

Les Mills Research: BODYPUMP und Knochendichte



Hintergrund

Prognosen besagen, dass im Jahr 2020 etwa 14 Millionen Menschen über 50 an Osteoporose leiden werden. Weitere 47 Millionen Menschen werden an den Auswirkungen einer niedrigen Knochendichte (Osteopenie) leiden. Krafttraining erhält und verbessert die Knochendichte. In der Vergangenheit wurde Krafttraining hauptsächlich definiert als ein Training mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen. Deshalb wurde nie exakt belegt, ob ein Kraftausdauertraining mit vielen Wiederholungen und wenig Gewicht, so wie BODYPUMP, die Knochendichte ebenfalls positiv beeinflussen kann.

Methodik

Für diese Studie absolvierten 20 Erwachsene zwischen 28 und 63 Jahren 27 Wochen lang LES MILLS Classes. Sie wurden in zwei Gruppen unterteilt. Die „Kraft-Training“-Gruppe absolvierte BODYPUMP und die „Core-Training“-Gruppe absolvierte BODYBALANCE. Beide Gruppen nahmen zudem an RPM-Classes teil.

Ergebnisse

Die BODYPUMP-Gruppe verzeichnete folgende prozentuale Verbesserungen der Knochendichte:

Arm: 4%, Bein: 8%, Becken: 7% und Wirbelsäule: 3%.

Beindruckend war zudem die Steigerung der Kraft bei den Kniebeugen in der BODYPUMP-Gruppe: 25,3% mehr Steigerung als bei

der „Core-Training“-Gruppe. Das gesteigerte Gewicht bei den Squats hatte direkte Auswirkungen auf die gesteigerte Knochendichte.

Studienteilnehmer, die bereits an einer Osteopenie (verminderte Knochendichte) litten, konnten die Knochendichte im Hüft- und Beckenbereich um 29% steigern. Frauen, die die Menopause bereits hinter sich hatten, konnten in diesem Bereich eine 22%-Steigerung verzeichnen. Eine verbesserte Knochendichte in den Regionen Becken und Beine kann schlimme Brüche im Hüftbereich verhindern.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse belegen eindeutig, dass bereits 27 Wochen BODYPUMP eine Verbesserung der Knochendichte bewirkt und somit Osteoporose vorbeugt. BODYPUMP ist ein leicht anwendbares Programm für ältere und untrainierte Menschen. Die Kombination aus leichteren Gewichten, die man selbst wählen kann, macht eine Kursteilnahme einfacher als ein Training mit schweren Gewichten im Hantelbereich. Das Programm ist zudem ein idealer Weg, um fit, stark und gesund bis ins Alter zu bleiben.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal Medicine and Science in Sports and Exercise finden Sie [hier](#):

<https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2017N01A0070>.

LES MILLS