

# Was haben russische Kosmonauten mit Rückentraining zu tun?

1995 stellte der russische Kosmonaut Waleri Poljakow mit 438 Tagen einen neuen Rekord für die menschliche Verweildauer im All auf. Ohne die Erdanziehungskraft war er dabei einer besonderen Gefahr ausgeliefert: Der Schwerelosigkeit! Doch genau hier entdecken wir die große Gemeinsamkeit schwacher

Mensch ständig unter den heutigen Arbeitsbedingungen (Büro, Auto etc.) an Stabilität und bekommt Rückenschmerzen. Wie trainiert der Kosmonaut seine Muskeln? Über seine Reflexe! Der Hammer des Arztes schlägt bei einer Untersuchung auf die Kniesehne, der Muskel zuckt, ob man will oder nicht.



Genau diesen Effekt nutzt das sogenannte Vibrationsplattentraining. 15 Minuten pro Trainingseinheit reichen aus. Das solche Vibrationsplatten auch auf der Erde äußerst erfolgreich sind, zeigt deren Einsatz im Training der deutschen Nationalmannschaften im Fußball, Skifahren und Eisschnelllaufen.

Muskulatur auf der Erde und den Problemen der Raumfahrt. In der Schwerelosigkeit muß der Kosmonaut unbedingt ein regelmäßiges Training absolvieren, damit er lange im All bleiben kann. Auf der Erde verliert der

fen auf diese Geräte, denn die Belastung von gefährlichen Zusatzgewichten entfällt beim Vibrationsplattentraining.

Weitere Infos [www.move-on-westend.de](http://www.move-on-westend.de) oder Tel: 089-50080771

