

Positive Effekte eines Power Plate Beschleunigungstrainings auf den Verlust von Körperfett im Bauchbereich bei übergewichtigen und adipösen Erwachsenen.

Vissers D. et al., Artesis University College of Antwerp, Belgien (2009).

Ziel der Studie: Untersuchung ob ein Beschleunigungstraining auf der Power Plate zu einer Abnahme des Körpergewichtes und einer Reduktion des viszeralen Fettgewebes bei übergewichtigen Erwachsenen führen kann.

Dauer: 12 Monate
Gerät: Power Plate Pro 5 Air

Probanden: 61 übergewichtige und adipöse Erwachsene

Untersuchungsgruppen:

Gruppe I: Hypokalorische Diät (wenige Kalorien)

Gruppe II: Diät + konventionelles Fitnessstraining

Gruppe III: Diät + Power Plate Anwendungen

Gruppe IV: Kontrollgruppe (Kein Training oder Diät)

Das Training und die Diät erfolgten in den ersten 6 Monaten. In den Monaten 7-12 wurde keine Diät/ Training absolviert um die Dauerhaftigkeit der Resultate zu überprüfen (Kontrollperiode).

Parameter: Bestimmung der Körpergewichtes und des viszeralen Fettanteils

Ergebnisse: In allen 3 Gruppen (Diät, Fitness, Power Plate) konnte ein signifikanter Verlust im Körpergewicht von 5-10% nach 6 Monaten beobachtet werden. Nur die Fitness und die Power Plate Gruppe konnten den Gewichtsverlust von 5% oder mehr in den anschließenden 6 Monaten ohne Anwendungen/Training (Kontrollperiode) aufrecht erhalten (Abb. 1). Die Power Plate Gruppe konnte über den gesamten Zeitraum sogar einen Gewichtsverlust von über 10% aufrecht erhalten. Der hauptsächliche Unterschied zwischen der Power Plate Gruppe und den anderen Gruppen bestand jedoch vor allem in der Abnahme des viszeralen Fettgewebes. Die Power Plate Gruppe verlor in den ersten 6 Monaten im Vergleich zur Diät- und Fitnessgruppe fast doppelt soviel viszerales Fettgewebe (Abb. 2). Das reduzierte viszerale Fettgewebe war auch nach 12 Monaten noch reduziert, während die Diät- und Fitnessgruppe nach 12 Monaten wieder ihre Ausgangswerte erreichten.

Fazit: Die Kombination aus einem Power Plate Beschleunigungstraining und einer Diät kann zu einer langfristigen Gewichtsreduktion führen und das viszerale Fettgewebe bei übergewichtigen Personen stärker reduzieren als ein konventionelles Training.

