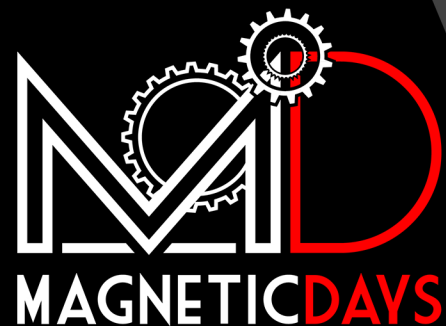
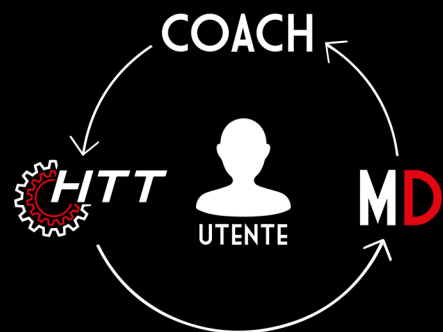




REVOLUTIONARY TRAINING FOR AMAZING PERFORMANCE

MagneticDays è molto più di un semplice rullo da allenamento dotato di elettronica: è un vero e proprio laboratorio scientifico dalle infinite possibilità. La filosofia di allenamento MagneticDays utilizza i parametri fisiologici dell'atleta per un lavoro di estrema precisione.



IL LABORATORIO MAGNETICDAYS

Il sistema di allenamento MagneticDays è interamente tarato sull'atleta in maniera automatica ed elabora una "fotografia" delle caratteristiche e dello stato di forma dell'atleta. Sulla base dei dati registrati, permette lo svolgimento automatico dei programmi di allenamento scritti specificatamente per ogni singolo atleta.

L'hardware ha possibilità pressoché infinite ed è uno strumento programmabile sia dall'utente stesso sia, soprattutto, dai Coach MD attraverso uno specifico programma.

Il nostro sistema, attraverso la rilevazione scientifica dei dati indicati, garantisce l'erogazione di carichi di lavoro personalizzati in base alle specifiche esigenze di ogni utente. Questa evoluzione ci consente di ottimizzare l'allenamento e quindi le prestazioni su strada, andando a calibrare il tipo di allenamento sugli specifici bisogni dell'atleta in quel momento.

COME FUNZIONA IL SISTEMA?

Tutto si basa su un primo briefing con il Coach MD dove l'utente specifica i propri obiettivi.

Si passa poi all'esecuzione di una prima valutazione dalla quale il nostro Coach capirà caratteristiche e valori reali dell'atleta.

Lo step successivo è rappresentato da blocchi di allenamento personalizzati (diversi l'uno dall'altro e della durata di circa un'ora ciascuno), gli ultimi dei quali contengono ulteriori parametri valutativi che permettono la scrittura degli allenamenti seguenti.

Un'ora di allenamento è caratterizzata da continue variazioni di ritmo e di resistenza, il freno robotizzato svolge il lavoro con estrema accuratezza e precisione.



L'ALLENAMENTO

Alla base di tutto c'è la rilevazione scientifica dei dati dell'utente/atleta. Sono 5 gli indicatori fondamentali rilevati dal MagneticDays:



HIGHT TECH TRAINING

La metodologia HTT rappresenta la massima personalizzazione scientifica di un allenamento ad oggi possibile, andando oltre il concetto di Potenza (Watt) e suddividendola nelle sue due componenti fondamentali: Forza (Newton) e Velocità (RPM).

Attraverso il controllo di questi due parametri si possono migliorare le caratteristiche fisiologiche dell'utente/atleta ottimizzandone il gesto sportivo e quindi la resa.

Gli infiniti programmi che codificano la metodologia HTT si basano su Offset e percentuali. Inserendo nel sistema i parametri dell'utente in quel momento, il software è in grado di trasformare lo scheletro iniziale in un allenamento specifico caricandolo direttamente fra i workout da eseguire. I tools utilizzati nelle sessioni di allenamento sono diversi: Auto Watt, Auto Newton, Progressioni / Regressioni Watt, Newton o RPM, Ritmi Ideali, Progressioni Joule e molti altri.

MIGLIORA VERAMENTE TE STESSO

inizia subito, seguici e visita il sito WWW.MAGNETICDAYS.COM



ALLENAMENTO DEMO

Di seguito troverete la descrizione dei vari step contenuti nell'allenamento di prova che è possibile eseguire in questa occasione.

Questo allenamento è basato su ipotetici valori di riferimento a 220 Watt e 85 RPM ma può essere modificato inserendo il proprio valore (se conosciuto) nell'apposito campo relativo al workout *.

STEP INTERMEDI

Recupero di 30" in AUTO WATT con valore al 50% del riferimento

APP - CARICAMENTO WORKOUT

MD001 JA

Workouts (MD Training)

REFRESH

Demo Training HTT

Watt: 220

START TRAINING

HTT

Metod. UFFICIALE MagneticDays

Type: Autogest

INSERIMENTO VALORE WATT *

Box di inserimento del valore di riferimento dei Watt dell'allenamento.

In questo campo è possibile modificare i parametri del workout inserendo manualmente il proprio valore.

STEP 1

Esempio di TEST INCREMENTALE
Il Sistema partendo da una base pari al 50% del proprio valore di riferimento, incrementa la Potenza di 1 Watt ogni 6" ad RPM liberi.
Normalmente questo passo termina con il raggiungimento del massimale conseguibile dall'Utente.
Dall'analisi effettuata dal Coach MD, si è in grado di capire le caratteristiche ed i valori dell'atleta in quel preciso momento.

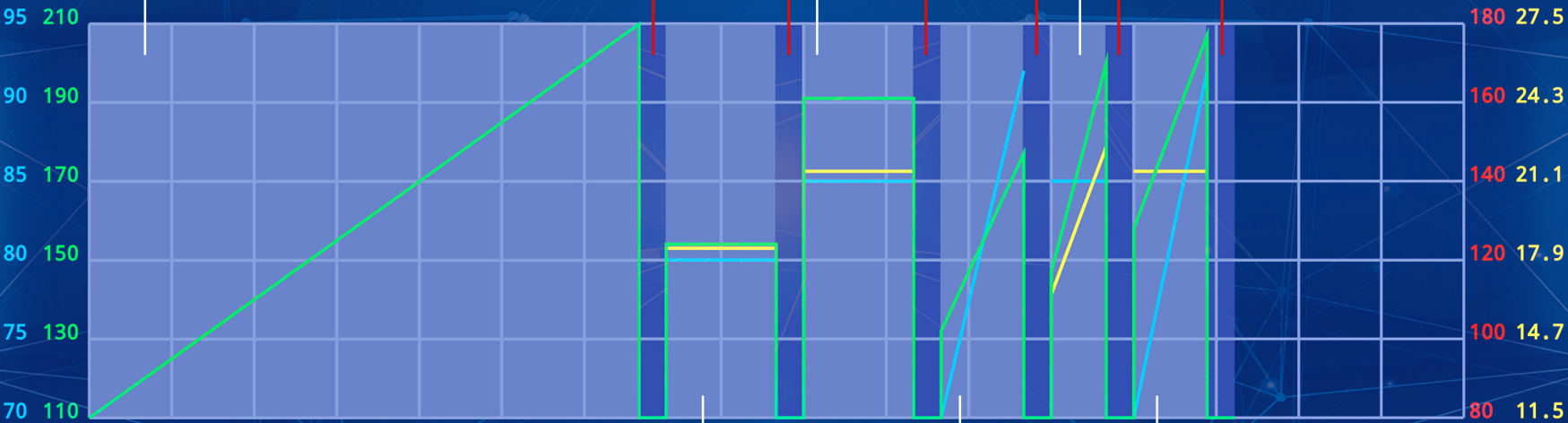
[In questo caso il Test si interrompe dopo 4']

STEP 5

Esempio di AUTO NEWTON della durata di 2' con valore Offset -3 Newton rispetto al riferimento.
La forza applicata (Newton) resta costante anche al variare di RPM.
Variazioni di RPM determinano relative variazioni di Watt tali da mantenere costanti i Newton.

STEP 9

Esempio di PROGRESSIONE NEWTON della durata di 60" con valore di partenza della progressione pari ad un Offset di -8 ed uno di arrivo pari a -2 rispetto al riferimento.
La progressione è di 1 Newton ogni 10".
Durante la progressione, il Sistema chiederà all'Utente di mantenere i propri RPM fissi al proprio valore di riferimento (85).



STEP 3

Esempio di AUTO WATT della durata di 2' con valore al 70% del riferimento.
I Watt restano costanti anche al variare di RPM o di rapporto.

[Attraverso questo esempio si comprende bene che con MagneticDays l'uso del cambio della bicicletta NON SERVE]

STEP 7

Esempio di PROGRESSIONE WATT della durata di 90" con valore di partenza pari al 60%, e valore di arrivo pari all'80% rispetto al riferimento.
La progressione è di 1 Watt ogni 2".
Durante la progressione, il Sistema chiederà all'Utente anche una variazione di ritmo, partendo da 70 RPM fino ad arrivare ai 90 RPM finali.

STEP 11

Esempio di PROGRESSIONE RPM a Newton costanti della durata di 80".
I Newton sono fissati con Offset -3 rispetto al riferimento.
Il Sistema chiederà all'Utente di partire da 70 RPM (Offset -15 rispetto agli RPM di riferimento) ed arrivare a fine progressione a 90 RPM (Offset +5 rispetto agli RPM di riferimento) con variazione di 2 RPM ogni 8".