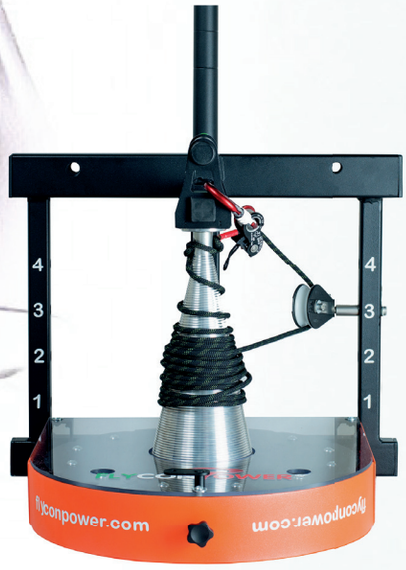
COSA È FLYCONPOWER?

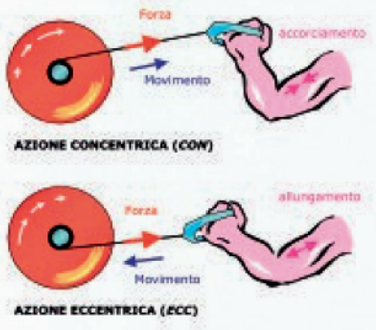


FLYCONPOWER è l'acronimo delle seguenti parole in lingua Inglese: Flywheel (Volano) + Cone (Cono) + Power (Potenza). FLYCONPOWER è un attrezzo a funznionamento meccanico costituito da un telaio che include un albero rotante (Corpo Conico) alla cui base è montata la massa posta in rotazione (Volano + Carichi Volanici).

Sul Cono si avviluppa e sviluppa una corda che, tirata (tramite appositi terminali) durante la fase concentrica (CON) del movimento, accelera il volano immagazzinando energia cinetica. La lunghezza della corda viene regolata in modo tale che al completamento della fase CON del movimento espresso, il volano, continuando a ruotare, la riavvolga sull'albero di rotazione (Il Cono). A questo punto, l'atleta, dovrà opporre una forza frenante eccentrica (ECC) che servirà a rallentare l'inerzia rotazionale del volano stesso e permettere l'azione successiva invertendone il moto (Allenamento ISO-INERZIALE).

ALLENAMENTO ISOINERZIALE

L'allenamento iso-inerziale è quella metodica che fa uso di macchinari nelle quali la resistenza è generata da una massa posta in rotazione. È così definito perché l'atleta lavora contro la sua forza d'inerzia (che si oppone al movimento). Un esercizio isoinerziale si svolge in continua accelerazione/decelerazione. Inerzie minori comportano accelerazioni maggiori e velocità più esplosive e viceversa. Con ICONO il soggetto può eseguire qualunque ripetizione in modo massimale. Man mano che la forza del soggetto decresce con la fatica, la velocità del volano si adatterà calando conseguentemente. Perciò, non esiste il concetto di 1RM (una ripetizione massimale) nei dispositivi inerziali (né di 7RM o 10RM…), in quanto l'esercizio si può virtualmente proseguire all'infinito anche con inerzie enormi e forze esigue.



L'allenamento iso-inerziale è spesso erroneamente assimilato a quello eccentrico, ma i due concetti sono in realtà ben distinti. Mentre è possibile generare sovraccarico eccentrico anche con altri metodi (ad esempio, la pliometria), la metodologia isoinerziale non necessariamente produce sovraccarico eccentrico, a meno di tecniche di esecuzione particolari e controllate eseguibili ovviamente con ICONO. I noti benefici del lavoro eccentrico (corroborati da oltre 20 anni di validazioni scientifiche), uniti ad alcune caratteristiche uniche di ICONO, porta il nostro macchinario ad una vasta popolarità nell'allenamento sportivo, nella riabilitazione e nella prevenzione degli infortuni.

FLYCONPOWER®

training innovation

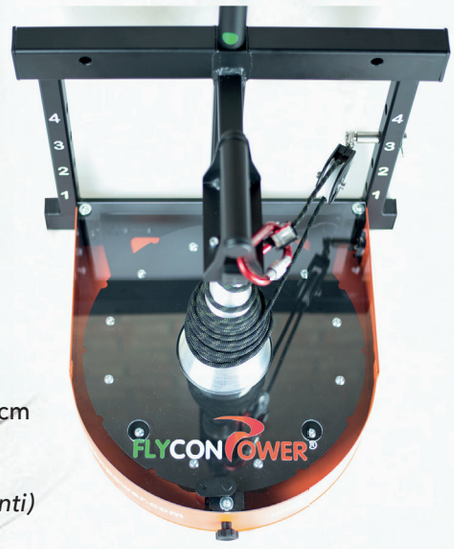
LE SPECIFICITÀ

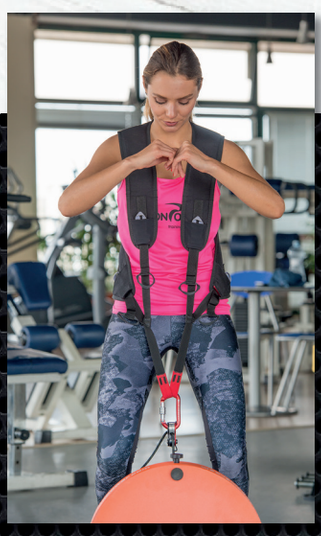
Nello sport, la maggior parte dei gesti è inerziale: in una calciata, si imprime una forza ad una massa (il pallone) per accelerarla, nel tennis ad una racchetta, nel golf ad una mazza, nel volley e nel basket ad un pallone, in un cambio di direzione si scambia una forza di reazione col terreno per decelerare la massa del calciatore e accelerarla nella direzione opposta e così via. ICONO permette di eseguire una moltitudine di movimenti in posizioni molto simili ai movimenti sportivi, consentendo un tasso massimo dello sviluppo della forza ed un elevato grado di specificità biomeccanica.
Le esercitazioni possibili con ICONO avendo grande libertà di movimento, unite a lavori di torsione e/o in condizioni di instabilità, contribuiscono all'obiettivo di coinvolgere effettivamente tutti i muscoli impegnati nel movimento specifico, riproducendo esattamente la situazione in cui il muscolo lavora durante l'attività sportiva con forza e velocità variabile, accelerando e decelerando, ricreando uno stimolo più "reale e funzionale". La qualità del rapporto forzavelocità specifico di ICONO, ottimizza la capacità dinamica del sistema neuromuscolare alla funzione in varie condizioni di carico dinamico e, pertanto, ha notevole importanza nell'esecuzione dei movimenti e dei gesti sport-specifici.
Le ricerche scientifiche che si sono occupate dell'efficacia del metodo iso-inerziale hanno evidenziato una maggiore produzione di forza e di potenza, espressa a differenti angoli articolari, rispetto ai "pesi liberi". Inoltre, tali metodiche si sono rivelate utili anche nella prevenzione di infortuni muscolari e tendinei.
Traslando questa metodologia dall'ambito della ricerca scientifica di base da un punto di vista pratico, possiamo affermare che ICONO rappresenta un passo avanti per un training volto a migliorare il movimento più che la forza del singolo muscolo.
ICONO si colloca perfettamente nel panorama dell'allenamento moderno: consentendo di produrre movimenti funzionali, pur esprimendo la massima forza possibile, sollecitando con una sola azione tutti i muscoli interessati al gesto. ICONO permette di migliorare questa capacità, sia attraverso movimenti ad alta forza e bassa velocità che ad alta velocità e bassa forza.

FLYCONPOWER®
training innovation

LA PRATICA

ICONO può essere usata sia in ambiente indoor che outdoor, sfruttando i duplici sistemi di ancoraggio, sia per allenamenti individuali che di squadra, sia in fase di riabilitazione o di rinforzo muscolare personalizzato.
Qualora si abbia a disposizione un numero limitato di macchinari (condizione comune a chi non lavora per grandi club), è possibile variare velocemente la tipologia delle esercitazioni per lavorare su gruppi muscolari diversi, utilizzando i molteplici sistemi di trazione forniti in dotazione.



Caratteristiche Tecniche

Ingombro Macchinario Posizione Verticale: 60 cm³ + asta verticale 220 cm
Ingombro Macchinario Posizione Orizzontale con Pedana: lunghezza a terra 150 cm
Peso Macchinario Completo: 35 Kg
N° Carichi Volanici a disposizione: 12 x 650 gr
Lunghezza Corda di Trazione: in dotazione 5 mt *(a richiesta lunghezze differenti)*