

Les Mills Research: LES MILLS SPRINT Studie



Hintergrund

Hochintensives Intervall-Training (HIIT) bewirkt mehr signifikante, positive gesundheitliche Verbesserungen als herkömmliche moderat-intensive Trainingsprogramme. Bisherige Studien untersuchten HIIT-Programme mit verschiedenen Schwerpunkten, wie Muskel-Kraft, Sprungkraft und Speed. Diese Trainingsprogramme können allerdings von Menschen, die Aktivitäten mit Impact weniger gut bis gar nicht ausführen können, nicht durchgeführt werden.

Grundüberlegung

Ein HIIT-Programm ohne Training mit schweren Gewichten, plyometrischen Übungen oder anderen Aufprallkräften wäre interessant für viele aktive Erwachsene. Ein HIIT-Programm auf einem Indoor-Bike könnte eine gute Alternative mit den gleichen positiven, physiologischen Effekten sein, wie ein typisches HIIT-Workout.

Hypothese

Ein HIIT-basiertes Trainingsprogramm (LES MILLS SPRINT) sorgt für eine höhere Steigerung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und der Bein-kraft und gleichzeitig für eine Reduzierung von Körperfett, Blutdruck, Cholesterin, Triglycerid und Nüchtern-glukosewert als bei einer Kontrollgruppe.

Methode

36 aktive Erwachsene zwischen 26 – 60 Jahren nahmen an der Studie teil. 18 Teilnehmer veränderten ihr bestehendes Trainingsprogramm nicht. Die anderen 18 Teilnehmer ersetzten eine Stunde Herz-Kreislauf-Training durch zwei 30-Minuten Einheiten HIIT-Training auf dem Bike. Die wöchentliche Trainingszeit beider Gruppen war exakt gleich.

Vor und nach der sechswöchigen Studie wurden Körperzusammensetzung, Blutdruck, kardiovaskuläre Fitness, Kraft und Blutwerte gemessen.

Ergebnisse

Die LES MILLS SPRINT Gruppe konnte die Körperfettmasse, den Blutdruck, den gesamten Cholesterinwert und die Triglycerid-Konzentration effektiv senken und gleichzeitig die kardiovaskuläre Fitness, den fettfreien Anteil der Körpermasse, die Glukose-Intoleranz und die Kraft steigern.

Schlussfolgerung

Das Ersetzen einer moderat-intensiven Trainings-Session wöchentlich durch zwei Einheiten HIIT-Training sorgt bei aktiven Erwachsenen für signifikante Verbesserungen von Gesundheit, Fitness und Kraft.

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

<http://edit.lesmills.com/media/9929/sprint-study-journal.pdf>