

Blutflussrestriktionstraining

Erhöhte $VO_2\text{max}$ bei gut trainierten Ruder:innen

Held, S., Behringer, M., & Donath, L. (2020a). Blutflussrestriktion erhöht die $VO_2\text{max}$ bei gut trainierten Ruderern: Eine randomisiert-kontrollierte Studie beim Rudern mit geringer Intensität. *Leistungssport*, 50, 22–26.

Held, S., Behringer, M., & Donath, L. (2020b). Low intensity rowing with blood flow restriction over 5 weeks increases $VO_2\text{max}$ in elite rowers: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*.

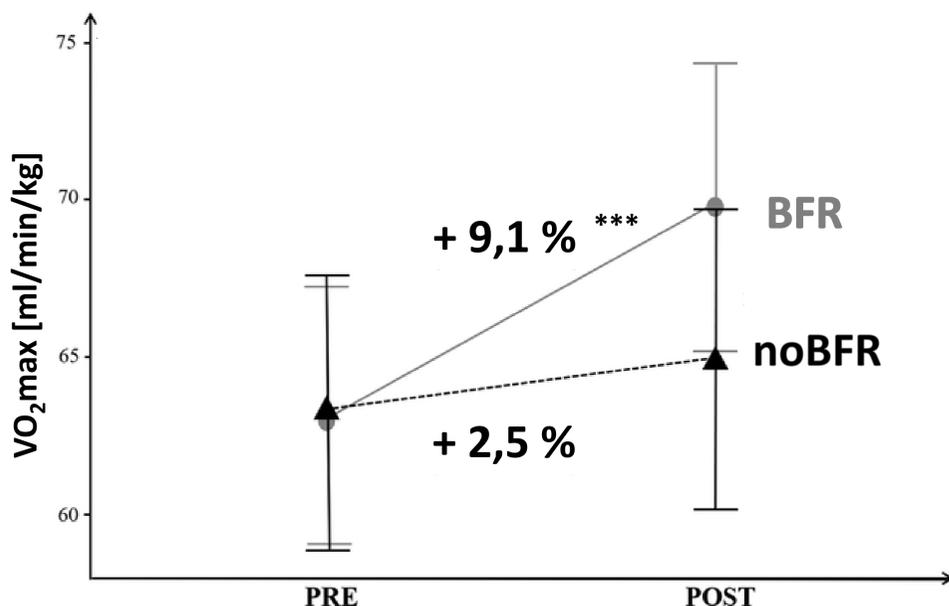
Gefördert durch:

Inhalt & Fragen

Diese 5-wöchige randomisiert-kontrollierte Interventionsstudie untersuchte die Auswirkungen einer Blutflussrestriktion (BFR) auf die Ausdauer- und Kraftfähigkeiten an 31 Ruder*innen ($21,9 \pm 3,2$ Jahre, $VO_2\text{max}$: $63,0 \pm 7,9 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$) beim Rudern mit niedriger Intensität. In der Interventionsgruppe wurde dreimal pro Woche für je 20 min eine BFR der unteren Extremität mit individuell angepassten elastischen Bändern beim niedrig intensiven Rudern angewendet.



Ergebnisse



BFR wirkte sich signifikant besser auf die Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max) aus. Es wurden jedoch keine Unterschiede hinsichtlich der Kraftfähigkeiten (SQ1RM) zwischen den Gruppen festgestellt.

Praxis-Fazit



- Durch BFR kann innerhalb eines Makrozykluses (5 Wochen) mittels 3 kurzen niedrig-intensiven Einheiten (60 min pro Woche) eine deutliche Steigerung der $VO_2\text{max}$ erzielt werden.
- Die Applikation von BFR führte jedoch zu keiner zusätzlichen Steigerung der Kraftfähigkeiten im Vergleich zum Training ohne BFR während dieses Makrozykluses.
- Wie sich BFR-Training bei Elite Ruderern:innen und die Entwicklung der 2000m Ergometer-Leistung auswirkt, soll in einem Folgeprojekt untersucht werden.

