



Proband*innen gesucht



Hochintensives Training & Gehirnaktivität

Bock auf HIIT & HIFT?

Mach mit bei unserer Studie!

Wir suchen motivierte Teilnehmer*innen für eine Studie, die untersucht, wie HIIT (high-intensity interval training, Laufen) und HIFT (high-intensity functional training) deinen Körper und dein Gehirn beeinflussen. Studien zeigen, dass HIFT ähnliche Fitness liefert wie HIIT, aber dabei die maximale Herzfrequenz geringer bleibt. Mit dieser Studie wollen wir rausfinden, wie man HIFT noch besser in Sport, Fitness und kognitiven Bereichen einsetzen kann.

Ablauf

Die Studie ist in eine vierteilige Akut- und eine 12-wöchige Interventionsstudie aufgeteilt. Eine Teilnahme an beiden Teilstudien ist erwünscht.

Akutstudie:

- 4 Sessions, jeweils 2 Stunden lang. Wir checken, wie dein Körper auf HIIT und HIFT reagiert.

Langzeitstudie:

- Baseline-Messungen
- Danach geht's für 12 Wochen weiter: 3 Workouts pro Woche, je 1 Stunde pro Trainingseinheit.

Was hast Du davon?

- Credits für die Studienteilnahme
- Fitnessstest auf dem Laufband
- Erhalte Einblicke, sammle Erfahrungen im wissenschaftlichen Arbeiten
- Trainiere strukturiert, kontrolliert und supervisiert HIIT oder HIFT

Interesse geweckt?

Du kannst an der Studie teilnehmen wenn du...
... zwischen 18 und 39 Jahre alt bist
...seit mind. drei Monaten mind. 2x pro Woche trainierst
... keine Erkrankungen oder Beeinträchtigungen hast, die einer intensiven körperlichen Ausdauer- oder Kraftbelastung entgegenstehen.

Ort:

Sporthochschule Köln

Projektlaufzeit:

November 2024 bis
voraussichtlich April 2025

Kontakt Form

Deine Daten bleiben sicher:

Alles, was du uns an Daten gibst, wird streng vertraulich behandelt und nur für die Forschung genutzt – keine Sorge, alles läuft nach ethischen Standards



Kontakt

Carlos Allen

Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6 - 50933 Köln
carlosallen339@gmail.com