



## Vibrocare

04. december 2007 kl. 19:30 på DR1

De fleste kender nok følelsen af, at man lige burde gå ned og træne. Men man kommer bare aldrig afsted.

Men hvad nu hvis man kan klare hele træningen på bare 15 minutter? Det kan faktisk lade sig gøre med en ny træningsform der hedder vibrationstræning. Spørgsmålet er bare, om det rent faktisk virker. Ha' det godt lod det komme an på en prøve og lod to testpiloter afprøve vibrationstræningen i fire uger.

Inden testpiloterne Lone og Kirsten begyndte træningen, blev de målt af idrætsforsker Thue Kvorning, for at se, om træningen rent faktisk havde en effekt. Thue målte deres fedtprocent, deres hoppehøjde og hvor meget styrke de havde i benene.

Og resultatet var imponerende. Deres fedtprocent var stort set den samme, men de hoppede begge højere og deres styrke i benene var forbedret med helt op til seks gange.

Både Lone og Kirsten gav vibrationstræningen fem hjerter. De var begge begejstrede for at det kun tager et kvarter at træne. Samtidig var træningen nem at udføre og det var dejlig trygt at der altid står en instruktør ved siden af, som straks retter en hvis man gør noget forkert.

Både Lone og Kirsten har mærket en effekt af træningen. Kirsten har ligefrem opdaget nogle små muskler, som hun ikke har haft tidligere, på sine overarme.

Idrætsforskeren Thue Kvorning var ikke helt så begejstret for vibrationstræningen som Lone og Kirsten. Men han måtte da indrømme, at de begge havde opnået flotte resultater i hans lille test.

## DR1 "Ha det godt" december 2007: Indslag om Fitvibe Excel og vibrationstræning

Og på baggrund af denne gav han fire hjerter, Men på baggrund af hans videnskabelige viden, ville han kun give træningen to hjerter. Der er nemlig ingen entydige resultater på vibrationstræningens effekt.

Man kan træne vibrationstræning over det meste af landet i blandt andet fitnesscentre og hos udvalgte fysioterapeuter.



### Links

- [Vibrocare.dk](http://Vibrocare.dk)

Kilde DR.dk 4/12-07