

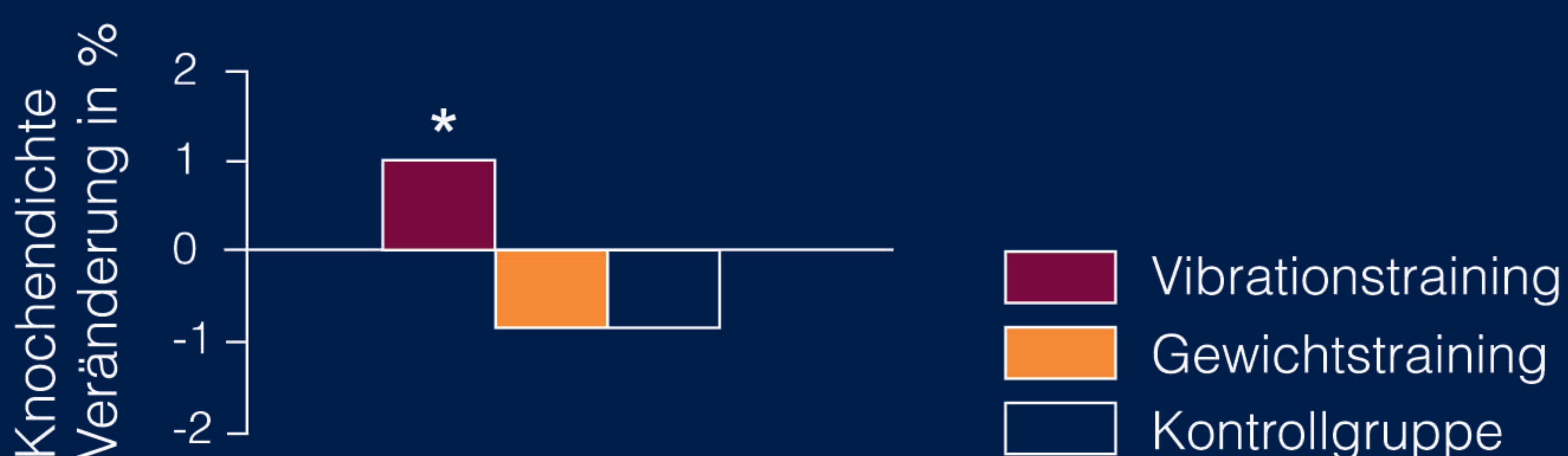
# Keine Angst vor Osteoporose

Biomechanisches Vibrationstraining macht's möglich!

*Do the vibe!*



## Wissenschaftlich bewiesen!



Ergebnisse ermittelt mit Biomechanischem Vibrationstraining (niedrige und hohe Amplitude und Frequenz von 35-40Hz = 2,28g-5,09g). Training über 24 Wochen, je 3mal/Woche. Veröffentlichung der Studie: Verschueren S, Roelants M, Delecluse C, Swinnen S, Vanderschueren D, Boonen S; 2004; Effect of 6-month Whole Body Vibration training on hip density, muscle strength, and postural control in postmenopausal women: a randomized controlled pilot study. Journal of bone and mineral research 19;3:253-359.