

Liebe Trainer:innen und Multiplikator:innen,

im Rahmen eines vom BISp finanzierten Projektes haben wir im letzten Jahr eine App für Atemtraining entwickelt. Die App gibt einen spezifischen Atemrhythmus vor, der slow-paced breathing genannt wird. Diese evidenzbasierte Atemtechnik hat sich als gewinnbringend für Wohlbefinden, Schlafqualität und Ausdauerleistungsfähigkeit gezeigt.

Das Besondere an unserer App ist Biofeedback nur mithilfe der Kamera des eigenen Smartphones. Das heißt, während der Atemübung werden live die Herzfrequenz und Herzratenvariabilität erhoben, indem der Zeigefinger auf der Kamera platziert wird. Dadurch ist es möglich, die Auswirkungen dieser Atemtechnik auf dem Körper live zu verfolgen.

Wir suchen aktuell Leistungssportler:innen, die Lust haben, an einer Interventionsstudie teilzunehmen und die App zu erproben.

Die Studie besteht aus 2 oder 3 Laborterminen der Deutschen Sporthochschule Köln (abhängig von der zufälligen Gruppenzuweisung) und 15 Minuten Atemtraining pro Tag von Zuhause mit der App, über den Zeitraum von vier Wochen. Alle Informationen haben wir kompakt auf einem Flyer zusammengestellt (siehe Infomaterial im Anhang).

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie/ du die Studie unterstützt und die Informationen zu der Studie und den Probandenaufruf an potenzielle Interessent:innen weiterleitest?

Wir sind spezifisch auf der Suche nach Sportler:innen mit einem Kaderstatus oder vergleichbarem Leistungsniveau. Damit würdest du uns sehr weiterhelfen!

Wenn Sie sich/ du dir einen Eindruck der App verschaffen möchtest, schicken wir hiermit QR-Codes zum Download und einen Zugangscode für die App (Code: qXDDQt8 - bitte nur für den persönlichen Gebrauch und nicht weitergeben).

App für Android:		App für iOS:
		

Beste Grüße,
Uirassu Borges,
Sylvain Laborde,
Babett Lobinger

ANHANG Flyer