

Studie: Effekte von kombiniertem hochintensivem Arm- und Beinradfahren

Autoren: Zinner C, Sperlich B, Born DP, Michels G.

Leider ist die Studie nicht frei erhältlich.

Man kann die Studie jedoch kaufen unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27387497>

Dies ist die Zusammenfassung der Studie von Quelle [www.http://sportsandscience.de](http://sportsandscience.de)

24. Juli 2016

Seit längerem ist bekannt, dass hochintensives Intervalltraining (mit der Beinmuskulatur) zu einer Vergrößerung des kardialen Schlagvolumens führt und dadurch die Sauerstofftransportkapazität erhöht ([Helgerud et al. Med Sci Sports Exerc 2007](#)).

Die Würzburger/Kölner Arbeitsgruppe um [Zinner et al.](#) wollte herausfinden ob es durch gleichzeitig durchgeführtes hochintensives Bein- und Armradfahren (auf einem [Varibike](#)) im Vergleich zu "normalem" Beintraining zu höheren kardialen Anpassungen bzw. Muskeloxygenierung kommt. Dazu trainierten 20 "normalfitte" Personen sechs hochintensive Einheiten, entweder nur mit den Beinen oder in Kombination Beine und Arme.



Die statistische Berechnung zeigte, dass höchstwahrscheinlich durch hochintensives Bein- und Armradfahren höhere maximale Sauerstoffaufnahme und Muskeloxygenierung sowie höhere Beinradleistung erreicht wird als durch normales Radfahren mit den Beinen.