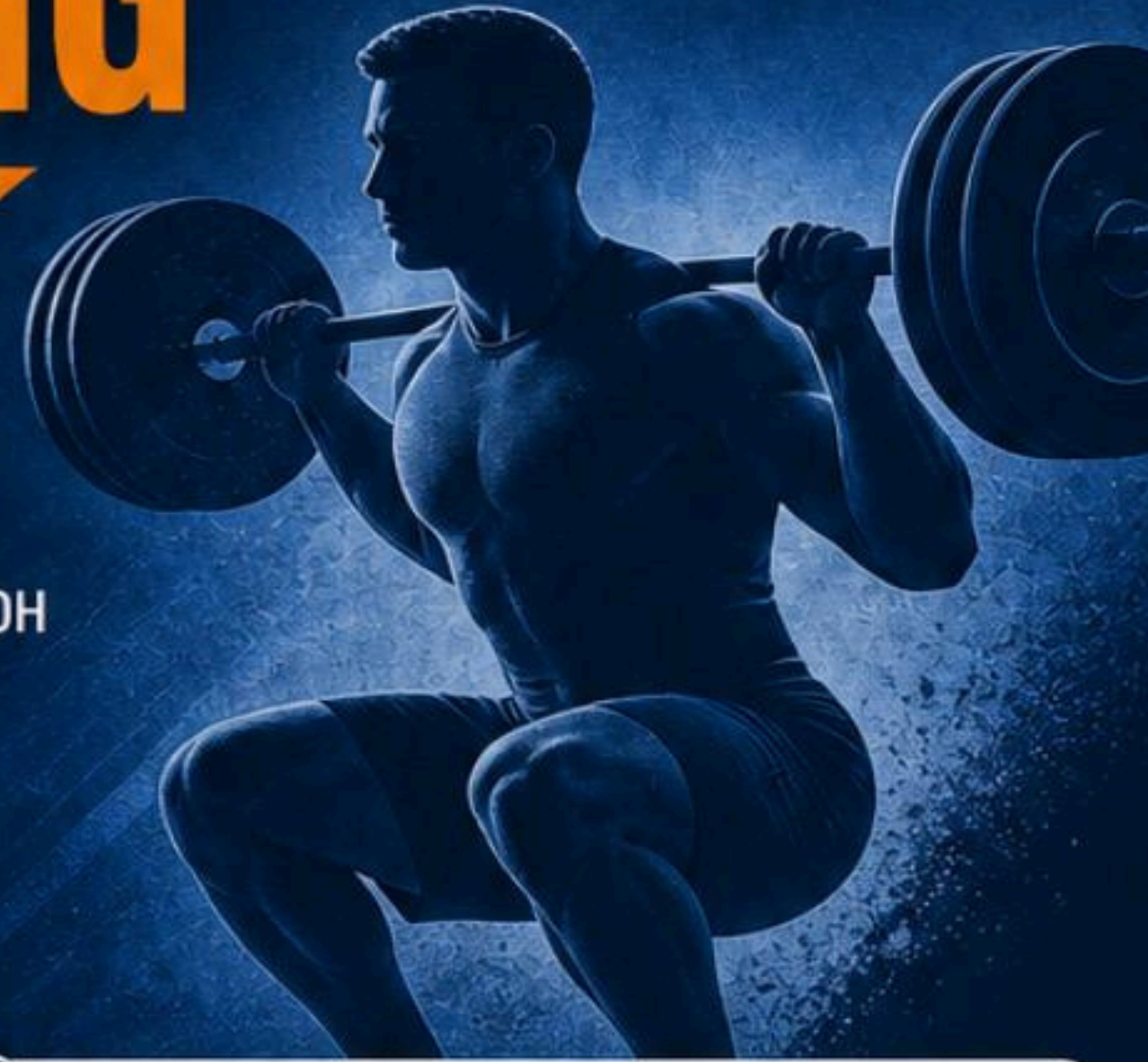
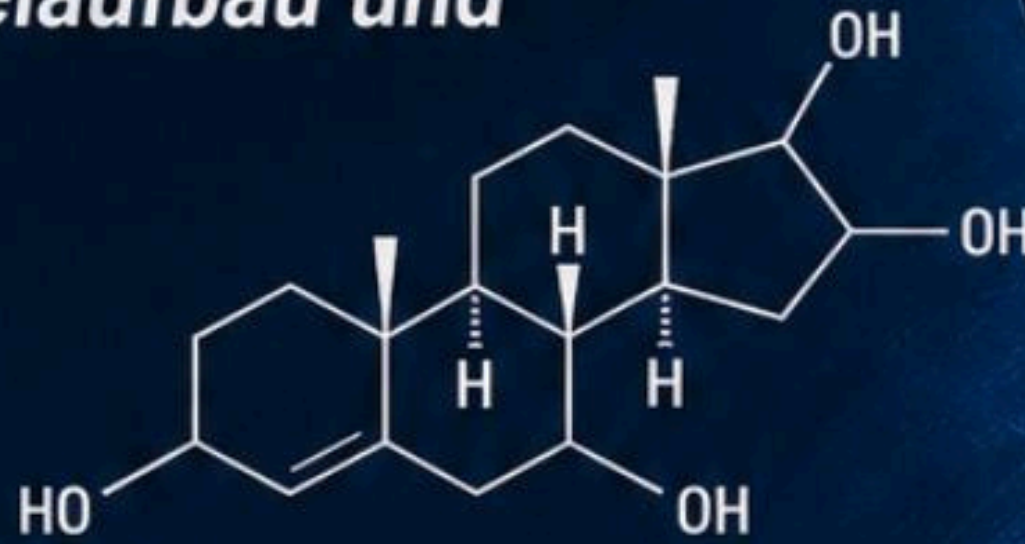


OPTIMIERE DEIN KRAFTTRAINING



Wissenschaftliche Studie zu
Ecdysteron, Muskelaufbau und
Kraftentwicklung



ZIELGRUPPE



Trainingserfahrene
Männer,
18–40 Jahre



VORAUSSETZUNGEN



- 1RM Bankdrücken
≈ 1,3× Körpergewicht
- 1RM Kniebeuge
≈ 1,6× Körpergewicht



STUDIENABLAUF



- 12 Wochen
- 3× pro Woche
gruppengesteuertes
Ganzkörpertraining
mit Langhantel



DAS ERHÄLTST DU



- Ecdysteron-Supplement
- wissenschaftlich ausgelegter
Trainingsplan
- Kraftwerte
- Blutbild
- Ultraschall
- Körperanalyse



JETZT TEILNEHMEN – QR-CODE SCANNEN



WISSENSCHAFTLICH
Studie der Deutschen
Sporthochschule Köln



DEINE DATEN SIND SICHER
Vertraulich und
pseudonymisiert



FREIWILLIGE TEILNAHME
Du kannst jederzeit
ohne Angabe von Gründen
aussteigen