

Post SV Studie 2024: Die Auswirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings (2 Einheiten pro Woche) und eiweißreicher Ernährung über eine Laufzeit von 3 Monaten auf die Körperzusammensetzung.

Die Anmeldung zur Studie ist online ab dem 01.01.2024 möglich!

Wir messen im Rahmen unserer Studie die Auswirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings in Kombination mit einer eiweißreichen Ernährung mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) auf folgende Parameter:

- Körpergewicht
- Körperzusammensetzung
 - o Fettgewebe
 - o Muskelgewebe
 - o Wasseranteil
 - o Knochengewebe
- Subjektives Wohlbefinden und Belastungsempfinden im Alltag anhand der Borg-Skala



Die Ergebnisse der Teilnehmer werden mit anonymisierten Daten veröffentlicht.

Zielgruppe:

Zugelassen zu der Studie werden ausschließlich **gesunde untrainierte Personen zwischen 20 – 65 Jahren**, die **in den letzten 2 Jahren kein regelmäßiges Kraft-/Ausdauertraining** (in- oder außerhalb des Fitnessstudios) absolviert haben.

Nicht zugelassen werden Menschen, die in den letzten 2 Jahren ein regelmäßiges Training im Fitnessstudio, Group-Fitness-Bereich (Kurse) oder grundsätzlich einen sehr aktiven/sportlichen Alltag (Radfahren, Laufen, Schwimmen etc.) haben. Ebenfalls können Menschen mit ausgeprägten kardiologischen Erkrankungen und/oder körperlichen (Bewegungs-)Einschränkungen nicht zur Studie zugelassen werden.

Termine und Laufzeiten:

Studienlaufzeit nach Gruppen (jeder Teilnehmer kann maximal an einer Gruppe teilnehmen)

- Gruppe A: 01.03. – 31.05.2024 (maximal 25 Teilnehmer) [zur ANMELDUNG](#)
- Gruppe B: 01.04. – 30.06.2024 (maximal 25 Teilnehmer) [zur ANMELDUNG](#)
- Gruppe C: 02.05. – 31.07.2024 (maximal 25 Teilnehmer) [zur ANMELDUNG](#)
- Gruppe D: 01.06. – 31.08.2024 (maximal 25 Teilnehmer) [zur ANMELDUNG](#)

In der Studie enthaltene Inhalte/Leistungen

Bitte berücksichtige, dass unsere Studie ein **einheitliches Verfahren** erfordert und **Individualleistungen in diesem Rahmen nicht möglich** sind.

Pro Gruppe:

- 2 Messungen mit dem Body-Analyzer (jeweils zu Beginn/Ende der Laufzeit)
- Krafttraining im Fitnessstudio über 3 Monate (begrenzt auf 2 Trainingseinheiten pro Woche nach eigener Zeiteinteilung)
- 2 Online-Seminare zur eiweißreichen Ernährung (Grundlagen Nährstoffe/Zusammensetzung)
- Gruppen-Einweisungstermin auf der Trainingsfläche mit **einheitlichem** Trainingsplan (kein Group-Fitness/Dauersport inklusive)
- Sauna inklusive

Mindestvoraussetzung für die Teilnahme an der Auswertung

- Absolvierung von 2 Krafttrainings pro Woche im Fitnessstudio nach dem festgelegten Trainingsplan (ausgefallene Einheiten können nach Vereinbarung in Folge-Wochen nachgeholt werden, auch wenn da dann mehr als zwei Einheiten pro Woche absolviert werden)
- Entspricht ca. 26 absolvierten Trainingseinheiten zum Kraft-/Ausdauertraining im Fitnessstudio insgesamt über den Zeitraum von 3 Monaten (Mindestvoraussetzung für Auswertung sind insgesamt 20 absolvierte Einheiten)

Teilnahmegebühr

Einmalig 139,00 € (inkl. oben genannter Leistungen)

Ablauf nach Anmeldung

Etwa 3 Wochen vor Studien-Einstieg (der jeweiligen Gruppe) erhältst du eine detaillierte E-Mail mit allen genaueren Infos und einem ausführlichen Anamnesebogen. Dieser muss dann ausgefüllt an die ernaehrung@post-sv.de vor Studienstart zurückgesendet werden. Dieser wird von uns hinsichtlich Zielgruppeneignung geprüft.

Ab dann werden auch die Termine für die Trainingseinweisungen und Messungen der Körperzusammensetzung (Anfangs-Messung) vereinbart.