

# RSP KAYAK PORTABLE



**DISEÑADA PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DEL PIRAGÜISTA DE APLICAR FUERZA.**

**RSP KAYAK es una máquina desarrollada para mejorar la capacidad del piragüista de aplicar fuerza.** La evolución del deporte y de los materiales nos lleva a la necesidad de adaptar y desarrollar las herramientas para que el piragüista pueda entrenar en tierra con la intensidad y complejidad técnica que después se va a encontrar en el agua. Los ciclos de paladas cada vez más altos hacen que la piragua cada vez pierda menos velocidad entre cada palada y eso hace que la técnica sea cada vez más compleja al reducirse el tiempo que el deportista tiene para aplicar fuerza e impulsar la embarcación.

La máquina inercial es una gran herramienta para trabajar esta necesidad ya que la transición entre cada repetición se realiza con la carga a alta velocidad, lo que obliga al deportista a tener que frenar esa carga de manera eficiente en la preparación de la siguiente repetición, simulando así el problema al que se enfrenta el piragüista

cuando la piragua se desplaza a alta velocidad y tiene que ser capaz de sumergir la pala en el agua y de impulsarse en un tiempo muy pequeño.

Esta secuencia a alta velocidad nos lleva más hacia un trabajo pliométrico en el que existen una secuencia de acciones de alta intensidad en las que la transmisión de la energía que generamos al impulsarnos, junto con la rotación del tronco para cambiar de lado hacen, que esa gestión de la deceleración y la precisión en el momento de entrar en el agua y aplicar esa energía que estamos generando con todo nuestro cuerpo sean claves para aumentar la capacidad de impulsarnos a alta velocidad.



+ 34 659 910 685  
info@einericial.com

## RSP KAYAK PORTABLE FICHA TÉCNICA

## EQUIPAMIENTO DE SERIE

- Chasis RSP Kayak.
- 4 masas Acero inoxidable para variar el momento de inercia.
- 1 Polea Harken de alta carga.
- 3,5 metros de cuerda de altas prestaciones con regulador de longitud.
- Agarre de mano.
- Kit portabilidad y cinchas para sujetarlo a cualquier estructura sólida.
- Kit de montaje en pared.
- Manual de montaje.



+ 34 659 910 685  
info@einerical.com

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

RSP Kayak tiene tres modos de ajuste para poder trabajar la aplicación de fuerza en las diferentes fases de la competición:

- 4 masas: El objetivo es mejorar la capacidad de impulso a baja velocidad, las 5 primeras paladas de una regata en las que la piragua parte de velocidad 0 y en cada palada vamos acelerando. En estas paladas el tiempo de aplicación de fuerza es alto por la velocidad de desplazamiento.
- 2 masas: El objetivo es mejorar la capacidad de acelerar, con esta inercia media lo que vamos a trabajar es el ir aumentando el tiempo de aceleración buscando cada vez velocidades de desplazamiento más altas.
- 0 masas: El Objetivo es mejorar la capacidad de mantener la alta velocidad, con trabajos técnicamente muy exigentes que nos van a obligar a ser muy precisos en la gestión de nuestra fuerza durante la realización del gesto técnico corrigiendo todas las deficiencias que nos llevan a perder velocidad en el agua.

**Es muy importante entender que RSP KAYAK NO ES UN ERGÓMETRO, es una máquina de fuerza específica y que su uso y programación sigue los principios del entrenamiento deportivo para la mejora de la fuerza.**

## ACCESORIOS

Ángulos para fijar la máquina a un rack de fuerza.

## REPUESTOS

- Polea Harken de alta carga.
- Cuerda (3,5 m).



## Momentos de inercia

sin masas	2 masas inox	4 masas inox
439,78 Kg/cm <sup>2</sup>	563,81 kg/cm <sup>2</sup>	707,58 Kg/cm <sup>2</sup>