

Berg-Hansen har testet Power Plate



Vi ble kjent med Power Plate gjennom Christine Løvli, som driver Pilatespilotene. Christine var vår instruktør i Pilates på kontoret.

Vi ble invitert på presselansering av Power Plate i Norge. Vi møtte opp, veldig spent på hva dette var for en vidundermaskin. De kunne fortelle at vi kun trenger å trene 30 minutter, som skulle tilsvare 1.5 timer "vanlig" trening, maksimum 3 ganger i uken. Og man bruker 90 % av muskelfibrene (vanlig trening, bare 45 %) Wow, tenkte jeg, supert for alle som har det så travelt at man ikke har tid til å trene. Bruk av Power Plate skal få blodsirkulasjonen i gang, som gir resultater som mindre celullitter, høyere fettforbrenning og raskere vektreduksjon. Wow igjen, det vil vi gjerne prøve. Ikke nok med det, bruk av Power Plate fjerner stress hormon, forbedrer styrke, gir økt bevegelighet og den gir forbedret lymfedrenasje. Power Platen brukes også til rehabilitering, og av topptrente idrettsfolk. Den er allsidig, du kan trene styrke, kondisjon, strekke ut, og den gir deilig massasje.



Christine Løvli ville gjerne ha oss som pilotkunde. Berg-Hansen skulle få låne en Power Plate på huset til test i 4 uker før jul. Ja, tenkte vi dette må vi bare prøve. Over 30 personer i Berg-Hansen ønsket å være med på testprosjektet, og stilte spente opp på informasjonsmøte som Christine hold i forkant. De fleste var entusiastiske og treningslistene fylte seg fort opp de 4 ukene prosjektet skulle pågå. Vi var 5 personer som fikk opplæring for å kunne veilede de som ønsket det i testgruppen.

Vi møtte opp hos Christine, Pilatespilotene hver onsdag morgen kl 0800 for å trene Power Plate. Vi fikk påfyll med hvordan vi skulle gjøre øvelsene riktig og variert øvelser + at vi fikk en fantastisk start på dagen. Ferdig trent før arbeidsdagen har startet, gir mer fritid på kvelden og god samvittighet.

Etter 4 uker og juleferie har vi fått tilbakemeldinger fra ca 15 test personer, noen falt av underveis og noen kom aldri i gang.

Kommentarer fra Berg-Hansen ansatte:

Ja, nå har jeg brukt Power Plate 3 ganger i uken og er veldig fornøyd. Enkelt og greit og alle har tid til 3 ganger en halv time i uken. Må innrømme at jeg savnet den nå i julen, men har vært på den i dag.

Kunne vært litt bedre oppfølging slik at jeg er sikker på at øvelsene blir gjort helt riktig. Dette er også min egen feil burde nok ha "mast" mer på "super brukerne". Kanskje vi kunne få lov til å delta på en time hos Pilatespilotene?



Håper at Power Plate har kommet for å bli!

Powerplate er kjempebra. Her får du trent mye på kort tid - hele kroppen er i fokus hele tiden.

Personlig har det gitt meg mye, nå får jeg endelig trent styrke raskt og effektivt. Det at den er lett tilgjengelig gjør det enklere og gjennomføre - og i den type jobb vi har med mye stillesitting er det viktig å få aktivisert musklene jevnlig - helt supert :-)

Godt fornøyd med tilbudet!

Så fornøyd at jeg har kommet hit FØR jobb for å trene!

Kjekt at man kan ta en økt før eller etter jobb uten at man må dusje etc. Lettere med trening når man ikke er avhengig av en bestemt dag og tid. Ville gjerne betalt noen kroner selv for å beholde tilbudet.

Kjenner at man blir støl etter 30 min. trening - da må den jo virke. Uten Power Plate ville det ikke blitt noen trening for meg.

I utgangspunktet synes jeg ideen med Powerplate var ganske fantastisk. Det at 30 min trening skulle ha samme virkning som å ha trent tre ganger så lenge var nesten for godt til å være sant...og det var det kanskje ... ?

Personlig hadde jeg ikke så veldig utbytte av treningen jeg gjorde, og var temmelig skuffet - fordi jeg aldri ble støl. Men jeg velger allikevel å være positiv til treningsformen og tro på resultatene vi har hørt om, og vil gjerne fortsette trening på Powerplate hvis vi får muligheten til gjøre dette.

Power plate har så langt vært veldig positivt. Jeg føler at styrketreningen tar godt og jeg føler meg vel etter en halvtime på "plata". Kondisjonsøvelsene er tunge, men forhåpentligvis nyttige og virkningsfulle. Jeg er i hvert fall veldig andpusten etter at jeg tar kondisjonsøvelse på slutten av økten. Jeg tror at jeg har fått større muskler, men min bedre halvdel påstår at det er innbilning, så jeg tør ikke påstå det uten videre.....!
Det er i tillegg veldig OK å få trent i forbindelse med jobben, og jeg tror at både arbeidstakere og BH har positivt utbytte av regelmessig fysisk aktivitet. Det gir energi og klarner hjernen for nye økter :-)



Ja, synes det har hjulpet litt. Akkurat som om det ble litt strammere(mage/lår), men vanskelig å si når det har gått over en så kort periode. Noen tar det lenger tid på. Men det er en fin avkobling. svett blir man jo uansett, så det er bevis på at kroppen jobber uansett med PP.

Jeg synes det var en fin form for trening, for meg personlig er det tiden som er utfordringen, men de gangene jeg har fått det til Har jeg virkelig følt at jeg har trent

I begynnelsen hadde jeg mine tvil om Power Plate. Men etter infomøte om dette, virket det utrolig bra. Tanken som slo meg var: Dette skal bli interessant å teste. Etter 2 uker med trening (totalt 5-6 ganger eller noe), så dukket det opp noe som gjorde at jeg ikke kunne trene noe mere. Resultatet var så som så. Det ble litt svette, men er det pga treningsøkta eller det lukkede rommet uten ventilasjon er vanskelig å si. For jeg regner med at et såpass stor maskin genererer mye varme. Så til slutt vil jeg si utifra min opplevelse med Power Plate, er at skepsisen gikk med seieren. Dermed må det nok en tur på treningsstudio være et bedre treningsmetode her. Kanskje det kommer noe form for tiltak hos Berg-Hansen om dette etter hvert også?

Jeg synes det er superkult at vi har hatt PowerPlate på jobben. Lett tilgjengelig for trening, noe som har ført til at

det har vært lett å "komme seg på trening", veldig tidsbesparende og svært effektiv trening. Håper vi får beholde den videre, jeg kommer i hvert fall til å fortsette å trene på den om den blir :-)

Jeg er veldig godt fornøyd med Power plate. Jeg føler at jeg har blitt sterkere og har fått mer overskudd.

Jeg føler at jeg har fått mer kontakt med musklene etter hvert. Man kjenner det "tar" bedre for hver gang jeg har brukt Powerplate.

Jeg håper at vi får beholde dette tilbudet

Jeg har vært veldig fornøyd med Power Plate.

Synes den er kjempefin å bruke. Selv om jeg ikke har vært med i testgruppen så har jeg brukt den, men kun ca 10 min av gangen. Men også det merkes.

Håper at vi får beholde Power Plate selv om testperioden er over.



Jeg synes dette var en utrolig effektiv måte å trene på. For en travel 3 barns mor er det kjempebra å få "komprimert" treningen til 20-30 minutter:-) Jeg ble veldig støl de første gangene så det er helt tydelig at musklene jobber, og jeg merker at jeg har blitt litt sterkere.

Jeg synes den har vært veldig fin. Merker godt etter å ha trent der og fortsetter nå etter jul så lenge så lenge vi har den:-)

Jeg er svært fornøyd med Power plate, kjenner at blodsirkulasjonen virkelig kommer i gang. Blitt varmere på hendene.

Har heller aldri vært så støl så lenge som på Power plate . Trente mand, onsd og fredag, dvs. at jeg var støl hele uken til å begynne med.

Har for det meste trent styrke, blir da ikke så svett, og man kan ta en lett vask, og rett tilbake i jobb. Trener man kondisjon, blir man mer svett. Blir fort sliten på Power Plate, og kjenner kroppen er litt tung etterpå, kjenner godt at man har trent, selv om det var bare 30 minutter. Man kjenner seg godt, føler at man får mer energi og humøret stiger. Rett og slett så kjenner man velvære. Blir veldig tørst, så jeg drikker mye mer vann etter trening enn jeg gjør ellers. Helt klart at Power plate setter noe i gang i kroppen vår.

Jeg er veldig positiv til Power plate og dens funksjon, mulighet til å trene så mye på så kort tid, er supert og jeg er sikker på at Power plate gir det den lover.

Det eneste jeg kan kjenne litt på er at det kanskje kan bli kjedelig i lengden. Trene alene, og samme øvelse over tid, selv om man varierer øvelser også. Sikkert lurt og ta en time hos Pilatespilotene i blant for å få motivasjon og inspirasjon, samt påfyll med treningsvarianter. Det er mange muligheter på Plata

Ut ifra disse kommentarene, får vi et positivt bilde etter testen av Power Plate.

For Berg-Hansen sin del, vil bruk av Power Plate muligens gjenspeils seg i færre sykmeldinger. Ved jevnlig bruk av Power Plate vil det på sikt virke forebyggende. Vår hverdag i Berg-Hansen er ofte travel og til tider stressende, gjerne i sittende i samme stilling hele dagen. Det er absolutt en nødvendighet at man beveger seg i en eller annen form. Power Plate skulle være en ypperlig treningsform for våre ansatte, som lever i en travel hverdag, 30 minutter 2-3 ganger i uken bør man kunne få til. Utfordringen for mange er å gjøre øvelsene riktig, og få riktig effekt av treningen. Hvis man ikke kjenner selg støl i musklene, vil man kanskje miste troen og motivasjonen for Power Plate.