

Международный конгресс  
«Индустрия красоты: от прикладной эстетики до коррекции патологии»  
14-16 декабря 2008 г., здание Мэрии, Москва, ул. Новый Арбат, 36

**Научная программа:  
Избыточный вес: современные технологии коррекции**

**Активации метаболизма и снижение избыточного веса  
с помощью тренинга ускорением**

В.Ф.ПЯТИН

*ГОУ ВПО «Самарский государственный медицинский университет»,  
Россия, Самара, pyatin\_vf@list.ru  
ООО «Power Plate Russia», Россия, Москва*

С возрастом у человека происходит снижение мышечной массы и увеличение содержания жира, что определяется как саркопеническое ожирение. С избыточным весом довольно часто ассоциируется ряд проблем со здоровьем: диабет, почечная дисфункция, атеросклероз, высокие уровни триглицеридов в крови, болезни сердца и рак.

При традиционном физическом тренинге у человека в сокращении участвует только часть мышечных волокон и, никогда, не активируется тип быстрых мышечных волокон. В условиях активация метаболизма в части скелетных мышечных волокон очень трудно добиться мобилизации запасов триглицеридов, тем более, если имеет место возрастное снижение мышечной массы.

При тренинге ускорением рефлекторно активируется до 100% скелетных мышечных волокон, а развитие силовых показателей значительно превышает таковые при традиционной физической нагрузке. Следствием подобной технологии является повышение метаболизма на фоне относительно невысокой по субъективным оценкам работы мышц. Исследования указывают, что при тренинге ускорением потребление кислорода ( $VO_2$ ) составляет 48,8% от такового при предельной (истощающей) велоэргометрии (Verschuere et al., 2004). Снижение жировой массы тела при тренинге ускорением способствует быстрый гормональный ответ, как у мужчин, так и у женщин (рост секреции гормона роста и тестостерона), снижение секреции кортизола и андреналина что отмечено рядом исследователей (Bruce et al., 2007).

Наиболее качественный тренинг ускорением достигается на тренажере Power Plate, который позволяет развивать до 100% мышечной массы по типу миофибриллярной гипертрофии, «необратимо» мобилизовать запасы триглицеридов за счет действия анаболических гормонов и подъема уровня метаболизма. Одновременно возможен местный липолитический эффект в результате интенсивного массажного воздействия.