

# L'équipe de cyclisme Rabobank et le **powerBIKE™**

Depuis décembre 2010, les cyclistes professionnels de l'équipe Rabobank se sont entraînés avec les prototypes d'un nouveau produit révolutionnaire de Power Plate ; le powerBIKE, dont le secret réside dans un système de vibrations breveté au niveau du pédalier.

Le powerBIKE permet d'atteindre des fréquences de 20 à 40 hertz. Les vibrations assurent une nette augmentation de l'activité au niveau des muscles impliqués.

Les recherches de l'Université de Greenwich<sup>1</sup> sur le powerBIKE montrent clairement les bénéfices.

En conséquence, le powerBIKE est parfaitement adapté pour l'entraînement, mais peut aussi être un outil d'échauffement pour les cyclistes. Les résultats de l'entraînement prouvent une augmentation de la force musculaire, une puissance explosive supérieure et un contrôle plus efficace des muscles impliqués.

**Louis De la Haye, préparateur physique de l'équipe cycliste Rabobank en est très satisfait :** «L'objectif de notre équipe de coaching est d'améliorer les performance générales de nos cyclistes de 5% chaque année. Cette année, en partie grâce au nouveau powerBIKE, nous sommes confiants, nous allons atteindre nos objectifs. Les premiers résultats sont très prometteurs.»

Le powerBIKE a été développé avec le concours de plusieurs cyclistes professionnels. Il s'avère aussi être un moyen extrêmement efficace permettant d'améliorer sa force et être en meilleure forme et convient parfaitement aux personnes qui ne pratiquent pas ou très peu d'exercice habituellement.

Le powerBIKE peut être placé n'importe où, sans aucun branchement électrique, et permet aux cyclistes de s'entraîner partout avec le meilleur de la technologie !

**Pour voir une vidéo de l'entraînement de Robert Gesink, rendez-vous sur la page Youtube PowerPlateFr à l'adresse :**  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_wI5CNJsr6c](http://www.youtube.com/watch?v=_wI5CNJsr6c)



**Sur powerBIKE™,  
Robert Gesink**  
Membre de l'équipe  
cycliste Rabobank

Considéré comme l'un des gagnants potentiels du Tour de France, ce jeune coureur de 24 ans a terminé 6<sup>e</sup> de cette prestigieuse course. En 2011, au Tour d'Oman, il a remporté 2 étapes et terminé 1<sup>er</sup> du classement général.

<sup>1</sup>«The effects of powerBIKE on Cyclical Muscle Activation Patterns» M. Goss Sampson, D. Robbins, J. Matheroo and D. Filinagre, Centre pour les Sciences du Sport & les Performances Humaines, Université de Greenwich, UK.