

Vibração: faz diferença

Nas últimas edições o professor Breno Moreira-Leite apresentou o treinamento sob vibração mecânica e o Power Plate como mais uma opção de treinamento e os benefícios para terceira idade. Nesta edição, quando a Attitude Center comemora 1 ano, ele fala sobre os benefícios do Power Plate no treinamento de força e as vantagens em relação os exercícios convencionais.

O treinamento de força solicita de maneira intensa os principais grupamentos musculares do corpo. Dentro desse conjunto estão os músculos abdominais, eretores da espinha, peitoral, dorsal, músculos da coxa e perna.

A manutenção da força dos músculos eretores da espinha é alicerce fundamental para qualquer treinamento de força. Ao praticar uma atividade física como corrida, tênis ou natação, solicitamos o corpo de uma maneira plena. Exigindo força, resistência e equilíbrio. É comprovado que os treinos sob a vibração geram aumentos de força na maioria dos grupamentos musculares e maior equilíbrio corporal.

Um dos princípios da vibração é o estímulo involuntário provocado às fibras musculares. Ao realizar um movimento o cérebro envia um comando determinando quais músculos deverão se contrair para realizá-lo. Quando estamos expostos à vibração mecânica o estímulo voluntário descrito acima é associado ao estímulo extra da vibração, fazendo com que a contração seja mais vigorosa e alcancemos maiores patamares de força.

Uma publicação do Jornal Internacional de Medicina Desportiva divulgado em 2004 avaliou dois grupos, um realizou treinamentos cardiovasculares e musculação, em 60 minutos, e o outro realizou exercícios sob a vibração mecânica, numa média de 12 minutos. Os resultados



Breno Moreira-Leite, professor de Educação Física e Fisioterapeuta, sócio da Attitude Center.

demonstraram que o aumento de força e massa corporal magra obtidos pelos dois grupos, foram semelhantes independente do tempo de duração do exercício.

Quais são as vantagens do treinamento de força no Power Plate?

Um dos fatores que provoca o aumento da força muscular é a capacidade que temos de contrair em um mesmo momento o maior número de fibras musculares possíveis. Quando submetemos os músculos à vibração, esse sincronismo de contração aumenta proporcionalmente à frequência da vibração, explica Breno Moreira-Leite.

A utilização do Power Plate possibilita o mesmo aumento da força ao longo de um período de 12 semanas, em 3 sessões de treino por semana, que se alcançaria com um treino de força convencional, mas em muito mais tempo.

Uma pessoa bem treinada chega a gastar entre 300 a 400 calorias numa sessão de 45 minutos, no Power Plate, afirma Breno Moreira-Leite.



VITRINE DO LEBLON

Av. Ataulfo de Paiva, 1079 / ssl 119

Tel.: 2259-0469

www.attitudesports.com.br

faleconosco@attitudesports.com.br