

Vibrationstraining - KW 51/2019

Vibrationstraining

Den ganzen Körper vibrieren zu lassen, klingt erst mal angenehm nach kribbelnder Massage. Alle Nerven werden angeregt und bekommen etwas zu tun. Vibration kann besonders auch auf die Nerven einwirken, die mit der Balance, der Körperhaltung und dem Stabilisieren des Gleichgewichts zwischen Muskeln und Gegenspieler-Muskeln beschäftigt sind. Vibrieren könnte also eine sehr interessante Ergänzung zu einem sportlichen Übungsprogramm sein, das bei neurologischen Erkrankungen wie der Multiplen Sklerose die Körperhaltung und Muskelkontrolle fördern soll. Dazu gibt es aktuell verschiedene Untersuchungen - zwei können Sie hier nachlesen.

Hier die Studien im Detail:

- [Ganzkörper-Vibrationstraining: was bringt das bei neurologischen Erkrankungen?](#)
- [Training mit Ganzkörper-Vibration für länger stabilisierte Körperhaltung und Muskelkontrolle](#)