

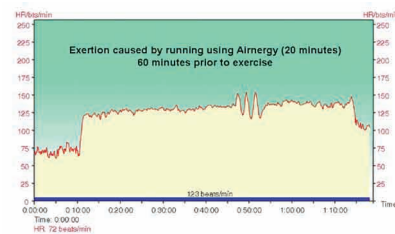
Estudio Piloto muestra mejora significativa en niveles de resistencia del cuerpo

Niveles logrados con el uso de Airnergy

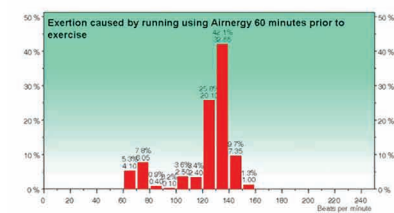
(Gerry Weber mundo, Saluto Sport und Gesellschaft für Gesundheit GmbH, Instituto de Diagnóstico, Halle, el Dr. Elmar Wienecke)

¿Qué efecto tiene el aire Airnergy complementario sobre la motricidad? esta es una pregunta dirigida por el científico Dr. Elmar deportes Wienecke. Él acaba de publicar los resultados de un estudio piloto centrado en los niveles de resistencia.

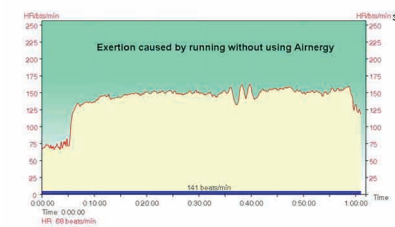
Se basa esto en su propia experiencia personal, observando que su cuerpo no se cansa tan rápidamente si hubiera utilizado Airnergy 60 minutos antes de una carrera. Como un científico que ha examinado a miles de atletas y no atletas a los efectos de la elaboración de planes de formación individuales, la optimización de horarios o el aumento de la rehabilitación general de los niveles de aptitud, el Dr. Wienecke comenzó examinándose a sí mismo. Las primeras 4 de las 7 ilustraciones adjuntas muestran los resultados de las pruebas realizadas sobre el mismo. Su ritmo cardíaco se mide con y sin la influencia de Airnergy.



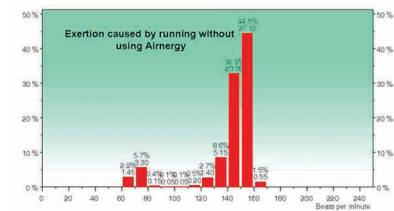
Person	Elmar Wienecke	Date	19.05.2005	Ave. heart rate	123 bpm
Unit	19.05.2005 08:35	Time	08:35:21	Max. heart rate	154 bpm
Type of event	Running	Duration	1:18:10.0		
Comment		Period	0:00:00 - 1:18:10 (1:18:10.0)		



Person	Elmar Wienecke	Date	19.05.2005	Ave. heart rate	123 bpm
Unit	19.05.2005 08:35	Time	08:35:21	Max. heart rate	154 bpm
Type of event	Running	Duration	1:01:10.0		
Comment		Period	0:00:00 - 1:18:10 (1:18:10.0)		



Person	Elmar Wienecke	Date	20.05.2005	Ave. heart rate	143 bpm
Unit	20.05.2005 08:47	Time	08:47:43	Max. heart rate	183 bpm
Type of event	Running	Duration	1:01:00.0		
Comment		Period	0:00:00 - 1:01:00 (1:01:00.0)		



Person	Elmar Wienecke	Date	20.05.2005	Ave. heart rate	143 bpm
Unit	20.05.2005 08:47	Time	08:47:43	Max. heart rate	183 bpm
Type of event	Running	Duration	1:01:00.0		
Comment		Period	0:00:00 - 1:01:00 (1:01:00.0)		

El siguiente nivel de ritmo cardíaco esfuerzo físico como correr fuera, mientras que en un ciclo ergómetro, o en un tapiz rodante es un criterio para la prueba de resistencia: la parte inferior de la frecuencia cardíaca, mayor es la resistencia a nivel de la prueba. Para llevar a cabo se requiere una cierta cantidad de oxígeno. Si esto no puede ser, la frecuencia cardíaca aumenta o se produce más lactato. Esto significa, sin embargo, que el atleta tiene que acabar cuanto antes, porque simplemente "no puede seguir más". Cualquier atleta capaz de alcanzar el mismo nivel de esfuerzo, pero a un menor ritmo cardíaco tiene un mejor nivel de resistencia. Su sistema muscular es capaz de hacer un uso más eficaz del oxígeno suministrado.

Si después de seis semanas de entrenamiento un corredor tiene una frecuencia cardíaca más baja que antes, esto se considera normal. Se desprende de las ilustraciones del Dr. Wienecke las pruebas de que las lecturas tomadas en dos días consecutivos muestran una diferencia en la frecuencia cardíaca. Esto es como resultado del uso de Airnergy. No puede atribuirse a un efecto de formación, porque no se trata de un estudio a largo plazo. En dos ocasiones el corredor duró aproximadamente 60 minutos a la misma velocidad y en el mismo tramo, a continuación, empezando suavemente aumentando el ritmo de una vez después de cinco minutos y una vez después de 10 minutos. Si las curvas promedio de los 10 minutos a partir de la frecuencia cardíaca es mucho menor cuando se utiliza Airnergy. Esto se debe a que el oxígeno se utiliza de manera más eficaz.

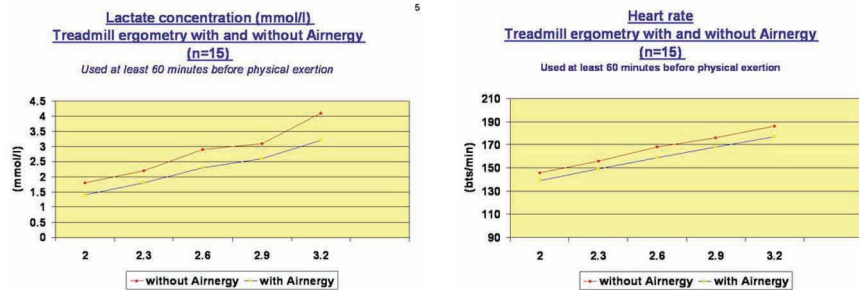
Estudio Piloto muestra mejora significativa en niveles de resistencia del cuerpo

Niveles logrados con el uso de Airnergy

El tercer y cuarto gráficos ilustran la cantidad de tiempo que el corredor tiene una cierta frecuencia cardiaca. Después de usar Airnergy el ritmo cardíaco promedio fue de 123. Sin Airnergy es 143 latidos por minuto. El valor máximo fue de 154 cuando se utiliza Airnergy y 163 latidos / minuto sin Airnergy.

1a-4a gráficos muestran los resultados de un estudio de caso único. Se podría argumentar que la mejora en los niveles de resistencia en este caso se debe a factores tales como un tipo diferente de esfuerzo. Los siguientes gráficos demuestran por qué este no es el caso. Es importante que Airnergy se utiliza de una a dos horas antes de que el ejercicio físico.

RESULTADOS



Los resultados de un estudio piloto con 15 sujetos de prueba bajo condiciones controladas se muestran aquí. Verum y el placebo se utilizaron los dispositivos, con la prueba de los sujetos desconocen qué dispositivo se utiliza. Una vez más, tanto la frecuencia cardiaca y la concentración de lactato se midió con la prueba de los temas se ejecutan en el tapiz rodante, con y sin utilizar Airnergy de antemano. Es posible hacer caso omiso de coordinación y factores resultantes efectos metabólicos, ya que el tapiz rodante el cumplimiento de la prueba de los sujetos fue muy bueno sobre la base de sus muchos años de experiencia en el uso de cintas. Las pruebas se hicieron los temas de deportes de grado profesores y fisioterapeutas. El mismo tipo de examen también se llevó a cabo utilizando el ciclo ergómetro con resultados similares.

La concentración de lactato de escala se extiende a 4,5 mmol / l en el gráfico y la escala se refiere a la frecuencia cardiaca hasta 210 latidos por minuto. La diferencia en los valores de lactato es particularmente significativa. El grupo sin Airnergy encuentra casi en el umbral de lactato, con rango de valores entre el 4 y 5, es decir, en un rango que otro nivel de energía se necesita. The values and differences are summarised in graph 5.

Importancia para el deporte

La resistencia es el factor decisivo en un gran número de deportes, que es la capacidad del cuerpo para resistir la fatiga. Este es el factor que limita el rendimiento. Este no es el caso para otros tipos de deporte. En las disciplinas de salto o lanzamiento, por ejemplo, no se necesita la resistencia durante la competencia, sino que se necesita en la formación. Un puente elevado o discusión lanzador naturalmente tiene que entrenar cada día y es cuando se basan en altos niveles de resistencia.

Este es el principal efecto de entrenamiento de resistencia: uno no se cansa tan rápido y puede recuperar mucho más rápido. Si Airnergy puede hacer una contribución similar a la formación de este efecto sólo puede significar una cosa para la ejecución de ocio y deporte en general: **todo el mundo puede beneficiarse de Airnergy.**



Dr. Elmar Wienecke