

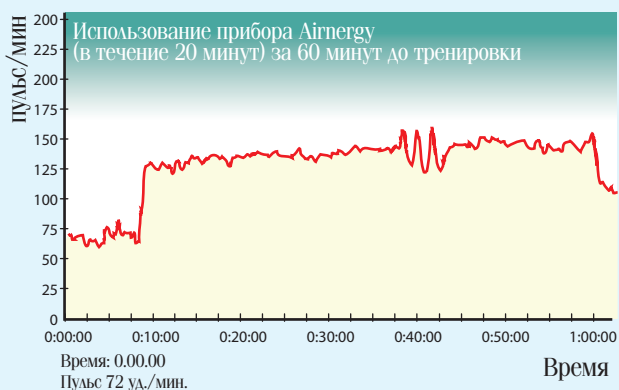
ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, ДЕМОНСТРИРУЮЩЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ AIRNERGY.

Исследование было проведено: Gerry Weber World (Германия), mbH Saluto общество спорта и здоровья, Диагностический институт, д-р Эльмар Винеке.

Какое влияние оказывает синглетный кислород Airnergy на моторные навыки? Этот вопрос изучил спортивный врач д-р Элмар Винеке (Elmar Wienecke) и опубликовал результаты пилотного исследования, посвященного уровню выносливости у спортсменов.

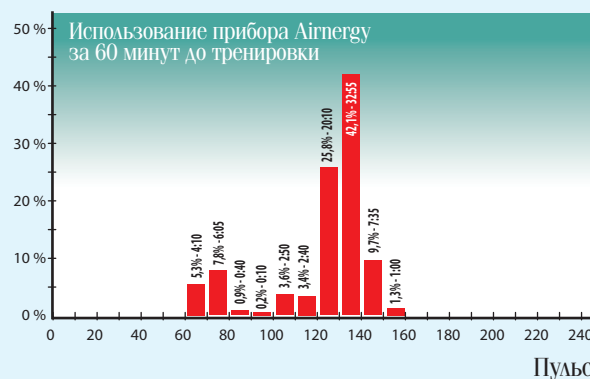
В исследовании Д-р Элмар Винеке рассказывает о собственных ощущениях от использования Airnergy в течение 60 минут перед забегом: усталость приходит не так быстро. Как ученый он наблюдал тысячи спортсменов-профессионалов и просто любителей, составлял для них индивидуальные планы тренировок, оптимальные графики реабилитации, повышения общего уровня физической подготовки. Но исследование приборов Airnergy д-р Винеке начал с себя. Первые 4 из 7 приведенных графиков (№1, 2, 3, 4) посвящены результатам испытаний на себе. Измерялся пульс с применением Airnergy и без.

график № 1



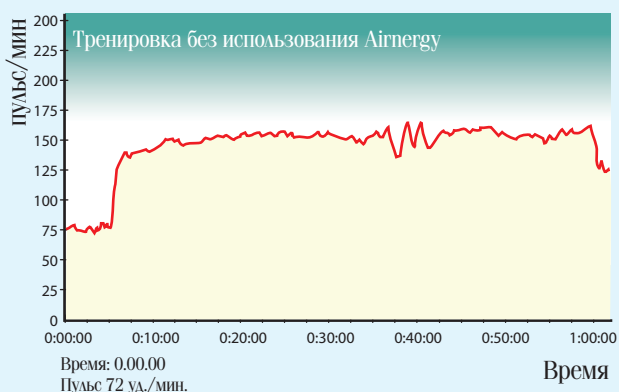
Исследуемый	Эльмар Винеке	Дата	19.06.2006	Средн. пульс	123 уд./мин.
Дата	19.06.2006 08.36	Время	08.36.21	Макс. пульс	154 уд./мин.
Тип тренировки	бег	Длит.	1:18.10.0		
Комментарии				Период	0:00:00 – 1:18.10 (1:18.10.0)

график № 2



Исследуемый	Эльмар Винеке	Дата	19.06.2006	Средн. пульс	123 уд./мин.
Дата	19.06.2006 08.36	Время	08.36.21	Макс. пульс	154 уд./мин.
Тип тренировки	бег	Длит.	1:18.10.0		
Комментарии				Период	0:00:00 – 1:18.10 (1:18.10.0)

график № 3



Исследуемый	Эльмар Винеке	Дата	20.06.2006	Средн. пульс	141 уд./мин.
Дата	20.06.2006 08.47	Время	08.47.43	Макс. пульс	163 уд./мин.
Тип тренировки	бег	Длит.	1:01.00.0		
Комментарии				Период	0:00:00 – 1:01.00 (1:01.00.0)

график № 4



Исследуемый	Эльмар Винеке	Дата	20.06.2006	Средн. пульс	141 уд./мин.
Дата	20.06.2006 08.47	Время	08.47.43	Макс. пульс	163 уд./мин.
Тип тренировки	бег	Длит.	1:01.00.0		
Комментарии				Период	0:00:00 – 1:01.00 (1:01.00.0)

Пульс после физической нагрузки, такой как бег по улице, занятия на велоэргометре или на беговой дорожке, — один из критериев выносливости: чем он ниже, тем лучше. Для выполнения физических упражнений человеку необходимо определенное количество кислорода. Его дефицит ведет к учащению пульса и дополнительной выработке молочной кислоты. Это означает, что спортсмен раньше сойдет с дистанции, просто потому что «больше не может». Более редкий пульс при том же результате — свидетельство большей выносливости, способности мышц более эффективно использовать кислород.

Нормой эффективности тренировки считается снижение частоты пульса после шести недель. Из приведенных доктором Винеке графиков видно, что в результате применения Airnergy частота пульса заметно изменяется с каждым днем. Учитывая временной фактор, это улучшение просто не могло быть обычным следствием тренировки. В двух случаях бегун следовал примерно с одной скоростью и по одному маршруту в течение 60 минут, плавно разгоняясь и наращивая темп через пять минут, а еще в одном случае — через 10 минут. Усреднение графиков, начиная с 10-й минуты, показывает значительно меньшую частоту пульса при применении Airnergy. Это объясняется более эффективным использованием кислорода.

На втором и четвертом графиках представлена продолжительность бега до выхода на определенную частоту пульса. При использовании Airnergy средняя частота пульса составила 123, а без Airnergy — 143 удара в минуту. Пиковое значение составило 154 и 163 удара в минуту соответственно.

На графиках 1-4 представлены результаты одного исследования. В этом случае можно предположить, что измеренный уровень выносливости зависит от таких факторов, как тип нагрузки. Следующие графики показывают, что это не так. Определяющим является использование Airnergy в течение часа-двух перед выполнением упражнений.

Результаты

Эргометрия однообразного механического труда с прибором Airnergy и без него (n=15) Прибор используется за 60 минут до тренировки

график № 5

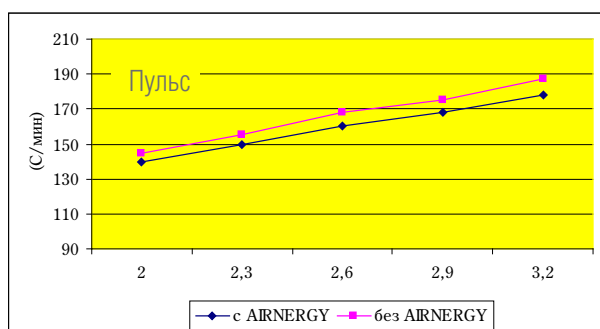


график № 6

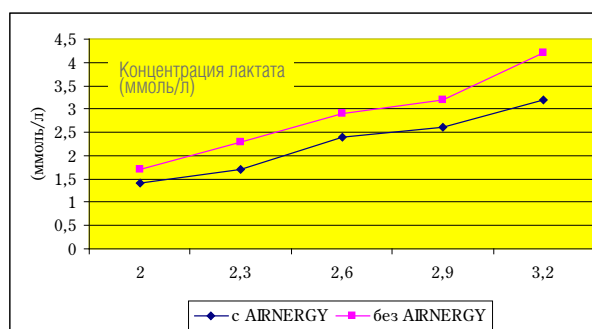


график № 7

S (м\с)	без А. пульс (уд./мин.)	без А. лактат (ммоль/л)	с А. пульс (уд./мин)	с А. лактат (ммоль/л)	Δ лактат в % (без А. – с А.)	Δ пульс в % (без А. – с А.)
2,00	145.7 ± 7.33	1,80 ± 0.31	139.4 ± 6.95	1,40 ± 0.35	20.89* ± 7.56	4.34*** ± 0.67
2,30	156.4 ± 9.05	2,20 ± 0.47	149.4 ± 8.43	1,80 ± 0.41	19.46*** ± 4.23	4.46*** ± 0.99
2,60	167.7 ± 8.03	2,90 ± 0.66	158.8 ± 7.83	2,30 ± 0.52	20.6*** ± 3.69	5.29*** ± 1.31
2,90	176.7 ± 8.03	4,10 ± 1.13	167.8 ± 8.64	3,20 ± 1.08	20.8*** ± 8.03	5.07*** ± 1.37
3,20	186.3 ± 9.22	5,70 ± 1.13	176.5 ± 9.55	4,63 ± 9.55	19.1*** ± 3.84	5.2*** ± 1.51

Здесь приведены результаты пилотного исследования с 15 участниками в контролируемых условиях. Участникам не было известно, кто из них пользуется настоящим устройством, а кто — плацебо. Измерялся пульс и уровень лактата при выполнении упражнений на беговой дорожке с предварительным применением Airnergy и без. Учитывая, что все участники уже по много лет пользуются беговыми дорожками, можно пренебречь возможным влиянием на уровень метаболизма неэффективной координации движений. Все участники были преподавателями физической культуры и физиотерапевтами. Кроме того, аналогичные тесты выполнялись с использованием велоэргометра, и были получены аналогичные результаты.

На приведенных графиках шкала концентрации лактата простирается до 4,5 ммоль/л, а частоты пульса — до 210 ударов

в минуту. Различие в уровне лактата имеет особенно важное значение. Группа, не получавшая воздух Airnergy, доходила почти до анаэробного порога, со значениями концентрации лактата между 4 и 5, т.е. в диапазоне, требующем перехода на другой энергетический механизм. Экспериментальные значения в удобном для сравнения виде приведены на графике 5.

Значение для спорта

В очень многих видах спорта выносливость, то есть способность организма противостоять усталости, — решающий фактор успеха. Именно он ограничивает спортивные результаты. В то же время во многих других видах выносливости не требуется. Например, в прыжках и метании снарядов соревнования не требуют от спортсмена выносливости, хотя на тренировках она необходима. Прыгун в высоту или метатель диска должен тренироваться ежедневно, и для этого ему необходим высокий уровень выносливости.

Главный результат тренировки выносливости: усталость приходит не так быстро, а восстановление идет быстрее. Если эффект применения Airnergy аналогичен результату длительных тренировок, это может означать только одно: и в любительском, и в профессиональном спорте **каждый может выиграть от применения Airnergy.**