

## Reactor pedana isoinerziale completa di accessori



### Riferimento

Codice 2122FR

-  
-

### Opzioni

## Descrizione

Reactor è la pedana isoinerziale innovativa creata dal preparatore Jacopo Forza, ottimizzata per la preparazione atletica. E' stato progettata tenendo in considerazione parametri di trasportabilità, robustezza, versatilità di utilizzo ed applicazione alle più svariate necessità: rispetto agli altri Flywheel in commercio permette non solo di lavorare con un'ampiezza maggiore (es: squat completo) ma anche di eseguire con maggiore comodità esercizi off-board (come affondi laterali, ecc) grazie ad un sistema di carrucole innovativo che consente di far passare la corda all'interno della pedana e di lasciare il piano superiore completamente libero.

## COME FUNZIONA?

In estrema sintesi il volano è un accumulatore di energie, la massa del volano viene accelerata rotazionalmente, quindi guadagna energia cinetica, grazie al lavoro compiuto dall'atleta in fase concentrica. La massa deve poi essere decelerata o frenata, l'atleta dovrà quindi opporsi / vincere la sua inerzia compiendo ulteriore lavoro (o spendendo energia)

## COSA ANDRO' AD ALLENARE?

Questo macchinario con il corretto metodo permette l'allenamento della forza massimale, della "breaking force" (eccentrica rapida), della potenza e della forza veloce. E' particolarmente indicato per lavorare sulla "breaking force" sul ridurre il tempo per passare dalla fase eccentrica alla concentrica, sull'ottimizzazione della fase eccentrica e sul RFD in quanto conferisce lo stimolo ottimale per continuare ad imprimere forza al suolo durante una triplice estensione.

Al fine di valutare forza e potenza espressa a ciascuna ripetizione questa pedana è compatibile con l'encoder Chronojump e con l'accelerometro Enode.

In dotazione con la pedana, n. 5 dischi che consentono di calibrare forza e velocità, imbragatura pettorale e maniglia.

Disco XS da Kg. 1.1 diam. 24 cm, disco S Kg. 1.7 diam. 15 cm, disco M Kg. 2.7 diam. 38 cm, disco L Kg. 5 diam. 40 cm. e disco XL Kg. 7.7 diam. 50 cm

Dimensioni 52x93x13 cm, peso 20 kg

*Sono inoltre disponibili a preventivo accessori quali la colonna ed i gradini per ottimizzare l'allenamento rotazionale e sviluppare gesti non solo su di un piano (es. Split Squat) ma anche su 2/ 3 piani contemporaneamente (es. Woodchop) e per allenare la muscolatura in massimo allungamento.*