

Plataformas vibratorias

Famosos y deportistas se han lanzado al uso de plataformas vibratorias.
¿Son tan buenas como parece? ¿Cómo funcionan?

Actualmente se ha incrementado exponencialmente la utilización de plataformas de vibración como elemento de entrenamiento, a nivel deportivo, saludable, rehabilitador e incluso clínico.

En primer lugar, destacar que el estímulo vibratorio se puede obtener con diversas herramientas, sin embargo, las plataformas de cuerpo completo, son las más comunes, y las que más vemos en los gimnasios y estudios de entrenamiento personalizado.

Esta plataforma oscilará (bien sea verticalmente o bien horizontalmente) a una gran velocidad, generando con ello, una **situación de hipergravitación que el cuerpo tiene que absorber**. La respuesta de nuestro cuerpo a este estímulo es muy similar a la acontecida durante el conocido reflejo de la rodilla (en el que golpean con un martillo el tendón de la rodilla y desencadena un movimiento involuntario,

conocido como **reflejo rotuliano**, y que involucra una contracción repentina e involuntaria del músculo).

Así pues, con el entrenamiento sobre plataforma vibratoria, la persona, generalmente, se mantendrá encima de la plataforma adoptando la posición de la sentadilla (ver foto) y manteniéndola durante un periodo de tiempo. El entrenamiento vibratorio será controlado por las variables de intensidad (hertzios), volumen (tiempo de exposición, número de series), posición y amplitud (oscilación de la plataforma en milímetros).

Los **principales beneficios** derivados del entrenamiento vibratorio son:

- Incremento de la densidad mineral ósea (mejoran la osteopenia y la osteoporosis).
- Incremento de la fuerza muscular, especialmente de la potencia.
- Mejora de la circulación sanguínea (ideal para las personas afectadas de piernas cansadas, y/o con varices).
- Mejoras sobre el equilibrio estático y dinámico.
- Mejoras en acciones deportivas específicas.
- Mejoras del sistema propioceptivo, reduciendo la incidencia de lesiones articulares.

En definitiva, una herramienta de ejercicio que correctamente personalizada puede obtener resultados espectaculares. Un avance tecnológico que permite acelerar y potenciar el proceso de entrenamiento tanto para aquellos que requieren un entrenamiento de alto nivel, como para los que no tienen tiempo de realizar un entrenamiento tradicional.



Foto. Posición básica del entrenamiento vibratorio, postura de sentadilla con una flexión de 90° de rodilla y cadera y con la espalda erguida.

Iván Chulvi Medrano

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Director técnico de NowYou entrenamiento personalizado.