

## POLEA CÓNICA

108101

### Características Técnicas

La Polea Cónica utiliza una tecnología denominada isoinercial. Consiste en un conjunto de mecanismos que refuerzan la parte excéntrica del movimiento; formados por tres fases: concéntrica (en contra de la gravedad), isométrica (punto en el que se mantiene la contracción muscular, pero sin movimiento) y excéntrica (frenando la acción de la gravedad). Está demostrado que hacer hincapié sobre esta última fase ayuda a la prevención de lesiones. La base estructural reside en unos volantes o ruedas de inercia. Cuando emprendemos la fuerza en la fase concéntrica, la máquina almacena de distintos modos la energía cinética generada. Ésta es devuelta en la fase excéntrica y el sujeto tendrá que frenar dicha inercia.

Uno de los más usados en la prevención de lesiones es el entrenamiento excéntrico.

Los beneficios de utilizar sistemas isoinerciales para reforzar la fase excéntrica son:

- Refuerzo del tejido conectivo.
- Incremento del umbral de ruptura del músculo.
- Aumento de la fuerza tendinosa.
- Rehabilitación y prevención de tendinopatías.
- Refuerzo de isquiotibiales en futbolistas.
- Mejora de la contracción voluntaria máxima.

El cono está fabricado en PE (polietileno) con 7 posiciones, es decir, 7 posibles velocidades en el cambio de concéntrico a excéntrico.

Tiene 12 pesos de aprox. 1 kg. cada uno fácilmente intercambiables.

Opción de poder adaptar encoder rotatorio.

No incluye manerales ni tobilleras.

