

Les Mills Research: LES MILLS GRIT und abdominal Adipositas



Ziel der Studie

Ziel dieser Studie war es, den Effekt einer Kombination aus gruppenbasiertem HIIT-Training (LES MILLS GRIT CARDIO-Workouts) und konventionellem Fitness-Training in Bezug auf körperliche Fitness und Körperzusammensetzung bei gesunden Erwachsenen zu untersuchen.

Methodik

23 Teilnehmer absolvierten über einen Zeitraum von acht Wochen vier Tage pro Woche konventionelles Fitness-Training im Studio, bestehend aus einer Kombination von Cardio- und Krafttraining. Eine Vergleichsgruppe, bestehend aus 16 Teilnehmern, absolvierte das gleiche Programm, mit dem einzigen Unterschied, eine Stunde Cardio-Training durch zwei Einheiten LES MILLS GRIT Cardio zu ersetzen. Vor und nach der Studie wurde das Körperfett und das viszerale Adipositas-Level gemessen.

Physische Fitness Parameter wie kardiorespiratorische Fitness, Geschwindigkeit, Beinkraft Explosivität, Flexibilität und isometrische Armkraft.

Ergebnisse

Beide Gruppen konnten während des Studienzeitraumes das Körperfett und das viszerale Adipositas-Level effektiv reduzieren. Aber nur die LES MILLS GRIT-Gruppe konnte den Bauchumfang signifikant reduzieren.

Weitere Untersuchungen konnten belegen, dass LES MILLS GRIT Cardio verglichen mit konventionellem Fitnessstraining eine signifikante Reduzierung des Bauchumfangs und des viszeralen Fettgewebes im Bauchbereich bewirkt. Ebenfalls konnte die LES MILLS GRIT-Gruppe bessere Steigerungen in den Bereichen Arm-Kraft, kardiorespiratorische Fitness und Sprint-Geschwindigkeit erzielen.

Schlussfolgerung

Eine Kombination aus LES MILLS GRIT-Cardio und konventionellem Fitness-Training kann die körperliche Fitness und die Körperzusammensetzung bei gesunden Erwachsenen bereits nach acht Wochen signifikant verbessern.

Diese kombinierte Trainingsform kann das viszerale Adipositas-Level ebenfalls stärker reduzieren als herkömmliches Fitness-Training.

Ein Link zur Veröffentlichung im *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* finden Sie [hier](#):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25567049>