

Atemmuskulaturtraining mit Phantom Athletics Atemtrainingsmasken

Wissenschaftliche Analyse mit Test- und Kontrollgruppe zur Erhebung oder Widerlegung eines Leistungsfortschrittes



Versprechen Phantom Athletics

1. Training der Atemmuskulatur
2. Nutzen von mehr Lungenvolumen
3. Ausdauer & Kondition verbessern
4. Pulssenkung

Zentrale Fragestellungen

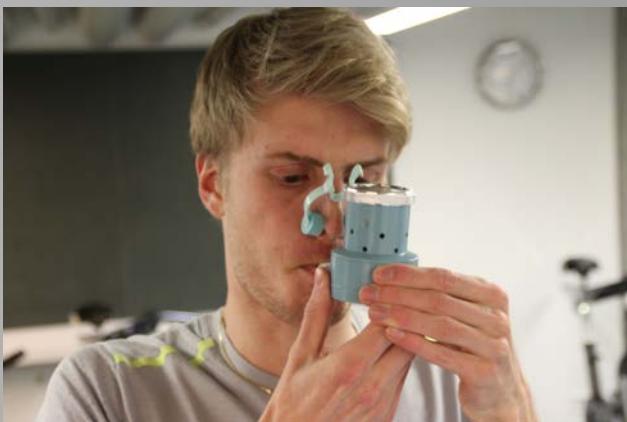
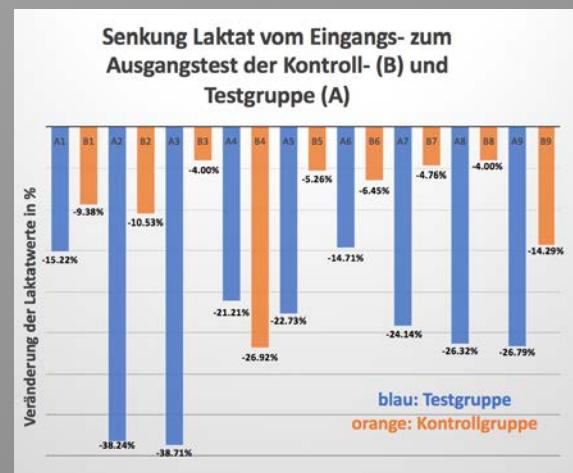
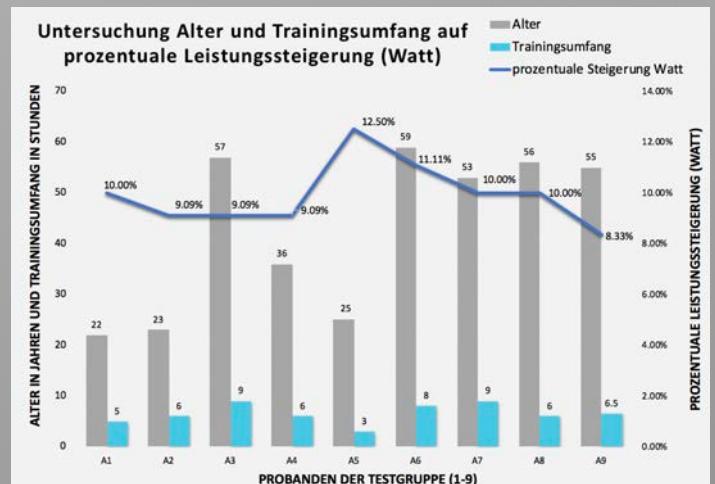
1. Verbessert sich die Leistungsfähigkeit im Ausdauersport (Radsport und Laufen) durch regelmässiges Training mit der Phantom Athletics Atemtrainingsmaske?
2. Wie wirkt sich das Training auf das Laktat, den Leistungspuls, den Ruhepuls und das Lungenvolumen aus?

Testphase

- Erstellen Konzept, Abgrenzung Testfeld (Velo/Laufen), Test mit Rückschluss (PWC Test)
- Eingangstest, Datenerhebung: Bildung Test- (50% Maskentraining) und Kontrollgruppe (ohne Maske), Trainingsumfang/-intensität = wie zuvor
- 5 Wochen Testphase, Training protokollieren
- Ausgangstest: Datenerhebung, Auswertung

Ergebnisse

- deutlicher Leistungsfortschritt Testgruppe
- Alter und Trainingsumfang keine Relevanz
- deutliche Pulssenkung Testgruppe
- deutlich höhere prozentuale Senkung Laktatwerte bei der Testgruppe
- Lungenvolumen: keine Veränderung



Interpretation der Resultate

- Der Widerstand beim Ein-/Ausatmen führt zu einem Training der Atemmuskulatur.
- Es wurde ein Konkurrenzkampf zwischen der Atem- und der Beinmuskulatur festgestellt.
- Höhere Anzahl Watt bei tieferem Puls = Leistungsfortschritt = tiefere Laktatwerte
- Ruhepuls nur über längere Zeit veränderbar
- Potential im Leistungssport