativna - preporučujemo mjerenje visine prema duljini unutarnje noge!

Pogledajte sliku



Kočenje

1. *Disk kočnica*

Najčešće se koristi sustav kočenja. Otpor se stvara **pritiskom ploča sa slojem filca** na zamašnjaku. Ovaj sustav radi praktički na neograničenom opterećenju. Je malo bučnija.

2. *Magnetska kočnica*

Tiši od diska i praktički **bez trošenja**. Učinkovitost kočenja nastaje približavanjem magneta sve bliže i dalje do zamašnjaka.

3. *Elektromagnetska kočnica*

Otpor se stvara pomoću zavojnice s elektromagnetom, koja stvara magnetsko polje. Odaberite ovaj sustav kočenja ako želite **apsolutno tiho rješenje**. Prednost je i mogućnost podešavanja čak i vrlo velikih opterećenja.

Zamašnjak

Težina zamašnjaka

Zamašnjak bicikla za vježbanje važan je iz dva razloga – osigurava glatkoću vožnje biciklom i omogućuje podešavanje opterećenja/otpora. U pravilu, što je teži zamašnjak, to je bolje pedaliranje, glađe pedaliranje i **više mogućnosti opterećenja imate**. [Osnovni modeli](#) imaju zamašnjak od 3 kg. Ako možete uložiti više, odaberite modele s najmanje [5 kg zamašnjaka](#). Za zahtjevnije, to bi trebao biti zamašnjak s najmanje [9 kilograma ili više](#).

Ostale preporuke

Što je bicikl teži, to će biti stabilniji. Stoga se nemojte bojati veće težine. U pravilu, što je bicikl skuplji i kvalitetniji, to će imati veću težinu.

Ako kod kuće imate neravnomjeran pod ili želite postaviti bicikl za vježbanje djelomično na tepih, a dijelom na pod, sustav za izravnavanje neravnina dobro će vam doći. Pomoću kotača za zaključavanje lako možete izravnati neprikladnu površinu ispod bicikla za vježbanje.

Koristima

Bicikl za vježbanje savršen je po tome što gotovo uopće ne naprežete zglobove kada vježbate na njemu (kao, na primjer, kada trčite na tvrdoj podlozi). Vožnja biciklom na sobnom biciklu preporučuje se čak i kao rehabilitacija nakon nekih ozljeda poput uganuća koljena ili gležnja (idealno se posavjetujte sa svojim liječnikom).

Za starije osobe i osobe koje imaju problema s leđima prikladniji su [horizontalni bicikli za vježbanje](#), poznati i kao [ležeći](#). Ovi uređaji s papučicama ispred vozača opremljeni su udobnim naslonom.