

Ercolina

Neues Modell! Mit Magnetbremse

Im Sommer muß der größte Teil der Langläufer ein anderes Training als im Winter absolvieren, daß heißt, man weicht zum laufen, Radfahren oder skirollern aus.

Obwohl alle diese Sportarten dem Langlauf Training nützlich sind, reichen sie nicht für eine spezifisch volwändige Erhöhung der Oberarmkraft aus.

Eine unzureichende Vorbereitung hat eine Abnahme der Kraft zur Folge, was nicht nur die Ausdauerleistung herabsetzt, sondern auch eine korrekte Technik Umsetzung verhindert.

Obwohl eine deutliche Rotation des Oberkörpers als auch Probleme bei der Arm-Stock Koordination im Moment des Abstoßes, sowie zusätzliche Synchronisierung des Beinabstoßes beim 1.1 Skating sind fast immer einer mangelhaften Kraftentfaltung zuzuschreiben.

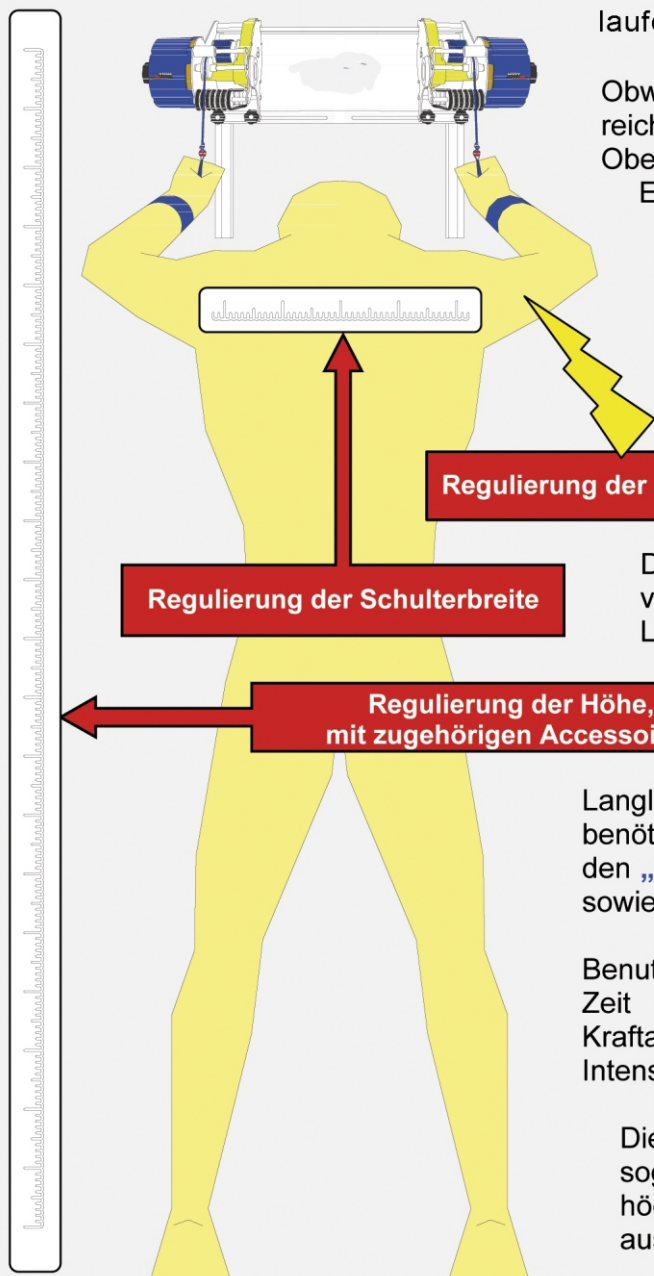
Der „**Ercolina Upper Body Power**“ wurde entworfen, weil es vorher keiner speziellen Apparat für das Armtraining, das der Langlauf erfordert, gab.

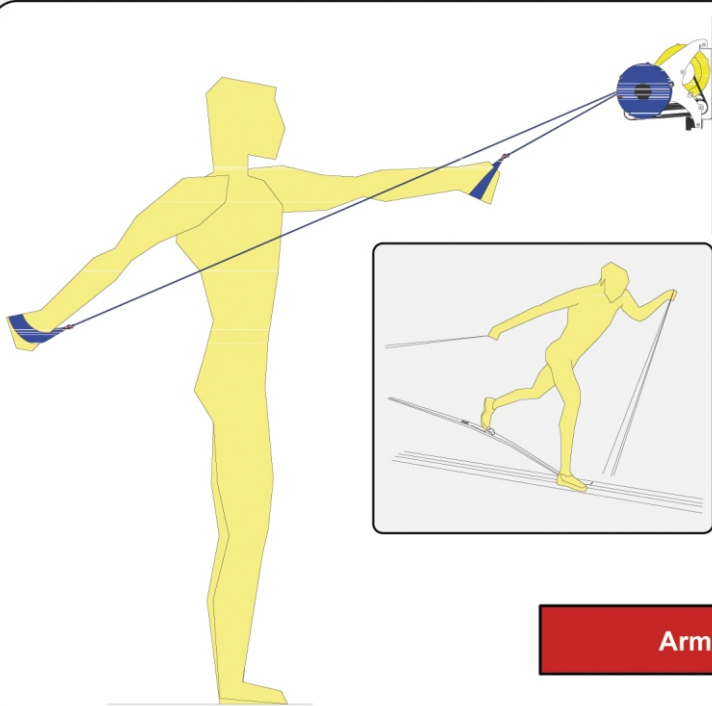
Er simuliert bestens den Armabstoß und läßt sich in Intensität und Modalität bestens einstellen.

Langlauf ist eine Sportart der vielen Wiederholungen; die hierzu benötigte Energie wird von der Kraftausdauer bereitgestellt. Mit den „**Ercolina Upper Body Power**“ kann man die Kraftausdauer, sowie die Schnell- und Maximalkraft trainieren.

Benutzt man den „**Ercolina Upper Body Power**“ über längere Zeit mit einer durchschnittlichen Intensität steigert man die Kraftausdauer, die Schnellkraft hingegen trainiert man mit höheren Intensität in dynamischen Bewegungsabläufen.

Die größte Zunahme der Maximalkraft wird durch ein sogenanntes Intervalltraining erreicht bei dem sich Perioden höchster Kraftentfaltung und Dynamik mit Phasen ausreichender Erholung abwechseln.





Armabstoß diagonal

Ein Beispiel: Nach 10 Minuten warm-up mit geringen Intensität, folge 4 Serien a 1 Minute mit durchschnittlichen Intensität, aber maximalen Schnelligkeit. Zwischen den Serien nützt man 3 Minuten zur aktiven Erholung, die zum Beispiel aus etwas Stretching besteht.

Der „Ercolina Upper Body Power“ hat besonders hinsichtlich des Biomechanismus Vorteile. Der Abstoß kommt wie beim Langlauf, sei es beim Doppelstock oder Diagonalschritt; Das Gerät ist sowohl auf die Person wie auch auf die Technik einstellbar.

Der Moment des Abstoßes erfolgt fließend und ohne Traumen für die Muskulatur.

Auf einer in kurze erhältliche Folgemodel wird man außerdem die gezogene Kraft ablesen können.

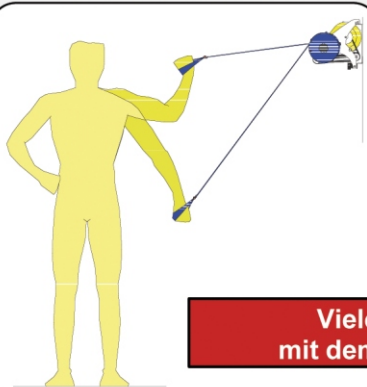
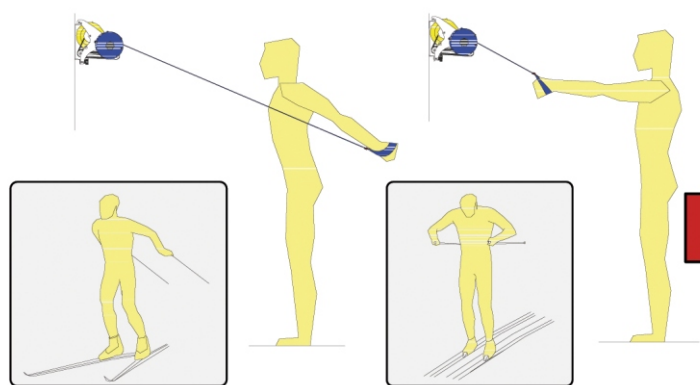
Eine Maschine wie der „Ercolina Upper Body Power“ ist nichts neues. Ähnliches wurde viele Jahre lang in Rußland produziert und von Profis, Amateuren und Vereinen benutzt.

Es wurde bewiesen, daß die Muskelkraft schon nach 5-6 Tagen ohne Training abnimmt.

Abstoß bei Doppelstockeinsatz

„Ercolina Upper Body Power“ ist daher für den mit wenig Zeit

ausgerüstete Langläufer, der sonst nur am Wochenende zum Training gehen kann, bestens geeignet.



Viele Übungen sind mit dem Ercolina möglich

Der „Ercolina Upper Body Power“ wurde mit allen Komponente in Italien entworfen und hergestellt. Seine Effizienz und Zuverlässigkeit ist das Resultat einen konstanten Evolution.

Von einer Zinkeschicht überzogen oder auf Wunsch lackiert kann der „Ercolina Upper Body Power“ in Inneren oder draußen an einer Mauer mit 2 Einsatzstücken oder Bügeln installiert werden.



TECHNISCHE DATEN: Maße: 53cm(74cm maximale Breite)x23cmx22cm. Gewicht: 10,7kg
Der Hersteller kann technische Daten und andere Details für die bessere Qualität.

