

easytech

Dispositivo a raggio fisso per allenare in contrazione eccentrica e concentrica gli arti inferiori. Strumento isoinerziale in cui tutte le variazioni di accelerazione della macchina dipendono dall'applicazione di forza dell'atleta.

PRIM Squat



Prim Squat

TIPOLOGIA DI ESERCIZIO

Lo Squat PRIM è un dispositivo a raggio fisso per allenare in contrazione concentrica ed eccentrica gli arti inferiori. Si basa sul movimento dello Squat e le sue varianti a trazione verticale. I dispositivi a raggio fisso hanno la particolarità di mantenere lo stesso asse durante tutto il movimento, di conseguenza tutte le variazioni di accelerazione della macchina dipendono dall'applicazione di forza dell'atleta.

Sono macchine progettate per lavorare sulla forza muscolare che, essendo più lente ad avvolgere il cavo rispetto ad una puleggia conica, permettono un maggior tempo di tensione e una minore accelerazione. In queste macchine a raggio fisso si usa una demoltiplicazione raddoppiata della corda per mezzo di due carrucole che obbliga l'atleta ad applicare più forza e ad aumentare il tempo di tensione durante tutto il movimento.

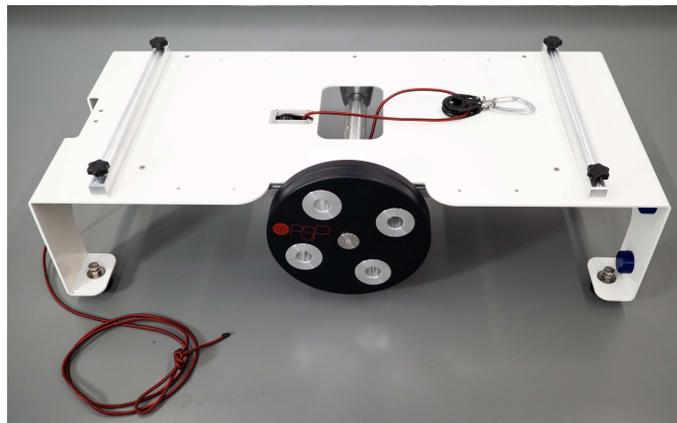
È importante sottolineare che il movimento che andremo a realizzare su questo dispositivo, lo squat o una qualsiasi delle sue varianti, ha una importante particolarità, ovvero durante questo esercizio il nostro corpo va ad opporsi all'azione della gravità. Infatti in fase concentrica di accelerazione contrasteremo la sua azione negativa opponendogli la nostra forza, ovvero frenando. Nella fase eccentrica di frenata invece questa azione della gravità sul nostro corpo si va a sommare alla forza generata dalla velocità di rotazione del volante di inerzia. Entrando nella fase di contrazione (eccentrica) più intensa ed esigente rispetto alla concentrica e tecnicamente più completa, l'atleta dovrà gestire un notevole sovraccarico nell'esecuzione motoria.

REGOLAZIONE DEL DISPOSITIVO:

Nelle macchine a raggio fisso, per variare la carica del dispositivo, bisogna cambiare il Momento di Inerzia. Quest'ultimo è definito come il valore minimo di forza che l'atleta deve applicare per cambiare lo stato di riposo del dispositivo, ovvero, quanto più alto è questo valore, più forza dovrà applicare l'atleta per avviare e arrestare il dispositivo. Inoltre con l'aumentare del momento d'inerzia avremo bisogno di più tempo per arrestare il dispositivo e riavviarlo, ovvero è più lenta la transizione lavoro eccentrico / lavoro concentrico.

COME USARE PRIM SQUAT

Con questo dispositivo è possibile realizzare tutti i movimenti relativi allo Squat e le sue varianti. Affinchè questi gesti siano più efficaci possibile, è molto importante regolare bene l'ampiezza della corda con il movimento che vogliamo allenare, in modo che la fine della fase concentrica (punto più lontano) coincida con il fermo della corda per mantenerla sempre tesa ed evitare che perda tensione. Dato che si lavora con una imbracatura che tira verso il basso e la dinamica del movimento ci obbliga a fare in modo che le fasi concentrica ed eccentrica siano un continuum, l'esercizio richiede un periodo di familiarizzazione per essere eseguito in modo corretto.



CARATTERISTICHE :

Progettato per migliorare la capacità di accelerare e frenare in base allo squat e le sue varianti

Demoltiplicazione 1x2 che permette di aumentare la tensione durante l'esecuzione del movimento

Regolazione del momento di inerzia attraverso le masse integrate nel disco, ogni massa rappresenta il 10% del momento di inerzia

Regolazione rapida della lunghezza della corda

Cablaggio regolabile

Dimensioni: 110 x 60 x 35 cm di altezza.

Peso: 45 kg

CONFIGURAZIONE DI VENDITA :

Telaio Squat

4 masse in alluminio per cambiare il momento di inerzia

2 pedali laterali regolabili

1 Puleggia Harken Carbo 57 mm di diametro per la demoltiplicazione 1x2

4 metri di corda ad alta prestazione con regolatore di lunghezza veloce

Imbracatura regolabile

Istruzioni per il montaggio

ACCESSORI OPZIONALI :

Masse di acciaio inossidabile

Encoder

Puleggia Harken Fly 40 mm (migliora la capacità di accelerazione)

RICAMBI:

Puleggia di demoltiplicazione 1x2

Corda (4 metri)

MOMENTI DI INERZIA:

Senza masse: 374,68 Kg/cm²

2 masse: 449,616 kg/cm²

4 masse: 524,55 Kg/cm²

2 masse in acciaio inox: +60% 605,88 Kg/cm²

4 masse in acciaio inox: +120% 833,09 kg/cm²

2 masse in acciaio inox e 2 masse in alluminio: +80 % 681,62 Kg/cm²