





When Power Plate meets Power Bike

DE POWER PLATE EXPRESS WORKOUT

De Power Plate, dat ronde, platte ding dat elke uithoek van je lichaam doet trillen en je kilo's laat verliezen bij de vleet, heeft een opvolger: de gloednieuwe Power Bike, een fiets met trillende pedalen waar zelfs viervoudig wereldkampioen tijdrijden Fabian Cancellara gek van is. Beide revolutionaire apparaten ontmoeten elkaar in een heel nieuw concept voor de fitnessvloer: de Power Plate Express Workout. Ideaal voor de metropole man of vrouw die een strak lijf wil, maar met een overvolle agenda kampt.

DOOR GREG VAN ROOSBROECK

E

en hometrainer in de woonkamer, geprangd tussen het met Brugs kant belegde salontafeltje en de eikenhouten wandkast met het zilveren servies. Op die hometrainer een 71-jarige ouderling die het kleinoed in repetitieve beweging zet terwijl hij op televisie naar een herhaling van de Britse sitcom *Dad's Army* kijkt. Anno 2011 is het beeld van de binnenhuisfiets een beetje stoffig. Toegegeven, de bewegingsarme indoorvelo is nog steeds top als het over conditie opbouwen gaat. Hij is een beproefde methode om je trapomwenteling te oefenen en een probaat middel om je hartritme te onderhouden. Maar een frisse, stoerdere wind die ons opnieuw met volle overtuiging op de stilstaande tweewieler krijgt, is welkom.

PARIJS-ROUBAIX

De Power Bike bijvoorbeeld, een hypermoderne fietsvariant op de Power Plate die volgens het principe van zijn voorganger

werkt. Het trillen van de fiets, voorzien van een geïntegreerde vibratietechnologie, is zo levensecht dat je met een kleine scheut verbeelding een proper onderhouden kas-seistroom ergens tussen Parijs en Roubaix aflegt, met die nuance dat bij de Power Bike alleen je benen trillen en niet je zadel, zoals dat op de gevreesde sterrenstroken in Noord-Frankrijk wel het geval is. De Power Bike is dankzij de trillingen een topbehandeling voor stevige bovenbenen, bilspieren en hamstrings en een godsgeschenk voor je conditie, want je omslagpunt, het aantal hartslagen waarop je spieren verzuren, komt een stuk hoger te liggen. Om een concreet voorbeeld te geven: waar je normaliter in de problemen komt bij een hartslag van 150 slagen per minuut – de gekende steken in je lichaam – kun je nu doorgaan tot een ritme van 160 slagen per minuut. Door minder te doen, meer resultaat halen, heet dat heel eenvoudig uitgelegd.





Power Bike

Basis: 140cm x 56cm
Maximale hoogte stuurstang: 103cm
Maximale hoogte zadel: 113cm
Totaalgewicht: 55kg
Vliegwielgewicht: 10,5kg



De Power Plate MY 7

In de Express Work Out maak je gebruik van de nagelnieuwe Power Plate MY 7. De recentste Power Plate uit het assortiment is voorzien van een groot touchscreen met meer dan 1000 video-oefeningen en 250 specifieke trainingsschema's, goed voor meer dan een miljoen verschillende combinaties. De gebruiker heeft zelfs een virtuele personal trainer die via video alle gekozen oefeningen voordoet. De ideale leidraad om te trainen zoals het hoort. De MY7 is daarenboven uitgerust met een speciale kabelfunctie zodat je je bovenlichaam optimaal kunt trainen.

Maximale belasting: 136 kg
Frequentie: 30, 35 of 40 Hz
Afmetingen: 87 cm x 153 cm x 80 cm
Gewicht: 130 kg
Elektriciteitstoevoer: 100-240V, 50/60 Hz
Nominale kracht: 160-185W
G-Factor: 1-6 met manuele controleopties
OS: Windows CE 6.0 Professional
Scherm: 10.1" LCD Display (800 x 480 pixel)
USB Port/Hub: USB 1.0 Port x2
LAN port: 10/100M Ethernet
Meer info: www.powerplate.be

POWER PLATE.
powerBIKE™

In samenwerking met

Sportoase

www.sportoase.be

CANCELLARA

De trilfiets is gloednieuw op de markt, maar werd al door enkele renners uit het peloton uitvoerig getest. De renners van Rabobank, bijvoorbeeld, rijden al geruime tijd hun opwarmingsrondjes op het ding. Zo maalden ze vlak voor de start van de ploegentijdrit van de jongste Tour de France nog vlot enkele kilometers af op de Power Bike. En dan heb je natuurlijk Fabian Cancellara, de viervoudige wereldkampioen, die het prototype van de revolutionaire trilfiets twee jaar geleden als eerste mocht uittesten en er nu nog steeds met succes op traint. Ook Yves Verbruggen, meervoudig wereldkampioen mountainbike in de 24 uur solo – de Belg kan zomaar eventjes 486 kilometer afleggen in een etmaal – gebruikt met graagte de Power Bike om scherp te blijven.

TWEE IN EEN

Ook de Power Plate, zeg maar gerust de alom gekende voorganger van de Power Bike, heeft zijn nut bewezen. De Power Plate was de laatste tien jaar hét toestel in je fitnessruimte om lichaam en conditie zo snel mogelijk in opperste staat van paraatheid te krijgen – denk maar aan het doen verdwijnen van de bij mannen zo typische bierbuik – maar kan een nieuwe, moderne injectie best gebruiken. Dus waarom Power Bike en Power Plate niet combineren in één oefening? En op die manier het beste van twee werelden samenbrengen in één concept. "Dat is precies wat we gedaan hebben", zegt Nick De Poot, invoerder van de Power Bike en bedenker van de Power Plate Express Workout. "De work-

out bestaat uit een oefeningenreeks op de Power Plate en een workout van 15 minuten op de Power Bike. We maken ons sterk dat dergelijk concept de meest efficiënte training biedt en dat op een zo kort mogelijke tijd. Ons doelpubliek is immers de metropole man of vrouw die weet dat er iets aan het lichaam gedaan moet worden, maar er door een overvolle agenda niet aan toekomt. Twee keer een half uur meedoen met de Power Plate Express Workout is ideaal, maar ook op pakweg dertig minuten tijd behaal je al evenveel resultaat als een halve dag van fitnessstoestel naar fitnessstoestel hossen. Je kunt je fitnessmoment dus perfect inplannen in je agenda zonder afspraken te moeten verzetten."

DOORSCHUIFSYSTEEM

Praktisch gezien staan twee exemplaren van elk toestel in cirkelvorm opgesteld. Via een eenvoudig doorschuifstelsel wissel je een kwartiertje Power Plate af met een kwartiertje Power Bike. "Meer heb je echt niet nodig om resultaat te zien én te voelen", verzekert De Poot. "Het is wetenschappelijk bewezen dat twintig minuten op de Power Plate aanzienlijk meer effect heeft dan anderhalf uur op eender welk ander toestel. Tel daarbij nog de cardiotraining die de Power Bike toevoegt en je weet dat je een volledige training van je lichaam krijgt met een minimum aan tijdverlies." De Poot zal het concept lanceren in de fitnesszalen van Sportoase, dat momenteel al sport- en fitnessruimtes heeft in Brasschaat, Tongeren, Leuven en Antwerpen.