



Zasady treningu na rowerze stacjonarnym w formie ciągłej

- Zmierz tętno i ciśnienie.
- Jazdę na rowerze rozpocznij od 3-5 min jazdy z niewielkim obciążeniem – ta część treningu stanowi rozgrzewkę. Jej zadaniem jest stopniowe przygotowanie układu krążenia i układu ruchu do większego wysiłku.
- Zmierz tętno ponownie. Po rozgrzewce nie powinieneś czuć zmęczenia, a tętno (w porównaniu z tętnem mierzonym przed rozpoczęciem treningu) powinno delikatnie zwiększyć się (o kilka/ kilkanaście uderzeń na minutę).
- Możesz zwiększyć obciążenie i kontynuować jazdę na rowerze docelowo przez co najmniej 15-20 min (podczas pierwszych treningów ten czas może być krótszy). W trakcie tego etapu jeszcze raz zmierz tętno – nie powinno ono przekraczać wartości tętna treningowego ustalonego przez lekarza na podstawie wyników próby wysiłkowej.
- Zakończ trening fazą wyciszenia – ustaw obciążenie na niewielkim poziomie i pedałuj jeszcze 4-5 min. Nigdy nie kończ wysiłku gwałtownie!
- Na koniec zmierz tętno i ciśnienie – ich wartości po fazie wyciszenia powoli powinny zbliżać się do wartości spoczynkowych (mierzonych przed treningiem)

