

Mehr Power für den Leistungssport

Stärker und schneller mit Vibrations-Training

Gießen, 22. Dezember 2004 – Der Sportmediziner Prof. Dr. Hans-Martin Sommer hat ein neues Vibrations-Trainingsprogramm für die großen Sportspiele wie Fußball, Basketball und Rugby entwickelt. In seinem TransMIT-Zentrum für Fitness, Gesundheit und Training in Marburg konnte er in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern an Rugby-Spielern nachweisen, dass sein Krafttraining mit Vibrationsgeräten konventionellen Trainingsmethoden deutlich überlegen ist - vor allem in Bezug auf Antrittsschnelligkeit, Sprungkraft und die Fähigkeit, die Richtung zu ändern. Das Vibrations-Trainingsprogramm wurde von den Sportlern auch subjektiv als positiv und motivierend empfunden.

Bei der Entwicklung des Programms trainierte die Testgruppe sechs Wochen lang jeweils dreimal wöchentlich 22 Minuten auf der Vibrationsplattform mit Kniebeugen und Zusatzlast. Das Training der Kontrollgruppe ging über den gleichen Zeitraum nach dem Prinzip intensiver Intervallarbeit.

Die signifikant stärkeren Leistungsverbesserungen der Testgruppe hinsichtlich der Schnell- und Explosivkraft beruhen auf einer Optimierung der Motorik und einer besseren Muskelbalance. Die Spieler lobten vor allem die verbesserte Aktionsfähigkeit und ein besseres Gefühl der Stabilität. Bedeutsam ist zudem, dass bei diesem Trainingsprogramm zwar die Leistung gesteigert, die Überlastungs- und Verletzungsgefahr aber vermindert wird.

PRESSEMITTEILUNG



Notiz für die Redaktion

Die **TransMIT GmbH** erschließt und vermarktet im Schnittpunkt von Wissenschaft und Wirtschaft professionell die Potenziale von Hochschulen. Der Geschäftsbereich *Patente, Innovations- und Gründerberatung* widmet sich der Bewertung, dem Schutz und der Umsetzung von inter-/nationalen Innovations- und Wachstumsvorhaben. Das Geschäftssegment *Kommunikationsdienste und -netze* bietet die komplette Internet-Servicepalette vom einfachen Netzzugang über Web-Design, Datenbankanbindungen, Online-Shopping-Systeme, Lernen im Netz bis hin zu virtuellen Events. Die *TransMIT-Akademie* führt Weiterbildungsveranstaltungen zu neuen Technologien und Entwicklungen durch und die *52 TransMIT-Zentren* vermarkten innovative Technologien und Dienstleistungen der mittelhessischen Hochschulen in den Bereichen Life Sciences, Technik, Kommunikation/Medien/Literatur, Unternehmensführung/Management, Informations- und Kommunikationstechnik.

Zu den Kunden der TransMIT GmbH zählen namhafte Unternehmen aus den Branchen Pharma/Medizin, Biotechnologie, Chemie, Automobil, Anlagen- und Maschinenbau, Elektrotechnik, Optik, Informationstechnologie, Neue Medien, Telekommunikation sowie Handel und Dienstleistung. Referenzprojekte sind u.a. das Mathematikmuseum zum Anfassen, H-IP-O (Hessische Intellectual Property Offensive), Aktionslinie hessen-teleworking, Aktionslinie hessen-biotech! sowie das Wissenschaftsportal der European Polymer Federation (EPF). Gegründet wurde die TransMIT GmbH 1996 als Gemeinschaftsprojekt der mittelhessischen Hochschulen, Volksbanken und Sparkassen sowie der IHK Gießen-Friedberg.

Ansprechpartner bei Rückfragen:

Dr. Christian Schulze
TransMIT GmbH
Kerkrader Straße 3
35394 Gießen
<http://www.transmit.de>
Tel.: 0641 / 9 43 64 - 11
Email: schulze@transmit.de

Prof. Hans-Martin Sommer
TransMIT-Zentrum für Fitness, Gesundheit und
Training
Kugelgasse 10
35037 Marburg
Tel. 06421 / 2823955