



Friedrich Hainbuch (Autor)

**Die Verbesserung der Vitalkapazität der Lunge in  
Folge eines gezielten moderaten, halbjährigen  
Ausdauertrainings.**

Zugleich ein Beitrag zur Geroprophylaxe zur Steigerung der  
Alltagskompetenz 60-70-jähriger bislang untrainierter  
Menschen

Friedrich Hainbuch

---

**Die Verbesserung der Vitalkapazität der Lunge  
in Folge eines gezielten moderaten, halbjährigen  
Ausdauertrainings.**

Zugleich ein Beitrag zur Geroprophylaxe zur Steigerung der  
Alltagskompetenz 60-70-jähriger bislang untrainierter Menschen

---



Cuvillier Verlag Göttingen

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/2645>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,

Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>

3.3.2	Bedeutung der Body-Plethysmographie	69
<b>3.4</b>	<b>Methodik der Studie</b>	<b>75</b>
3.4.1	Probandensuche, -screening und -auswahl	76
3.4.2	Studienprotokoll	80
3.4.3	Equipment und Messungen	81
3.4.4	Statistische Verfahren	92
<b>3.5</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>92</b>
3.5.1	Ergebnisse der Frauen	92
3.5.1.1	<i>Deskriptive Statistik der Frauen</i>	93
3.5.1.2	<i>T-Test</i>	94
3.5.1.3	<i>Korrelationen</i>	94
3.5.2	Ergebnisse aller Männer	95
3.5.2.1	<i>Deskriptive Statistik aller Männer</i>	95
3.5.2.2	<i>T-Test</i>	95
3.5.2.3	<i>Korrelationen</i>	96
3.5.3	Weitere medizinische Auswirkungen	96
3.5.4	Auswirkungen auf das Selbstbild der Probanden	97
<b>3.6</b>	<b>Ergebnisdiskussion</b>	<b>98</b>
3.6.1	Stichprobenanalyse	99
3.6.2	Einzelfallanalyse	101
<b>3.7</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>101</b>
<b>4</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>102</b>
<b>5</b>	<b>Abbildungen und Tabellen</b>	<b>125</b>
<b>6</b>	<b>Anhang Tabellen 1-3</b>	<b>126</b>