



Bewegingswetenschappers onderzoeken **effectiviteit vibratietraining**

Van vibratietraining word je niet sterker en je gaat er ook niet hoger door springen, wat de aanbieders van trilplaten en tevreden gebruikers ook mogen beweren. Tot deze conclusie kwamen Jo de Ruiter, Jaap Schilperoort, Sjoerd van Raak, Peter Hollander en Arnold de Haan. Zij onderzochten in opdracht van NOC*NSF wat de effecten waren van elf weken vibratietraining op een Galileo-2000 trilplaat. Trilplaten worden in veel sportscholen en fitnesscentra gebruikt, niet alleen

door (top)sporters maar vooral ook door recreanten. Het doel van het onderzoek bij Bewegingswetenschappers was om vast te stellen of triltrainingen, uitgevoerd op een manier zoals die in de praktijk gebruikelijk is, zouden leiden tot een verbetering van de bovenbeenspierkracht en de maximale spronghoogte.

Tien proefpersonen in de experimentele groep trainden drie keer per week en stonden per training vijf tot acht keer gedurende één minuut met gebogen benen op de trilplaat. Tien controlepersonen volgden hetzelfde programma maar stonden gedurende de elf weken met gebogen benen

naast de trilplaat. Voorafgaand aan, tijdens en na afloop van de trainingsperiode werd op zeven momenten de (explosieve) spierkracht en spronghoogte gemeten.

Op geen van de meetmomenten leidde triltraining tot een toename van de maximale kracht of de maximale explosieve kracht van de bovenbeenspieren. Bovendien gingen de proefpersonen niet hoger springen door de triltraining. Conclusie: vibratietraining leidt niet tot een verbetering van de (explosieve) spierkracht. De onderzoekers hebben hun onderzoek uitgevoerd binnen het Instituut voor Fundamentele en Klinische Bewegingswetenschappen. Jo de Ruiter is universitair docent en al twintig jaar trainer van atleten op nationaal niveau. Jaap Schilperoort en Sjoerd van Raak waren bij dit onderzoek betrokken in het kader van hun afstudeeropdracht, Peter Hollander is decaan van de faculteit en Arnold de Haan is coördinator van de onderzoekslijn Energiehuishouding, aansturing en vermoeidheid van skeletspieren.