



Тренировка на Power Plate® поможет убрать висцеральный жир у людей, страдающих ожирением*

Выводы исследования:

Одной из наибольших проблем для людей страдающих ожирением является висцеральный жир. Отличается тем, что скапливается не в области талии или бедер, а вокруг органов брюшной полости. Беспокойство медиков обусловлено тем, что существует прямая связь между наличием висцерального жира и угрозой сердечнососудистых заболеваний, таких как болезни сердца, гипертония и диабет.

Метод исследования:

79 участников эксперимента (взрослые люди имеющие избыточный вес) были в случайном порядке распределены на 4 группы:

Первая группа придерживалась диеты (низкокалорийное питание)

Вторая группа помимо диеты придерживалась фитнес-программ (кардио-тренировки и тренировки с утяжелителями)

Третья группа также придерживались диеты и программы тренировок на тренажере Power Plate®

Четвертая группа (контрольная) согласно эксперименту не должна была вносить каких-либо изменений в привычный стиль жизни.

Специалисты университета г. Антверпен (Бельгия) в течение 12 месяцев наблюдали за участниками эксперимента. Все 4 группы испытуемых в течение 6 месяцев следовали программе исследования и в течение последующих 6 месяцев после завершения программы находились под наблюдением специалистов. Антропометрические данные, строение тела и метаболизм были измерены в третьем, шестом и двенадцатом месяцах.

Во всех трех группах (Диета, Фитнес и Power Plate) вес тела снизился до 10%, что является несомненным успехом. Но только две группы Фитнес и Power Plate смогли удержать результат в течение следующих 6 месяцев. Группа Power Plate даже сохранила результат потери веса более чем на 10%.

Средний вес участников группы Power Plate был 95.2 кг, таким образом, потерянные десять процентов веса были равны 9.5 кг. По достижении такого результата специалисты отметили существенное улучшение самочувствия испытуемых.

Основная разница между Power Plate и другими группами заключается в снижении количества висцерального жира, потери которого у группы Power Plate были в два раза больше по сравнению с группами Фитнес и Диета (рис.2).

Участники группы Power Plate сохранили свой результат даже через 12 месяцев после начала программы, в то время как участники других групп (Диета и Фитнес) вернулись к исходному результату.

Самое простое объяснение тому, что группа Power Plate (в отличие от других групп) не вернулась к исходным объемам висцерального жира, связано с гормональными изменениями, которые может вызвать тренировка на Power Plate. Принципы влияния Равноускоренного тренинга еще до конца не изучены и в настоящее время специалистами университета проводятся исследования на эту тему.

Почему Диет-группа потеряла больше висцерального жира, чем Фитнес-группа?

Благодаря физическим тренировкам Фитнес-группа тратила больше калорий, нежели Диет-группа. Даже спустя 24 часа после спортивной тренировки тело человека все еще нуждается в энергии, для получения которой организм будет использовать «легкую» жировую ткань, такую как подкожный жир. Вот он то и расходуется быстрее, нежели висцеральный. Фитнес-группа имела более значительные результаты по снижению веса именно благодаря тому, что в результате тренировок и диеты резко уменьшился объем подкожной жировой ткани.

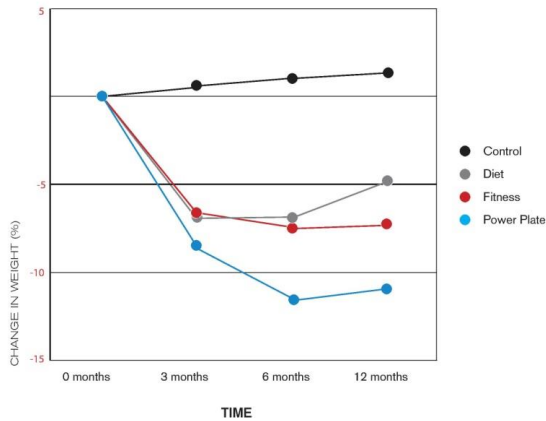


Figure 1

There was a significant difference in weight loss, expressed as a percentage of initial weight, between the 4 study groups ($p < 0.001$).

Почему участники Контрольной группы теряли висцеральный жир в течение первых 6 месяцев, а затем вновь набрали жировую ткань в течение следующих полгода?

Специалисты предполагают, что участники Контрольной группы знали о своей вовлеченности в исследование и о том, что их вес и объем будут измерены после первых 6 месяцев эксперимента. Это могло побудить участников скорректировать свои привычки, например, употреблять более полезную пищу или есть меньшими порциями. Все это и привело к уменьшению жировой ткани, пусть и незначительному.

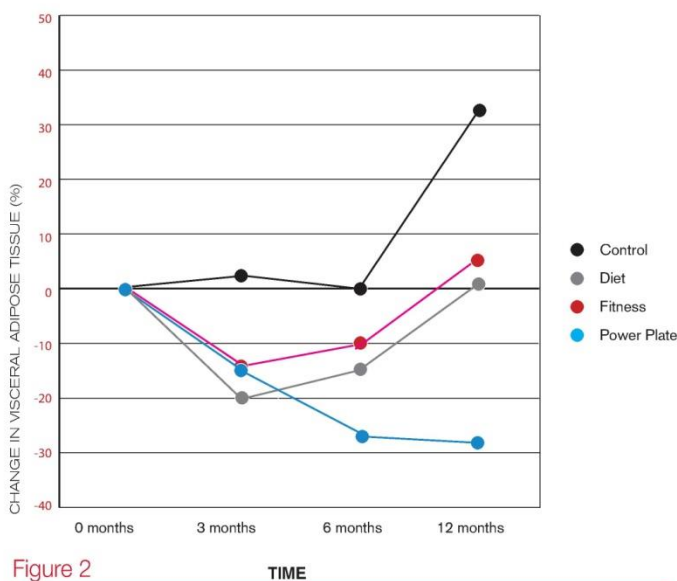


Figure 2

There was a significant difference in visceral adipose tissue between the 4 study groups ($p < 0.001$).

Участники Контрольной группы также были информированы о том, что в последующие полгода наблюдения им не потребуется выполнять специальные рекомендации. Соответственно, они с радостью вернулись к своему прежнему образу жизни и, возможно, даже обрели еще более вредные привычки (вызванные вынужденным ограничением в еде и т. д.), результатом которых стало увеличение массы висцерального жира в организме.

Практическое применение:

Многие люди страдающие от избыточного веса с ужасом думают о занятиях фитнесом, стесняются ходить в спортзал, поскольку чувствуют себя неловко из-за неидеальной фигуры или невысокого уровня подготовки. Мы думаем, что для таких людей тренажер Power Plate может быть идеальным решением, поскольку имеет несколько явных преимуществ. Равноускоренный тренинг, в отличие от стандартной тренировки с утяжелителями, является более щадящим для организма, снижает нагрузку на суставы, особенно при выполнении статичных упражнений. Также важным фактором является существенная экономия времени. В то время как фитнес-тренировка требует в среднем 50-60 минут времени, комплекс упражнений для всех групп мышц на Power Plate займет от силы 15 минут. Экономия времени плюс гарантированный результат – показатель эффективности такого вида физической нагрузки.

Выводы исследования:

Умеренное питание с низким содержанием углеводов и ежедневные 20-минутные тренировки на Power Plate® помогут существенно снизить вес, уменьшить объем висцерального жира и сохранить результат на гораздо более длительный срок по сравнению с другими видами физической активности.

**Исследование было опубликовано в журнале «Факты об ожирении» (Выпуск №3-2010 год)*

**This is a summary of a study published in Obesity Facts. The European Journal of Obesity. Vol. 3(2). 2010.*

*By Vissers, D., A. Verrijken, I. Mertens, C. van Gils, A. van de Sompel, S. Truijen, and L. van Gaal
University of Antwerp, Belgium*