

Krafttraining mit Menschen mit multipler Sklerose (MS)

Varying vs consistent resistance training exercises in people with multiple sclerosis

Hintergrund & Ziel

Das Ziel der Untersuchung besteht darin herauszufinden, ob es für Menschen mit Multipler Sklerose hilfreicher ist, beim Krafttraining regelmäßig die Übungen zu wechseln oder über längere Zeit die gleichen Übungen zu absolvieren.

Insbesondere Veränderungen der Muskelmasse, Kraftfähigkeit und Lebensqualität der Teilnehmenden sollen untersucht werden.

Wer kann teilnehmen?

- Menschen mit ärztlich bestätigter Multipler Sklerose
- Menschen, die kleine Strecken mit oder ohne Gehhilfe fußläufig bewältigen können

Ablauf der Studie

- Dauer: 8 Wochen
- Häufigkeit: 2 Trainingseinheiten pro Woche
- Ort: Physio Training Unterföhring (Bahnhofstraße 16, 85774 Unterföhring)
- Training: 1h Ganzkörpertraining
- Erhebungen: Krafttestung, bioelektrische Impedanzanalyse zur Bestimmung der Skelettmuskelmasse und des Körperfettanteils, MS-spezifischer Fragebogen zur Erfassung der Lebensqualität (MusiQoL)

Vorteile:

- Kostenlose Teilnahme am Trainingsprogramm
- Kostenlose Kraft-, Muskelmasse- und Körperfettmessung
- Individuelle Betreuung durch Sportwissenschaftler
- Wissenschaftlicher Beitrag zur MS-Therapieforschung

Deine Aufgaben:

- Regelmäßige Teilnahme am Training
- Teilnahme an Erhebungsverfahren

Hinweis:

Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden. Alle erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert.

Über mich:

Ich bin Fabi. Ich bin 25 Jahre alt und habe im Jahr 2022 erfolgreich meinen Bachelor in „Sport und angewandte Trainingswissenschaften“ abgeschlossen. Seitdem bin ich als Sporttherapeut in der Physiotherapie tätig.

Derzeit studiere ich im Masterstudiengang „Trainingswissenschaft und Sporternährung“ an der IST-Hochschule. Die vorliegende Untersuchung führe ich im Rahmen meiner Masterarbeit durch.

Ich freue mich sehr, wenn du dabei bist!

Bei Fragen erreichst du mich jederzeit per Mail oder telefonisch unter:

E-Mail: fabian.ulitzka@gmail.com

Telefon: +49 176 / 51915895