

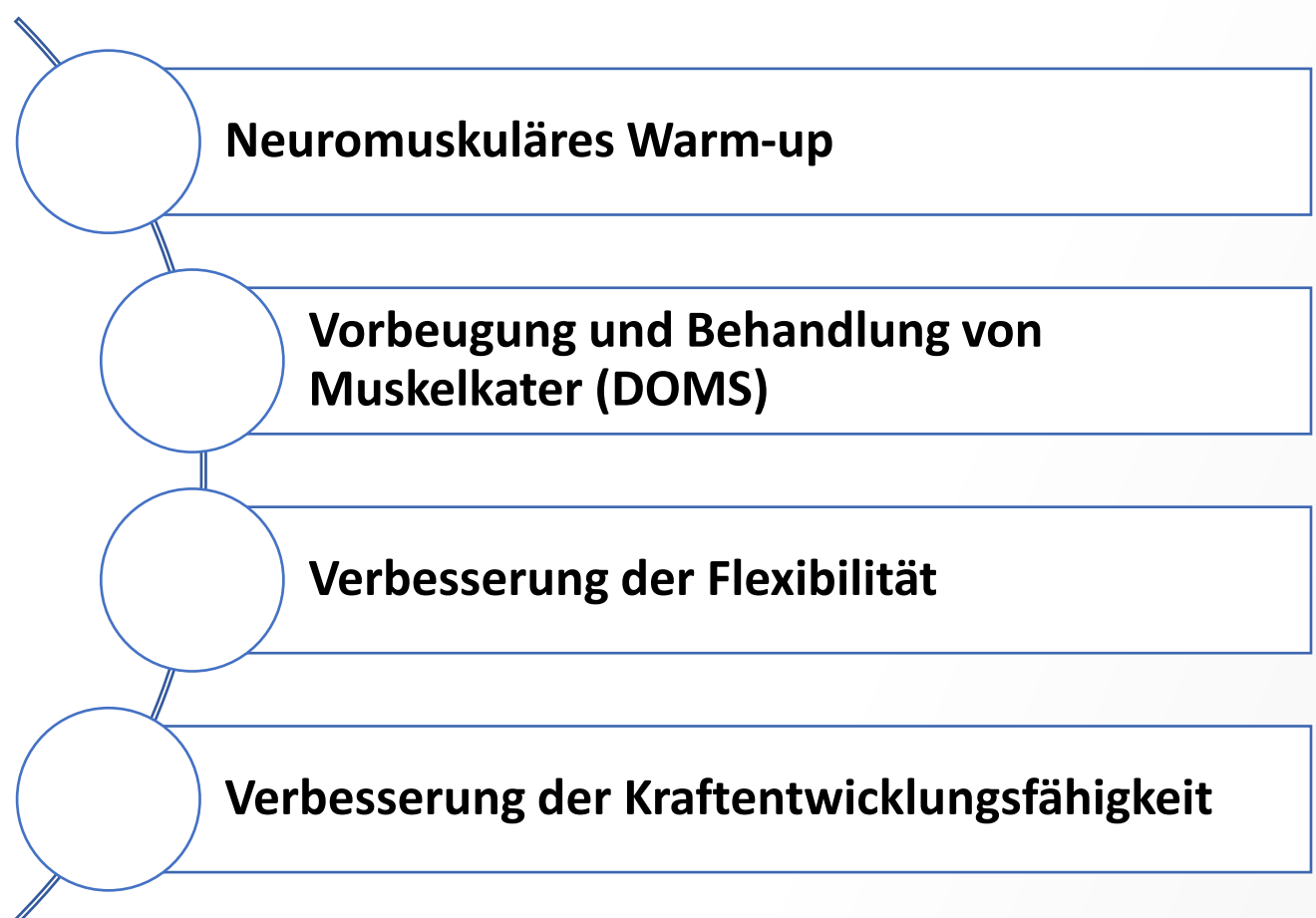


WHOLE BODY VIBRATION TRAINING

Was ist WBV?

- Beim Ganzkörpervibrationstraining werden Übungen auf einer mechanisch vibrierenden Plattform durchgeführt. Die Vibrationen können seitenalternierend (ähnlich einer Wippe) oder vertikal (auf und ab) sein.

Vorteile



Durchführung:

Übungen:

- Normalerweise werden die WBV-Übungen mit eigenem Körpergewicht durchgeführt.
- Spezifische Übungen für den Ober- und Unterkörper sowie für die Rumpfmuskulatur können durchgeführt werden.
- Bei der Durchführung der Übungen im Stehen ist es wichtig, die Knie halb gebeugt zu halten.

Vibrationsfrequenz:

- Zur Verbesserung der Flexibilität und Muskelentspannung: < 20Hz
- Zur Verbesserung der muskulären Leistung: 35-40Hz
- Zur Verbesserung der maximalen Kraftfähigkeit: 40-50Hz

Belastungsnormative:

- Kurze Sätze von 60-180sek (3-4 Sätze)
- Langsame Durchführung mit dem Tempo: 3/1/3 oder 4/2/4
- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche

Chronische Anpassungen

Neuromuskuläre Anpassungen

- Verbesserung der Flexibilität
- Verbesserung der muskulären Leistung und der maximalen Kraftfähigkeit
- Verbesserung der explosiven Kraftfähigkeit
- Verbesserung der Drop-Jump-Höhe

Kardiovaskuläre Anpassungen:

- Abnahme der arteriellen Steifigkeit
- Abnahme des Blutdrucks
- Förderung des sympathovagalen Gleichgewichts

Metabolische Anpassungen:

- Förderung der Lipolyse
- Zunahme der Knochendichte
- Verringerung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes mellitus Typ II

