

Тренинг на Power-Plate предотвращает старение мозга,
а значит предотвращает возрастное угасание половой функции организма человека.

В 60-х годах XX века ученые доказали, что в коре головного мозга человека в период времени от детства до старости снижается плотность нейронов на 10-60%. Причем этот процесс происходит не только в коре головного мозга. Существенно снижается количество нервных клеток в ключевой структуре формирования долговременной памяти - гиппокампе. Однако у людей различна скорость возрастной потери количества нейронов в мозге. В значительной степени этот процесс зависит от содержания в плазме крови человека нейропротекторного гормона — тестостерона. У мужчин в традиционных условиях жизни уровень свободного тестостерона в крови прогрессивно снижается и достигает минимальных значений примерно в 60 лет. Тестостерон — это половой стероидный гормон, секретируемый половыми железами и надпочечниками, имеет самые разные физиологические эффекты на различные ткани организма, включая нейропротекторный эффект на мозг. Этот эффект заключается в сохранении, восстановлении и регенерации нервной системы, ее клеток, структуры и функции.

Чтобы обеспечить организм нормальным количеством тестостерона на протяжении многих лет жизни оказывается человеку достаточно два-три раза в неделю тренироваться по 15-30 мин на тренажере Power-Plate. После каждой 15 мин тренировки в плазме крови концентрация гормона возрастает с $22.7 + 6.6 \text{ пмол}^{-1}$ до $24.3 + 6.6 \text{ нмол}^{-1}$.

Какие физиологические эффекты возникают в организме тренирующихся людей на Power-Plate? Прежде всего — это анти-возрастной эффект. Как анаболический гормон, тестостерон, начинает увеличивать мышечную массу. Как нейропротектор — тестостерон после каждой тренировочной сессии на Power-Plate будет восстанавливать структуру и функцию нервных клеток и их отростков. Наряду с этим у тренирующихся на тренажере Power-Plate стимулируется образование фактора роста нервов, повышается образование контактов между нейронами, активируется синтез белков в нервных клетках, предотвращается гибель нейронов мозга. Во всем этом, собственно говоря, заключается секрет физиологического эффекта тестостерона на половую функцию: сохранение, восстановление и регенерация мозговых систем человека направлена на сохранение эффективной половой функции. По ходу тренинга на Power-Plate у человека повышается и удерживается на психологически нормальном уровне половое влечение. Если к сказанному выше сделать существенное дополнение, а именно, повышение концентрации тестостерона в плазме крови после каждой сессии на Power Plate улучшает пространственную, словесную и рабочую память, то вряд ли нужно обращаться за помощью к медицине. рабочую память, то вряд ли нужно обращаться за помощью к медицине.

Итак, чтобы на протяжении многих лет мужчина оставался мужчиной, а женщина — женщиной, в биологическом, психологическом и социальном смыслах этих слов, достаточно 2-3 раза в неделю тренироваться на тренажере Power-Plate. Время каждой тренировки всего 15 мин, а старение нервной системы человека будет предотвращено на многие годы и никаких лекарств. И это всего лишь один из эффективных результатов тренинга на Power-Plate — стимуляция секреции нейропротектора — полового стероидного гормона тестостерона.

Заведующий кафедрой нормальной физиологии Самарского государственного медицинского университета, д.м.н., профессор В.Ф.Пятин