

Sportwissenschaftliches Kolloquium

Mittwoch, den 08.11.2017 – 14:00-15:30
Gebäude 57 – Raum 508

Thomas Haab

Vortragstitel:

Altersspezifische Anpassungen an ein Dehntraining. Ergebnisse eines Reviews und einer empirischen Untersuchung

Aufgrund einer stetigen Verringerung der Beweglichkeit im Alter wird für ältere Personen ein Dehntraining empfohlen. Kaum untersucht wurde allerdings die Trainierbarkeit der Muskulatur zur Verbesserung von Muskeldehnfähigkeit und Bewegungsreichweite. Insbesondere Untersuchungen zu den Adaptionen zu längeren Zeiträumen fehlen bei Älteren vollkommen.

Herr Thomas Haab stellt den aktuellen Forschungsstand des Projektes und mögliche Perspektiven vor.

Alle Studierende und Interessierte der Sportwissenschaft sowie alle Kolleginnen und Kollegen sind herzlich eingeladen.

Michael Fröhlich