

Blutflussrestriktionstraining



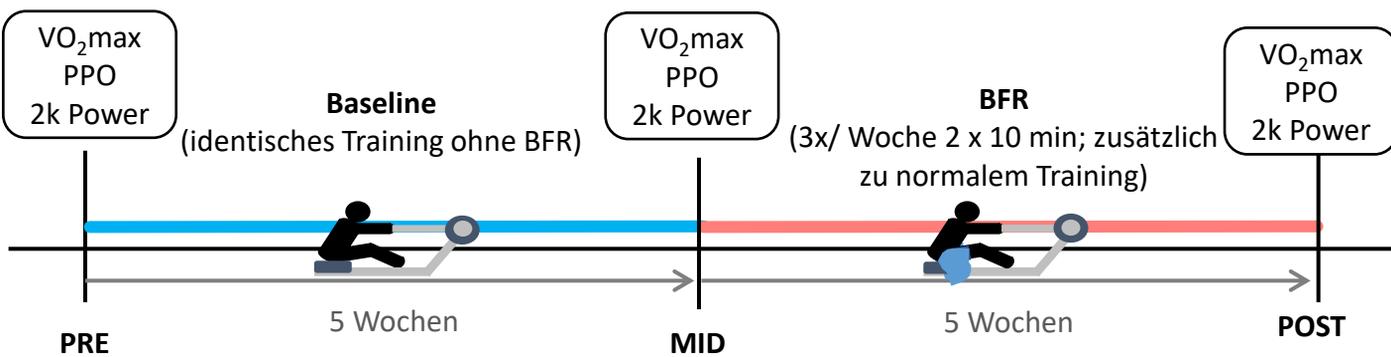
Ein 5-wöchiges Rudertraining mit niedriger Intensität und Blutflussrestriktion verbessert die VO_{2max} bei Elite Ruderern

Quelle: Held et al., Leistungssport 2023 

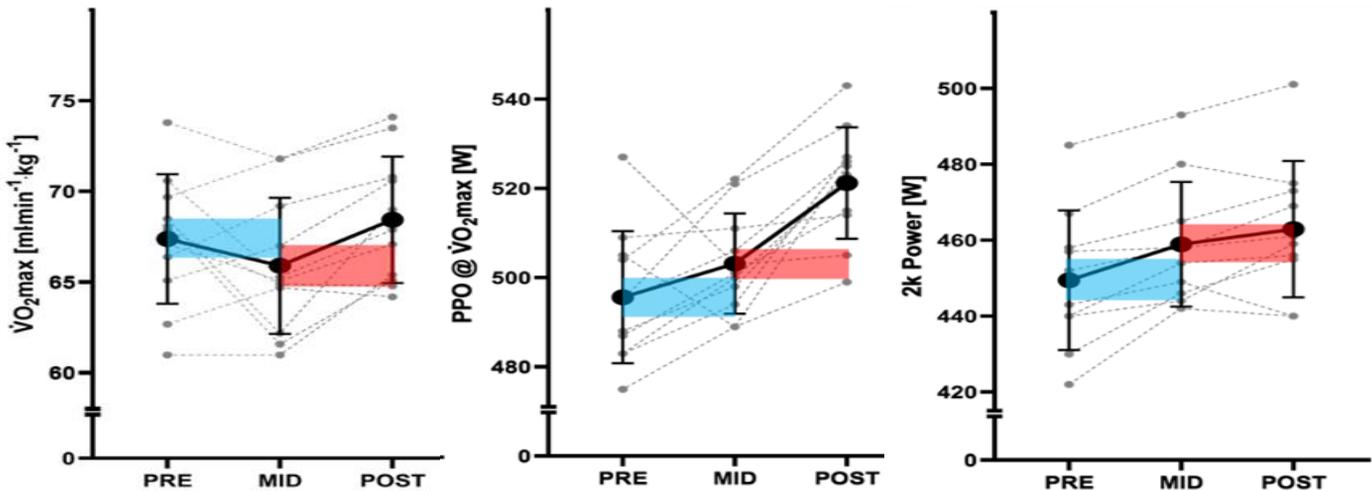
Gefördert durch:  Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Was wurde untersucht

Die Auswirkungen eines 5-wöchigen niedrigintensivem Rudertrainings mit Blutflussrestriktion (BFR) auf die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}), die Spitzenleistung während eines Rampentests (PPO) und die mittlere Leistung eines 2000m Ergometer-Wettkampftests (2k Power) bei männlichen Elite Ruderern (N=11; $22,1 \pm 1,6$ Jahre; $92,6 \pm 3,8$ kg; $20,4 \pm 2,0$ h \cdot w $^{-1}$ Trainingsvolumen) geprüft.



Ergebnisse



- BFR erhöht VO_{2max} im Vergleich zu Baseline
- PPO und 2k Power werden im statistischen Vergleich zu Baseline von BFR nicht erhöht

Praxis-Fazit



Durch den Einsatz von BFR kann innerhalb eines Makrozyklus (5 Wochen) mittels 3 kurzen niedrigintensiven Einheiten (60 min pro Woche) eine deutliche Steigerung der VO_{2max} erzielt werden. Ein direkter Übertrag auf die komplexe 2000m Ergometer-Wettkampftest Leistung scheint jedoch nur eingeschränkt möglich.