

A Power Plate géppel végzett rendszeres masszázs fokozhatja a keringést

A Loma Linda egyetemen (USA) végzett kutatás szerint a Power Plate gépen végzett gyakorlatok javíthatják a bőr vérkeringését

Jelen szöveg a Loma Linda egyetemen (USA) végzett két tanulmány kivonata. Eredeti szöveg: Medical Science Monitor, Vol. 13(2), pp: CR71-76, 20071 és Vol. 14(3), pp: CR112-116, 20082.

1. tanulmány: "A teljes test vibráció hatása egészséges alanyok alsó végtag véráramára." Készítették: Everett B. Lohman, Jerrold Scott Petrofsky, Colleen Maloney-Hinds, Holly Betts-Schwab és Donna Thorpe

2. tanulmány: "A 30 Hz és az 50 Hz passzív vibráció, illetve a vibráció időtartamának hatása a kar bőrének véráramára." Készítették: Colleen Maloney-Hinds, Jerrold Scott Petrofsky és Grenith Zimmerman

A tanulmányok következtetései:

A tanulmányok rámutattak, hogy a Power Plate gépen végzett masszázs jelentősen fokozhatja a karokban és a lábakban a vérkeringést.

Módszer:

A Lohman et al. (2007) által végzett tanulmányban 45 alanyt vizsgáltak, akiket véletlenszerűen 3 csoportba osztottak.

Az 1. csoport statikus gyakorlatokat végzett, azaz guggolást és kétféle vádligyakorlatot 30 Hz / high beállításon a klasszikus Power Plate gépen (lásd 1. ábra). A 2. csoport ugyanezt végezte, de a Power Plate gép ki volt kapcsolva. A 3. csoport tagjainál a vádlit háromszor 60 mp-en át masszírozták 30 Hz / high beállításon a Power Plate gépen (lásd 4. ábra).

A bőr véráramát a gyakorlat előtt, közvetlenül utána, majd 10 perccel a gyakorlat után mérték. A 2. ábrán látható, hogy a 3. csoport tagjainál a bőr véráram fokozódott a Power Plate gépen történő gyakorlat után közvetlenül, majd 10 perccel később is.

Ugyanakkor a másik két csoport tagjainál nem tapasztaltak semmilyen változást a bőr vérkeringésében ugyanezen időpontokban. Számos oka lehet annak, hogy ezeknél a csoportoknál nem találtak változást a keringésben. Például az, hogy az aktív izmok véráramigénye magasabb volt a megemelkedett véráramnál, vagy pedig az, hogy a véráram a bőrből azon területek felé mozdult, ahol arra szükség volt, azaz az izmok felé. Ez a tanulmány rámutatott, hogy a Power Plate gépen végzett rövid masszázsok szignifikánsan megnövelik a bőr véráramot az alsó végtagokban, azaz a vádliban.

Maloney-Hinds et al. (2008) tanulmányában 18 alanyt véletlenszerűen osztottak 30 Hz / high és 50 Hz / high beállításon két csoportba. Mindkét csoport 10 perces karmasszázsban részesült a Power Plate gépen (lásd 4. ábra). A bőr véráramát 5 percenként mérték kiindulástól, egészen 15 perccel a masszázs végét követő időpontig.

Ahogy azt a 3. ábra mutatja, mind a 30 Hz, mind pedig az 50 Hz / high beállításon jelentősen fokozódott a véráram a bőrben. A csúcserőket mindkét csoportnál a masszázst követő ötödik percben mérték.

Bár a két csoport között nem tapasztaltak szignifikáns eltérést, a véráram az 50 Hz / high csoport esetében gyorsabban fokozódott és hamarabb érte el a csúcserőket. A két csoport közti másik eltérés, melyet tapasztaltak, az volt, hogy a pihenési időszakban az 50 Hz / high csoportnál a véráram fokozottabb maradt. Ezt a 3. ábra illusztrálja.

1. ábra



Guggolás

Vádligyakorlat

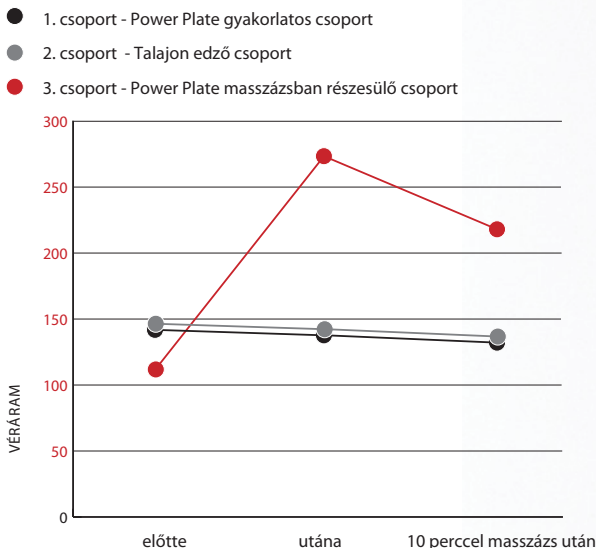
A Power Plate gépen végzett rendszeres masszázs fokozhatja a véráramot



Discover the Difference

2. ábra

A bőr véráramának változása az egyes csoportoknál az idő függvényében



Eredmények:

A tanulmány következtetése szerint a 30 vagy 50 Hz-en, a Power Plate gépen végzett öt perces masszázs fokozza a bőr véráramát, és a vér keringését a karokban. A Power Plate gépen 50 Hz beállításon végzett masszázs emellett gyorsabban növeli a véráramot, és a regenerálódás alatt is fennmarad a fokozottabb véráram, azaz az áldásos hatások hosszabb ideig állnak fenn.

Klinikai alkalmazások:

A keringés (véráram) alapvető fontosságú a szervezet számára. A bőr és az alatta lévő szövet keringésének élénkítése javíthatja a bőr állapotát, feszesítheti azt és csökkentheti a cellulit megjelenését.

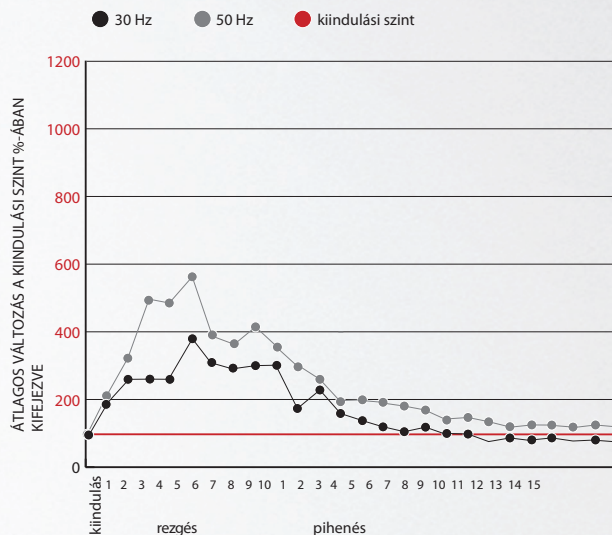
A jobb keringés kulcsfontosságú a sérült izmok gyógyulásához, az oxigénellátás fokozásához, az izmokban található melléktermékek, mint a tejsav, elszállításához. Ezért a keringés fokozásával a Power Plate gépen történő masszázs segíthet:

- a bőr feszségének javításában.
- a cellulit csökkentésében.
- az izmok helyreállításának gyorsításában.
- az edzés utáni gyorsabb regenerációban.
- hatékony bemelegítésben.

Napjainkban sokan vannak, akik rendszeresen ülnek autóba, illetve töltik napjukat a számítógép előtt dolgozva. Ennek eredménye lehet a keringés gyengülése, és az ehhez kapcsolódó panaszok és elváltozások kialakulása. A Power Plate gépen végzett rövid masszázs által a helyi keringés fokozható, csökkenthető a diszfunkció és a fájdalom megjelenésének kockázata, javul a bőr minősége és feszsége.

3. ábra

Az ábrán a kiindulási véráramhoz képest történt véráram változás látható %-os értékben, standard eltéréssel a kiinduláskor, 10 perc rezgés és 15 perc pihenés mellett, mind a 30 Hz, mind az 50 Hz rezgésnél (kiindulási szint)



Mennyi ideig tartson a masszázs?

Az eredményekhez rövid masszázs szükséges. Három perc Power Plate gépes masszázst követően megemelkedik a bőr vérárama, mely legalább 10 percig fennmarad. A véráram a masszázs első öt percében a legerősebb.

Milyen beállítást alkalmazzunk a Power Plate gépen?

Mind a 30 Hz, mind az 50 Hz beállításon végzett Power Plate masszázs fokozza véráramot és ezáltal javítja a keringést. Ugyanakkor az 50 Hz beállításon végzett masszázs gyorsabban emeli meg a véráramot, és azt a regenerálódás alatt is magas szinten tartja, a 30 Hz beállításon végzett masszázséhoz képest.

4. ábra



Vádlímmasszázs

Karmasszázs