

# Eliminación de la celulitis

Un estudio de investigación muestra que realizar ejercicios en Power-Plate ayuda a eliminar la celulitis: Power-Plate reduce las acumulaciones de grasa, mejora la estructura de la piel y disminuye el tamaño de los glúteos, parte superior de las piernas, pantorrillas, tobillos y parte superior de los brazos en sesiones de 8 a 13 minutos.

## Investigación de los efectos del entrenamiento por vibración en la celulitis

Por Dr. Horst Frank y Dr. Birgit Moos

Esta investigación se realizó en la clínica profesional SANADERM para enfermedades cutáneas y alergología, Bad Mergentheim, Alemania (Mayo-Noviembre, 2004)

### Conclusiones del estudio:

**En seis meses el grupo Power-Plate obtuvo una reducción del 25,7% de la celulitis en los muslos y glúteos, haciendo ejercicio entre dos y tres veces a la semana en sesiones de 8 a 13 minutos.**

**El grupo Power-Plate + Cardio obtuvo una reducción del 32,3% de la celulitis en muslos y glúteos, haciendo ejercicio entre dos y tres veces a la semana en sesiones de 8 a 13 minutos con Power-Plate, más 24 a 48 minutos de entrenamiento cardiovascular.**

Las conclusiones de esta investigación revelan una nueva y fantástica solución para la pérdida de grasa y la remodelación del colágeno. Por último, la pérdida de la celulitis puede ser saludable, completa, eficaz, divertida y no requerir mucho tiempo, lo que permite que los usuarios de Power-Plate mantengan una apariencia joven y estilizada en un tiempo relativamente corto, con sólo algunas sesiones a la semana.

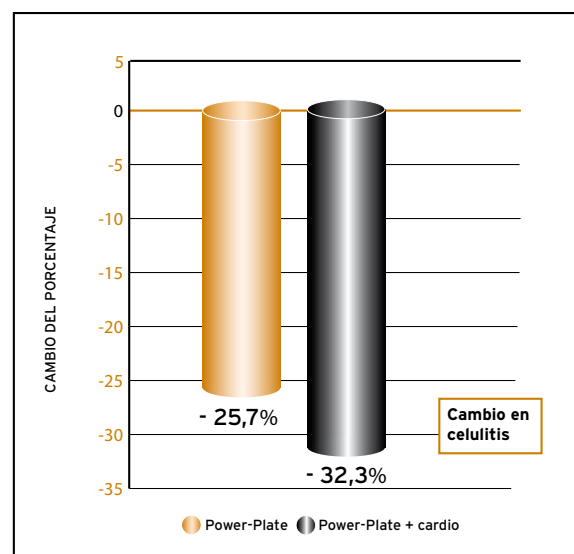
### ¿Qué es la celulitis?

La temida "piel de naranja" es un estado que padecen muchas mujeres. Los tejidos subcutáneos están compuestos por una red de tejido conectivo donde se acumula gran parte de la grasa corporal de la mujer. La apariencia desigual y arrugada de la celulitis se produce por células adiposas más grandes que se adhieren a las capas superiores de la piel y se apergaminan en determinadas condiciones. La contribución al efecto de "colchón" es la retención de líquido, el almacenamiento de toxinas medioambientales, factores hormonales y la falta de circulación.

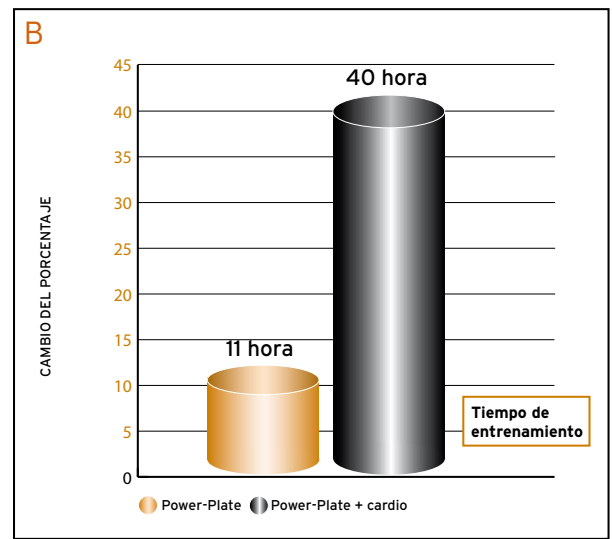
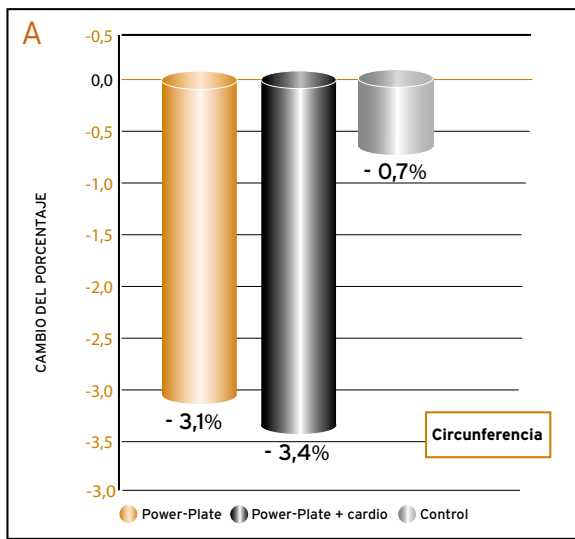
Cuando la circulación en esta red de tejido conectivo se bloquea, el desgaste celular se estanca y estos tejidos se endurecen a medida que la piel pierde su elasticidad. El efecto de arrugas o "colchón" está producido por este efecto de endurecimiento, provocando ho-

yuelos y la adherencia de la piel a la grasa y al tejido conectivo. Las áreas específicas que preocupan a muchas mujeres son los glúteos, muslos, pantorrillas, rodillas y parte superior de los brazos. Las soluciones saludables para combatir la celulitis han tenido poco éxito antes de la solución del entrenamiento mediante vibración para todo el cuerpo de Power-Plate.

La clínica alemana Sanaderm realizó un proyecto de investigación de seis meses para investigar los efectos del entrenamiento por vibración de todo el cuerpo en la celulitis.



**Fig. 1.** Cambio del porcentaje en los niveles de celulitis tras seis meses para dos grupos Power-Plate. La celulitis se mide evaluando los depósitos de grasa en hoyos subcutáneos.



**Fig. 2A** Cambio en la circunferencia de los glúteos del grupo Power-Plate y el grupo Power-Plate + Cardio.

**Fig. 2B** Tiempo de entrenamiento del grupo Power-Plate y grupo Power-Plate + Cardio

### Se estudiaron dos grupos:

Cincuenta y cinco sujetos se dividieron en dos grupos. El primer grupo utilizó Power-Plate exclusivamente, dos a tres veces por semana en sesiones de 8 a 13 minutos. El segundo grupo también utilizaba Power-Plate y añadía a sus ejercicios de 8 a 13 minutos con Power-Plate 24 a 48 minutos de entrenamiento cardiovascular.

Las mediciones de base y las pruebas se completaron al inicio del estudio y se repitieron seis meses después de la conclusión. Los datos recopilados consistían en:

1. Estado de la piel (la medición de la celulitis o evaluación de los depósitos de grasa acumulada debajo de la piel)
2. La circunferencia de los músculos de las pantorrillas, glúteos y parte superior de los muslos
3. Composición corporal: porcentaje de grasa en cuerpo, porcentaje de masa sin grasa

### Cómo se utilizó Power-Plate:

Los participantes realizaron cuatro ejercicios en Power-Plate en un programa de 8 a 13 minutos.

**Los resultados** demostraron una significativa reducción en la celulitis tanto en el grupo Power-Plate como en el grupo Power-Plate + cardio. Cada variable mejoró significativamente para cada grupo.



### Conclusiones:

Este estudio de investigación muestra que un entrenamiento fácil, sencillo y eficaz con Power-Plate puede eliminar la celulitis; puede acelerar y mejorar el remodelado del colágeno propio de la juventud, mejorar la circulación, aumentar el tejido sin grasa, reducir la grasa y reducir el tamaño de exceso en los glúteos, muslos y pantorrillas.

**Esto demuestra que el entrenamiento con Power-Plate es extremadamente eficaz y rápido: el grupo cardio necesitó cuatro veces más de tiempo para mejorar un 32,3%, mientras que el grupo Power-Plate mejoró un 25,7% en un promedio de sesiones de 10 minutos, dos o tres veces a la semana durante seis meses.**