

Ökad prestation
och bättre
återhämtning

Biocentrisk belysning inom sport

God sömnkvalitet och återhämtning är viktiga faktorer för den totala idrottsprestationen. Detta är också två prestationshöjande fördelar med att använda Biocentrisk belysning, både som individuell idrottare och som ett professionellt idrottslag.

Dagsljus är den viktigaste synkronisatorn för dygnsrytmen, en stark faktor för mänsklig prestation. Biocentrisk belysning återskapar dagsljus inomhus och gynnar idrottsprestationer genom att synkronisera den cirkadiska rytmen.

Regelbunden exponering för Biocentrisk belysning, till exempel några timmar med några dagars mellanrum samtidigt som du håller dig till ditt nuvarande schema, kommer att ge både kort- och långsiktiga fördelar.

Hur kan Biocentrisk belysning användas inom sport?

- ✓ Det stöttar vila och återhämtning genom bättre sömn
- ✓ Det ser till att spelare presterar på topp vid samma tidpunkt
- ✓ Det lindrar jetlag genom att gradvis ändra sömnschemat

Biocentrisk belysning är ett belysningssystem som simulerar de viktigaste aspekterna av dagsljus inomhus. Ljuset är utformat för att stödja en stabil dygnsrytm med många fördelar för vår hälsa och vårt välbefinnande, inklusive bättre sömn som leder till snabbare återhämtning och förbättrad prestation. Det är en passiv teknik ur användarens perspektiv, utan avbrott i träning eller återhämtning.

Besök brainlit.com för att läsa mer

Justera tider för bästa prestation

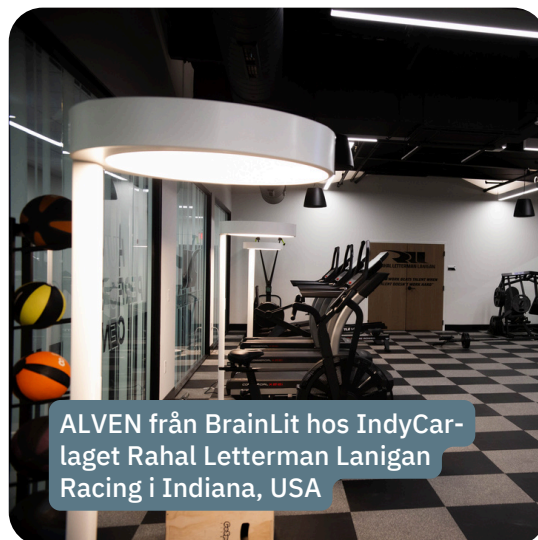
Att balansera träning, arbete, familj och privatliv är en svår utmaning för en elitidrottare och många gånger får sömnen betala priset. Studier rapporterar en minskning av uthållighetsprestanda, där minskad motivation på grund av sömnbrist tros vara en del av förklaringen.¹ Med Biocentrisk belysning kan träningsmiljön hjälpa idrottare att anpassa sina kroppar till sin naturliga dygnsrytm för att undvika sömnstörningar.

God sömn, och till och med sömnförlängning, kan ge prestandaförbättringar, vilket ses i förbättrade reaktionstider, vändningstider och övergripande sprinttider bland simmare².

Dessutom finns det många individuella varianter av sömn- och vakentid bland befolkningen. Inom elitidrott kan Biocentrisk belysning användas för att justera tid för bästa prestation inom laget.



1. Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Med Rev*. 2015. doi:10.1016/j.smrv.2014.11.003
2. Halson SL, Juliff LE. Sleep, sport, and the brain 2. 234:13-31
3. FIMS Position Statement: Air Travel and Performance in Sports. March 2004.



Dags för match

Tidpunkten för ljusexponering är en avgörande faktor för att få önskad effekt. Detta styrs automatiskt genom användning av skräddarsydda Biocentriska recept för att synkronisera dygnsrytmen och prestationstoppen för varje aktivitet. Användare kan välja mellan "day game", "evening game", "pre-game" och "post-game" för att matcha schemat. Pre-game är utformat för att öka vakenhet och energi utöver påverkan på dygnsrytmen.

Jetlag

Inom elitidrotten kan frekventa resor och schemaändringar påverka prestationen. Att resa över tidszoner leder till en desynkronisering av dygnsrytmen, där människokroppen försöker anpassa sig till den nya tiden. Idrottare kan använda Biocentriskt ljus som ett verktyg för att anpassa sig till sin nya tidszon innan de reser.

International Federation of Sports Medicine rekommenderar att man gradvis flyttar sömnschemat (30 till 60 minuter per dag) mot destinationens tidszon under några dagar före avresa.³