

Les Mills Research: "Get fit together" Studie



Hintergrund

Aktuell sind weltweit 1,5 Milliarden Menschen übergewichtig und 500 Millionen davon sogar adipös. Darüber hinaus sind 62% aller Erwachsenen unter 40 Jahren nicht regelmäßig körperlich aktiv. 20% geben sogar an, körperlich überhaupt nicht aktiv zu sein. Der Verzicht auf körperliches Training kann zu Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, metabolischem Syndrom, psychischen Erkrankungen, Stimmungsschwankungen, Osteoporose und Arthritis führen. Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt für einen gesunden Lebensstil folgendes: An 3-5 Tagen pro Woche jeweils 60 Minuten Herz-Kreislauf-Aktivitäten durchzuführen, zweimal wöchentlich 8-10 Kraft-Trainingseinheiten und einmal wöchentlich eine Einheit Beweglichkeits-Training.

Forschungsfrage

Können durch Les Mills Gruppenfitness Classes die Empfehlungen des ACSM umgesetzt werden und ergeben sich dadurch signifikante gesundheitliche Verbesserungen?

Methodik

25 gesunde Erwachsene (15 Frauen, 10 Männer) zwischen 25-40 Jahren mit vorwiegend sitzendem Lebensstil absolvierten über 30 Wochen lang einen Gruppenfitness-Trainingsplan:

- Eine 6-Wochen-Eingewöhnungsphase, in der die Probanden an das Training herangeführt wurden und in der sie ihre Trainingszeit langsam steigern konnten. Ziel: Vermeidung von Verletzungsrisiken und Aufbau einer Bindung zum Trainingsprogramm
- Ein 12-Wochen-Block mit sechs Gruppenfitness-Classes pro Woche (drei Cardio-, zwei Kraft-, ein Flexibilitäts-Workouts)
- Ein 12-Wochen-Block mit sieben Gruppenfitness-Classes pro Woche (vier Cardio-, zwei Kraft-, ein Flexibilitäts-Workouts)

Eine Messung der Studienteilnehmer erfolgte vor der Studie, nach der Hälfte und am Ende des 30-wöchigen Studienzeitraumes.

Am Ende der Studie verzeichnete jeder Studienteilnehmer signifikante Verbesserungen bezüglich Körpergewicht, Fettmasse und Cholesterinwerten. Das langsame Heranführen der Teilnehmer an die Gruppenfitness-Trainingsprogramme verbesserte zudem Woche für Woche das Selbstvertrauen und das Leistungsvermögen der Teilnehmer.

Ergebnisse

Die Studienteilnehmer, die zu Beginn des Studienzeitraumes über ein geringes Fitness-Level verfügten, konnten nach dem 30-Wochen-Zeitraum durch die Les Mills Classes ein etwas über Durchschnitt liegendes Fitness-Level entwickeln und ihre aerobe Leistungsfähigkeit um 55,9% steigern. Die Wahrscheinlichkeit einer Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde um durchschnittlich 3,6 Jahre nach hinten verschoben. Die männlichen Teilnehmer konnten ihren Körperfettanteil um durchschnittlich 6,9% reduzieren. Bei den Frauen lag der Wert bei 4,1%. Die Muskelmasse nahm bei den Männern durchschnittlich um 6,6 kg zu. Bei den Frauen um 1,3 kg. Die Teilnahmebereitschaft an den Classes lag geschlechterübergreifend bei durchschnittlich 98,8%.

Schlussfolgerung

Eine Kombination von Les Mills Classes bringt signifikante positive Verbesserungen bezüglich des Bewegungsapparates und auf physiologischer und psychologischer Basis mit sich. Während des 30-Wochen-Zeitraumes stieg gleichzeitig das Interesse am Training, während das Stresslevel sank. Die Studie belegt, dass das langsame Heranführen von Neueinsteigern die Bereitschaft zum Training fördert.

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

<http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=28226>