

## Literaturauszug

Papenfuß W, Power from the Cold. Whole body cryotherapy at -110°C. A short-lasting physical therapy with a long-lasting effect. Edition K, 1st edition in English 2006, ISBN 3-938912-02-2

Papenfuß W, Die Kraft aus der Kälte. Ganzkörperkältetherapie bei -110°C. Eine physikalische Kurzzeittherapie mit Langzeitwirkung. Edition K, 2. leicht veränderte Auflage März 2011, ISBN 978-3-938912-03-4.

Ückert S, Temperatur und sportliche Leistung. Meyer & meyer Verlag, 2012, ISBN 978-3-89899-665-5.

Banfi G, Gianluca M, Barassi A, Melzi d'Eril G: Beneficial effects of the whole-body cryotherapy on sport haemolysis. J. of Human Sport and Exercise, online 4(2), 2009

Banfi G, Krajewska M, Melegati G et al.: Effects of the whole-body cryotherapy on Haematological values in athletes. British J. of Sports Medicine, online First, 2008

Banfi G, Lombardi G, Colombini A Melegati G: Whole-Body Cryotherapy in Athletes. Sports Medicine 40(6) 509-517, 2010

Banfi G, Melegati G, Barassi A, Dogliotti G, Melzi d'Eril G, et al. (2009) Effects of whole-body cryotherapy on serum mediators of inflammation and serum muscle enzymes in athletes. Journal of Thermal Biology 34: 55-59.

Banfi G, Melegati G, Barassi A, Dogliotti G, Melzi d'Eril G, Dugue B, Corsi M M: Effects of whole-body cryotherapy on serum mediators of inflammation and serum muscle enzymes in athletes. J. of Thermal Biology 34(2) 55-59, 2009

Banfi G, Melegati G, Barassi A, Melzi d'Eril G: Effects of the whole-body cryotherapy on NTproBNP, hsCRP and troponin I in athletes. J. of Science and Medicine in Sport 12(6) 609-610, 2009

Barnett A (2006) Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? Sports Med 36: 781-796.

Benkenstein B: Die Ganzkörperkältetherapie der rheumatoiden Arthritis bei Patienten mit hoher Krankheitsaktivität. Inaugural-Dissertation Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald, 2001

Bonde-Petersen F, Schultz-Pedersen L, Dragsted N (1992) Peripheral and central blood flow in man during cold, thermoneutral, and hot water immersion. Aviat Space Environ Med 63: 346-350.

Braun K-P, Brookman-Amisshah S, Geisler K, Ast D, May M, Ernst H: Ganzkörper-kryotherapie bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen - Eine pro-spektive Studie. Medizinische Klinik 104(3) 192-196, 2009

Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, Young AJ, Zamecnik J, et al. (1999) Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. *J Appl Physiol* 87: 699-710.

Castell L, Poortmans J, Leclercq RBM, Duchateau J, Newsholme E (1997) Some aspects of the acute phase response after a marathon race, and the effects of glutamine supplementation. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol* 1997; 75(1): 47-53.

Castellani JM, Brenner I, Rhind S (2002) Cold exposure: human immune responses and intracellular cytokine expression. *Med Sci Sports Exerc* 34(12): 2013-2020.

Chatzinikolaou A, Fatouros IG, Gourgoulis V, Avloniti A, Jamurtas AZ, et al. (2010) Time course of changes in performance and inflammatory responses after acute plyometric exercise. *J Strength Cond Res* 24: 1389-1398.

Clarkson PM, Tremblay I (1988) Exercise-induced muscle damage, repair, and adaptation in humans. *J Appl Physiol* 65: 1-6.  
Contaldo F, Scalfi L, Coltorti A, Lanzilli A (1986) Reduced cold-induced thermogenesis in familial human obesity. *Klin Wochenschr* 64: 177-180.

Cote´ D, Prentice WJ, Hooker D, Shields E (1988) Comparison of three treatment procedures for minimizing ankle sprain swelling. *Phys Ther* 68(7): 1072-6.

Duque B, Smolander J, Westerlund T, Oksa J, Nieminen R, Moilanen E, Mikkelsen M: Acute and long-term effects of winter swimming and whole-body cryotherapy on plasma antioxidative capacity in healthy women. *Scandinavian J. of clinical and laboratory investigation* 65(5) 395-402, 2005

Easthope CS, Hausswirth C, Louis J, Lepers R, Vercauysen F, et al. (2010) Effects of a trail running competition on muscular performance and efficiency in well-trained young and master athletes. *Eur J Appl Physiol* 110: 1107-1116.

Fuchs P, Jonas L, Krall Ch, Papenfuß W, Waldner I: Die Ganzkörperkältetherapie zur Behandlung chronischer Schmerzen. *Die Kurzentren* 3, 8-9, 2006

Gong Y, Koh DR (2010) Neutrophils promote inflammatory angiogenesis via release of preformed VEGF in an in vivo corneal model. *Cell Tissue Res* 339: 437-448.

Gregson W, Black MA, Jones H, Milson J, Morton J, et al. (2011) Influence of Cold Water Immersion on Limb and Cutaneous Blood Flow at Rest. *Am J Sports Med* 39: 1316-1323.

Hausswirth C, Bieuzen F, Barbiche E, Brisswalter J (2010) Réponses physiologiques liées à une immersion en eau froide et à une cryostimulation cryotherapie en corps entier : effets sur la récupération après un exercice musculaire. *Science & Sports* 25: 121-131.

Heggie TW, Heggie TM (2009) Search and rescue trends associated with recreational travel in US national parks. J Travel Med 16: 23-27.

Hellebrandt FA, Houtz SJ (1956) Mechanisms of muscle training in man: experimental demonstration of the overload principle. Phys Ther Rev 36: 371-383.

Herve Pournot<sup>1,2</sup>, Francois Bieuzen, Julien Louis, Jean-Robert Fillard, Etienne Barbiche, Christophe: Time-Course of Changes in Inflammatory Response after Whole-Body Cryotherapy Multi Exposures following Severe Exercise. PLoS ONE, www.plosone.org, Volume 6, Issue 7, e22748, July 2011

Hing WA, White SG, Bouaaphone A, Lee P (2008) Contrast therapy--a systematic review. Phys Ther Sport 9: 148-161.

Hirose L, Nosaka K, Newton M, Laveder A, Kano M, et al. (2004) Changes in inflammatory mediators following eccentric exercise of the elbow flexors. Exercise immunology review 10: 75-90.

Hirvonen H E, Mikkelsson M, Kautiainen H, Pohjolainen T H, Leirisalo-Repo M: Effectiveness of different cryotherapies on pain and disease activity in active rheumatoid arthritis. A randomised single blinded controlled trial. Clinical and Experimental Rheumatology 24: 295-301, 2006

Hollensteiner B: Analgetische Wirkung einer Ganzkörperkältetherapie -110°C, 3 min. Inaugural-Dissertation Westfälische Wilhelms-Universität Münster, 2003

Howatson G, van Someren KA (2008) The prevention and treatment of exercise-induced muscle damage. Sports Med 38: 483-503.

Howley ET, Bassett DR, Jr., Welch HG (1995) Criteria for maximal oxygen uptake: review and commentary. Med Sci Sports Exerc 27: 1292-1301.

Jiang B, Liao R (2010) The paradoxical role of inflammation in cardiac repair and regeneration. J Cardiovasc Transl Res 3(4): 410-416.

Joch W, Ückert S: Ausdauerleistung nach Kälteapplikation. Leistungssport 33(2) 17-22, 2003

Joch W, Ückert S: Wirkung einer Ganzkörperkälteapplikation (Kältekammer bei Minus 110°C) auf die Ausdauerleistungsfähigkeit. Zum Zeitpunkt des Materialerhalts nicht publiziert

Joch W: Die Bedeutung der Kälteapplikation als Instrument der Leistungssteuerung in Training und Wettkampf. In: Killing W, Hommel H: Bundestrainerforum DLV-Kälte-konferenz 6./7.12.2008 Mainz, 17-39

Jonas L: Zur Nutzung der Ganzkörper-Kältetherapie in den Kurzentren Bad Häring, Bad Eisenkappel und Bad Schönau. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Kaminska-Staruch A, Olszewski J: Evaluation of effectiveness of whole-body cryo-therapy in patients with tinnitus. *Otolaryngologia polska* 61(5) 801-804, 2007

Killing W, Hommel H: Bundestrainerforum DLV-Kältekonferenz, 6./7. 12. 2008 in Mainz. Sportverlag Strauß 2009, 1. Auflage

King M, Duffield R (2009) The effects of recovery interventions on consecutive days of intermittent sprint exercise. *J Strength Cond Res* 23: 1795-1802.

Klimek A T, Lubkowska A, Szygula Z, Chudecka M, Fraczek B: Influence of the ten sessions of the whole body cryostimulation on aerobic and anaerobic capacity. *International J. of Occupational Medicine and Environmental Health* 23(2) 181-189, 2010

Klimek AT, Lubkowska A, Szygula Z, Chudecka M, Fraczek B (2010) Influence of the ten sessions of the whole body cryostimulation on aerobic and anaerobic capacity. *Int J Occup Med Environ Health* 23: 181-189.

Köck R: Therapieeffekt bei rheumatischen Erkrankungen, Blutdruckverhalten, Herzfrequenz u. Hauttemperatur unter einer Ganzkörperkältetherapie von  $-110^{\circ}\text{C}$ , bzw.  $-80^{\circ}\text{C}$ . Inaugural-Dissertation Westfälische Wilhelms-Universität Münster, 2000

Korzonek-Sziacheta I, Wielkoszynski T, Stanek A, Swietochowska E, Karpe J, Sieron A: Effect of whole body cryotherapy on the levels of some hormones in Professional soccer players. *Endokrynologia Polska* 58(1) 27-32

Lange U, Uhlemann Ch, Müller-Ladner U: Serielle Ganzkörperkältetherapie im Crio-Stream bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. *Medizinische Klinik* 103(6) 383-388, 2008

Laursen B, Ekner D, Simonsen EB, Voigt M, Sjogaard G (2000) Kinetics and energetics during uphill and downhill carrying of different weights. *Appl Ergon* 31: 159-166.

Leppäluoto J, Westerlund T, Huttunen P, Oksa J, Smolander J, Dugue B, Mikkelsson M: Effects of long term whole-body cold exposures on plasma concentrations of a CTH, beta-endorphin, cortisol, catecholamines and cytokines in healthy females. *Scandinavian J. of Clinical and Laboratory Investigation* 68(2) 145-153, 2008

Lubkowska A, Szyguła Z, Chlubek D, Banfi G (2011) The effect of prolonged whole-body cryostimulation treatment with different amounts of sessions on chosen pro- and anti-inflammatory cytokines levels in healthy men. *Scandinavian Journal of Clinical & Laboratory Investigation*. pp 1-7.

Lubkowska A, Szygula Z, Klimek AJ, Torii M (2010) Do sessions of cryostimulation have influence on white blood cell count, level of IL6 and total oxidative and antioxidative status in healthy men? *Eur J Appl Physiol* 109: 67-72.

Lubowska A, Dolegowska B, Szygula Z, Klimek A: Activity of selected enzymes in erythrocytes and level of plasma antioxidants in response to single whole-body cryo-stimulation in humans. *Scandinavian J. of Clinical and Laboratory Investigation* 69(3), 387-394, 2009

Lubowska A, Suska M: The increase in systolic and diastolic blood pressure after exposure to cryogenetic temperatures in normotensive men as a contraindication for whole-body cryostimulation. *J. of Thermal Biology* 36(5) 264-268, 2011

Lum D, Landers G, Peeling P (2010) Effects of a recovery swim on subsequent running performance. *Int J Sports Med* 31: 26-30.

Malm C, Lenkei R, Sjodin B (1999) Effects of eccentric exercise on the immune system in men. *J Appl Physiol* 86: 461-468.

Malm C, Sjo"din T, Sjo"berg B, Lenkei R, Renstro"m P, et al. (2004) Leukocytes, cytokines, growth factors and hormones in human skeletal muscle and blood after uphill or downhill running. *J Physiol* 556(3): 983-1000.

Matsumoto T, Miyawaki T, Ue H, Kanda T, Zenji C, et al. (1999) Autonomic responsiveness to acute cold exposure in obese and non-obese young women. *Int J Obes Relat Metab Disord* 23: 793-800.

Mazlam MZ, Hodgson HJ (1994) Interrelations between interleukin-6, interleukin-1 beta, plasma C-reactive protein values, and in vitro C-reactive protein generation in patients with inflammatory bowel disease. *Gut* 35: 77-83.

McDermott BP, Casa DJ, Ganio MS, Lopez RM, Yeargin SW, et al. (2009) Acute whole-body cooling for exercise-induced hyperthermia: a systematic review. *J Athl Train* 44: 84-93.

Metzger D, Zwingmann C, Protz W, J"ackel W H: Die Bedeutung der Ganzk"orperk"altetherapie im Rahmen der Rehabilitation bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen. *Die Rehabilitation* 39(2) 93-100, 2000

Miller E, Mrowicka M, Malinowska K, Mrowicki J, Saluk-Juszczak J, Kedziora J: The effects of whole-body cryotherapy on oxidative stress in multiple sclerosis patients. *J. of Thermal Biology* 35(8) 406-410, 2010

Montgomery PG, Pyne DB, Hopkins WG, Dorman JC, Cook K, et al. (2008) The effect of recovery strategies on physical performance and cumulative fatigue in competitive basketball. *J Sports Sci* 26: 1135-1145.

Nemet D, Meckel Y, Bar-Sela S, Zaldivar F, Cooper DM, et al. (2009) Effect of local cold-pack application on systemic anabolic and inflammatory response to sprint-interval training: a prospective comparative trial. *Eur J Appl Physiol* 107: 411-417.

Nöcker K: 5 Jahre Ganzkörper-Kältetherapie im Fachklinikum Brandis - eine retrospektive Betrachtung zur Wirksamkeit bei Erkrankungen der Lendenwirbelsäule. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Ostrowski K, Rohde T, Asp S, Schjerling P, Pedersen BK (1999) Pro- and antiinflammatory cytokine balance in strenuous exercise in humans. *J Physiol* 515 (Pt 1): 287-291.

Palutke J: Ganzkörperkältetherapie - eine Option in der Behandlung schwieriger Schmerzsyndrome. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Papenfuß W (2006) *Power From the Cold: Whole Body Cryotherapy at 2110uC*. Regensburg: Friedrich Kehler. 143 p.

Papenfuß W, Samborski W, Sobieska M: Konsensus-Erklärung zur Ganzkörperkältetherapie (GKKT) Bad Vöslau 2006. *Polish Review of Health Sciences* 6(1) 99-103, 2006; auch *Net* (Quelle: Papenfuß)

Papenfuß W, Weinzettel S: Studie zur Wirkung der Ganzkörperkältetherapie bei Patienten mit einer Multiplen Sklerose. Kurzentrum Bad Vöslau 2008

Papenfuß W: *Die Kraft aus der Kälte*. Edition k, Regensburg 2011, 2. dtsh. Aufl.

Papenfuß W: Ergebnisse der Umfrage zur Ganzkörperkältetherapie bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 2-16 Jahren. 2011, nicht publiziert

Papenfuß W: Physiologische Grundlagen von Ganzkörperkälteanwendungen, leistungsfördernde Aspekte und ihre Nutzung bei der Behandlung von Sportverletzungen. In: Killing W, Hommel H: *Bundestrainerforum DLV-Kältekonferenz 6./7.12. 2008 Mainz*, 7-16

Pedersen BK, Toft AD (2000) Effects of exercise on lymphocytes and cytokines. *Br J Sports Med* 34: 246-251.

Platzer C, Do"cke W, Volk HD, Pro"sch S (2000) Catecholamines trigger IL-10 release in acute systemic stress reaction by direct stimulation of its promoter/enhancer activity in monocytic cells. *J Neuroimmunol* 105(1): 31-38.

Podbielska H, Strek W, Mueller G J (Series Editors); Podbielska H, Strek W, Bialy D, (Guest Editors): *Whole body cryotherapy and depressive symptoms*. Kriotechnika Medyczna, Sp. 70.0., Poland 2006

Pournot H, Bieuzen F, Louis J, Fillard J-R, Barbiche E, Hauswirth Ch: Time-Course of Changes in inflammatory Responses after Whole-Body Cryotherapy Multi Exposures following Severe Exercise. *PloS ONE* 6(7) 1-8, 2011

Pringle J, Carter H, Doust J, Jones A (2002) Oxygen uptake kinetics during horizontal and uphill treadmill running in humans. *Eur J Appl Physiol* 88: 1-2.

Rhind S, Castellani J, Brenner I, Shephard R, Zamecnik J, et al. (2001) Intracellular monocyte and serum cytokine expression is modulated by exhausting exercise and cold exposure. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 281(1): R66-75.

Rudolf S: Bestimmung des  $\beta$ -Endorphin-immunoreaktiven Materials ( $\beta$ -ED IRM) und des N-acetyl- $\beta$ -Endorphin-IRM (NAC IRM) im Plasma bei gesunden Probandinnen nach einer einmaligen Ganzkörperkältetherapie (GKKT) bei  $-110^{\circ}\text{C}$  über 3 Minuten. Inaugural-Dissertation Westfälische Wilhelms-Universität Münster, 2005

Rymaszewska J, Ramsey D, Chludzinska-Kiejna S (2008) Whole-body cryotherapy as adjunct treatment of depressive and anxiety disorders. *Arch Immunol Ther Exp (Warsz)* 56: 63-68.

Rymaszewska J, Ramsey D, Chludzinska-Kiejna S, Kiejna A: Can short-term exposure to extremely low temperatures be used as an adjuvant therapy in the treatment of affective and anxiety disorders? *Psychiatria polska* 41(5) 625-636

Rymaszewska J, Tulczynski A, Zagrobelny Z, Kiejna A, Hadrys T: Influence of whole body cryotherapy on depressive symptoms - preliminary report. *Acta Neuropsychiatrica* 15(3) 122-128, 2003  
Samborski W: Ganzkörper-Kältetherapie in der Behandlung von Fibromyalgiepatienten. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Savalli L, Hernandez Sendin M I, Lamaignere P, Trouve´ P, Puig PL, Laboute E: Interesse der Sportler an der Ganzkörperkältetherapie. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Savalli L, Hernandez Sendin M I, Pivard G, Laboute E, Trouve´ P, Puig PL: Messung des arteriellen Blutdrucks und des Pulses von Sportlern nach einer vierminütigen Kältetherapieexposition. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Savalli L, Olabe P, Hernandez Sendin M I, Lamaignere P: Messung der Haut- und Körpertemperatur nach einer Ganzkörperkältetherapie mit  $-110^{\circ}\text{C}$  bei Sportlern. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Savalli L, Olabe P, Sendin MIH, Laboute E, Trouve´ P, et al. (2006) Cryotherapie corps entier a`  $-110^{\circ}\text{C}$ . Mesure des temperatures cutane´es et centrale chez le sportif. *Science & Sports* 21: 36-38.

Schwameder H, Roithner R, Muller E, Niessen W, Raschner C (1999) Knee joint forces during downhill walking with hiking poles. *J Sports Sci* 17: 969-978.

Schwenke G: Wirksamkeit der Ganzkörperkältetherapie bei Patienten mit Spondylitis Ankylosans. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau

Senne I B: Effekte der Ganzkörperkältekammer bei Patienten mit Spondylitis Ankylosans. Inaugural-Dissertation Westfälische Wilhelms-Universität Münster, 2001

Shepherd JT, Rusch NJ, Vanhoutte PM (1983) Effect of cold on the blood vessel wall. *Gen Pharmacol* 14: 61-64.

Sliwinski Z, Kufel W, Michalak B, Halat B, Kiebzak W, Wilk M, Jonak R: The assessment of pelvic statics in patients with spinal overload syndrome treated in whole-body cryotherapy. *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja* 7(2) 218-222, 2005

Smolander J, Leppäluoto J, Westerlund T, Oksa J, Dugue B: Effects of repeated whole-body cold exposures on serum concentrations of growth hormone, thyrotropin, prolactin and thyroid hormones in healthy women. *Cryobiology* 58(3) 275-278, 2009

Smolander J, Westerlund T, Uusitalo A, Dugue B, Oksa J, Mikkelsson M: Lung: Function after acute and repeated exposure to extremely cold air (-110°C) during whole body cryotherapy. *Clinical Physiology and Functional Imaging* 26(4) 232-234,

Sobieska M: Verhalten der Akut-Phase-Proteine bei Patienten mit einer Rheumatoiden Arthritis bzw. einer Fibromyalgie nach Ganzkörperkältetherapie. 2. Österreichisches Symposium Ganzkörperkältetherapie 17./18. Febr. 2006, Kurzentrum Bad Vöslau  
Stacey D, Gibala MJ, Martin Ginis K, Timmons B (2010) Effects of recovery method after exercise on performance, immune changes, and psychological outcomes. *J Orthop Sports Phys Ther* 40(10): 656-665.

Stanek A, Sieron A, Cieslar G, Matyszkiewicz B, Rosmus-Kuczia J: The impact of whole-body cryotherapy on parameters of spinal mobility in patients with ankylosing pondylitis. *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja* 7(5) 549-554, 2005

Steensberg A, van Hall G, Osada T, Sacchetti M, Saltin B, et al. (2000) Production of interleukin-6 in contracting human skeletal muscles can account for the exercise-induced increase in plasma interleukin-6. *J Physiol* 529(1): 237-242.

Suzuki K, Peake J, Nosaka K, Okutsu M, Abbiss CR, et al. (2006) Changes in markers of muscle damage, inflammation and HSP70 after an Ironman Triathlon race. *Eur J Appl Physiol* 98: 525-534.

Suzuki K, Yamada M, Kurakake S, Okamura N, Yamaya K, et al. (2000) Circulating cytokines and hormones with immunosuppressive but neutrophilpriming potentials rise after endurance exercise in humans. *Eur J Appl Physiol* 81: 281-287.

Swenson C, Swa`rd L, K J (1996) Cryotherapy in sports medicine. *Scand J Med Sci Sports*6(4): 193-200. Review.



Thorhauer H-A, Carl KL, Türck-Noack U (Hrsg.): Muskelermüdung. Forschungsansätze in der Trainingswissenschaft. Verlag SPORT und BUCH Strauß, 2001, 1. Aufl., 7-14

Tidball JG (2005) Inflammatory processes in muscle injury and repair. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 288: R345-353.

Ückert S: Kälteapplikation - Ein Einblick in den Forschungsgegenstand. In: Killing W, Hommel H: Bundestrainerforum DLV-Kältekongress 6./7.12.2008 in Mainz. Sportverlag Strauß 2009, 1. Auflage, 45-59

Ückert S: Temperatur und sportliche Leistung. Meyer & Meyer Sport, 1. Aufl. (Nov. 2011)

Vass I, Szokolai E: Ganzkörperkältetherapie -110°C bei kindlichen und jugendlichen Sportlern - Regeneration bzw. Sportverletzungen. In: Papenfuß W: Ergebnisse der Umfrage zur Ganzkörperkältetherapie bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 2-16 Jahren. 2011, nicht publiziert

Walsh N, Whitham M (2006) Exercising in environmental extremes : a greater threat to immune function? *Sports Med* 36(11): 941-976.

Walsh NP, Gleeson M, Shephard RJ, Woods JA, Bishop NC, et al. (2011) Position statement. Part one: Immune function and exercise. *Exerc Immunol Rev* 17: 6-63.

Wasserman K, Whipp BJ, Koyl SN, Beaver WL (1973) Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise. *J Appl Physiol* 35: 236-243.

Westerlund T, Oksa J, Smolander J, Mikkelsen M: Neuromuscular adaptation after repeated exposure to whole-body cryotherapy (-110°C). *J. of Thermal Biology* 34(5) 226-231, 2009

Westerlund T, Oksa J, Smolander J, Mikkelsen M: Thermal responses during and after whole-body cryotherapy (-110°C). *J. of Thermal Biology* 28, 601-608, 2003

Westerlund T, Uusitalo A, Smolander J, Mikkelsen M: Heart rate variability in women exposed to very cold air (-110°C) during whole-body cryotherapy. *J. of Thermal Biology* 31(4) 342-346, 2006