

POWER BOARD[®]



2.1 & 3.0
IN DE SPIEGEL



Casada International GmbH | Obermeiers Feld 3 | 33104 Paderborn
www.casada.com



Gewicht 22 kg
Kleur wit/zwart
Frequentie 5,6 – 13,6 Hz
Snelheid 1 – 20
Amplitude 3,5 – 9 mm
Hoogteverschil 0 – 18 mm
Motor Long life 250W
Rubber voeten diameter 55mm, hoogte kussen 10mm
Doelgroep Fitness beginners, thuisgebruik, Licht geoefend

Gewicht 26 kg
Kleur grijs/zwart
Frequentie 8 – 22 Hz
Snelheid 1 – 99
Amplitude 1,5 – 4,5
Hoogteverschil 0 – 9 mm
Motor Long life 250W
Rubber voeten diameter 80mm, hoogte kussen 20mm
Doelgroep Atleten, actieve sporters, teamsporters, gevorderde fitnessenthousiastelingen



ALGEMENE INFORMATIE OVER DE POWERBOARD

FREQUENTIE Een bereik van 1 - 30 Hz is gebruikelijk voor zijdelingse systemen. Afhankelijk van de trainingsdoelstelling moet aandacht worden besteed aan het betreffende gebied:

Lage frequenties tussen 1 en 12 Hz zijn geschikt voor het evenwichtsgevoel en voor het mobiliseren en losmaken. Onder de frequentie van ca. 10 Hz grijpt uw evenwichtsgevoel actief in de beweging in en probeert het lichaam de beweging van het PowerBoard actief te compenseren.

Boven een frequentie van ca. 10 Hz tot 12 Hz is je evenwichtsgevoel te traag om adequaat te reageren op de beweging. Daarom coördineert de op de reflex gebaseerde regeling dan de beweging via het ruggenmerg - de rekreflex wordt geactiveerd.

In het **middengebied** van 12 - 20 Hz krijgt de musculatuur een krachtige bloedcirculatie en kan deze goed rekken. In dit bereik kan de musculatuur op basis van rekreflexen afwisselend opspan-

nen en ontspannen. Dit frequentiebereik is dus ideaal voor het strekken en losmaken van gespannen spieren. Het dient echter ook om de interactie van de spieren in het lichaam te coördineren en te trainen - d.w.z. de optimale functie van een spier in de keten van alle andere spieren die nodig zijn voor de huidige trainingsbeweging.

Bij **hogere frequenties** van ca. 20 Hz kunnen optimale prestaties voor het vergroten van de spiermassa worden bereikt. Boven deze frequentie is

de tijd per enkele beweging te kort om de spier volledig te laten ontspannen. Naarmate de frequentie toeneemt, neemt de spiertonus toe, moet de spier verder gespannen blijven of steeds meer aangespannen worden. Dit frequentiebereik is dus ideaal voor het trainen van spierkracht en dus voor het opbouwen van spiermassa in de snelle spieren.

Voor mensen met een "normale conditie", een uitzondering zouden bijvoorbeeld topsporters

zoals sprinters kunnen zijn, is een verhoging van de frequentie naar meer dan 30 Hz beperkt haalbaar omdat de spier meestal overbelast is met de extra stimulans en er geen verhoging van de prestaties kan worden bereikt. De maximale bewegingssnelheid is afhankelijk van de aanleg en de trainingsconditie van het individu en moet dienovereenkomstig worden aangepast.

KWALITEIT VAN DE BEHUIZING EN HET FRAME De Casada PowerBoards hebben dikke, massie-

ve stalen frames, die gemakkelijk af te leiden zijn aan het hoge gewicht. De behuizing is gemaakt van speciale harde kunststof materialen. Bovendien hebben beide Powerboards speciale steunen, die de impact op de vloer tot een minimum beperken.

AMPLITUDE / NAAF

Hoe groter de amplitude, hoe sterker de trainingsstimulans. Een hogere amplitude betekent, eerst en vooral, een sterkere rekking van spieren

en pezen. De bewegingssnelheid van het bord neemt toe met de gegeven frequentie en toenemende amplitude. Samenvattend kan de amplitude gebruikt worden om zowel de mate van rek als de maximale bewegingssnelheid te beïnvloeden. Daarom moet het juiste frequentiebereik worden gekozen, afhankelijk van het gewenste trainingsdoel.