

Исследование Равноускоренного тренинга

(WBV, whole body vibration) на клинические проявления целлюлита.

SANADERM. Профессиональная клиника болезни кожи и Аллергических заболеваний, Бад Мергентхайм, Германия. 2003.

Авторы - Frank H., Moos B., Kaufmann A., Herber A.

Дизайн исследования: испытуемые были разделены на 3 группы. Одна группа тренировалась исключительно на Power Plate®, другая проводила дополнительные кардиоупражнения, а 3-ья группа была контрольной, не выполняя никаких тренировок. Все испытуемые были проверены и измерены в начале исследования. Мерой целлюлита были данные физикального осмотра.

Другие параметры исследования: VO₂-Max (максимальный объем кислорода, используемой в минуту во время физической нагрузки), окружность икр, задней и верхней части ноги, а также измерения мышечной массы, обезжиренной массы тела, общего веса тела и процентного содержания жира. Все измерения были проделаны по окончании исследования, а также через 3 и 6 месяцев.

Результаты: в наиболее важных параметрах (уменьшение жировой массы тела) среднее снижение показателей на 25,68% выявлено в группе Power Plate® после общей длительности тренировки на Power Plate® 11 часов (в сеансах по 10 минут в течение 6 месяцев). В группе, выполняющей дополнительные кардиоупражнения, среднее уменьшение жировой массы тела составило 32,3% при общей продолжительности тренинга 40 часов (в сессиях 45 минут в течение 6 месяцев). В контрольной группе не наблюдалось никаких существенных изменений в исследуемых параметрах. В контрольной группе выявлено небольшое увеличение в показателях, в частности, в процентном содержании жира (в среднем 2,3%). Уменьшение размеров основной проблемной зоны целлюлита у женщин является самым впечатляющим результатом, как в группе Power Plate® (около 3,17%), так и группе с дополнительной кардионагрузкой (около 3,44%). При этом исследуемые параметры целлюлита остались неизменными в контрольной группе. В данных по VO₂max явное увеличение примерно на 7,69% наблюдалось в группе Power Plate®, что связано с увеличением физической подготовки испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: анализируя результаты данного исследования можно рассматривать Power Plate как эффективный метод для уменьшения степени тяжести целлюлита без каких-либо отрицательных побочных эффектов.