

Kraftzuwachs- vergleich

Kraftzuwachsvergleich zwischen Ganzkörper- Vibrationstraining und Widerstandstraining

Christophe Delecluse, Machtfeld Roelants, Sabine Verschueren
Exercise Physiology and Biomechanics Laboratory, Laboratory of Motor
Control, Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Department of
Kinesiology, Katholieke Universiteit Leuven, Belgien, 2003

Resultat: Die isometrische und dynamische Kraftentwicklung der Kniestreckler erhöhte sich in der Whole Body Vibration Gruppe signifikant ($P < 0,001$) ($16,6 \pm 10,8\%$). Die Placebo-Gruppe zeigte keinen Zuwachs. Die Whole Body Vibration Gruppe trainierte auf der Platte mit Beschleunigungen von 2,28g bis zu 5,09g, die Placebo-Gruppe mit Beschleunigungen von 0,4 g. Die Whole Body Vibration Gruppe hatte als einzige Zuwächse bei den Hochtiefsprüngen ($7,6 \pm 4,3\%$). Die Widerstandstraining-Gruppe erzielte ebenfalls signifikante Veränderungen ($14,4 \pm 5,3\%$).

WBV	=	Beschleunigung 2,28g	=	+ 10,8 %
Placebo	=	Beschleunigung 0,4 g	=	+ 4,3 %
Widerstand	=		=	+ 5,3 %