

# Buenas vibraciones

➔ **La FEB recurre a la última tecnología para mantener a sus jugadores en plena forma**

## Reportaje

José Ignacio Huguet  
Barcelona

➔ ¿Qué es esta especie de neumático de furgoneta sobre el que está de pie Pau Gasol al final de un entrenamiento? Seguro que muchas de las personas que han tenido la oportunidad de ver este verano alguna sesión de trabajo de la Selección se han hecho esta pregunta. “Se trata de la Power Plate, uno de los últimos avances en el campo de la preparación física”, nos explica Pepe Casal, ‘trainer’ personal de Pau Gasol desde hace muchos años y este verano también del combinado español.

Esta plataforma vibratoria se ha convertido en una herramienta cada vez más utilizada por los deportistas de elite. Barça y Real Madrid trabajan con ellas, así como muchos equipos de la NBA, y tanto Pau Gasol como Rafa Nadal tienen una en sus casas para mantenerse siempre a tope. El Manchester United, por ejemplo, exigió disponer de tres en su hotel cuando jugó por última vez en Barcelona. Y no sólo la usan los deportistas sino también estrellas del espectáculo como Maddona, Sting, Claudia Schiffer o Clint Eastwood. La moda está empezando a extenderse entre el gran público y ya existen diversos gimnasios en España que la ofrecen en sus instalaciones.

### Engañar al cerebro

Este éxito se asienta en sus notables efectos en cuanto a ganancia de potencia y fuerza muscular, claramente superiores a los del entrenamiento convencional, y también en otros beneficios a nivel de salud, rehabilitación e incluso estética. Su principio de funcionamiento es realmente ingenioso: la vibración actúa sobre los receptores musculares y estos responden con una mayor activación muscular, sobre todo de las fibras rápidas. “Es como si engañáramos al cerebro, que responde al estímulo haciendo que sus fibras musculares trabajen”, explica Casal.

La plataforma vibratoria fue inventada hace décadas por el fisiólogo italiano Carmelo Bosco, que buscaba una tecnología que permitiera mantener la tonificación



Pau Gasol se ejercita sobre una Power Plate junto a su 'trainer' personal, Pepe Casal. También el Barça -Carles Puyol, en la imagen de abajo-, se ha apuntado a esta nueva tecnología. FOTO: FEB

muscular de los astronautas en pequeños espacios como una nave espacial. La tecnología fue evolucionando con el tiempo y el salto definitivo se ha producido recientemente con la incorporación de la vibración en tres dimensiones (antes sólo era horizontal y vertical) y un sistema neumático, que es mucho menos agresivo para tendones y articulaciones pero más efectivo a nivel muscular.

El deportista debe colocarse sobre la plataforma en unas posturas determinadas en función del grupo de músculos que desee trabajar. Manejando correctamente las frecuencias (entre 20 y 50 vibraciones por segundo) y los tiempos de trabajo, con una

sesión de 20 a 30 minutos pueden trabajarse los principales grupos musculares. El marketing asegura que 12 minutos en esta máquina equivalen a dos horas de entrenamiento convencional.

Pepe Casal hace tiempo que conoce esta tecnología, que llegó a nuestro país de la mano de Johan Cruyff, y consiguió que el actual distribuidor en España de la mar-



ca Power Plate, la empresa TecnoSports del ex jugador Andreu Fadó, cediera este verano tres máquinas de su gama más alta a la Selección para ayudar a su preparación.

### 150 kilos y 12.000 euros

Cada una pesa unos 150 kilos y cuesta 12.000 euros. “Garbajosa y Raül la habían estado utilizando este último año en sus recuperaciones y Pau hace tiempo que trabaja con ella. Pensamos que sería bueno que la siguieran usando pero al final se ha beneficiado todo el equipo”, explica el preparador gallego, que asegura que tras trabajar con esta máquina “ahora Raül ha conseguido volver a machacar el balón”.

El incremento del salto vertical es uno de los beneficios más evidentes del uso de estas plataformas. “Lo ideal es combinarlas con el trabajo de fuerza convencional como las pesas”, explica Casal, que está convencido de que esta tecnología marcará el futuro de la preparación física. “Dentro de unos años habrá una de estas máquinas en todos los banquillos de todos los campos para lograr que el jugador que entra a pista lo haga con los músculos tonificados”, pronostica ●

No sólo deportistas sino también estrellas como Madonna, Sting o Schiffer utilizan la Power Plate