

Power Plate Studie Sommer 2010

Power Plate führte im Sommer 2010 erstmals international eine Studie über die Effekte des Trainings durch. wellsports nahm als autorisiertes Studio ebenfalls an der Studie teil und lieferte insgesamt 42 ausgewertete Ergebnisse. Davon waren 37 Teilnehmer weiblich und fünf Teilnehmer männlich. Bei den Damen wurden zwei Altersklassen gebildet. In der Klasse A (20-40 Jahre) haben elf Damen teilgenommen, in der Klasse B (41-60) 26 Damen. Die Einzelheiten der Studie werden im Folgenden kurz beschrieben. Ziel der Studie war die Ermittlung der Kraftausdauerzunahme der Beinmuskulatur binnen eines kurzen Zeitraums.

Es wurden drei Anfangs- und drei Endwerte ermittelt:

- Sprunghöhe in cm
- Wandstütz in Sekunden
- Gewicht in Kilogramm

Die Studie verlief über vier Wochen mit je zwei Trainingseinheiten wöchentlich auf der Power Plate.

Es wurden folgende Ergebnisse erzielt:

Anfangswerte (Durchschnitt):

Gruppe	Sprung (cm)	Wandstütz (sek.)	Gewicht (KG)
weiblich A	24,8	45,4	82,82
weiblich B	23,2	46,15	76,9
männlich	31,4	115	90,96

Endwerte (Durchschnitt):

Gruppe	Sprung (cm)	Wandstütz (sek.)	Gewicht (KG)
weiblich A	27,4	97,1	81,25
weiblich B	26,44	75,38	76,83
männlich	33,3	154	91,84

Veränderungen (Durchschnitt):

Gruppe	Sprung (cm)	Wandstütz (sek.)	Gewicht (KG)
weiblich A	+ 2,6	+ 51,7	- 1,57
weiblich B	+ 3,24	+ 29,23	- 0,07
männlich	+ 1,9	+ 39	+ 0,88

Ergebnis

Sprungkraft

Die Sprungkraftsteigerung binnen vier Wochen beträgt bei den Damen A 10,5 %, Damen B 14 % und bei den Herren 6,1 %. Die Sprungkraft wurde durch den Jump-and-Reach Test ermittelt

Kraftausdauer

Der Wandstütz ermittelt die Kraftausdauer der Oberschenkelmuskulatur. Da die Power Plate hauptsächlich die Kraftausdauer trainiert und in den vier Wochen die Oberschenkel im Fokus des Trainings standen, sind die Endwerte auch dementsprechend positiv ausgefallen: Bei den Damen A gibt es eine Steigerung der Kraftausdauer um 113,9 %, bei den Damen B um 63,3 % und bei den Herren um 33,9 %.

Gewicht

Die Gewichtsreduktion stand bei der Studie nicht im Vordergrund und wurde durch entsprechende Indikation (Ernährungsumstellung) auch nicht zusätzlich unterstützt. Das Gewicht wurde mit einer handelsüblichen Waage dokumentiert. Bei den Damen A gibt es eine Gewichtsabnahme von 1,9%, bei den Damen B 0,1 % und bei den Herren eine Gewichtszunahme von 1%.

Generell ist zu beachten, dass eine Gewichtsabnahme/-zunahme nicht mit der Fettreduktion korreliert. Die Waage gibt lediglich Auskunft über die Gesamtmasse des Körpers (Muskelmasse, Knochenmasse, Fettmasse etc.). Zu Beginn eines Krafttrainings nimmt die Muskelmasse zu, während die Fettmasse reduziert wird. Es kann somit auch sein, dass anfangs eine Gewichtszunahme die Folge ist. Für eine endgültige Gewichtsreduktion ist ein Zeitraum von vier Wochen bei Weitem nicht ausreichend.

Zusammenfassung

Mit einem Training auf der Power Plate ist es sehr gut möglich die Kraftausdauer zu verbessern und langfristig auch Fett zu reduzieren. Dies geschieht auch bereits bei einem kurzen Zeitraum von vier Wochen. Für einen langhaltigen Erfolg ist ein Training über mehrere Monate allerdings erforderlich, damit die gewonnene Muskelmasse nicht verloren geht.