

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Активации метаболизма и снижение избыточного веса с помощью тренинга ускорением

Международный конгресс "Индустрия красоты: от прикладной эстетики до коррекции патологии"

С возрастом у человека происходит снижение мышечной массы и увеличение содержания жира. Избыточный вес довольно часто вызывает проблемы со здоровьем: диабет, почечную дисфункцию, атеросклероз, болезни сердца и рак.

Традиционная тренировка способна задействовать только часть мышечных волокон и не может активировать тип быстрых мышечных волокон.

При Равноускоренном тренинге рефлекторно активируется до 100% скелетных мышечных волокон, а силовые показатели развиваются значительно лучше, чем при традиционной физической нагрузке. Следствием подобной технологии является повышение метаболизма на фоне достаточно невысокой работы мышц.

Снижению жировой массы тела при тренинге ускорением способствует быстрый гормональный ответ, как у мужчин, так и у женщин (рост секреции гормона роста и тестостерона), а также снижение секреции кортизола и андреналина.

Наиболее качественный тренинг ускорением достигается на тренажере Power Plate®, который позволяет развивать до 100% мышечной массы по типу миофибриллярной гипертрофии*.

** Миофибриллярная гипертрофия – рост мышц в результате увеличения миофибрилл, то есть в результате роста самих мышечных волокон.*