

Fazit der „Gewichtsreduktions-Studie“: Keine Angst vor dem Krafttraining!

Studienleiter Michael Pagelsdorf und die Veranstalter Fitnessclub Fit & Fun Kai Prondzinsky sowie Gesundheits-Zentrum Hans van Leest stellen die Ergebnisse der Gewichtsreduktions-Studie vor.

Insgesamt 174 kg verloren 28 Teilnehmer in nur 4 Wochen. Dies macht einen durchschnittlichen Verlust von 6,2 kg pro Proband aus.

Allerdings wollten der Fitnessclub „Fit & Fun“ und das „Gesundheits-Zentrum Hans van Leest“ herausfinden, ob sich ein zusätzliches Krafttraining während einer Diätphase auszahlt?

Die Kraftgruppe verzeichnete einen durchschnittlichen Gewichtsverlust von 6,9 kg, im Gegensatz zu 5,5 kg bei der Gruppe, die nur ein Ausdauertraining

zur Diät absolvierte (s. Grafik 1).

Bei den effektiven Fettverlusten sind die Zahlen noch beeindruckender: Hier erzielte die Kraftgruppe einen Verlust von 5,1 %(!) Fett. Die Ausdauergruppe immerhin noch 3,9 %, was einen durchschnittlichen Gesamtverlust von 4,5 % entspricht. (S. Grafik 2).

Die Studie hat gezeigt, dass ein Krafttraining während einer Diätphase die Muskulatur weitestgehend erhält. Da die Muskulatur das einzig fett verbrennende Gewebe im Körper darstellt konnte die Kraftgruppe mehr Körperfett reduzieren.

Insgesamt war die Studie ein voller Erfolg. Nur zwei Probanden haben abgebrochen und die übrigen Teilnehmerinnen haben sich rundum

wohl gefühlt. Der Grossteil der Gruppe ist so motiviert, dass sie weiterhin Sport treiben und nach der „LOGI-Methode“ sich ernähren wollen.

Die Studien-Erkenntnisse werden nun konsequent umgesetzt, damit die Trainierenden schneller ihre Ziele erreichen.

INFO

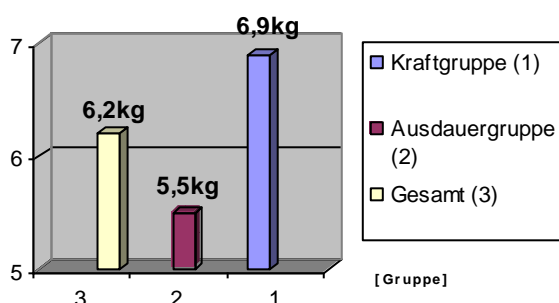
Fitnessclub Fit & Fun e.K.

Inhaber: Kai Prondzinsky
Ernährungstrainer M. Pagelsdorf
Moerser Str. 274
47475 Kamp-Lintfort
Tel. 02842- 5 05 83

Trainings- u. Gesundheits- Zentrum

Hans van Leest/ Michael Bol
Montplanetstr. 9
47475 Kamp-Lintfort
Tel. 02842- 92 80 34

Durchschnittlicher Gewichtsverlust (Grafik 1)
[kg]



Durchschnittlicher Fettverlust (Grafik 2)
(bezogen auf das Gesamtkörperfett)
[%]

