

RSP KAYAK



ENTWICKELT, UM DIE FÄHIGKEIT DER KANUFAHRER ZU VERBESSERN, KRAFT ANZUWENDEN.

RSP KAYAK ist ein Gerät, das entwickelt wurde, um die Fähigkeit des Kanufahrers zu verbessern, seine Kraft einzusetzen.

Die Entwicklung des Sports und der Materialien führt zu der Notwendigkeit, die Hilfsmittel anzupassen und weiterzuentwickeln, damit der Kanute an Land mit der Intensität und technischen Komplexität trainieren kann, die er im Wasser vorfindet.

Immer höhere Paddelzyklen führen dazu, dass das Kanu zwischen den einzelnen Paddelschlägen immer weniger Geschwindigkeit verliert, und das macht die Technik immer komplexer, je mehr Zeit der Sportler hat, um Kraft aufzubringen und das Boot voranzutreiben.

Die Trägheitsmaschine ist ein großartiges Hilfsmittel, um dieses Bedürfnis zu erfüllen, da der Übergang zwischen den einzelnen Wiederholungen mit hoher Geschwindigkeit erfolgt, was den Sportler dazu zwingt, die Last so effizient abzubremsen, dass er sich auf die nächste Wiederholung vorbereiten kann, und somit das Problem simuliert, mit dem ein Kanufahrer konfrontiert ist, wenn sich das Kanu mit hoher Geschwindigkeit bewegt und in der Lage sein muss, die Schaufel ins Wasser zu tauchen und sich in kürzester Zeit vorwärts zu bewegen.

Diese Hochgeschwindigkeitssequenz führt uns eher zu einer plyometrischen Arbeit, bei der es eine Abfolge von Aktionen mit hoher Intensität gibt, bei denen die Übertragung der Energie, die wir beim Vorwärtsfahren erzeugen, zusammen mit der Drehung des Rumpfes zum Seitenwechsel dafür sorgt, dass dieses Management der Verlangsamung und Genauigkeit beim Eintauchen in das Wasser und die Anwendung der Energie, die wir mit unserem ganzen Körper erzeugen, sind der Schlüssel zur Steigerung der Fähigkeit, uns mit hoher Geschwindigkeit voranzutreiben.



+ 34 659 910 685
info@einercial.com

RSP KAJAK TECHNISCHE INFORMATIONEN

STANDARDAUSSTATTUNG

- RSP Kajak-Fahrgestell.
- 4 Massen aus rostfreiem Stahl, um das Trägheitsmoment zu variieren.
- 1 hochbelastbare Harken-Riemenscheibe.
- 5 Meter Hochleistungsseil mit Längenregler.
- Deichsel.

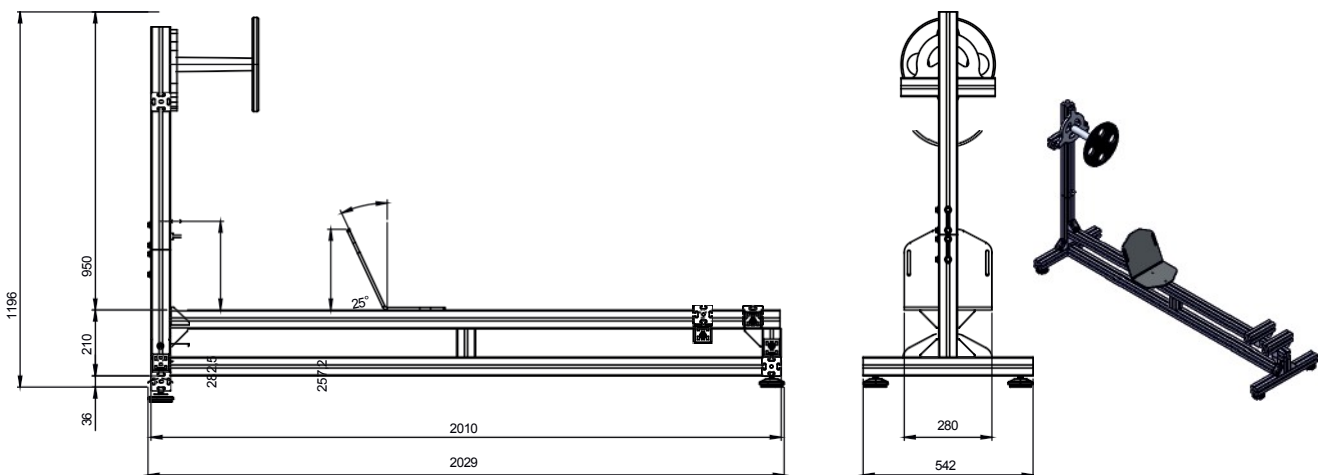


TECHNISCHE DATEN

RSP Kayak verfügt über drei Arbeitsmodi, um die Kraftanwendung in den verschiedenen Phasen des Wettkampfs zu steuern.

- 4 Massen: Ziel ist es, die Fähigkeit zu verbessern, bei niedriger Geschwindigkeit die ersten 5 Schläge eines Regatta, bei der das Kanu bei Geschwindigkeit 0 startet und bei jedem Schlag beschleunigt wird. In diesen Schaufeln ist die Zeit der Kraftanwendung hoch durch die Geschwindigkeit der Verdrängung.
- 2 Massen: Das Ziel ist es, die Fähigkeit zu beschleunigen zu verbessern, mit dieser durchschnittlichen Trägheit, was wir arbeiten werden, ist die Beschleunigungszeit zu erhöhen suchen jedes Mal Geschwindigkeiten ofhigh Verschiebung.
- 0 Massen: Ziel ist es, die Fähigkeit zu verbessern, eine hohe Geschwindigkeit bei sehr anspruchsvollen technischen Arbeiten aufrechtzuerhalten, was uns dazu zwingen wird, bei der Durchführung der technischen Geste sehr präzise mit unseren Kräften umzugehen und alle Mängel zu beheben, die dazu führen, dass wir auf dem Wasser an Geschwindigkeit verlieren.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass RSP KAYAK KEIN ERGOMETER ist, sondern ein Gerät für spezifische Kraft und dass seine Verwendung und Programmierung den Prinzipien des sportlichen Trainings zur Verbesserung der Kraft folgt.



Trägheitsmomente

ohne Massen2 Massen4 Massen

439,78 Kg/cm ²	563,81 kg/cm ²	707,58 Kg/cm ²
---------------------------	---------------------------	---------------------------



+ 34 659 910 685
info@einerical.com