

Floaten & sporten



Centrum voor welZijn en groei



Zoals de meeste sporters weten, is melkzuur de oorzaak van vermoeidheid en spierpijn. Een regelmatige floater zal merken, dat de invloed van dit melkzuur pas na enkele weken weer toeneemt omdat de floateffecten dan pas uitgewerkt raken. Dit langdurige floateffect ontstaat doordat het lichaam na het floaten meer ontspannen is dan normaal. Daardoor treedt er een verandering in de stofwisseling op. De floater zal merken dat hij na een floatbad geen enkele stijfheid of stramheid in zijn ledematen meer gaat voelen. Het effect van floaten beperkt zich niet alleen tot de vermindering van melkzuur, maar heeft ook een

positieve werking op het oplossen van de hoeveelheid melkzuur die in het lichaam aanwezig is. Hierdoor gaan blessures sneller over. Tevens verbetert floaten de coördinatie en prestaties dankzij visualisatieoefeningen in de floatcabine; hierdoor krijgt de sporter meer vertrouwen in eigen kunnen.

Floatende topsporters

Er zijn voorbeelden van sportmensen die dankzij het floaten hun prestatieniveau verbeterden en daardoor minder last van blessures ten gevolge van overbelasting hadden. Denk bijvoorbeeld aan Carl Lewis. Beschouwd als 's werelds beste atleet, gebruikte hij in de floatcabine visualisatietechnieken om zichzelf voor te bereiden op zijn gouden medaille voor het verspringen tijdens de Olympische Spelen in Seoul in 1988. De Dallas Cowboys, winnaars van de Superbowl in 1993, maken al sinds 1981 gebruik van floatcabines om de fysische en psychische vaardigheden van hun spelers te ontwikkelen. De AIS (Australian Institute of Sport) gebruikt al sinds 1983 floatcabines om hun succesvolle Olympische ploegen te trainen. Om de woorden van Jeff Bond van de AIS te herhalen: "de floatcabine vertegenwoordigt een nieuwe dimensie in sporttraining voor de elite onder de atleten". Nog meer voorbeelden zijn: Glasgow Rangers (voetbal), Manchester United (voetbal), Real Sociedad (voetbal), Ellen van Langen (atletiek), Holland 8 mannen en Holland 2 vrouwen (roeien) en vele anderen.

Versnelde aanmaak spierweefsel

Floaten maximaliseert de voordelen van fitness training en oefenwedstrijden. Hoge intensiteitsoefeningen stimuleren de spiergroei, maar de uiteindelijke groei en kracht ontstaan tijdens ontspanning - meestal 30 tot 40 uren na een inspanning. De diepe ontspanning van het floaten verbetert de bloedcirculatie en versnelt de groei en aanmaak van spierweefsel.

Floaten & sporten



Krachtige fysieke oefeningen kunnen voor een snelle aanmaak van melkzuur in de spieren zorgen (een giftig bijproduct van glucose); dit wordt als pijn, moeheid of kramp ervaren en dit kan enkele dagen duren. Dit is de bekende kater na het pieken, die zo lang kan duren dat wij ons nog dagen na de geleverde prestatie moe en depressief voelen. Uiteraard speelt ook de psychologie hierbij een rol: alles waarvoor wij ons een lange periode hebben opgeladen, is ineens voorbij. Dit kan zelfs recreatiejoggers overkomen. Floaten is een methode die de effecten van melkzuur reduceert en andere afvalstoffen uit het lichaam verwijdert. Hierdoor neemt het gevaar van overtraining af.

Snel herstel blessures

De meeste sportblessures worden niet veroorzaakt door contact met andere sporters, maar zijn een gevolg van een verkeerde spierinspanning. Floaten toont aan dat spieren ontspannen en geeft atleten meer controle over het autonome zenuwstelsel, waardoor de kans op blessures tijdens trainingen en wedstrijden minder wordt. Mochten onverhoopt toch blessures optreden, dan versnelt floaten het herstelproces en de aanmaak van endorfine verzacht de pijn.

Prestatie visualiseren

Piekprestaties in de atletiek hangen af van fysieke, mentale en emotionele vaardigheden. Moderne trainingsmethoden zijn gericht op het ondersteunen van de atleet in het meester worden van het “innerlijke spel” om synchronisatie van geest, lichaam en emotie te ontwikkelen; het kenmerk van een kampioen. De meest krachtige psychologische techniek om vaardigheid en vertrouwen gelijktijdig op te bouwen is visualisatie. In de floatcabine kan de atleet het concentratieniveau bereiken dat nodig is om te visualiseren en daarmee een enorme invloed uitoefenen op de prestatie. Dit is één van de nieuwste ontwikkelingen in de sportwetenschap.

Op de hoogte blijven van floateffecten bij het sporten? Kijk dan op:
www.floatinventions.com



Centrum voor welZijn en groei

Zenter
Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
☎ 0164 - 240 66
info@zenter.nu
www.zenter.nu