



PROBANDENSUCHE

**„Variabilität in der muskulären Adaptation an Krafttraining:
Intra- und inter-individuelle Unterschiede in den Anpassungsreaktionen des
Skelettmuskels an eine maximale Krafttrainingsbelastung mit erhöhter exzentrischer
Last im Vergleich zur konventionellen Maximalkraftbelastung“**

Was wird gemacht? Innerhalb von 22 Tagen:

- Einbeiniges Krafttraining (Tag 15)
 - Ein Bein an computergesteuerter Beinstreckmaschine (IsoMed2000)
 - kontralaterales Bein an konventioneller Beinstreckmaschine
- Maximalkrafttest an modernen (isokinetischen) Kraftmesssystemen (Tage 1, 16, 17 und 18)
- Venöse Blutentnahmen (Tage 0, 15, 16, 17, 18 und 22)
- Biopsie aus dem M. vastus lateralis beidseits (Tag 8 und Tag 22)

sowie an Tag 1

- Sprungkrafttest (Squat Jump und Countermovement Jump)
- Fahrradspiroergometrie

Bin ich dafür geeignet?

Für meine Dissertation suche ich gesunde Freizeitsportler zur Teilnahme an einer Studie. Voraussetzungen:

- Männlich, 18 bis 35 Jahre
- Regelmäßig mindestens 3x/Woche trainieren, davon 1-2x/Woche Krafttraining
- Keine Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Keine regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Keine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (v.a. Kreatin)
- Keine anamnestische Überempfindlichkeit gegen Lokalanästhetika
- Keinerlei Störung der Gerinnungsaktivität
- Kein anamnestischer Hinweis auf Muskelerkrankung

Wie kann ich teilnehmen?

Anmeldung über E-Mail (anne.quermann@med.uni-heidelberg.de).

Was erhalte ich dafür?

Nach Abschluss aller Untersuchungen wird eine Entschädigung in Höhe von 500,00 Euro gezahlt.

Ich freue mich von Dir zu hören!

Anne Quermann

<p>Variabilität Krafttraining (Sportmedizin) Anne Quermann, 06221 56-38192 anne.quermann@med.uni-heidelberg.de</p>						
--	--	--	--	--	--	--

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg
Tel. +49 6221 56-8101
Fax +49 6221 56-5972
sportmedizin@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

