

## НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### Влияние Равноускоренного тренинга на висцеральную жировую ткань

*Авторы: Vissers D., Verrijken A., Mertens I., van Gils C., van de Sompel A.*

*Опубликовано: Obesity Facts. The European Journal of Obesity. 2010. Vol. 3(2)*

Опубликованное в Европейском журнале «Факты об ожирении» исследование, в котором сравниваются различные методы снижения веса, может предложить новый метод решения проблемы ожирения. Исследование было впервые выпущено в виде стендового доклада на Европейском конгрессе по ожирению (ЕСО) в мае 2009 года и было также представлено 10 апреля 2010 года на Всемирном медицинском конгрессе по борьбе со старением и Medispa в Монако.

Результаты данного независимого исследования, проведенного доктором Дирком Виссерсом в Бельгии, показывают, что упражнения на Power Plate® в сочетании с низкокалорийной диетой могут помочь людям с избыточным весом сбросить вес и сохранить результаты процесса похудения.

В исследовании сделан вывод, что сочетание упражнений по методике WBV (whole body vibration), с ограничением калорий может помочь добиться устойчивого долгосрочного похудения на уровне 5-10%. Предварительные данные показывают, что упражнения WBV могут потенциально снизить объем висцеральной жировой ткани у страдающих избыточным весом взрослых людей в большей степени, чем аэробные упражнения, создавая, таким образом, значимое дополнение к будущим программам снижения веса.

Исследование показало, что люди, тренирующиеся на тренажерах Power Plate®, добиваются значительно большего снижения объема висцеральной жировой ткани. Высокий уровень висцерального жира является основной проблемой здоровья, поскольку существует его устойчивая взаимосвязь с возникновением сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония, а также с диабетом. Даже те, у кого нет визуально избыточного веса, могут иметь высокие объемы висцерального жира.