free.aero
RIVISTA INTERNAZIONALE DI PARAPENDIO E PARAMOTORE

MENTAL

Photo: Markus ründhammer

Un pilota che ha un atteggiamento mentale molto forte: Markus Gründhammer, il proprietario di Skyman

Traduzione Carolina Siragusa/www.icaro2000.com

L'allenamento mentale di un pilota è un elemento chiave, sia per vincere la Coppa del Mondo sia per guadagnare i chilometri in una XC, o per il volo di puro piacere. Esistono molti modi per far funzionare la tua mente prima e durante un volo, d'ora in poi, torneremo spesso su questo argomento.

In questa edizione, metteremo i riflettori su WHM, un metodo di "bio-hacking", approfondendo il modo in cui funzioniamo, che può essere molto efficiente.

SOMMARIO

AD NIVIUK	3
GIN BONANZA 2	4
AD SWING	5
NEWS ADVANCE EASINESS 3: TRANSFORMER	5
CAPTURS INDIVIDUA LA TUA POSIZIONE	6
AD BGD	6
NUOVA APP: MAPPE IN RILIEVO	7
AD ADVANCE	8
NEWS OZONE SPARK E MAGMAX 2	9
AD INDEPENDENCE	10
SKYWALK X-ALPS4	11
COUPE ICARE	12
IMBRAGATURA MODULARE SKYWALK	13
AD PARATROC	13
FLARM E AHRS NEL COCKPIT	14
AD APCO	15
STRUMENTI SYRIDE 100% FRANCESI!	16
AD MAC PARA	16
PWCA SUPERFINALI 2018 MARZO 2019	17
AD OZONE	18
VIDEO PWCA SUPERFINAL 2018	20
AD DUDEK	21
ADV ITV	22
AD ICARO	24
AD GLIDERBASE	28
AD SYRIDE	29
AD WINDSRIDER	30
VIDEO: NEVER COME DOWN II	30
ADV SKYTRAXX	31
TEST NIVIUK HOOK 5	31
AD XCONTEST	35
AD NAVITER	36
HIGH-LIGHT:	37
CREA SITI, NON GUERRA "	37
AD NIVIUK	38
TEST 777- QUEEN 2 MS	39
AD WOODY VALLEY	42
AD FLYMASTER	43
RAFFORZARE IL TUO ATTEGGIAMENTO MENTALE	45
USANDO IL FREDDO E IL RESPIRO?	45
AD NEO	46
AD HIGHADVENTURE	49
AD CAMELEON	50
AD SKYWALK	52
AD KANGOOK	57
AD PEGUET	58
AD EPC AERO	58
AD ADVENTURE	59
AD NOVA	60
AD GIN	62
ADV BIDALOT	63
VIDEO: PROGRAMME WHM/SÉBASTIEN PAYET	63
AD PHI	64

NIVIUK

AMAZING ADVENTURES

NIVIUK.COM > CCC

ICEPEAK EVOX

Sfida il preesistente

La versione più ambiziosa dell'Icepeak è qui. La sua struttura complessa, combinata con le ultime innovazioni tecnologiche e i migliori materiali, eleva il concetto di performance a un livello di eccellenza.
Una vela progettata per cambiare le regole del gioco.

Scopri le avventure più incredibili sul nostro Facebook e Instagram:

facebook.com/Niviuk

instagram.com/Niviukparagliders

GIN BONANZA 2

Bonanza 2 ha già lasciato il segno durante incredibili voli a lunga distanza e ricevendo trofei nelle competizioni nazionali . Questa nuova vela EN C ad alte prestazioni ha recentemente ottenuto la certificazione EN nelle taglie XXS, XS e XL, coprendo così tutte le dimensioni da 60 a 130 kg.

https://www.gingliders.com/it/paragliders/bonanza-2/

ADVANCE

EASINESS 3: TRASFORMATORE
Grazie a un sistema modulare, il marchio di imbragature reversibili della marca Easiness è adatto per un'ampia varietà di usi, ben oltre l'escursione e il volo.

L'obiettivo di Advance era ridurre notevolmente il volume sulla schiena, una volta che l'ala è ripiegata all'interno. Complessivamente è molto leggero e compatto: a partire da 1,75 kg, compresi moschettoni e zaino, l'imbragatura pesa 500 g in più con il suo airbag ed il contenitore di riserva integrato. L'airbag è facile da attaccare e staccare con l'aiuto di "attivatori" e cerniere. I primi modelli di Easiness 3 in tre dimensioni, S, M e L, saranno pronti per la consegna da giugno in poi.
Per maggiori informazioni:
https://www.advance.ch/de/lightness/

DUAL 2 TANDEM
38 m² 42 m²
TWO STEPS AND AWAY
- Effortless two step launch
- Two sizes 38m² und 42m²
- Smooth, relaxed feel
- Essential big-ears blocker
- Replaceable trimmers
BGD BRUCE GOLDSMITH DESIGN
www.flybgd.com

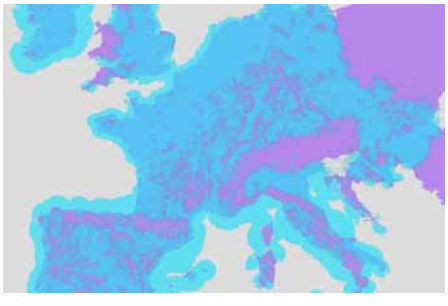
NEWS

CAPTURS INDIVIDUA LA TUA POSIZIONE

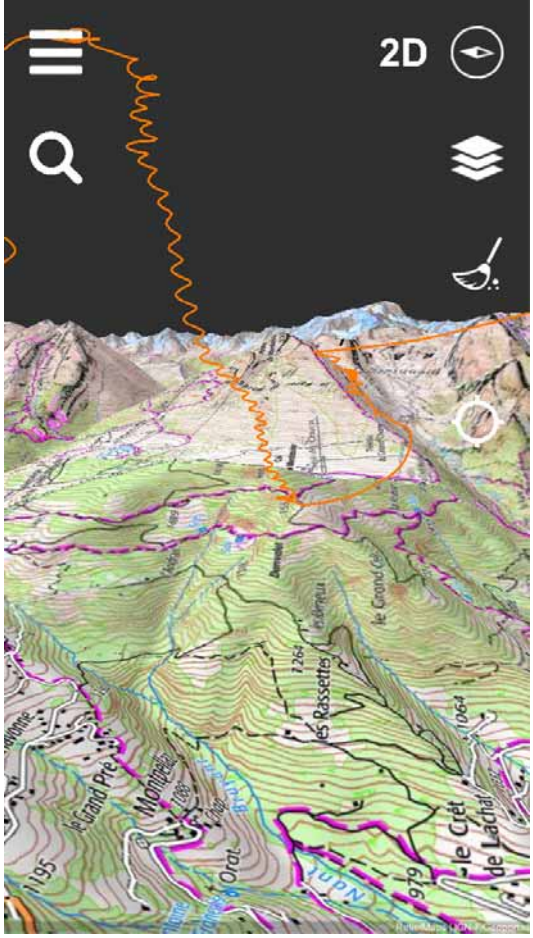
Capturs, startup di Tolosa progetta e produce dispositivi di localizzazione GPS basati sulla tecnologia che utilizza la rete a bassa larghezza di banda Sigfox, con una durata di batteria molto lunga,. Questi beacon ci consentono di seguire atleti, con durata della batteria fino a un mese, senza dover essere ricaricati. Come con altri beacon, ti consente di seguire il percorso di un atleta dal vivo, di essere avvisato in caso di problemi, di registrare le loro prestazioni e di condividere i percorsi che hanno intrapreso. Prodotto in Francia, la tecnologia utilizzata di Capturs consente di essere sia più piccolo che meno oneroso dei sistemi satellitari e molto più longevo degli smartphone. Compatto e leggero, si inserisce facilmente in una tasca e funziona senza una scheda SIM. Caratteristica unica: trasmette l'altitudine appositamente per l'uso aereo.

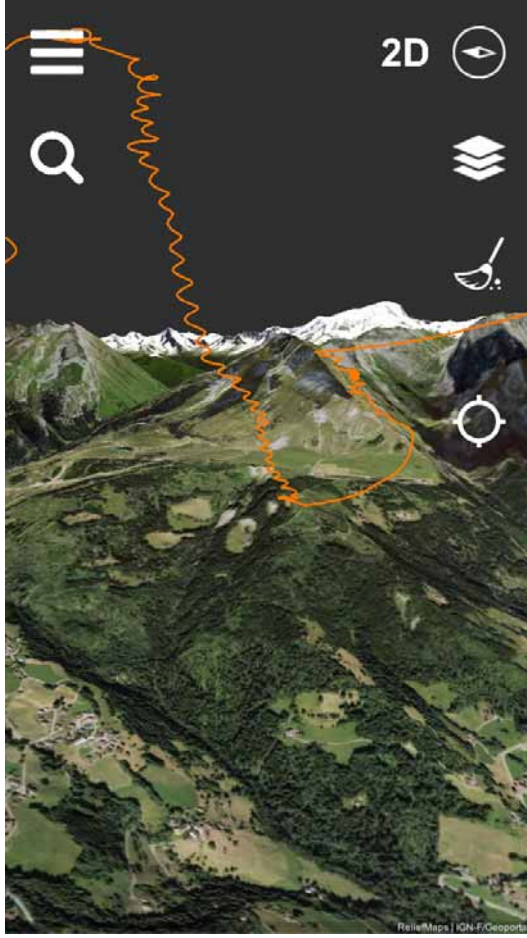
https://www.capturs.com/en/produits_en/

Novità: Capturs ora ha nuove applicazioni per utilizzare il beacon dal tuo smartphone iOS o Android. Le applicazioni consentono di consultare la posizione di altri beacon Captur ed inoltre, su una rete GSM, di svolgere il lavoro del beacon trasmettendo una posizione ogni 10 secondi.



Su Free.aero, i nostri test iniziali con una versione di prova erano abbastanza conclusivi,inoltre continueremo con una nuova versione nelle prossime settimane. La rete SIGFOX è in continua espansione (vedi mappa a fianco). In cima alle montagne, abbiamo già notato che c'è copertura nonostante il "pessimismo" della mappa, ma in fondo alle valli è ovviamente più facile perdere la connessione.





La tracciatura di un volo in diversi strati cartografici 3D.

NUOVA APP: MAPPE IN RILIEVO

Una nuova app per iOS e Android che sarà senza dubbio molto utile per i piloti di hike & fly.

Batiste Vonderweidt, uno sviluppatore indipendente di Annecy in Francia, e pilota di parapendio, sciatore e camminatore, ha progettato un'app cartografica che offre una visualizzazione molto fluida di OpenstreetMaps e / o mappe topografiche IGN in 3D. È molto veloce e facile da girare / inclinare / ingrandire la mappa sullo schermo e visualizzare la tua posizione in questa campagna virtuale molto vicina alla realtà. Per le mappe 3D, l'app si basa su un modello con una risoluzione di 25m in Europa e 30m altrove. L'applicazione di base e il suo utilizzo sono gratuiti con la cartografia di base OpenStreetMap ed alcune immagini satellitari, che è già sufficiente. Per utilizzare le mappe IGN, nonché le mappe di precaricamento da utilizzare con la rete GSM, devi pagare tra 8,50 € e 29,99 € per anno a seconda delle tue esigenze.

Anche nella sua versione gratuita, l'app offre la navigazione di itinerari a piedi, che possono tenere conto dei percorsi pedonali, visualizzando la distanza da percorrere e la differenza di altezza totale. D'altra parte, questa funzione utilizza server Internet e quindi funziona solo se esiste una rete GSM o Wifi.

Una vista 3D particolarmente dettagliata di un couloir.

The Joy of Flying

The Intermediate Classic

The EPSILON 9 combines performance, safety and precision in equal measure. The ADVANCE Intermediate Classic is for those many pilots who want to enjoy their flying – an easy-to-fly, good performing wing with a high feelgood factor – whether a long-serving thermal pilot with cross country ambitions, or just the fun flyer who relishes the joy of flight. This EPSILON 9 includes most of the latest technology to enhance performance and user-friendliness – and your safety. Enjoy!

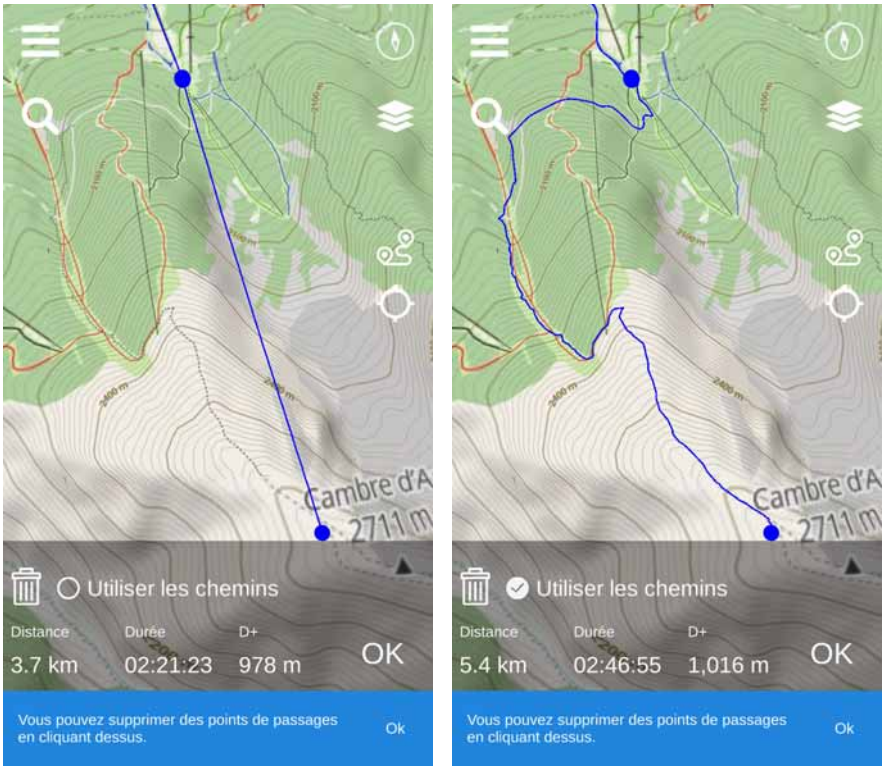
www.advance.ch/epsilon

ADVANCE EPSILON 9

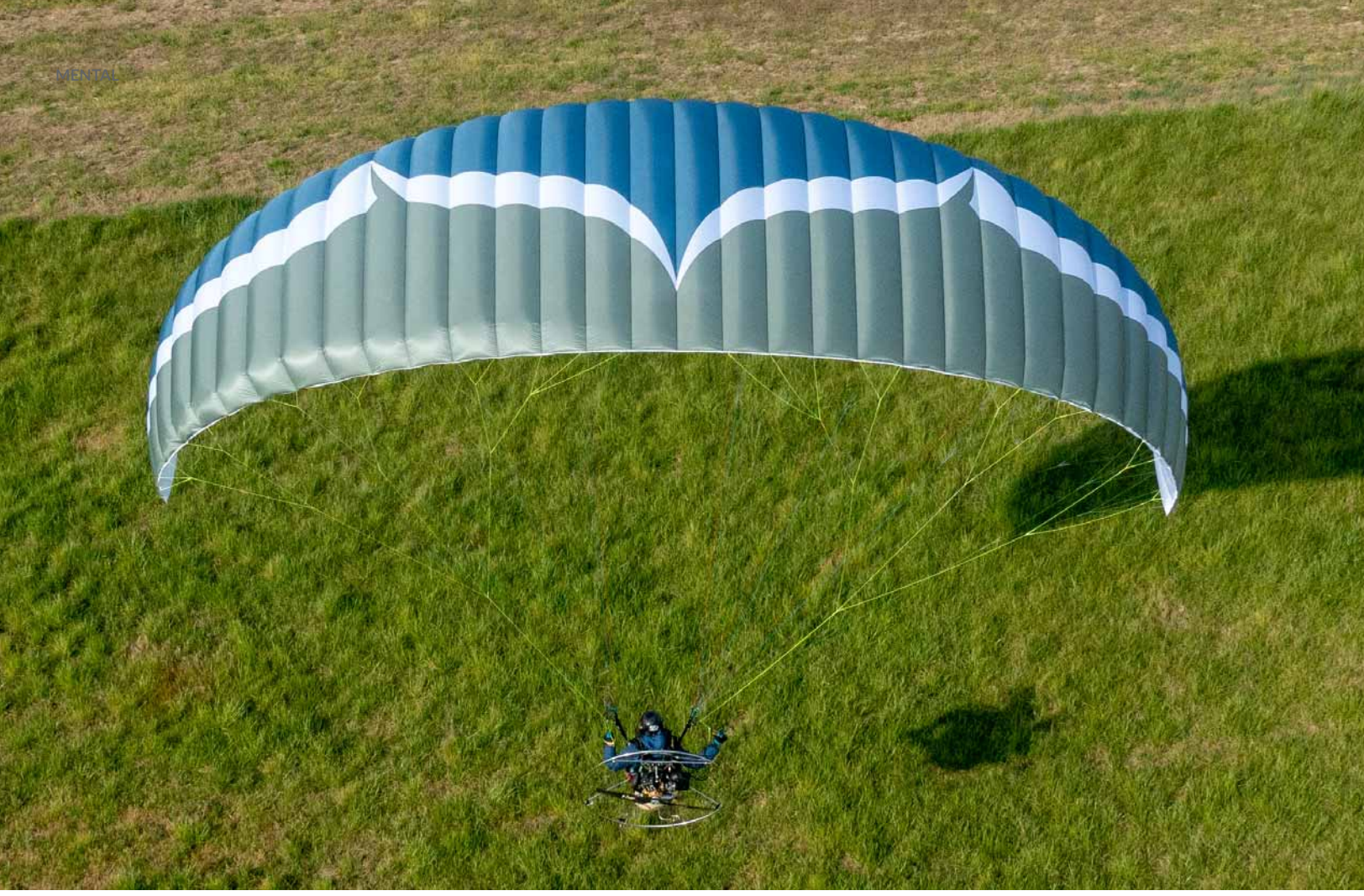
Picture: Adi Gelsegger

L'app consente inoltre di caricare e visualizzare tracce GPX e IGC. La registrazione delle tracciature effettive viene eseguita in GPX, mentre una versione IGC non è prevista nell'immediato futuro. Come per tutte le app che sono state messe in linea di recente, puoi ancora riscontrare piccoli bug (abbiamo avuto un piccolo problema con l'autorizzazione GPS che è stata rapidamente risolta), ma le nostre prime prove sono state, nel complesso, sorprendenti, in particolare la fluidità della visualizzazione 3D, ottenuta mediante un trattamento specifico dei dati sul server dello sviluppatore, nonché un driver 3D proveniente dai videogiochi. Questa visualizzazione rapida, a partire da tutti gli angoli utili, ti consente di identificare perfettamente la tua posizione nella topografia. Con questa funzione, unita alla navigazione del percorso, abbiamo avuto l'impressione che fosse arrivata una nuova era delle mappe pedonali.

Lo sviluppatore aggiungerà presto altre funzioni, come il monitoraggio in tempo reale o la condivisione di tracklog e foto, nonché informazioni sulle condizioni attuali.



L'app ti consente di elaborare l'itinerario in linea retta o prendendo in considerazione i percorsi pedonali contenuti nel database Open Street Map. È necessaria una connessione Internet funzionante.



Spark 2

NEWS OZONE

SPARKS 2 E MAGMAX2

Spark 2 è un'ala per paramotore progettata appositamente per le scuole ed i piloti principianti. Ozone dice:" "È incredibilmente tollerante ma anche divertente da volare, ideale per l'addestramento degli studenti, dai primi voli da solista a brevi percorsi campestri ed oltre.

Con un uso intelligente dei materiali, scelti per la loro specifica funzione, Spark 2 è stato progettato tenendo conto della longevità e dell'economicità. Offre tutti gli ingredienti affinché gli studenti possano imparare in sicurezza e fare rapidi progressi, fornendo allo stesso tempo alle scuole una piattaforma affidabile e duratura per la loro flotta di alianti.

Spark 2 è certificato EN A e DGAC, è disponibile in tre dimensioni con ampie gamme di peso fino a 140 kg e speciali riser paramotore con trim che coprono tutte le configurazioni.

SPARK2
DATI TECNICI

PRODUTTORE : OZONE
www.flyozone.com/paramotor/it/products/gliders/spark-2

TAGLIA	25	27	30
CASSONI	34	34	34
SUPERFICIE IN PIANO [m²]	24.3	26.3	29.9
APERTURA ALARE IN PIANO [m²]	10.5	10.93	11.64
ALLUNGAMENTO IN PIANO	4.54	4.54	4.54
PESO IN VOLO [kg]	65-90	75-105	95-125
PESO DELLA VELA [kg]	4.51	4.79	5.29
HOMOLOGATION	EN A	EN A	EN A
OMOLOGAZIONE DEL MOTORE	DGAC	DGAC	DGAC

Testato in volo secondo EN 926-2 solo con trim lenti in posizione lenta.

fly it your way

independence
paragliding
Attrezzatura per parapendio dal 1990

www.independence.aero

CRUISER[4]
LTF/EN A

PARAPENDIO

SELLETTE

SOCCORSO

ACCESSORI

Il MagMax 2 è derivato dal tandem Freeflight Magnum 3 ed è stato appositamente adattato per paramotore a piede ed del trike. Include speciali riser paramotore con sterzo a punta e gamma di trimmer più ampia.

Certificato DGAC ed EN B nelle dimensioni 38 e 41, MagMax 2 è adatto a piloti in tandem qualificati con esperienza

www.flyozone.com

The MagMax 2

NEWS

SKYWALK X-ALPS4

Nel 2017, Skywalk con X-Alps 3 è volato via tra quattro dei primi cinque posti migliori . Quest'anno l'X-Alps 4 si basa su un design totalmente nuovo. Sulla rotta che copre più di 1.000 km da Salisburgo a Monaco, gli atleti avevano bisogno di un parapendio su cui poter contare al 100%, anche nelle condizioni più difficili. Oltre al miglioramento delle prestazioni,nelle specifiche, la facilità d'uso era una priorità assoluta . Ecco perché Skywalk sta spingendo ancora una volta un concetto a tre linee ed utilizzo del tessuto più leggero: i nuovi riser e le nuove linee sono ancora migliori e decollare sarà ancora più facile, anche sui terreni più difficili.

Con le sue proporzioni di 6,99 e le sue 82 celle, questa vela offre uno sterzo più confortevole tramite i freni ed è anche più confortevole ed efficiente tramite la C ad alta velocità e in turbolenza. L'ala è già disponibile da Skywalk" https://skywalk.info

X-ALPS4
DATI TECNICI

PRODUTTORE : SKYWALK
Web : https://skywalk.info/

ANNO DID USCITA DEL MODELLO	2019	2019	2019
TAGLIA	XS	S	M
CASSONI	82	82	82
SUPERFICIE IN PIANO [m²]	20.70	21.70	22.80
APERTURA ALARE IN PIANO [m²]	12.04	12.32	12.63
ALLUNGAMENTO IN PIANO	6.99	6.99	6.99
ALL UP WEIGHT [KG]	70-85	70-95	85-105
PESO DELLA VELA [kg]	3.5	3.7	3.9
HOMOLOGATION	EN D	EN D	EN D

46e Coupe Icare

St Hilaire du Touvet - Lumbin

19-22 Septembre 2019

www.coupe-icare.org

PARATROC
la boutique parapente
Shop in Doussard
Lac d'Annecy (France)
We sell and buy used paragliders
www.paratroc.com
Online Shop - Worldwide shipping
Free Shipping Europe - tax free (ex EU)
Hotline EN-FR-IT - 7 days 9am to 7pm

NEWS

IMBRAGATURA MODULARE SKYWALK

Questa imbragatura leggera, con protezione e contenitore sotto il sedile, scende da 2 a 1 kg quando si rimuove la parte rimovibile. Per motivi di sicurezza, per la prima volta Skywalk ha integrato la tecnologia PermAir, sviluppata per la Red Bull X-Alps. Un cuscino d'aria permanente offre il massimo assorbimento degli urti! Il piccolo video qui sopra mostra chiaramente i dettagli di questo imbrago 2 in 1.

https://skywalk.info/project/breeze/

NEWS

FLARM E AHRS NEL COCKPIT

FLARM E AHRS NEL COCKPIT
L'XCTracer variometro ad alta tecnologia ora esiste in una versione FLARM, quindi può essere rilevato dagli aeroplani equipaggiati. Questo è il caso di quasi tutti gli alianti e ci sono numerosi altri velivoli civili e istituzionali che lo hanno a bordo, in particolare elicotteri di salvataggio in Germania e Svizzera.

Inoltre, il numero di aeromobili equipaggiati è aumentato significativamente perché l'EASA (controllo europeo del traffico aereo) ha appena autorizzato l'installazione di routine di apparecchi FLARM, ad esempio, a bordo di elicotteri. In passato dovevano utilizzare una versione mobile o richiedere l'autorizzazione individuale.

La caratteristica unica di XC-Tracer FLARM rispetto ad altri strumenti (Flytec, Skytraxx ...): è l'unico che mostra i segnali FLARM di altri parapendii / deltaplani (ma non aerei / elicotteri), se l'app XCSoar è collegata al variometro. Su altri strumenti come Skytraxx, devi accedere a Internet o alla rete FANET.

Puoi anche scaricare il database FLARM "Ostacoli" pagando (35 € all'anno) sul sito web di FLARM.

Ovviamente, lo strumento offre tutte le altre funzioni disponibili negli altri XCTracer, in particolare la tecnologia AHRS che fornisce una risposta molto rapida alle salite.

Lo stiamo testando al momento e presenteremo il nostro rapporto nel prossimo futuro. Nel frattempo, puoi rileggere gli articoli su FLARM e AHRS (collegamenti alla pagina successiva). Un'osservazione iniziale: tenendo conto delle sue funzioni e del costo delle licenze FLARM, la tariffa sembra ragionevole.
https://www.xctracer.com/en/tech-specs/83/?oid=1909&lang=en

MODELO	FLARM XC Tracer
TAGLIA	57.5 x 57.5 x 18mm, 33 mm aerial.
PESO	70 g
DATABASE DI ALLARME OSTACOLI FLARM	trasmette i segnali universali di FLARM e riceve il segnale "parapendio e del deltaplano" di FLARM.
	Opzionale (35€/anno da FLARM)
AHRS E SENSORI	Feedback audio istantaneo delle variazioni di altitudine, basato su algoritmi Accelerometro/compasso/giroscopio/GPS
ALTRE FUNZIONI	Stima del vento (visualizzata sull'App)
TRASMISSIONI DI DATI	Tablets/Bluetooth BLE 4.2 readers and/or USB
REGISTRAZIONE DEI TRACKLOGS	IGC e KML in parallelo
COMPATIBILITA'	Applicazioni Android/iOs (ad es. XCSoar)
AUDIO ED IMPOSTAZIONI	Webapp personalizzabile on line
DURATA DELLA BATTERIA	Infinito al sole, altrimenti un minimo di 25 ore di volo senza bisogno di essere ricaricato (senza luce solare)
AGGIORNAMENTO	Il firmware è facile da scaricare via USB/drag-and-drop
PREZZI	419 €

Il database" Ostacoli "è già stato messo a dura prova in base al feedback sui forum germanici. I 35 € all'anno vanno direttamente alla società FARM https://flarm.com/product-category/obstacle-databases/

HYBRID: SETTING FUTURE STANDARDS!
School to Intermediate
EN-B*

HYB Hybrid Profile
FAR Flow Aligned Ribs
EHP Embedded Hook-In Points

A revolutionary design - combining classic double surface profile with single surface concept, resulting in a unique hybrid profile - the best of both worlds.

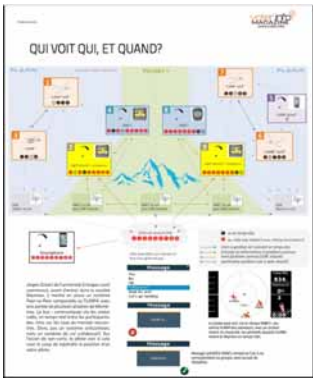
The Hybrid is redefining our sport with its light weight, ease of use and ultra-stable behavior.

The Hybrid is equally impressive in both free flying and paramotor, offering inspiring advantages in each discipline.

Schools interested in demo flight - contact APCO

WWW.APCOAVIATION.COM
Setting Future Standards since 1974
*Load test pending

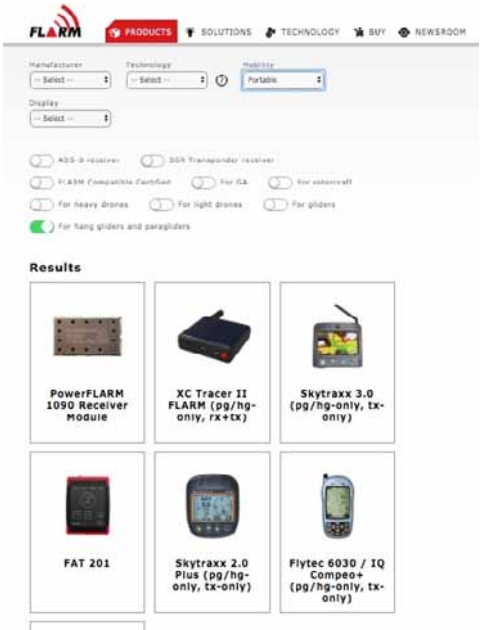
Photo using APCO camera magnetic mount positioned on the wing.



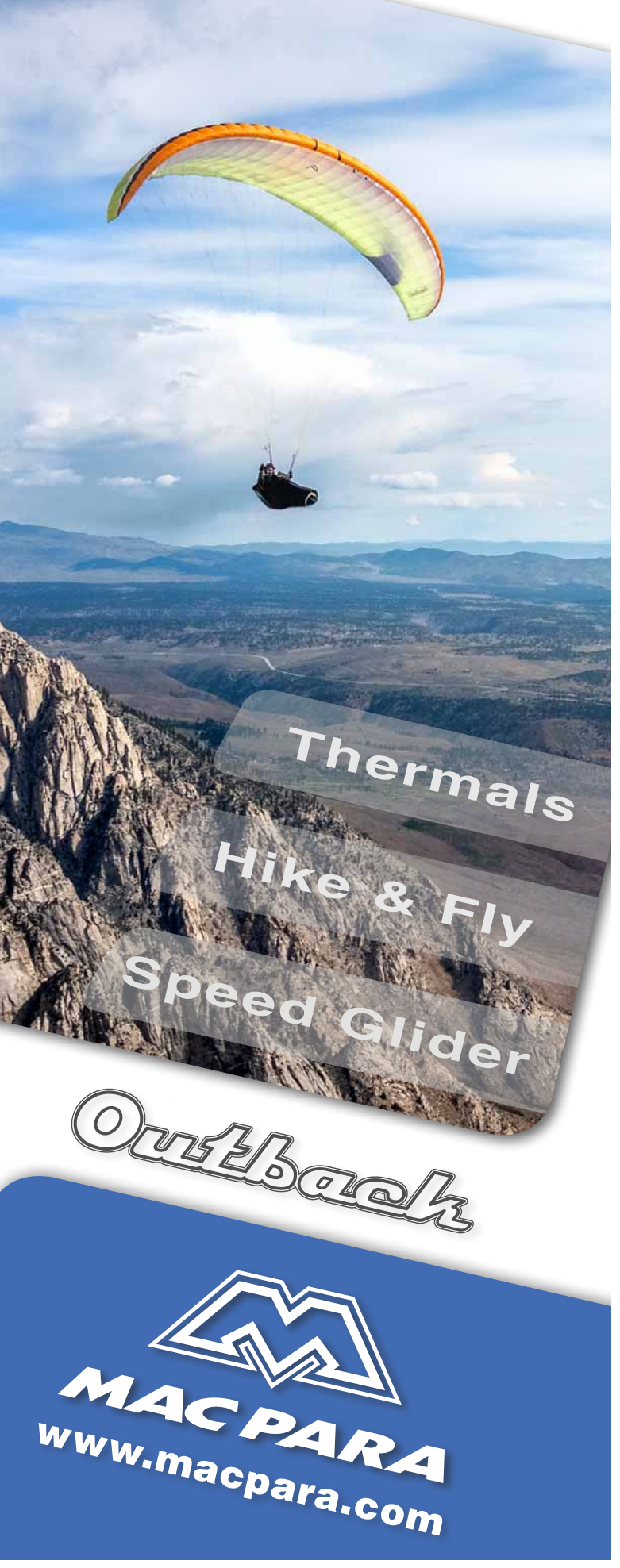
FLARM e FANET: tutto ciò che devi sapere:
http://www.free.aero/contents/IT/instruments2018it2/index.html#issue/18

Variometri con AHRS: il nostro articolo del 2016 spiega tutto in dettaglio
http://www.free.aero/it/contentsHTML/strumenti/?page=1

Le ultime notizie su XCTracer:
http://www.free.aero/contents/EN/instruments2018/index.html#issue/40



Sul sito Web FLARM è possibile consultare i modelli e gli strumenti FLARM esistenti, poiché i produttori devono pagareper le licenze.
https://flarm.com/products/powerflarm/product-selector/



NEWS

STRUMENTI SYRIDE 100% FRANCESI!

MADE IN CHINA? CERTAMENTE NO!
Syride non ha bisogno di presentazioni, poiché sono già molto conosciuti da tutti i piloti di parapendio.

Tutti i loro strumenti sono progettati e assemblati in Francia. Anche le materie prime provengono dalla Francia.

In cambio, i produttori possono essere più reattivi, migliorando l'affidabilità e l'opportunita' di dare prodotti di qualità superiore.

Dai un'occhiata al loro sito per sapere di più sugli ultimi aggiornamentii.
https://www.syride.com/it/instruments

PWCA SUPERFINALI 2018 MARZO 2019

La decima Super Finale è stata un evento davvero straordinario, ambientato nel panorama Sugar Loaf di Baixo Guandu, in Brasile.

Ruth and Ulric Jessop
Photos: PWCA

Per la prima volta in molti anni ci fu una effettiva varietà di alianti, con piloti che volavano le ali di cinque principali produttori, tutti certificati CCC: Flow, Gin, Niviuk, Ozone e UP.

M7 MANTRA

The M7 is made with Zeno and Enzo 3 technology. It bridges the gap in our range between the Delta 3 and Zeno, with near-Zeno performance. Compared to the M6, it is a significant step up in performance especially in accelerated flight, but with better collapse recovery characteristics, reduced pilot workload, and more cohesion in turbulent air. In short, it's higher performance but also more comfortable. This is the ideal wing for experienced pilots stepping up to the D class who want the performance and pleasure of a modern 2-liner, but with more comfort, security, and confidence.

WWW.FLYOZONE.COM

Pilot: **Mauricio Orozco** Photo: **Cody Tuttle**

Dopo due giorni di lavoro lento, un giorno annullato e un giorno di riposo, ci sono stati poi sette giorni assolutamente eccellenti, rendendolo una delle competizioni migliori e più emozionanti di sempre. Questo paesaggio di cupole monolitiche di granito nero striate d'acqua con cactus e altra vegetazione lussureggiante che cresce dalle loro aspre e cupe pareti rocciose costituisce una delle migliori piste di corsa aerea del mondo. È un'area molto affidabile per volare, nella Coppa del mondo dell'anno scorso ci abbiamo trascorso cinque giorni su sette.

Nella task 2 ha visto la storia della Coppa del Mondo, con, per la prima volta in assoluto, una pilota femminile, nientemeno che la leggendaria Petra SLIVOVA, in volo per Gin Gliders, vincendo il compito di 57 km, seguita da vicino da una delle altre donne principali della competizione , Wooyoung JANG. Il momento clou della competizione è stata la task 6, una giornata di 85 km a Pancas, sorvolando le più incredibili cupole di granito. Un paesaggio che deve essere visto per essere creduto, sembra che un gigante abbia letteralmente gettato massi nel terreno e portato un martello su alcuni dei massicci rocciosi. Tutti i tre piloti hanno fatto centro.

La task 10, un compito finale di 99 km, è stato come mangiarsi le unghie. Solo sette punti hanno separato i leader generali della competizione, il campione del mondo Pierre Rémy e Julien Wirtz, uno dei soli sei piloti che hanno gareggiato in tutte le Super Finali da quando è iniziata la Super Finale nel 2009. Julien ha superato la fine della velocità con 34 secondi di vantaggio su Pierre ma non era abbastanza per cambiare i posti sul podio. Pierre Remy è l'unica persona in assoluto ad essere stata sia al Super Final che World Champion allo stesso tempo. Charles CAZAUX, che è arrivato 6 ° assoluto in questo evento, è stato sia Super Final che World Champion, ma non allo stesso tempo.

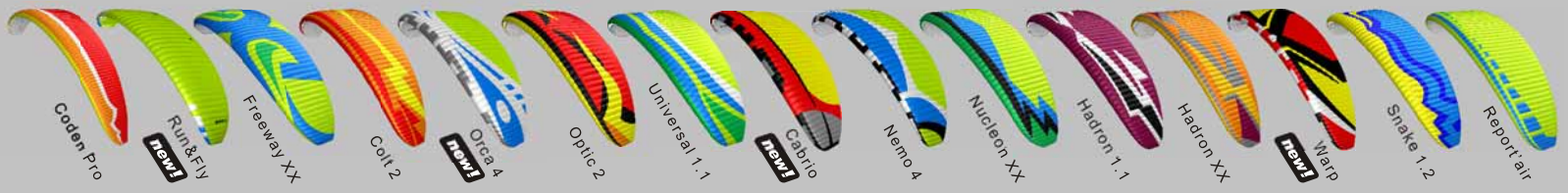
Méryl Delferrière era di nuovo imbattibile. È arrivata al 7 ° posto assoluto (rispetto al 10 ° dell'anno scorso) ed è volata via con il titolo femminile. Ha vinto il titolo femminile tre volte nel 2018: Bright, Australia; Baixo Guandu, Brasile; Sopot, Bulgaria.

Puoi vedere tutti i risultati sul sito web della Coppa del Mondo:
http://pwca.org/results/results/"

Abituati a salire sul podio: i due vincitori della Super Finale della Coppa del Mondo: Pierre Rémy (Ozone Enzo 3 / Woody Valley X-Rated 7) e Méryl Delfèrrière (Ozone Enzo 3 / Ozone Exoceat). Méryl si è allenato al Pôle Espoir nei Pirenei francesi. Per ulteriori informazioni consultare il nostro articolo su il Pre PWC nel 2018. "

Ancora una volta la Coppa del Mondo TV ci ha portato alcune incredibili riprese aeree ...

DUDEK gamma completa di vele per volo libero e paramotore



www.dudek.eu

Decollo all'inizio della task 4

FASTER,
FURTHER!
FULL REFLEX
PPG WING
PIPER
SINCE
1981
WWW.ITV-WINGS.COM
195 Z.A BOUT DU LAC - LATHUILE - FRANCE

Non solo Niviuk è tornato: la cosa più importante quest'anno dal punto di vista del produttore è stata avere le ali CCC di cinque diversi produttori. I layout delle linee stanno diventando sempre più rade. Il tessuto sta diventando molto più leggero.

Per quanto riguarda le imbragature, c'erano numerosi Woods Valley X-Rated 7s

ICARO2000

extreme sport helmets

Nerv Scratch Grey

Nerv Black & Green

Nerv Deep Forest

Nerv Blu

Nerv Carbon Optic

Nerv Black & Orange

Nerv Carbon White

www.icaro2000.com
staff@icaro2000.com

Sempre il campione: l'Ozone Enzo 3 ha dominato i primi tre posti con Pierre Rémy, Julien Wirtz e Russel Ogden al terzo posto. Fa parte del team di ricerca e sviluppo dell'ozono ...

Russel Ogden

... Poi è arrivato il Boomerang 11 (al 4 ° posto Aaron Durogati). Va detto che c'erano ancora relativamente pochi piloti che volavano Boomerang: 21 Boomerang 11 contro 76 Enzo 3s ...

Dopo aver vinto i podi in tutto il mondo per anni, Niviuk è stato quasi totalmente assente dalle recenti competizioni. L'Iceeak Evox, sembra aver annunciato il loro ritorno: sei delle loro ali hanno preso parte, Juan Carlos Morán Reinoso (Ecuador) era in posizione più alta, arrivando 16 ° assoluto.

"NIVIUK ICEPEAK EVOX
Tim Rochas, pilota da competizione / collaudatore / designer con Niviuk su Icepeak Evox:'*È un'ala incredibilmente solida e ben strutturata! Sulla barra della velocità ti senti al sicuro molto rapidamente, l'ala è stabile e solida sia nelle turbolenze che ad alta velocità!*
Accelerato ad alta velocità o talvolta anche da puleggia a puleggia, sono stato sorpreso di poter lasciar andare i comandi e giocare solo con l'acceleratore perché avevo tanta fiducia a causa della solida natura dell'ala!

Ho avuto un solo crollo da quando ho iniziato a volare s (esclusi i test di certificazione); è incredibilmente ordinata! Con un collassamento del 50-75% , non smette di volare, soprattutto, rimane praticamente sul suo asse in autonomia!

Per quanto riguarda le svolte, i controlli sono fermi e precisi, il che mi permette di essere efficiente nelle termiche, di sentire chiaramente ciò che sta accadendo e di essere in grado di posizionare facilmente l'ala dove voglio. È facile, per cui ottieni ottime prestazioni termiche.

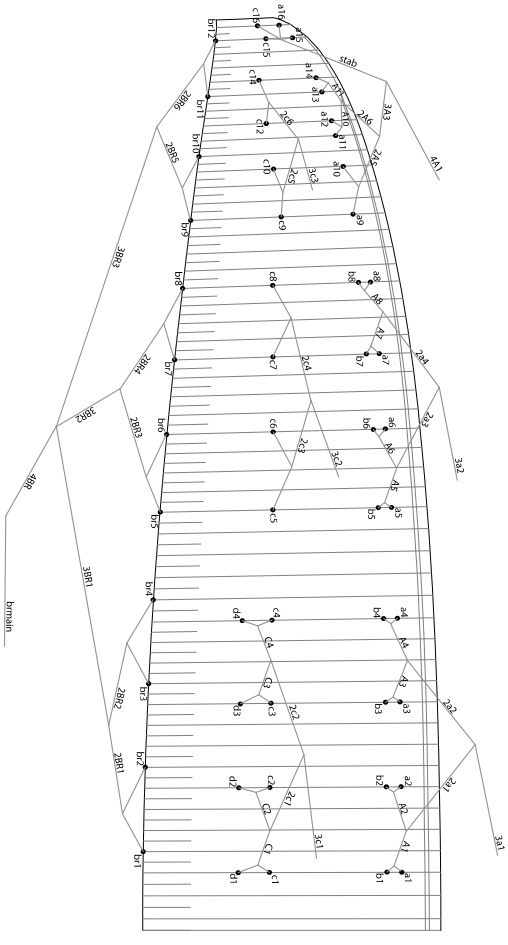
Abbiamo messo una grande mole di lavoro nell'ala e nella finitura della superficie che, oggi, è praticamente impeccabile. Il naso e la superficie superiore sono senza pieghe o stress inutili.
Per quanto riguarda l'ergonomia della cabina di guida: con i nuovi riser e le nuove impugnature ergonomiche B, sei sempre efficiente. La posizione di questa maniglia non è né troppo alta né troppo bassa, il che consente di essere efficace senza avere le mani troppo alte e ridurre al minimo la resistenza dalle braccia. "

ICEPEAK EVOX
DATI TECNICI

PRODUTTORE : NIVIUK
Web : http://niviuk.com/en/ccc/icepeakevox

ANNO DID USCITA DEL MODELLO	2018	2018	2018	2018	2018	2018
TAGLIA	20	22	24	25	26	27
CASSONI	99	99	99	99	99	99
SUPERFICIE IN PIANO [m²]	20	22	23.5	25	26.5	27.5
APERTURA ALARE IN PIANO [m²]	2.01	2.11	2.18	2.25	2.32	2.36
ALLUNGAMENTO IN PIANO	80-95	90-105	100-110	107-117	113-128	125-134
PESO IN VOLO [kg]	88	97-100	106-108	114-116	123-125	132
PESO DELLA VELA [kg]	5.4	5.8	6.1	6.4	6.7	6.9
HOMOLOGATION	CCC	CCC	CCC	CCC	CCC	CCC

Materiali : Porcher Skytex 9017 E25/70032 E3W, 70000 E3H



C'era un'altra nuova ala: gli Flow Spectra. Ecco cosa ci ha detto il produttore della loro ala: Spectra offre una maneggevolezza semplice e precisa. Abbiamo notato che gli Spectra sono così ben bilanciati e facili da pilotare che la vela lascia libera la mente del pilota di concentrarsi sulle condizioni reali e meno sul volo della vela. Un riflesso di ciò è che quella macchina consiste nel fatto che il pilota lavora all'unisono con gli Spectra. La solidità è vissuta nell'intero involucro volante. Il bordo anteriore rinforzato si traduce in una maggiore solidità alle massime velocità con una migliore L / D. Abbiamo osservato che lo Spectra è uno degli alianti più veloci in circolazione.

Il ritorno di UP ... Ecco cosa hanno detto Michal Šneiberg di UP sul loro nuovo Guru.
Siamo felici con il Guru. La Superfinale ci ha dimostrato ancora una volta che l'ala è davvero competitiva, soprattutto in condizioni di forte intensità, e ha un'eccellente stabilità su tutta la barra. Posso dire quasi il meglio rispetto agli altri. Inoltre, ora abbiamo alcune idee su cosa migliorare. Ad esempio, il Guru richiede un po 'più di maneggevolezza in condizioni di debolezza per arrampicarsi bene, quindi sappiamo su cosa dovremmo concentrarci per lavorare sul progetto CCC. Lo sviluppo di un'ala CCC è un processo senza fine ...

Un altro video molto bello: Never Come Down il decimo Superfinale di Coppa del Mondo di parapendio di Brett Hazlett

photo: Luc Hentsch

TEST

NIVIUK HOOK 5

Il produttore catalano ha appena lanciato l'ultima versione di Hook.In questa vela di quinta generazione ci sono nuove funzionalità e significativi miglioramenti.

The Hook si colloca al centro della classifica EN B. Ha sempre attratto diverse generazioni di piloti, grazie al divertimento e alla versatilità, combinato con un elevato livello di sicurezza, facendolo appello all'istinto di base di piloti di sci di fondo e di quelli che volano semplicemente per puro piacere. Per la quinta versione, Niviuk ha lavorato in particolare per rendere liscia la superficie superiore ed, allo stesso tempo, ripensare l'architettura interna.

photo: Luc Hentsch

Le linee sono un sapiente mix di Liros molto fini nella parte superiore e di rivestimenti Edelrid Aramid per le linee inferiori.

Sono stati in grado di farlo grazie alla modellazione digitale disponibile sul loro software, che sta diventando sempre più efficace per simulare e visualizzare i vincoli strutturali in funzione della velocità.

Il risultato: un'ala che è ancora più semplice ma allo stesso tempo più tesa e più liscia.

Hook 5 ha un SharkNose molto pronunciato con due aste incrociate all'avanguardia in lega di nitinol. Questa canna magica ha forma ed è indistruttibile.

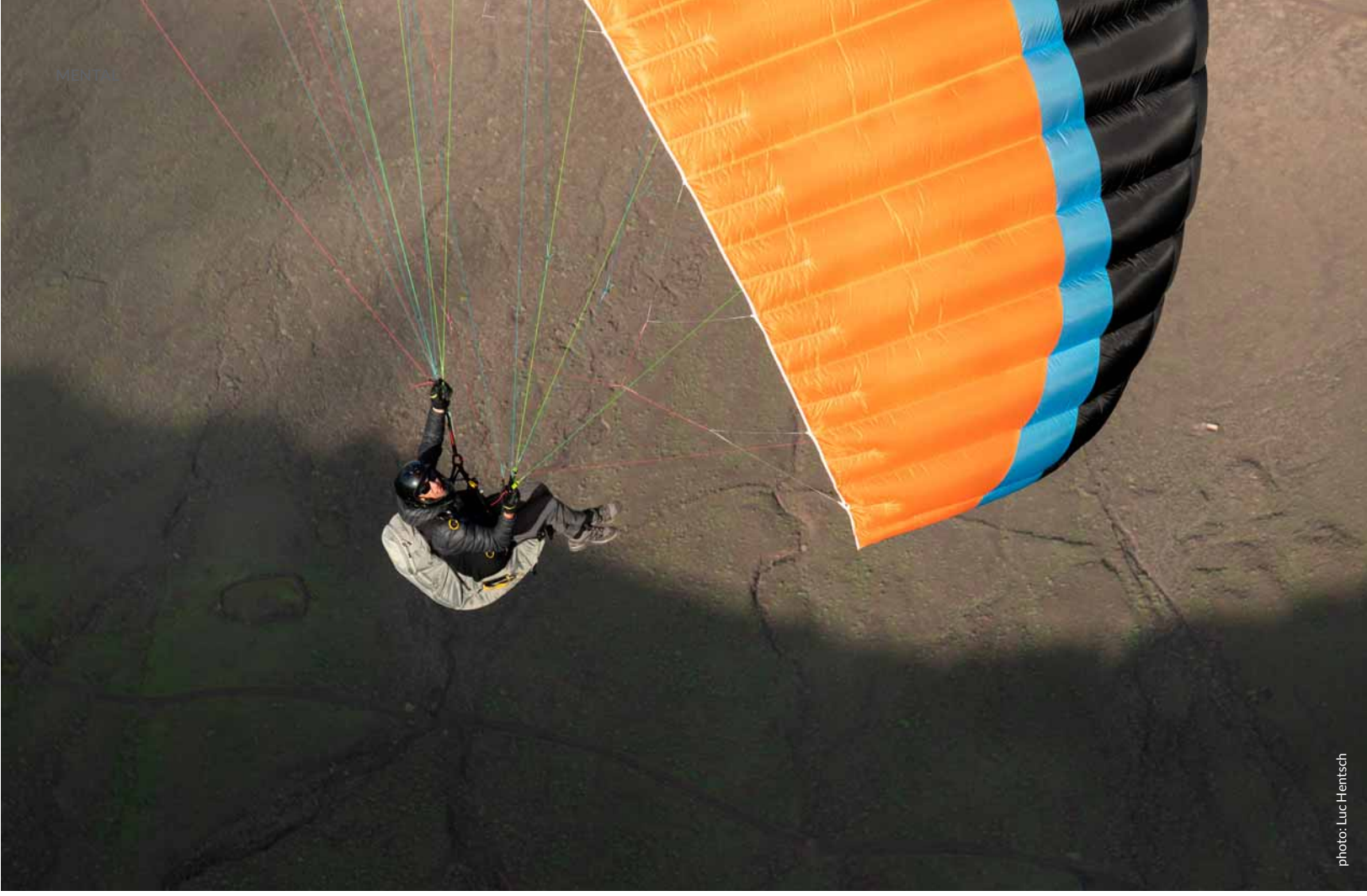


photo: Luc Hentsch

C'è un'apertura in velcro sulla punta dell'ala; consente di svuotarla attraverso il bordo posteriore. Questo è fatto come in precedenza; la mano passa molto facilmente, senza ostacoli, attraverso il profilo fino alla punta dell'ala.

Hook 5 utilizza tutta la tecnologia 2019. SharkNose, modellatura 3D, mini nervature con cuciture pronunciate, sottili linee sguainate nella parte superiore in un layout ibrido assottigliato.

Ora è disponibile in sei taglie (in precedenza ce ne erano cinque), per un peso complessivo compreso tra 55 e 135 kg. Ha un po 'più di superficie rispetto alle quattro, perdendo cinque celle e 0,1 di proporzione. 36 g/m^2 Dominico N20 viene utilizzato per le superfici superiore ed inferiore, mentre le nervature sono in Porcher.

Un'ora buona al vento ha rivelato molto sul suo comportamento. Durante l'inflazione, Hook 5 respira, con un bordo teso. Di fronte all'ala, con una trazione, in modo perfettamente lineare e senza alcun passo difficile, l'ala si alzava, facilmente, morbida e senza violenza. L'ala si è smorzata spontaneamente in campo. Qui, Hook 5 ha mostrato un temperamento docile e divertente. Era leggero da evidenziare, i controlli erano precisi, era facile da controllare e correggere rapidamente sull'accesso al rollio! Cominciamo a volare!

I riser sottili sono fantastici e meticolosamente realizzati: maniglie sagomate con magnete e girella, anello a basso attrito e pulegge di accelerazione con cuscinetti a sfera. Verde e rosso nella parte inferiore per coloro che, come me, mescolano sinistra e destra. Nota l' A , un riser per le orecchie che è ancora più sottile e si collega ad A per mezzo di un magnete. Per quanto riguarda la qualità, è ai vertici della sua categoria!

Dopo alcuni passi sulla neve, il gancio è completamente gonfiato. Sin dalla prima curva, l'ala si inclina molto volentieri, docilmente e senza troppi sforzi, fin dall'inizio della corsa del freno e con grande precisione.

I controlli sono leggeri ma saldi e comunicativi. Hook 5 vola con le mani alzate a circa 38 km/h con una leggera sensazione di rollio. Il designer, Olivier Nef, ha confermato che ciò è intenzionale, consentendo una svolta più rapida. Questo è certamente un vantaggio nelle termiche, ma un po 'scomodo in una transizione perché l'ala, con le mani in alto, può rotolare un po'. La soluzione? Un po 'di acceleratore e l'ala vola come su binari!

Mi sento molto a mio agio nel far volare Hook 5, ben smorzato in altezza, e francamente conviviale e preciso nel girare. Nessuna difficoltà a salire grazie ad un buon morso! Noto anche la sua capacità di rallentare e accendere la punta dell'ala che la rende un'arma molto efficiente per sfruttare le termiche con calma, anche in combattimento! Prima transizione, acceleratore completo per interesse. Passo attraverso una zona molto turbolenta.

HOOK 5/HOOK 5P
DATI TECNICI

PRODUTTORE : NIVIUK
Web:http://niviuk.com/en/

	2019					
TAGLIA	20/20	22/22	24/24	26/26	28/28	31
CASSONI	47	47	47	47	47	47
SUPERFICIE IN PIANO [m²]	20	22	24	26	28	31
APERTURA ALARE IN PIANO [m²]	2.42	2.54	2.66	2.76	2.87	3.02
ALLUNGAMENTO IN PIANO	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3
PESO IN VOLO [kg]	55-70	60-80	70-92	82-105	95-120	110-135
Extended all up weight [kg]	70-85	60-95	70-105	82-120		
PESO DELLA VELA [kg]	3.9 / 3.15	4.3 / 3.4	4.6 / 3.65	4.9 / 3.9	5.2/ 4.15	5.5
HOOK 5 HOMOLOGATION	(B) under way	B	B	B	(B) under way	(B) Under way
HOOK 5P HOMOLOGATION			(A+) under way			

materiali: Hook 5: Dominico N20 36g/m²/
Hook 5P: Upper surface Skytex 32 g/m² - lower surface Skytex 27 g/m²

Hook 5 subisce turbolenze senza alcun problema e mi sono divertito moltissimo! Per quanto riguarda il comfort, è il migliore! Le proporzioni modeste e la scorrevolezza generale dell'ala la fanno sentire comoda ed efficiente. Piacere puro, facile e docile! Cos'altro potresti desiderare?

In queste condizioni abbastanza facili, Hook 5 va ovunque, come un lussuoso 4x4. La comunicazione avviene attraverso le punte delle dita e con piccoli movimenti leggeri come le piume in ogni termica. Ti avverte di turbolenza e richiede solo un po 'di pilotaggio in campo per controllare un'immersione in avanti. Un rapido test delle basse velocità. La corsa del freno prima dello stallo: 70 cm, molto fisica alla fine! Per le orecchie, con il riser dedicato, entrano facilmente e sono davvero stabili sotto l'ala. Si riapre automaticamente quando viene rilasciato. In una spirale stretta, Hook 5 si getta quando richiesto e si riprende allo stesso modo, con una bella uscita piena di energia ed una facile

Performances measured by Free Aero Niviuk Hook 5

Size 26 (82 kg -105 kg) wingload 92 kg (3,53 kg/m^2)

Trim speed	**38 km/h**
Full speed	**47 km/h**
Sinkrate min.	**1,09 m/s @ 37 km/h, 1 kg force**
Glide ratio max	**9,6 @ 38,3 km/h, slightly on speed bar**
Stall	**24 km/h, 5 kg force**

navITer
Enabling pilot excellence

Hyper

- Everyday companion
- Simple
- Pocket size
- Hike & Fly mode
- Exceptional customer support

www.naviter.com

gestione della conversione/immersione. Atterraggio con un grande sorriso, senza un passo e con una leggera inclinazione all'indietro. Macchine volanti come questa sono così semplici e anche così piacevoli, è una magia totale!

In breve, ho adorato questa ala! È il compromesso ideale tra semplicità e reattività, combinato con un lato divertente felice, che è esso stesso, l'essenza del volo. Le sue prestazioni sono inoltre più che sufficienti per fare tutto!

Questo Hook 5 si è rivelato un successo straordinario ed abbastanza attraente da sedurre facilmente un'intera generazione di nuovi piloti. Restituirà anche il gusto del puro piacere a coloro che sono diventati stantii o spaventati dalle proporzioni. In questa famiglia di delicati Bs, la competizione è intensa, ma Hook 5 regala questa grande dose di divertimento e freschezza, associata a un livello di finitura molto elevato. Inoltre, nonostante le prestazioni che offre, è vicino alla certificazione EN A. La versione leggera, Hook 5P è stata certificata EN A!

Qui, Niviuk è riuscito a renderlo migliore, più semplice, ancora più nitido e con prestazioni migliorate. Un'ala che viene altamente raccomandata per qualsiasi giovane pilota che ha appena finito l' addestramento, e anche per i piloti esperti che vogliono semplicemente divertirsi.

Photo: Matevz Gradisek

HIGH-LIGHT: CREA SITI, NON GUERRA "

Photo: Joe Rosenthal

Photo: Phan Lee Mccaskill, USN; Date Shot: 28 Sep 2001

COSTRUTTIVA

Una bella foto e una bella allusione: Matevz Gradisek dal sito www.bigopensky.com ha creato un nuovo club di parapendio dove vive in Slovenia. Il loro primo atto simbolico fu quello di issare una calza antivento sul loro sito, prima di decollare per un volo inaugurale per celebrare il loro nuovo status.

Questa è chiaramente un'allusione alla famosa foto di Joe Rosenthal, che ha vinto il premio Pullitzer. Il 23 febbraio 1945, l'esercito americano riprese l'Isola di Iwo Jima nel Pacifico. Dopo aver sollevato la bandiera per la prima volta sotto il fuoco sporadico degli ultimi difensori, i soldati hanno posato una seconda volta per questa scena un po 'più tardi. Inoltre, se non fosse per la distanza e anche per le considerazioni etiche (una battaglia di 36 giorni ha avuto luogo sulla roccia: sono morti più di 20.000 soldati giapponesi e 7000 soldati americani), Mont Suribachi, una collina vulcanica alta 169 m su un'isola nel Pacifico, sarebbe un ottimo sito in volo su almeno due lati. "

NIVIUK

AMAZING ADVENTURES

NIVIUK.COM > PROGRESSION **EN/LTF B**

HOOK 5 & 5 P

Progressione a tutti i livelli

Il leggendario Hook è reinventato in una quinta versione, offrendo la massima accessibilità e sicurezza con le massime prestazioni nella sua categoria. Una vela progettata per lasciare la tua zona di comfort e accompagnarti in avventure più audaci.

Disponibile anche nella versione leggera HOOK 5 P (EN/LTF A+)

Scopri le avventure più incredibili sul nostro Facebook e Instagram:

facebook.com/Niviuk

instagram.com/Niviukparagliders

TEST

777- QUEEN 2 MS

PER CHI E' PROGETTATO?

Photo: 777gliders

Photo: 777gliders

Essendo deteminati con i controlli, siamo riusciti a fare dei buoni wingover, nonostante fosse più stabile di altre ali della sua categoria.

Abbiamo approfittato degli splendidi giorni autunnali per provare questa ala a St André les Alpes, Annecy e nei Vosgi, in diverse condizioni: da quelle eccellenti a quelle.disastrose.

Pascal Kreyder

Abbiamo provato questa ala insieme ad altre nelle stesse e diverse classificazioni. Tra queste, una Nova Mentor 5 (EN B +), un Ozone Delta 3 (EN C come la Queen 2), un Ozone Zeno (EN D) e un Ozone Enzo 3 (CCC).

Questo piccolo "mini-testival" informale, senza alcun reale valore scientifico, ci ha permesso di collocare correttamente questa moderna ala EN nel mercato attuale e di rispondere alla domanda: "Per chi è stata progettata questa 777 Queen 2?"

Abbiamo apprezzato molto la manovrabilità, la svolta e lo smorzamento in beccheggio e rollio della Queen 2, anche in condizioni davvero turbolente.
I controlli dei freni erano molto delicati, lineari, precisi e permettevano di controllare la curva al millimetro.

Rispetto a un Mentor 5, come ci si aspetterebbe, abbiamo ritenuto che la Queen 2 avesse prestazioni migliori, maggiore velocità e maggiore presa. Dalla seconda barra in poi, ti sembra di aver cambiato universo rispetto ad una delle migliori ali EN B.

Spingere la barra sulla Queen 2 durante una transizione è una delizioso. L'ala si getta molto poco ed il campo è estremamente facile da gestire. I C non hanno maniglie, ma usarli è ovvio dato che si tratta del sistema, che traina il 50% sui Bs,e relativamente semplice e intuitivo.

Ad Annecy le condizioni erano miti, con un soffitto di 2200 m. La competizione era dura; i miei compagni stavano pilotando uno Zeno, un Icepeak 6 e un Enzo 3. Durante una transizione dal Roc des Bœuf al Margeriaz, ho avuto lo stesso tasso di caduta nella planata dello Zeno, ma 3 km / h in meno di velocità.
Alla fine, passando per le termiche, sono arrivato 10 m più in basso rispetto a Zeno e 15 m in meno rispetto a Enzo 3.

BREITENBACH
Di ritorno dal nativo Vosgi, ho raggiunto Thomas con ia suo Delta 3 MS caricatato al massimo a 90 kg. Abbiamo fatto tre voli insieme ed abbiamo scambiato le ali per eliminare la distorsione. Tutte le transizioni erano da punta ad ala . Le condizioni erano deboli e propizie.
Il Delta 3 galleggia meglio, si muove di più e sembra scivolare bene come sulla prima barra. La Queen 2 prende il sopravvento, per quanto riguarda sia la velocità che la planata. Le prestazioni di queste due ali sono quindi molto simili. Ci si potrebbe aspettare che la Queen 2 avresse un vantaggio maggiore, dato che è più recente e ha una aspect ratio migliore (6,3 per la Regina 2, rispetto a 6,0 per il Delta 3). Thomas ed io trovammo la Queen 2 meglio ammortizzata rispetto alla Delta 3 sia in

Un bel EN C moderno, con un aspect ratio piuttosto elevato (6.3). C'era un piccolo punto negativo per quanto riguarda le linee: la linea C esterna non era rivestita in basso e rischiava l'abrasione dalla linea del freno.

pitch che in roll. In aria chiara sembrava che ci fosse meno necessità di correggere l'ala. Accelerata, la Queen 2 offre una maggiore sensazione di robustezza. È proprio questa robustezza che lo rende un po 'meno divertente.

LA SVOLTA.
Su Queen 2, la virata non è perfetta; tuttavia rimane eccellente perché ti consente di stringere quanto vuoi senza effetti. Il rollio è minore ed il rilascio con la mano esterna è fantastico.

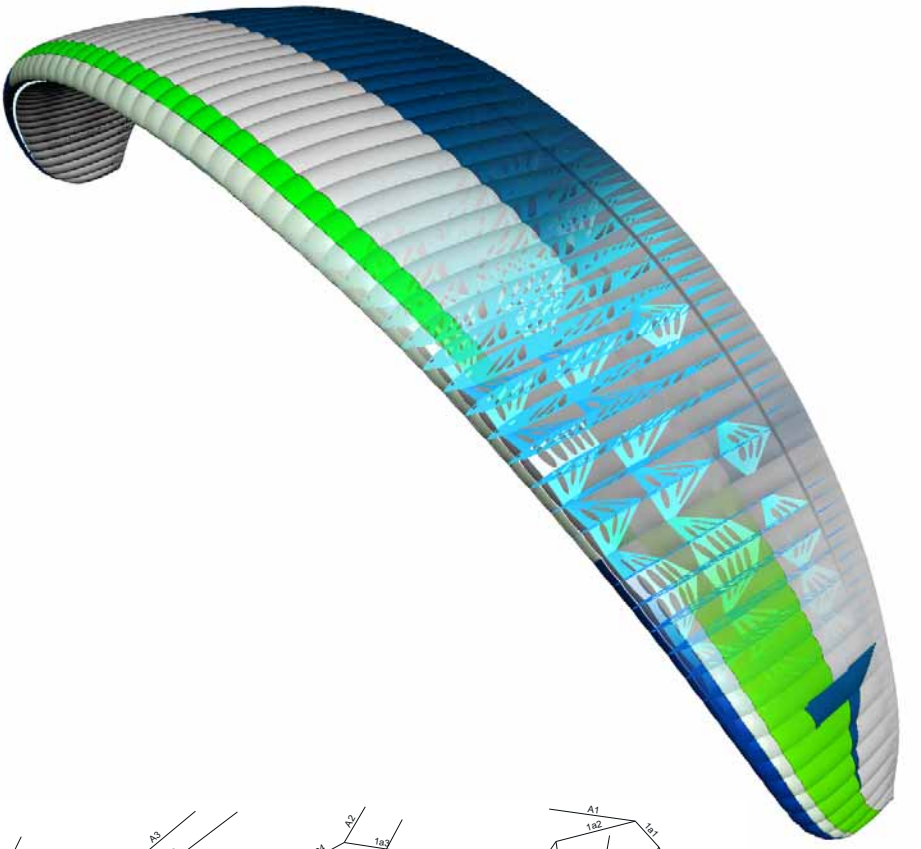
La qualità della virata gli consente di rimanere nel nucleo con una velocità di salita ottimizzata. Quando il vento muove il nucleo, il feedback comunicato dall'ala ti consente di ritrovarlo.

Alla fine il mix di roll e yaw è perfetto perché molto intuitivo e non richiede tempo per adattarsi. La velocità di salita in termiche deboli pone questa ala al di sopra della media, un riflesso della sua efficienza.

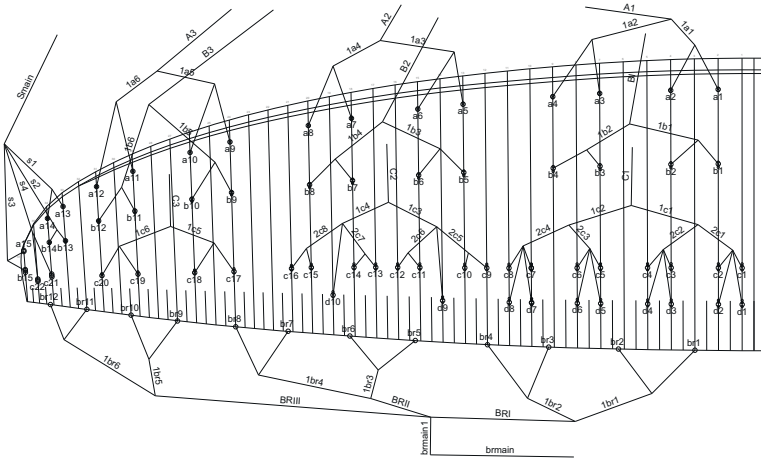
Riassumiamo i punti positivi relativi al turno.

FLYMASTER
Flight instruments

Powered by Flymaster
Red Bull Xalps
SALZBURG TO MONACO
PROUD PARTNER
PARAGLIDING WORLD CUP



- Esecuzione precisa
- Autorità sull'esecuzione (si restringe e rilascia come richiesto)
- Forza attraverso i controlli
- La Queen 2 è leggermente meno divertente rispetto alle altre ali a causa della sua stabilità.



L'ACCELERATORE

I punti positivi sul volo accelerato. facile applicazione precisione buon controllo del passo con i piedi. stabilità quando accelerata assenza di rollio facile da decollare.prestazione, anche sulla seconda barra.

D'ora in poi, il Queen 2 è disponibile anche in una versione leggera. Il Q-Light pesa quasi 1 kg in meno nella taglia MS (4.3 anziché 5.1), grazie all'utilizzo di Skytex 27, tranne che per il bordo anteriore (Dominico D30).
Il pilota Marko Hrgetic lo ha scelto per la Red Bull X-Alps 2019! "
https://777gliders.com/gliders/q-light/

CONCLUSIONE

La Queen 2 è un'ala da molto buona ad eccellente, per quanto riguarda sia la manovrabilità che le prestazioni. Ha lo stesso livello di prestazioni di un tre cilindri EN D di due anni, particolarmente accelerato.

La Queen 2 sarà una buona macchina da corsa per un pilota che inizia le competizioni. Il guadagno in termini di prestazioni rispetto a un nuovo B + o un C più vecchio è davvero significativo, senza nessuno dei problemi associati. A condizione che tu sappia come gestire l'energia nell'ala, ad esempio in una spirale o dopo un collasso accelerato.

QUEEN 2 MS
DATI TECNICI

PRODUTTORE: TRIPLE SEVEN
Web : https://777gliders.com/gliders/queen2/#

ANNO DID USCITA DEL MODELLO				
TAGLIA	S	MS	ML	L
CELLS	73	73	73	73
SUPERFICIE IN PIANO [m²]	23.6	25.3	26	27
APERTURA ALARE IN PIANO [m²]	12.1	12.6	12.8	13
ALLUNGAMENTO IN PIANO	6.3	6.3	6.3	6.3
PESO IN VOLO [kg]	70-85	79-99	95-108	100-120
PESO DELLA VELA [kg]	4.9	5.1	5.4	5.9
FREE FLIGHT HOMOLOGATION	LTF/EN C	LTF/EN C	LTF/EN C	LTF/EN C
LABORATORIO DI OMOLOGAZIONE	AIR TURQ	AIR TURQ	AIR TURQ	AIR TURQ
OMOLOGAZIONE DEL MOTORE	-	-	-	-

MATERIALI:
Leading edge: Dominico 30D MF
Upper surface, Bottom : Dominico 20D MF
Cells, Diagonals, Mini-Ribs : Porcher Skytex 40 Hard

Il tuo atteggiamento mentale conta durante tutto il volo, e non solo in situazioni "tese". Foto: Markus Gründhammer / Skyman

RAFFORZARE IL TUO ATTEGGIAMENTO MENTALE USANDO IL FREDDO E IL RESPIRO?

Sascha Burkhardt

La preparazione mentale può migliorare le tue prestazioni fisiologiche e psicologiche in qualsiasi sport. L'olandese Wim Hof è diventato noto come "Iceman", battendo record sorprendenti. Per preparare il suo corpo e il suo spirito, ha sviluppato un metodo che dovrebbe essere accessibile a tutti e utilizzabile anche nella vita di tutti i giorni. L'abbiamo provato .

Wim Hof: performance eccezionali, tra gli altri, in montagna, grazie alla respirazione ed all'esposizione al freddo.

FLY & RIDE

shorty

FLY LIGHT CARRY COMPACT

PARAGLIDING & SPEEDRIDING

S / M / L - 1.53 to 1.80 kg

delivered with Koroyd Propack protection

the string

ULTRA-LIGHT

PARAGLIDING & SPEEDRIDING

S / M / L - 320 to 370 g

babydoll

CHILDREN

TANDEM AND SOLO FLIGHTS

S (3-6) / M (6-10) / L (10-13) - 0.9 to 1.3 kg

pink or blue

suspender

LIGHT

CROSS COUNTRY

XS / S / M / L - 3.8 kg (M)

delivered with NEO Koroyd 1.0 protection and carabiners

cover leg

HIKE LIGHT & FLY WARM

PARAGLIDING

S / M / L - 430 g (M)

removable pod for the String harness

stay up

ULTRA-LIGHT

CROSS COUNTRY

XS / S / M / L - 1.45 kg (M, without protection)

delivered with NEO Koroyd 2.0 protection and carabiners

body Picture 2.0

FULLY INTEGRATED HARNESS

SPEEDRIDING

S / M / L - 875 g (M)

fully integrated into a ski suit - delivered with Koroyd EOP 2.0 protection

body

SKI AND FLY

SPEEDRIDING

S / M / L - 980 g (M)

delivered with Koroyd EOP 2.0 protection

made in France

Lavorare con la propria mente: un elemento essenziale che fa bene tanto alla sicurezza del pilota quanto alla sua prestazione. Ma spesso, questa rimane un'idea piuttosto vaga, o si riduce, prima del volo, alla visualizzazione di situazioni che potresti incontrare. Questa è un'ottima pratica e un buon consiglio, ma puoi andare molto oltre ...

L'olandese Wim Hof è diventato famoso per i suoi successi e record piuttosto sorprendenti, come l'immersione in una vasca di cubetti di ghiaccio per quasi due ore o l'arrampicata a petto nudo ed infradito, sul Kilimanjaro, e fino a 7.400m sull' Everest. Ha anche corso una maratona nel deserto della Namibia senza bere. E può iniettarsi endotossine senza mostrare nessuno dei sintomi normale.

Afferma che questa padronanza sulla sua mente e sul corpo è raggiungibile per tutti coloro che seguono il suo metodo che dovrebbe rafforzare ugualmente la mente ed il corpo, con risultati sorprendenti, in un breve lasso di tempo.

La pubblicità del metodo potrebbe, tuttavia, non piacere alle persone, poiché usa una terminologia simile a quella usata da tutti gli altri innumerevoli venditori di miracoli (come alcuni metodi oscuri senza alcuna base scientifica, che promettono di riprogrammare il tuo corpo a un livello quantico , non di meno...).

Ma all'estremità opposta dello spettro a questo tipo di ciarlatanismo, il caso di Wim Hof è stato oggetto di studi seri e l'evidenza scientifica relativa alla metodologia è coerente con altri studi ben fondati.

COS'È IL METODO WIM HOF?

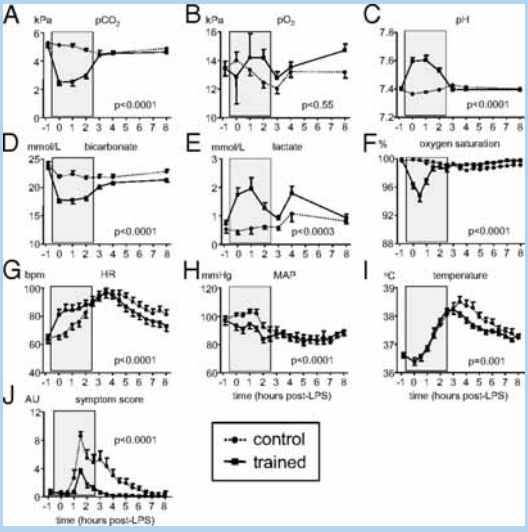
I vantaggi del metodo derivano da un programma basato su tre pilastri fondamentali:

Diverse routine respiratorie in parte basate su pratiche Yoga come Pranayama e Toumo.
Esposizione regolare al freddo, sia per immersione in acqua ghiacciata o, altrimenti, facendo regolarmente docce fredde.
Preparazione mentale e meditazione, eseguite durante ogni sessione di respirazione e ogni esposizione al freddo.

Photos: Wim Hof Method

Questo è generalmente il modo in cui Wim Hof è stato ritratto dai servizi televisivi: un guerriero a torso nudo in grado di resistere alle peggiori condizioni climatiche. La sua affermazione: "Puoi farlo anche tu"

L'esposizione al freddo, la respirazione secondo protocolli specifici e il rinforzo mentale con posture simili allo Yoga, formano i tre pilastri principali di questa metodologia. La parte rassicurante di questo approccio: i risultati di questa metodologia possono essere osservati in studi seri, condotti su Wim, così come su persone "normali" addestrate da lui.



Il famoso studio pubblicato nel 2014 (link gratuito di seguito), ha mostrato che le persone che sono state addestrate da Wim Hof per dieci giorni sono state in grado, come il gran maestro, di influenzare volontariamente il loro sistema nervoso simpatico e il loro sistema immunitario, punto di resistere a un'iniezione di batteri morti, che causerebbe gravi sintomi di tipo influenzale in persone non allenate. I ricercatori hanno notato, tra l'altro, durante gli esercizi di respirazione (iperventilazione e ritenzione volontarie), aumento della produzione di mediatori antinfiammatori e attenuazione delle attività degli agenti proinfiammatori, allertati dalla somministrazione endovenosa di batteri endotossici. Una delle conclusioni: " questo studio potrebbe avere importanti implicazioni per il trattamento di una varietà di disturbi associati a un'infiammazione eccessiva o persistente ".

Ma i possibili benefici apparentemente vanno ben oltre il trattamento delle malattie ... "

Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans

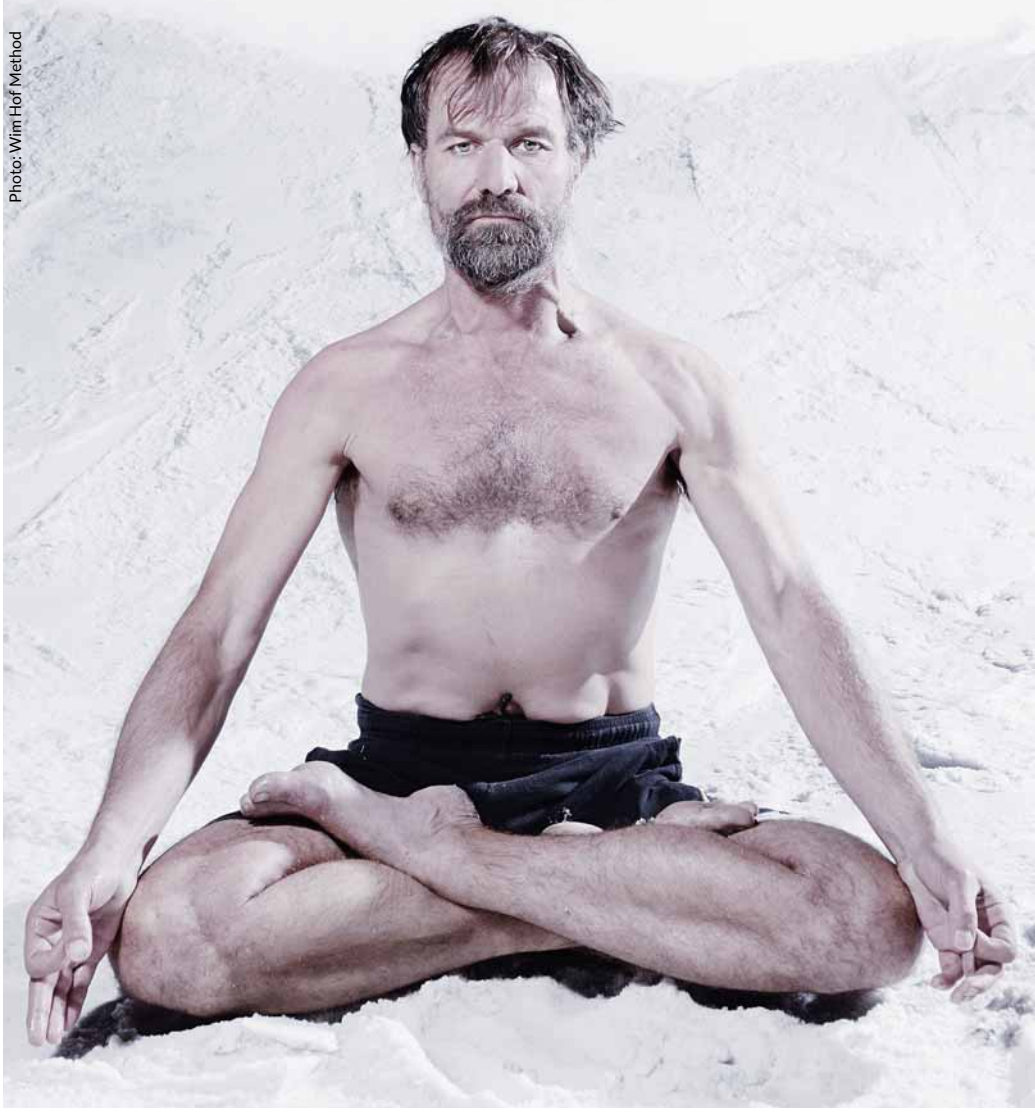


Photo: Wim Hof Method

Wim Hof ha già praticato yoga prima di sviluppare il suo metodo. Uno dei fattori motivanti per questa sua ricerca fu il suicidio di sua moglie

IL COSIDDETTO "POTERE DEL CERVELLO SUL CORPO"

In un secondo studio, più recente (l'originale doveva essere pagato): siamo stati in grado di osservare che, con la sua tecnica di respirazione" fatta in casa", Wim Hof è stato in grado di mantenere una temperatura corporea costante (in basso a destra: riempito di punti rossi), indipendentemente dal raffreddamento (relativamente leggero) a cui è stato sottoposto durante questo studio. La curva dei cerchi rossi corrisponde alla temperatura di Wim Hof senza respiro scientifico, un soggetto di controllo è mostrato in blu.

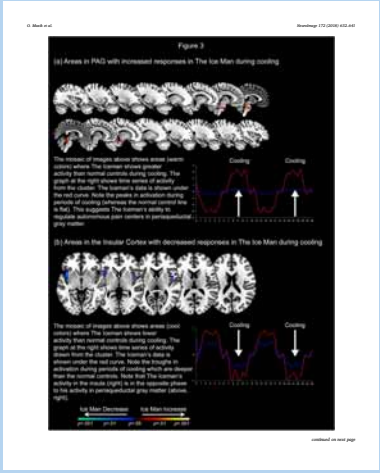
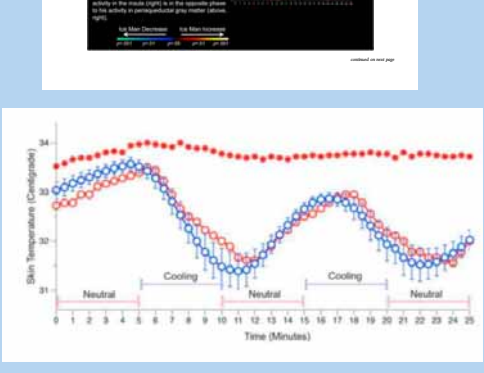


Figure 3
(a) Areas in PAG with increased responses in The Ice Man during cooling
(b) Areas in the Insular Cortex with decreased responses in The Ice Man during cooling
Cooling
Cooling

Inoltre, sul cervello, l'elevata quantità di attività osservata nella parte centrale, che svolge un ruolo importante nelle difese del dolore e del comportamento, "potrebbe favorire il rilascio di oppiacei / cannabinoidi endogeni che agiscono come mediatori per ridurre la sensibilità all'esposizione a freddo e favorire una sensazione di euforia e benessere. Questa tecnica potrebbe quindi consentire a una persona allenata di ottenere un alto livello di controllo dei componenti chiave del sistema autonomo del cervello.



ATTENZIONE
Il serio rischio di incidenti è reale se giochi con queste tecniche di respirazione in situazioni in cui non puoi permetterti di perdere conoscenza.

Quindi, soprattutto, non provarlo durante la guida di un'auto, seduto su una seggiovia, in piedi su una dorsale montuosa, ai comandi di un parapendio, seduto o sdraiato in acqua ...

A differenza delle tecniche di respirazione più delicate, come la coerenza cardiaca, le tecniche di respirazione di WHM contengono fasi di iperventilazione e ipossia con un rischio reale di perdita di coscienza e sono quindi praticate sdraiati, su un divano o nel letto o seduti sul erba al decollo ...

Né dovresti praticare queste tecniche senza consultare un medico in caso di patologie respiratorie o cardiache, ad esempio. "

Un video girato mentre i volontari venivano formati durante il primo studio.
Sotto: questo studio analizza anche in dettaglio uno dei cicli respiratori di Wim Hof (tre "round": iperventilazione / ritenzione, per poco più di dieci minuti). Ha anche studiato i cambiamenti nei livelli di adrenalina, noradrenalina, dopamina e cortisolo. Questa tecnica di respirazione ha aumentato visibilmente il livello di adrenalina (A) a un livello significativo.

Con questo allenamento, impari quindi a controllare meglio la tua mente ed il tuo corpo, a resistere meglio allo stress (in particolare lo stress cronico), a vivere più serenamente ed ad essere più resistente al dolore, all'infiammazione. Impara anche come combattere la stanchezza e stare fisicamente meglio. Un ottimo programma!

COME FUNZIONA?

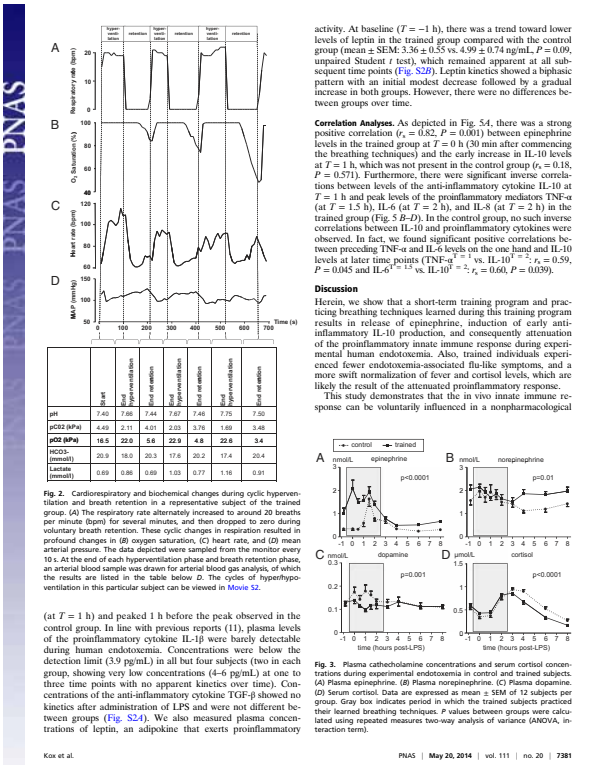
La parte della respirazione è facile da imparare, ma devi stare attento: nessun respiro "WH" mentre guidi o sei immerso nell'acqua, perché c'è un rischio reale di svenimento. Non è grave se sei sdraiato a terra, ma è pericoloso al volante di un'auto, ai comandi di un parapendio o in un bagno o in un lago (rischio di annegamento!)

Esistono diversi protocolli, il più frequentemente utilizzato prevede tre cicli respiratori. ((Vedi anche il tutorial su Icemind):

Una fase di iperventilazione: trenta respiri molto profondi, a onde, dallo stomaco alla parte superiore del torace, ciascuno seguito da un respiro rilassato, senza forza, come un respiro di sollievo, senza svuotare completamente i polmoni.

Quindi dopo la trentesima espirazione, blocca la respirazione, svuota i polmoni (ma non completamente, rimane circa il 10-30%). È facile trattenere il respiro in questo modo grazie alla precedente iperventilazione che ritarda la sensazione che è necessario respirare (basso livello di CO2 nel sangue), da 1 a 3 minuti.

Seguita da una profonda inalazione, una meravigliosa ritenzione per circa 15 secondi, quindi inizi altri due cicli



PNAS

	Sit set	Start hyperventilation	End set retention	End hyperventilation	End set retention	Start hyperventilation	End set retention
pH	7.40	7.66	7.44	7.67	7.46	7.75	7.50
pCO2 (kPa)	4.49	2.11	4.01	2.03	3.76	1.69	3.48
pO2 (kPa)	16.5	22.0	5.6	22.9	4.8	22.6	3.4
HCO3- (mmol/l)	20.9	18.0	20.3	17.6	20.2	17.4	20.4
Lactate (mmol/l)	0.69	0.86	0.69	1.03	0.77	1.16	0.91

Fig. 2. Cardiorespiratory and biochemical changes during cyclic hyperventilation and breath retention in a representative subject of the trained group. (*A*) The respiratory rate alternately increased to around 20 breaths per minute (bpm) for several minutes, and then dropped to zero during voluntary breath retention. These cyclic changes in respiration resulted in profound changes in (*B*) oxygen saturation, (*C*) heart rate, and (*D*) mean arterial pressure. The data depicted were sampled from the monitor every 10 s. At the end of each hyperventilation phase and breath retention phase, an arterial blood sample was drawn for arterial blood gas analysis, of which the results are listed in the table below *D*. The cycles of hyperr/hypoventilation in this particular subject can be viewed in Movie S2.

(at $T = 1$ h) and peaked 1 h before the peak observed in the control group. In line with previous reports (11), plasma levels of the proinflammatory cytokine IL-1β were barely detectable during human endotoxemia. Concentrations were below the detection limit (3.9 pg/mL) in all but four subjects (two in each group, showing very low concentrations (4–6 pg/mL) at one to three time points with no apparent kinetics over time). Concentrations of the anti-inflammatory cytokine TGF-β showed no kinetics after administration of LPS and were not different between groups (Fig. S24). We also measured plasma concentrations of leptin, an adipokine that exerts proinflammatory activity. At baseline ($T = -1$ h), there was a trend toward lower levels of leptin in the trained group compared with the control group (mean ± SEM: 3.36 ± 0.55 vs. 4.99 ± 0.74 ng/mL, $P = 0.09$, unpaired Student t test), which remained apparent at all subsequent time points (Fig. S2B). Leptin kinetics showed a biphasic pattern with an initial modest decrease followed by a gradual increase in both groups. However, there were no differences between groups over time.

Correlation Analyses. As depicted in Fig. 5A, there was a strong positive correlation ($r_s = 0.82$, $P = 0.001$) between epinephrine levels in the trained group at $T = 0$ h (30 min after commencing the breathing techniques) and the early increase in IL-10 levels at $T = 1$ h, which was not present in the control group ($r_s = 0.18$, $P = 0.571$). Furthermore, there were significant inverse correlations between levels of the anti-inflammatory cytokine IL-10 at $T = 1$ h and peak levels of the proinflammatory mediators TNF-α (at $T = 1.5$ h), IL-6 (at $T = 2$ h), and IL-8 (at $T = 2$ h) in the trained group (Fig. 5 *B–D*). In the control group, no such inverse correlations between IL-10 and proinflammatory cytokines were observed. In fact, we found significant positive correlations between preceding TNF-α and IL-6 levels on the one hand and IL-10 levels at later time points (TNF-$\alpha^{T=1}$ vs. IL-$10^{T=2}$: $r_s = 0.59$, $P = 0.045$ and IL-$6^{T=1.5}$ vs. IL-$10^{T=2}$: $r_s = 0.60$, $P = 0.039$).

Discussion

Herein, we show that a short-term training program and practicing breathing techniques learned during this training program results in release of epinephrine, induction of early anti-inflammatory IL-10 production, and consequently attenuation of the proinflammatory innate immune response during experimental human endotoxemia. Also, trained individuals experienced fewer endotoxemia-associated flu-like symptoms, and a more swift normalization of fever and cortisol levels, which are likely the result of the attenuated proinflammatory response.

This study demonstrates that the in vivo innate immune response can be voluntarily influenced in a nonpharmacological

Fig. 3. Plasma catecholamine concentrations and serum cortisol concentrations during experimental endotoxemia in control and trained subjects. (*A*) Plasma epinephrine. (*B*) Plasma norepinephrine. (*C*) Plasma dopamine. (*D*) Serum cortisol. Data are expressed as mean ± SEM of 12 subjects per group. Gray box indicates period in which the trained subjects practiced their learned breathing techniques. *P* values between groups were calculated using repeated measures two-way analysis of variance (ANOVA, interaction term).

STRESS POSITIVO

È corretto che il metodo Wim Hof provoca uno stress temporaneo nel corpo, sia attraverso la respirazione che per immersione in acqua fredda. Durante l'iperventilazione / ritenzione, è possibile rilasciare la stessa quantità di adrenalina di un base jumper prima del salto.

Ma in realtà è questo stress temporaneo, seguito da una profonda sensazione di relax che reimposta l'orologio per buona parte della giornata. Conosciamo tutti la sensazione di benessere, la sensazione rilassante dopo una scarica di adrenalina. In tutti gli sport, questi momenti di stress temporaneo sono stati studiati abbastanza bene. Il metodo descritto consente di provocare questa cascata di effetti legati, tra l'altro, all'adrenalina, mentre si è al sicuro sul terreno. Pertanto, questo è uno da praticare mentre si è seduti sul decollo, ad esempio, prima di volare ...!

Come prova aneddotica, possiamo testimoniare di aver volato in modo abbastanza sereno e preciso dopo i nostri test ".

È lo stress cronico nella vita quotidiana, per il quale non c'è sbocco, che provoca alcune malattie nella nostra civiltà. Il metodo di Wim Hof afferma di ridurre lo stress cronico per via ormonale (va sottolineato che ci vuole molto per "tornare a zero"). Sia gli studi disponibili che i rapporti aneddotici suggeriscono che è efficace in una certa misura.

Photo: Kat Jayne Pexels

Photos: Sascha Burkhardt

Durante un corso con Wim Hof, come mostrato qui, ad esempio con il francese Jean-François Tual, abbiamo notato e imparato l'importanza di una buona respirazione diaframmatica per la vita di tutti i giorni, che va ben oltre i protocolli del "Metodo Wim Hof"! Indicato qui: respiro ventrale / diaframma contro la forza delle mani dell'allenatore.

Jean François Tual ha aggiunto, tra le altre cose, esercizi del metodo Systema (un'arte marziale russa) al metodo di Wim Hof, come mostrato qui, per far fronte al dolore alle cosce: un altro metodo utile che richiede di lasciarsi andare

OSSERVAZIONI INIZIALI

Durante trenta cicli di iperventilazione, abbiamo già avvertito alcuni effetti più o meno evidenti sulla nostra mente e sul nostro corpo. Spesso, la mente inizia a vagare e le braccia e le gambe formicolano a vari livelli, a causa della riduzione della CO2 nel sangue, che provoca una vasocostrizione ed un'ipocalcemia temporanea. Possono esserci anche piccoli spasmi. L'intero ciclo respiratorio provoca anche un aumento dell'adrenalina nel corpo e provoca persino la produzione di farmaci endogeni (oppiacei, cannabinoidi, persino DMT, una sostanza psicotropica molto potente).

Il prossimo arriva trattenendo il respiro. Ovviamente questa è la parte più importante del protocollo. Rimani per molto più tempo del normale senza respirare; è una sensazione davvero strana. Verso la fine, la saturazione di O2 nel sangue si abbassa in modo drammatico e può raggiungere livelli inferiori al 50%. Nel dipartimento delle vittime di un ospedale, questo farebbe prendere dal panico il personale medico, perché questo è il segno di un problema serio. Ma qui è deliberatamente provocato, per un periodo di tempo molto breve.

Quindi inspiri profondamente e senti una sensazione di benessere e una notevole sensazione di sollievo.

A CHE SERVE QUESTO?

Parte del nostro sistema nervoso funziona con il pilota automatico: il nostro battito cardiaco e i movimenti del nostro stomaco e intestino, per esempio. Questo sistema nervoso autonomo ha due principali sistemi di "cablaggio", il simpatico e il parasimpatico.

"Inspira, espira", Jean François Tual con alcuni studenti. Anche i movimenti yoga fanno parte del programma ufficiale WHM (sullo sfondo: "la barca"), usati un po 'meno nelle lezioni di Jean François Tual.

Il sistema simpatico si attiva soprattutto in presenza di stress in modo da preparare il corpo ad un'emergenza, la famosa risposta" combatti o fuggi ", una decisione necessaria che i nostri antenati hanno dovuto affrontare durante un improvviso incontro con una tigre dai denti a sciabola .

È questo sistema che si attiva anche quando il bordo entrata colpisce la testa. Il cuore batte più velocemente, le pupille e le tube bronchiali si dilatano e viene rilasciata l'adrenalina. Tutto ciò serve a preparare il corpo ad essere il più potente possibile, a reagire e combattere, oppure a fuggire in modo efficiente. Allo stesso tempo, funzioni come la digestione sono messe da parte e non sono realmente utilizzate in queste situazioni.

Al contrario, l'uso del sistema parasimpatico, con il famoso nervo vago al suo interno, ha un effetto rilassante: l'uomo delle caverne che è fuggito con successo dalla tigre, quindi si è rilassato per ore, persino giorni. L'attivazione temporanea del sistema simpatico, seguita da un lungo periodo di "parasimpatia", è il modo naturale di funzionamento del nostro corpo.
Tuttavia, con lo stress della vita moderna quotidiana, spesso non viene adeguatamente regolato.
Spesso rimaniamo in uno stato di stress cronico, che può finire con un'infiammazione cronica.
Metodi come alcuni movimenti yoga dovrebbero ripristinare il pendolo. Ad esempio, forme di meditazione, che mirano ad attivare il parasimpatico, come le vibrazioni trasmesse al nervo vago canticchiando "om".

Può anche essere utile fare sport: spingersi al limite, spingere il proprio corpo a produrre adrenalina, quindi godersi il resto. Lo stress per farti sentire più tranquillo ...

Il metodo Wim Hof utilizza proprio questa tecnica: respirando secondo il protocollo, spingiamo la nostra mente e il nostro corpo con iperventilazione controllata, seguita da ipossia, e siamo quindi in grado di riposare meglio in seguito.

Questo è il principio dell'ormesi: trattare una malattia con una grande dose della stessa malattia, che provoca, nella nostra fisiologia, un movimento pendolare nel senso corretto. (Da non confondere con l'omeopatia, dove le dosi sono così piccole che alla fine sono inesistenti). Un altro modo di spiegare l'ormesi: ciò che non ci uccide, ci renderà più forti.

Potresti anche volare ogni giorno, indipendentemente dalle previsioni del tempo, anche quando ci sono tempeste, e se sopravvivi essere massacrato dall'aerologia e dalla situazione stressante che provoca, ti sentirai benissimo per il resto del tempo. Solo che è più sicuro e più facile farlo organizzando una sessione di respirazione.

“Quello che non ci uccide ci rende piu' forti”

RESPIRA!!FA BENE SAPERLO

IPERVENTILAZIONE
Il metodo di Wim Hof cerca di portarti in uno stato di iperventilazione per un breve periodo, ma deve essere evitato in tutte le altre situazioni, sia camminando che volando, perché impedisce un buon livello di ossigenazione nel tuo corpo.

Spiegazione: durante l'iperventilazione, la quantità di CO2 nel sangue scende, mentre il sangue e il tessuto si arricchiscono un po 'di più con l'O2. Paradossalmente, questo O2 non viene erogato molto bene alle cellule: nonostante sia ingorgato con O2, l'emoglobina ha bisogno di un alto livello di CO2 nel sangue come fattore scatenante (effetto Bohr), per rilasciare l'ossigeno nelle cellule! Tuttavia, iperventilando, riduci drasticamente la CO2 ...

RESPIRAZIONE: È NELLA BORSA.
È per questo motivo che quando le persone si fanno prendere dal panico e iniziano a respirare molto velocemente, possono diventare ipossiche, fino al punto di svenire. Paradossalmente, facendoli respirare in un sacchetto di carta, puoi riportarli alla normalità più velocemente, perché respirano indietro nella loro stessa CO2 e tornano a livelli più normali, rendendo l'ossigeno, che è stato inalato, riutilizzabile.

IN "HIKE & FLY": RESPIRA MEGLIO!
Un test che puoi fare: se arrivi in cima senza fiato, puoi ridurre drasticamente il tempo di recupero, forzandoti a inspirare ed espirare attraverso il naso (guarda la chiave sopra, per vedere cosa la norma ideale dovrebbe essere). Poiché ciò ti consentirà di trattenere un po 'più di CO2, migliorando l'assunzione di O2 nelle cellule. All'inizio è difficile, perché ti senti come se non avessi abbastanza ossigeno ma, con un po 'di allenamento, otterrai risultati sorprendenti ...

NELL'ARIA
Totalmente indipendente da qualsiasi metodo, ricorda la semplice regola: espira più lentamente, impiega più tempo ad espirare, senza forzare le cose, infatti, semplicemente espirando, ha un effetto calmante che combatte la paura. Concentrarsi sulla respirazione attiva, al contrario, ha l'effetto di svegliarti ed è stressante. Pertanto, per mettere in ordine le emozioni e in caso di paura , rilassare i muscoli, ridurre la frequenza con cui si respira devi rilasciare l'aria in lunghe esalazioni rilassanti. La loro lunghezza deve pertanto essere più lunga di quella delle inalazioni.

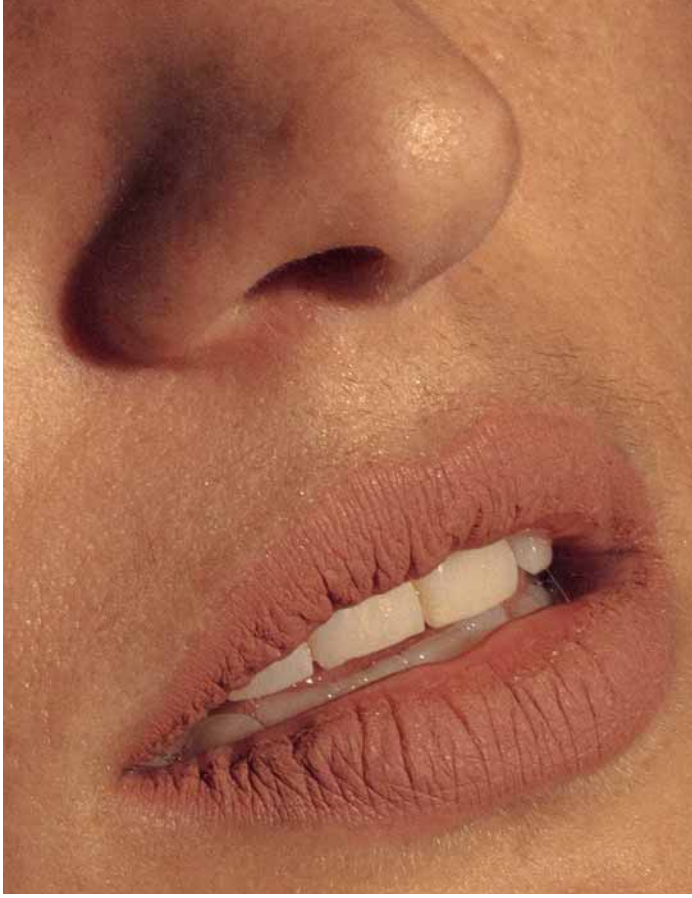


Photo: Ana Maria Motoroz Pexels

Attraverso la bocca o il naso? Sia in aria che a piedi, respirare attraverso il naso è chiaramente il modo migliore.

Il naso riscalda l'aria, la filtra e la arricchisce di ossido nitrico. Questo radicale libero altamente reattivo, inizialmente considerato solo un inquinante atmosferico nocivo, è prodotto nelle cellule di mammiferi da enzimi specifici e si ritiene che svolga un ruolo vitale in molti eventi biologici tra cui la regolazione del flusso sanguigno, la funzione piastrinica, l'immunità e la neurotrasmissione. inoltre,è un potente vasodilatatore che migliora l'ossigenazione dei polmoni.

Respirare attraverso il naso avverte di iperventilazione indesiderata, riducendone il flusso.

Pertanto, è meglio usare il naso finché il flusso è sufficiente.

Photo: Sascha Burkhardt

Photos: Sascha Burkhardt

L'altra parte del metodo Wim Hof: esposizione al freddo, mostrata, qui in primavera, in acqua a 0 ° C durante un corso con "Icemind": Jean François Tual

@freeaero instagram.com/free.aero

IL FREDDO

Il metodo di Wim Hof include un'altra forma di stress: il freddo. Affrontare il freddo, finendo sempre con una doccia fredda o, in effetti, immergendosi in un congelatore o nei fiumi in inverno, è stressante per la mente e il corpo. Ma funziona e ha un effetto secondario: il corpo si abitua perfettamente. Dopo diverse sessioni di allenamento, puoi scivolare, nessun problema in acqua a 0 ° C e rimanere lì per 3-5 minuti, o anche di più. Ogni volta, il corpo accende il suo sistema di riscaldamento interno, che conquista i tuoi brividi che possono anche essere fermati con un po 'di concentrazione. Un'esperienza alla quale è sopravvissuta la redazione! Per mantenere la temperatura interna ad un livello accettabile, il corpo utilizza i muscoli intercostali, aumenta il metabolismo fino al 300% e può anche usare il grasso bruno che brucia il grasso bianco trasformandolo in calore. Per molto tempo, abbiamo pensato che questo tessuto adiposo marrone fosse appena stato trovato nei neonati e nelle marmotte, ma alla fine abbiamo scoperto che ce l'abbiamo tutti e deve solo essere attivato.

Numerosi fan del metodo Wim Hof hanno messo insieme un bagno a 0 ° C riempiendo un congelatore con ghiaccio e acqua e immergendosi regolarmente in questa "sauna inversa". Questa pratica può creare dipendenza e, inoltre, ti fa perdere qualche extra chili. Vantaggio aggiunto: ti riprendi più rapidamente dopo l'esercizio fisico. Secondo effetto: una volta che ci sei abituato, puoi affrontare meglio il freddo in aria, per esempio!

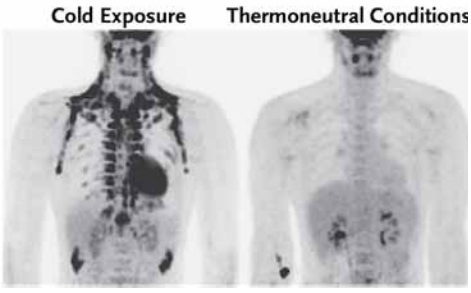
Ma è anche il lato psicologico di questa immersione che ti aiuta a progredire: impari a superare e persino a confrontare il freddo, che in passato ci ha fatto fuggire e ci ha fatto respirare in modo irregolare ... Con questo metodo, scivoli nell'acqua a 1 ° C come se fosse una piscina riscaldata, seguendo la tecnica della respirazione e, in particolare, enfatizzando le esalazioni prolungate, che consentono di rilassare mente e corpo.

DALL'ACQUA FREDDA GHIACCIATA ALL'ARIA.

Pertanto, un pilota può imparare modi efficaci per l'uso in situazioni stressanti della vita reale: OK, l'ala quasi mi colpisce la testa, mi sento come se fossi in una lavatrice, ma non fa nulla di iperventilare. Concentrati sulla espirazione, riattivando così il tuo sistema parasimpatico ... Fortunatamente, non perdiamo il senso di paura (quelli che restano sani di mente!), Ma ti rilassi e riesci meglio a far fronte alla situazione.

Photo: Sascha Burkhardt

Il tessuto adiposo marrone si trova soprattutto intorno alla clavicola e lungo la colonna vertebrale. Viene utilizzato durante l'esposizione al freddo intenso. Meno presente nelle persone obese, è meglio sviluppato negli uomini sani. A destra un diagramma (in nero) del lavoro svolto dal grasso marrone quando è esposto, e non, al freddo, tratto dallo studio. (**Tessuto adiposo marrone attivato a freddo negli uomini sani**).



È possibile ottenere caldo anche nell'aria!
Sotto: esercizi per riscaldarsi dopo l'immersione durante un corso con l'istruttore di francese "Icemind.

Photo: Sascha Burkhardt

'Respirare (fuori!) Con grandi respiri.' Funziona anche senza allenarsi. Puoi impararlo e forzarti a farlo senza alcun metodo di allenamento specifico, ovviamente. Ma allenamenti come "immergersi nell'acqua fredda" mettono in atto una routine efficace per affrontare lo stress. Funziona anche in altre situazioni di vita, quando ci troviamo in situazioni inaspettate. Prima di un incontro importante, molti seguaci di questo tipo di tecnica respirano profondamente dopo un ciclo completo, per abbassare il loro livello di stress prima di affrontare potenziali problemi.

Un ciclo di respirazione al decollo può, infatti, calmare le cose in anticipo in modo da poter gestire meglio il volo, comprese situazioni impreviste, e quindi prestazioni migliori durante il volo. Alcuni piloti usano parte di questa tecnica anche quando volano. Chrigel Maurer, ad esempio, ha detto che a volte usa questo metodo per scaldarsi. Ma questo non è consigliabile, dato il rischio di svenimento.

Un altro possibile utilizzo: con un infortunio e un'infiammazione, è possibile utilizzare gli effetti antidolorifici e antinfiammatori del metodo Wim Hof per ridurre il dolore e recuperare più velocemente. D'altra parte, per coloro che fanno bodybuilding per aumentare il volume: l'immersione immediata dopo l'allenamento riduce anche il guadagno muscolare, quindi sarebbe meglio aspettare un'ora.

QUANTO COSTA?

Il vantaggio del metodo Wim Hof: puoi impararlo gratuitamente seguendo i consigli sul sito del guru del freddo, che ovviamente include persone che vogliono andare oltre, acquistando un video corso di dieci settimane per 250 euro. Ma questo non è davvero necessario, puoi fare riferimento a consigli gratuiti praticamente ovunque. D'altra parte, devi stare attento: numerosi video su Youtube non spiegano molto bene la pratica.

È meglio usare i "teaser" gratuiti di Wim Hof (www.wimhofmethod.com) e i tutorial messi online da uno degli istruttori francesi usando il metodo Jean François Tual. Sul suo sito, è particolarmente generoso con i suoi consigli gratuiti e dettagliati. Ovviamente, si affida anche a coloro che poi prenderanno le cose oltre e si iscriveranno a un corso completo, che non è "gratuito" ma in cui si impara un'enorme quantità di informazioni dettagliate e altre tecniche che Jean François Tual ha aggiunto alla base Metodo di Wim Hof.

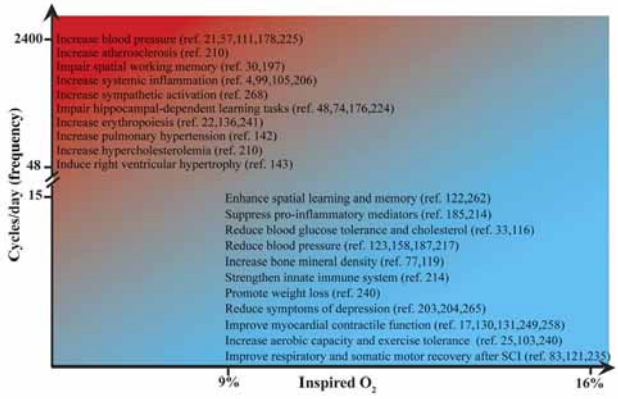
CHRIGEL MAURER

È stato addestrato nella tecnica Wim Hof dall'istruttore francese Sébastien Payet, in un corso di formazione di un giorno a Interlaken. Si dice che abbia usato questa tecnica a volte volando (ma senza trattenere il respiro) per scaldarsi e combattere la stanchezza. 'È come prendere un caffè', ha detto. Tuttavia, anche senza trattenere il respiro, non è consigliabile utilizzare questo tipo di tecnica di respirazione mentre si vola in parapendio.

Uno degli esercizi nella tecnica di Wim Hof: flessioni durante la fase di trattenimento del respiro dopo un ciclo di iperventilazione. Un'osservazione sorprendente: la maggior parte dei partecipanti è stata in grado di eseguire immediatamente dal 25% al 50% in più di flessioni rispetto alla loro solita performance!

Dovresti preoccuparti degli effetti negativi sulla tua salute? Secondo una meta-analisi completa, per ipossie di basso livello o temporanee, il corpo sfrutta al massimo gli effetti positivi.

D'altra parte, sospettiamo che gravi ipossie abbiano effetti negativi. Ma praticando il metodo Wim Hof, puoi rimanere facilmente nella zona blu ... "



Paramotors

Trikes

Kangook
PARAMOTORS
WWW.KANGOOK.CA

Accessories

Puoi prepararti in anticipo per gestire apprensione e stress. Una volta in aria, in particolare, facendo lunghe e profonde esalazioni, puoi mantenere la testa fresca in qualsiasi situazione e quindi volare in modo più efficiente e preciso.

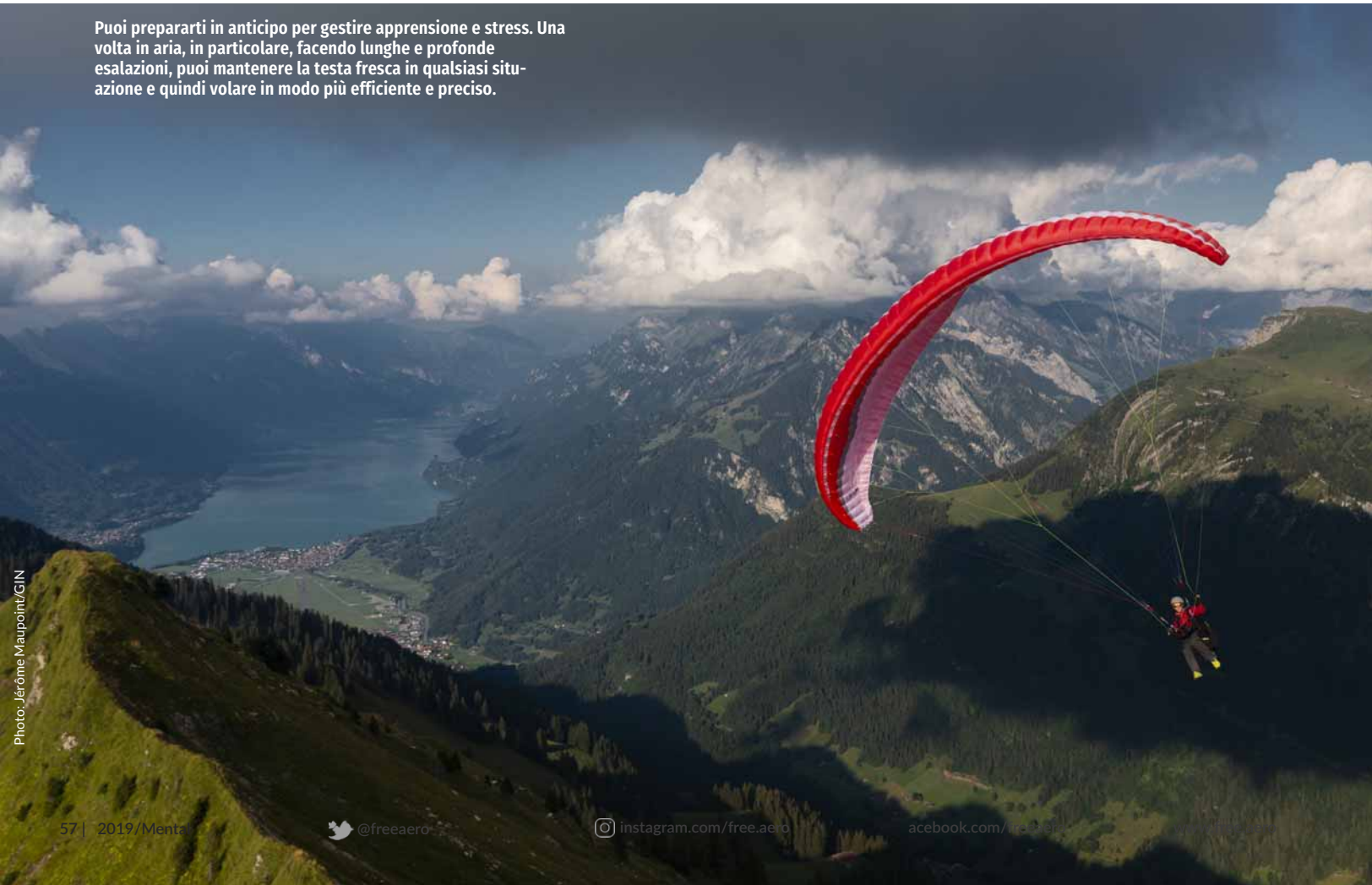


Photo: Jérôme Maupoint/GIN

@freeaero instagram.com/free.aero acebook.com/

Maillon Rapide
LA **REFERENZA**
MAILLON RAPIDE
11 A WLL 150 Kg D a5
INOX FRANCE
PEGUET
peguet.fr
Made in France

CONCLUSIONE
Sottolineare la mente ed il corpo per calmarli e renderli più performanti; questo sembra funzionare particolarmente bene con il metodo Wim Hof, un protocollo semplice che è disponibile gratuitamente. Inoltre, questa attività ti consente di essere più consapevole del modo in cui funzioniamo e ti incoraggia ad allenare la tua respirazione, un'attività essenziale, ma che spesso trascuriamo.

La respirazione è una delle rare attività che possono essere svolte ugualmente bene dal sistema nervoso autonomo o dalle nostre azioni volontarie. Può sembrare intuitivo gestire il proprio respiro; questo significa aprire le porte ad una certa gestione del tuo subconscio. I maestri Yogi lo sanno da migliaia di anni.

Essere guardati dagli sciatori: alla ricerca di acqua fredda gelata per un bagno invernale...

Photo: Sascha Burkhardt

epc
14./15. Nov. 2019
Forum Fürstenfeld
Fürstenfeldbruck near Munich
EUROPEAN PARAGLIDING CONVENTION
Buisness-to-Business
B2B
Manufacturer
Professionals
B2C
Buisness-to-Consumer
The paragliding industry needs new presentation concepts
www.epc.aero
THE TRADE FAIR FOR PARAGLIDING BUSINESS

ADVENTURE PARAMOTORS
TECHNOLOGY FOR ALL PILOTS
CROSSOVER by ADVENTURE

Alla ricerca di una spiaggia rinfrescante per fare una nuotata durante un corso di Icemind in montagna.

Photo: Sascha Burkhardt

MENTOR 6 –
extend your range!

High-tech for the EN B Class

For many years the MENTOR series has been synonymous with top performance in the EN B class. The MENTOR 6 continues this tradition and complements the strengths of its predecessors with a wealth of innovations. Even greater performance and even more fun in the air. Broaden your horizons with the new master in its class.

Three-liner – 59 cells – aspect ratio 5.43

www.nova.eu/mentor-6

NOVA
30 years of airtime

Il metodo Wim Hof è uno dei tanti, ma sembra più giustificato di molti altri. È vero che l'appoggio scientifico dato dai ricercatori che testimoniano che Wim Hof e i suoi seguaci (addestrati in soli dieci giorni), hanno la capacità di influenzare volontariamente il sistema nervoso simpatico e il sistema immunitario al punto da essere in grado di farcela, quasi senza sintomi, ad un'iniezione di endotossine, è un sogno. Sì, puoi usarlo nella vita quotidiana in risposta a situazioni stressanti e quindi visibilmente migliore. E sì, puoi immaginare che i numerosi rapporti aneddotici di un miglioramento della salute generale ed un'attenuazione delle malattie infiammatorie non siano dovuti solo all'effetto placebo, perché corrispondono ai meccanismi osservati durante gli studi.

PRUDENZA E SPERANZA

Ma dobbiamo rimanere molto prudenti: quando Wim Hof parla con entusiasmo "di una vita migliore piena di felicità, lontana dalle farmacie", si sta decisamente lasciando andare un po '. Tuttavia, ciò non è necessariamente puramente per motivi finanziari. Coloro che gli sono vicini credono, nonostante tutto, che ci sia una certa dose di altruismo da parte sua, che lo incoraggia a promuovere il suo metodo, sostanzialmente gratuito.

L'immersione in acqua a 0 ° C provoca naturalmente uno stato contemplativo.

Photo: Sascha Burkhardt

Il Taï-Chi si avvale della preparazione mentale conosciuta da migliaia di anni. Nella tecnica di Wim Hof a volte ti imbatti negli stessi elementi.

Photos: Sascha Burkhardt

Immersione con Jean-François, poi riscaldamento. La postura da cavaliere (sotto) è associata qui con un'altra tecnica di respirazione di Wim Hof (respirazione di potenza, 5-10 respiri di iperventilazione, quindi trattenere il respiro con i polmoni pieni, quindi una contrazione progressiva dei muscoli dai piedi al collo). Ciò ti consente di riscaldarti molto velocemente, ma comporta un grande rischio di perdita di coscienza, nonché un grave rischio per coloro che sono vulnerabili all'ictus.

MODIFICHE AL PROFONDO

Nell'ambito della redazione, abbiamo ritenuto che la ricerca sul metodo, la conoscenza e l'allenamento fisiologico che ne conseguiva, aprisse porte sorprendenti ed efficienti, sia nella vita di tutti i giorni che in alpinismo e parapendio.

Certo, non esiste un miracolo e non sarà nemmeno grazie al metodo WHM che domani sarai in grado di partecipare ai prossimi Campionati del mondo, né di poter volare e volare in un nim con le mani in tasca. Ma per fortuna, questo non è l'obiettivo ...

Ovviamente, la "missione" di Wim Hof ha un lato commerciale. Qui mostrato, un corso di formazione con lo stesso maestro olandese.

LA EXPLORER, ACTUALIZADA

Al momento de su lanzamiento, la Explorer creó una nueva categoría de parapentes ligeros para el vuelo de distancia ya que ofrece un rendimiento excelente y sigue siendo relativamente poco exigente de volar.

En la actualidad, la Explorer es considerada un punto de referencia, por lo que decidimos refrescar el aspecto del diseño para que siga la línea de nuestras alas actuales.

El diseño se asemeja al de un sable curvo de filo único, un diseño frecuente en China y Corea y que posteriormente se perfeccionó en Japón.

El alma de estos artesanos ancestrales ha sido desde siempre una inspiración para Gin Seok Song y su equipo de diseñadores y pilotos de prueba.

EN B // 5 tallas // 55-120kg

KATANA BLADE DESIGN

GIN

Explorer

www.gingliders.com

EOLE
by BIDALOT
DISPONIBLE SUR
www.bidalot.fr
Follow us on Twitter
www.twitter.com/BIDALOT_Techno
Join us on Facebook
www.facebook.com/bidalot.paramoteurs
Infoline
+33 559 859 500

Un programma di venti minuti (in francese) sul metodo Wim Hof, con informazioni sull'Olandese, oltre a Sébastien Payet come istruttore, che insegna a sportivi e donne di alto livello.

GLI SPECIALISTI

Durante la nostra ricerca per questo articolo, siamo entrati in contatto con numerose persone interessate alla tecnica WHM. Alcuni sono statI distratti troppo rapidamente e hanno portato la discussione ad un livello più pseudoscientifico. Compreso, a volte, lo stesso Wim Hof ...

Al contrario, Hannes Zedel, un giovane ricercatore, che è anche amministratore di un gruppo di Facebook che esamina la scienza intorno al metodo Wim Hof, studia il metodo WHM da tre anni. Ci ha davvero aiutato a mantenere la calma in modo da poter distinguere tra fatti scientifici e finzione ". dashannes@gmail.com

GIOCANDO AD ESSERE SCIENZIATI

Quando lavoriamo con la respirazione, seguendo il metodo Wim Hof, siamo incoraggiati a conoscere più dettagliatamente la nostra fisiologia. Segui la curva di saturazione fino a 02 quando il protocollo, fornisce le risposte alla nostra curiosità, inevitabilmente suscitata.
Qui con ossimetri attaccati alle dita (meno di 20 € da Amazon). "

free.aero
INTERNATIONALES MAGAZIN FÜR GLEITSCHIRM-UND MOTORSCHIRMPILOTEN. FOR FREE.

Concept, editore capo, webmaster: Sascha Burkhardt
Test pilots: Pascal Kreyder, Estéban Bourroufiès, Philippe Lami, Sylvain Dupuis
Layout: Véronique Burkhardt
Traduzioni: *Traduzione Carolina Siragusa/www.icaro2000.com*
Programmatore iOS: Hartwig Wiesmann, Skywind
Programmatore Android: Stéphane Nicole www.ppgps.info
Versione personalizzata del logo di Indalo: diritti riservati
Michael Sucker indalo@web.de
Magazine free.aero
SIRET (Fr): 807821319 00017

Editore e Direttore della pubblicazione:
Sascha Burkhardt, contact@free.aero
F-66210 Saint Pierre dels Forcats
Tel. +33 6 70 15 11 16

I contenuti (fotografie, testi, video ...) sono protetti.
E' legittimo duplicare, ridistribuire, pubblicare solo integralmente la nostra rivista a condizione che ciò sia fatto integralmente, e cioè che non ne venga alterato il contenuto in nessun modo o che il contenuto stesso non venga modificato, anche solo a mezzo di soppressione di parte di esso o riduzione dello stesso.

E' severamente vietato copiare i testi o le fotografie al fine della loro pubblicazione o della loro utilizzazione parziale, cioè separata dalla rivista, in un contesto diverso dalla rivista stessa, così come è severamente vietato pubblicare i contenuti della rivista, anche in modo parziale, all'interno di altra pubblicazione od opera.