

SaronnoNews

Come scegliere il migliore tapis roulant elettrico

divisionebusiness · Friday, August 7th, 2020

Che cos'è e come funziona?

Uno dei più grandi vantaggi della corsa è che si adatta alla perfezione all'aria aperta. Correre all'aperto dà l'impressione che il tempo passi più velocemente, e mentre ti esponi all'aria aperta e ti muovi a contatto con la natura. Con tutti questi vantaggi, potresti chiederti perché qualcuno dovrebbe voler usare un **tapis roulant** elettrico. Questo tipo di tapis roulant può essere usato in ogni stagione, consentendo di personalizzare la velocità e la pendenza per ottenere l'allenamento desiderato.

I tapis roulant elettrici sono macchine cardio fisse, su cui è possibile camminare o correre al chiuso. Di solito, essi dispongono di velocità e pendenze regolabili per variare l'allenamento, permettendoti di simulare una collina con la semplice pressione di un pulsante. La maggior parte dei tapis roulant arriva fino a 12 mph e raggiunge pendenze del 10 percento o superiori. Le caratteristiche dei modelli di casa variano in base al prezzo: i tapis roulant manuali più leggeri sono generalmente meno costosi, mentre le versioni motorizzate più pesanti costano di più.

Questi utilissimi macchinari sono spesso utilizzati da persone dedite agli allenamenti per la corsa, che non sono in grado di uscire all'aperto a causa del troppo caldo o del troppo freddo. Se vivi in un ambiente urbano, correre all'aperto potrebbe non essere piacevole a causa del traffico e della qualità dell'aria. I tapis roulant possono sopperire a questo ed anche aiutarti a simulare specifici percorsi di gara.

Come scegliere il migliore tapis roulant elettrico: tipologia, struttura, prestazioni, allenamento e dimensioni

In commercio esiste una gamma sconfinata di tapis roulant elettrici, differenziati in base al design, alla forma, alle prestazioni, ai programmi e al produttore. Affidarsi a una marca riconosciuta è sicuramente sinonimo di garanzia e affidabilità, e un esperto potrà indirizzarti sicuramente bene verso la tipologia di prodotto più idonea ai tuoi scopi. Inoltre, nel caso del tapis roulant elettrico è importante acquistare un macchinario valido anche per reperire eventuali pezzi di ricambio o richiedere la consulenza del centro assistenza, di cui quasi tutte le grandi case produttrici oggi giorno dispongono.

Certamente le recensioni dei consumatori ci forniscono un'idea delle performance sul tapis roulant che stiamo valutando di acquistare, ma è essenziale comprendere quali sono i criteri fondamentali durante la scelta per selezionare il prodotto più adatto alle tue esigenze.

Tipologie

Le tipologie di tapis roulant più diffuse sono quelle a funzionamento elettrico e quelle a funzionamento magnetico. L'attivazione del nastro trasportatore si attiva tramite l'energia elettrica nel primo caso, mentre nel secondo caso il movimento del nastro avviene grazie al movimento dell'atleta. In quest'azione, la velocità del nastro è determinata da due magneti che si allontanano o avvicinano a seconda della volontà del corridore, grazie ad una centralina di controllo.

Il costo di un tapis roulant a funzionamento magnetico è minore rispetto all'altro tipo di attrezzo, e solitamente la struttura è più maneggevole e leggera. Tuttavia, esso non va bene per qualsiasi necessità di allenamento, ma ha dei limiti che lo rendono un prodotto non adatto a tutti. Infatti, esso è mirato a soddisfare i bisogni di sportivi che fanno camminata o camminata veloce e di conseguenza molti modelli non hanno neanche la possibilità di regolare l'inclinazione. Al contrario, i tapis roulant a funzionamento elettrico consentono una maggiore versatilità ed hanno un numero maggiore di funzioni e programmi.

Struttura

Se il tuo obiettivo è migliorare la forma cardiovascolare e bruciare calorie, un tapis roulant può soddisfare le tue esigenze. Se sei un corridore competitivo, quest'utile attrezzo sportivo potrà aiutarti a prepararti per maratone e altri eventi. Impostare l'inclinazione su un tapis roulant all'1% per le tue corse, aiuterà a compensare la mancanza di resistenza al vento e i cambiamenti del terreno, simulando una corsa all'aperto.

Prestazioni

Il nastro di un tapis roulant è costituito da una superficie più soffice dell'asfalto o del cemento, di conseguenza riduce il rischio di incorrere in alcuni infortuni. I principianti, spesso preoccupati per i percorsi all'aperto, possono trovare conforto nel sapere di poter controllare la durata e l'intensità del loro allenamento su un tapis roulant. Per cui, se possiedi un tapis roulant, scoprirai quanto può essere comodo adattarsi rapidamente al tuo allenamento, senza dover inerpicarti su un sentiero o dover stare attento al fondo stradale. Inoltre, se imposti le tue corse in base alla distanza percorsa, il tapis roulant ti aiuterà a tenere il conteggio preciso dei chilometri.

Allenamento

È opinione comune credere che l'allenamento sul tapis roulant elettrico sia inferiore a quello della corsa all'aperto. Al contrario, questo tipo di tapis roulant può aiutare gli atleti professionisti ad allenarsi in modo più preciso. Jeffrey Horowitz, allenatore specializzato in maratona e corsa, osserva in un articolo di aprile pubblicato su un quotidiano americano che i tapis roulant aiutano gli atleti ad eseguire meglio specifici tipi di esercizi come quelli a tempo e le corse ad intervalli. Con la tecnologia di un tapis roulant infatti, puoi impostare facilmente la tua velocità ed assicurarti di mantenerla per tutta la durata che desideri.

Dimensioni

La dimensione del tapis roulant elettrico che dovrai scegliere, è uno dei criteri più importanti da considerare, e deve corrispondere a parametri precisi legati alle tue misure corporee.

Esistono infatti tapis roulant di diverse dimensioni e la principale variabile riguarda soprattutto la

dimensione del nastro da corsa. Se non sei un esperto del settore, dovrai considerare nella scelta diversi fattori, i cui principali corrispondono alle misure della tua corporatura e della tua altezza.

Per renderti più comprensibile questa spiegazione, facciamo un esempio: se il tapis roulant viene utilizzato da una persona che ha un'altezza compresa tra i 150 e i 170 cm, è consigliabile una dimensione del nastro da corsa tra 120 cm e 130 cm. Se invece l'utilizzatore è alto tra i 170 e i 180 cm, allora è preferibile scegliere un nastro da corsa di una lunghezza compresa tra 130 cm e 140 cm. Infine, per una persona alta più di 180 cm il nastro di corsa dovrà avere una dimensione compresa tra 140 cm e 150 cm.

This entry was posted on Friday, August 7th, 2020 at 10:04 am and is filed under
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.