



Trend

BODY-WEIGHT WORKOUT

FIT IN DEN SOMMER OHNE GERÄTE

Ein gesunder Geist wohnt bekanntlich in einem gesunden Körper. Dieser weise Gedanke und die Tatsache, dass der Sommer kommt, waren genug Ansporn für uns vom YOU! Team, dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Und der weltweit absolute Trend für dieses Vorhaben heißt „Body-Weight Workout“, also Training bloß mit Eigengewicht, ohne Fitness-Studio und Geräte. Für euch haben wir dafür das Programm „Freeletics“ getestet.

Es ist genauso wie bei den Neujahrsvorsätzen. Spätestens wenn die ersten Sonnenstrahlen die dicken Pullis in den Kleiderschrank verbannen, hat jeder schon den Gedanken gehabt, doch mal wieder etwas für die Strandfigur zu unternehmen. Motiviert schreibt man sich dann im nächstgelegenen Fitness-Studio ein, jedoch schon nach zwei, drei Wochen, bleibt die Mitgliedskarte das einzige, was noch daran erinnert. Genau diesem Problem wollten drei Münchner Sportstudenten im Jahr 2012 mit ihrem Programm „Freeletics“ entgegenwirken und hatten damit in kürzester Zeit unglaublichen Erfolg. Mehr als 3 Millionen Menschen weltweit haben sich bereits registriert. Und auch wir haben uns da-

von überzeugen lassen. Freeletics nutzt nämlich mittels Handy-App intelligent die neuen Technologien und sozialen Medien, um die bekannten Hindernisse der Bequemlichkeit zu überwinden.

Warum bleiben Fitness-Vorsätze oft nur gute Vorsätze? Für den Durchschnittsmenschen so wie unsereins kommen da etwa folgende Punkte in Frage:

- > zu wenig Motivation
- > keinen Plan, wie man's angehen soll
- > Fitness-Studio ist teuer, ortsgelunden, zeitaufwendig
- > man ist auf sich allein gestellt

Und so schafft es Freeletics, aus uns Durchschnittsmenschen doch noch irgendwie Sportbegeisterte zu machen:

1. MOTIVATION:

Auf Website, Facebook und Foren werden Fotos und Videos gezeigt, die die Verwandlung vom kleinen Bäuchlein zum Waschbrettbauch in nur 15 Wochen anschaulich darstellen. Egal ob Mann oder Frau, Anfänger oder Profisportler – das Training ist für jeden geeignet und zeigt sichtbar Erfolge. Und 15 Wochen ist mal überschaubar...

2. PLAN:

Das Smartphone dient als Personal Coach. Das ist wohl der interessanteste Aspekt. In einer App stellst du Körpergröße, Gewicht genauso wie Fitness-Level und Trainingsziel ein, und dein digitaler Coach gibt dir jede Woche neu ein speziell für dich definiertes Workout vor. Somit passt sich das Programm ganz individuell an deine Bedürfnisse an und du so hast du nie das Gefühl, etwas umsonst zu machen.

3. FREE:

Das „free“ in Freeletics bedeutet, dass du für das Workout keine Geräte, außer mal eine Klimmzugstange, brauchst. Du trainierst ausschließlich mit deinem Eigengewicht. Somit kannst du das sofort und zuhause beginnen, brauchst nicht irgendwohin in ein Fitness-Studio fahren, sparst Zeit und Geld. Die App in der Vollversion mit dem persönlichen Coach ist zwar auch nicht kostenlos, aber im Vergleich eigentlich nicht teuer (Ca. 1,50-3,00 Euro pro Woche).

4. COMMUNITY:

Mit der (kostenlosen) Registrierung bist du Teil einer großen Community, die am Anfang alle dasselbe durchmachen mussten wie du. Denn das erste Workout ist mehr als hart. Durch die App hat jeder sein persönliches Programm, kann aber seine Erfolge mit anderen teilen und wird von anderen motiviert. So wie wir vom YOU! Team treffen sich auch andere in Gruppen zusammen, um gemeinsam das Workout zu absolvieren. Das hilft, um durchzuhalten. Denn das Motto lautet: Aufgeben ist keine Alternative!

DIE WICHTIGSTEN BODY-WEIGHT ÜBUNGEN

SQUATS. Das sind die altbekannten Kniebeugen. Klingt einfach? Nach 150 Wiederholungen reden wir weiter...

PUSHUPS. Die Liegestütze. Beim Freeletics berührst du jedes Mal mit der Brust den Boden und hebst sogar beide Hände kurz an.

SITUPS. Sind auch gut bekannt. Das Training für die Bauchmuskeln. Hier nimmt man beide Arme von hinten mit Schwung nach vorn.

PULLUPS. Für die Klimmzüge brauchst du irgendeine Stange, wo du dich hochziehen kannst. Oft gibt es solche auf Spiel- oder Sportplätzen.

BURPEES. Die Burpees werden entweder geliebt oder gehasst. Eine Kombination aus Liegestütz und Stretksprung. Da geht schnell die Puste aus.

Weiters gibt es dann noch zum Beispiel: Climbers, Jumping Jacks, Lunges, Standups und verschiedene Runs. Alle Übungen kann man sich per Video ganz genau anschauen und lernen, denn eine saubere Ausführung ist das Um und Auf.



VORTEILE VON BODY-WEIGHT ÜBUNGEN

Gewichte stemmen war gestern. Der aktuelle Trend geht allgemein weg vom Muskelpaket zur ganzheitlichen Fitness. Heute ist alles eher eine Lifestyle-Frage, man will einfach fit und gesund sein und mit seinem Körper gut zu-rechtkommen. Im Alltag müssen wir ja auch keine Gewichte mit uns herumtragen, aber eben sehr wohl unseren Körper. Und natürlicherweise sind unsere Muskeln dafür ausgelegt. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat den Vorteil, dass niemals nur ein Muskel wie beim Maschinentraining beansprucht wird, sondern der ganze Körper wird einbezogen. Bei Liegestützen beispielsweise wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Das macht uns auch für den Alltag belastbarer.



DAS YOU! TEAM BEIM FREELETICS TEST

Mit Iso-Matte, einer Flasche Wasser und dem Smartphone bewaffnet suchen wir in einem Park nahe unserem Wiener Stadtbüro ein Fleckchen Wiese, wo wir den Fitness-Test für das Programm absolvieren. 100 Sekunden Pushups. 300 Sekunden Squats. Da kommt man schon ins Schwitzen.

Das erste komplette Workout ist dann für jeden die ultimative Herausforderung. Etwa 45 Minuten Anstrengung pur. Das Ziel: Die vom Handy-Coach vorgegebenen Übungen richtig und so schnell wie möglich zu machen. Wir beginnen mit: 50 Burpees, 50 Squats, 50 Situps. Dann 40 und dann gleich noch 30 von jeder Übung. Währenddessen glaubst du, es ist unmöglich zu schaffen. Aber danach bist du so stolz, es durchgezogen zu haben, dass du dich schon wieder aufs nächste Mal freust. Das geht aber erst, wenn der Muskelkater nicht mehr ganz so schmerzt...

Unsere ersten Erkenntnisse: Das Workout mit dem eigenen Körpergewicht wird mit Freeletics zum hochintensiven Training, das dir alles abfordert, aber merklich etwas verändert. Und das motiviert. Nicht nur, dass du jeden Muskel zu spüren bekommst, sondern durch die paar wenigen Stunden Sport pro Woche fühlst du dich insgesamt gleich fitter und energiegeladener. Der Sommer kann also kommen!

IST ES IM GLAUBEN NICHT GENAU SO?

Gedanken von YOU! Chefredakteur Michi

Das Freeletics Workout mit diesem fix vorgegebenen Programm hat mich ein wenig an den Glauben erinnert. Ist es nicht interessant, dass man sich hier gern von einem „Coach“ sagen lässt, was man tun soll? Man macht es, weil man ein Ziel vor Augen hat. Vielleicht tun wir uns manchmal im Glauben so schwer, uns etwas sagen zu lassen, weil wir das Ziel aus den Augen verloren haben? Aber im Grunde ist es genau gleich: Wir gehen jede Woche in die Kirche, haben unser fixen Gebetszeiten, lesen in der Bibel, weil wir innerlich fit werden wollen. Am Anfang scheint es total schwer zu sein, z.B. nur eine halbe Stunde in der Anbetung auszuhalten, aber mit der Zeit merken wir, wie es immer leichter wird. Und auch hier ist es gut, sich mit anderen zusammenzuschließen, eine Gemeinschaft zu suchen, um sich gegenseitig anzuspornen, im Free-Praying sozusagen! Und auch hier gilt: Aufgeben ist keine Alternative!