

## Power Plate® Studie 2011

Power Plate® rief im Frühjahr 2011 erneut eine Studie ins Leben. Dieses Mal ging es konkret um das Thema Abnehmen mit der Power Plate®. Getestet werden sollen Personen, die den gesundheitlichen Kriterien und den Durchführungszeitraum (8 Trainingseinheiten in 4 Wochen) entsprechen. Die getesteten und ausgewerteten Parameter waren das Körpergewicht, die Muskelmasse und der Fettanteil des Körpers, abzüglich des Kopfes.

Bis zum Auswertungszeitpunkt gehen bei wellsports 22 Probanden in die Wertung mit ein. Davon handelt es sich um 19 Frauen und drei Männer.

Die Studie verlief über vier Wochen, mit je zwei Trainingseinheiten à 20 min pro Woche unter fachlicher Anleitung und Betreuung. Es wurden folgende Ergebnisse erzielt:

### **Anfangswerte (Durchschnitt):**

Gruppe	Fettanteil in %	Muskelmasse in %	Gewicht in KG
weiblich	35,46	61,32	73,79
männlich	27,77	68,62	87,14
Gesamt	34,4	62,31	75,61

### **Endwerte (Durchschnitt):**

Gruppe	Fettanteil in %	Muskelmasse in %	Gewicht in KG
weiblich	34,10	62,59	72,81
männlich	26,14	70,63	85,74
Gesamt	33	63,65	74,57

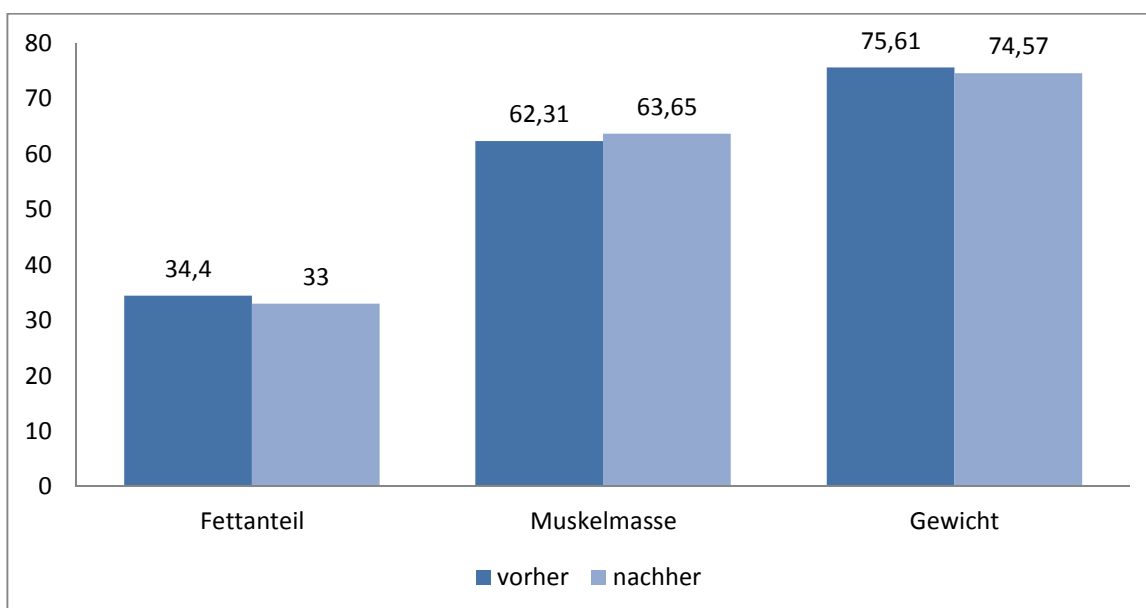


Abb.1 zeigt die Veränderungen während der 4-wöchigen Trainingsphase

**Veränderung (Durchschnitt):**

Gruppe	Fettanteil in %	Muskelmasse in %	Gewicht in KG
weiblich	-1,36	+1,27	-0,98
männlich	-1,63	+2,01	-1,4
Gesamt	-1,4	+1,34	-1,04

**Ergebnis:**

Innerhalb der vierwöchigen Trainingsintervention hat sich das Körpergewicht der Probanden zwar nur um insgesamt 1,04 KG verringert, dafür wurde aber signifikant Fettmasse abgebaut (-1,4 %) und zeitgleich Muskelmasse (+1,34 %) aufgebaut. Die Gruppe der Männer schneidet beim direkten Vergleich bei allen drei Parametern besser ab. Sie haben ca. 17 % mehr Fett verloren, ca. 36 % mehr Muskelmasse gewonnen und 30% mehr an Gewicht verloren als die weiblichen Probanden. Somit ist Power Plate® Training auch für Männer geeignet, die etwas für ihre Fitness tun möchten.

Der reine Gewichtsverlust beträgt insgesamt 1,38 % zum Startgewicht. Bei den weiblichen Probanden sind es 1,33 % und bei den männlichen 1,61 % weniger Körpergewicht am Ende der vierwöchigen Trainingsphase.

Generell ist zu beachten, dass eine Gewichtsabnahme nicht mit einer Fettreduktion korreliert. Der Grund dafür kann in der Zunahme der Muskelmasse wiedergefunden werden, welche in der Studie eindrucksvoll aufgezeigt wird. Da es sich bei dem Power Plate® Training um ein Krafttraining handelt und um keine Diät, verliert der Körper vorzugsweise Fettmasse statt Wasser und Muskelmasse, wie es häufig bei Diäten der Fall ist. Dies deutet wieder darauf hin, wie wichtig sich Krafttraining für die nachhaltige Gewichtsreduktion darstellt.

**Zusammenfassung:**

Mit einem Training auf der Power Plate® ist eine hervorragende Alternative zu handelsüblichem Krafttraining entstanden, wenn es um den Aspekt der Gewichtsreduktion geht. Durch den geringen zeitlichen Aufwand und die intensive persönliche Betreuung wird Krafttraining an der Power Plate® für den Trainierenden einfach und zeitsparend durchgeführt. Unsere Studie zeigt auf, dass ohne großen Aufwand Fettgewebe abgebaut und zeitgleich Muskelmasse gewonnen werden kann, was gesundheitlich einen wertvollen Aspekt zur Verbesserung der Lebensqualität darstellt.