

# Les Mills Research: Hormonelle Auswirkungen durch BODYPUMP



## Hintergrund

Durch Training werden viele positive Prozesse im Körper ausgelöst. Meist achten Trainierende leider nur auf die Kalorienverbrennung. Diese Studie untersucht und vergleicht eingehend die unterschiedlichen physiologischen und hormonellen Auswirkungen von zwei verschiedenen Workouts, bei denen gleichviel Kalorien verbrannt werden.

## Forschungsfrage

Hat eine cardiovaskuläre Trainingseinheit ohne Belastungsspitzen auf dem Bike bei der man 300 kcal verbrennt die gleichen Auswirkungen wie ein Krafttraining, das ebenfalls 300 kcal verbrennt?

## Methodik

Für diese Studie wurden 12 weibliche Freizeitsportlerinnen mit BODYPUMP-Vorerfahrungen untersucht. Ein Test verglich nun das Kraftausdauer-Workout BODYPUMP mit einer gleichbleibenden Cardio-Einheit auf dem Bike ohne Belastungsspitzen. Die verbrannten Kalorien während der BODYPUMP-Class wurden gemessen und als Maßstab verwendet, um das Intensitätslevel der Cycling-Einheit festzulegen. Dadurch war sichergestellt, dass beide Workouts für eine identische Kalorienverbrennung sorgten.

Um die hormonellen Auswirkungen zu messen, wurde den Teilnehmerinnen vor und nach den Trainingseinheiten Blut entnommen und untersucht.

## Ergebnisse

Beide Workouts sorgten für eine Ausschüttung von HGH (Human Growth Hormone = körpereigenes Wachstumshormon), das die Fettverbrennung und den Aufbau schlanker Muskulatur positiv beeinflusst. Die HGH-Ausschüttung nach BODYPUMP war um 56% höher.

Der Interleukin 6 Wert war nach BODYPUMP um signifikante 3% höher. Interleukin 6 spielt eine wesentliche Rolle bei der Reaktion des Körpers auf Training und beeinflusst die Fettverbrennung positiv.

Ebenfalls wurde der Blutlaktat-Wert untersucht. Die Höhe des Laktat-Wertes hat direkte Auswirkungen auf die oben beschriebenen Hormonausschüttungen. Untersuchungen belegen, dass ein mindestens zehnmütiges Training oberhalb der Laktatgrenze die Bildung von HGH am besten stimuliert. Der Laktatwert nach BODYPUMP war um 81% höher als beim Cycling-Workout.

## Schlussfolgerung

Die positiven Auswirkungen von BODYPUMP auf den Körper sind wesentlich höher, als bei einem Cardio-Workout; auch wenn die Kalorienverbrennung identisch ist. Der Trainings-Stimulus bei BODYPUMP ist ebenfalls wesentlich höher und sorgt so langfristig für bessere Effekte im Körper.

Bei der Entscheidung über die Qualität und Effektivität eines Workouts sollten neben der Kalorienverbrennung auch viele weitere physiologische Effekte betrachtet werden. Die physiologischen Effekte und Auswirkungen von BODYPUMP auf den Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung sind signifikant und nachhaltig.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal of Science and Medicine in Sport finden Sie [hier](#).

[https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(18\)30062-8/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(18)30062-8/fulltext)