

20.01.2015 - 11:22 Uhr

Nachweislich fit und schlank - Studie belegt Effektivität des Trainings bei Mrs.Sporty**NACHWEISLICH FIT UND SCHLANK IN 30 MINUTEN**

STUDIE BELEGT: MEHR FITNESS IN ALLEN GETESTETEN BEREICHEN BEI MRS.SPORY

FETT UND GEWICHT**Abnahme von Gewicht und Körperfett**

- **2,17 kg** Körperfett
- **0,72 kg** Körpergewicht insgesamt

Risikofaktor Bauchfett verschwindet

- **3,23 cm** Bauchumfang = weniger gefährliches Bauchfett

**AUSDAUER****Steigerung der Leistungsfähigkeit**

- + **18 %** Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit

MUSKELN**Aufbau von Muskeln**

- + **1,45 kg** Muskeln

Kräftigere Bauch- und Rückenmuskeln

- + **14,45 %** mehr Kraft in den Bauchmuskeln
- + **16,14 %** mehr Kraft in den Rückenmuskeln

**BEWEGLICHKEIT****Gewinn der Beweglichkeit**

- + **6 %** Steigerung der Beweglichkeit an den großen Gelenken (Schultern/Hüften)

Verbesserte Koordinationsfähigkeit

- + **18 %** verbessertes Gleichgewicht

Studie mit 57 Frauen:

Durchschnittsalter: 50,6 Jahre, 2 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten. Durchgeführt vom Institut für Prävention und Nachsorge, Köln, 2014

© Mrs.Sporty www.mrssporty.com

Berlin (ots) -

Muskeln auf- und Fett abbauen, schlanker, leistungsfähiger und beweglicher werden - eine aktuelle Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln weist nach, dass Frauen diese Ziele mit Mrs.Sporty innerhalb von drei Monaten erreichen. Hinzu kommen weitere positive gesundheitliche Folgen: Die Gefahr von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sinkt, weil das risikoreiche Bauchfett schmilzt. Rücken- und Gelenkprobleme werden durch den Aufbau von Muskeln reduziert.

Die Teilnehmerinnen verloren innerhalb von drei Monaten über zwei Kilogramm Körperfett und bauten stattdessen fast anderthalb Kilogramm Muskeln auf. Dafür trainierten sie zwei Mal pro Woche 30 Minuten bei Mrs.Sporty. Diese direkt messbaren Ergebnisse des Trainings ziehen langfristig positive Wirkungen nach sich. So verbraucht die bei Mrs.Sporty zusätzlich aufgebaute Muskelsubstanz mehr Energie, nicht nur beim Sport sondern auch im Ruhezustand, also rund um die Uhr. Außerdem schützen und stützen trainierte Muskeln den Rücken und die Gelenke, wirken so Beschwerden des Bewegungsapparats entgegen und reduzieren die Gefahr von Verletzungen beispielsweise durch Stürze.

Reduziert wurde auch das risikoreiche Bauchfett: Um 3,23 cm verringerte sich der Bauchumfang der Teilnehmerinnen. Dadurch sinkt die Gefahr von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Auch die Steigerung der Beweglichkeit - um sechs Prozent - und der Ausdauer - um 18 Prozent - haben positive Auswirkungen auf Gesundheit: Wer beweglicher ist, bleibt mobiler und schützt seine Gelenke vor vorzeitigem Verschleiß. Eine verbesserte Ausdauer verringert das Risiko, an Bluthochdruck oder Arteriosklerose zu erkranken.

"Das funktionelle Training bei Mrs.Sporty verbessert nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit. Es besitzt insgesamt eine präventive Wirkung und reduziert das Risiko für Zivilisationskrankheiten", erklärt Elmar Trunz-Carlisi, vom Institut für Prävention und Nachsorge in Köln, der die Studie geleitet hat. Integriert in das ganzheitliche Kraft- und Ausdauertraining innerhalb eines Zirkels wird seit 2013 der Pixformance Smart Trainer. Auch dessen Effektivität wird durch die Studie bestätigt: Das Training an der digitalen Fitness-Station besitzt ein noch höheres Verbesserungspotenzial.

"Neben der Effektivität durch das Training selbst ist es die individuelle Betreuung durch den persönlichen Trainer, der zum Erfolg führt", ergänzt Valerie Bönström, die Gründerin von Mrs.Sporty. Denn der persönliche Trainer legt mit den Mitgliedern die individuellen Trainingsziele fest, achtet auf die richtige Ausführung des Trainings und stärkt die Motivation.

Durchgeführt wurde die Studie mit 57 Frauen über drei Monate mit zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche. Angefordert werden kann die Studie unter presse@mrssporty.com.

Kontakt:

Dr. Marion Steinbach
0228/9616438
steinbach@steinbach-pr.de

Medieninhalte



Fett abbauen und Muskeln aufbauen, schlanker, leistungsfähiger und beweglicher werden - diese Ziele erreichen Frauen mit Mrs.Sporty innerhalb von drei Monaten. Das belegt eine aktuelle Studie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln. Weitere positive gesundheitliche Folgen: Die Gefahr von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sinkt, weil das risikoreiche Bauchfett schmilzt. Rücken- und Gelenkprobleme werden durch den Aufbau von Muskeln reduziert. Weiterer Text über OTS und www.presseportal.de/pm/60708 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Mrs.Sporty GmbH"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051289/100767382> abgerufen werden.