

Sandra Ückert/Winfried Joch

Verbesserte Hitzetoleranz durch Kälteapplikation

Literatur

- Badtke, G. (Hrsg.) (1995). *Lehrbuch der Sportmedizin*. 3. Aufl. Heidelberg/Leipzig: Barth.
- Cotter, J.D. et al. (2001). Effect of pre-cooling, with and without high cooling, on strain and endurance exercise performance in the heat. *Comp. Biochem. Physiol., Part A*, 123, 667-677.
- Dickhuth, H.-H. et al (2004). In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *Sport unter besonderen klimatischen Bedingungen – am Beispiel der Olympischen Spiele 2004 in Athen*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Fricke, R. (1985). Ganzkörperkältetherapie in einer Kältekammer um -110° C. *Ztschr. Phys. Med. Baln. Med. Klim.*, 14, S. 291.
- Joch, W. & Ückert, S. (2003). Ausdauerleistung nach Kälteapplikation. *Leistungssport*, 33 (6), 17-22.
- Joch, W., Ückert, S. & Fricke, R. (2004). *Die Bedeutung kurzfristig und hoch dosierter Kälteapplikation für die Realisierung sportlicher Leistungen* (S. 245-252). BISP-Jahrbuch, Bonn.
- Khogali, M. & Hales, J.R.S. (1983): *Heat Stroke and Temperature Regulation*. Sidney/New York/London: Akademik Press.
- Lee, D.T. & Haymes, E.M. (1995). Exercise duration and thermoregulatory responses after whole body precooling. *J. Appl. Physiol.*, 79, 1971-1979.
- Marèes de, H. (1996). *Sportphysiologie*. 8. Aufl. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Mariono, F.E. (2002). Methods, advantages, and limitations of body cooling for exercise performance. *Br. J. Sports Med.*, 36, 89-94.
- Maron, M.B. et al. (1977). Thermoregulatory responses during competitive marathon running. *J. Appl. Physiol.*, 42, 909.
- Schmidt, R.F. & Thews, G. (Hrsg.)(1990). *Physiologie des Menschen*. 24. Aufl. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Smith et al. (1997). Pre-cooling improves cycling performance in hot/humid conditions. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 29 (5), Suppl., 263.
- Tenforde, A. (2003). The effects of cooling core body temperature on overall strength gains and post-exercise recovery. *Spring*, 57-61.
- Ückert, S. & Joch, W. (2003): Der Einfluss von Kälte auf die Herzfrequenzvariabilität. *Österr. J. Sportmed.*, 33 (2), 14-20.

*