



LES MILLS RESEARCH

In der heutigen Zeit werden wir permanent mit verwirrenden, teilweise widersprüchlichen Informationen und Tipps zum Thema Fitness bombardiert. Programme, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und ständig weiterentwickelt werden sind daher das herausragende Unterscheidungsmerkmal zur Abgrenzung von der Konkurrenz.

Hohe Investitionen in fortlaufende Forschungen sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von Les Mills. So stellen wir sicher, dass unsere Studio-Partner und deren Mitglieder wissen, dass unsere Programme effektiv und sicher sind. Wir haben eine Verantwortung und Verpflichtung für die Menschen, die unsere Fitnessprogramme absolvieren. Sie erwarten Ergebnisse. Deshalb müssen wir Workouts liefern, die diese Erwartungen auch erfüllen.

Wir arbeiten mit Universitäten auf der ganzen Welt zusammen, um Forschungsstudien in Bereichen durchführen zu können, die für uns und unsere Arbeit besonders relevant sind. Wir testen die Auswirkungen unserer Programme auf die wichtigsten und in der Gesellschaft am weitesten verbreiteten Gesundheitsfaktoren wie z.B. Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen uvm. Unsere Forschungen sind unabhängig, werden fachlich geprüft und sind international anerkannt.

Phillip Mills, CEO von Les Mills international, betont, dass die Forschungsergebnisse dabei helfen, die Gruppenfitnessprogramme weiterzuentwickeln und ständig zu verbessern. „Unser Ziel ist es, für Menschen weltweit lebensverändernde Fitnesserlebnisse zu schaffen. Wir revolutionieren Gruppenfitness bereits seit knapp 40 Jahren und unsere wissenschaftlich geprüften Trainingsmethoden spielen eine wichtige Rolle,“ sagt Mills.

Dr. Jinger Gottschall, eine Privatdozentin im Bereich der Kinesiologie an der Penn State University in den USA hat den Forschungsansatz von Les Mills mitgeprägt und sie arbeitet heute mit Bryce Hastings, dem Head of Research von Les Mills International in Auckland, zusammen. „Ich erinnere mich noch an meine erste BODYPUMP Class, in meiner Studienzeit. Ich habe mich gefragt: Von wem stammt dieses Programm? Es ist fantastisch. 15 Jahre später habe ich sogar noch mehr Respekt und Bewunderung für die Arbeit von Les Mills. Das Unternehmen ist der führende Anbieter im Gruppenfitnessbereich und sie konzentrieren sich ganz darauf, sichere, qualitativ hochwertige und wissenschaftlich fundierte Fitnessprogramme zu kreieren.“

Heute leitet Dr. Gottschall ein spezielles Forschungszentrum an der Penn State University, an dem auch viele Les Mills Studien durchgeführt werden. Die Themengebiete der Studien reichen von Physiologie über Motivation bis zu Verhaltensforschung im Bereich der Gruppenfitness.

Die Forschungsergebnisse der Les Mills Studien stoßen auf reges Interesse in der gesamten Fitness- und Gesundheitsindustrie und werden heiß diskutiert. Auch die Medien sind stark involviert. Die Forschungsergebnisse beeinflussen maßgeblich auch die Weiterentwicklung des gesamten Programmangebots von Les Mills.

„Wir haben bis dato 13 veröffentlichte Artikel in wissenschaftlichen Journals, in denen die zahlreichen positiven Effekte der Les Mills Programme thematisiert werden. Die Themengebiete reichen von den Effekten von hochintensiven Trainingsprogrammen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, über die Effekte von BODYPUMP auf die Knochendichte, die Verhaltensänderungen durch Gruppenfitnessprogramme bis hin zu Motivationstechniken, die Kinder zu mehr Bewegung bringen.“

„Wir konzentrieren uns nicht nur auf physiologische Studien, sondern unser Ansatz ist eher als „ganzheitlich oder allumfassend“ zu beschreiben. So haben wir zum Beispiel herausgefunden, dass Motivations- und Verhaltensaspekte im Fitnessbereich einen signifikanten Einfluss auf das individuelle langfristige Fitness-Engagement bewirken können. Der Gruppeneffekt spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Eine breit aufgestellte Forschung ist uns deshalb immens wichtig.“

„Wir möchten auch zukünftig unsere Workouts weiterentwickeln, um die Ansprüche und Erwartungen unserer Partner-Studios und deren Mitglieder, unabhängig vom individuellen Fitnesslevel, erfüllen zu können. Und dies in allen Bereichen, egal ob im Bereich der Trainingstechnik, des Instruktor-Erlebnisses, der Workout-Intensität und vieles mehr.“ „Unsere Forschungen durch Experten von Universitäten auf der ganzen Welt sind für diesen Anspruch eine fundamentale Voraussetzung, damit wir diese Ziele erreichen können,“ so Bryce Hastings.

LES MILLS