TECHNOLOGIEBOX

Die Flywheel-Technologie, die Athleten zu neuen Höchstleistungen antreibt

Veröffentlicht von am 29. April 2022

Das Flywheel-Training ist eine Methode des Krafttrainings, bei der der Benutzer anstelle des traditionellen, auf der Schwerkraft basierenden Widerstandstrainings einen Widerstand durch die Trägheit eines Schwungrads erzeugt.

Durch das Beschleunigen und anschließende Abbremsen einer Trägheitsscheibe erzeugt der Trainierende in allen Bewegungsphasen einen Widerstand, der hohe Kraftleistungen und exzentrische Überlastungen ohne schwere Gewichte ermöglicht. Dies bedeutet konstanten Widerstand und Stimulation in allen Phasen der Bewegung, sowohl in der konzentrischen als auch in der exzentrischen Phase.

Schwungradtraining im Vergleich zum traditionellen Krafttraining

Anstatt ein Gewicht gegen die Schwerkraft zu ziehen, wie es beim traditionellen Krafttraining der Fall ist, werden beim Flywheel-Training Trägheitsscheiben zur Erzeugung des Widerstands eingesetzt.

Bei herkömmlichen Gewichten wird der Widerstand dadurch erzeugt, dass ein bestimmtes Gewicht gegen die Schwerkraft bewegt wird, wobei bei jeder Wiederholung der gleiche Widerstandsgrad erzeugt wird. Beim Flywheel-Training setzt der Sportler jedoch Kraft ein, um ein Flywheel zu beschleunigen und abzubremsen – er zieht ein Gewicht zu sich hin und verlangsamt dann den Schwung, wenn es in die andere Richtung zieht. Wenn Sie zum Beispiel einen Bizepscurl ausführen, spüren Sie beim Aufwärts- und Abwärtsziehen einen Widerstand.

Die Kraft, die Sie in der konzentrischen Phase aufwenden, wird in der exzentrischen Phase wieder zurückgegeben, d. h. je stärker und schneller Sie ziehen, desto stärker und schneller ist der Widerstand und umgekehrt. Wiederholung für Wiederholung passt sich der Widerstand ständig an die von Ihnen aufgewendete Kraft an, um der zunehmenden Ermüdung entgegenzuwirken und Ihnen zu ermöglichen, bei jeder einzelnen Wiederholung Höchstleistungen zu erbringen.

und fortschrittliche Sensoren einsetzt, um die Leistung des Benutzers zu verbessern und zu verfolgen.

Mit seiner branchenführenden Motorentechnologie ermöglicht Exerfly den Sportlern, sich auf ein Niveau zu begeben, das mit anderen Schwungradgeräten nicht zu erreichen ist.

Exerly ist in der Lage, hohe Kräfte bei hohen Geschwindigkeiten mit geringen Gewichten zu erzeugen, was auf unsere sorgfältig entwickelten Keramiklager, das einzelne Seil und die Motortechnologie zurückzuführen ist. Die keramischen Lager sorgen dafür, dass die Reibung reduziert wird, so dass der Benutzer ein Maximum an Geschwindigkeit und Reaktion erreichen

kann, und das Einseilsystem verhindert ein Verheddern während des Trainings und ermöglicht so ein reibungsloses und nahtloses Erlebnis.

Motorisierte Technologie

Sowohl die Exerfly Plattform als auch die Exerfly Rack Mount können mit einem Motor ausgestattet werden, der während der exzentrischen Phase einer Bewegung einen erhöhten Widerstand bietet. Mit der intelligenten Elektromotortechnologie haben die Benutzer die Möglichkeit, supramaximal zu trainieren, indem sie über die App den gewünschten Stimulus auswählen und die exzentrische Überlast mit dieser Rate anwenden. Die Fähigkeit unserer Geräte, eine echte exzentrische Vorspannung zu erzeugen, ohne das Schwungrad zu entschleunigen ist eine einzigartiges Feature.

Wie funktioniert das also? Der Motor gibt während der exzentrischen Phase einer Bewegung einfach mehr Energie an das Schwungrad ab. Dies basiert darauf, wie viel Energie in der konzentrischen Phase erzeugt wird, wobei der zusätzliche Boost von 1-80% in Form von zusätzlicher Geschwindigkeit zum Flywheel in der exzentrischen Phase hinzugefügt wird.

Eccentric Max nutzt eine intelligente Elektromotortechnologie, um dem Schwungrad in der exzentrischen Phase einer Bewegung mehr Energie zuzuführen, je nachdem, wie viel Energie der Benutzer in der konzentrischen Phase Wiederholung für Wiederholung erzeugt.

Der entscheidende Vorteil gegenüber anderen Schwungrad-Trainingsgeräten ist die Sensortechnologie, die es dem Athleten ermöglicht, sich mit dem Trainer aus der Ferne zu verbinden. Der Trainer kann so sehen, wie der Athlet trainiert und wo Verbesserungen nötig sind.

Durch die Messungen des Sensors von Drehzahl, Geschwindigkeit und Zeit kann Exerfly viele Daten wie Wiederholungszeit, Geschwindigkeit, Energie und Kraft an verschiedenen Stellen der Übung auswerten. Für Spitzensportler ist dieses Feedback (geteilt per App auf Computer oder Smartphone) unheimlich wertvoll, um zu sehen, wie sie im Laufe der Zeit Fortschritte machen und

Nachhaltige Wirkung robuster Messtechnik

Die NCTE-Technologie ist leicht, beansprucht wenig Bauraum und ist äußerst robust. Die Messdaten sind die perfekte Grundlage, um Exerfly intelligent zu machen. Für die Messtechnik magnetisierte NCTE in einem patentierten Verfahren die Welle des Schwungrads. Durch das berührungslose Messen sind keine Kabel oder Dehnungsmessstreifen nötig. Darüber hinaus arbeitet die magnetische Technologie langfristig verschleißfrei und lässt sich über die gesamte Lebensdauer der Anwendung benutzen.

Wenn beispielsweise der Exzenterüberlastungs-Boost auf 20 % eingestellt ist, erhält das Schwungrad in der exzentrischen Phase einer Bewegung 20 % mehr Energie als in der konzentrischen Phase. Das Schwungrad dreht sich schneller, und der Benutzer erhält eine höhere exzentrische Überlast. Die Statistiken in der App werden dies widerspiegeln.

Die 10 Exerfly Flywheel Produkt-Highlights:

Exerfly ist ein wirklich vielseitiges Mehrzweck-Trainingsgerät für Übungen, die sowohl den Oberkörper als auch den Rumpf und den Unterkörper trainieren.

1. Exerfly ist je nach Modell vollständig tragbar und für eine Person zu handeln.
2. Exerfly verfügt optional über ein App-basierte Wireless-Feedback-System und kann verwendet werden, um tatsächliche Leistungsabgabe zu messen und zu speichern.
3. Exerfly macht einen Benutzerwechsel schnell und problemlos möglich.
4. Exerfly verfügt OPTIONAL über einen Motor, der bis zu 80 % mehr Leistung in der exzentrischen Phase einer Bewegung bietet. Mit dieser Technologie wird ein Leistungslevel erreicht, das mit herkömmlichem Krafttraining nicht zu erreichen ist.
5. Exerfly Produkte können problemlos im Freien eingesetzt werden (Waterproof, wear- proof, weatherproof).
6. Exerfly verbaut hochwertiges Aluminium und Glasfaserverbundwerkstoff.
7. Exerfly Lager sind aus hochwertiger Keramik.
8. Exerfly verfügt über zwei Seile, die einzeln ausgeschaltet werden können. Ideal für Bankdrücken
9. Exerfly sind langlebige Sportgeräte und auf eine hohe Lebensdauer ausgelegt. Sie sind geeignet für den Einsatz in Vereinen, Sportstudios und Hochleistungssportlern.
10. Exerfly ist für Sportförderungsmittel geeignet.

Diese Vorteile führen zu einer erhöhten Effizienz von Trainingsprogrammen und senken gleichzeitig die Gesamtkosten im Vergleich zu Alternativen.

Exerfly Flywheel Trainingssysteme sind ab sofort in Deutschland bei TITAN und Mindtecstore