

Les Mills Research: THE TRIP Studie



Hintergrund

Bestehende Studien haben belegt, dass interaktives Video-Cycling Trainierende dazu bringt, mit einer höheren Intensität zu trainieren, obwohl sie dies nicht als solche empfinden. Les Mills beauftragte deshalb eine Studie, um zu untersuchen, ob das kombinierte audio-visuelle Erlebnis von THE TRIP dieses Empfinden noch weiter steigern kann. Das Ziel der Studie war es, zu belegen, ob THE TRIP bewirken kann, dass ein hartes Workout nicht mehr als so herausfordernd empfunden wird.

Forschungsfrage

Steigern die Immersive Elemente aus THE TRIP die Intensität eines Workouts, ohne dass die Teilnehmer dies so wahrnehmen, bzw. empfinden?

Methodik

Für diese Studie wurden 20 Fitness-Neueinsteiger getestet. In einem Zeitraum von acht Wochen absolvierten sie acht Cycling-Classes, in denen sie nur Audio-Erlebnisse hatten und acht Immersive Fitness Classes, in denen ihnen digitale Bilder passend zu Musik geboten wurden. Die Studie fokussierte sich auf zwei Variablen: Trainingsintensität und die wahrgenommene Anstrengung.

Ergebnisse

Die Studienteilnehmer gaben an, dass sie die gefühlte Anstrengung bei THE TRIP als viel geringer wahrnahmen, als bei den Classes, in denen sie nur Audio-Erlebnisse hatten. Tatsächlich war die Workout-Intensität bei beiden Workouts identisch.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse belegen, dass Fitness-Neueinsteiger die gefühlte Anstrengung bei dem Immersive Fitness Trainingsprogramm THE TRIP als viel niedriger empfanden, als bei den reinen Audio-Erlebnissen. Die Vorteile des Immersive Fitness Erlebnisses haben zur Folge, dass die Neueinsteiger durch THE TRIP viel einfacher eine regelmäßige Trainingsroutine entwickeln können.

Handlungsempfehlung

THE TRIP ist das ideale Gruppenfitness-Format für inaktive Erwachsene, die mit dem Fitness-Training beginnen wollen.

Ein Link zur Veröffentlichung im Medicine and Science in Sports and Exercise Journal finden Sie [hier](#):

https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2017/05001/Immersive_Cycling_Environment_Yields_High.653.aspx