



THE [R]EVOLUTION OF REGENERATION!



VENEX EUROPE GmbH · Kistlerhofstraße 70 · 81379 München / Germany

BILD.DE

DEUTSCHES SCHWIMMTEAM – FIT FÜR DIE NACHTSCHICHT

05.08.2016 - 17:06 Uhr

Aus Gewohnheits-Frühaufstehern werden in Rio notgedrungen Nachtschwärmer – die Olympia-Spätschicht der Schwimmer macht's möglich.

Halbfinals und Finals finden in Rio bis nach Mitternacht Ortszeit statt. Die Vorläufe sind nachmittags – und wie die Finals damit vier Stunden später als üblich. Das US-Fernsehen als größter Geldgeber will es so.

Marco Koch, Paul Biedermann & Co. mussten ihren gewohnten Bio-Rhythmus umstellen. „Wir haben meines Wissens nach mehr getan als jede andere Nation auf der Welt“, sagt Chefbundestrainer Henning Lambert. „Wir haben viele gute Dinge auf den Weg gebracht.“ Dazu zählen:

LICHT-THERAPIE

Speziallampen sollen die europäische Sommerzeit simulieren. Die Schwimmer leben im brasilianischen Winter mit etwa acht Sonnenstunden weiter nach dem europäischen Sommer mit bis zu 15 Stunden Tageslicht. „Wir müssen in der Sommerzeit bleiben“, sagt Lambert.

Wenn abends gegen sechs die Sonne untergeht, soll der Körper nicht auf den Nacht-Rhythmus schalten, sondern bereit bleiben für Leistung um Mitternacht.

SCHLAFLABOR

Die Spitzenathleten ermittelten in einem Berliner Schlaflabor ihren individuellen Leistungshöhepunkt. Mit Hilfe der Tageslichtlampen soll dieser Leistungshöhepunkt sukzessive in den späten Abend verschoben werden.

REGENERATIONSKLEIDUNG

Mit Nachtwäsche aus einem Mineralien-Platin-Mix soll der Ruhe-Nerv Parasympathikus aktiviert werden. „Wenn man das nachts als Schlafanzug anzieht, fällt man in einen viel erholsameren Schlaf, Muskelschmerzen werden gelindert. Die Regenerationsfähigkeit wird um acht bis zehn Prozent erhöht“, erklärt Lambert und bedankt sich ausdrücklich beim Deutschen Schwimm-Verband, der diese Maßnahmen ermöglichte.

05.08.2016 - 17:06 Uhr
Aus Gewohnheits-Frühaufstehern werden in Rio notgedrungen Nachtschwärmer – die Olympia-Spätschicht der Schwimmer macht's möglich.

Halbfinals und Finals finden in Rio bis nach Mitternacht Ortszeit statt. Die Vorläufe sind nachmittags – und wie die Finals damit vier Stunden später als üblich. Das US-Fernsehen als größter Geldgeber will es so.

Marco Koch, Paul Biedermann & Co. mussten ihren gewohnten Bio-Rhythmus umstellen. „Wir haben meines Wissens nach mehr getan als jede andere Nation auf der Welt“, sagt Chefbundestrainer Henning Lambert. „Wir haben viele gute Dinge auf den Weg gebracht.“ Dazu zählen:

Licht-Therapie

Speziallampen sollen die europäische Sommerzeit simulieren. Die Schwimmer leben im brasilianischen Winter mit etwa acht Sonnenstunden weiter nach dem europäischen Sommer mit bis zu 15 Stunden Tageslicht. „Wir müssen in der Sommerzeit bleiben“, sagt Lambert.

Wenn abends gegen sechs die Sonne untergeht, soll der Körper nicht auf den Nacht-Rhythmus schalten, sondern bereit bleiben für Leistung um Mitternacht.

Schlaflabor

Die Spitzenathleten ermittelten in einem Berliner Schlaflabor ihren individuellen Leistungshöhepunkt. Mit Hilfe der Tageslichtlampen soll dieser Leistungshöhepunkt sukzessive in den späten Abend verschoben werden.

Regenerationskleidung

Mit Nachtwäsche aus einem Mineralien-Platin-Mix soll der Ruhe-Nerv Parasympathikus aktiviert werden. „Wenn man das nachts als Schlafanzug anzieht, fällt man in einen viel erholsameren Schlaf, Muskelschmerzen werden gelindert. Die Regenerationsfähigkeit wird um acht bis zehn Prozent erhöht“, erklärt Lambert und bedankt sich ausdrücklich beim Deutschen Schwimm-Verband, der diese Maßnahmen ermöglichte.

Zimmer im Olympischen Dorf

Damit die Schwimmer länger schlafen können, wurde in der deutschen Unterkunft die oberste Etage mit Zimmern nach außen blockiert. Die Fenster werden mit Alufolie abgedunkelt, damit das Tageslicht morgens das Team nicht früher weckt.

Gegen Lärm hilft manchen auch der Klassiker: Ohrstöpsel. (dpa)

Impressum · Über Bild.de · Hilfe · Kontakt · Bild.de-Bestellnachweise · Media · Jobs · Preise
 Alle Nutzungsbedingungen · Benutzersicherheitsrichtlinien · Nutzungsbedingungen Online-Werbung · Datenschutz
 Themenwörter · Bild.de · Bild.de

VENEX EUROPE GmbH
 Kreativ Areal Kistlerhof
 Kistlerhofstraße 70
 Haus 03, Gebäude 80, 2.OG
 D - 81379 München

Tel.: +49 89 71 99 88 66
 Fax: +49 89 71 99 88 67
 E-Mail: info@venex-j.eu
 www.regenerationforyou.eu

Amtsgericht München: HRB 216310
 Sitz der Gesellschaft: München
 Geschäftsführer:
 Hideki Katano, Taichi Nakamura

Kreissparkasse München Starnberg
 BIC BYLADEM1KMS
 IBAN DE65702501500028062628
 Ust-IdNr.: DE297998383

ZIMMER IM OLYMPISCHEN DORF

Damit die Schwimmer länger schlafen können, wurde in der deutschen Unterkunft die oberste Etage mit Zimmern nach außen geblockt. Die Fenster werden mit Alufolie abgedunkelt, damit das Tageslicht morgens das Team nicht früher weckt.

Gegen Lärm hilft manchen auch der Klassiker: Ohropax. (dpa)

Quelle:

http://www.bild.de/sport/olympia/olympia-2016/fit-fuer-die-nachtschicht_ag_dp-47175990.bild.html

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten