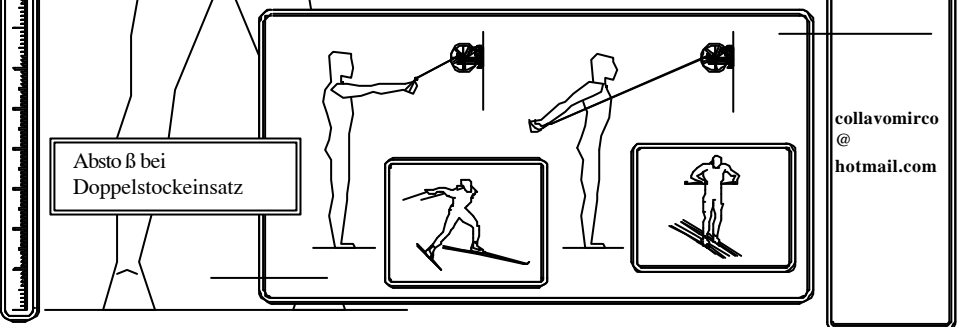
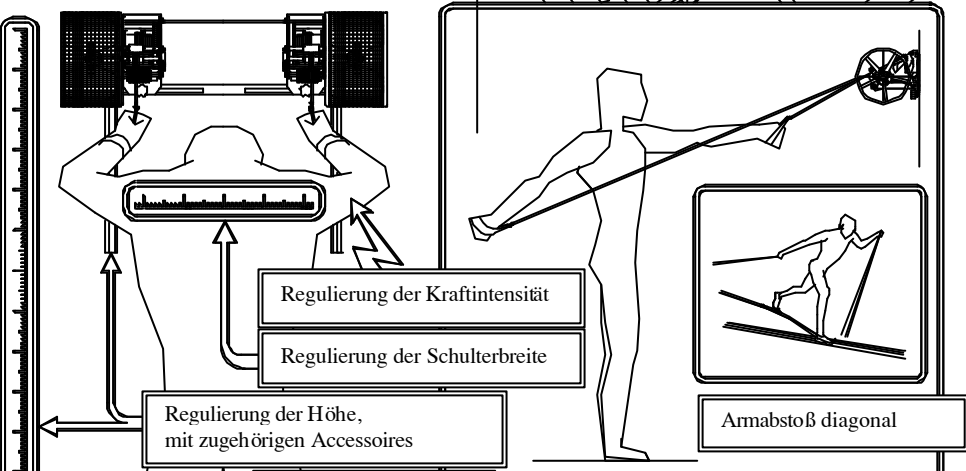
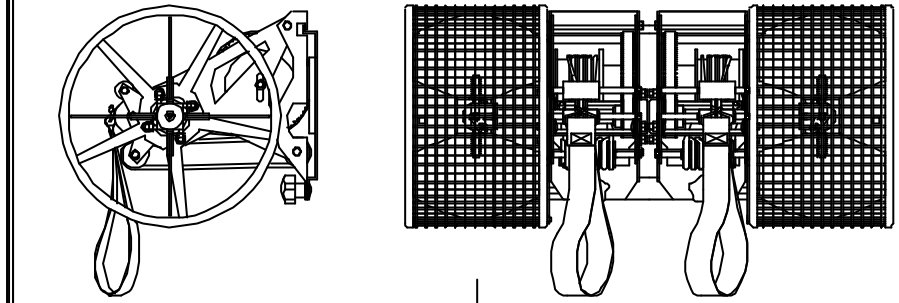
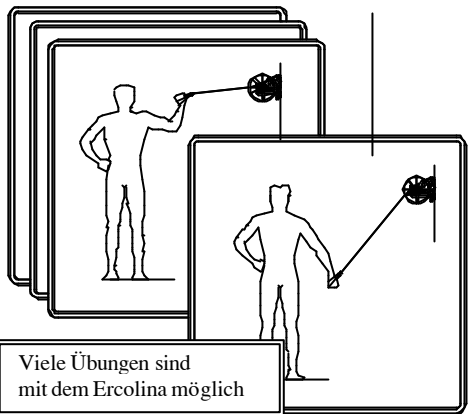


# ERCOLINA



collavomirco  
@  
hotmail.com



Viele Übungen sind mit dem Ercolina möglich

Im Sommer muß der große 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 vollendige 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 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 kann man die Kraftausdauer, sowie die Schnell- und Maximalkraft trainieren. Benutzt man den Ercolina 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 Intervaltraining erreicht bei dem sich Perioden höchster Kraftentfaltung und Dynamik mit Phasen ausreichender Erholung abwechseln. 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 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 kürze erhältliche Folgemodel wird man außerdem die gezogene Kraft ablesen können. Eine Maschine wie der Ercolina 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. Ercolina ist daher für den mit wenig Zeit ausgerüstete Langläufer, der sonst nur am Wochenende zum Training gehen kann, bestens geeignet. Der Ercolina wurde mit allen Komponente in Italien entworfen und hergestellt. Seine Effizienz und Zuverlässigkeit ist das Resultat einer constanten Evolution. Von einer Zinkeschicht überzogen oder auf Wunsch lackiert kann der Ercolina in Inneren oder draußen an einer Mauer mit 2 Einsatzstücken oder Bügeln installiert werden.

TECHNISCHE DATEN	
Länge	550mm
Breite	295mm
Höhe	247mm
Gewicht	8.7Kg