

Les Mills Research: Der Nutzen von BODYBALANCE für ältere Menschen



Hintergrund

Es ist allgemein bekannt, dass die Fähigkeiten, die Balance zu halten und funktionelle Übungen zu absolvieren, ab dem vierzigsten Lebensjahr mit steigendem Alter zunehmend nachlässt. Les Mills BODYBALANCE ist ein Workout-Mix aus Tai Chi, Yoga und Pilates und enthält Bewegungen, die diesen natürlichen negativen Veränderungen entgegenwirken können.

Methodik

Die University of the Sunshine Coast in Queensland/Australien testete BODYBALANCE diesbezüglich. Für die Studie wurden 28 Teilnehmer (Alter zwischen 55 - 75 Jahre) in zwei Testgruppen eingeteilt. Eine Gruppe absolvierte in einem Zeitraum von 12 Wochen zwei BODYBALANCE-Classes pro Woche. Die andere Gruppe diente als Kontrollgruppe.

Zu Beginn und am Ende des Studienzeitraumes wurden folgende Messungen durchgeführt: Gleichgewicht, funktionelle Übungen wie Übergang aus dem Sitzen in den Stand und Lauf-Geschwindigkeit.

Ergebnisse

Nach dem Studienzeitraum verzeichnete die BODYBALANCE-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe bessere Ergebnisse sowohl bezüglich der Balance-Fähigkeit als auch der Ausführung funktioneller Übungen.

Schlussfolgerung

Die Studie beweist, dass BODYBALANCE nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch die funktionelle Leistung im Alter verbessert. Die Performance in den absolvierten Tests kann als Indikator für mehr Vitalität angesehen werden und in der Fähigkeit, im Alter Stürze zu vermeiden. Die positiven Auswirkungen sind alle älteren Menschen von großem Wert, auch für gesunde und bewegliche.

Ein Link zur Veröffentlichung im Clinical Interventions in Aging Journal finden Sie [hier](#):

<https://www.dovepress.com/twelve-weeks-of-bodybalancereg-training-improved-balance-and-functiona-peer-reviewed-article-CIA>