

Power Plate: het principe

Bijgedragen door François

Wednesday 30 May 2007

Laatst geupdate op Wednesday 30 May 2007

Het Power Plate principe Power Plate genereert de natuurlijke rekreflex. Het menselijk lichaam beschikt over een aantal natuurlijke reflexen, zoals de ooglidreflex, de aanrakingsreflex en de rekreflex. De rekreflex treedt bijvoorbeeld op wanneer een dokter met een hamertje op de knie tikt. Dit resulteert in een reflex waardoor men het been strekt. Power Plate genereert door zijn trillingen een constante rekreflex, genaamd “the Tonic Vibration Reflex” bij alle geïmpliceerde spieren. Power Plate genereert 30 tot 50 reflexen per seconde. Door het speciaal vibrerend trainingsplatform spannen de spieren aan, hetgeen de “Tonic Vibration Reflex” teweegbrengt. Terwijl de Power Plate 30 tot 50 trillingen per seconde genereert, treedt de onvrijwillige rekreflex eveneens 30 tot 50 keer per seconde op. Power Plate stimuleert 95 to 97% van de spiermassa. Niet enkel zullen de spieren aanspannen en ontspannen aan een hoog tempo, maar ook zullen de spiervezels in iedere betrokken spiergroep het percentage van spierweefsel benut door conventionele training aanzienlijk overschrijden. Bij de doorsnee bevolking wordt maximum 40% van de spiermassa gestimuleerd door conventionele training. De trillingen die Power Plate genereert stimuleren 95% tot 97% van de spiermassa. Dit impliceert dat de spieren van binnenuit, tot in het diepste weefsel worden gestimuleerd. Zo worden bv. lage rugspieren en bekkbodemspieren die normaliter moeilijk trainbaar zijn toch gestimuleerd. Maar hoe worden hierdoor de spieren versterkt en verbetert de conditie en de gezondheid? Power Plate wijzigt de versnellingsfactor. Jarenlang trachten we om sterker en gezonder te worden door training met gewichten. Door gewichten te gebruiken, worden de spieren versterkt. Deze techniek werd reeds door de Grieken gebruikt in oude tijden en wordt vandaag de dag nog steeds toegepast. Met de komst van Power Plate, kunnen we de acceleratiefactor wijzigen in plaats van gewichten toe te voegen. Hierdoor worden de gewrichten en het bewegingsapparaat minder belast dan tijdens een uitputtende lange trainingssessie. Het 10 minuten resultaat. Slechts 10 minuten op de Power Plate per sessie, 2 of 3 keer per week, is voldoende om een optimaal resultaat te bereiken. De meeste mensen zijn nog steeds in de overtuiging dat fit zijn afhankelijk is van de duur van de training, maar het is de intensiteit die bepalend is voor het resultaat. Afhankelijk van de houding op de Power Plate, kunnen diverse spieren en spiergroepen worden gestimuleerd. Power Plate maakt het mogelijk om snel en effectief resultaat te bereiken, in ieder lichaamsdeel.