

Entrenamiento por vibración (WBV): rápidos resultados en el entrenamiento de fitness con personas mayores

by Administrador

En un reciente estudio, que se ha prolongado durante 12 meses en la ciudad de Leuven, Bélgica, los científicos de la universidad confirman el éxito del entrenamiento por vibración WBV (Whole Body Vibration) en las personas mayores. Afirman que tiene un efecto claro sobre la energía muscular y sobre la fuerza de alta velocidad en las personas de avanzada edad. En la comparación al grupo de control, que realizó un entrenamiento de fitness convencional, se concluye que el entrenamiento con plataformas vibratorias conseguía los mismos efectos pero en la mitad del tiempo.

Así mismo, numerosos estudios demuestran los beneficios osteoarticulares de los sistemas WBV, tanto en la prevención de la osteoporosis como en la mejora de los problemas de artrosis (pueden consultarse dichos artículos en <http://www.soloflex.com/articles.htm>)

Algunas empresas que comercializan plataformas de vibración son:

Soloflex WBV Ironman Resolution Vibration Trainer Pineapple Amazing Vibrations Power Plate International Limited Fuente: The Journals of Gerontology

Entrenamiento por vibración (WBV): rápidos resultados en el entrenamiento de fitness con personas mayores by Administrador