

Was kann Krafttraining bewirken?

Datum: 12.12.2018

Original Titel:

Effects of Different Resistance Training Frequencies on Fat in Overweight/Obese Older Women

MedWiss - Forscher zeigten in ihrer Studie, dass übergewichtige/adipöse Frauen durch Krafttraining ihren Körperfettgehalt reduzieren und ihre Körperzusammensetzung, insbesondere in Bezug auf das innere Bauchfett, verbessern konnten. Dabei konnten ähnlich gute Erfolge erzielt werden, wenn das Krafttraining 2- oder 3-mal in der Woche angewendet wurde.

Krafttraining ist für jedermann gut – im jüngeren Lebensalter kann durch Krafttraining eine gesunde Muskelmasse aufgebaut werden und im Alter schützt ein starkes Skelett vor gefährlichen Stürzen oder Knochenbrüchen. Auch um Gewicht abzunehmen, wird heutzutage immer mehr auf die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining gesetzt.

Forscher aus den USA und Brasilien nahmen in ihrer Studie nun unter die Lupe, wie häufig Krafttraining durchgeführt werden sollte, um einen bestmöglichen Effekt auf die Körperzusammensetzung bei übergewichtigen (Body Mass Index, BMI $\geq$ 25) oder adipösen (BMI $\geq$ 30) Personen zu erreichen.

2- oder 3-mal Krafttraining in der Woche über 12 Wochen

An der Studie der Forscher nahmen 57 übergewichtige/adipöse Frauen teil. Die Frauen waren im Schnitt 67 Jahre alt und hatten einen Körperfettgehalt von 39,9 % (zur Einordnung: für Frauen wird in diesem Lebensalter ein Körperfettgehalt von 30,7 % bis 34 % empfohlen). Die Frauen wurden einer von drei Gruppen zugeteilt. Frauen aus Gruppe 1 sollten 2-mal pro Woche Krafttraining betreiben, Frauen in Gruppe 2 3-mal pro Woche und Frauen in Gruppe 3 waren die Kontrollgruppe, die kein Training absolvierte. Die beiden Trainingsgruppen absolvierten über 12 Wochen lang das gleiche Trainingsprogramm, bei dem alle 8 großen Muskelgruppen trainiert wurden.

Reduktion von innerem Bauchfett um bis zu 7 %

Am Ende der 12 Wochen konnte gezeigt werden, dass die beiden Trainingsgruppen deutliche Erfolge im Vergleich zur Kontrollgruppe verbucht hatten. Der Körperfettgehalt der Frauen aus Gruppe 1 wurde um -1,7 % gesenkt und bei den Frauen aus der Gruppe 2 um -2,7 %. Frauen der beiden Trainingsgruppen reduzierten darüber hinaus den Körperfettgehalt im Hüft- und Oberschenkelbereich und im Bereich des Rumpfes (= Brust, Bauch, Rücken, Becken). Zudem konnte vor allem das innere Bauchfett, welches als besonders gesundheitsschädlich gilt, durch das Krafttraining gesenkt werden (Gruppe 1: -6,2 %, Gruppe 2: -7,0 %). Während die beiden Trainingsgruppen sich deutlich von der Kontrollgruppe ohne Training unterscheiden, konnten zwischen den beiden Trainingsgruppen keine messbaren Unterschiede gezeigt werden.

Diese Studie zeigte damit, dass ein Krafttraining, welches über 12 Wochen entweder 2- oder 3-mal pro Woche angewendet wurde, effektiv den Körperfettgehalt von übergewichtigen/adipösen Frauen senken konnte. Besonders günstig wirkte sich das Krafttraining auf das innere Bauchfett aus, welches in zu hoher Menge gesundheitsschädlich ist. Krafttraining konnte somit dabei helfen, Übergewicht zu mindern und die Körperzusammensetzung zu verbessern.

Referenzen:

Cavalcante EF, Ribeiro AS, do Nascimento MA, Silva AM, Tomeleri CM, Nabuco HCG, Pina FLC, Mayhew JL, Da Silva-Grigoletto ME, da Silva DRP, Fleck SJ, Cyrino ES. Effects of Different Resistance Training Frequencies on Fat in Overweight/Obese Older Women. *Int J Sports Med.* 2018 Jul;39(7):527-534. doi: 10.1055/a-0599-6555. Epub 2018 May 18.