

STUDIE ZABÝVAJÍCÍ SE ÚČINKY TRÉNINKU NA POWER PLATE® V SOUVISLOSTI S CELULITIDOU

Výzkumy dokazují, že cvičení na vibračním stroji Power Plate® pomáhá redukovat celulitidu.

Tento výzkum byl prováděn na klinice SANADERM, profesionální klinice specializované na dermatologická onemocnění a alergie, v Bad Mergentheim, Německo (květen – listopad 2004), Dr. Horst Frank a Dr. Birgit Moos.

Shrnutí studie:

Skupině lidí, která se podrobila po dobu 6 měsíců Acceleration Training™ na stroji Power Plate® (cvičili pravidelně 2-3 krát týdně, 8-13 minut), se podařilo zredukovat celulitidu v oblasti stehen a hýždí o 25,7%.

Skupina, která se podrobila tréninku na Power Plate® + kardio cvičení (cvičili pravidelně 2-3 krát týdně, 8-13 minut), dokázala zredukovat celulitidu v oblasti stehen a hýždí o celých 32,3%.

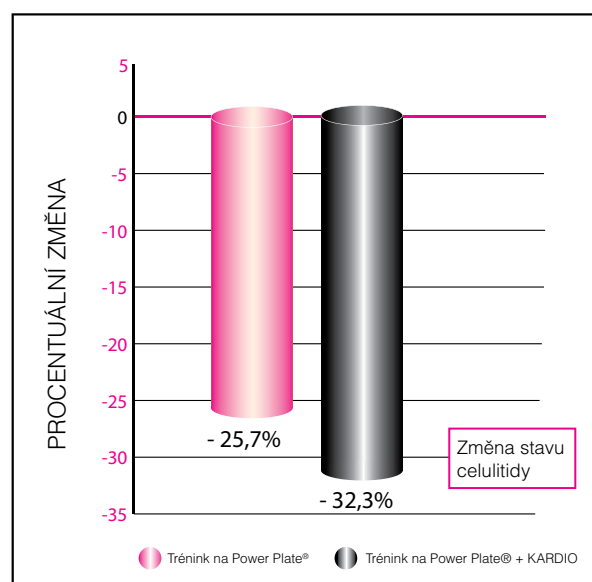
Výsledky výzkumu odhalily nové řešení, jak redukovat nežádoucí tuk. Dokonce i redukce celulitidy může být zdravá, efektivní, zábavná a časově nenáročná, dovolující uživateli Power Plate® udržet si svěžest, zdravý vzhled a to v relativně krátkém čase a jen v několika málo lekcích za týden.

Co je celulitida?

Pomerančová kůže, jak se také celulitidě říká, je noční můrou všech žen a dotýká se stále více i mladších a štíhlých žen. Celulitida vzniká v důsledku hromadění tukové tkáně a v důsledku stárnutí podkožního vaziva. Za zmnožení tukových buněk mohou především ženské pohlavní hormony. Jednotlivé vrstvy tkáně jsou spojeny s pokožkou relativně ne-elastickými vlákny. Vždy, když se tukové buňky množí a zvětšují, pokožka se svažuje a vytváří neestetické důlky. Další faktory, které přispívají k tvorbě celulitidy jsou: nedostatečné zásobení tekutinami, hromadění toxických látek, hormonální faktory a špatná cirkulace krve. Pokud se cirkulace v této tkáni

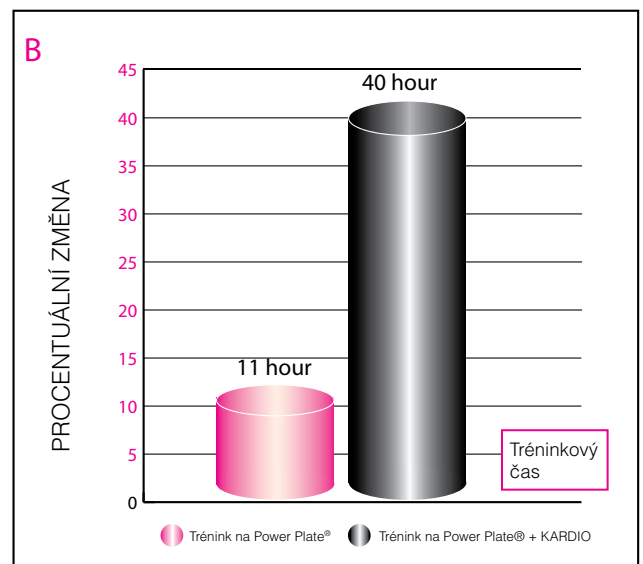
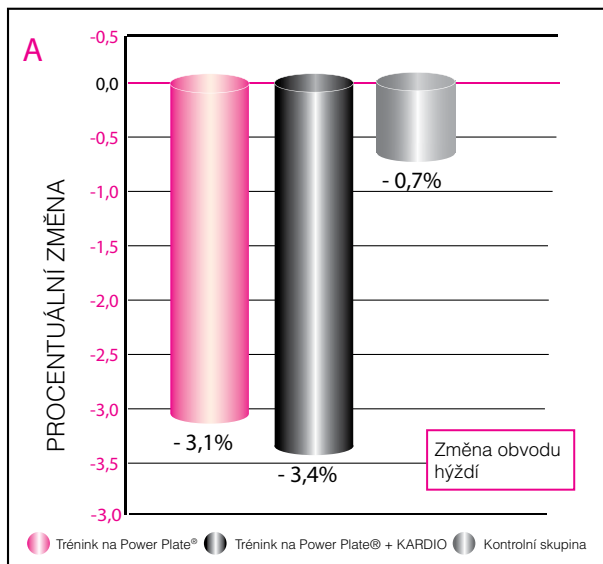
zastaví, zastaví se odvod odpadních látek buňkami a tkáň zatuhne, neboť pokožka ztrácí elasticitu. Tento efekt svažování je způsoben tvorbou vrásek a důlků a přilnaváním pokožky ke tkáni pod pokožkou. Zdravá řešení, jak bojovat proti celulitidě byla nespolehlivá, ale v této studii se ukázala efektivita vibračního tréninku na Power Plate® v boji proti celulitidě velice zřetelná.

Německá klinika Sanaderm představila šestiměsíční projekt za účelem prozkoumat dopad Acceleration Training™ na celulitidu.



Graf 1.

Změna stavu celulitidy (po šesti měsících) pro dvě skupiny, které se věnovaly vibračnímu tréninku. Celulitida byla hodnocena na základě množství nahromaděného podkožního tuku.



Graf 2A Změna hodnoty obvodu hýždí u jednotlivých skupin

Graf 2B Celkový tréninkový čas vibračního tréninku a skupiny vibračního tréninku + kardio

Byly zkoumány dvě skupiny:

55 osob bylo rozděleno do dvou skupin. První skupina trénovala pouze na Power Plate® 2-3krát týdně, po dobu 8-13 minut. Druhá skupina využívala také Power Plate®, ale navíc přidala ještě kardio, po dobu 24-48 minut ke každému tréninku.

Základní měření a testy byly provedeny nejprve před začátkem studie a po šesti měsících byly opakovány.

Sledovaná data:

1. Stav pokožky (míra celulitidy neboli hodnota nahromaděného tuku v podkožní vrstvě)
2. Obvod lýtkových svalů, stehen a hýždí
3. Složení těla: procentuální hodnota tělesného tuku, procentuální hodnota aktivní svalové hmoty

Jak byl použit Power Plate®?

Pokusná osoba provedla čtyři cviky na Power Plate® v čase 8-13 minut. (viz. obr. 1).

Výsledky ukázaly podstatnou redukci celulitidy v obou pokusných skupinách, a zaznamenaly zlepšení po všech stránkách.



Obr. 1

Závěr:

Tato studie ukazuje, že tato jednoduchá a účinná vibrační technologie má vliv na redukci celulitidy, může urychlit a zvýšit remodelaci kolageního vlákna, zlepšuje prokrvení, podílí se na nárůstu svalové hmoty, pomáhá lidem zbavit se přebytečného tuku a tvaruje hýždě, stehna a lýtka.

Studie prokázala, že vibrační technologie je vysoce účinná a časově nenáročná. Kardio skupina se zlepšila o 32.3%, ale čas věnovaný tréninku byl čtyřikrát delší než u skupiny, která cvičila jen na Power Plate® a zlepšila se o 25.7%.