

Les Mills Research: RPM Studie



Hintergrund

Es ist erwiesen, dass Cardio-Training, das mehrere Intervallspitzen enthält, wichtige Gesundheitsfaktoren, wie zum Beispiel die Stoffwechselaktivitäten, positiv verbessern kann. Es gibt allerdings nur wenige Studien zu diesem Thema, die außerhalb des Labors durchgeführt wurden.

Forschungsfrage

Die Studie untersucht die Effektivität zur Verbesserung der Stoffwechselgesundheit von körperlich inaktiven, übergewichtigen Erwachsenen mit acht Wochen RPM.

Methodik

Acht übergewichtige, körperlich inaktive Erwachsene, die ansonsten gesund sind, absolvierten acht Wochen lang drei RPM-Klassen pro Woche. Vor und nach dem Testzeitraum wurden die Glukose-Toleranz, der Cholestorol-Wert, die Cardio-Fitness und die Körperzusammensetzung gemessen.

Ergebnisse

Die Cardio-Fitness verbesserte sich erheblich (11,8% Steigerung des VO₂ und 7% Reduzierung des systolischen Blutdrucks). Die Körperzusammensetzung verbesserte sich ebenfalls (Reduzierung des Körperfettanteils um 13,6%, Reduzierung des Hüftumfangs um 3 cm). Der Cholestorol-Wert sank um 13%.

Die Teilnahmequote während der Studie betrug 95%. Dieser Wert ist für eine solche Testgruppe äußerst positiv.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse belegen, dass acht Wochen RPM zu physiologischen und metabolischen Verbesserungen führen, die ein geringeres Risiko an Erkrankungen bewirken. Die verschiedenen Intensitätslevel während einer RPM-Class waren wichtige Einflussfaktoren für die Veränderungen in der Muskulatur und für die umfangreichen gesundheitlichen Verbesserungen.

Empfehlung

Die gesundheitlichen Verbesserungen, kombiniert mit der hohen Teilnehmerate, belegt, dass RPM eine effektive Trainingsmethode für körperlich inaktive Erwachsene darstellt, die ihre Stoffwechselgesundheit verbessern möchten.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal of Fitness Research finden Sie [hier](#).

<http://www.lesmills.com/media/9927/rpm-study-journal.pdf>