

Buchtipp: Vibrationstraining

Dieses praxisorientierte Handbuch soll professionellen Anwendern wie auch Privatanwendern einen vertieften Einblick in die relevanten theoretischen Hintergründe sowie die konkrete praktische Umsetzung eines Vibrationstrainings geben.

Die Methoden des Vibrationstrainings werden zukünftig vor allem in den Bereichen Prävention und Therapie sowie Breitensport weiter an Bedeutung gewinnen. Der Autor beschreibt in den verschiedenen Kapiteln Funktionsweise, Formen, Wirkungen und Umsetzung des Vibrationstrainings.

Da der Leser im Umgang mit den Methoden des Vibrationstrainings regelmässig mit Begrifflichkeiten aus dem Bereich der Physik konfrontiert wird, ist es hilfreich, in diesem Bereich über ein entsprechendes Grundlagenwissen zu verfügen. Darüber hinaus ist es wichtig, sich mit einigen Grundlagen der Physiologie auseinanderzusetzen.

Im Anhang des Buches findet man deshalb Abschnitte, die relevante Grundlagen der Physik sowie der Physiologie betrachten.



Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Kaeding, T.S. (2016): [Vibrationstraining](#). Schorndorf: Hofmann.

Quelle: [Hofmann Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO