



**CICLISMO INDOOR**  
Consejos prácticos para  
que elijas bien tu  
entrenamiento



**LOS IMPRESCINDIBLES  
DEL ENTRENAMIENTO**  
Ropa, accesorios,  
simuladores y  
aplicaciones  
inteligentes



**BUSCADOR DEL MEJOR  
ENTRAMIENTO  
EN CASA**  
Encuentra rápida-  
mente el modelo  
adecuado



# TE ESPERAN ESTOS TEMAS APASIONANTES

Haz clic en el capítulo que te interese



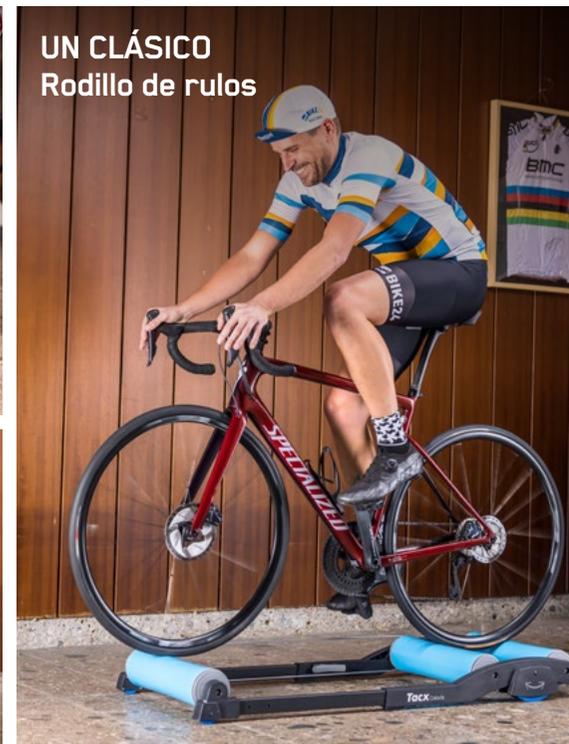
5 BUENAS RAZONES



4 PREGUNTAS PARA ENCONTRAR EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO INDOOR ADECUADO



MÁS SILENCIOSO  
Rodillo de transmisión directa



UN CLÁSICO  
Rodillo de rulos



TODO EN UNO  
Bicicletas Indoor



DIFERENTES TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO EN CASA



TODO PARA LOS PRINCIPIANTES  
Rodillo magnético



CÓMO FUNCIONA UN RODILLO DE BICICLETA



TODO LO QUE NECESITAS PARA EL ENTRENAMIENTO



PRECIO-RENDIMIENTO  
¿Cuánto cuesta practicar ciclismo indoor?

# 5 BUENAS RAZONES PARA PRACTICAR CICLISMO INDOOR

## ¿Por qué quedarse quieto?

A todos nos gusta pedalear al aire libre. Hacer ejercicio dentro de las mismas cuatro paredes no es divertido. La realidad es que el [entrenamiento de ciclismo indoor](#) es eficaz, sensato y, no menos importante, divertido gracias a las funciones inteligentes. He aquí los cinco argumentos más importantes:



### 1. Independencia

Probablemente, la razón más común para entrenar en casa es lo a gusto que se está. ¿Llueve fuera? ¿Las temperaturas son más bajas? El interior es agradable: está seco y es cálido. El entrenamiento en casa no depende del tiempo y de lo oscuro que esté fuera. **Tu motivación se verá mejorada.**

### 2. Ahorro de tiempo

Con un rodillo de bicicleta (silencioso) puedes pedalear cuando quieras y durante todo el tiempo que desees: una sistema de entrenamiento indoor no se estropea. No hay que limpiarlo de barro. Tampoco hacen falta varias capas de ropa o una elaborada planificación de la ruta. Todo esto te deja **más tiempo para un entrenamiento eficiente.**

### 3. Diferentes entrenamientos

Tienes que elegir: ¿recorridos largos, sprints intensos o pedaladas tranquilas? Puedes controlar tus sesiones independientemente del lugar donde residas y así mantener o mejorar tu forma física. En tu rodillo o bici indoor, ni los semáforos ni las irregularidades de la ruta interrumpen el ritmo. Además, el software inteligente te mantiene al día con sus datos de entrenamiento.

### 4. Más diversión

Lo mejor viene al final. Los días en que los que el entrenamiento indoor eran máquinas para ejercitarse sin más han quedado lejos. Los sistemas modernos, junto con las apps de ciclismo, no sólo te proporcionan herramientas de entrenamiento, sino también mundos virtuales y todo tipo de experiencias. Las redes sociales y la [gamificación](#) aportan una diversión y motivación extra.

### 5. Sentir seguridad

El ejercicio sobre un rodillo es seguro: sin otros conductores, sin cruces, sin sorpresas desagradables. Aunque ya haya anochecido tras el trabajo, no tienes nada que temer con el ciclismo indoor. Además, puedes **esforzarte al máximo sin temor**, ya que la reposición de energía no suelen ser un problema cuando te ejercitas en casa.

# DIFERENTES TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO EN CASA

## ¿Qué sistemas existen?

Básicamente, un entrenamiento indoor te permite un entrenamiento ciclista sin tener que salir al exterior. Hoy en día, podemos distinguir entre: **rodillos de rulos**, **rodillos magnéticos**, **rodillos de transmisión directa** y **bicicletas indoor**.

A excepción de los entrenadores especiales para bicicletas de fitness, todos los sistemas requieren una bicicleta. En principio, se puede utilizar cualquier bicicleta para esta finalidad. La compatibilidad del rodillo con tu bici de carretera, de montaña, de contrarreloj o gravel depende del modelo. En cualquier caso, la bicicleta debe ajustarse a ti y ser totalmente funcional.

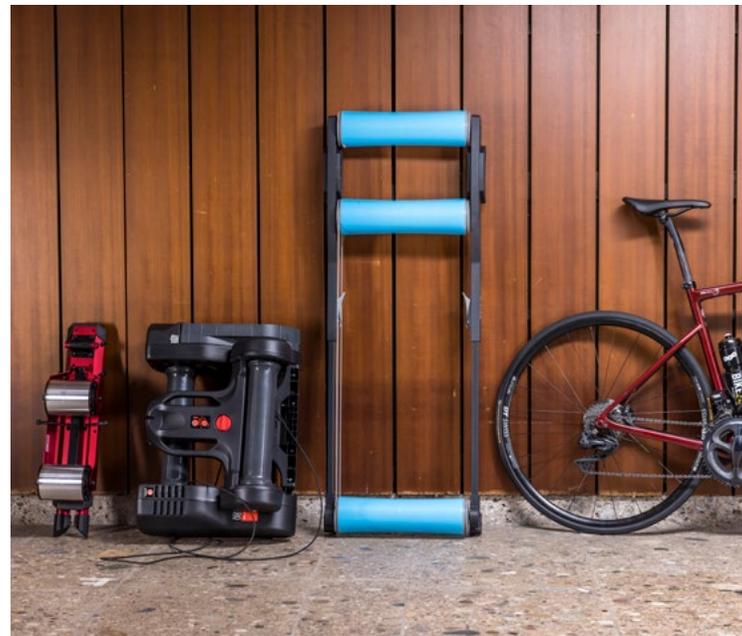


Fig. superior, de izquierda a derecha: Bicicleta de indoor, rodillo de transmisión directa, rodillo magnético y rodillo de equilibrio o de rulos

## Rodillo de equilibrio o rulos

La bicicleta completa se coloca sobre tres rodillos y ambas ruedas giran libremente. Los rodillos forman una especie de "cinta de correr" para la bici. En consecuencia, la sensación de pedaleo es especialmente natural, pero requiere equilibrio y cierta práctica. Los estribos especiales y los rodillos cónicos pueden ayudar a los principiantes. Un movimiento de pedaleo menos estático también supone un reto para los músculos del torso. Con su sistema de longitud variable, se adapta con facilidad a la distancia entre ejes de tu bici. Por otra parte, sin [cubiertas especiales de entrenamiento](#), el entrenamiento con un rodillo de equilibrio se vuelve ruidoso con facilidad. Debido a su sencilla tecnología, los también llamados rodillos de rulos suelen tener un precio atractivo. Algunos modelos inteligentes son compatibles con las aplicaciones.

### A favor

- + Precios atractivos
- + Plegable para ahorrar espacio
- + Sensación de pedaleo natural

### En contra

- Desafío para la coordinación
- La resistencia solo se puede ajustar de forma limitada

Se rueda mejor en un rodillo de equilibrio: Si valoras una experiencia de conducción especialmente auténtica y una curva de aprendizaje equilibrada. Ve a la amplia selección de [rodillos de equilibrio](#).

## UN VERDADERO CLÁSICO Perfecto para los desafíos deportivos



**UN BUEN COMIENZO**  
Para principiantes con  
poco presupuesto

## Rodillo magnético

La bicicleta completa se sujeta al rodillo en el eje de la rueda trasera. De este modo, la rueda trasera se asienta en un conjunto de rodillos y la delantera en un soporte. El rodillo regula la resistencia y, por tanto, el entrenamiento. Sin una cubierta especial de entrenamiento, la fricción del rodillo provoca un alto volumen de desgaste. Es posible que encuentres una fuerte resistencia, ya que la rueda trasera puede patinar brevemente durante los picos de potencia provocados por los sprints duros. Existen grandes diferencias de precio en los rodillos dependiendo de su equipamiento. A menudo permiten conexión con un software inteligente (opcional). También incluyen varios adaptadores para la instalación de la rueda trasera o, directamente, están disponibles por separado.

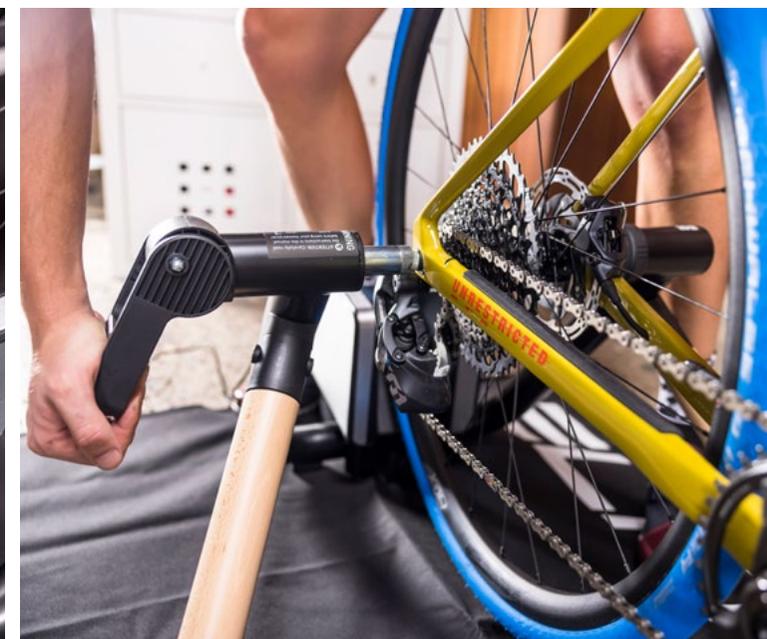
### A favor

- + Un almacenamiento que ahorra espacio
- + No es necesario un cassette adicional
- + Posibilidad de altas resistencias

### En Contra

- Sonoridad
- Desgaste de la cubierta trasera
- Posible deslizamiento de la rueda trasera

Un entrenador de rodillos magnéticos es la mejor manera de pedalear: Ideales para empezar a entrenar de forma inmediata y segura, incluso con un presupuesto de principiante. Ve directamente a nuestra amplia selección de [rodillos magnéticos](#).



Pequeño, silencioso y potente compañero de entrenamiento

## Rodillo de transmisión directa

Se retira la rueda trasera y se sujeta la bicicleta en el rodillo por el cuadro trasero. Puedes montar un cassette adecuado en el rodillo y conducirlo directamente con la cadena de tu bicicleta. Como el sistema funciona sin rueda trasera, no se necesita ninguna cubierta de entrenamiento y la rueda trasera no resbala durante los sprints duros. También tienes a tu disposición adaptadores para diferentes sistemas de ejes y cassettes. La **sensación de pedaleo es auténtica** y la recogida de datos, muy precisa. Los rodillos de transmisión directa suelen optimizarse para el entrenamiento con un software inteligente y tienen un bajo nivel de ruido. En comparación con el rodillo magnético, su precio suele ser algo más elevado.

### A favor

- + Plegable para ahorrar espacio
- + Precisión de los datos
- + Posibilidad de altas resistencias y picos de fuerza
- + Casi insonoro

### En Contra

- Es necesario un cassette separado
- Precio algo más alto

Un rodillo de transmisión directa es la mejor manera de pedalear: Pensado para aquellas personas que buscan un entrenamiento en casa que, además de desafiante, genere una sensación de conducción auténtica, facilidad de uso y características interactivas. Ve a una amplia selección de [rodillos de transmisión directa](#).



ENTRENAMIENTO  
SIN COMPROMISO  
PARA TODA  
LA FAMILIA

## Bicicletas de indoor

Con una amplia gama de funciones, no se necesita ninguna bicicleta por separado y la bici está lista para ser utilizada como una solución completa. Las bicicletas indoor tienen muchas más funciones que los **ergómetros** clásicos y ofrecen una variedad de posiciones de asiento, desde cómodas hasta deportivas. De este modo, se pueden adaptar rápidamente a diferentes ciclistas. También son silenciosas y ofrecen un montón de funciones a partir de un software inteligente y, a diferencia de las **speed bikes**, ofrecen una rueda libre para una experiencia de conducción realista. Las bicicletas indoor son mucho más difíciles de almacenar que los rodillos. Este sistema es el más caro debido a la finalidad.

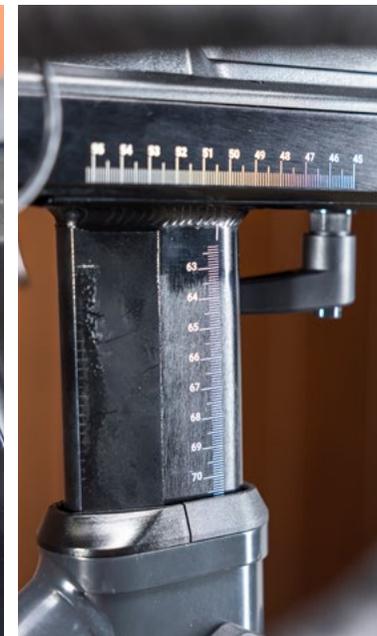
### A favor

- + Mejor ajuste
- + Usos por diferentes niveles de ciclistas
- + Posibilidad de altas resistencias y picos de fuerza
- + Silenciosa

### En Contra

- Grandes y pesadas
- Gama superior de precios

La mejor forma de pedalear es en una bicicleta de indoor: Ideal si buscas un entrenador de alta gama que esté preparado para rodar en cualquier momento y que pueda ajustarse fácilmente a diferentes tipos de ciclistas. Visita nuestra una amplia selección de [bicicletas indoor](#).



# CÓMO FUNCIONA UN RODILLO DE BICICLETA

## Sistemas de transmisión y frenado

El funcionamiento clásico de los rodillos consiste en accionar un volante de inercia mediante el pedaleo. Puedes cambiar la relación de la transmisión cambiando de marcha. Para ajustar la resistencia del rodillo, se frena el volante de inercia. La mayor fuerza de frenado permanente se denomina potencia máxima del rodillo. Las bicis indoor no deben confundirse con las bicicletas de spinning, que mucha gente conoce de los gimnasios. A diferencia de las bicicletas de spinning, los rodillos tienen una rueda libre para que las bielas y el volante puedan girar a diferentes velocidades. Existen varias técnicas para frenar el volante de inercia en los rodillos.



**A. Freno magnético** Los imanes móviles frenan un volante metálico. La distancia entre los imanes y el volante regula la resistencia. Elige directamente un rodillo con freno magnético.



**B. Freno de fluido** El volante se asienta en un fluido con resistencia progresiva. La resistencia aumenta cuanto más fuerte se pedalea. Elige directamente un entrenador con freno líquido.



**C. Freno eléctrico** El volante se frena por inducción eléctrica. La energía necesaria suele ser generada por el rodillo.



**D. Freno de motor** La resistencia se genera a partir de un mecanismo especial del motor. Sin embargo, suele requerir una fuente de alimentación independiente. Selecciona directamente un rodillo con freno de motor.



# TE AYUDAMOS A DECIDIRTE

## 4 preguntas para encontrar un sistema de entrenamiento indoor adecuado

Todos los sistemas tienen sus ventajas y desventajas individuales. Por lo tanto, antes de comprar, debes estar seguro de qué enfoque se adapta mejor a tus necesidades.

### 1. Sala de estar o sala de entrenamiento: ¿dónde coloco el rodillo o la bici indoor?

La futura ubicación es crucial.

¿No hay tomas de corriente o no quieres una maraña de cables?

→ **Modelo autónomo.**

¿Piensas instalarlo en una sala común como, por ejemplo, el salón?

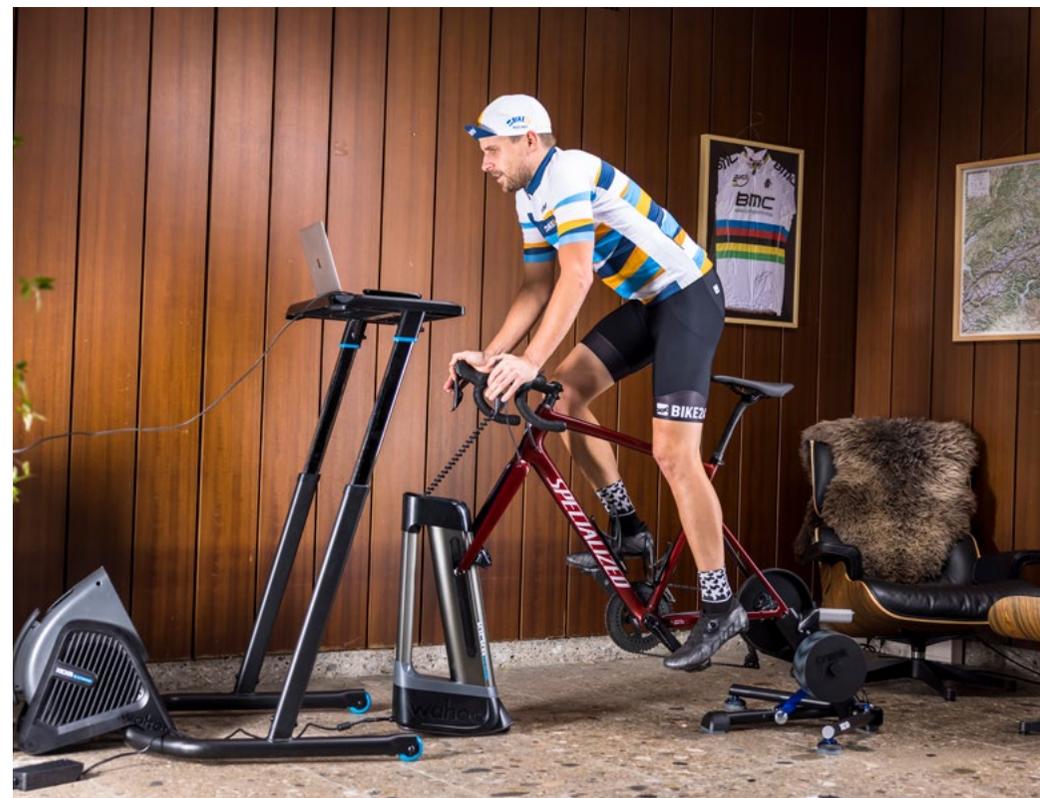
→ **Bicicleta de indoor silenciosa o rodillo de transmisión directa**

Quiero guardarlo de vez en cuando.

→ **Rodillo de rulos, rodillos magnéticos o de transmisión directa con función de plegado.**

Se puede dejar permanentemente en una habitación.

→ **Bicicleta indoor**



# TE AYUDAMOS A DECIDIRTE

## 4 preguntas para encontrar un sistema de entrenamiento indoor adecuado

### 2. ¿Cuál es mi nivel: aficionado al ciclismo o aspirante a profesional?

Puedes ponerte o mantenerte "en forma" con cualquier sistema de entrenamiento en casa. Sin embargo, ciertos tipos de modelos están pensados para sesiones de entrenamiento especialmente intensivas.

Quieres entrenar con una resistencia dura.

→ **Bicicleta indoor, rodillo de transmisión directa o rodillo magnético.**

Quiero mantener mi forma física con una sensación de pedaleo natural.

→ **Rodillo de equilibrio o de rulos.**

Soy un principiante y, en esencia, quiero mantenerme en forma.

→ **Rodillo magnético.**

Para mí, en mi agenda destacan los intervalos y los sprints superiores.

→ **Rodillo de transmisión directa o bicicleta indoor**

Para mí, es importante un entrenamiento con pocas pérdidas y una medición precisa de la potencia.

→ **Rodillo de transmisión directa o bicicleta indoor.**



# TE AYUDAMOS A DECIDIRTE

## 4 preguntas para encontrar un sistema de entrenamiento indoor adecuado

### 3. Jugador o deportista: ¿qué importancia tienen la conectividad inteligente y el grado de simulación?

Para los entrenamientos, lo único que necesitas es planificar el entrenamiento con un **ciclocomputador**, o ni siquiera eso. Si quieres ser guiado profesionalmente o recorrer mundos virtuales, tu entrenador debe aceptar la conectividad con otros dispositivos y aplicaciones.

Quiero utilizar una aplicación de formación y funciones de simulación.

→ Rodillo inteligente de transmisión directa o bicicletas indoor.

Quiero usar una aplicación de entrenamiento sin simulaciones

→ Rodillo de rulos inteligente o rodillo magnético.

Quiero que mi entrenamiento se realice sin ningún otro dispositivo eléctrico o software

→ Rodillo de rulos "simple" o rodillos de transmisión directa.

### 4. De inicio rápido o planificado: ¿qué tipo de entrenamiento busco?

Montar y desmontar un rodillo ciclismo casero suele llevar tiempo. En cambio, empezar con una aplicación de entrenamiento es más rápido. Lo mejor para un **entrenamiento** es un entrenador de rodillos construido a conciencia. Sin duda, una poderosa herramienta para mejorar el rendimiento.

Quiero utilizar el rodillo sin una bicicleta adicional y así empezar a entrenar cuanto antes.

→ Se logra mejor con una bicicleta indoor.

Quiero empezar a utilizar el rodillo con mi bici lo antes posible

→ Un rodillo de transmisión directa es la opción óptima para ti.

No tengo miedo de cambiar las cubiertas o la rueda trasera

→ Puedes utilizar con confianza un rodillo de rulos o un rodillo magnético.



# UN AMBIENTE ÓPTIMO DE ENTRENAMIENTO

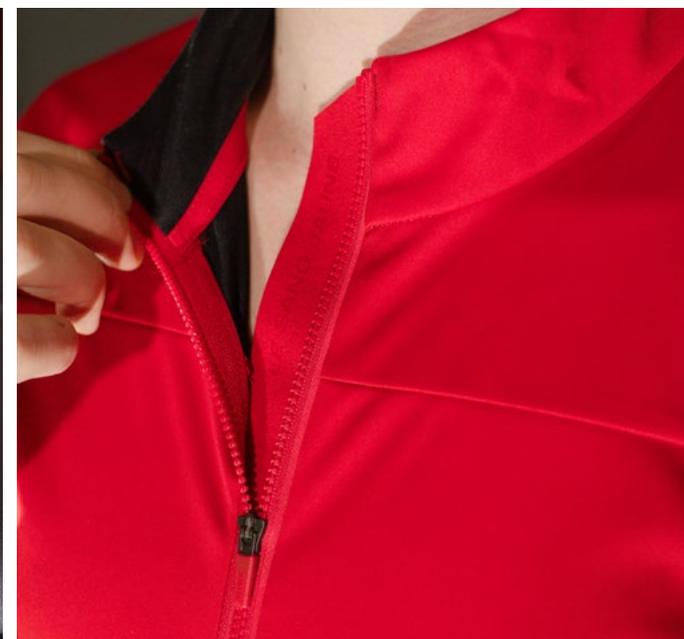
## Todo lo que necesitas para ejercitarte

El entrenamiento y la experiencia de conducción en los sistemas de entrenamiento indoor inteligentes pueden optimizarse aún más con complementos igual de inteligentes. Con los accesorios individuales, lograrás, al subirte en la bicicleta, que el pedaleo sea más cómodo, más realista, más divertido, más silencioso o, simplemente, más estético.

### Ropa y zapatillas

En el ciclismo indoor no hay viento. Aunque los ventiladores pueden proporcionar una buena simulación, pronto empezarás a sudar. Por lo tanto, la ropa de ciclismo ligera y los pantalones cortos deportivos con buenas badanas para el sillín son imprescindibles. La ropa especial para ciclismo indoor absorbe el sudor con especial rapidez y ofrece la mejor ventilación. El mercado también ofrece zapatillas optimizadas para el entrenamiento en interiores. Destacan por su ventilación optimizada, sus suelas de alta transmisión de potencia, su capacidad de ajuste y su compatibilidad con los pedales automáticos.

¡Ropa técnica para una mente equilibrada! Equípate con zapatillas de ciclismo ligeras, pantalones cortos y maillots transpirables. Ve directamente a la selección de [culottes](#), [maillots](#) y [zapatillas](#)



### Aislamiento acústico

Por el bien de la casa, tu bicicleta o rodillo debe ser lo más silencioso posible. Las cubiertas de entrenamiento lisas y las alfombrillas especiales bajo ellas, ayudan, amortiguando las vibraciones y reduciendo el ruido.

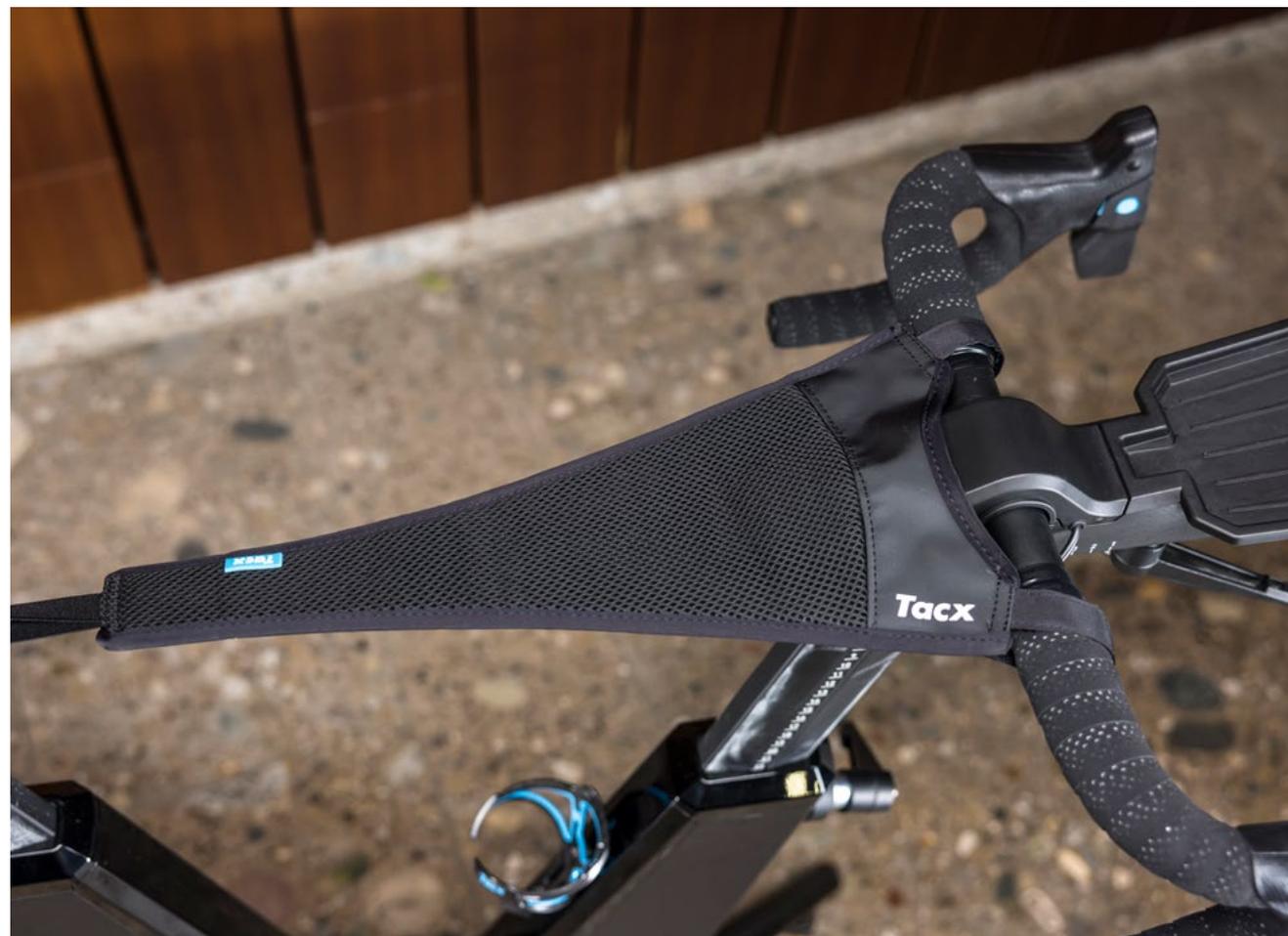
### Alfombras para el sudor

El sudor es el compañero de todos los entrenamientos, pero no es bueno para la bici, el suelo o los rodillos. Para proteger tu equipo, puedes utilizar protectores especiales contra el sudor sobre tu bicicleta.

### Hidratación

Cuando te esfuerzas en sobre tu rodillo o bici indoor, necesitas beber mucho líquido. Las bebidas deportivas te mantendrán en marcha. Los bidones de agua para ciclistas facilitan la hidratación.

Rendimiento máximo a más de 20 grados en un edificio de apartamentos: no tendría que ser un problema con los accesorios adecuados. Descubre ahora las cubiertas de entrenamiento resistentes a la abrasión o de baja vibración, como las alfombras que reducen el ruido, las alfombrillas para el sudor y los prácticos bidones. Ve directamente a una selección de: [cubiertas de entrenamiento](#), [alfombras](#), [elementos para el sudor](#) y [bidones](#).



## Ventilación

Los ventiladores ayudan a mantener el cuerpo fresco durante el ejercicio en interiores. Los dispositivos inteligentes pueden emparejarse con los rodillos y una aplicación. De este modo, los ventiladores pueden simular el flujo de aire en diferentes situaciones.

## Simulador de inclinación y otros dispositivos

Si quieres conseguir una experiencia de ciclismo lo más realista posible sobre tu rodillo o bici indoor, debes utilizar simuladores, soportes de ruedas delanteras con [función de dirección](#) y plataformas oscilantes, ya que, entre otros aspectos, supondrá un reto para otros grupos musculares. La [inclinación simulada](#) te acerca más que nunca al ciclismo "real". Las mesas y los soportes especiales para tu portátil, las bebidas, la tablet, etc. estarán en la posición ideal.

Los simuladores hacen que el entrenamiento en casa sea mejor que el ciclismo real. Bueno, tal vez no del todo, pero los simuladores interactivos de inclinación, las plataformas oscilantes y los soportes para las ruedas delanteras logran que el entrenamiento indoor se acerque bastante al ciclismo al aire libre. Ve directamente a la selección de [simuladores de inclinación](#).

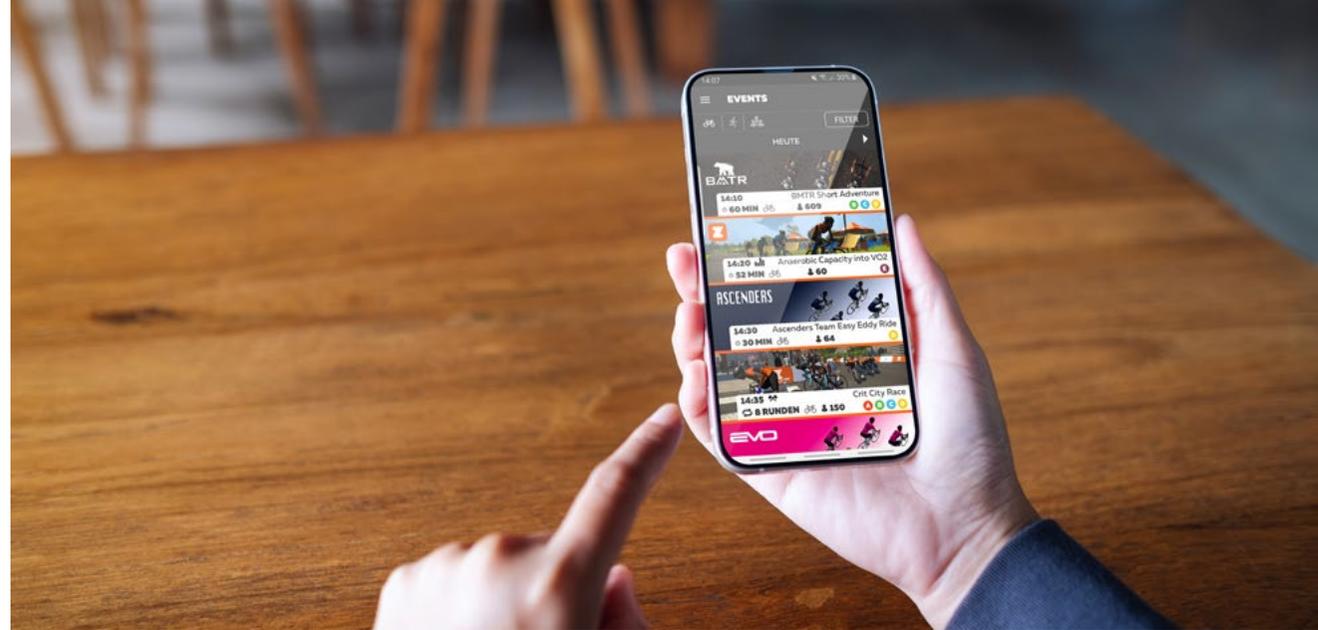


# LA REVOLUCIÓN VIRTUAL DEL ENTRENAMIENTO INDOOR

Los días en que sobre rodillos o la bici indoor eran sinónimo de monotonía han quedado atrás. Acumular puntos, desbloquear pistas, adentrarse en recorridos legendarios, diseñar avatares, hacer recorridos en grupo... ¡El entrenamiento virtual mediante la conexión con aplicaciones (de pago) para PC y smartphone (sobre todo para Android o iOS) lo hacen posible!

Los rodillos inteligentes ofrecen un entrenamiento lúdico además de un intercambio social. Los dispositivos compatibles pueden reaccionar al perfil de ruta de las aplicaciones de ciclismo y simular un entrenamiento animado. En concreto, supone que si la aplicación va cuesta arriba, la resistencia de tu rodillo aumenta. El rodillo y el software pueden conectarse fácilmente mediante Bluetooth, **ANT+** o **ANT+ FE-C**.

Probablemente, la aplicación más conocida es la de Zwift. En sus mundos virtuales en 3D, miles de atletas de todo el mundo compiten a cualquier hora del día. Estos paseos lúdicos por paisajes imaginativos se complementan con planes de entrenamiento, competiciones y mucho más. ROUVY y SYSTEM (antes "The Sufferfest") también ofrecen rutas virtuales y carreras digitales, así como las aplicaciones de Tacx (Cycling App) y Elite (myETraining), caracterizadas por ofrecer vídeos de alta calidad de fantásticas rutas ciclistas y también por su biblioteca de entrenamiento.



# PRECIO-RENDIMIENTO

## ¿Cuánto cuesta una bicicleta estática?

La pregunta por la bicicleta estática adecuada es también una pregunta por tu presupuesto. Los rodillos libres y los entrenadores de rodillos ofrecen un acceso asequible al entrenamiento de ciclismo en interiores.



A partir de unos 140 € - Tu comienzo en el entrenamiento indoor.  
Fig. 1: Tacx Galaxia



Por más de 500 € obtendrás una auténtica experiencia de conducción con características interactivas.  
Fig. 2: Elite Nero



Súbete y pedalea - Los entrenadores con rodillos también están disponibles a partir de 150 €. Fig. 3: Flujo Tacx



Por unos 300 - 500 € podrás ser un poco más silencioso o menos vibrante y, sobre todo, más interactivo a través de las aplicaciones.  
Fig. 4: Elite Tuo



Una tarde ante el televisor, silenciosa y deportiva, comienza a partir de los 400 €. Fig. 5: Elite Turno



La totalidad de funciones inteligentes está disponible a partir de los 1.000 €. Fig. 6: Tacx NEO 2T



Los mejores de su gama: los entrenadores de ciclismo de fitness acostumbran a ser soluciones caras al ser un "todo en uno". Ofrecen un paquete completo y están disponibles por precios que oscilan los 2.500 y 3.500 € aproximadamente. Con ellos no se necesita una bicicleta adicional. Fig. 7: Stages Cycling StagesBike SB20; Fig. 8: Wahoo KICKR BIKE



# ¡HECHO!

Ahora ya estás al día y conoces los mejores modelos de ciclismo indoor, así como las posibilidades que ofrece el moderno entrenamiento en casa.

¿Quieres comprar rodillos de entrenamiento y los accesorios de esta selección online?

## ¡Los tenemos todos y muchos más!

Dirígete a la [tienda online de BIKE24](#). En ella encontrarás todos los modelos seleccionados, así como sus accesorios correspondientes, en la categoría de ciclismo indoor.

E incluso si tu favorito no estaba en esta guía, seguro que lo encontrarás aquí.

Los mayores éxitos del entrenamiento surgen cuando las condiciones son perfectas. La mejor opción es reunir todas ellas en el mismo equipamiento; solo así lograrás momentos perfectos gracias a la ropa y las zapatillas óptimas, el suministro de agua y otras herramientas de entreno. Echa un vistazo ahora mismo.

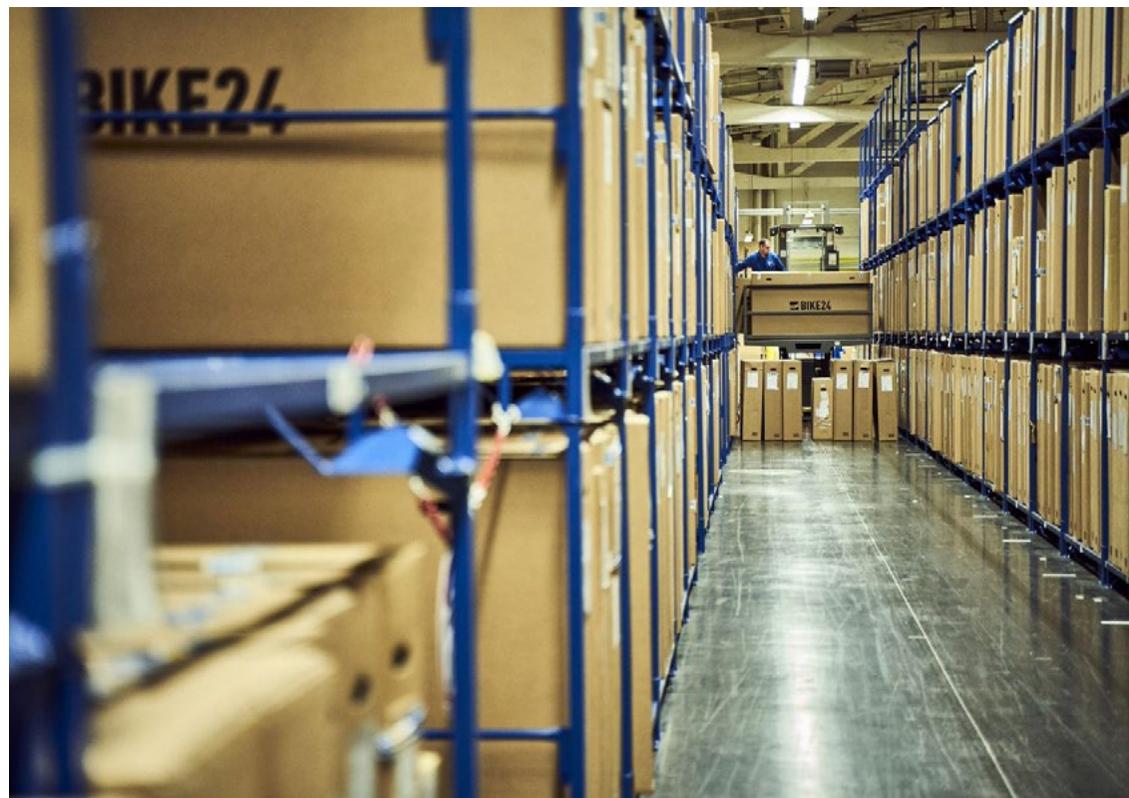
## Para que te pongas en forma rápidamente

Entregamos la mayoría de los rodillos en la puerta de tu casa en unos pocos días laborables. Para empezar a entrenar rápidamente, asegúrate de consultar nuestra información sobre disponibilidad y plazos de entrega, ubicados debajo del precio, ya que, a veces, vale la pena esperar un poco más. Especialmente cuando se trata de ciclismo indoor.

## No puedes saberlo todo

¡Pero tampoco es necesario!

Si tienes alguna pregunta, el [servicio técnico de BIKE24](#) te ayudará encantado y te asesorará sobre nuestra gran selección de modelos diferentes.



# UN PEQUEÑO GLOSARIO

## Los términos más habituales en los rodillos de entrenamiento y bicicletas indoor

### **ANT+**

Función de radio para el acoplamiento inalámbrico de los rodillos y otros dispositivos.

### **ANT+ FE-C**

Función más reciente de ANT+, el estándar de radio para el acoplamiento inalámbrico de rodillos y otros dispositivos.

### **Cubierta de entrenamiento**

Cubierta especial para uso con rodillos de rulos y rodillos magnéticos. La superficie lisa minimiza las vibraciones, el ruido y el desgaste.

### **Ergómetro**

Solución completa para el ciclismo indoor que ofrece una posición de asiento menos deportiva y significativamente menos funciones que en los entrenadores inteligentes de bicicleta de indoor.

### **Función de dirección**

Al hacer ejercicio sobre los rodillos, los soportes especiales de las ruedas delanteras permiten un movimiento de dirección paralelo al movimiento virtual dentro de una aplicación.

### **Gamificación**

Uso de elementos de juego en el entrenamiento virtual en los rodillos. Por ejemplo, recorrer mundos virtuales con la ayuda de aplicaciones.

### **Inclinación simulada**

Ángulo de inclinación que puede simular el rodillo. Por lo general, un máximo de 15 – 25°.

### **Intervalos**

Unidades de entrenamiento con fases de carga y recuperación mediante intensidades alternas.

### **Potencia máxima**

Indicador de la mayor potencia de resistencia simulada que puede ofrecer un rodillo o bici indoor. Por lo general, esta cifra se encuentra en el rango de 700 a 2.500 vatios. A modo de comparación: solo unos pocos profesionales excepcionales pueden pedalear por encima de los 2.000 vatios durante un corto periodo de tiempo, en los sprints. Es lo que denominamos "potencia máxima".

### **Simulador de inclinación**

Accesorios para bicicletas estáticas en los que se sujeta el eje delantero de la bicicleta. Los movimientos de subida y bajada pueden utilizarse para simular pendientes.

### **Speed-Bike**

Soluciones completas con conexión directa de bielas y volante. La falta de la rueda libre hace necesario un pedaleo constante.

### **Standalone**

Término que define las bicicletas estáticas que no requieren una fuente de alimentación adicional. Estos modelos pueden utilizarse en cualquier lugar, ya que generan la energía necesaria por sí mismos.