

# STUDIE ZKOUMAJÍCÍ VLIV POWER PLATE® TRÉNINKU NA ZVÝŠENÍ SVALOVÉ SÍLY A NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY U STÁRNOUCÍ POPULACE

Jeden rok tréninku na Power Plate® ukázal významný nárůst svalové hmoty a zvýšení izometrické a výbušné síly u populace starších mužů.

Toto je výsledek studie publikované v „Journal of Gerontology“: Medical Science 2007, díl 62A, č. 6, 630 – 635. Na výzkumu se podíleli: An Bogaerts, Christophe Delecluse, Albrecht L. Claessens, Walter Coudyzer, Steven Boonen en Sabine M. P. Verschueren.

**Trénink na Power Plate® versus běžný trénink fitness a jejich vliv na svalovou sílu a nárůst svalové hmoty u populace starších mužů.**

## Shrnutí studie:

**Výzkumy, které zkoumaly zvýšení izometrické a výbušné síly, stejně tak jako nárůst svalové hmoty v oblasti stehen populace stárnoucích mužů ukázaly, že trénink prováděný na Power plate® je minimálně stejně tak efektivní jako běžný fitness trénink. Tyto výsledky navrhují trénink na Power Plate® jako potenciální prevenci nebo dokonce metodu k zastavení sarkopenie, tzn. ztráty svalové hmoty.**

Procento stárnoucí populace v západním světě se každým rokem zvyšuje. Díky tomu, že populace stárne, se čím dál tím více lidí potýká s problémy spojenými s tímto procesem. Je proto velmi důležité podporovat a udržovat si tělesnou zdatnost jako prevenci proti stárnutí. Existuje mnoho způsobů, jak se udržet v dobré kondici. Například dieta nebo zdravý životní styl.

Proces stárnutí je spojen s úbytkem svalové hmoty a svalové síly, což je nazýváno jako sarkopénie. Tento zdravotní problém je doprovázen zhoršením pohyblivosti a kontroly pohybů a zvyšuje se i riziko pádů a následných zlomenin. Člověk se tak pomalu stává nesamostatným. V současnosti je postiženo sarkopénií asi 30% populace nad 60 let, ale předpokládá se, že toto číslo ještě poroste.

## Průběh studie:

Této studii se účastnilo 97 osob, rozdělených do

tří skupin: Power Plate® skupina, fitness skupina a kontrolní skupina (necvičící). Skupina Power Plate® a fitness skupina cvičila třikrát týdně po dobu jednoho roku. Power Plate® skupina cvičila pokaždé maximálně 40 minut, zatímco skupina fitness 90 minut. Program fitness obsahoval kardio, cviky s odporem, cviky na podporu rovnováhy a pohyblivosti. Kontrolní skupina měla pokračovat ve svém stávajícím životním stylu.

Široký podřep



Hluboký podřep



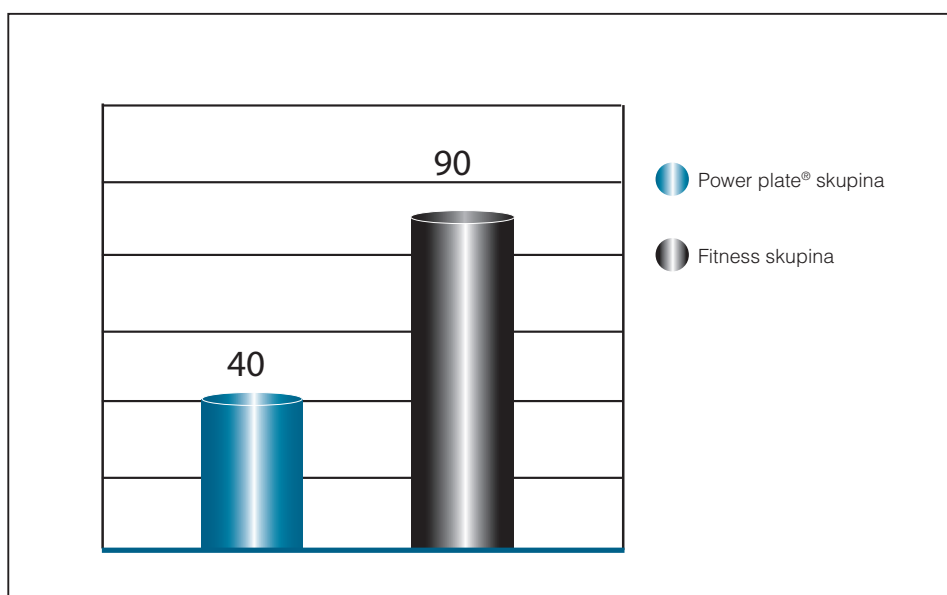
Výpony



Výpady



**Obr. 1**  
Příklady Power Plate cviků



**Graf 1**  
Délka tréninkové jednotky (min)

### Výsledek studie:

Účastníci prvních dvou skupin zaznamenali nárůst izometrické a výbušné síly a svalové hmoty. Mezi těmito skupinami nebyl významný rozdíl. Pouze u kontrolní skupiny se zjistilo, že se jejich situace nezměnila.

Závěr, kterého výzkumný tým dosáhl, zněl pozitivně pro Power Plate® trénink. Zjistilo se, že Power Plate® trénink je s běžným fitness tréninkem rovnocenný, co se týká dosažených změn, avšak účastníci Power Plate® skupiny dosáhli těchto výsledků v polovičním čase. Zároveň konstatovali, že trénink na Power Plate® je příjemnější a zábavný.

Studie také ukázala, že používání stroje Power Plate® je vhodná metoda v boji proti zdravotním problémům, jako je například sarkopénie. Problémy jako je úbytek svalové hmoty a svalové síly doprovázejí i jiná onemocnění jako je například osteoporóza, diabetes 2. typu a artritida. Další výzkumy prokázaly, že Acceleration Training™ má pozitivní vliv na osteoporózu, správné držení těla a rovnováhu. Obecně je Power Plate® moderní stroj, který efektivně bojuje proti negativním faktorům stárnutí.

**Tato studie prokázala, že Acceleration Training™ na Power Plate® je velmi efektivní tréninková metoda. Napomáhá stárnoucí populaci nabírat svalovou hmotu a sílu v méně než polovičním čase oproti běžnému fitness tréninku.**