



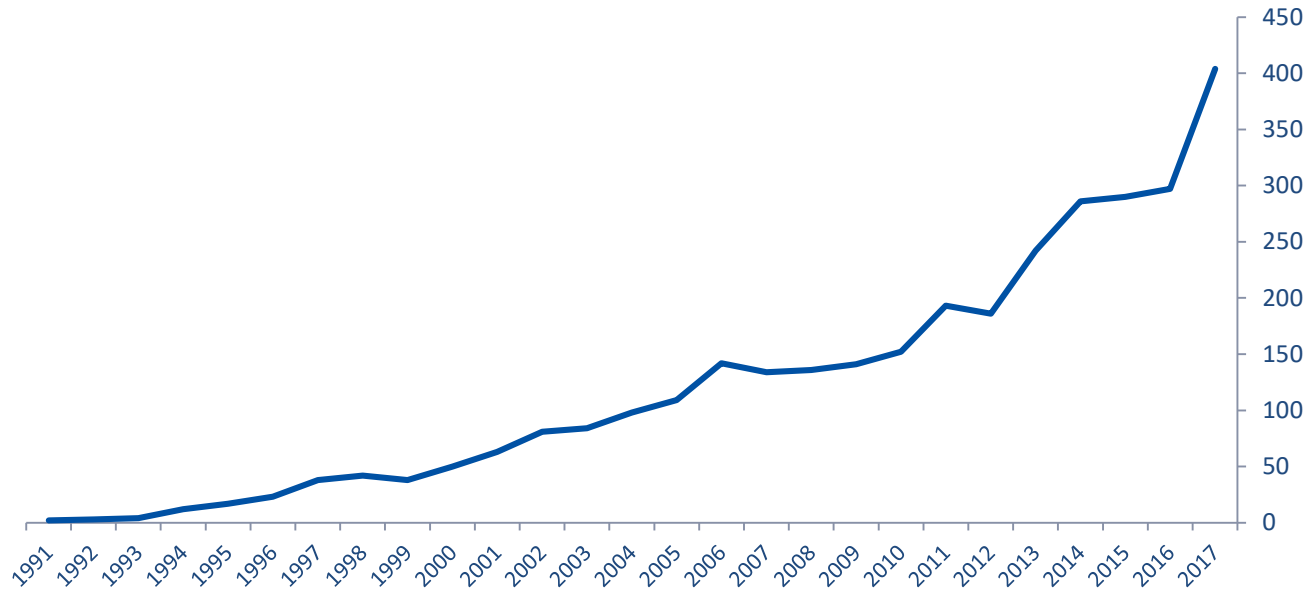
Dr. Boris Feodoroff

Training 2.0? Full Body Exergaming in Virtual Reality



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Pubmed Veröffentlichungen 'virtual reality training '





More spiders
[]
LOOK HERE

Less spiders
[]
LOOK HERE

Arachnophobia
re 4

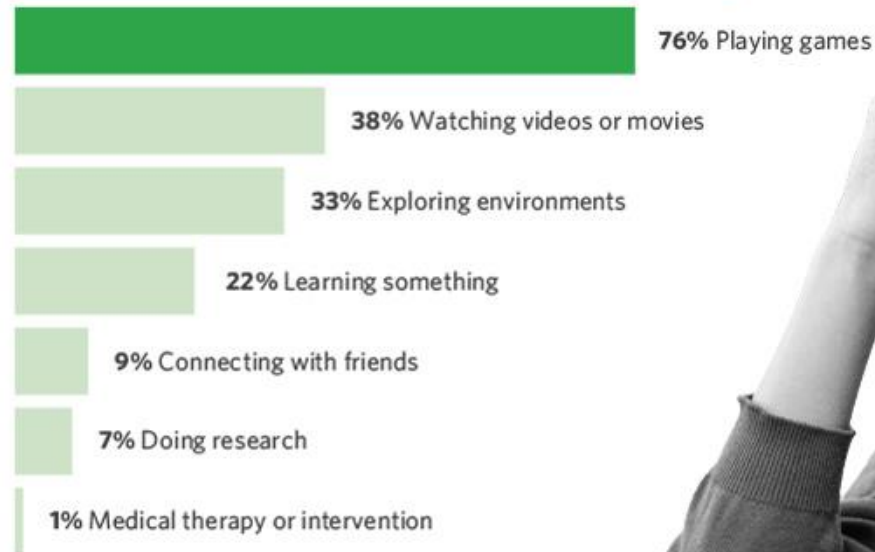
Lösung (?)
E-Sport

Problem
„Technology-induced
physical inactivity“

It's all about the games.

PERCENT OF PARENTS OF 8- TO 17-YEAR-OLDS WHO USE VR

Percent of children who have used VR for the following:



<https://www.common sense.org/>

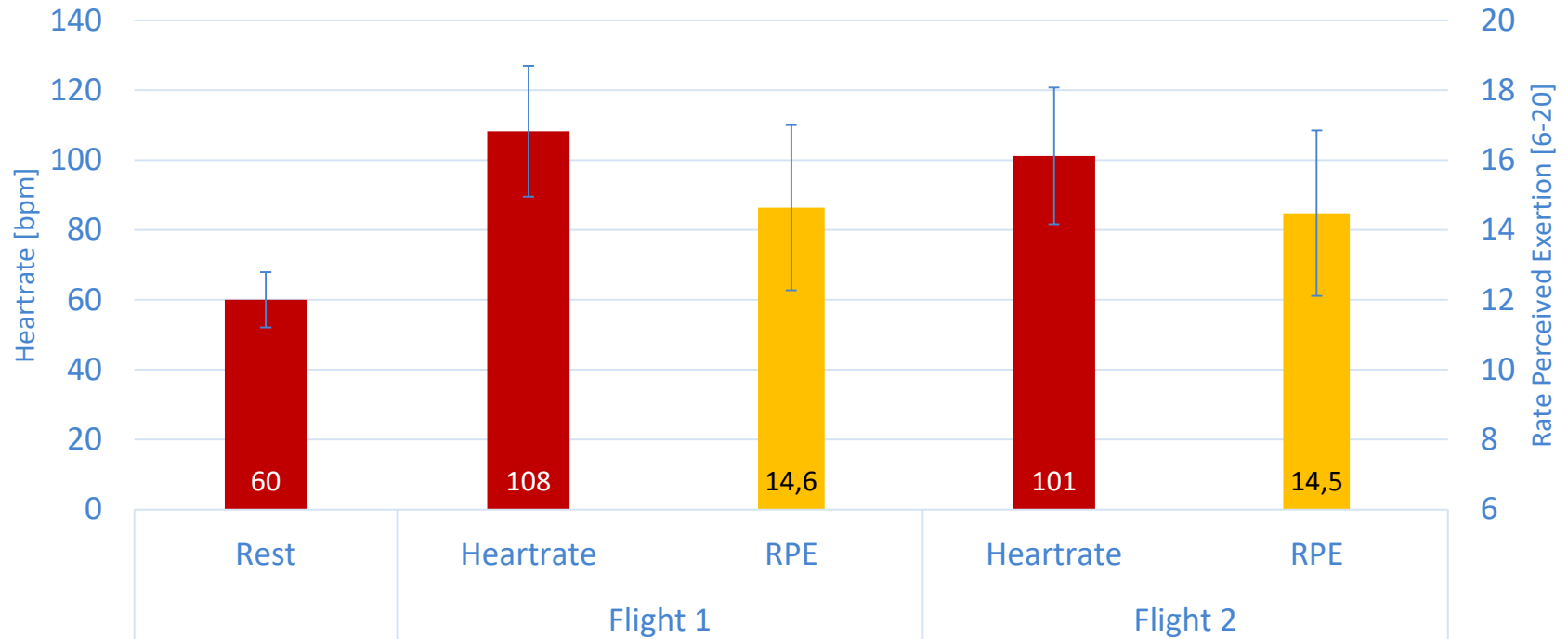


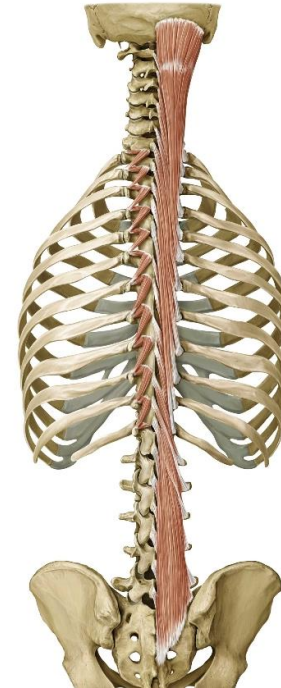
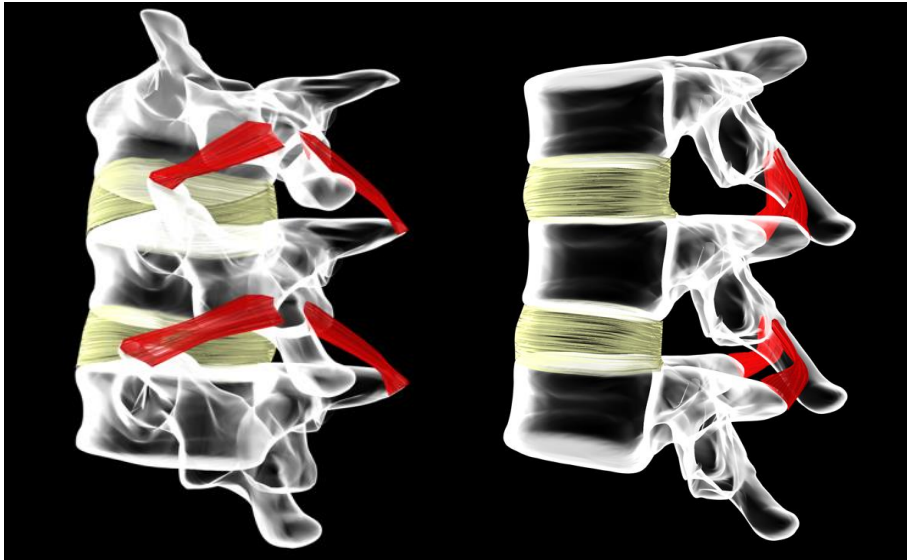
Studiendesign

- Einführung in das ICAROS Gerät
- Standardisierte Flugposition
- Vorbereitung des Probanden
- Erhebung des Muskelaktivität
- 1. Flug (mit EMG)
- 10 Minuten Pause
- 2. Flug (mit EMG)

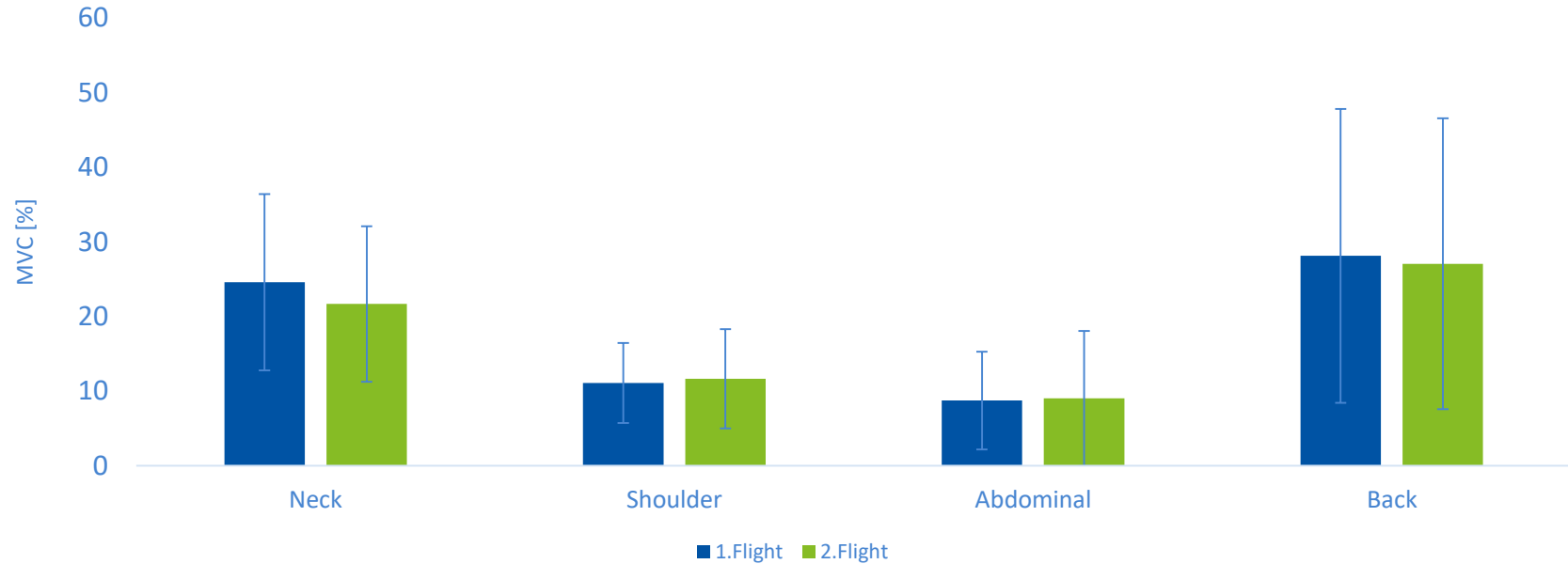


Herzfrequenz und subjektive Beanspruchung





Muskuläre Aktivität



Isometrische Kontraktion

	25%	50%	75%	100%
Systolischer Blutdruck	172	179	200	225
Diastolischer Blutdruck	106	116	135	156



Freedson, PF et al. (1984): Intra-arterial blood pressure during free weight and hydraulic resistive exercise. Med. Sci. Sports Exerc. 16(2): 131.



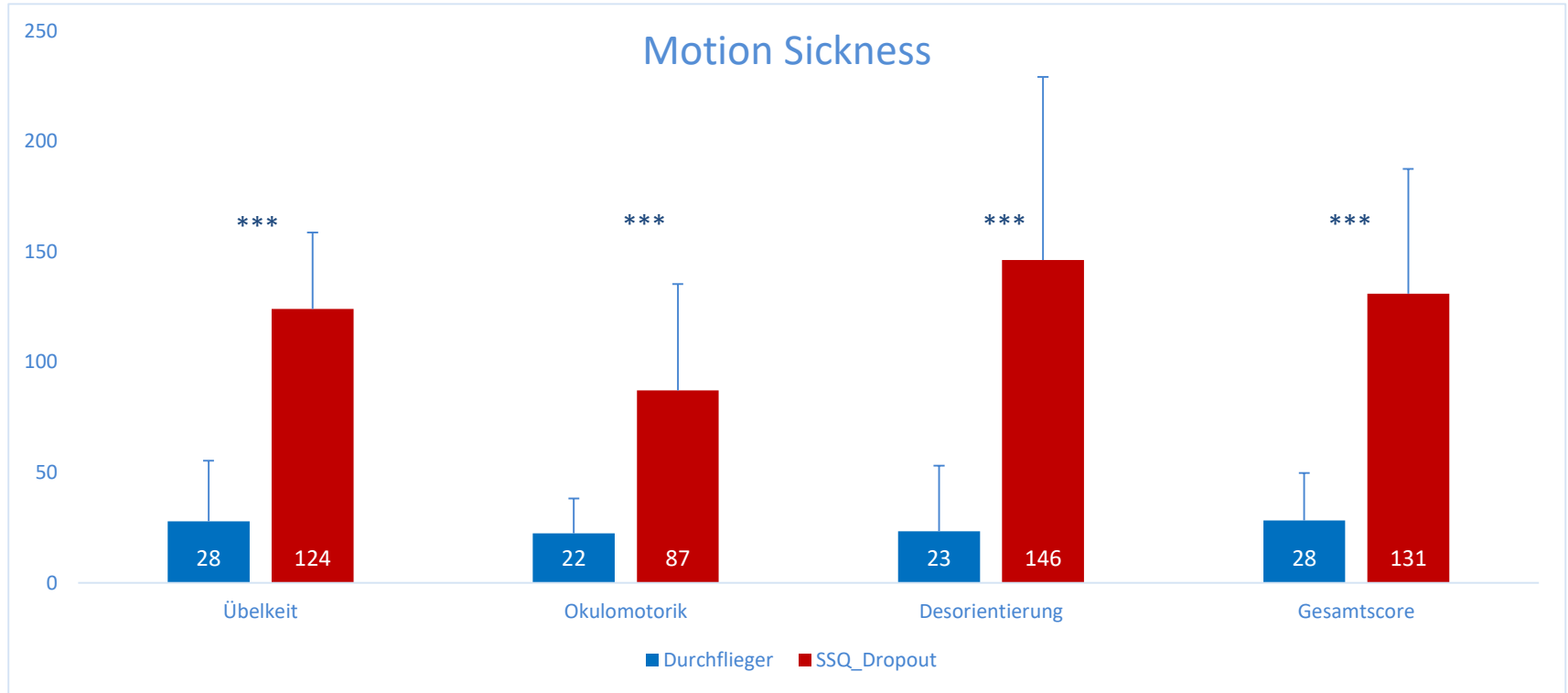
Wrong!



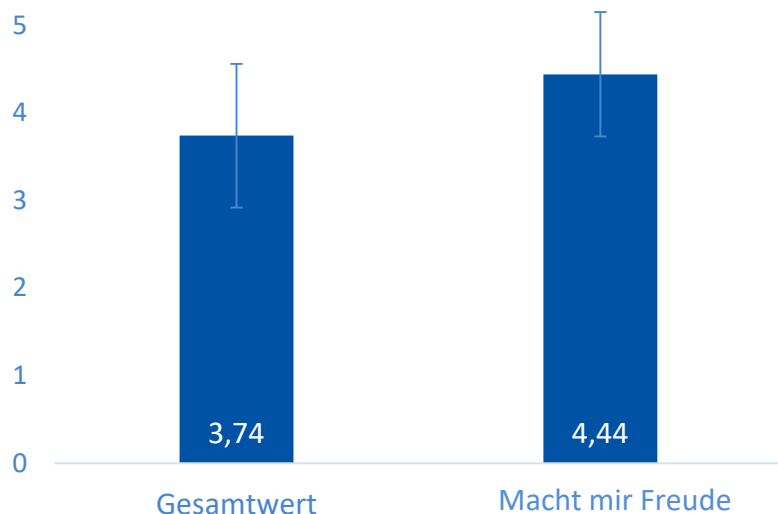


6 von 31

≈ 20%



Physical activity enjoyment scale – PACES

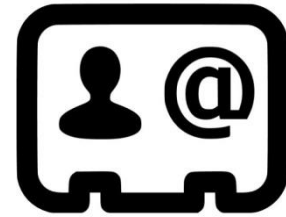


	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Teils/teils	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
Macht mir Freude	①	②	③	④	⑤
Finde ich langweilig	①	②	③	④	⑤
Mag ich nicht	①	②	③	④	⑤
Genieße ich	①	②	③	④	⑤
Macht überhaupt keinen Spaß	①	②	③	④	⑤
Gibt mir Energie	①	②	③	④	⑤
Macht mich deprimiert	①	②	③	④	⑤
Ist sehr angenehm	①	②	③	④	⑤
Fühle mich dabei körperlich gut	①	②	③	④	⑤
Gibt mir etwas	①	②	③	④	⑤
Ist sehr aufregend	①	②	③	④	⑤
Frustriert mich	①	②	③	④	⑤
Ist überhaupt nicht interessant	①	②	③	④	⑤
Gibt mir ein starkes Erfolgserlebnis	①	②	③	④	⑤
Fühlt sich gut an	①	②	③	④	⑤
Gibt mir das Gefühl, dass ich lieber etwas anderes machen würde	①	②	③	④	⑤

Es bedarf weiterer (mutiger und)
kreativer Entwickler

Allumfassende Digitalisierung

Bewegungsqualität zielgruppengerecht
vermitteln (KI?)



B.Feodoroff@dshs-koeln.de



@FeoCologne