

Die Fitness-App **Freeletics** wirbt mit dem Slogan „Die Form Deines Lebens. Garantiert“. Wir haben das strenge **Workout-Programm** ausprobiert und sind jetzt gut in Shape. Aber es war echt nicht lustig.

Schluss mit lustig!

Aller Anfang ist bekanntlich schwer, aber für „Dione“, das erste der 34 verschiedenen Freeletics-Workouts des 15-Wochen-Programms, ist hart ein Hilfsausdruck: 75 Hampelmänner, 25 Burpees, 50 Leg Lever, 75 Hampelmänner, 50 Situps, 25 Burpees und das Ganze drei Mal. In Worten: DREI! Nach den Jumping Jacks winselt mein Körper schon nach zehn Burpees „Stop!“, im zweiten Durchgang brennen meine Oberschenkel, ich hechel mich durch eine Schnappatmung, fluche und schwitze und mein Puls rast wie ein Duracell-Haserl bei gefühlten 200. Am Ende sagt die innere Uhr gefühlte drei Stunden, tatsächlich habe ich 52 Minuten gebraucht. Ich fühle mich zwar kurz wie eine griechische Göttin, bin aber dann so müde, dass ich das Prime-Time-TV-Programm verschlafe. Ich bin fix und fertig.

Und das bleibe ich auch an Tag zwei – fix und fertig. Der Muskelkater ist ein ungezähmter Muskellöwe, alleine der Gedanke an ein Burpee tut weh. Und „Aphrodite“ (50 Burpees, 50 Squats, 50 Situps, dann 40 Stück von jedem bis hinunter zu 10) ist nicht weniger fies als die Götterkollegin gestern. Zwischen vier und fünf Workouts stehen pro Woche an, in den Hell Weeks (8. und 15. Woche) gleich zwei pro Tag! Bei den 34 Workouts aus den Bereichen Kraft und Ausdauer – sie tragen alle griechi-

sche Namen – gibt es zu jeder Übung eine Hard-Core- und Mädchen-Version, die man in kurzen Demo-Videos anschauen kann. Zusätzlich liefert ein Ernährungs-Guide Tipps sowie Rezeptvorschläge für eine begleitende gesunde Ernährung.

Man ist also 15 Wochen lang mit einem Coach versorgt, der einem die Sessions vorgibt. Die Zeit wird via Handy-App gestoppt – Pause-Taste gibt es keine.

Durch hohe Intensität zum Erfolg

Nach drei Wochen sehe ich erste Erfolge: Aus den dünnen Soletti-Armen wurden zumindest Grissini, Bauchmuskeln sind mit freiem Auge erahnbar, nur auf die von Freeletics empfohlenen Selfies jede Woche verzichte ich – ist mir zu viel Kult. Das Freeletics-Zauberwort ist High-Intensity: Durch eine hohe Intensität der Übungen werden Muskeln und Körper an die Grenze des Machbaren gebracht. Das passt perfekt in unsere höher-schneller-weiter-Welt – in kurzer Zeit viel erreichen, immer und überall, ohne Vorbereitungen. Man benötigt bis auf eine Klimmzugmöglichkeit keine Geräte, nur die Handy-App. Aber: Freeletics macht keinen Spaß, es ist ein harter Kampf gegen sich selbst und die Uhr, die Freude kommt erst beim Blick in den Spiegel. Die Frage, wozu ich mir das antue, stelle ich mir fast bei jedem Workout und mache trotzdem weiter. Aufgeben ist keine Option oder wie es die Freeletics-Macher formulieren: „Life begins at the end of your comfort zone!“



Freeletics-Ein-Mal-Eins

- **Burpees:** Aus dem Stand in den Liegestütz mit anschließendem Strecksprung.
- **Squats:** Beine schulterbreit und so tief in die Hocke gehen wie möglich.
- **Situps:** Im Schneidersitz Fersen aneinander, mit den Armen Boden vor den Füßen berühren, jetzt Oberkörper nach hinten, Arme berühren den Boden hinter dem Kopf und wieder zurück.
- **Deep Squats:** Wie Squats, nur mit dem Hintern noch tiefer hinunter.
- **Pull Ups:** An einer Klimmzugstange mit den Armen nach oben ziehen.
- **Push Ups =** Liegestütze
- **Froggers:** Aus dem Liegestütz mit den Füßen bis zu den Händen springen und zurück.
- **Leg Lever:** Auf dem Rücken beide Beine ausgestreckt bis in den rechten Winkel heben und wieder zum Boden absenken.
- **Jumps:** Aus dem Stand springen und dabei beide Beine bis auf Hüfthöhe anziehen.
- **Jumping Jacks =** Hampelmänner
- **Standups:** Ausgestreckt auf dem Rücken, Knie anwinkeln und aufstehen (ohne Abstützen mit den Händen), wieder auf den Boden legen.
- **Lunges:** Aus dem Stand einen Schritt nach vorne machen, das hintere Bein bis zum Boden absenken, bis das Knie den Boden berührt, Beine abwechseln.
- **Climber:** Aus dem Liegestütz einen Fuß auf die Höhe der Arme bringen, Beine abwechseln.
- **High Jumps:** Wie Jumps, nur die Knie höher ziehen.
- **Jackknives =** Klappmesser
- **HS Pushups:** Im Handstand an eine Wand angelehnt die Arme abwinkeln, mit dem Kopf den Boden berühren und ausstrecken.
- **Lunge Walk:** Aus dem Stand einen Schritt nach vorne machen, das andere Knie bis zum Boden absenken, den nächsten Schritt machen.
- **Burpee Frogs:** Aus gehockter Position, Beine nach hinten strecken und Boden mit der Brust berühren, in die Ausgangsposition und einen großen gehockten Sprung nach vorne machen.
- **Strict Pullups:** Mit ausgestreckten Armen an eine Klimmzugstange hängen, ohne Berührung des Bodens, hinaufziehen.
- **OH Pushups =** einhändige Liegestütze
- **Pistols:** Aus dem Stand Hintern einbeinig absenken, Hände müssen frei bleiben. Beine abwechseln.



BURPEE FROGS



selbstversuch



Kentauros ist richtig brutal

Freeletics ist in zwei Disziplinen geteilt: Workouts und MAX. Workouts bestehen aus verschiedenen Übungen, die in vorgegebener Reihenfolge und Anzahl so schnell wie möglich ausgeführt werden müssen. Bei MAX müssen von einer Übung so viele Wiederholungen wie möglich in einem Zeitrahmen geschafft werden – also etwa Burpees in 300 Sekunden.

Jedes Workout bleibt 15 Wochen lang anstrengend, jedes bringt mich an meine Grenzen, am schlimmsten jedoch ist das Kraft-Training „Kentauros“: 2 mal 20 Meter Lunge Walk, 10 High Jumps, 2 mal 20 Meter Burpee Frogs (die Hölle!), 10 High Jumps – fünf Durchgänge. Gehen, stehen, sitzen, duschen, liegen, umdrehen – alles wird zur Tortur!

Weltweit haben sich bis heute 1.000.000 User auf Freeletics registriert, täglich kommen neue Wahnsinnige dazu. 2012 gründete der deutsche Mathematik-Student Joshua Cornelius, 26, mit zwei Freunden das Fitness-Start-up Freeletics, unterstützt vom Münchner Center for Digital Technology and Management, von der Technischen Universität und der Universität München. Cornelius: „Wir wollten eben ein Fitnesskonzept, das an die Bedürfnisse des 21. Jahrhunderts angepasst ist. Viele Menschen haben nicht mehr die Zeit, zweimal die Woche zum Sportverein oder ins Fitnessstudio zu fahren. Mit dem Programm können sie mit wenig Zeitaufwand das Maximale rausholen, denn unsere Übungen sind sehr effektiv, und trainieren kann man überall. Hinzu kommt der Community-Aspekt. Wenn ich ein Workout absolviere, bekommen die Leute, die ich in der App freigeschaltet habe, das mit. Sie können meine Leistung kommentieren, das motiviert ungemein.“



JACKKNIVES



Leichter wird es leider nie

Die erste Hell Week, also die Woche 8, überstehe ich nur mit zahllosen Selbstgesprächen und gutem Zeitmanagement, denn zwei Workouts pro Tag gehen nicht nur an die Substanz, sondern auch an die Freizeit. Selbst in Woche 12 verspüre ich keine Leichtigkeit des Seins, ich schufte mich immer noch durch Burpees, Pushups und High Jumps, immer noch rast der Puls, immer noch tanzen gelegentlich schwarze Punkte vor meinen Augen, immer noch ist das Handtuch beim Duschen so schwer. Aber: Ich werde immer schneller und schaffe mehr Wiederholungen – zu Beginn der 15 Wochen für mich noch unvorstellbar. Nach zehn Wochen werde ich erstmals auf meine muskulösen Beine angesprochen, mein Hintern sitzt eine Etage höher, die Mukis werden sichtbarer und ich fühl mich mit 40 fitter als mit 20.

Aber nach diesen zehn Wochen scheint mein Zenit erreicht: keine Verbesserung mehr, keine Motivation, fünf Trainings sind immer schwerer unterzubringen. Ich fühle mich müde und möchte das Experiment abbrechen, doch ich muss den Wahnsinn zu Ende bringen, quäle mich durch die letzten Wochen, bis mich ein Bänderriss im Knöchel – zugezogen beim Joggen, nicht beim Freeletics-Training – Ende der 13. Woche endgültig stoppt. Doch



LUNGE WALK

FREELETICS MACHT KEINEN SPASS, ES IST EIN HARTER KAMPF GEGEN SICH SELBST, DIE FREUDE KOMMT ERST BEIM BLICK IN DEN SPIEGEL.

mein Kopf ist längst im Freeletics-Modus: ich gebe nicht auf, modifiziere nur das Training. Keine Knöchel-Dummheiten wie Burpees, dafür mehr Pushups, Pullups, Situps und Squats. Aufgeben ist keine Option, darum hole ich Woche 14 und 15 nach.

Mein Fazit: Freeletics ist nicht lustig, aber effektiv und mit ein paar Cardio-Einheiten dazu der Fatburner. Ein Free Athlete gab mir zu Beginn den Tipp: „Lerne, den Schmerz zu lieben!“ Der beste Ratschlag, den ich nach 15 Wochen weitergeben kann, denn das Training kann man nicht mögen. **SM**



PUSH UPS

Freeletics

- **Basispaket:** Testversion mit sechs Workouts gratis
- **Upgrade:** mit 29 Workouts um 4,99 Euro
- **Training Coach:** 15-Wochen-Programm (Wahl zwischen Cardio & Kraft) um 39,90 Euro; 34 Workouts aus den Bereichen Kraft und Ausdauer, jede Woche neu miteinander kombiniert. Mit dem Update (seit August 2014) kommt man auf 700 Workouts und Variationen inklusive Aufwärm- und Stretching-Übungen und Integration von Running.
- **Ernährungsguide:** 15-Wochen-Programm (Wahl zwischen Fatburning & Muskelaufbau) inklusive Rezepte, „goldene Regeln“, Tipps für eine gesunde Ernährung um 29,90 Euro für iTunes & Google Play



BURPEE FROGS