

Artikel fra Berlingske Tidende d. 11. maj 2009

Den lette genvej virker

Af [Marianne Fajstrup](#) faj@berlingske.dk

Et stort forsøg viser, at vibrationsplader hjælper mere til holdbart vægttab end almindelig træning.

De kaldes nedladende for "den dovne mands træningsredskab" og der er stor skepsis omkring vibrationspladerne, fordi det virker alt for nemt bare at stille sig op på en plade og - vupti! - kan man nøjes med en brøkdel af træningstiden og får samme resultat.

Det må være snyd, siger vores puritanske retfærdighedssans.

Men vibrationspladen, der i mange fitness-centre kendes som PowerPlate eller VibroGym, har nu fået en fin blåstempling,

Et [videnskabeligt forsøg på universitetet i Antwerpen](#) viser, at overvægtige mennesker taber sig mere og har lettere ved at holde deres vægttab, hvis de kombineret en kaloriereduceret diæt med motion på en vibrationsplade. De taber sig desuden på en bedre måde, fordi de mister væsentligt mere af deres usunde bugfedt.

Vægttabet med vibrations-træning er ifølge det hollandske forsøg næsten dobbelt så højt som ved traditionel træning, og langt bedre end hvis man kun spiser mindre.

Op på pladen

Resultatet af det forsøget er blevet fremlagt på den europæiske konference for fedmeforskere, ECO2009, som fandt sted i Amsterdam i sidste uge.

De belgiske forskere har i et år fulgt 61 overvægtige personer, overvejende kvinder. Det første halve år blev deltagerne hjulpet af diætister og motionseksperter til at følge en vægtplan og til at motionere efter en af de to metoder. En tredje gruppe fik i et halvt år hjælp til at omlægge kosten til en kaloriereduceret diæt, men de blev bedt om ikke at motionere. Denne "interventions-periode" blev fulgt af et halvt år, hvor deltagerne på egen hånd skulle prøve at vedligeholde deres vægttab.

En fjerde gruppe modtog ingen diætist-hjælp og blev bedt om ikke at motionere. Alle fire grupper var i gennemsnit nogenlunde lige tunge - fra overvægtig til svært overvægtig - og havde samme mængde usundt bugfedt ved starten af forsøget.

Artikel fra Berlingske Tidende

d. 11. maj 2009

Motion hjælper til at fastholde vægttab

Efter et år havde kun de to motionerende grupper formået at fastholde det minimum af fem procents vægttab, som anses for at være tilstrækkeligt til at give en helbredsfordel.

Gruppen som trænende konventionelt tabte i gennemsnit syv procent af kropsvægten i den første overvågede halvdel af forsøget, og de tog i gennemsnit næsten intet af det på igen, da de var på egen hånd det næste halve år. Slutresultatet for den konventionelle motionsgruppe var et vægttab på 6,9 procent.

PowerPlate-gruppen tabte sig 11 procent i det første halve år, og heller ikke her krøb ret mange af kiloene tilbage. I gennemsnit var gruppens vægttab efter et år 10,5 procent, hvilket er overvældende godt for et vægttabsforsøg.

Gruppen, som ikke motionerede, men kun fulgte en kaloriereduceret diæt, tabte sig ganske vist i gennemsnit med seks procent i den overvågede periode, men de formåede ikke at fastholde vægttabet i det uovervågede halve år og vægten krøb tilbage op over 5 procents-grænsen.

Kontrolgruppen, som var blevet bedt om at spise og motionere som før (dvs. hhv. for meget og for lidt) øgede i gennemsnit deres kropsvægt med 1½ procent i løbet af det år, forsøget varede.

Bugfedtet smelter væk i vibrationerne

Den mest opsigtsvækkende forskel ligger dog i målingerne af bugfedt, hvor vibrations-motionisterne over det første halve år tabte næsten tre gange så meget bugfedt som de konventionelt motionerende.

Efter et helt år var stort set alt bugfedtet tilbage på de konventionelt motionerende deltagere, på trods af deres fine vægttab, og de blev på det punkt overhalet af de deltagere, der kun fulgte diæt, som tabte mere bugfedt i interventionsperioden og ikke tog så meget af det på igen i perioden på egen hånd.

PowerPlate-brugerne fastholdt deres betydeligt sundere fedtfordeling over et helt år. De motionerede ellers i meget kortere tid om ugen end de konventionelt trænende, der to gange om ugen var i motionscenteret i en time, og blev opfordret til at motionere selvstændigt yderligere en time en tredje gang om ugen. De udførte både styrketræning og konditionstræning.

PowerPlate-sessionerne varede i gennemsnit mindre end et kvarter, og deltagerne udførte ingen konditionstræning ved siden af.

De belgiske forskere er selv de første til at påpege, at der var meget få deltagere i forsøget, og at man mangler en grundigere belysning af, hvorfor PowerPlate egentlig virker. Det håber de nu at kunne undersøge i et endnu større forsøg

Artikel fra Berlingske Tidende d. 11. maj 2009



Illustrationer fra PowerPlate.com

Rystende motion

Vibrationspladen som motionsredskab er oprindeligt udviklet for at hjælpe russiske kosmonauter med at bevare muskelkraft uden tyngdekraft.

De senere år har kommercielle versioner haft stor succes, hjulpet på vej af kendis- fortalere som Madonna.

Den omdiskuterede ide bag pladen er, at vibrationerne i alle retninger tvinger musklerne til at foretage små mikrojusteringer, hvor de spænder op og slapper af mange gange i sekundet, så træningen bliver mere intens.

Man træner på pladen ved enten at sidde, stå eller ligge på den, så man spænder forskellige muskelgrupper. Øvelserne udføres over ganske kort tid, mellem et halvt og et helt minut for almindelige motionister. En komplet session varer 10-15 minutter og siges at modsvare en times konventionel træning.

Hvis man selv vil prøve vibrationstræning, kan man formentlig finde dem i et motionscenter i nærheden. Eller man kan online-shoppe sin egen PowerPlate til hjemmebrug (det mest udbredte mærke og dem, der er blevet brugt i det hollandske forsøg).

Artikel fra Berlingske Tidende

d. 11. maj 2009

Eksterne links

- [Study: Vibration plate machines may aid weight loss and trim abdominal fat](#)

Et [videnskabeligt forsøg på universitetet i Antwerpen](#)

Public release date: 8-May-2009

[[Print](#) | [E-mail](#) | [Share](#)] [[Close Window](#)]

Contact: Emma Ross

rosswrite@mac.com

31-020-544-4125

[European Association for the Study of Obesity](#)

Study: Vibration plate machines may aid weight loss and trim abdominal fat

Amsterdam, the Netherlands: New research suggests that, if used properly, vibration plate exercise machines may help you lose weight and trim the particularly harmful belly fat between the organs.

In a study presented on Friday at the European Congress on Obesity, scientists found that overweight or obese people who regularly used the equipment in combination with a calorie restricted diet were more successful at long-term weight loss and shedding the fat around their abdominal organs than those who combined dieting with a more conventional fitness routine.

"These machines are increasingly found in gyms across the industrialized world and have gathered a devoted following in some places, but there has not been any evidence that they help people lose weight. Our study, the first to investigate the effects of vibration in obese people, indicates it's a promising approach. It looks like these machines could be a useful addition to a weight control package," said the study's leader, Dirk Vissers, a physiotherapist at the Artesis University College and the University of Antwerp in Belgium.

Vissers and his colleagues studied the effects of the Power Plate in 61 overweight or obese people - mostly women - for a year. The intervention lasted six months, after which the scientists advised all the volunteers to do the best they could with a healthy diet and exercise regime on their own for another six months. Body measurements, including CT scans of abdominal fat, were taken at the beginning of the study and after three, six and 12 months.

The researchers divided the volunteers into four groups. One group was prescribed an individually calculated calorie restricted diet. Dietician visits were scheduled every fortnight for the first three months and every month for the second three months. The dieters were asked not to engage in any exercise for the duration of the six-month intervention.

A second group received the same diet intervention, with the addition of a conventional fitness regime. They attended supervised exercise classes twice a week for an hour and were urged to exercise on their own a third time each week. The sessions included group cycling, swimming, running, step aerobics and some general muscle strengthening exercises.

A third group got the diet intervention plus supervised vibration plate training instead of conventional exercise. They were asked not to do any aerobic exercise during the six-month intervention phase. The physiotherapists gradually increased the speed and intensity of the machine each week, as well as the variety and duration of the exercises from 30 seconds for each of 10 exercises to 60 seconds for each of 22 exercises, such as squats, lunges, calf raises, push-ups and

Artikel fra Berlingske Tidende

d. 11. maj 2009

abdominal crunches. The average time spent on the machine was 11.9 minutes per session in the first three months and 14.2 minutes in the second three months.

A fourth group got no intervention. There were no significant differences between the groups in obesity and abdominal, or visceral, fat at the start of the study.

"Over the year, only the conventional fitness and vibration groups managed to maintain a 5% weight loss, which is what is considered enough to improve health," Vissers said.

During the first six months, the diet only group lost about 6% of their initial body weight, but could not maintain a 5% weight loss in the subsequent six months. The group that got diet plus conventional fitness lost about 7% of their initial body weight in the first six months, but they didn't put much of it back on and by the end of the study, they had managed to keep off a 6.9% loss. The vibration group lost 11% of their body weight during the intervention phase and by the end of the follow-up period they had maintained a 10.5% loss. The control group gained about 1.5% of their original body weight.

The vibration group lost 47.8 square centimetres of visceral fat during the first six months and still had a loss of 47.7 square centimetres at 12 months. Visceral fat shrank by 17.6 square centimetres in the conventional fitness group in the first six months, but by the end of the year, it was only 1.6 square centimetres less than at the beginning. The diet group had a visceral fat loss of 24.3 square centimetres after six months and 7.5 square centimetres after a year.

"These are very encouraging results, but it doesn't mean people trying to lose weight can ditch aerobic exercise and jump on the vibration plate instead. They still need a healthy diet and aerobic exercise, but this could be a viable alternative to weight lifting," Vissers said, explaining that the plate works by making muscles rapidly contract, which builds lean muscle mass.

"People say vibration machines are fitness for lazy people. It may feel like a short cut, but if it's easy, you are not doing it properly," he added. "Supervision in the beginning is imperative and the longer the better. What we see in gyms very often - people just standing on the machine holding the handles - is not going to do anything."

Vissers said further research on a larger group of obese patients is needed to confirm how beneficial the machines are. His team is also planning to study why vibration seems to be more effective than aerobic exercise in trimming visceral fat, including whether increased blood flow to the abdomen and hormonal response to vibration might play a role in more efficient fat breakdown. His study was funded by the Artesis University College of Antwerp.

Reference no: T1:RS3.4, oral presentation, Elicium 1, 15.00 hrs CET Friday 8 May