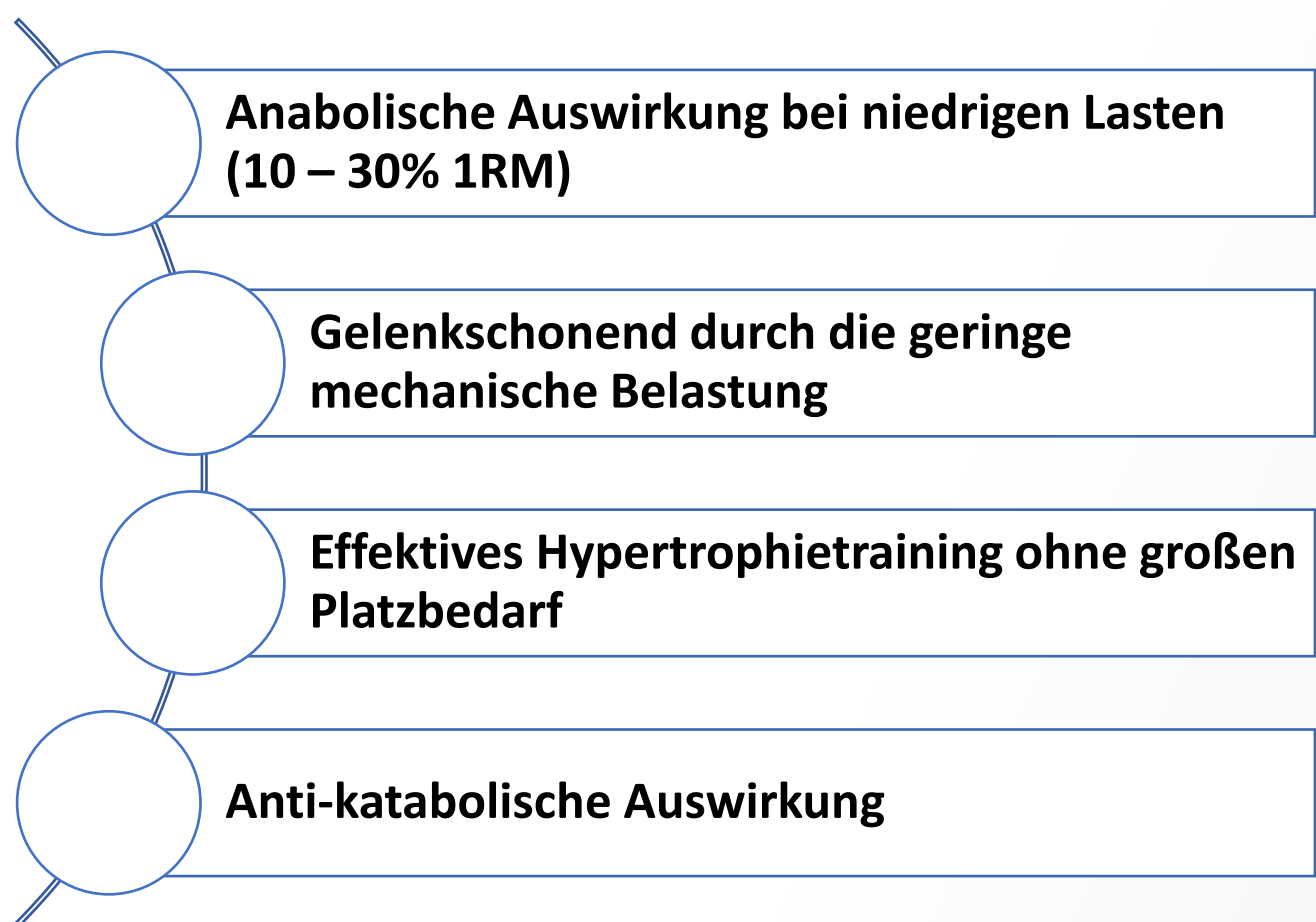


# BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING

## Was ist BFR?

- Beim BFR-Training werden die trainierten Gliedmaßen mit einer Manschette umwickelt, um den arteriellen Blutfluss während des Trainings einzuschränken und den venösen Rückfluss zu blockieren

## Vorteile



## Durchführung:

- Platzierung der BFR-Manschette:**
  - Beim Training wird eine Manschette proximal um den Arm oder das Bein umwickelt.
- Bestimmung der Manschettendruck:**
  - Die Manschette soll fest genug sein, um den venösen Rückfluss der beteiligten Muskeln zu blockieren, aber locker genug, um frisches arterielles Blut in die Muskeln zu lassen.
  - Optimaler Manschettendruck: 40 – 60% des Gliedmaßen-Okklusionsdrucks (LOP) – siehe Loenneke et al. (2015)
  - Die subjektive Empfindung des Manschettendrucks soll auf der numerischen Ratingskala zwischen 6 und 7 liegen (0 ist kein Druck und 10 ist unerträglicher Druck)
- Trainingsprotokoll für Muskelhypertrophie:**
  - Ein typisches BFR-Protokoll umfasst einem Satz von 30 Wdh., gefolgt von drei Sätzen mit jeweils 15 Wdh., mit einer Pause von 30 - 60 Sekunden dazwischen.
- Weitere Belastungsnormativen:**
  - Gesamte BFR-Zeit soll 15 Min. nicht überschreiten.
  - Die Belastungsintensitäten soll nicht höher als 30% 1RM sein.
  - Trainingshäufigkeit: 2–3 Tage pro Woche

## Chronische Anpassungen

**Muskelhypertrophie**

**Verbesserung der Muskelausdauer**

**Verbesserung der venösen Compliance**

**Förderung der Angiogenese und der Kapillarisation**

