

Les Mills Research BODYPUMP: Verbesserung von Kraft und Geschwindigkeit im Alter



Hintergrund

Es ist bekannt, dass Kraft und Geschwindigkeit mit zunehmendem Alter nachlassen. Dieser Effekt tritt ab dem 40. Lebensjahr ein. Krafttraining ist ein effektiver Weg, um diesem Abbau entgegenzuwirken.

Ziel der Studie

Es wurde untersucht, ob BODYPUMP die Maximalkraft und das Schrittempo bei gesunden, aktiven älteren Menschen verbessern kann.

Methodik

68 Studienteilnehmer (Alter 55 Jahre oder älter) nahmen an der Studie teil und wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Testgruppe absolvierte 26 Wochen (6 Monate) lang zweimal pro Woche eine BODYPUMP-Class. Die andere Gruppe diente als Kontrollgruppe. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe trainierten nicht und wurden instruiert, ihr bisheriges körperliches Aktivitätslevel beizubehalten.

Die Maximalkraft und das Schrittempo wurde zu Beginn und am Ende des Studienzeitraumes gemessen.

Ergebnisse

Bei der BODYPUMP-Gruppe wurden signifikante Verbesserungen festgestellt:

3% Steigerung der Bein kraft und 14% Steigerung der Oberkörperkraft. Die Schrittggeschwindigkeit konnte um 23% gesteigert werden. Ebenfalls konnten die Teilnehmer während des Studienzeitraumes ihr Gewicht beim Squat-Track signifikant steigern. Die Steigerung des Schrittempo fiel auffallend höher aus als bei anderen Krafttrainings-Programmen. Der Schrittggeschwindigkeit kommt im Alterungsprozess eine wichtige Rolle zu. Ein langsames Schrittempo ist ein Zeichen für nachlassende Effizienz. Das Schrittempo ist ein einfacher Maßstab, um die Vitalität eines Menschen zu messen.

Schlussfolgerung

Die Studie war die erste ihrer Art, um zu belegen, dass ein Krafttraining, welches mit hohen Wiederholungszahlen bei geringer Gewichtsbelastung durchgeführt wird, die Kraft und Geschwindigkeit bei Erwachsenen signifikant verbessern kann. Die Studie belegt ebenfalls, dass BODYPUMP ein effektiver Weg ist, um im Alterungsprozess gesund und fit zu bleiben.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal of Science & Medicine in Sport finden Sie [hier](#):

[http://www.jsams.org/article/S1440-2440\(14\)00144-3/abstract](http://www.jsams.org/article/S1440-2440(14)00144-3/abstract)