



# TRAINING MIT DEM RICHTIGEN MAß AN WIDERSTAND VOM ANFANG BIS ZUM ENDE

## Vorteile

- Trainieren Sie mit dem richtigen Maß an Widerstand von Anfang bis Ende.
- Bewertung der Symmetrie der Bewegung
- Kontrasttraining
- Übergeschwindigkeitstraining
- aussagekräftige Berichtsoptionen

## TRAINING MIT DEM RICHTIGEN MAß AN WIDERSTAND VOM ANFANG BIS ZUM ENDE

1080 Sprint ist ein tragbares Widerstandstrainings- und Testgerät für Sprints, Skating, Schwimmen und Richtungswechsel. Es verwendet eine intelligente Technologie mit variablem Widerstand, um einen sehr glatten und kontrollierbaren Widerstand zu gewährleisten. Es misst Leistung, Kraft, Geschwindigkeit und Beschleunigung mit hoher Genauigkeit.

### **Trainieren Sie mit dem richtigen Maß an Widerstand von Anfang bis Ende.**

1080 Sprint ist in der Lage, einen variablen Widerstand im Laufe eines Sprints bereitzustellen. Wenn der Sprinter abstößt, kann der Widerstand auf ein hohes Niveau eingestellt werden. Wenn der Sprinter an Geschwindigkeit gewinnt, kann der Widerstand so programmiert werden, dass er abnimmt, um der Phase der maximalen Geschwindigkeit zu entsprechen und keine technischen Probleme im Lauf zu verursachen.

### **Bewertung der Symmetrie der Bewegung**

1080 Sprint ermöglicht es, den Athleten auf Asymmetrie während der gesamten sportartspezifischen Bewegung zu testen. So können die Trainer selbst kleinste Unterschiede in der Kraft und Leistung des linken und rechten Beins erkennen. Unentdeckte Asymmetrien schaden nicht nur der Leistung, sondern führen auch mit der Zeit zu Verletzungen.

### **Kontrasttraining**

Dies ist ein Schlüsselement für die Geschwindigkeitsentwicklung. Diese Technik beinhaltet lediglich, dass ein Athlet grundlegende Bewegungen ausführt, während er schnell zwischen Widerstand und normalen Sprints oder bei Übergeschwindigkeit hin und her wechselt.

1080 Sprint ermöglicht eine effektive Methode für das Kontrasttraining, da die Widerstandskurve leicht an den Verlauf

des einzelnen Athleten angepasst werden kann.

### **Daten für einen bestimmten Zweck**

Die 1080 Sprint Berichtsoptionen beinhalten die Möglichkeit, ein Sprintprofil in aussagekräftige Informationen zu zerlegen. Wie schnell deckt Ihr Running Back 5 Yards ab? Wann erreicht der Sprinter die Höchstgeschwindigkeit und wie lange kann er sie halten? Welche Spieler ermüden schneller bei repetitiven Bewegungen und welche haben eine höhere Kraftausdauer? Erzeugt der linke und rechte Beinschritt die gleiche Kraft?

Diese Art von Informationen ist mit dem 1080 Sprint leicht zu erhalten und hilft, die Leistungsmerkmale des Athleten besser zu verstehen.

### **Übergeschwindigkeitstraining**

Wie immer mit einem perfekten Rückenwind, ermöglicht der 1080 Sprint die neuromuskuläre Anpassung an hohe Geschwindigkeiten in einer vollständig kontrollierten Umgebung. Mit den präzisen Einstellungen von Schleppgeschwindigkeit und -kraft können die Trainer die vorteilhafteste Übergeschwindigkeitsformel auf jeden einzelnen Athleten anwenden, konstant und wiederholbar. Maximal mögliche Schleppgeschwindigkeit 14 m/s (31 mph).

### **Überdrehzahl versus unterstützte Drehzahl**

Jeder Coach wird zustimmen, dass man, um schnell zu sein, schnell trainieren muss. Aber wiederholtes Sprinten mit oder nahe der Höchstgeschwindigkeit erfordert sehr anspruchsvolle Beschleunigungen, die schnell zu Müdigkeit führen. Um die Möglichkeit des Trainings mit maximaler oder nahezu maximaler Geschwindigkeit zu erhöhen, kann der 1080 Sprint dem Athleten helfen, ohne volle Anstrengung in der Beschleunigungsphase dorthin zu gelangen.