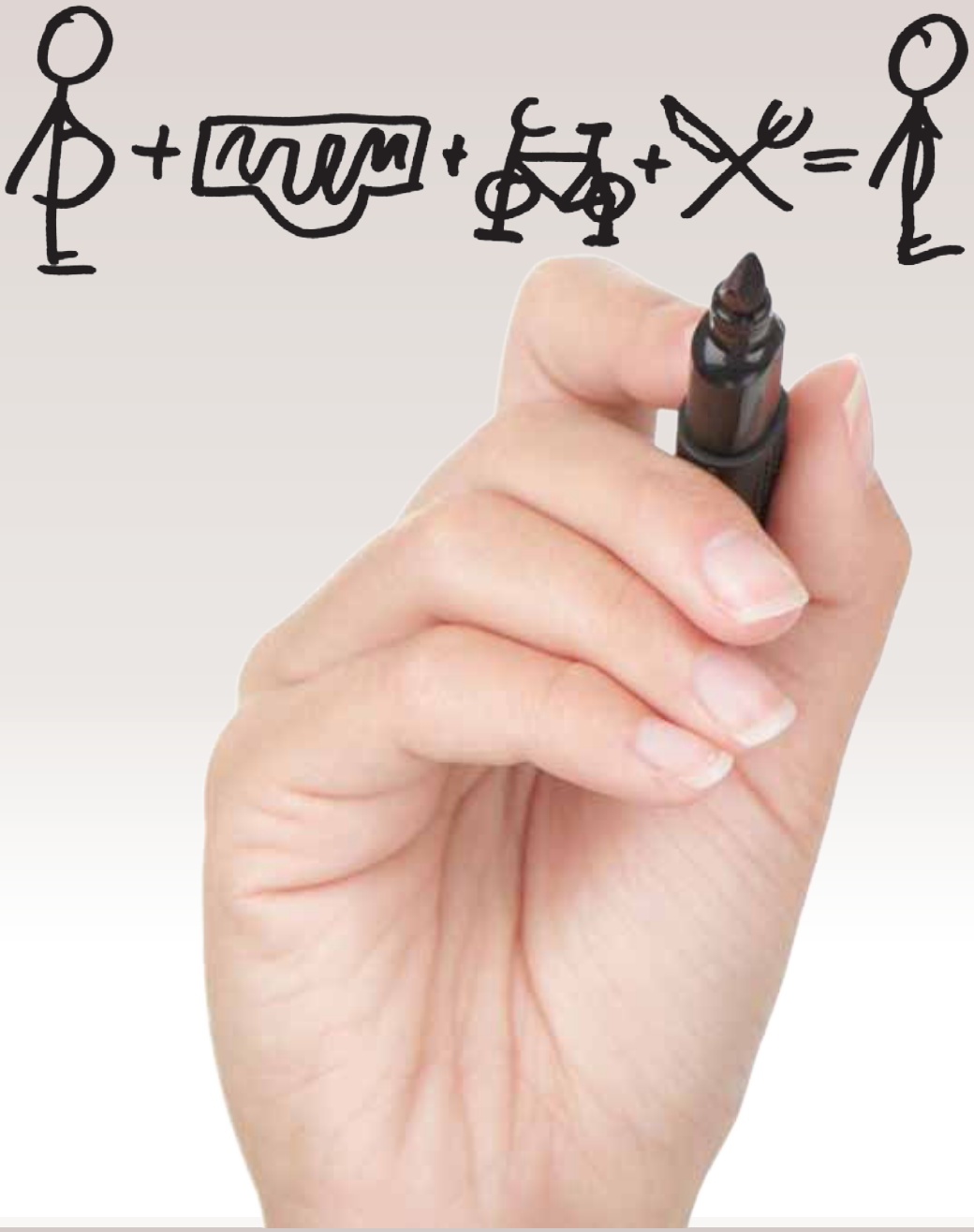
ABC-one

Greinwalder & Partner

Marketing Services



Ausgabe März 2011

IMSB Studie beweist:

Das Airpressure Bodyforming Konzept funktioniert!

Das Ziel

Vollmundige Werbeaussagen zum Thema Abnehmen und Figurformung gibt es bekanntermaßen viele – insbesondere die zu erwartenden Ergebnisse klingen manchmal unglaublich. Den Beweis oder gar eine fundierte, unter kontrollierten Bedingungen durchgeführte Studie, welche die Wirksamkeit ihrer Produkte und Konzepte beweist, bleiben die Anbieter häufig schuldig.

Dabei ist für Endkunden die Wirkung entscheidend! Und wenn Anbieter - wie z.B. Fitness-Studios ihre Interessenten mit imposanten Wirkversprechen zwar anlocken, diese jedoch nicht einlösen können, haben wir ein Problem.

Die Wirkung von Slim Belly® und Slim Legs® wurde schon hinreichend in der Praxis getestet – die Ergebnisse von zigtausend Teilnehmern sprechen für sich. Trotzdem fehlte bislang der wissenschaftliche Beweis, dass die Airpressure Bodyforming Methode funktioniert.

Ziel der Studie war es demnach die Wirkung der Geräte Slim Belly® und Slim Legs® auf die Fettverbrennung zu testen und die Effizienz der beiden Produkte zu beurteilen. Und das unter strengen Rahmenbedingungen.

© nalowan, 2011 | Shutterstock.com

Die Durchführenden

IMSB Austria – Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung

Das Institut wurde 1982 gegründet, um für den Österreichischen Sport eine umfassende wissenschaftliche Betreuung sicherzustellen. In diesem Institut wurden erstmals Sportler/innen und Trainer/innen umfassend beraten und wissenschaftlich betreut. Im Mittelpunkt standen vor allem Trainings- und Wettkampfoptimierung. Nach und nach kamen die Bereiche Sportmedizin, Anthropometrie (Körpervermessung), Anti-Doping, Ernährung, Physiotherapie und Biomechanik (Bewegungsanalyse) dazu.

Erstes Olympiazentrum Österreichs

In Anerkennung der langjährigen Mitarbeit der IMSB-Experten bei der Vorbereitung und Durchführung von Olympischen Spielen erhielt das IMSB Austria 1999 vom ÖOC die Auszeichnung zum ersten „Olympiazentrum" Österreichs.

Institutsleiter Prof. Hans Holdhaus

ist bei allen Olympischen Spielen - von Los Angeles 1984 bis heute - als Betreuer von Sportler/innen unterschiedlichster Sportarten mit dabei.

Anthropometrie im IMSB Austria

Ein wichtiger Bereich ist die Anthropometrie (Körpervermessung).
Das IMSB Austria gehört im Bereich Sportanthropometrie im europäischen Raum zu den führenden Institutionen. Zahlreiche internationale Studien (bei Europa- und Weltmeisterschaften) wurden vom IMSB Austria bereits durchgeführt und publiziert.

Durchführende Ärztin

Anthropologin, Dr. Alena Kos. 35 Jahre Erfahrung im Bereich Anthropometrie, seit 17 Jahren Lektorin an der Universität Wien.

Die Parameter

Die Rahmenbedingungen mussten den allgemeinen Kriterien einer anerkannten wissenschaftlichen Studie entsprechen. Vor diesem Hintergrund wurden folgende Parameter festgelegt:

1. Die Teilnehmer werden im Zufallsverfahren in drei Gruppen eingeteilt:
   a) Gruppe Slim Belly®
   b) Gruppe Slim Back&Legs®
   c) Vergleichsgruppe – deren Teilnehmer unter den gleichen Rahmenbedingungen leben, essen und trainieren – jedoch ohne Slim Belly® oder Slim Back&Legs®.

2. Mindest-Gruppengröße 30 Personen – um eine valide Datenmenge zu erhalten

3. Alle Teilnehmer werden während gesamten Studien-Zeitraums überwacht:
   a) einheitliche Ernährung (gleiches Essen, gleiche Kalorienzufuhr)
   b) einheitliches Bewegungsverhalten (Sport, Freizeit, Entspannung)
   c) einheitlicher Tagesablauf – gem. Plan siehe unten.

4. Gemeinsame Unterbringung – um die täglich einheitlichen Abläufe sicherzustellen

5. Als Messmethode wurde die Kalipermetrie gewählt. Details zur Wahl der Mess-Methode lesen Sie weiter hinten in dieser Broschüre.

6. Rechtliche Überwachung/Dokumentation – um Manipulationen auszuschließen! Hierzu gehörte auch eine umfassende Foto- und Filmdokumentation.

Rechtsanwalt Dr. Constantino De Nicolo bei der Kontrolle des korrekten Ablaufs

Die Praxis

Ohne Zweifel war das Projekt eine logistische Herausforderung:
Drei Gruppen, 98 Teilnehmer unter einem (Hotel-)Dach – jeweils mit individuellen Forderungen und Erwartungen. Trotzdem hatten alle drei Gruppen den gleichen, durchstrukturierten und penibel zeitlich geplanten Tagesablauf. Denn nur so ist die wissenschaftliche Vergleichbarkeit der drei Gruppen gewährleistet.

Unterbringung

Für die Durchführung kam nur ein großer Hotelkomplex in Frage. Denn nur hier war die nötige Infrastruktur (Bewegung/Training, Ernährung, Unterbringung) sichergestellt. Da typischerweise im Herbst viele Ferienhotels ihre Pforten schließen, konnte ein Hotel gefunden werden, den Betrieb zu verlängern – und so stand den Teilnehmern und dem Studien-Team die gesamte Anlage exklusiv zur Verfügung. Ideale Rahmenbedingungen!

Betreuung

Das Team bestand aus 10 Personen, die die Teilnehmer von 7-23 Uhr betreuten; vom Aufstehen bis zur allgemeinen Bettruhe.

Tagesablauf

Das Programm erforderte einen klar strukturierten Tagesablauf, an den sich alle Studien-Teilnehmer halten mussten:

	Gruppe 1 (Kontrollgruppe) 34 Personen	**Gruppe 2** (Slim Belly®) 32 Personen	**Gruppe 3** (Slim Back&Legs®) 32 Personen
Aufstehen	7:00		
Frühstück	7:30	8:00	8:30
Morgen-Appell – mit Anwesenheits-kontrolle, Befindlichkeiten abfragen…	9:00		
1. Trainingseinheit 1.-3. Tag: 30 min, 4.-14. Tag: 40 min Aktivitäten: Outdoor – gemäßigtes Joggen oder Indoor: Fahrrad-Ergometer oder leichtes Joggen/Walking in der Trainingshalle	9:15	10:00	11:00
danach Körperpflege, Ausruhen			
Mittagessen	11:30	12:15	13:00
danach Ruhezeit zur Regeneration			
2. Trainingseinheit Ablauf wie oben	14:30	15:30	16:30
Körperpflege, Ruhezeiten			
Abendessen	17:30	18:00	18:30
Entspannungsprogramm (Yoga, Streching oder Qi-Gong	19:30	20:15	21:00
allgemeine Nachtruhe	23:00		

Bewegung

Es galt alle Teilnehmer „bei Laune“ zu halten. Nicht nur die Annehmlichkeiten des Hotels trugen dazu bei, sondern auch das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm.

Täglich hat die gesamte Gruppe zwei Ausdauertrainingseinheiten (Fahrradergometer, Nordic Walking, Wandern) zwischen 30 und 40 Minuten absolviert. Die Trainingsintensität wurde altersspezifisch über errechnete Pulswerte vorgegeben.

Dabei hat die Kontrollgruppe ohne Geräte trainiert, eine Gruppe hat den Slim Belly® verwendet und eine Gruppe trainierte mit Slim Back&Legs®.

Mit besonderen Freuden wurden die abendlichen Entspannungseinheiten erwartet. Die Yoga, Dehnungs- oder Qi-gong-Übungen waren eine willkommene Abwechslung zum üblichen Tagesablauf.

Ernährung

Zu den einheitlichen Rahmenbedingungen für die drei Vergleichsgruppen gehörte natürlich auch eine einheitliche Ernährung. Dazu wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut ein ausgewogener Ernährungsplan in optimaler Nährstoffzusammensetzung zusammengestellt.

Die Probanden erhielten drei Mahlzeiten täglich mit einem Gesamtenergiewert von durchschnittlich 1500 Kilokalorien.

Um bei der Essensausgabe zu verhindern, dass einzelne Teilnehmer mogeln, wurde mit einem Bon-System gearbeitet.

Zusätzlich wurden sämtliche Mini-Bars der Hotelzimmer vorher geräumt. Eine Gepäckkontrolle sollte außerdem verhindern, dass die Teilnehmer zusätzliche „Snacks“ zu sich nahmen.

Messungen

Eine valide Auswertung erfordert valide Messungen. Insofern wurden alle Messvorgänge penibel genau durchgeführt. Hinzu kam, dass alles im Detail von einem Rechtsanwalt überwacht wurde. Diese rechtliche „Sicherheitsmaßnahme" erschien sinnvoll, um etwaigen Unterstellungen, die Studie sei manipuliert worden, vorzugreifen.

Da zwischen der Eingangs- und Schluss-messungen 14 Trainingstage lagen, wurden alle Mess-Stellen mit einem wasserunlöslichen OP-Markierungsstift markiert, um die Messungen an exakt den gleichen Mess-Punkten durchzuführen.

Neben den spezifischen/vordefinierten Mess-Stellen zur Bestimmung der lokalen Hautfaltendicke wurden folgende Messungen durchgeführt:

- Körpergewicht
- Körpergröße
- Bauchumfang 1 (4cm oberhalb Bauchnabel)
- Bauchumfang 2 (4cm unterhalb Bauchnabel)
- Umfang Taille
- Umfang Hüfte
- Umfang Oberschenkel 1 (proximal – Nähe der Glutäalquerfurche)
- Umfang Oberschenkel 2 (mittig zwischen der oberen Kniescheibe und der Begrenzung der Hüftfalte)

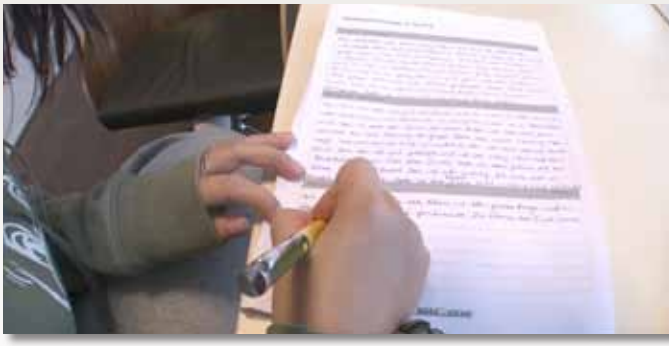
Nach den Messungen wurden alle Teilnehmer im Fotostudio unter exakt gleichen Bedingungen (Standpunkt, Licht) fotografiert, um einen validen Vorher-Nacher-Vergleich herstellen zu können.

Frau Dr. Lenhardt beurteilte mittels der gängigen Cellulitegradeinstufung bei jeder Teilnehmerin den Cellulitegrad.

Weitere Details zur Messung lesen Sie in der Studie unter www.abc-one.com

Kontrolle/Dokumentation

Neben den Messungen dokumentierten alle Teilnehmer täglich ihre Trainingsaktivitäten und -daten sowie emotionales und körperliches Befinden. Auch diese Eintragungen wurden täglich vom Betreuerteam geprüft um eine lückenlose Dokumentation zu erhalten und über das Studienziel hinausgehende Erkenntnisse zu erlangen.



Im Rahmen einer eidesstattlichen Erklärung bestätigte jeder Teilnehmer wahrheitsgemäße Angaben gemacht zu haben und sich an die Studien-Richtlinien gehalten zu haben.

Die Mess-Methodik

Die Kalipermetrie wurde als Untersuchungsmethode zur Bestimmung der Hautfaltendicken, insbesondere als Kriterium zur Beurteilung der regionalen Fettverbrennung gewählt weil:

a) liefert valide Messergebnisse

b) liefert reproduzierbare Messergebnisse, durch dauerhafte Markierung der Messstellen während der Studienlaufzeit

c) wissenschaftlich anerkannt

d) liefert verlässliche Ergebnisse unabhängig vom Wassergehalt – der durch körperliche Aktivität, Hormonsituation, Trinkverhalten, Medikamente, Erkrankungen etc. beeinflusst wird.

e) das durchführende Institut verfügt über 35-jährige Praxiserfahrung mit Kalipermetrie

f) zugrunde liegende Referenzwerte sämtlicher Altersgruppen und Geschlechter

Alternative Mess-Methode: Densitometrie

Sie wird häufig als „Golden Standard" in der Literatur beschrieben, wird allerdings aufgrund des enormen technischen und finanziellen Aufwandes vor allem für Forschungszwecke verwendet. Der Proband muss dabei in einem Tauchbecken komplett untertauchen, außerdem muss das Lungenvolumen genau ermittelt werden. Die Messung kann nur in einem speziellen Labor durchgeführt werden. Wichtig: Da im Rahmen der Studie die lokale (!) Veränderung der Hautfaltendicke ermittelt werden soll, schließt dieses Verfahren im Vorfeld bereits aus.

Alternative Mess-Methode: DEXA-Verfahren

DEXA (Dual-Energy-Xray-Absorbtion. Dabei wird der ganze Körper mit schwach dosierten Röntgenstrahlen gescannt. Die Methode ist äußerst exakt, aber wenig praxistauglich. Hinzu kommt die Strahlungsbelastung für die Probanden. Überwiegend wird DEXA bei medizinisch-diagnostischen Fragestellungen angewendet.

Alternative Mess-Methode: Ultraschall-Messung

Die Ultraschall-Messung bietet für den sportmedizinischen Bereich zu wenig Erfahrungs- und Vergleichswerte und wurde deshalb nicht als Methode gewählt.

Das Ergebnis

„Ich bin begeistert!“

Ziel der Studie war es die zig-tausendfach vorliegenden positiven Erfahrungsberichte über die Airpressure Bodyforming Methode unter wissenschaftlichen Rahmenbedingungen mit den Produkten Slim Belly® und Slim Back&Legs® zu überprüfen.

Schon nach zwei Wochen konnten deutlich positive Veränderungen festgestellt werden. Alle Parameter (Körpergewicht, Umfänge, Hautfaltendicken) der Gesamtgruppe haben sich innerhalb des Untersuchungszeitraums signifikant reduziert.

Die funktionelle Wirksamkeit konnte bei beiden Produkten bestätigt werden:

Beim **Slim Belly®** wurde eine deutliche Reduktion der Umfänge und Hautfaltendicken im Bauch- und Hüftbereich festgestellt. Die beste Wirksamkeit von Slim Belly® zeigte sich im Hüftbereich, wo die Fettreduktion 8fach höher war als bei der Kontrollgruppe ohne Gerät.

„Das hätte ich nie gadacht!“

Das Training mit **Slim Back&Legs®** zeigte an den relevanten Zonen – Hüfte, Oberschenkel – einen Benefit gegenüber der Kontrollgruppe. Slim Back&Legs® zeigte eine 3fach höhere Umfangsreduktion am Oberschenkel proximal und sogar eine 6fach größere Fettreduktion der Hautfaltendicke in der Hüftregion und in der Mitte des Oberschenkels, im Vergleich zu Probanden die ohne Gerät trainiert haben.

„Es war ganz schön anstrengend.“

Die Effizienz auf die regionale Fettverbrennung konnte somit bei beiden Produkten bestätigt werden.

Damit ist klar: Eine gezielte Figurformung an den Problemzonen ist dank der Airpressure-Bodyforming Methode möglich.

Grundsätzlich ist mit ausgewogener Ernährung und Training an konventionellen Fahrrad-Ergometern möglich abzunehmen. Jedoch nehmen die Menschen häufig nicht dort ab, wo sie es möchten. Für den gezielten Fettabbau an den Problemzonen steht mit den Produkten Slim Belly® und Slim Back&Legs® basierend auf Airpressure-Bodyforming eine wissenschaftlich überprüfte und äußerst effiziente Methode zur Verfügung.

ABC-one Produktions- und Vertriebs-GmbH

Neuer Platz 5
A-9800 Spittal/Drau

Tel. +43 (0) 4762 - 37 799

office@abc-one.at
www.abc-one.at

Greinwalder Marketing Services GmbH

Valentin-Linhof-Str. 8
D-81829 München

Tel. +49 (0) 89 - 45 09 81 390

abc-one@greinwalder.com
www.greinwalder.com

Titelbild © Marcin, 2011 | Shutterstock.com