

A Power Plate™ tréning segít a cellulit csökkentésében

Ezt a kutatást a SANADERM Professional Klinika.n végezték, Németországban (május-november, 2004).

Publikálta Dr. Horst Frank és Dr. Birgit Moos.

Jelen kutatási eredmények új és izgalmas megoldást mutatnak a zsírvesztés és a kollagén újtermelődése terén. Végre megértük azt, hogy a cellulit csökkentésének van egy egészséges, hatékony, időtakarékos és élvezhető módja! A teljes test rezgés edzésen részt vevők végre elérhetik a fiatalos, karcsú, egészséges megjelenést viszonylag gyors idő alatt, hetente néhány alkalom edzéssel.

Mi a cellulit?

A rettegett "narancsbőr" szimptomától számos hölgy szenved. A szubkután, bőr alatti szövetek kötőszöveti hálóból állnak, ahol a nők zsírtartalékainak nagy része lerakódik. A szövet különböző rétegeit viszonylag rugalmatlan, intelasztikus szálak tartják össze, ezáltal a bőr púposává, göcsörtössé válhat ott, ahol a zsírsejtek mérete megnő.

A „matrac” hatáshoz hozzájárul a folyadékok, nedvek visszatartása, a tárolt környezeti toxinok, hormonális tényezők, keringési elégtelenség. Ha a keringés ebben a kötőszöveti hálóban lelassul, blokkolódik, a celluláris szennyeződés nem tud kiürülni, ezek a szövetek megvastagszanak, és a bőr elveszti rugalmasságát. A púpokat, a „narancsbőrt” ez a szöveti gyűrődés okozza.

A nők számára különösen fontos területek a fenék, a combok, vádli, bokák és a felkarok. Számos módját hallottuk már annak, mivel harcolhatunk a cellulit ellen, de ez a tanulmány világosan rámutat a teljes test rezgésnek a cellulitra gyakorolt hatására. A német Sanaderm Klinika hat hónapon át tartó kutatási projekt keretében vizsgálat a gyorsulási tréning cellulitra gyakorolt eredményeit.

Figure 1

Change in cellulite levels (after six months) for two Power Plate Training groups. Cellulite was measured by evaluating the deposits of subcutaneous dimpled fat.

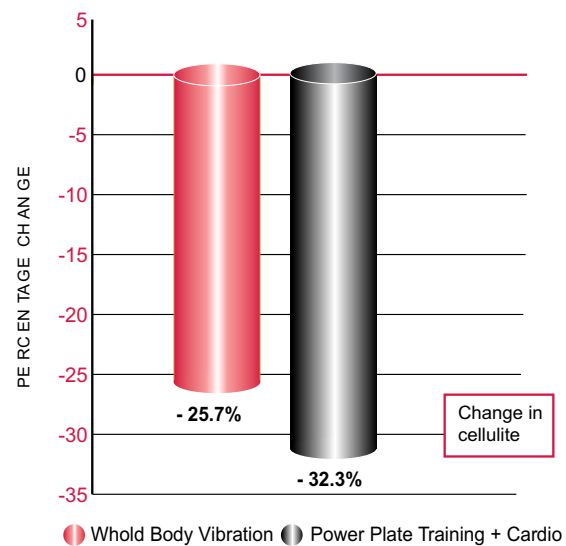
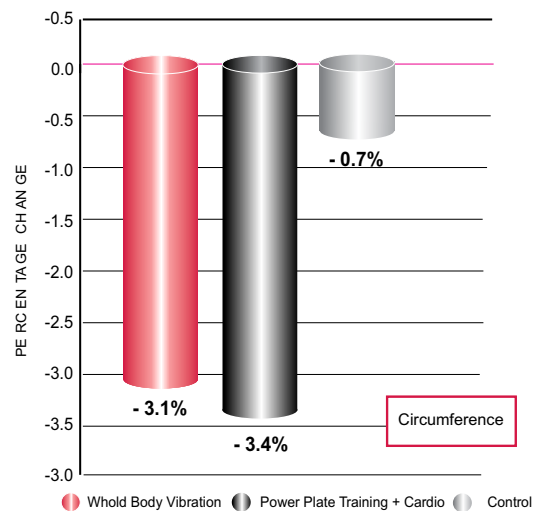


Figure 2A

Change in circumference of the buttocks of the Power Plate Training group and the Power Plate Training + cardio group.



A Power Plate™ tréning segít a cellulit csökkentésében

Ezt a kutatást a SANADERM Professional Klinika.n végezték, Németországban (május-november, 2004).

Publikálta Dr. Horst Frank és Dr. Birgit Moos.

Figure 2B

Training time of Power Plate Training group and Power Plate Training + cardio group

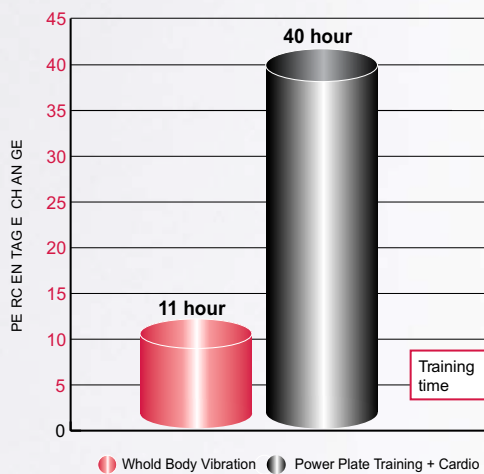


Figure 3

The Power Plate group performed the following exercises plus the deep squat. For progression, subjects were eventually asked to perform the exercises on one leg.



Squat



Lunge



Thigh Massage



Calf Massage

A tanulmányban két csoportot vizsgáltak:

Ötvenöt alany vett részt a vizsgálatban, őket két csoportba osztották. Az első csoport kizárólag a Power Plate® gépen edzett, heti kettő vagy három alkalommal, 8-13 percen át. A második csoport a 8-13 perces teljes test rezgés edzés mellett 24-48 perc kardio edzést is végzett kiegészítésként. A vizsgálat kezdetén, majd hat hónappal utána végezték a méréseket és teszteket. A mért adatok között szerepelt:

- A bőr állapota (cellulit mérése vagy a bőr alatt felhalmozódott narancsbőrös zsírlerakódás értékelése).
- Vádli, fenék és felső comb körméret.
- Testösszetétel: testzsír százalék, sovány izom százalék.

- **2.A ábra:** Fenék körméret változás a teljes test rezgéses csoportnál és a teljes test rezgés + kardio csoportban
- **2B.ábra:** Edzési idő a teljes test rezgéses csoportban, illetve a teljes test rezgés + kardio csoportban

A teljes test rezgés alkalmazásának módja:

A résztvevők négyféle gyakorlatot végeztek a Power Plate® gépen, 8-13 perces edzések formájában. Az eredmények jelentős cellulit csökkenést mutattak mindkét csoportban, minden mért változó értéke javult.

Következtetés:

Ez a tanulmány bebizonyította, hogy a könnyű, egyszerű és hatékony teljes test rezgés képes felvenni a harcot a cellulit ellen; felgyorsíthatja és fokozhatja a kollagén újraképződését, javíthatja a keringést, növelheti a sovány izom tömegét, segíthet a zsírvészítésben és csökkentheti a fenék, combok és vádlik méretét.