

## Zirkeltraining besonders gut bei Übergewicht

**Datum:** 21.06.2022

**Original Titel:**

Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis

**MedWiss – Studienergebnisse aus Korea zeigen, dass übergewichtige/adipöse Personen mit Zirkeltraining erfolgreich abnehmen konnten.**

---

Zirkeltraining ist eine besondere Form von Training, bei dem verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Die Stationen können ganz unterschiedliche Trainingsübungen enthalten. Häufig finden sich Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.

Wissenschaftler aus Korea interessierten sich in ihrer Studie dafür, wie gut Erwachsene mithilfe von Zirkeltraining abnehmen können. Um diese Frage zu beantworten, durchsuchten sie in medizinischen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden und werteten diese zusammenfassend aus. Die Wissenschaftler berücksichtigten nur Studien, bei denen eine Kontrollgruppe vorhanden war und die Teilnehmer zufällig entweder auf die Interventionsgruppe mit Zirkeltraining oder die Kontrollgruppe (mit keinem Training oder einer anderen Form von Training) aufgeteilt wurden (dieses Studiendesign bezeichnet man als randomisierte, kontrollierte Studie). Die Wissenschaftler fanden insgesamt 9 Studien dieser Art mit 837 Teilnehmern. Alle Studien schlossen erwachsene Personen ein, die mindestens 18 Jahre alt waren.

### **Abnehmerfolge dank Zirkeltraining bei den übergewichtigen Studienteilnehmern**

Das Ergebnis der Auswertung war Folgendes: durch das Zirkeltraining konnte das Körpergewicht der Teilnehmer (um -3,8 kg) und der BMI (steht für *Body Mass Index*) (um -1,77) gesenkt werden. Unterauswertungen deckten allerdings auf, dass diese Abnehmerfolge nur von übergewichtigen/adipösen Studienteilnehmern erreicht werden konnten (bei adipösen Personen betrug der Gewichtsverlust -5,15 kg, bei übergewichtigen Personen -3,89 kg), nicht aber von jenen mit Normalgewicht.

Diese Ergebnisse zeigen somit, dass Zirkeltraining für übergewichtige/adipöse Personen eine geeignete Methode sein könnte, um abzunehmen. Bei normalgewichtigen Personen konnten keine Abnehmerfolge mit dem Zirkeltraining erreicht werden. Da körperliche Aktivität aber unabhängig davon, ob dadurch abgenommen wird oder nicht, gut für Herz und Kreislauf ist, kann körperliche Aktivität in Form von Zirkeltraining jedem empfohlen werden.

**Referenzen:**

Seo YG, Noh HM, Kim SY. Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Jul 19. doi: 10.1111/obr.12911. [Epub ahead of print]