



Medientyp:	Zeitschrift	Gedruckte Auflage:	160.000
Veröffentlichungsdatum:	15.08.2015	Verkaufte Auflage:	80.000
Seite:	133	Verbreitete Auflage:	
		Reichweite:	

Topfit für zehn Euro?

Statt teurer Fitnessstudios besuchen Schüler und Studenten mit kleinem Budget lieber **Freeletics** im Internet. Was bringt die Trainingsanleitung per Video? Wir haben es getestet

ERFOLGREICH Moritz, 20 Jahre, Student aus München, trainiert seit ca. 18 Monaten: „Der Community-Gedanke ist super!“

VORERST GESCHEITERT Maximilian, 16 Jahre, Schüler aus Speyer: „Nach zwei Wochen habe ich erschöpft aufgegeben.“

Ich spiele zwar seit meinem sechsten Lebensjahr Fußball und mag gern Sport, wollte aber in der Abi-Vorbereitung auch meinen Muskelapparat stärken, am liebsten hocheffizient. Ich habe es für 20 Euro im Monat mit einem Fitnessstudio probiert, was mir überhaupt keinen Spaß und kaum mehr Sportlichkeit gebracht hat. Jeder trainierte mit Kopfhörern für sich allein, furchtbar. Nach dem Abi habe ich mir was Neues gesucht und im Internet Freeletics entdeckt. Deren Münchner Facebook-Gruppe hatte damals schon über 1000 Mitglieder, die sich rege ausgetauscht und zum gemeinsamen Sport in Parkanlagen verabredet haben. Da kamen locker

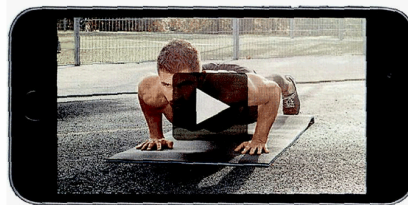
50 Gleichgesinnte zusammen. Ich habe schnell eine super-nette Trainingspartnerin getroffen, und die Erfahreneren haben den Neulingen immer Tipps zum besseren Ausführen der Übungen gegeben. Aber auch was Ruhezeiten angeht, denn die sind für den Muskelaufbau immens wichtig. Diese Gemeinschaft hat mir über die ersten acht Wochen geholfen durchzuhalten. Gerade bei Winterkälte allein draußen zu trainieren hätte ich kaum gepackt. Nach etwa zehn Wochen spürte ich an Schultern, Brustkorb und Bauch, dass alles fester wurde. Der Blick in den Spiegel bewies, dass mein Unterhautfett am Bauch praktisch weg war – ohne Ernährungsumstellung. Für sechs Monate zahle ich im Abo ca. 60 Euro. Dadurch kann ich aus 700 Trainingsprogrammen von Warm-up und Stretching bis hin zu Power-Work-outs auf der App immer neue ausprobieren und herausfinden, welche mir besonders liegen. Und ich werde immer besser, das kann ich messen, denn trainiert wird gegen die Uhr. Für ein Work-out brauche ich ca. 20 Min.

FAZIT: Ich habe viele neue Freunde und Trainingspartner über meine Münchner Freeletics-Facebook-Gruppe kennengelernt, sodass ich nie allein trainieren muss. Die Programme sind zwar intensiv, aber gerade durch den geringen Zeitaufwand sehr gut neben der Uni zu schaffen. Mein Körper sieht nach 18 Monaten superathletisch aus.

Seitdem ich ein Teenager bin, habe ich außer Schulsport praktisch nichts für meinen Körper getan. Die Folge: Ich habe ca. 8 Kilo Übergewicht, komme beim Treppensteigen schnell außer Puste und habe einen Wabbelbauch angesetzt. Darunter leidet mein Selbstvertrauen, vor allem wenn es darum geht, Mädchen anzusprechen. Die Empfehlung, Freeletics auszuprobieren, kam von meinem Klassenkameraden Kasi, der bereits acht Wochen lang dabei war, um seine Kondition für die Ferienarbeit bei einem Viehzüchter anzukurbeln. Da wir beide ohnehin sehr viel Freizeit im Internet verbringen, allerdings vor allem mit Strategie-

spielen und Fantasy-Geschichten, lag eine Online-Fitnessplattform nahe. Für ein Fitnessstudio hätte unser Taschengeld nicht gereicht. Auf Freeletics gibt es eine kleine Auswahl an Trainingsprogrammen sogar kostenlos gegen Registrierung. Meine Übungen habe ich an Schultagen in ca. 20-minütigen Einheiten, aber zu wechselnden Tageszeiten allein zu Hause absolviert. Am Wochenende habe ich pausiert. Geräte sind nicht nötig. Besonders hart war der schnelle Wechsel zwischen Liegestützen, Kniebeugen und anderen Übungen, die den kompletten Muskelapparat beanspruchen. Von der Luft her habe ich gut durchgehalten, aber meine Arm- und Oberschenkelmuskeln haben höllisch geschmerzt. Nach dem Training lag ich erst mal etliche Minuten lang wie erschlagen auf dem Rücken. Ich bereute jeden Hamburger, den ich je gegessen hatte. Nach zwei Wochen tat mein ganzer Körper weh. Ich musste aufhören. Bei Kasi sah man nach zwölf Wochen deutlich mehr Oberarmmuskeln und eine besser definierte Brust.

FAZIT: Ich bin derzeit einfach zu unsportlich, um in Freeletics voll einzusteigen. Deshalb werde ich zunächst durch Lauftraining und ein wenig Abspecken meine Grundfitness steigern. Nach den Sommerferien starte ich definitiv einen erneuten Versuch. Wenn ich acht Wochen durchhalte, sollte ich erste Erfolge sehen, die mich weiter anspornen.



FREELETICS ALS APP
Topfitte Online-Coaches zeigen 700 diverse Video-Trainingsprogramme