

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Einfluss eines Exzentrischen Flywheel Trainings (EFT) auf Balance, Kraft und funktionelle Aufgaben zur Reduzierung des Sturzrisiko bei Älteren

Hintergrund

Exzentrisches Flywheel Training (EFT) ist eine Trainingsmethode, bei der der Fokus auf exzentrischen Muskelkontraktionen unter Verwendung von Fliehkraftgeräten liegt, die variable Widerstände bieten, um die Muskelkraft, -kraft und -funktion zu verbessern. EFT wird sowohl im leistungsorientierten Sport, als auch im Kontext Gesundheit angewandt. Im Rahmen des vorliegenden Projekts sollen die Auswirkungen von EFT auf die mit einem Sturzrisiko in Zusammenhang gebrachten Komponenten posturale Kontrolle, Kraft und/oder funktionelle Aufgaben bei Älteren untersucht werden. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, Trainingsempfehlungen zur Reduzierung des Sturzrisikos zu optimieren.

Methoden

PICO-T, PRISMA, PeDro

Betreuer

Anton Visser

Kooperationspartner (wenn notwendig)

Kontakt

anton.visser@uni-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Umgang mit einem Zitationsmanager wünschenswert (Citavi, Medeley, Zotero...)

Literatur zur Orientierung

Čokorilo, N., Horvatin, M., Đorđević, D., Stanković, M., & Pekas, D. (2022). Flywheel Training in Older Adults—A Systematic Review. *Sustainability*, 14(7), 4137. <https://doi.org/10.3390/su14074137>