

STUDIE ZU ATEMTRAINING & PSYCHOPHYSIOLOGISCHEN PROZESSEN

WORUM GEHT ES?

- Wissenschaftliche Studie über die Anwendung eines **app-basierten Atemtrainings von Zuhause**
- Erprobung dieser speziell dafür entwickelten App durch **Athlet*innen**
- Untersuchung verschiedener **psychophysiologischer Prozesse**

WAS BEKOMMST DU?

- Evidenzbasierte **Leistungsberichte** zu deiner Ausdauerleistung, Lungenfunktion und Schlafqualität
- Zugang zu einer **neuen App**, die deine sportliche Leistung verbessern kann

VORAUSSETZUNGEN

Du bist Kaderathlet*in / Spitzensportler*in

PROJEKTLEITUNG

Dr. Uirassu Borges
Dr. Babett Lobinger
Dr. Sylvain Laborde



Für mehr Infos gerne dieses Erklärvideo anschauen

ABLAUF

Voruntersuchung im Labor



30 Tage Atemübungen zuhause



Nachuntersuchung im Labor



*evtl. 30 Tage Atemübung zuhause



*evtl. Nachuntersuchung im Labor

*hängt von der Gruppeneinteilung ab

Kontakt

COVID19.sport@gmail.com