

Les Mills Research: BODYPUMP Rep Effect Studie



Hintergrund

Die Fitnessindustrie ist ständig auf der Suche nach Trainingsmethoden, die in der kürzest möglichen Zeit am meisten Kalorien verbrennen. Was ist nun im Bereich Krafttraining der beste Ansatz, um möglichst viele Kalorien zu verbrennen?

BODYPUMP basiert auf dem Prinzip, dass das Training mit leichteren Gewichten und hoher Wiederholungsanzahl die gleiche Belastung bringt, wie traditionelles Krafttraining mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen.

Forschungsfrage

Was bringt den größeren Energieverbrauch – langsam oder schnell ausgeführte Kontraktionen? Oder im BODYPUMP Jargon ausgedrückt: Eine langsames 4/4 Tempo oder schnelle Single-Bewegungen?

Methodik

15 Teilnehmer (zwischen 18 – 40 Jahren) absolvierten vier verschiedene Squat-Übungssequenzen in beliebiger Reihenfolge. Jede Sequenz wurde so zusammengestellt, dass die gleiche Arbeitsleistung in vier Minuten generiert wird.

ARBEIT = KRAFT × WEG

1 ARBEIT = 5kg × 120 REP = 600

2 ARBEIT = 10kg × 60 REP = 600

3 ARBEIT = 15kg × 40 REP = 600

4 ARBEIT = 20kg × 30 REP = 600

Ergebnisse

Die Ergebnisse bewiesen deutlich, dass die Übungen mit schnellerem Tempo die meisten Kalorien verbrennen. Die Studienteilnehmer verbrauchten 29,3% mehr Energie bei den schneller ausgeführten Übungen mit 5 kg Gewicht, verglichen mit den langsameren Ausführungen mit 20 kg. Der ausschlaggebende Faktor für den Energieaufwand ist demnach das Bewegungstempo; nicht die Gewichtsbelastung.

Schlussfolgerung

BODYPUMP ist das perfekte Programm, um diese Ergebnisse zu erzielen, weil wir viele schnelle Kontraktionen in einer Class ausführen. Wir können behaupten, dass BODYPUMP mit seinen 800-1.000 Wiederholungen pro Class das ultimative Krafttrainings-Programm ist, um Kalorien zu verbrennen.

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

<http://edit.lesmills.com/media/9930/squat-study-journal.pdf>