



Kynett ULTIMATE - kompleksowy zestaw do ćwiczeń całego ciała

Opis produktu:

Najbardziej kompletny i rozbudowany zestaw. Dzięki pomysłowej konstrukcji i systemowi bloczków daje nieograniczone możliwości ćwiczeń oraz błyskawiczne przełączanie między wszystkimi płaszczyznami ruchu. Bloczki na górze i na dole umożliwiają wykonywanie ćwiczeń całego ciała. Cały zestaw daje ogromną oszczędność miejsca i kosztów.

Zdjęcia produktu:



Szczegółowy opis produktu:

Kynett ULTIMATE - kompleksowy zestaw do ćwiczeń całego ciała

Zestaw zawiera:

- stelaż montowany do ściany,
- 2 dyski oporowe o grubości 6 mm,
- uprząż / szelki,
- wielofunkcyjny uchwyt,
- lina na triceps,
- 2 uchwyty crossfit,

- uchwyt na kostkę,
- taśma 2,5 m.

Dolny bloczek:

- wbudowany w stelaż.

Czym jest trening inercyjny?

Trening inercyjny to forma treningu, która zyskała zainteresowanie dzięki działalności agencji NASA oraz Europejskiej Agencji Kosmicznej w celu zmniejszenia utraty masy mięśniowej podczas lotów kosmicznych. Zastosowano ją jako formę treningu oporowego dla astronautów w warunkach nieważkości, ponieważ jest ona niezależna od grawitacji. Wykorzystanie właściwości oporu inercyjnego koła zamachowego zamiast konwencjonalnego obciążenia daje wachlarz nowych możliwości w **sporcie**, **rekreacyjnym treningu** oraz **rehabilitacji i fizjoterapii**.

Jak to działa?

Podczas fazy koncentrycznej pociągamy za linę przekazując energię kinetyczną do koła zamachowego. W momencie, w którym odwinie całą długość liny, zmieni się jej zwrot i zacznie nas ona ściągać z powrotem w kierunku koła, rozpoczynając ekscentryczną fazę ruchu. Siła włożona w fazie koncentrycznej zadziała w fazie ekscentrycznej, dzięki czemu możemy kontrolować opór, z jakim ćwiczymy. Ćwicząc z kołem zamachowym Kynett każde wykonane powtórzenie jest efektywne. W odróżnieniu od treningu z obciążeniem grawitacyjnym, opór zmniejsza się wprost proporcjonalnie do tego, jak męczą się Twoje mięśnie. Wykonasz dzięki temu więcej pracy, bez potrzeby regulacji ciężaru.

Trening inercyjny to rodzaj treningu, w którym faza koncentryczna pracy mięśniowej rozpędza element bezwładnościowy, który po swoim zwrocie oddaje zgromadzoną energię mocno akcentując pracę ekscentryczną. Szybka zmiana faz skurczu w połączeniu z dużą komponentą ekscentryczną prowadzi do znaczącego wzrostu masy i siły mięśniowej (w krótkim czasie: 3-5 tygodni), poprawy koordynacji nerwowo-mięśniowej oraz większą rekrutację neuronalną jednostek motorycznych^{1,2,3}.

Trening inercyjny pomimo stosunkowo krótkiego czasu trwania jest bardzo efektywny. Standardowy trening oporowy przy stosowaniu podobnej metodyki i objętości, zazwyczaj wymaga stosowania dłuższego okresu treningowego w celu uzyskania podobnych zmian siły mięśniowej⁴.

Trening inercyjny w rehabilitacji:

- możliwość zmiany punktu zaczepienia liny pozwala na trening wielu różnych grup mięśniowych całego ciała,
- wprowadzenie różnych pozycji wyjściowych oraz kierunków działania siły, jako element perturbacji, nauki koaktywacji, integracji wzorców ruchowych w celu budowania stabilizacji głębokiej,
- zastosowanie w fazie powrotu do aktywności funkcjonalnej, rekreacyjnej i sportu,
- zwiększanie obciążenia i intensywności pracy.

Sugeruje się, że trening inercyjny powoduje większą aktywację prostowników grzbietu odcinka lędźwiowego niż ćwiczenia z oporem grawitacyjnym⁵. Trening inercyjny spowodował znaczący wzrost siły ćwiczonych mięśni, poprawę jakości i szybkości chodu oraz równowagi. Taki rodzaj treningu może zmniejszyć ryzyko upadków zwiększając bezpieczeństwo i uczestnictwo w życiu codziennym⁶.

Bibliografia:

1. Tesch, P.A., Ekberg, A., Lindquist, D.M., Trieschmann, J.T.: Muscle hypertrophy following 5-week resistance training using a non-gravity-dependent exercise system. *Acta Physiologica Scandinavica* 2004; 180: 89-98.
2. Saynnes O.R., de Boer M., Narici M. V.: Early skeletal muscle hypertrophy and architectural changes in response to high-intensity resistance training. *Journal of Applied Physiology* 2007; 102:368-373
3. Norrbrand L., Pozzo M., Tesch P.A.: Flywheel resistance training calls for greater eccentric muscle activation than weight training. *European Journal Applied Physiology* 2010; 110(5): 997-1005.
4. Norrbrand L., Fluckey J.D., Pozzo M., Tesch P.A.: Resistance training using eccentric overload induces early adaptations in skeletal muscle size. *European Journal Applied Physiology* 2008; 102: 271-281.
5. Sun, Ming-Yun^{1,2}; Lü, Jian-Qiang³; Ma, Zu-Chang²; Lü, Jiao-Jiao³; Huang, Qing¹; Sun, Yi-Ning²; Liu, Yu³ Effects of the Inertia Barbell Training on Lumbar Muscle T2 Relaxation Time, *Journal of Strength and Conditioning Research*: December 2020 - Volume 34 - Issue 12 - p 3454-3462
6. Naczek et al.: Inertial Training Improves Strength, Balance, and Gait Speed in Elderly Nursing Home Residents. *Clinical Interventions in Aging* 2020;15 177-184

Informacje:

Model: