

¿Cómo funciona un ergómetro?

03/23/2010 by filmemerge.com

Conceptos básicos de ergómetro:

Generalmente, un ergómetro es cualquier aparato de fitness diseñado para medir la cantidad de trabajo muscular durante el ejercicio. Los dos ergómetros más comunes son mano máquinas de pedal crank y bicicleta.

Ergómetros suelen mostrar la cantidad de ejercicio como unidades de trabajo, tales como vatios. Esta información puede utilizarse como una guía para aumentar la adecuación y construcción de resistencia muscular.



Tipos de ergómetro:

Dos tipos de ergómetros son utilizados en la industria del fitness: de la mano utilizados por los brazos de bielas y pedales usados por las piernas.



Ergómetros de la bicicleta son comunes en los gimnasios, mientras que mano ergómetros con más frecuencia se encuentran en las oficinas de terapia física. Ambos diseños funcionan de la misma manera: haciendo ejercicio en la máquina vuelve una rueda. Resistencia se puede cambiar para hacer el entrenamiento más o menos difícil. Como la rueda gira, acciona un generador pequeño que mide cuánta energía eléctrica se ha generado.



Resultados de ergómetro:

Entrenamientos del ergómetro se realizan generalmente en un período de tiempo, como 10 minutos. La lectura de ergómetro muestra la cantidad total de energía se ha generado en ese tiempo. Este resultado, a menudo se mide en vatios, es útil por varias razones. Una fórmula, profesionales del fitness pueden calcular cuántas calorías se han quemado. Además, pueden ser trazados resultados ergómetro para comprobar el progreso de la aptitud. Un paciente en terapia física de entrenamiento, por ejemplo, puede ver cuánto ella esta mejorando cada día y crear objetivos de rendimiento para acelerar la recuperación.

Fuente: <http://www.filmemerge.com>

Editor: Edufuturo

Palabras: 275