

# Hormonelle Anpassungen

## Hormonelle Anpassungen nach einem Ganzkörper- Vibrationstraining bei Männern

C. Bosco an der Universität Rom, Italien

**Resultat:** Die Resultate zeigten einen signifikanten Anstieg im Blutplasmakonzentrat von Testosteron und dem Wachstumshormon, während Cortisol abfiel. Ein Anstieg der mechanischen Kraft wurde verzeichnet, während die Muskelaktivität im EMG zurückging. Eine Verbesserung der Hoch-Tief-Sprünge wurde ebenfalls beobachtet. Das bedeutet, Whole Body Vibration Training führt zu einer akuten Anpassung des hormonellen Profils und der neuromuskulären Leistung.

---

Whole Body Vibration Training führt zu einer akuten Anpassung des hormonellen Profils und der neuromuskulären Leistung.