

# Muskelschwund bei Älteren: Diese neue Trainingsmethode kann helfen

Einfluss eines blutflussunterbindenden Trainings auf die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit von Personen mit altersbedingtem Muskelschwund



**Ihre Muskelkraft und Muskelmasse ist verringert? Sie erleben eine Verschlechterung Ihrer körperlichen Funktion?**

In dieser wissenschaftlichen Untersuchung soll die Auswirkung eines **Krafttrainings**, welches durch die **Methode der Blutflussunterbindung (Blood-Flow-Restriction)** ergänzt wird, analysiert werden. Die Methode erzielt selbst bei einem Training mit geringen Gewichten einen gesteigerten Muskelaufbau.

- Sie sind über 70 Jahre?
- Sie leiden nicht an akuten/ chronischen Tumorerkrankungen und/oder Immunsuppression oder an akuten/ chronischen systemischen Infektionen?

# ATOS



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

## Ihre Vorteile:

- Sie nehmen an einem 6-wöchigen kostenlosen Training in sportwissenschaftlicher Betreuung teil, dieses findet als Personal Training in 1:1 Betreuung statt
- Sie haben die Möglichkeit, dadurch Ihre Kraft, Mobilität und Alltagsleistung zu verbessern
- Das Training findet in der ATOS Orthoparc Klinik unter den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen statt

**Sie haben Interesse an der Studie teilzunehmen?** Weitere Informationen und Terminabsprache bei:  
**Leonie Busse (+4916098760825), Nadja Thönnessen (+491748322052)** oder unter **bfrsarkopeniestudie@gmail.com**