

Der ExerCube – ein Tool zur Gesundheitsförderung?

Prof. Dr. Eva Kircher stellt in ihrer Online-Antrittsvorlesung an der SRH Hochschule für Gesundheit am 30. Januar 2024 eine Studie zur Wirksamkeit des ExerCube vor.

„Die positive Wirkung körperlicher Aktivität auf die Gefäßfunktion und das daraus resultierende geringere Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen, d. h. gesundheitlicher Probleme, die das Herz und die Blutgefäße betreffen, wie z. B. Bluthochdruck, ist bereits durch etliche sportwissenschaftliche Studien belegt. Weniger untersucht war bisher hingegen die Trainingsintensität in einem speziellen Exercise Game namens ExerCube. In der Studie, die ich in meiner Antrittsvorlesung vorstellen werde, sollte daher untersucht werden, ob eine einzelne Trainingseinheit im ExerCube vergleichbare Auswirkungen auf hämodynamische Parameter, wie z. B. den Blutdruck, zeigt wie ein akutes moderates Ausdauertraining“, erläutert Prof. Dr. Eva Kircher, seit Oktober 2023 Studiengangsleiterin im Bachelor-Studiengang Medizinpädagogik und im Master-Studiengang Medizin- und Gesundheitspädagogik am Campus Stuttgart der SRH Hochschule für Gesundheit.

Der ExerCube ist ein neues eFitness-Angebot, das eine Kombination aus Videospiel und Fitnessgerät darstellt. Die Spieler:innen sind von drei Videowänden umgeben und durchlaufen ein virtuelles Spiel, das durch Ganzkörperbewegungen gesteuert wird. Diese werden per Trackingsystem erfasst und an das Spiel übertragen, sodass die Schwierigkeit immer wieder an die Nutzer:innen angepasst wird.

In der Studie wurden nun bei 28 Freizeitsportler:innen die Auswirkungen des Trainings im ExerCube mit einer Trainingseinheit auf dem Laufband verglichen. Über die Ergebnisse wird Prof. Dr. Eva Kircher in ihrer Online-Antrittsvorlesung am 30. Januar 2024 um 17:30 Uhr sprechen. Dabei wird sie auch die Frage klären, ob der ExerCube eine effektive Alternative oder Ergänzung zu allgemeinen Trainingsansätzen in der Herz-Kreislauf-Prävention darstellen kann.

Interessierte können sich für die kostenfreie Online-Antrittsvorlesung unter folgendem Link anmelden: <https://eveeno.com/101907641>

Wissenschaftliche Ansprechpartner:

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/eva-kircher-1/>