



振动训练法研究进展

Study on Vibration Training Method

投稿时间: 2010-01-22

DOI:

中文关键词: [全身振动训练](#) [研究进展](#) [综述](#)

英文关键词: [whole body vibration training method](#) [study development](#) [overview](#)

基金项目:上海市教委重点资助项目(06IZ001),上海市教委重点学科建设资助项目(J51001)

作者 单位

[宋佩成](#) [上海体育学院体育教育训练学院](#)

[李玉章](#)

摘要点击次数: 796

全文下载次数: 1634

中文摘要:

全身振动训练法作为一种新兴的训练手段,在国外众多领域得到广泛开展,国内也开始了初步的运用与研究。本文以文献研究为主,通过对国内外在振动训练作用效果及其影响因素等进行总结、归纳,以期今后实施研究和运用振动训练提供参考。

英文摘要:

Whole body vibration training method, as a new means of training, has been developed widely in many fields in foreign countries. Preliminary application and study are being carried out in China. Based mainly on literature study, the article sums up the effects and the relative factors of the vibration training at home and abroad so as to provide reference for vibration training study and application in future.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共41条):

[1][vibration training mechanisms and possible mechanisms relating to structural adaptations and acute effects\[EB/OL\].http://ADMOTION.NL.2002.4.](#)

[2][Luo.J.,McNamara.B.and Moran.K.\(2005\).The use of vibration training to enhance muscle strength and power\[J\].Sports Med.35\(1\):23-41.](#)

[3]Jin Luo,Brian P.McNamara,et al.(2005).A portable vibrator for muscle performance enhancement by means of direct muscle tendon stimulation[J].Medical Engineering&Physics,27:513-522.

[4]李玉章.[D].上海:上海体育学院,2007:16.

[5][Cardinale.M.and Bosco.C.\(2003\).The use of vibration as an exercise intervention\[J\].Exerc Sport Sci Review.31\(1\):3-7.](#)

[6]彭春政 危小焰.振动刺激与肌肉力量[J].中国运动医学杂志.2004.23(6):708-710.

[7]彭春政 危小焰 张晓韵.振动力量训练的机制和作用效果的研究进展[J].上海体育学院学报.2002.19(3):45-48.

文章下载top30

HIDE

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图(EMG)在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 辨析体育现代化概念的内涵与外...

文章浏览top30

HIDE

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读:体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票:公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

HIDE

- [8]彭春政.[D].上海:上海体育学院,2002.
- [9]BOSCO C,CARDINALE M,COLLIO,et al.(1998).The influence of whole body vibration on jumping performance[J].Biol Sport,15:157-164.
- [10]BOSCO C,LACOVELLI M,TSARPELA O.(2000).Hormonal Responses to Whole-Body Vibration in Men[J].European Journal of Applied Physiology,81(6):449-454.
- [11]Issurin VB,Liebermann DG,Tenenbaum G.(1994).Effect of vibratory stimulation training on maximal force and flexibility[J].J Sports Sci,12(6):561-566.
- [12]TORVINEN S,SIEVANEN H,JARVINEN TA,et al.(2002).Effect of 4-min vertical whole body vibration on muscle performance and body balance:a randomized cross-over study[J].Int J Sports Med,23(5):374-379.
- [13]BOSCO C,COLLI R,INTROINI E.,et al.(1998).Adaptive responses of human skeletal muscle to vibration exposure[J].Clinical Physiology,19(2):183-187.
- [14]Torvinen S,Kannus P,Sievanen H,et al.(2002).Effect of fourmonth vertical whole body vibration on performance and balance[J].Med Sci Sports Exerc,34(9):1523-1528.
- [15]Torvinen S,Kannus P,Sievanen H.(2003).Effect of 8-month vertical whole body vibration on bone,muscle performance,and body balance:a randomized controlled study[J].J Bone Miner Res.May,18(5):876-84.
- [16]DELECLUSE C.,M.ROELANTS,S.(2003).VERSCHUEREN.Strength Increase after Whole-Body Vibration Compared with Resistance Training[J].Medicine&Science in Sports & Exercise,35(6):1033-1041.
- [17]ROELANTS M,DELECLUSE C,GORIS M,et al.(2004).Effects of 24 weeks of whole body vibration training on body composition and muscle strength in untrained females[J].Int Journal Sports Med,25(1):1-5.
- [18]VIBRATION TRAINING Mechanisms and possible mechanisms relating to structural adaptations and acute effects[EB/OL].HTTP://WWW.ADMOTION.NL,2002.
- [19]GIORGOS PARADISIS,ELIAS ZACHAROGIANNIS.(2007).Effects of whole-body vibration training on sprint running kinematics and explosive strength performance[J].Journal of Sports Science and Medicine,(6):44-49.
- [20]RITTWEGER,J.G.BELLER,D.FELSENBERG.(2000).Acute physiological effects of exhaustive whole-body vibration exercise in man[J].Clinical Physiology,20(2):134-142.

[更多...](#)

引证文献(本文共被引1次):

- [1] 刘北湘.振动波方向、频率对振动训练的影响[J].武汉体育学院学报,2011,45(6):83-87.

相似文献(共20条):

- [1] 周苏源,危小焰.基于振动力量训练的研究进展[J].首都体育学院学报,2008,20(5).
- [2] 高跃文,危小焰,周苏源.振动肌肉力量训练的研究进展[J].山西师大体育学院学报,2007,22(1):107-109.
- [3] 朱梅新,张新辉.振动训练的生理基础与应用研究进展[J].辽宁体育科技,2009,31(3).
- [4] 彭春政,危小焰,张晓韵.振动力量训练的机制和作用效果的研究进展[J].西安体育学院学报,2002,19(3):45-48.
- [5] 任满迎,赵焕彬,刘颖,王海涛.振动力量训练即时效应与结构性效应的研究进展[J].体育科学,2006,26(7):63-66.
- [6] 曾纪荣,王兴泽.振动训练时发展肌肉力量效果影响的实验研究[J].北京体育大学学报,2007,30(10):1439-1441.
- [7] 张自刚.振动力量训练综合效果研究[J].西安体育学院学报,2009,26(5).
- [8] 王兴泽,胡贤豪,康辉斌.振动负荷辅助举重训练对优秀女子举重运动员影响的实验研究[J].中国体育科技,2009,45(4).
- [9] 唐剑峰,叶新新,彭春政.振动刺激力量训练对踝关节肌群肌力影响的实验研究[J].浙江体育科学,2005,27(3):91-94.
- [10] 陈海鸥.振动训练对14-15岁青少年跳远运动员运动成绩的影响研究[J].四川体育科学,2013(4).
- [11] 赵洪波,侯小燕.振动力量训练对跳远运动员下肢专项力量训练效果的影响研究[J].哈尔滨师范大学自然科学学报,2012,28(3).
- [12] 卜淑敏,韩天雨.2014年“第61届美国运动医学会年会”专栏:全身振动训练在运动训练和康复领域中的应用及研究进展[J].北京体育大学学报,2014,37(8):65-70.
- [13] 马海燕综述 张春之(审校) 王林(审校).振动性神经病及其医学检查方法的研究进展[J].劳动医学,2007,24(2):231-234.
- [14] 欧阳秀雄,湛超军.振动训练同振幅不同频率与振动时间对血流量变化的研究[J].北京体育大学学报,2008,31(7).
- [15] 王兴泽,王冰,胡贤豪.振动力量训练综述[J].山东体育学院学报,2007,23(1):63-66.
- [16] 宋德海,巢晓春.力量训练方式发展研究[J].山东体育科技,2011,33(4):8-12.
- [17] 高炳宏,孟志军.赛艇项目专项训练监控方法的研究进展[J].体育科研,2013(5):52-59.
- [18] 王刚.磁悬浮列车车桥耦合振动研究[J].上海第二工业大学学报,2007,24(3):175-182.
- [19] 骆振福 陈清如.振动流化床研究新进展[J].化学工程,1997,25(2):10-12.
- [20] 刘殿吉,丁建伟,于子金.列车运行引起的振动问题的研究进展[J].山西建筑,2009,35(3).

版权所有:上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持:北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1983829 今日访问量:641