

VERGLEICH FETTVERBRENNUNG BEIM MINITRAMPOLIN UND LAUFEN

International Journal of Sports Science 01.06.2016



Eine Studie, die 2016 im International Journal of Sports Science veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluss, dass Trampolinspringen doppelt so wirksam ist, bei der Verbesserung der aeroben Fitness und um 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung, als das Laufen. Es zeigte sich auch, dass das Training auf einem Minitrampolin die vertikale Sprungkraft erhöht.

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 8 Wochen durchgeführt, bei der die Teilnehmer an drei Tagen pro Woche trainierten und ansonsten „ihre übliche Ernährung und Lebensgewohnheiten“ beibehielten.

Die kardiovaskulären Verbesserungen der Teilnehmer wurden durch ihre $VO_{2\max}$ bestimmt. Die $VO_{2\max}$ bezeichnet die maximale Sauerstoffaufnahme / Sauerstoffkapazität und gibt an, wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper im Zustand der Ausbelastung maximal pro Minute verwerten kann. Laut der University of California ist die $VO_{2\max}$ das „goldene Maß für die allgemeine Fitness.“

Trampolintraining ist deutlich effektiver im Fettabbau als Joggen

- Die $VO_{2\max}$ stieg in der Trampolin-Gruppe mit 7,8 % um mehr als das Doppelte als in der Laufgruppe mit 3,0 % Plus.
- Das Körperfett reduzierte sich in der Laufgruppe um 20,3 %. In der Trampolingruppe jedoch mit 31,6 % um die Hälfte mehr.
- Die Sprungkraft/Sprungweite wurde in der Trampolingruppe deutlich erhöht, während sie bei den Läufern nahezu konstant blieb.
- Das Körpergewicht nahm in beiden Gruppen nur gering ab (Muskelaufbau), in der Trampolingruppe aber um den Faktor 3 gegenüber den Joggern.

Aufgrund der dramatisch unterschiedlichen Ergebnisse, kommentieren die

Forscher die Art, wie unser Körper auf das Dehnen, Laufen und Springen auf einem Minitrampolin reagiert. Sie sagen: „Im Gegensatz zu den zyklischen Bewegungen beim Laufen, erhöht sich der Energieaufwand beim Training mit diesen verschiedenen Bewegungen“.

Abschließend betonten sie, dass das „Trampolin-Training eine effektivere Trainingsmethode sei als herkömmliches Lauftraining, um den maximalen Sauerstoffverbrauch und die Verringerung der Fettprozentage zu erhöhen. Darüber hinaus hatte Trampolin-Training einen signifikanten Effekt auf die vertikale Sprungweite.“

Quelle: Bellicon

Quelle: <http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20160601.01.html>