

Rezension aus der Datenbank SPOLIT (www.bisp-surf.de)
des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp)

Vibrationstraining erfreut sich wachsender Beliebtheit in Praxis und Forschung und wird künftig vor allem in den Bereichen Prävention und Therapie sowie Breitensport weiter an Bedeutung gewinnen. Dieses Buch soll professionellen Anwendern wie auch Privatanwendern einen vertieften Einblick in die relevanten theoretischen Hintergründe sowie die konkrete praktische Umsetzung eines Vibrationstrainings geben.

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 3/2017

Tobias Stephan Kaeding

**Vibrations-
training**
Ein praxisorientiertes Hand-
buch

14,90 €

Hofmann-Verlag
GmbH & Co. KG
112 Seiten
ISBN 978-3-7780-1161-4

Die Anwendung von Vibrationen ist ein sehr altes Verfahren. Die therapeutische Anwendung von Schwingungen ist eine eigenständige Entwicklung des 20. Jahrhunderts. Vibrationstraining erfreut sich wachsender Beliebtheit in Praxis und Forschung und wird künftig vor allem in den Bereichen Prävention und Therapie sowie Breitensport weiter an Bedeutung gewinnen. Dieses Buch soll professionellen Anwendern wie auch Privatanwendern einen vertieften Einblick in die relevanten theoretischen Hintergründe sowie die konkrete praktische Umsetzung eines Vibrationstrainings geben.