



## PROBANDEN GESUCHT (Doktorarbeit)

### Effekte von Krafttrainings-Volumen auf die Muskelmasse während einer verminderten Kalorienzufuhr

Studienziel ist es herauszufinden, wie Krafttrainings-Volumen unter moderater Energierestriktion (30kcal/kg) auf die Muskelmasse wirkt. Die Studie erfolgt an fortgeschrittenen, männlichen Kraftsportlern, die ein Krafttrainingsprotokoll absolvieren.

#### Hintergrund

Aktuell existieren keine systematisch durchgeführten Studien zum Thema Krafttrainings-Volumen unter Energierestriktion. Vorliegende Studie versucht dieses Forschungsdesiderat aufzugreifen.

#### Einschlusskriterien

- männlich,
- sportlich aktiv = mind. 3 Trainingseinheiten/ Woche in den letzten 6 Wochen vor Studienbeginn,
- Alter zwischen 18-35,
- < 25% Körperfettanteil
- fortgeschritten im Bereich Krafttraining (mind. Relativkraft > 1 in den Grundübungen und mind. 1 Jahr Trainingserfahrung) sowie
- verletzungs- als auch medikationsfrei

#### Aufgaben der Versuchsteilnehmer

- sich 7 Wochen an die Trainings- und Ernährungsvorgaben zu halten
- 2x/Woche das Beintraining am Institut für Sportwissenschaften zu absolvieren
- Trainings-, Ernährungs- und Schlaftagebuch zu führen sowie
- 4x im Studienzeitraum zur Messung im Arbeitsbereich Sportmedizin zu erscheinen

#### Ablauf der Studie

- Teilnahme an Online-Konferenz zum Studienablauf sowie zu den „Grundlagen der Sporternährung/Tracking“
- Voraussichtlicher Studienzeitraum: **19.07.2021 bis 05.09.2021**
- 4 Messtermine (Vorher – Mitte – Nachher) nachstehender Merkmale:
  - Bioelektrische Impedanzanalyse (MFBI), Ultraschall, 1-RM Test, Tensiomyographie, Myoton, Profile of Mood States (POMS), Pittsburgh Schlafqualitätsindex (PSQI)
- Genauere Informationen zum Ablauf bzw. zu den Messungen finden Sie im unten verlinkten Fragebogen bzw. unter [www.cn-recomposition.de/studie2](http://www.cn-recomposition.de/studie2)

#### Nutzen aus Ihrer Teilnahme

- systematischer und motivierender Start ins Training nach Corona-bedingtem Lockdown
- Verbesserung der Körperzusammensetzung (Fettverlust)
- wissenschaftlich genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung sowie Muskeldicke
- Informationen zu kontraktile Eigenschaften der Muskulatur, Schlafqualität und emotionaler Befindlichkeit

#### Kosten und Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenlos und auf freiwilliger Basis.

#### Aufwandsentschädigung

Bei erfolgreichem Studienabschluss werden entweder 32 Probandenstunden attestiert oder eine **Aufwandsentschädigung i.H.v. 100€** gezahlt.

Die **Studienanmeldung** erfolgt über [roth@sport.uni-frankfurt.de](mailto:roth@sport.uni-frankfurt.de) oder 0176/23284195.