

Les Mills Research: Instruktorenumfrage zu Verletzungen



Ziel der Studie

Untersuchung der Häufigkeit von Verletzungen und Trainingsgewohnheiten von Les Mills Instruktoren

Methodik

3.175 Gruppenfitness-Instruktoren (Alter 17-70 Jahre) beantworteten Fragen zu ihren derzeitigen Trainingsgewohnheiten und typisch auftretenden Verletzungen am Bewegungsapparat.

Ergebnisse

Übergreifend absolvieren Instruktoren überdurchschnittlich viele Trainingseinheiten – im Durchschnitt zwischen 11-13 Stunden pro Woche. Trotz dieser hohen Trainingsleistung gaben nur 13% an, dass Verletzungen sie dazu gezwungen haben, eine Woche Pause einzulegen.

Die meisten Instruktoren gaben an, dass ihr Trainingsprogramm sehr abwechslungsreich ist und eine Mischung aus Herz-Kreislauf-, Kraft- und Core-/Flexibilitätstraining beinhaltet. Die aufgewendete Zeit pro Trainingsart entsprach den Empfehlungen aus den Fitness-Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM).

Schlussfolgerung

Zusammenfassend ist zu sagen, dass eine ausgewogene Balance beim Training der Schlüsselfaktor für die Verletzungsprävention darstellt. Beim Wunsch fit zu werden und dabei gleichzeitig verletzungsfrei zu bleiben, ist die Vielfalt an Gruppenfitness-Classes absolute Voraussetzung.

Diese Erkenntnisse wurden in die fortlaufenden Weiterbildungen für Les Mills Instruktoren eingebaut.

Referenz: Gottschall, J. S., Hastings, B. (2016). The ACSM physical fitness guideline ratios for cardiovascular, strength, and flexibility training minimize overuse injury.

Medicine and Science in Sports and Exercise, 48, 673.
doi:10.1249/01.mss.0000487021.61198.dd