

Journal

DAS WOCHENEND-MAGAZIN DER RHEIN MAIN PRESSE | SAMSTAG, 3. JANUAR 2015



Mein Fitnessstudio ist überall

Der Bolzplatz wird zum Fitnessstudio – Freeletics-Übungen sind zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich.



KURZÜBERSICHT

TOUGH. TOGETHER. FREE.
Freeletics wurde 2012 in München entwickelt. Das Trainingskonzept umfasst hochintensive Workouts aus den Kategorien Cardio und Kraft. Pro Workout sind unterschiedliche Übungen sowie feste Wiederholungszahlen vorgeschrieben. Als Indikator für die eigene Leistung dient die Zeit, die bei jedem Workout gemessen wird. Ergänzt werden die Workouts mit zusätzlichen Laufeinheiten. Trainiert wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht.

Ich stehe im Wald und kotze. Hinter einem Busch, damit die anderen mich nicht sehen. Ich zittere, von der Oberlippe bis zu den Fußzehen. Sehe verschwommen, mein Blick richtet sich nach unten, Sternchen blinken durch das Laub. Ich gehe in die Knie. Das heißt, ich versuche es. Falle fast um. Die Kontrolle über meinen Körper habe ich verloren. Irgendwann während der letzten 25 Minuten, in denen ich zum ersten Mal Freeletics ausprobiert habe. So muss sich kalter Drogenentzug anfühlen.

Ein Gefühl, auf das ziemlich viele abfahren. Über zwei Millionen Mitglieder zählen die Freeletics eigenen Angaben nach. YouTube-Videos, in denen Anfänger ihre Körper-Transformation dokumentieren, erreichen Klick-Zahlen in zweistelliger Millionenhöhe. Glaubt man den Geschichten der Videos und den Anweisungen auf der Freeletics-Homepage, reichen 15 Wochen aus, um aus einer Plauze ein Six-pack zu machen. Und nicht nur das. Die Sportler scheinen jegliches Fett in ihrem Körper verbrannt zu haben, so sehngig sehen sie aus. Wer mitmachen will, registriert sich kostenlos und lädt die Smartphone-App runter, die Videos zu allen Trainingsplänen enthält. Außerdem kann man sich über die App mit anderen vergleichen: Wer hat für welche Übung wie lange gebraucht. Drei bis vier Workouts empfehlen die Macher pro Woche. Wer ein klares Ziel verfolgt und eine Anleitung wünscht, kann sich einen Personal-Trainer bei Freeletics kaufen, der für 39,90 Euro besagte 15 Wochen auf Cardio, Kraft oder Ausdauer trainiert. Freeletics ist der Gegenentwurf zu Crossfit, dem gleichzeitig boomenden, aber auch teuren Workout-Trend, bei dem es nicht genug Geräte und Gewichte geben kann. Die größte Trainingsgruppe in Mainz trifft sich inzwischen fast jeden Abend im Park am Fort Elisabeth, bei den Fußballtoren. Janina Christ gründete letzten März mit zwei Freunden eine Facebook-Gruppe als Plattform zur Trainingsabsprache. „Von der Resonanz war ich völlig überrascht“, sagt die 24-Jährige. Fast 600 Mitglieder zählt ihre „Freeletics Mainz“-Gruppe heute, in der jeder schreiben kann, wann er wo trainieren geht. „Der Gruppengedanke ist für uns ganz wichtig“, sagt Christ. Weil sich die Trainingspartner nicht nur gegenseitig

TRENDSPORT Liegestütze, Klimmzüge, kurze Sprints und Sit-Ups: Klingt nach dem Aufwärmprogramm vor einem Workout im Studio. Einfache Übungen, die den Körper anschwitzen lassen – denkt man. Denn wenn man diese simplen Übungen exzessiv und schnell wiederholt, wird das eigentliche Aufwärmen zur Tortur.



Training ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

motivieren, sondern auch Hilfestellungen zur richtigen Ausübung geben. Zum neuen Jahr, mitten in der Winterspeck-Phase, entschlief ich mich, es selbst auszuprobieren. Gute Vorsätze und so. Dazu treffe ich mich mit einer Freeletics-Gruppe in einem Münchener Park, wo vor zwei Jahren alles begann. Bei 1,80 Meter Körpergröße wiege ich 82 Kilo, spiele regelmäßig Fußball und gehe vier Mal in der Woche zehn Kilometer laufen. Mit meiner Zeit von knapp 50 Minuten bin ich zufrieden. Mit meinem Körper eigentlich auch. Ich fühle mich fit, auch wenn ich schon ewig kein Krafttraining gemacht habe. Ein Trugschluss.

Vor meinem inneren Auge rennt Rocky Balboa durch die Straßen von Philadelphia, Kinder feuern ihn an. Als ich aus dem Busch trete, muss ich mich konzentrieren, einen Schritt vor den anderen zu machen, ohne umzukippen. „Ich bin stolz auf dich“, ruft mir Patrick zu, als ich zur Trainingsgruppe zu-

rückwanke. „Nicht viele sind bereit, beim ersten Mal alles aus sich herauszuholen, du hast Willenskraft.“ Er sitzt auf einer Bank, die Beine lässig angewinkelt und den Kopf auf seinen Arm gestützt. Sein Körper sieht exakt so aus, wie in den Videos. Er ist von Anfang an bei Freeletics dabei, sein Bauch ist kein Six- sondern ein Twelve-Pack.

Drei Münchener Kumpels brachten vor knapp zwei Jahren die App auf den Markt, die jedes Fitnessstudio ersetzt. „Fitness jenseits der Vorstellungskraft“, heißt ihr Slogan. Nur mit dem eigenen Körpergewicht, ohne Geräte. „Auf den Willen kommt es an“, sagt Patrick. „Wer 150 Kilo wiegt, kann im Studio leicht hohe Gewichte stemmen. Dass sich einer mit 150 Kilo aber selbst stemmt, ist viel schwerer.“ Das Motiv von Freeletics: Muskeldefinition, nicht übermäßiger Muskelaufbau. „Du musst deine Runde noch beenden“,

sagt er zu mir. Dann steht er auf, packt mich freundschaftlich und stößt mich in Richtung Bolzplatz. Ich werfe mich zurück auf den Asphalt, mein Sportoutfit hat sich längst der Nässe ergeben. Der Boden ist kalt, ich habe keine Handschuhe. „Gib Gas, dann wird dir warm“, brüllt Patrick und stellt sich neben mich. Ich war nie bei der Bundeswehr, aber so stelle ich es mir da vor. In meinem Kopf singt Rocky „The eye of the tiger“. Just a man and his will to survive. Am Morgen hatte es geregnet. Es war

noch dunkel, als ich aus dem Fenster schaute und Pierre, meinem Ansprechpartner bei Freeletics, schrieb. Ob das Training auch im Nassen stattfinden würde? „Na klar, es nieselt doch nur“, antwortete er zehn Sekunden später. Als die Sonne aufgeht, treffen wir uns in dem Münchener Park mit Bolzplatz. „Wir“, sind zwei Frauen und vier Männer, die vor ihrem Arbeitsbeginn zusammen trainieren. Draußen. Jetzt schneit es. Freeletics sind „High Intensity Workouts“, die an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich sind. Der Bolzplatz ist wichtig, weil seine Fußball-Tore aus Stahl als Hilfsmittel für Klimmzüge dienen.

Die anderen fünf kennen sich, begrüßen sich mit doppeltem Handklatschen und erzählen von ihrem letzten Training. Sie reden von Aphrodite, Artemis und Ares, besprechen ihre erreichten Zeiten. Die griechischen Götter stehen für die jeweiligen Trainingspläne. Mir hatten die Freeletics-Jungs Hades zugeordnet. „Damit du einen Eindruck bekommst, wie hart es sein kann“, meinte Pierre. Bedeutet für mich: 25 Burpees, 15 Klimmzüge, 25 Liegestütze, 80 Meter Sprint-

ten und nochmal 25 Burpees das ganze vier Mal in Folge. Passt zu einem Totengott.

Die Freeletics-Macher haben diese Übungen nicht erfunden, sie kommen aus den USA. „Was wir machen, ist Fitness in eine motivierende Form zu packen, in der möglichst viele am Ball bleiben“, schreibt Andrej Matijczak, einer der drei Gründer, in einem Internet-Forum. „Wir hatten unzählige Testgruppen, arbeiten mit Professoren der Sportuniversitäten in Deutschland zusammen.“ Hinter Freeletics stecken also keine dahergelaufenen Fitnessstudio-Gegner.

Die ersten Burpees schaffe ich problemlos. Das heißt, ich gehe in die Liegestütz-Haltung, drücke mich aber

nicht mit den Armen, sondern aus der Hüfte hoch und springe mit gestreckten Armen nach oben. Das geht fünf, sechs, sieben Mal ohne Pause. Dann muss ich nach dem Springen innehalten, mich erholen, bevor ich wieder in die Liegestütz falle. Während ich mich abquäle, sind die anderen mit ihrem Programm fertig. Sie bilden einen Kreis um mich, feuern mich an. Aufgeben zählt nicht, das machen sie mir mit ihrem Gebrüll klar. Die Pausen nach den Sprüngen werden länger. Aus einem Ghetto-Blaster ertönt heroische Musik. „Vom Soundtrack von Rocky“, sagt Pierre. Er ist kurz vor mir mit seinem Workout fertig. Dass er auch länger braucht, hat seine Gründe: Pierre ist erst seit kurzem dabei, er hat noch einen sichtbaren Bauch. Seit er trainiert, duscht er nur kalt, trinkt keinen Alkohol und isst bewusster. „Das kommt quasi durch den Gruppenzwang“, sagt er. Man wolle schnellstmöglich so aussehen wie die anderen. Er lacht. „Zwölf Wochen noch“.

Mir ist nicht nach Humor zu Mute. Nach 53 Minuten bin auch ich fertig. Die anderen klopfen mir auf die Schulter, ich falle fast um, mal wieder. Sie verabschieden sich mit doppeltem Handklatschen und sagen: „Wir sehen uns heute Abend zur zweiten Einheit.“

Nach dem Freeletics-Workout muss ich mich setzen. Für eine ganze Weile. Die restlichen 15 Stunden des Tages sind im Eimer, ich bin nicht in der Lage, mich auch nur ansatzweise zu bewegen.

Am nächsten Morgen wache ich auf, weil mein Bauch schmerzt. Es dauert den Bruchteil einer Sekunde bis ich realisiere, dass mir alles weh tut, Muskelkater vom Nacken bis zu den Fußzehen. Ich fühle mich wie Rocky. „Had the guts, got the glory.“ Bewegen kann ich mich immer noch nur langsam, aber ich sprühe nur so vor Adrenalin – und das am frühen Morgen.

Genauso muss sich ein Drogenrausch anfühlen.

■ MAX SPRICK

»Der Gruppengedanke ist für uns ganz wichtig.«

JANINA CHRIST

Fitness jenseits der Vorstellungskraft: Beim Freeletics geht man an seine Grenzen.
Fotos: Freeletics