

LÄNGERER ATEM MIT FACE-FORMER-THERAPIE

In einer Pilotstudie des Weilheimer Instituts für Bewegung & Ernährung wurden die Auswirkungen der Face-Former-Therapie auf die Lauflistung untersucht.

Diese Therapie wurde von Dr. Klaus J. Berndsen und Sabine Berndsen vom Institut für Stimm- und Sprachtherapie in Unna entwickelt. Das Training mit dem Face-Former hat nachgewiesenen positiven Einfluss bei bestimmten Störungen, wie Schnarchen, Schlafapnoe (kurzzeitiger Atemstillstand), Schmerzen in der Kopf-, Gesichts-, Nackenregion, Atemstörungen und Haltnungsproblemen. Mit der Face-Former-Therapie sollen Muskel- und Gewebefunktionen im Gesicht gekräftigt und harmonisiert, die Nasenatmung verbessert sowie die Kopfbalance und Körperhaltung korrigiert werden. Neu war die Idee, das erfolgreiche Therapiekonzept auch im Ausdauersport zu nutzen. Dazu trainierten zwei Läufergruppen (zu je sechs SportlerInnen)

einheitlich nach Plänen des Trainingsexperten und RUNNING-Mitarbeiters Peter Maisenbacher, eine Gruppe übte zusätzlich mit dem Face-Former. Der Trainingsfortschritt der Teilnehmer wurde mit Hilfe von zwei Laktat-Stufentests überprüft, die im Abstand von sieben Wochen auf dem Laufband durchgeführt werden. Das auf die Verbesserung der Grundlagenausdauer ausgerichtete Training zeigte bei der Gruppe, die zusätzlich mit dem Face-Former übte, deutlichen Erfolg: An der aeroben Schwelle (2,0 mmol Laktat pro Liter) konnten die Teilnehmer ihre Geschwindigkeit um 36,4 Prozent steigern! (Die Kontrollgruppe lediglich um 1,08 Prozent). Parallel dazu sank die Herzfrequenz an dieser Schwelle um 6,56 Prozent (gegenüber 0,75 Prozent). Mehr Informationen zu der Face-Former-Therapie unter www.face-former.de. Die Einzelergebnisse und ein Mustertrainingsplan unter www.sport-pro-motion.de

Peter Maisenbacher beim Test des neuen Face-Formers.

