

# 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%.**

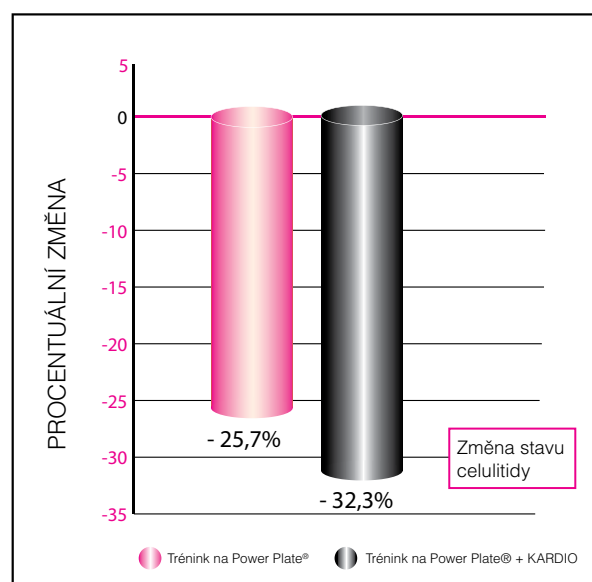
Výsledky výzkumu odhalily nové řešení, jak redukovat nežádoucí tuk. Dokonce i redukce celulitidy může být zdravá, efektivní, zábavná a časově nenáročná, dovolující uživateli Power Plate® udržet si svěžest, zdravý vzhled a to v relativně krátkém čase a jen v několika málo lekcích za týden.

## 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 zásobené tekutinami, hromadění toxických látek, hormonální faktory a špatná cirkulace krve. Pokud se cirkulace v této tkáni

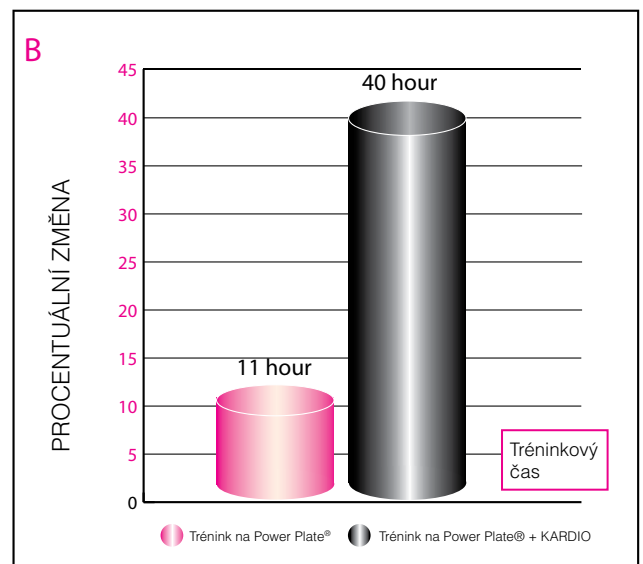
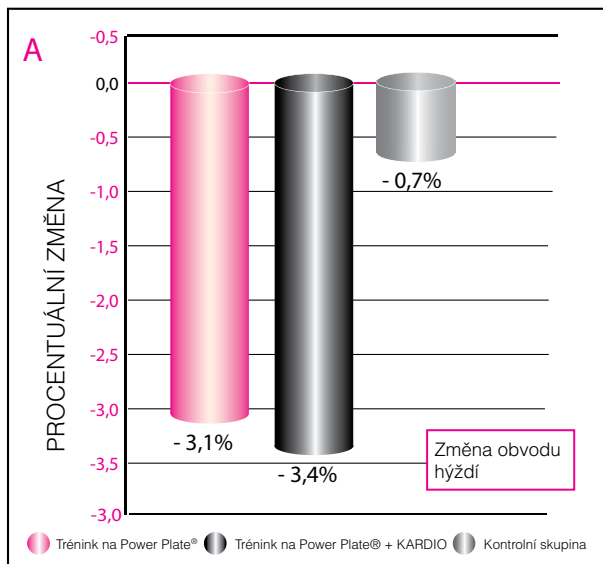
zastaví, zastaví se odvod odpadních látek buňkami a tkáň zatuhne, neboť pokožka ztrácí elasticitu. Tento efekt svažování je způsoben tvorbou vrásek a důlků a přilnaváním pokožky ke tkáni pod pokožkou. Zdravá řešení, jak bojovat proti celulitidě byla nespolehlivá, ale v této studii se ukázala efektivita 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%.**