



Universität  
Basel

Departement für  
Sport, Bewegung und Gesundheit

**MITARBEITENDE FÜR**



# **TRAININGSINTERVENTION GESUCHT**

## **Learning Contract oder BSc-Arbeit oder MSc-Arbeit**

### **Wer wird gesucht? Was gibt es zu tun?**

Gesucht wird mindestens eine Person, die so früh wie möglich in einem Projekt zu Krafttraining mit Blutflussrestriktion mitarbeiten kann. In dem Projekt fallen eine Vielzahl an Aufgaben an, die übernommen werden können. Mögliche Aufgabenbereiche sind:

- Trainingsleitung
- Akquise von Proband:innen
- Mithilfe bei Messungen

Die Aufgaben werden entsprechend der zeitlichen Verfügbarkeit verteilt.

### **Hintergrund des Projekts**

In der Studie werden physiologische Anpassungen an Krafttraining untersucht. Die Art des Krafttrainings unterscheidet sich zwischen den beiden involvierten Trainingsgruppen. Während eine Gruppe ein klassisches hoch-intensives Krafttraining mit grossen Gewichten durchführt, führt die zweite Gruppe ein sogenanntes niedrig-intensives Krafttraining mit Blutflussrestriktion durch. Die zweite Trainingsform ist mittlerweile gut untersucht und es gibt klare Evidenz, dass durch das Training mit Blutflussrestriktion eine vergleichbare Hypertrophie wie bei klassischem Krafttraining ausgelöst wird – dies trotz der Tatsache, dass bei Krafttraining mit Blutflussrestriktion mit kleinen Gewichten trainiert wird. Ziel der vorliegenden Studie ist nun die weiteren Anpassungsprozesse des menschlichen Körpers zu untersuchen. Im Fokus stehen dabei Anpassungen der Sehne sowie Anpassungen der Muskelarchitektur und die neuromuskuläre Aktivierung.

**Zeitraum:** ab Juni 2024

### **Kontaktperson:**

Martin Keller

Tel. +41 61 207 6077

E-Mail [martin.keller@unibas.ch](mailto:martin.keller@unibas.ch)