



В предыдущей статье мы упоминали о наличии компьютера в современных тренажёрах. Давайте теперь всё-таки разберёмся: компьютер в «железе» это шик или необходимость?

Тренажёры, снабжённые мини-компьютерами, позволяют отслеживать, сколько вы прошли, с какой скоростью и сколько при этом израсходовали энергии.

Вы можете задать оптимальные параметры тренировки, а компьютер будет следить за тем, чтобы они соблюдались. А этот факт сделает ваши занятия только эффективнее.

Размеры компьютеров в тренажёрах разнообразны. Умная машина может достигать размера плазмы, а может вся-то быть величиной с сигаретную пачку. Соответственно различаются и их возможности.

Главное, конечно, это измерение пульса. Это фиксирует практически любой тренажёр. Потраченные калории тоже замеряют практически все, но только в эргометрах эти величины максимально приближены к истинным. В тех тренажёрах, компьютеры которых можно программировать, после прохождения заданной километрах дистанции срабатывает звуковое или световое оповещение.

И ещё одно, но не последнее, преимущество. На тренажёрах с компьютером вы можете замерить разницу своего пульса во время тренировки и в период покоя. Этот простой кардиотест тоже поможет вам грамотно составить расписание тренировки.