

Empirische Überprüfung der Trainingseffekte eines standardisierten Trainingsprogramms am Beispiel von Mrs.Sporty und Pixformance

*Bachelorarbeit Meike Loch
Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement,
Hermann Neuberger Sportschule 3, D-66123 Saarbrücken
Gutachter: Oliver Westphalen*

Zusammenfassung

Funktionelles Training ist, ebenso wie die Digitalisierung, ein dauerhafter Trend in der Fitnessbranche. Diese zwei Trends hat Mrs. Sporty-Gründerin Valerie Bönström sich zunutze gemacht und den Pixformance Smart-Trainer, ein digitales Trainingsgerät, entwickelt. Die vorliegende Arbeit untersucht nun, welche Auswirkungen das funktionelle Training mit Pixformance auf die anthropometrischen Daten hat und liefert damit eine weitere Studie über dessen Effektivität. Das Ziel der Arbeit bestand darin, die kurzfristig erzielbaren Effekte eines standardisierten, achtwöchigen Trainings mit den Smart-Trainern in einem Mrs. Sporty-Club zu untersuchen. Dabei wurden die Parameter Körpergewicht, Körperfettgehalt, Muskelmasseanteil, Wasseranteil, BMI, Bauch- und Hüftumfang sowie Arm- und Beinumfang zu Beginn und zum Abschluss der Studie ermittelt und ausgewertet. Die Körperzusammensetzung wurde mit Hilfe einer bioelektrischen Impedanzanalyse ermittelt. Es nahmen insgesamt 23 Frauen an der Studie teil, welche zwei- bis dreimal in der Woche das 30-minütige Training durchführten. Sie trainierten dabei 16 Übungen aus dem Pixformance-Übungskatalog.

Nach acht Wochen Training zeigen sich in allen getesteten Bereichen Verbesserungen. Demnach haben die Probandinnen im Durchschnitt ihr Körpergewicht, den Körperfettgehalt und den BMI gesenkt, Muskelmasse aufgebaut sowohl den Bauch- und Hüftumfang als auch die Arm- und Beinumfänge reduziert. Damit beweist die vorliegende Studie, dass funktionelles Training mit dem Pixformance Smart-Trainer positive Effekte auf die Körperzusammensetzung ausübt. Kritisch muss bei der Betrachtung der Ergebnisse beachtet werden, dass die Probandinnen keine Vorgaben hinsichtlich der Ernährung hatten. Zudem kann es durch verschiedene Einflüsse zu Messungenauigkeiten gekommen sein. Gerade durch das Training in einem Mrs. Sporty-Club ist das Training für Frauen geeignet, die nur wenig Zeit im Alltag für den Sport aufbringen können. Durch das individuelle und auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Training gelingt es Frauen, in einer halben Stunde ein effektives Training durchzuführen.

Sie möchten gerne Einsicht in die gesamte Studie erhalten?

Dann kontaktieren Sie bitte Herrn Tobias Baader:

E: tbaader@pixformance.com

T: +49 (0)30 39 80 56 10