

PROBANDENSUCHE

Akute Herzkreislaufreaktion auf ein peripheres und inspiratorisches Muskeltraining bei Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

01.

Kurzzusammenfassung Studie

Unser Forschungsprojekt befasst sich mit der **Messung und Auswertung von akuten Herzkreislaufreaktionen** auf **verschiedene Krafttrainingsprotokolle** der Atem- und Beinmuskulatur. Das Training soll dabei mit verschiedenen Intensitäten durchgeführt werden. Ihre Aufgabe als Proband wird darin bestehen, an ca. drei- bis vierstündigen Untersuchungen **an drei aufeinander folgenden Tagen*** teilzunehmen.

02.

Studienablauf und Untersuchungen

Organisatorisches vorab

! EIN AKTUELLER ARZTBRIEF IST VOR TAG 1 VORZULEGEN !

- Melden Sie sich bei uns (siehe Kontaktdaten) um noch verfügbare Termine zu besprechen & zu erhalten
- Kümmern Sie sich direkt nach Kontaktaufnahme oder sogar davor um einen aktuellen Arztbrief → den Tag 1 der Testung können Sie nur mit vorhandenem Arztbrief starten.
- **! Es findet eine anonyme Datenverwaltung statt !**

Tag 1

Eingangstestungen

- **Gesundheitszustand**
- **Maximal-Kraftmessungen**
- **Ausdauerstest**

Tag 2

individuell dosiertes
Training der
Atemmuskulatur

isometrisches Training
der Beinmuskulatur
(Wandsitzen)

Tag 3

dynamisches Training
der Beinmuskulatur
(Beinpresse)

***WICHTIG: die Testungen von Tag 2 & Tag 3 müssen aufeinanderfolgend oder innerhalb von 72h liegen**

03.

Ihr Benefit für Ihre freiwillige Teilnahme :)

- **kostenloses Screening/Leistungsdiagnostik**
- **kostenlose detaillierte Beschreibung des derzeitigen Leistungsstandes** durch medizinisch und sportwissenschaftlich qualifiziertes Fachpersonal
- **Daten für optimale und individuelle Belastungssteuerung** ihres zukünftigen Trainings
- ggf. mögliche Problematiken/Veränderungen rechtzeitig erkennen
- persönliche Trainingsbetreuungen an Tag 2 und Tag 3 auf Grundlage Ihres Levels

04. Mitzunehmen

- Handtuch
- Trainingskleidung/Schuhe
- **Aktueller Arztbrief**
- Medikamentenplan

05. Zu Beachten

- 24h vorher kein intensiver Sport, kein Alkoholkonsum, kein Kaffee
- 2h vorher keine schwere große Mahlzeit

06. Einschlusskriterien

- **stabile Koronare Herzerkrankung**
- seit mind. 2 Monaten aktiver Teilnehmer der Ergometerraum-Herzgruppen
- Zeitliche Verfügbarkeit für 3 Termine wie im Studienablauf beschrieben

07. Anfahrt

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
 Deutsche Sporthochschule Köln
 Am Sportpark Müngersdorf 6
 50933 Köln

- Gebäude = **Nawimedi** (Nr.38 auf Lageplan)
- Eingang B
- gerade aus durch Glastür
- Treppe rechts hochgehen
- in den **ersten Stock**
- Tür links neben dem Fahrstuhl durchgehen
- nach links direkt wieder durch eine Tür
- dann befindet sich der **Herzsportraum** hinter der zweiten Tür auf der rechten Seite

08. Kontaktdaten

Melden Sie sich mit **Name, Alter, Geschlecht, Hauptdiagnose, sowie dem aktuellen Arztbrief** und sichern Sie sich Ihre drei Termine.

carmenvikoler@gmail.com
rebekka.milewski@gmx.de

Wir sammeln die Probanden und bieten Ihnen passende drei Termine an.

Bei Fragen oder Problemen nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Nawimedi > Eingang B



1 Hauptgebäude (Verwaltung) Main Building (Administration)	9 Studierendenwohnheim (Turn) Student Dormitory	18 Hallen 4-7 (Mehrzweckhallen) Halls 4-7 (multifunctional)	27 Haltestellen KVB Team and Bus Stops (KVB)	W Wickelmöglichkeiten - Babys changing unit
2 Hörsaal-Trakt (Hörsäle 1-3) Auditorium (Lecture Rooms 1-3)	10 Mensa/Cafeteria (Sport-Schließstand) Refectory/Cafeteria	19 Halle 8 (Mehrzweckhalle) Hall 8 (multifunctional)	28 Tennisplätze Tennis Courts	F Familienervice-Büro (Information, Beratung, Wickelbedarf) - Family Service Office (Information, Advice, Baby changing Facilities)
3 Nordhallen (Hallen 21-24) Gerüstturn/Ballsport/Mehrzweckhalle North Halls (Halls 21-24)	11 Wechseltüren Workshop	20 Schwimmzentrum (Hallen 12-15) Swimming Centre (Halls 12-15)	29 Tennisübungswand Tennis Practice Wall	K Kribbelgruppe, Gummibären x.C. - Toddler Group
4 Institutsgebäude I (Seminarräume 4-9) Institute Building I (SR 4-9)	12 Magazinarium (Sportgeräte) Storage Room (Sports Equipment)	21 Leistungszentrum Hockey & Judo (Hallen 16&17/SR 2/Hörsaal 5/OSP Rheinland/DOSB Trainerakademie) Elite Training Centre for Hockey and Judo (Halls 16&17/SR 2/Auditorium 5/OSP Rheinland/DOSB Trainer Academy)	30 Basketball-Freiplatz Basketball Court	S Wald-Spielfeld, Kämpchenweg (5 min, Fußweg) - Forest Playground (5 min, walking)
5 Institutsgebäude III Institute Building III	13 Wohn- und Lehrgangsheim Dormitory and Course of Studies Home	22 Gästehaus/Cafeteria Guest House/ Snack Bar	31 Kleinfeldballfeld Mini Football Pitch	W Toiletten WC - Toilets for Handicapped
6 Leichtathletikzentrum (Hallen 18-20/Seminarraum 1) Track & Field Centre (Halls 18-20/Seminar Room 1)	14 Institutsgebäude IV (Seminarraum 70) Institute Building IV (Seminar Room 70)	23 NetCologne Stadion (SR 11-15/Leichtathletikanlage) NetCologne Stadium (SR 11-15/Athletics Facilities)	32 Volleyballfelder Volleyball Courts	M Multifunktionsraum - Multifunctional Room
7 Zentralbibliothek der Sportwissenschaften Central Library of Sport Sciences	15 Musikalisches Forum (Halle 3 - Gymnastik, Rhythmik/Tanz) Musical Forum (Hall 3 - Gymnastics, Rhythm/Dance)	24 Hallen 9 und 10 (Mehrzweckhalle/Ballsport) Halls 9 & 10 (multifunctional/Ball Games)	33 Seminarräume 60-65 Seminar Rooms 60-65	
8 Institutsgebäude II Institute Building II	16 Studierendenwohnheim Student Dormitories	25 Beachsport-Anlage (SR 40) Beach Volleyball Facilities	34 Freizeitzentrum Salzburger Weg Courts Salzburger Weg	
	17 Hallen 1-2 (Gerüstturnen) Halls 1-2 (Apparatus Gymnastics)	26 Institutsgebäude V (SR 20) Institute Building V (SR 20)	35 Radstadion Velodrome	
			36 Institutsgebäude VI (SR 30) Institute Building VI (SR 30)	
			37 Pflörtner Gatekeeper	
			38 Naturwissenschaftlich-medizinisches Forschungszentrum Research Centre for Natural & Medical Sciences (im Bau / under construction)	