

Einfluss einer Power Plate Beschleunigungsanwendung auf den Cellulite-Grad bei Frauen im Alter von 25 - 45 Jahren.

Frank, H. SANADARM, Fachklinik für Hautkrankheiten, Allergologie, Bad Mergentheim, 2003

Ziel der Studie: Untersuchung der Effekte eines Power Plate Beschleunigungstrainings auf den Cellulite-Grad bei Frauen im Alter von 25 bis 45 Jahren.

Dauer: 24 Wochen

Gerät: Power Plate Classic

Probanden: Insgesamt 55 untrainierte Frauen im Alter zwischen 25 und 45 Jahren

Gruppen: **1) Power Plate-Gruppe (PP):** 24 Personen; 2-3 x wöchentlich jeweils 10-15 min, 30-60 sec Belastungsdauer, 2-3 Kräftigungs- und 4 Massageübungen, 30-40 Hz, low- und high-Amplitude. **2) Power Plate+Cardio-Gruppe (PP+C):** 31 Teilnehmerinnen: s.o. plus ca. 30-minütiges Ergometertraining mit 60 bis 70 % HFmax. **3) Kontrollgruppe (KO):** Kein Training.

Parameter: Cellulitegrad (1-3); VO2max; Umfangsmaße

Ergebnisse: Bei einem Gesamt-Trainingsaufwand von 11 Stunden über 6 Monate konnte die PP-Gruppe eine Reduktion des Cellulitegrades von 1,93 auf 1,54 erzielen (- 25,68 %). Trotz des nahezu vierfachen Zeitaufwandes schnitt die PP+C-Gruppe nur geringfügig besser ab (von 1,39 auf 1,05; -32 %). Bei beiden Gruppen konnte eine Umfangsreduzierung am Gesäß um 3,17 bzw. 3,44 % beobachtet werden. Alle anderen Parameter blieben ohne tendenzielle Veränderung.

Fazit: Eine aus Kräftigungs- und Massageübungen bestehendes Power Plate Anwendung kann das Hautbild deutlich verbessern und stellt somit eine effektive Methode zur Reduzierung von Cellulite dar.

