

Raske mænd (60-75 år) søges til styrketræningsstudie

Center for Sund Aldring på Københavns Universitet og Bispebjerg Hospitals idrætsmedicinske afdeling søger raske mænd (60-75 år) til et 3 måneders styrketræningsstudie.

Du kan komme i betragtning som deltager hvis du enten:

- Har styrketrænet mindst 5 år i løbet af din ungdom (20-40 års alderen), og derefter ikke har styrketrænet siden 40-års alderen.

Eller:

- Aldrig har styrketrænet eller dyrket hård regelmæssig sport som fodbold, håndbold og atletik.

Du vil som deltager modtage en elektrisk stimulering af det ene ben inden selve styrketræningen begynder, hvorefter du skal træne begge ben. Styrketræningen foregår i træningscenter på Bispebjerg Hospital, superviseret af en forskningsmedarbejder 3 gange ugentligt (mandag, onsdag, fredag).

Som en del af forsøget skal du have skannet muskelmassen på benene (MR-skanning), samt kroppens sammensætning af muskler og fedt (DEXA-skanning). Du skal desuden have udtaget 5 muskelbiopsier fra forsiden af låret, samt regelmæssige blodprøver.

Krav til dig:

- Mellem 60 og 75 år (begge inkl.)
- Ikke-ryger, ved godt helbred og normalvægtig (BMI <30)
- Dyrker ingen hård fysisk træning.
- Fri for smerter i knæ, og er ikke opereret i knæ og hofte

Du får:

- Viden om din muskelmasse og styrke
- 3 måneders superviseret styrketræning.
- Et skattepligtigt vederlag på 2000 kr. (B-skattepligtigt)



Interesseret – så kontakt:

Anders Karlsen,
Humanfysiolog og Ph.d. stud.
På mail:

anders.karlsen@regionh.dk

Alternativt på telefon:
Tlf: 38635386 (kl. 8-16)

Institut for Idrætsmedicin,
Bispebjerg Hospital, Bispebjerg
Bakke 23, bygn. 8, 1. Sal,
2400 København NV