

L'Power plate qui élimine la graisse, tonifie le muscle et ré densifie l'os !

L'étude montre que l'exercice sur la PowerPlate pourrait être la réponse à l'ostéoporose : la PowerPlate augmente la densité minérale osseuse, améliore la force, la puissance et favorise la perte de graisse chez les femmes qui ont vécu la ménopause.

Ceci est un résumé d'une étude publiée **Journal of Bone and Mineral Research** (Vol. 19 (3), 2004)

Effect of 6-Month Whole Body Vibration Training on Hip Density, Muscle Strength and Postural Control in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Pilot Study

Par Sabine Verscheuren, Machteld Roelants, Christophe Delecluse, Stephan Swinnen, Dirk Vanderscheuren y Steven Boonen, Universidad Católica de Lovaina, Belgique.

Conclusions de l'étude :

L'entraînement avec le PowerPlate entraîne une augmentation significative (1,5 %) de la densité osseuse dans la région des hanches, ainsi que de la force musculaire et du contrôle postural chez les femmes ménopausées.

Les conclusions de cette recherche présentent une magnifique solution à un problème croissant dans notre population âgée : l'ostéoporose, la perte de contrôle postural et d'équilibre, les fractures osseuses causées par les chutes et la récupération difficile et incomplète après des chutes traumatisantes.

Alors que l'âge moyen de la population mondiale augmente, nous sommes confrontés à une épidémie d'ostéoporose. Chaque année, plus de 1,5 million de personnes aux États-Unis souffrent d'une fracture osseuse due à une perte osseuse prématurée. Une femme sur trois et un homme sur huit souffriront d'ostéoporose cette année. Aux États-Unis, 2,8 millions de personnes souffrent de perte osseuse, 1 million ont été diagnostiquées alors que 1,8 million ne sont même pas conscientes qu'elles perdent leur intégrité dans leur remodelage osseux.

Les premières études sur l'entraînement PowerPlate ont montré une augmentation de la force chez les sujets testés. La PowerPlate provoque une contraction inconsciente des muscles du corps à un rythme de 30 à 50 fois par seconde, ce qui peut stimuler un effet d'entraînement en restant simplement sur la plaque.

Trois groupes ont été étudiés :

Les 90 participantes (des femmes ménopausées entre 58 et 70 ans) ont été réparties en trois groupes de recherche.

1. Le groupe PowerPlate s'est entraîné 3 fois par semaine, avec un maximum de 30 minutes par séance, avec des exercices dynamiques et statiques pour le haut des jambes et la région des hanches, comme le squat (le mouvement qui permet de s'asseoir sur une chaise) et le step.
2. Le groupe de musculation classique a été formé
3. 3 fois par semaine, environ une heure par séance, y compris un échauffement et un étirement séparés.
4. Le groupe de contrôle n'a pas forméEl grupo de entrenamiento de pesas convencional se entrenó

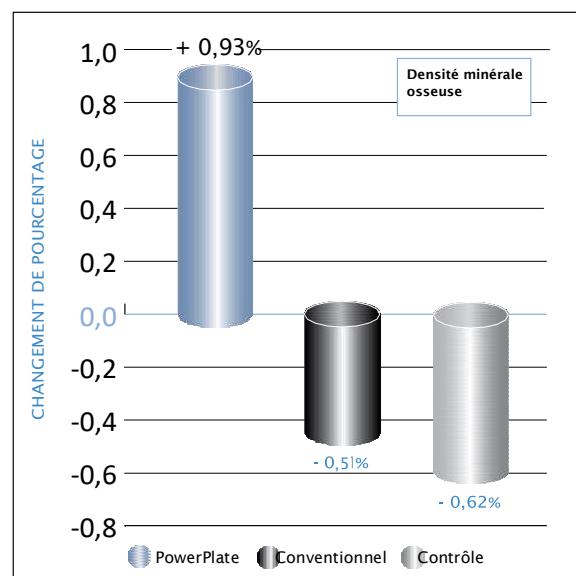


Fig. 1. Changement de la densité minérale osseuse de la hanche après 24 semaines d'entraînement PowerPlate par rapport à un entraînement de force classique et au groupe de contrôle non entraîné.

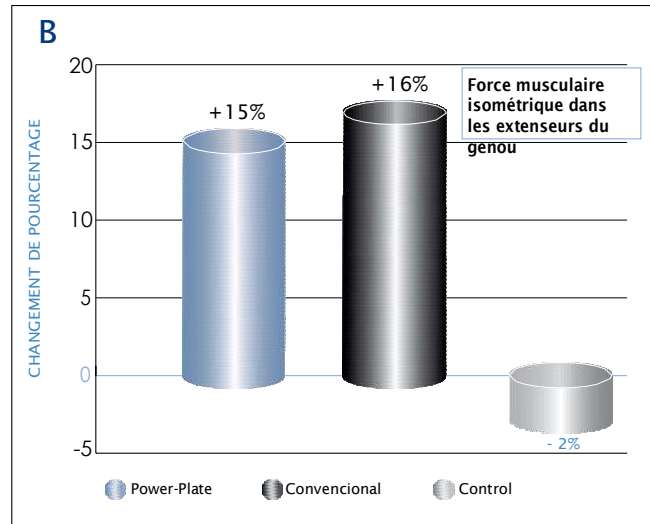
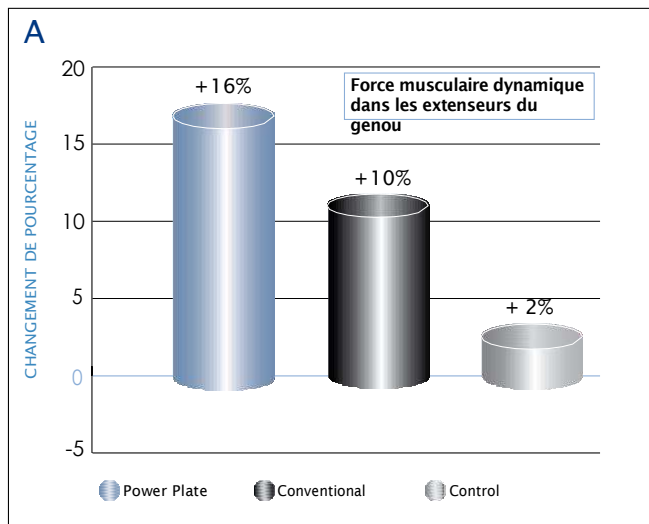


Fig. 2.

Modification de la force dynamique (Fig. 2a) et isométrique (Fig. 2b) du haut des jambes pour le groupe PowerPlate, le groupe d'entraînement classique et le groupe témoin

Les résultats :

Le groupe PowerPlate a obtenu des résultats positifs : la force a augmenté de 16 % dans les muscles de la partie supérieure des jambes, tandis que la densité osseuse de la hanche a augmenté de 1,5 %. En outre, le groupe PowerPlate a montré une amélioration du contrôle de la posture et de l'équilibre, une augmentation de la force musculaire et de la masse maigre tout en perdant de la graisse corporelle et en réduisant la masse grasse.

Les sujets qui ont reçu un entraînement conventionnel ont pu réduire la perte osseuse, ce qui est conforme aux études publiées sur l'entraînement aux poids et la perte osseuse.

Les sujets du groupe témoin ont continué à perdre de la densité osseuse à vitesse moyenne.

Comment la PowerPlate a été utilisée:

Le groupe PowerPlate a effectué des exercices de 30 minutes ou moins, qui comprenaient des exercices statiques (immobiles) et dynamiques (en mouvement) pour le haut des jambes et la région des hanches.

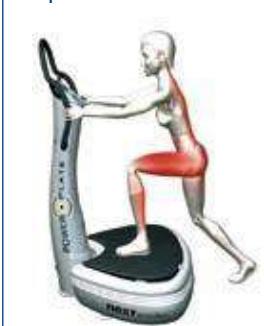
Les variables de la formation PowerPlate ont commencé aux niveaux les plus bas (les plus simples) et ont progressé avec :

- durée plus longue (temps d'exercice)
- nombre plus important d'exercices réalisés
- des périodes de repos plus courtes entre les exercices
- une fréquence accrue de 35 Hz à 40 Hz
- plus grande amplitude de faible à forte

Squat bas



Étape



Le groupe de musculation classique effectuait des séances d'entraînement d'une heure au total, comprenant un échauffement et des étirements séparés.

Conclusions :

Formation avec PowerPlate :

- * augmente la densité minérale osseuse
- * est une solution viable pour inverser la perte osseuse et éliminer l'ostéoporose
- * est un outil de formation accessible pour aider de nombreuses populations à éviter les chutes et les fractures
- * augmente la force
- * améliore l'équilibre
- * améliore la position
- * favorise la perte de graisse
- * améliore la santé

Les protocoles de courte durée, de sécurité, de confort et de faible effort du PowerPlate permettent à quiconque de bénéficier des effets de l'entraînement de force et de puissance en restant simplement sur la plaque vibrante. En moins de 30 minutes, trois fois par semaine, les patients et les utilisateurs peuvent gagner en force, perdre de la graisse, améliorer leurs réflexes et leur équilibre, augmenter leur densité osseuse et, au final, améliorer leur santé.