



# BAM up your performance...

Die Medizinische Klinik, Abteilung Sportmedizin des Universitätsklinikums Ulm sucht Teilnehmer für eine Trainingsstudie zum Thema:

## „Optimierung von Training und Wettkampf: Belastungs- und Anpassungsmanagement im Spitzensport“ (BAM)

Für die Studie werden **männliche, körperlich wenig aktive Probanden** im Alter zwischen **18 und 40 Jahren** gesucht, die folgende Kriterien erfüllen:

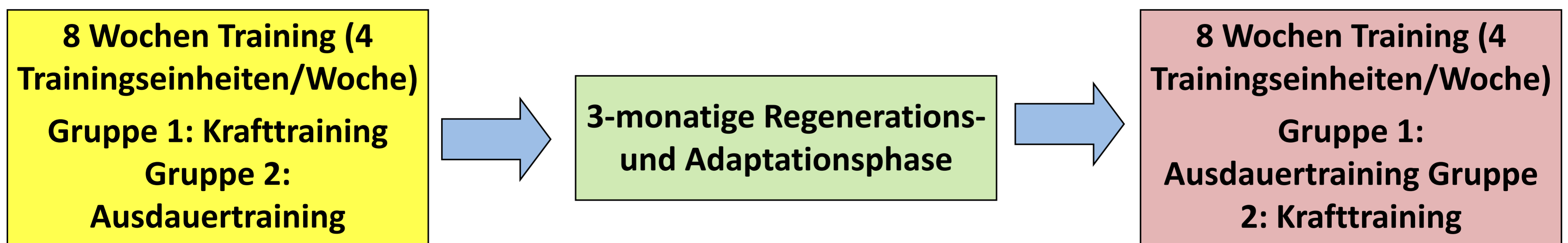
- **körperlich wenig aktiv (max. 2 Stunden Freizeitsport pro Woche)**
- **gesund (keine chronischen oder akuten Erkrankungen)**
- **Body-Mass Index (BMI) < 30 kg/m<sup>2</sup>**
- **Nichtraucher**
- **keine medikamentöse Behandlung**
- **keine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln**

Jeder Teilnehmer, der in die Studie eingeschlossen werden kann und diese erfolgreich absolviert, erhält eine

**sportmedizinische Leistungsdiagnostik,  
einen Trainingsgutschein über 3 Monate im Fitness Studio,  
eine Trainings- sowie Ernährungsberatung und  
300.- EUR Probandenhonorar!**

### Ablauf der Studie:

Zunächst werden eine eingehende sportmedizinische Voruntersuchung inklusive Leistungsdiagnostik auf dem Fahrradergometer sowie ein Krafttest durchgeführt. Falls Sie die sportmedizinischen Kriterien erfüllen, beginnt das erste 8-wöchige Training voraussichtlich im Oktober (Gruppe I mit Ausdauertraining und Gruppe II mit Krafttraining). Hierauf folgt dann eine 3-monatige trainingsfreie Regenerations- und Adaptationsphase, bevor es mit dem zweiten 8-wöchigen Training weitergeht (Gruppe I mit Krafttraining und Gruppe II mit Ausdauertraining).



**Haben wir Ihr Interesse geweckt? - Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen und stehen Ihnen gerne für nähere Informationen zur Verfügung!**

**Ansprechpartner:** Georg Lutz, Universitätsklinikum Ulm, Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
Tel.: 0731-500-45359; E-Mail: [BAM.Studie@uni-ulm.de](mailto:BAM.Studie@uni-ulm.de) und [www.uni-ulm.de/sportmedizin](http://www.uni-ulm.de/sportmedizin)