

Newsletter

Juni 2009



➤ Fett weg durch Vibrationstraining?

Jeder weiß, wie wichtig beim Abnehmen die Bewegung ist. Damit das riskante Bauchfett schmilzt, ist nicht nur eine entsprechende Ernährungsumstellung wie sie metabolic balance ® empfiehlt sinnvoll, sondern auch ein begleitendes Ausdauertraining. Eine Studie der Universität Antwerpen macht jetzt auf eine neue Methode aufmerksam, die hilft, Bauchfett abzubauen: auf das Vibrationstraining mit Power Plate ®. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Übergewichtige, die auf einer sogenannten Vibrationsplatte trainierten, langfristig besser abnahmen als Dicke, die ein herkömmliches Fitnesstraining absolvierten. 61 Studienteilnehmer beteiligten sich zunächst an einem kontrollierten, sechsmonatigen Programm mit Diät und Bewegung. Danach sollten sie in eigener Verantwortung weiterhin kalorienreduziert essen und Sport treiben wie bisher. Den Verlauf der Abnehmversuche prüften die Wissenschaftler drei, sechs und zwölf Monate nach Studienbeginn. Dazu gehörten auch Computertomografien des Bauchraums, um mögliche Veränderungen des dort eingelagerten Fetts zu sehen.

Untersucht wurden drei Gruppen:

- konventionell trainierende Studienteilnehmer: Sie hielten nach einem Jahr ihre sieben Prozent Gewichtsverlust aus dem ersten halben Jahr,
- mit Vibrationsgerät Trainierende: Sie hatten nach einem halben Jahr elf Prozent Gewicht verloren, nach einem Jahr waren es immer noch 10,5 Prozent und
- eine Kontrollgruppe: Diese Personen lebten ohne Diät und Sport und hatten nach einem Jahr 1,5 Prozent zum ursprünglich bereits hohen Gewicht zugelegt.

Noch auffälliger als der große Unterschied beim Gewichtsverlust war, dass die Teilnehmer, die an den Power Plate®-Geräten trainierten, wesentlich mehr inneres Bauchfett verloren und dieses Minus auch nach einem Jahr noch stabil war. Vibrationsplatten, die bereits oft in der Reha-Medizin zu finden sind und dort nach Sportverletzungen helfen, die Muskeln besonders schonend wieder aufzubauen, werden wohl zunehmend Einzug in Fitnesszentren halten. Die Studienleiter aus Antwerpen betonten jedoch nach Ende ihrer Studie noch einmal ausdrücklich: Nach wie vor bleibt das A und O beim Abnehmen eine vernünftige Ernährung und ein Ausdauertraining für Herz und Kreislauf.

Herzliche Grüße

Ihr Dr.med.Wolf Funck

➤ Power Plate ® das 10 Minuten Training



POWER PLATE®

?? 1 Probetraining mit medizinischer Begleitung CHF 50.-.

?? 10-er-Abo mit medizinischer Begleitung CHF 450.-.

?? 10-er-Abo ohne Trainer (nur für sehr Fortgeschrittene): CHF 300.- .



Naturheilpraxis
Manfred Heggli

Hohlenbaumstrasse 71 Postfach 53 8204 Schaffhausen

Tel 052 620 03 53 Fax 052 620 03 50

naturheilpraxis-heggli@gmx.ch www.naturheilpraxis-heggli.ch