

Élimination de la cellulite

Une étude montre que l'exercice sur la PowerPlate aide à éliminer la cellulite : la PowerPlate réduit les accumulations de graisse, améliore la structure de la peau et diminue la taille des fesses, du haut des jambes, des mollets, des chevilles et du haut des bras en séances de 8 à 13 minutes.

Recherche sur les effets de l'entraînement par vibrations sur la cellulite

Par Dr. Horst Frank y Dr. Birgit Moos

Cette recherche a été menée à la clinique professionnelle SANADERM pour les maladies de la peau et l'allergologie, Bad Mergentheim, Allemagne (mai-novembre 2004)

Conclusions de l'étude :

En six mois, le groupe PowerPlate a obtenu une réduction de 25,7 % de la cellulite au niveau des cuisses et des fesses, en faisant de l'exercice deux à trois fois par semaine en séances de 8 à 13 minutes.

Le groupe PowerPlate + Cardio a obtenu une réduction de 32,3 % de la cellulite sur les cuisses et les fesses, en s'exerçant deux à trois fois par semaine pendant des séances de 8 à 13 minutes avec la PowerPlate, plus 24 à 48 minutes d'entraînement cardiovasculaire.

Les résultats de cette enquête révèlent une nouvelle et une solution fantastique pour la perte de graisse et le remodelage du collagène. Enfin, la perte de cellulite peut être saine, complète, efficace, amusante et ne pas prendre trop de temps, ce qui permet aux utilisateurs de PowerPlate de conserver une apparence jeune et élégante en un temps relativement court, avec seulement quelques séances par semaine

Qu'est-ce que la cellulite ?

La redoutable "peau d'orange" est un état dont souffrent de nombreuses femmes. Les tissus sous-cutanés sont constitués d'un réseau de tissus conjonctifs où une grande partie de la graisse corporelle d'une femme est stockée. L'aspect irrégulier et ridé de la cellulite est produit par de grosses cellules adipeuses qui adhèrent aux couches supérieures de la peau et deviennent parchemin dans certaines conditions. La contribution à l'effet "matelas" est la rétention de liquide, le stockage des toxines environnementales, les facteurs hormonaux et le manque de circulation.

Lorsque la circulation dans ce réseau de tissu conjonctif est bloquée, l'usure cellulaire stagne et ces tissus se durcissent à mesure que la peau perd de son élasticité. L'effet de ride ou "matelas" est produit par cet effet de durcissement, provoquant des capitons-

et l'adhérence de la peau à la graisse et au tissu conjonctif. Les fesses, les cuisses, les mollets, les genoux et le haut des bras sont des domaines de préoccupation spécifiques pour de nombreuses femmes. Les solutions saines contre la cellulite ont eu peu de succès avant la solution d'entraînement par vibrations du corps entier PowerPlate.

La clinique allemande Sanaderm a mené un projet de recherche de six mois pour étudier les effets de l'entraînement aux vibrations du corps entier sur la cellulite.

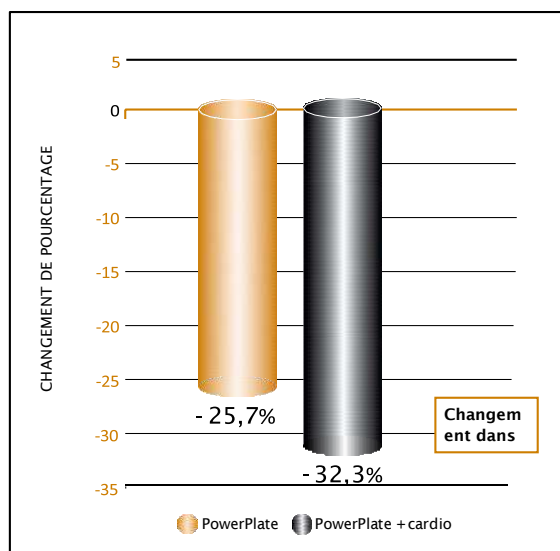


Fig. 1. Pourcentage de variation des niveaux de cellulite après six mois pour deux groupes de PowerPlate. La cellulite est mesurée en évaluant les dépôts de graisse dans les fosses sous-cutanées.

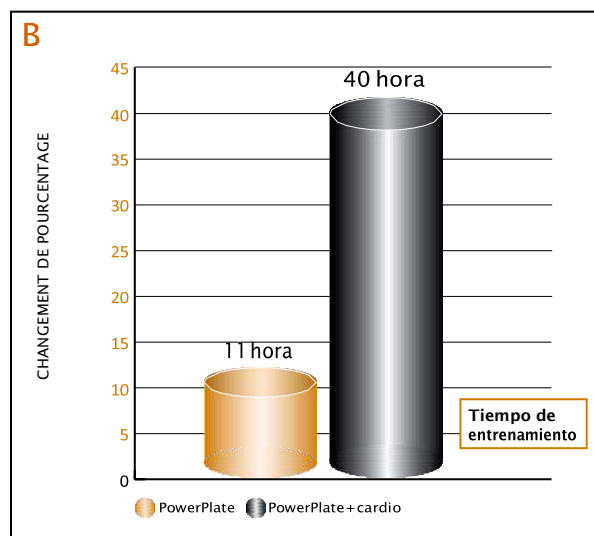
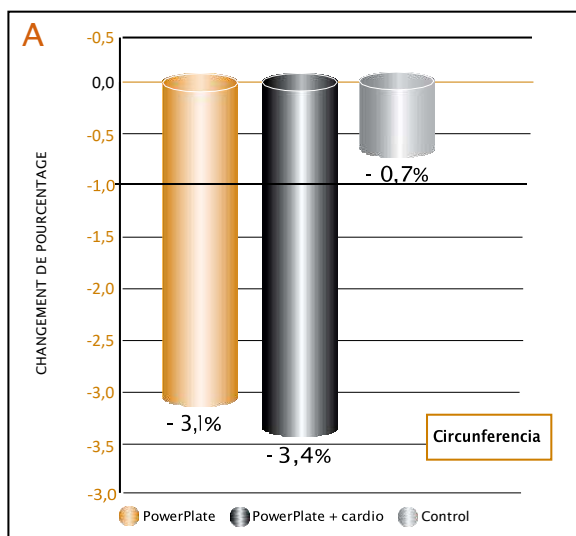


Fig. 2A Modification de la circonférence des fesses dans le groupe PowerPlate et dans le groupe PowerPlate + Cardio.
Fig. 2B Temps d'entraînement du groupe PowerPlate et du groupe PowerPlate + Cardio

Deux groupes ont été étudiés :

Cinquante-cinq sujets ont été répartis en deux groupes. Le premier groupe a utilisé exclusivement la PowerPlate, deux à trois fois par semaine en séances de 8 à 13 minutes. Le second groupe a également utilisé la PowerPlate et a ajouté 24 à 48 minutes d'entraînement cardiovasculaire à ses PowerPlate.

Les mesures et les tests de base ont été effectués au début de l'étude et répétés six mois après son achèvement. Les données collectées consistaient en :

1. État de la peau (mesure de la cellulite ou évaluation des dépôts de graisse sous la peau)
2. La circonférence des muscles du mollet, de la fesse et du haut de la cuisse
3. Composition corporelle : pourcentage de graisse corporelle, pourcentage de masse maigre

Comment la PowerPlate a été utilisée:

Les participants ont effectué quatre exercices sur PowerPlate dans un programme de 8 à 13 minutes.

Les résultats ont montré une réduction significative de la cellulite dans les groupes PowerPlate et PowerPlate + Cardio. Chaque variable s'est améliorée de manière significative pour chaque groupe.

Squats bas



Étape



Massage des cuisses



Massage des mollets



Conclusions :

Cette étude montre qu'un entraînement facile, simple et efficace avec le PowerPlate peut éliminer la cellulite ; il peut accélérer et améliorer le remodelage du collagène de jeunesse, améliorer la circulation, augmenter le tissu adipeux, réduire la graisse et diminuer la taille des excès au niveau des fesses, des cuisses et des mollets.

Cela montre que l'entraînement avec la PowerPlate est extrêmement efficace et rapide : le groupe cardio a eu besoin de quatre fois plus de temps pour progresser de 32,3 %, tandis que le groupe PowerPlate a progressé de 25,7 % en une moyenne de séances de 10 minutes, deux ou trois fois par semaine sur six mois.