

Una solución natural para el sueño

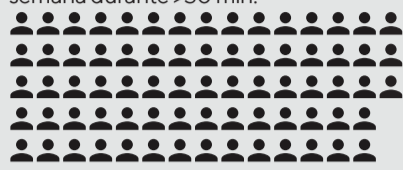


El estudio

Se ha demostrado previamente que Theragun Percussive Therapy reduce el dolor y la tensión, mejora el rango de movimiento, aumenta la circulación y maximiza la recuperación. Ahora, observamos sus efectos en el sueño y otros factores biométricos medidos con la tecnología portátil de biosensor Biostrap.

Muestra

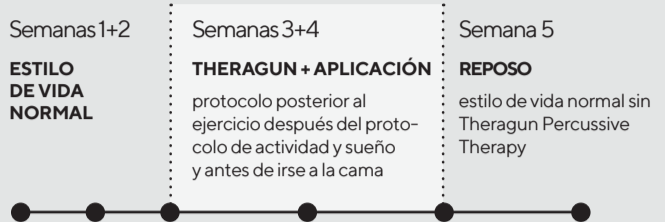
73 personas sanas entre 18 y 40 años, que hacen ejercicio como mínimo 3 veces a la semana durante >30 min.



90,4 % DE CUMPLIMIENTO

Diseño

Estudio de investigación de cinco semanas que evaluó Theragun Percussive Therapy y los protocolos de recuperación/sueño mediante la aplicación Therabody utilizando el sensor de muñeca Biostrap.



Todos los resultados incluidos en la infografía fueron estadísticamente significati

¿Por qué el sueño?

El sueño es la base de una salud y rendimiento óptimos.

Más de 50 millones de personas de EE. UU. padecen algún trastorno del sueño diagnosticado.¹

Casi 9 millones de americanos utilizan ayudas para el sueño con receta.²

La falta de sueño de calidad tiene amplios efectos en la salud que pueden llevar a un mayor riesgo de afecciones, incluidas:³

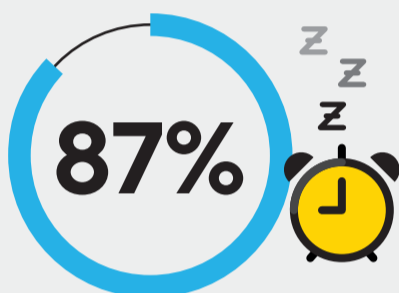
- Obesidad
- Diabetes de tipo II
- Hipertensión
- Enfermedad cardiovascular
- Ansiedad y depresión
- Trastornos neurológicos



Las personas buscan soluciones naturales que las ayuden a dormir

1 Resultados del sueño

Menor latencia



de los participantes se durmió más rápido
Fue un promedio de 4 min 15 s para dormirse más rápido cada noche.

Mayor eficacia



de los participantes tuvo menos interrupciones del sueño
Fue un promedio del 7% menos de interrupciones del sueño por participante.

Mayor puntuación del sueño general



de los participantes mejoró su puntuación del sueño general
La puntuación se basa en la duración del sueño, sueño profundo, eficacia, interrupciones del sueño, movimiento y otros factores biométricos.

Todos los beneficios para el sueño se mantuvieron o siguieron mejorando una semana después de interrumpir el uso de Theragun Percussive Therapy.

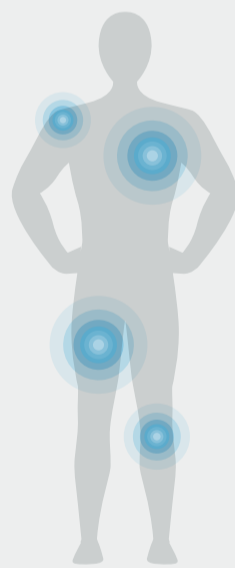
2 Resultados de salud+rendimiento

La salud y el rendimiento están relacionados en última instancia con la calidad de vida general, física y mentalmente. Hay varias formas en las que se puede medir esto:

9%
Clasificación del dolor

10%
Mejora de la función vascular

Esta mejora de la elasticidad arterial ayuda a mantener arterias sanas, lo que modera la presión arterial.



25%
Mejora de la variabilidad del ritmo cardíaco (VRC)

Una única rutina de bienestar de terapia de percusión produjo esta mejora en la VRC. Se trata de una medida objetiva de uso común de tecnologías portátiles, que ayuda a determinar la preparación del cuerpo para realizar y asumir la siguiente actividad.

5%
Dolor y malestar diario

Todos los beneficios para la salud y el rendimiento se mantuvieron o siguieron mejorando una semana después de interrumpir el uso de Theragun Percussive Therapy.

3 Resultados de recuperación

Las tecnologías como Theragun Percussive Therapy pueden mejorar los procesos de recuperación natural del cuerpo. Las tecnologías portátiles nos permiten combinar distintas medidas en la "puntuación de recuperación": Biostrap hace esto mediante una combinación exclusiva de medidas de ritmo cardíaco (RC), VRC, duración del sueño y eficacia del sueño.



Puntuación de recuperación general



de los participantes mejoró su "puntuación de recuperación" con una mejora promedio del 9%
Mantuvieron este beneficio durante el reposo.

Satisfacción con el producto

85%

de los participantes informó de mejoras en el rendimiento general

100%

de los participantes informó de mejoras en la calidad de vida general y recomendaría Theragun a otras personas

Referencias del sueño:

1 NHLBI (National Heart, Lung, and Blood Institute). National Sleep Disorders Research Plan, 2003. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2003.

2 Chong, Y., Fryar, C. D., & Gu, Q. (2013). Prescription sleep aid use among adults: United States, 2005-2010 (No. 2013).

US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.

3 Institute of Medicine. 2006. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11617>.

