DERNIÈRE MINUTE
EXCLUSIVITÉ MONDIALE

# Etude scientifique publiée sur l'efficacité de la Power Plate® contre les graisses viscérales

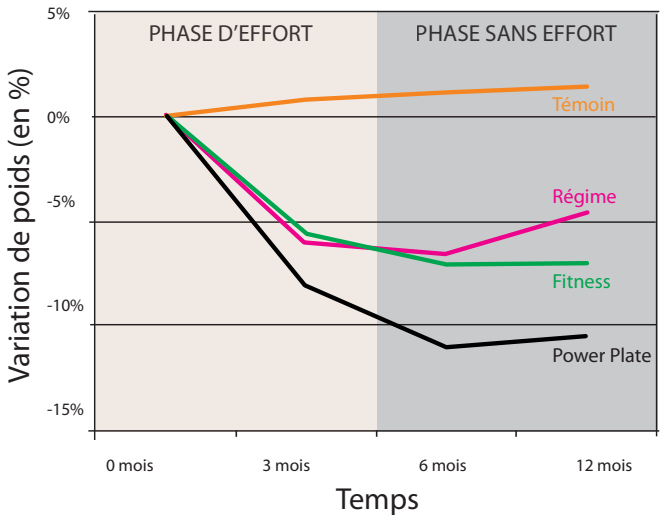
Une étude scientifique menée par Dirk Vissers (pays bas) a été publiée ce week end au congrès Mondial de l'obésité à Amsterdam.
L'objectif de cette étude est la comparaison de 3 méthodes de perte de poids chez les adultes obèses ou en surpoids.

79 personnes en surpoids ont été répartis aléatoirement en 4 groupes differents :

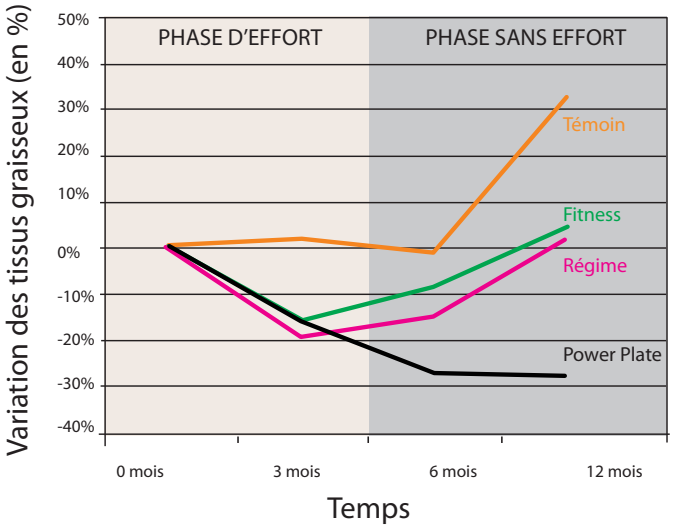
- Le premier groupe a uniquement suivi un régime (groupe REGIME)
- Le second groupe a suivi un régime et un programme de fitness (cardio et poids pendant environ une heure) (groupe FITNESS)
- Le troisième groupe a suivi un régime et un programme d'exercices sur Power Plate (d'une durée de 12 minutes en moyenne) (groupe POWER PLATE)
- Le 4ème groupe a conservé son mode de vie traditionnel sans régime ni effort. (Groupe TEMOIN)

L'étude a été décomposée en 2 étapes : 6 mois d'efforts puis 6 mois sans rien faire – et ce pour les 4 groupes (sauf groupe témoin).

## VARIATION DU POIDS (EN %)




## VARIATION DES TISSUS GRAISSEUX (EN %)




Les résultats de l'étude démontrent l'efficacité de la Power Plate contre les graisses y compris par rapport au fitness traditionnel et aux régimes :

- **Les membres du groupe POWER PLATE obtiennent en effet de meilleurs résultats que les groupes REGIME et FITNESS dès 3 mois de pratique.**
- A partir de 3 mois de pratique, les groupes REGIMES et FITNESS commencent à reprendre du poids. De plus l**es résultats POWER PLATE perdurent dans le temps** et ce même après les 6 premiers mois d'entraînement.
- La perte de poids est la plus importante et durable sur le Groupe POWER PLATE à 6 mois et à 12 mois.

ECO 2009
17th European Congress on Obesity
May 6-9 2009
Amsterdam, the Netherlands