

Les Mills Research: Fit werden mit LES MILLS GRIT



Hintergrund

Allein in den USA erfüllen 93% der Erwachsenen nicht die empfohlenen Trainings-Richtlinien, 60% bewegen sich nicht regelmäßig und 25% sind körperlich überhaupt nicht aktiv.

Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt:

- Fünf Mal pro Woche ein 30-60 minütiges moderates Training
- Drei Mal pro Woche ein 20-60 minütiges intensiveres Training, oder eine Kombination aus beiden

Unglücklicherweise sind diese Richtlinien nicht klarer definiert. Ebenfalls gibt es Widersprüche in der derzeitigen Fachliteratur, inwiefern ein hochintensives Training Erkrankungen vorbeugen kann.

Forschungsfrage

Kann das hochintensive Intervalltraining LES MILLS GRIT eine Veränderung bei fiten Erwachsenen bewirken?

Methodik

Group FIT: Diese Gruppe absolvierte fünf Trainingsstunden pro Woche. Das Training bestand aus: 3 x 60-Minuten Cardio-Workouts und 2x 60 Minuten BODYPUMP-Classes.

Group HIIT: Diese Gruppe trainierte ebenfalls fünf Trainingsstunden pro Woche, ersetzte aber, verglichen mit dem obigen Trainingsplan, eine Stunde Cardio-Training durch 2x 30 Minuten LES MILLS GRIT-Workouts. Ihr Trainingsprogramm bestand demnach aus 2 x 30 Minuten LES MILLS GRIT-Workouts, 2 x 60 Minuten Cardio-Workouts und 2 x 60 Minuten BODYPUMP-Classes.

Ergebnisse

Die HIIT-Gruppe konnte in den getesteten Bereichen signifikant bessere Ergebnisse erzielen:

- Der Triglycerid-Wert (Blutfett) sank um 14,5%
- Das VO2 verbesserte sich um 6,4%
- Der Körperfettanteil sank um 2,1%
- Die Beinkraft steigerte sich um 15,7%

Schlussfolgerung

Das Hinzufügen von zwei LES MILLS GRIT-Classes pro Woche steigert die Fitness enorm und reduziert die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein Link zur Veröffentlichung im *Open Journal of Preventive Medicine* finden Sie [hier](#):

<http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=45870>