



Fachgebiet für Biomechanik im Sport

Probanden gesucht



Für eine Trainingsstudie am Fachgebiet für Biomechanik im Sport
werden Probanden gesucht.

„Verbesserung exzentrischer Muskelaktivität in vivo bei maximal und submaximal willentlicher Aktivierung.“

- Dauer:** 8 Wochen (2-3 Einheiten pro Woche a 45min)
3 Messtermine (ca. 1,5h)
Start Januar 2012
- Messmethodik:** Drehmomentmessstuhl IsoMed 2000
Elektromyographie (EMG)
Biofeedback (EMG und Drehmoment)
- Vergütung:** **130.- Euro** (10,- € pro Messtermin, 5.- € pro
Training, Auszahlung nach Enduntersuchung)

Inhalt:

Kontrollgruppe: Die Kontrollgruppe wird kein spezifisches Training in den 8 Wochen der Studie durchführen.

Experimentalgruppe 1: Die EG1 wird während der achtwöchigen Trainingsphase gezielt die Testübung trainieren, d.h. eingelenkige, isometrisch-exzentrisch-isometrische Muskelaktionen mit maximaler Intensität.

Experimentalgruppe 2: Die EG2 wird während der achtwöchigen Trainingsphase eingelenkige, rein isometrische Muskelaktionen mit maximaler Intensität trainieren.

Trainingsumfang: beträgt 2 Einheiten (1.-4. Trainingswoche), dann 3 Einheiten (5.-8. Trainingswoche) wöchentlich, 3 Sätze mit 5 Wiederholungen. Intensität ist maximal. Pausenzeit beträgt 5min zwischen den Sätzen. Test- und Trainingsmuskel ist nur der rechte QF.

Gruppenzugehörigkeit wird ausgelost!

**Es werden auch Diplomarbeiten in diesem
Themenbereich angeboten!**

Fachgebiet für Biomechanik im Sport
Kontakt: Dr. Wolfgang Seiberl
Tel.: 089/289 24585
Mail: wolfgang.seiberl@tum.de

