

# Kraftentwick- lung und Flexibilität

## Effekte des Vibrationstrainings auf die Maximalkraft und Flexibilität

V.B. Issurin, D.G. Liebermann und G. Tennebaum am Ribstein, centre for research and sport medicine sciences, Wingate Institute, Israel

Resultat: Maximalkraft: Gruppe A = 49,8% (mit Vibrationen)  
Gruppe B = 16,1% (ohne Vibrationen)  
Flexibilität: Gruppe B = 8,7% (mit Vibrationen)  
Gruppe A = 2,4% (ohne Vibrationen)

### mit Vibrationen

Maximalkraft	=	+ 49,8%
Flexibilität	=	+ 8,7%

### ohne Vibrationen

Maximalkraft	=	+ 16,1%
Flexibilität	=	+ 2,4%