



# Männliche Probanden für Krafttrainingsstudie mit dem Schwerpunkt Muskelaufbau gesucht



Um den Muskelumfang zu vergrößern wurden bislang immer 8-12 Wiederholungen im Trainingssatz bei einer Kraftübung empfohlen. Neue Erkenntnisse zeigen allerdings, dass die muskuläre Spannungsdauer im Training einen signifikanten Einfluss auf den Muskelzuwachs hat und so womöglich ein längerer Spannungsreiz für ein optimales Muskelwachstum notwendig ist.

Deshalb sollen im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie die Auswirkungen eines 12-wöchigen Krafttrainings mit unterschiedlicher muskulärer Spannungsdauer untersucht werden. Hierzu werden die Ergebnisse mehrerer Trainingsgruppen miteinander verglichen. Diese Studie ist die erste weltweit, die sich umfassend mit dieser Fragestellung beschäftigt.

Die Probanden erhalten eine individuelle und kompetente Betreuung, einen detaillierten Trainingsplan und eine Zusammenfassung ihrer Ergebnisse am Ende der Studie.

**Anmeldung bis 23.04.19**

Bei: [alina.wolf@uni-bayreuth.de](mailto:alina.wolf@uni-bayreuth.de)  
Tel.: 0151/ 11161837

## Kurzinfo:

### Wer?

**Männer** (18-40 Jahre), die Muskeln aufbauen möchten und kein regelmäßiges Krafttraining an Geräten betreiben. Es können auch Nicht-Universitätsangehörige an der Studie teilnehmen

### Was?

- angeleitetes Krafttraining nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Exklusive Trainingszeiten im Krafraum des Sportinstituts
- Bestimmung von Maximalkraft, Kraftausdauer, Körperzusammensetzung, Muskelumfang und Energieumsatz

### Wie oft?

12 Wochen à 3 Trainingseinheiten (Dauer ca. 15-20min) pro Woche mit:

- Eingangstests (06. – 10.05.19)
- Zwischentests nach 6 Wochen
- Ausgangstests (05. – 09.08.19)
- Kontrolltests 8 Wochen nach Beendigung des Trainings

### Wann?

- **Beginn:** 06.05.2019
- Vorbesprechung am **29.04.19, 12:15 Uhr** im H35 Sport (auch persönliche Terminvereinbarung möglich)