

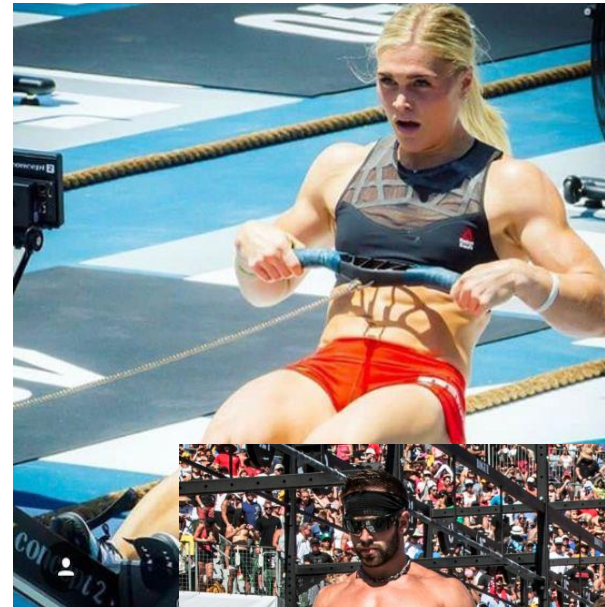
Put Popular Crossfit Workout to the Test - Spiroergometry during Crossfit Workouts



Physiologie	9
Sporttherapie	0
Klinischer Bezug	4
Epidemiologie	0
Industriekooperation	0

Datenanalyse	7
Experimentelle Arbeit	10
Literaturanalyse	6

10 = sehr stark, 0 = nicht gegeben



Projektinfo:

- 1-2 Masterarbeiten zu vergeben

Put Popular Crossfit Workout to the Test

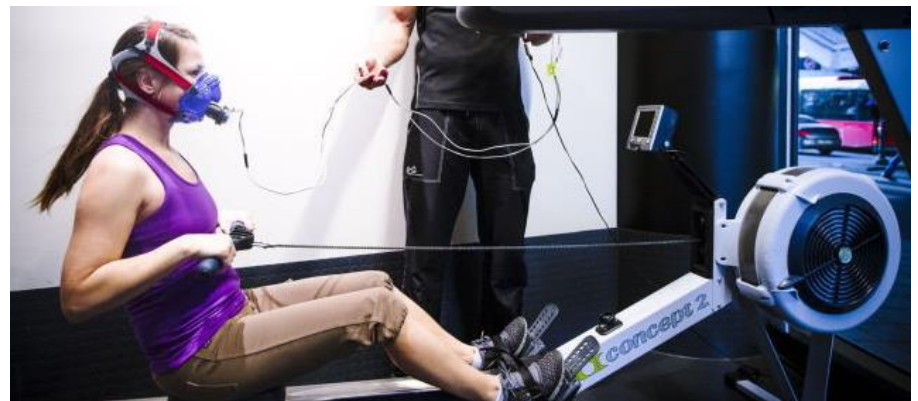


Fragestellungen:

- Bei welchen Intensitäten wird beim Crossfit trainiert?
- Entsprechen diese Intensitätsniveaus aktuellen Trainingsempfehlungen?
- Wie hoch ist der Energieverbrauch während Crossfitworkouts?

Methoden:

- Spiroergometrie auf dem Laufband
- 2-3 Crossfit Workouts mit spiroergoemtrischen Datenerhebung und Herzfrequenzmessung
- Fragebögen



Put Popular Crossfit Workout to the Test



Zeitlicher Ablauf:

- Ethikantrag (AGMA) verfassen: ab sofort
- Probandenrekrutierung durchführen: ab sofort
- Start der Einarbeitung: sobald Ethikantrag bewilligt
- Start der Messphase: sobald Einarbeitung und Testmessungen durchgeführt

Anforderungen:

- Zeitliche Flexibilität (Messungen werden am Wochenende durchgeführt)
- Hohe Zuverlässigkeit und präzises Arbeiten
- Hohes Mass an Selbständigkeit
- Zugang zu einer Crossfit Box

Nutzen für Studenten:

- Viel Praxiserfahrung bei der Durchführung von Spiroergometrien
- Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit Probanden
- Möglichkeit selbständig eine wissenschaftliche Studie mit grosser aktueller Relevanz durchzuführen

Bei Interesse bitte E-Mail an: jonatha.wagner@unibas.ch