

Durante il periodo estivo, la maggioranza dei fondisti si dedica per lo più ad attività sportive quali la corsa, il ciclismo, lo ski roll. Tali attività, per quanto si possano avvicinare al gesto atletico dello sci nordico, non contribuiscono in maniera significativa all'aumentare dello stato di forma degli arti superiori.

Una mancata preparazione porta ad inevitabili deficienze muscolari che possono limitare, oltre

che la performance atletica, anche la corretta esecuzione della tecnica.

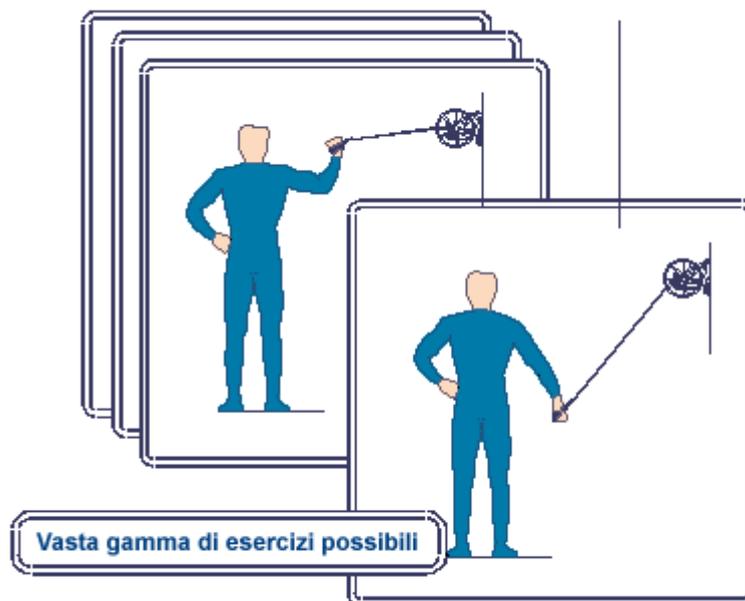
Evidenti rotazioni del busto, mancato allineamento tra braccio e bastoncino nel momento d'esaurimento della spinta, difficoltà di sincronizzazione della spinta con le gambe nel pattinaggio con doppia spinta, sono quasi sempre da imputare ad un'inadeguata spinta di braccia.

Ercolina nasce da una precisa esigenza di preparazione atletica, dovuta alla mancanza sul mercato dell'Home Fitness di un valido prodotto che simuli, per modalità e intensità, la spinta con i bastoncini.

Nello sci di fondo, non sono mai richiesti sforzi massimali e il gesto tecnico è caratterizzato dalla ripetitività ; la forza specifica è quella resistente , intesa come capacità di esprimere un'azione propulsiva sufficiente per un lungo periodo di tempo.

Con **Ercolina** si può sviluppare sia la forza resistente sia la forza veloce/massimale. La forza resistente può essere sviluppata protrando l'esercizio nel tempo, con la regolazione dell'intensità dello sforzo medio bassa. Mentre l'allenamento della forza veloce/massimale si ottiene con la regolazione dell'intensità dello sforzo medio alta, e imprimendo la massima dinamicità al movimento. Maggior incremento della forza veloce/massimale si ottiene eseguendo delle serie di intervalli, in cui si alternano i periodi di maggior dinamismo con adeguati periodi di recupero.

Un esempio può essere l'esecuzione di dieci minuti di riscaldamento ad intensità ridotta, seguiti da quattro serie, della durata di un minuto, compiute alla massima velocità e regolazione intensità media; le serie vengono intervallate da tre minuti di recupero in cui si effettuano esercizi di scioglimento.



Le caratteristiche costruttive di **Ercolina** presentano indubbi vantaggi dal punto di vista biomeccanico. La spinta avviene come nello sci di fondo, consentendo l'uso delle braccia simultaneamente o alternate con una vasta gamma di regolazioni e personalizzazioni. Il ritorno dalla fase di spinta avviene in modo completamente scarico: la fase di spinta avviene nella maniera più fluida e senza traumi per la muscolatura.

Inoltre sarà ben presto disponibile un kit aggiuntivo di elaborazione che consentirà il monitoraggio dello sforzo e l'esecuzione di test di valutazione funzionale.

Un'attrezzatura dalle caratteristiche di **Ercolina** non è una novità, prodotta per lungo tempo in Unione Sovietica, è diffusa nell'ambito di atleti professionisti e amatori, gruppi sportivi e società sportive, e per lo sviluppo del settore giovanile. E' dimostrato che una riduzione della forza si verifica già dopo 5-6 giorni senza allenamento; quindi **Ercolina** costituisce un valido espediente anche per quanti, durante la stagione sciistica, si possono allenare soltanto nel weekend.

Ercolina è un prodotto Italiano in tutti i suoi componenti, diretta conseguenza di una costante evoluzione, s'impone come prodotto d'assoluta affidabilità. Con trattamento di zincatura elettrolitica (bianca o gialla) oppure (su richiesta) verniciata a polveri, può essere installata sia all'interno sia all'esterno, ad una parete con due tasselli oppure con staffe personalizzabili.

Il peso ridotto e l'ingombro limitato consentono inoltre un agevole trasporto, anche utilizzando l'apposita borsa disponibile su richiesta.

DATI TECNICI:	
Larghezza	550 mm
Lunghezza	295 mm
Altezza	247 mm
Peso	8.7 Kg

PER INFORMAZIONI:

Telefono: 0439-788180

Cellulare: 0328-4174159

e-mail: collavomirco@hotmail.com