

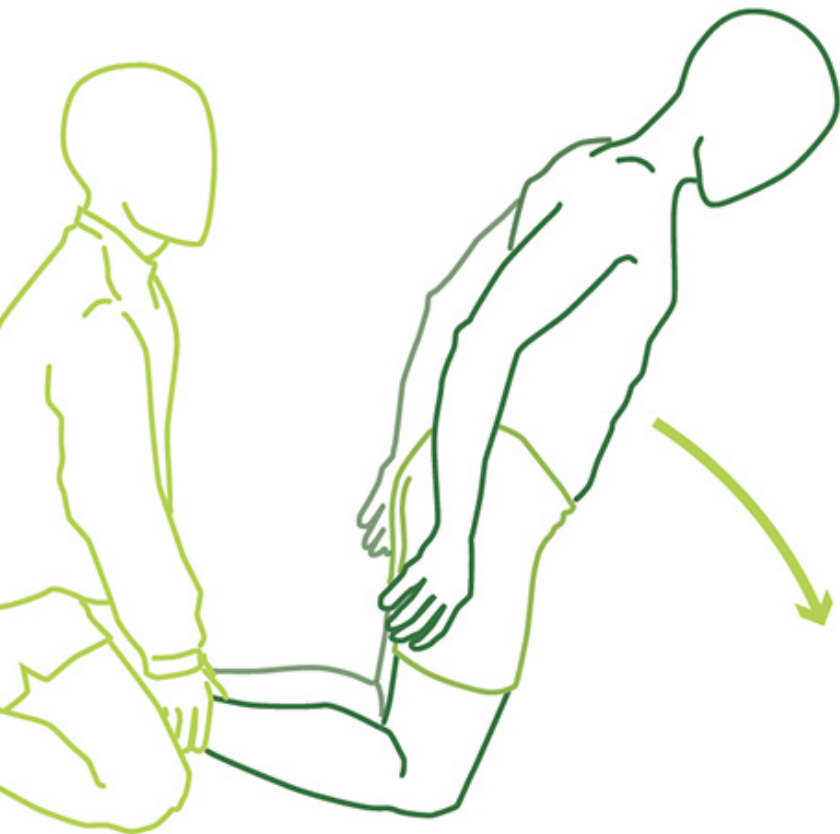


N3

hamstrings
strengthening

ALLENAMENTO E PREVENZIONE

N3 è uno strumento portatile progettato per facilitare l'esercizio Nordic Hamstring e per misurare la forza eccentrica ed isometrica dei flessori del ginocchio.



In accordo con gli studi più recenti almeno due-terzi degli infortuni ai flessori del ginocchio potrebbero essere evitati incrementando la forza eccentrica degli hamstrings.

Il Nordic Hamstring Exercise, anche detto colloquialmente "nordic" o NHE è un esercizio di rinforzo eccentrico della muscolatura posteriore della coscia. L'esercizio viene svolto partendo dalla posizione genuflessa a caviglie bloccate, lasciando cadere anteriormente il corpo e controllandone la caduta attraverso l'attivazione della stessa muscolatura.



L'esercizio Nordic Hamstring
è inserito al N°3 del programma
Fifa 11+

UTILIZZO

Regime eccentrico

Bloccando le caviglie negli appositi dispositivi e appoggiando le ginocchia sui cuscinetti, lasciarsi cadere in avanti resistendo il più possibile prima di appoggiare le mani a terra.



Regime isometrico

Bloccando le caviglie negli appositi dispositivi e appoggiando le ginocchia sui cuscinetti, sostenersi con le mani o gli avambracci a terra e spingere con le caviglie verso l'alto.



VANTAGGI DELL' ESERCIZIO NORDIC HAMSTRING

1

Consente una maggior attivazione della muscolatura sollecitata.



2

Determina un incremento superiore del picco di forza in regime eccentrico.



3

Causa una modificazione della relazione forza-lunghezza utile ad evitare le microlesioni da sollecitazione eccentrica rapida e intensa.



ALLENAMENTO AUTONOMO



Con N3 è possibile allenarsi in autonomia in palestra e sul campo, eseguire correttamente l'esercizio Nordic Hamstring e misurare la forza dei muscoli posteriori della coscia monitorandone i progressi grazie al bio feedback dedicato.

app tablet

L'interfaccia utente del software della versione ACTIVE permette una veloce lettura ed una facile interpretazione analitica dei parametri prestazionali del singolo atleta e dell'intero team.

- feedback visivo real time
- misura del picco massimo di forza e del lavoro effettuato
- differenza percentuale della gamba destra e sinistra

I dati possono essere archiviati e consultati in qualsiasi momento rendendo possibile monitorare con continuità lo stato di forma degli atleti e l'efficacia dell'allenamento.

- profilo singolo utente e/o squadra
- tipo di esercizio (eccentrico o isometrico)
- consultazione dati acquisiti in un arco di tempo da un giorno fino ad un anno
- distinzione lato destro e sinistro



TRASPORTO DEL MACCHINARIO



Compattezza

N3 è progettato per essere ripiegato e facilmente trasportato con la borsa-trolley in dotazione, così da favorirne l'utilizzo nelle più diverse aree dell'allenamento.



Trasportabilità

Il peso ridotto del macchinario e la barra richiudibile permettono di trasportare facilmente il macchinario anche a mano.

CONFIGURAZIONI OPERATIVE

ALLENAMENTO

Versione basic



TEST, VALUTAZIONE E ALLENAMENTO

Versione active

Che include il macchinario provvisto di sensori, tablet con l'applicazione installata, cavalletto per tablet.



**Facile, intuitivo,
immediato.**



CARATTERISTICHE TECNICHE



Ingombri	Operativo: lunghezza x larghezza x altezza = 1050 x 520 x 280 mm Trasporto: lunghezza x larghezza x altezza = 600 x 520 x 280 mm
Peso	12,40 Kg
Alimentazione	4.5V – 3 pile alcaline AA
Temperatura	Operativa: [+10 / + 40] °C Trasporto e immagazzinamento: [-10 / + 50] °C
Trasporto e immagazzinamento	Temperatura [-10 / + 50] °C
Umidità relativa	[30 / 75] % senza condensa
Caratteristiche del tablet	Sistema operativo Android ver. 7.0 (o superiore) RAM 2GB (o superiore) Bluetooth 4.0 (o superiore) Display LCD 10.1" Risoluzione 1280x800
Caratteristiche del software applicativo	App Android per feedback visivo in Real-time Misura della forza e del lavoro Database locale per archiviazione anagrafica, test ed esercizi Consultazione per singolo utente e/o squadra Analisi del trend di andamento Comunicazione Bluetooth Low Energy (BLE)
Opzione	Borsa trolley

Rev.01_09/2018_ITA



Back to motion

easytechitalia.com
info@easytechitalia.com

Easytech s.r.l.
via della Fangosa, 32
50032 Borgo San Lorenzo, Firenze
T +39.055.8455216
F +39.055.8454349

AZIENDA CON SISTEMA DI QUALITÀ
CERTIFICATO ISO 13485