

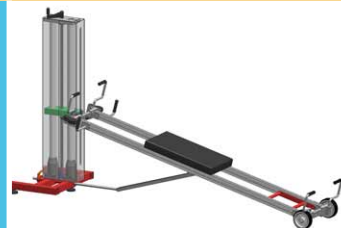
# SLIDE POWER

NEWACTION TECHNOLOGY DI BRONZETTI ANDREA - FERMO ITALY

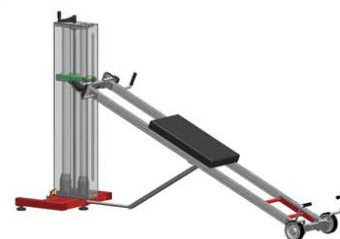


SFRUTTA IL CARICO  
NATURALE DEL  
PROPRIO CORPO...

SLIDE POWER  
ADVANCED  
NEW SPORT



NWA-TECH.COM



## CONSIDERAZIONI SUL NUOVO ATTREZZO SLIDE POWER - NWA.TECH

L'attrezzo denominato "Slide Power" è sicuramente molto semplice infatti sfrutta il piano inclinato per creare modificazione del carico; agendo su una comoda manovella è possibile variare l'inclinazione del piano su cui è incernierato un carrello scorrevole. L'azione degli arti superiori od inferiori agiscono direttamente sul corpo senza la mediazione di carrucole o altri mezzi, e solo la pendenza del piano può regolare l'entità del carico.

Gli arti superiori possono agire in sospensione o in appoggio utilizzando delle maniglie fissate a corde mobili (regolabili in lunghezza) o ad appoggi e barre fisse. Gli arti inferiori possono agire su un appoggio ai piedi dell'attrezzo o tramite cavi fissati alle caviglie.

Possono essere effettuati una grande varietà di esercizi in posizione seduta, in decubito prono e supino, in posizione ritta o rovesciata, per tutti vale il concetto del carico naturale che meno va a gravare sulla colonna vertebrale, il busto infatti lavora quasi sempre appoggiato sul carrello scorrevole (a parte qualche esercizio in posizione seduta) garantendo una più efficace stimolazione del controllo posturale.

L'inclinazione del piano raggiunge al massimo i 45° possono inoltre essere aggiunti sino a Kg 10 per appesantire il carrello ed aumentare il carico, ciò provoca una situazione tale che:

- gli esercizi per gli arti inferiori possono essere effettuati con un carico medio
- gli esercizi per gli arti superiori possono essere effettuati con un carico medio-alto
- gli esercizi che impegnano la spalla con azione degli arti superiori distesi possono essere effettuati con un carico decisamente alto
- gli esercizi per addominali e dorsali possono essere effettuati con un carico medio

Per ottenere un aumento del carico, alcuni esercizi possono essere effettuati con un solo arto .



L'attrezzo ha una alta specificità per la ginnastica infatti è possibile ricreare molti movimenti tipici di questo sport, in particolar modo per gli anelli e per le azioni in verticale ritta rovesciata; per giunta le azioni muscolari, così come nella ginnastica, vengono tutte effettuate con l'estremità degli arti fissa e spostamento del corpo contrariamente alla gran parte delle macchine di potenziamento o l'attività con cui i pesi in cui il corpo funge da elemento fisso. Per le caratteristiche proprie dell'attrezzo può essere utilizzato, senza alcun timore, anche da atleti molto giovani.

L'attrezzo può essere utilizzato molto efficacemente per la riabilitazione in quanto permette di ottenere una grandissima riduzione del peso che va a gravare sull'arto da recuperare, ed una precisa regolazione del carico su una ampia gamma di movimenti e posture fondamentali (stazione eretta, appoggi e sospensioni). E' difficile andare ad isolare il singolo muscolo in quanto tutti gli esercizi vanno a stimolare gruppi muscolari o addirittura catene cinetiche, ma ciò avviene poiché l'attrezzo tende a riproporre quanto avviene in situazione naturale. Gli esercizi, inoltre, possono essere effettuati non solo in modo simmetrico ma anche utilizzando un solo arto al fine di stimolare meglio quello che necessita di recupero.



L'attrezzo può avere sicuramente una buona utilizzazione nel fitness per numerose ragioni:

- permette la personalizzazione del carico in ogni esercizio;
- offre una vasta gamma di esercizi, anche abbastanza originali;
- stimola ad una attenzione particolare alla postura del corpo nelle varie posizioni in cui vengono eseguiti gli esercizi, dando così motivo all'istruttore di far lavorare l'allievo sulla percezione della zona lombare e dorsale della colonna vertebrale favorendo la propriocezione ed il controllo segmentario;
- può essere utilizzato in moltissimi modi cercando di richiamare i gesti di molte discipline sportive, lasciando all'istruttore la facoltà di creare piani di allenamento assolutamente personalizzati.

L'attrezzo offre la possibilità di utilizzare la muscolatura attraverso contrazioni isotoniche in regime concentrico ed eccentrico, ed isometrico con posizioni statiche massimali o sub-massimali.

Ovviamente, l'attrezzo va utilizzato per quello che può dare, inutile ricercare movimenti idonei ad isolare i singoli muscoli (anche se in alcuni esercizi è possibile riuscirci), o carichi molto elevati per gli arti inferiori, o posizioni molto comode nell'esecuzione degli esercizi, o contrazioni muscolari isocinetiche, l'importante è comprendere bene la funzione e le possibilità dell'attrezzo per sfruttarne pienamente gli innumerevoli lati positivi.

Concludendo ritengo l'attrezzo sicuramente un buon progetto, capace di graduare il carico di lavoro e personalizzare ogni esercizio, che può essere utilizzato ampliando le possibilità di lavoro in una palestra di ginnastica, di fitness, o in un centro di riabilitazione, inoltre ritengo potrebbe parzialmente sostituire una sala pesi per quelle società sportive che ne sono sprovviste, in particolare per gli sport in cui è elevato l'impegno degli arti superiori.

FERMO, 20 / 03 / 2006

Il Responsabile Centro Tecnico FGI – Fermo

Prof. MARCO FORTUNA

