



Ny magnetisk modell !

ERCOLINA

Upper Body Power
collavomirco@hotmail.com

I løpet av sommerperioden praktiserer mesteparten av langrennsløperne sportsaktiviteter som jogging, sykling og rulleski.

Disse aktivitetene nærmer seg langrennsstilen, men gir en ubetydelig økning i armstyrken. En manglende forberedelse fører til en uunngåelig reduksjon av muskelmassen som i tillegg til å begrense den atletiske prestasjonen, også begrenser den riktige teknikken.

Kraftige rotasjoner med overkroppen, manglende koordinering av arm og stav mot slutten av bevegelsen, vanskeligheter med å synkronisere armenes skyvekraft med beina ved skøyteteknikken med dobbelttak, skyldes nesten alltid en utilstrekkelig armstyrke.

“Ercolina Upper Body Power” har blitt utviklet som følge av et klart behov for en atletisk forberedelse, fordi det finnes ikke et godt nok produkt på markedet som simulerer skyvekraften med skistavene både når det gjelder teknikk og styrke.

I langrennsporten kreves det aldri maksimale styrkeprøver, og den tekniske utførelsen kjennetegnes av gjentakelse.

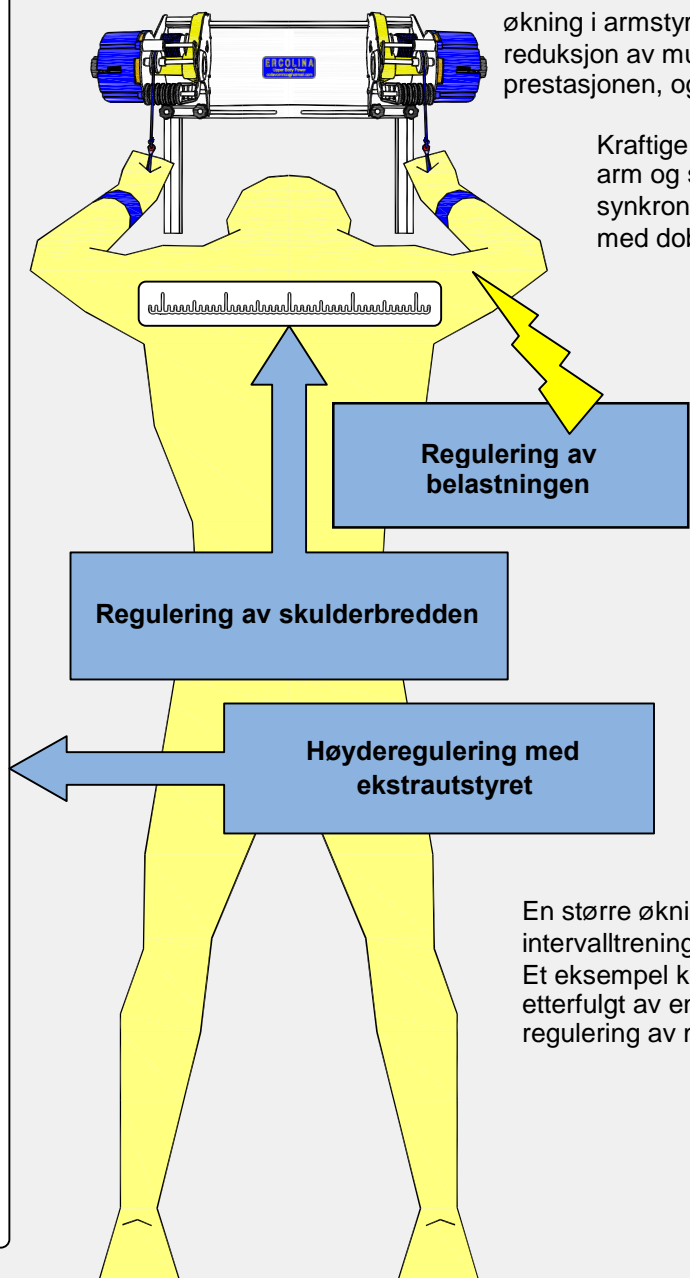
Det er utholdenhet som er viktig, dvs. evnen til å utføre en tilstrekkelig fremdrift over en lengre tidsperiode.

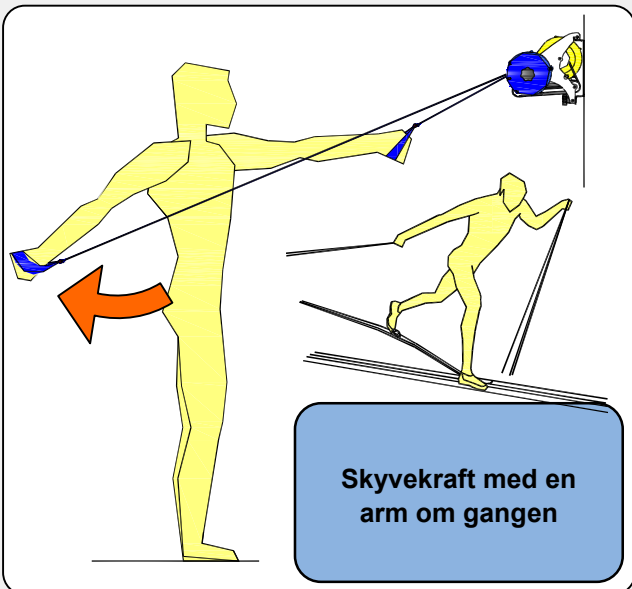
Med “Ercolina Upper Body Power” er det mulig å utvikle både utholdenhet, hurtighet samt maksimal styrke. Utholdenhet kan utvikles ved å trekke øvelsen ut i tid med en regulering av intensiteten for den lave middels belastningen.

Trening av hurtighet og maksimal styrke derimot oppnås med å regulere intensiteten på den høye middels belastningen, og ved å gi maksimal dynamikk i bevegelsen.

En større økning av hurtighet og maksimal styrke oppnås gjennom intervalltrening med veksling mellom høy dynamikk og pauser.

Et eksempel kan være 10 minutter med oppvarming med lav styrke etterfulgt av en serie på 4, hver på 1 minutt, med maks. hastighet og regulering av middels intensitet.





Etter hver serie tar man en 3 minutters pause med uttøyning. Konstruksjonen til **“Ercolina Upper Body Power”** har uten tvil fordeler fra et biomekanisk synspunkt. Skyvekraften er den samme som i langrennsporten, og armene kan brukes samtidig eller vekselvis med en stort utvalg av reguleringer og personlige tilpasninger. Returen fra skyvekraftfasen skjer mens musklene er helt avslappet, og skyvekraftfasen utføres på en myk måte uten belastninger på muskulaturen.

Om kort tid vil også et ekstrasett for bearbeidelse fås kjøpt for å kunne kontrollere belastningen og utføre en test.

Et utstyr med de samme egenskaper som **“Ercolina Upper Body Power”** er ikke noen nyhet.

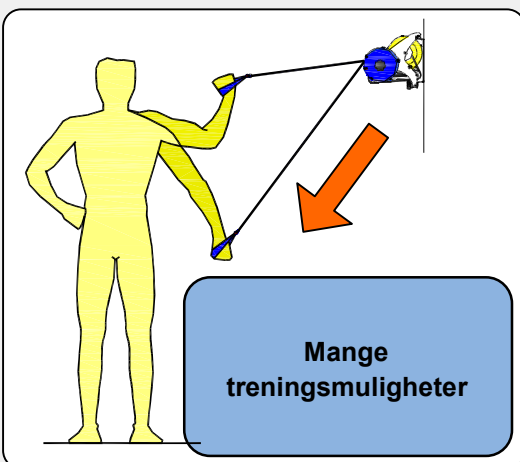
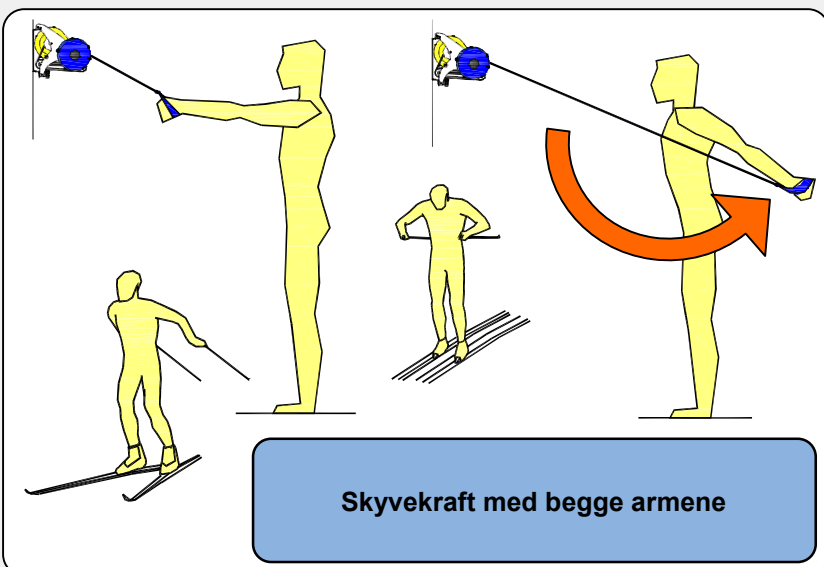
Det har lenge vært produsert i Russland, og er utbredt i miljøene for profesjonelle atleter og amatører, sportsgrupper og andre lag, og for oppbyggingen av ungdomsavdelingene.

Det er påvist at armstyrken reduseres allerede etter 5-6 dager uten trening, og **“Ercolina Upper Body Power”** er derfor et godt alternativ også for dem som i skisesongen kun kan trene i helgene.

“Ercolina Upper Body Power” er produsert i EU, og er et resultat av en kontinuerlig produktutvikling og fremstår derfor som et kvalitetsprodukt.

Det kan installeres både inne og ute på en vegg med to ekspansjonsplugger eller med personlig tilpassede braketter.

Lav vekt og små dimensjoner gjør det enkelt å transportere, og det kan også fraktes i bag'en som kan bestilles.



TEKNISKE DATA- størrelse 53 cm (74 max) x 23cm x 22 cm. Vekt: 10,7 kilo

Fabrikanten kan endre tekniske data og andre detaljer for å forbedre kvaliteten på produktet.

