

FORUM

DAS WOCHENMAGAZIN

QUO VADIS FC HOMBURG?

Der Saarlandpokal-Gewinner
startet mit großen Plänen
in die Regionalliga-Saison

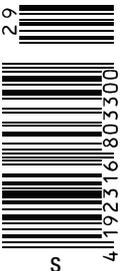
LUXUSLÄRM

Das Pop-Quintett
gehört zu den
besten deutschen
Bands ihrer
Dekade

Diane Kruger

Die kühle Schöne

Sie schaffte es vom Model zu Deutschlands
erfolgreichstem Schauspielexport. Zum
40. Geburtstag des Hollywoodstars



Gemeinsam mit Personal Trainer Jens Lück zeigt Fitness-Model Lara Steinmann die korrekte Ausführung der Übungen.



Fit durch den Sommer

Bodybuilding ist out. Der moderne Sportfan macht **Freeletics**. Dieses Fitnessprogramm funktioniert nach den Grundprinzipien des Funktionellen Trainings: Der Körper wird ganzheitlich in einem Bewegungsablauf trainiert – und das bei hoher Intensität.

Freeletics ähnelt dem Crossfit – mit dem Unterschied, dass es ohne Gewichte und nahezu ohne Gerätschaften auskommt. Trainiert wird fast ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Somit kann jeder dem neuen Fitnesstrend überall und jederzeit folgen. Egal ob Mann, Frau, Anfänger oder Fortgeschrittener; ganz gleich ob draußen, zu Hause oder im Fitnessstudio. Der Trainingsplan wird an das jeweilige Fitnessniveau und die individuellen Bedürfnisse des Sportlers angepasst.

Dennoch: Wer sich für Freeletics entscheidet, darf keine Scheu vor Sit-ups, Kniebeugen oder Burpees haben. Und er muss bereit sein, sich zu quälen. Ganz nach dem Motto: „No pain, no gain“ – ohne Schmerzen keine Muskeln. Das Besondere an Freeletics: Es soll maximal 45 Minuten dauern und wird gemäß dem Hoch-Intensitäts-Intervall-Training (HIIT) in hoher Geschwindigkeit absolviert. „Der Abbruch des Workouts ist keine Lösung“ – ein weiterer Leitspruch der Anhänger, deren Zahl weltweit in die Millionen geht.

Was nach einer innovativen Methode klingt, ist in Wahrheit nichts Neues: Die Trainingsinhalte bestehen größtenteils aus alten Übungsklassikern. Die Soldaten-Übung „Burpee“ etwa gibt es seit den 30er-Jahren und könnte auch einfach nur Liegestützsprung heißen. Und doch hat Freeletics über eine geschickte, auf Hochglanz polierte Marketingstrategie viele Fans gewonnen. Ersonnen wurde das Programm von drei Münchnern, die einen „athletischen Lebensstil“ verfolgen.

Von **Jeff Pluijmaekers**

Die einzelnen Workouts, die sich mit Hilfe einer Trainingsapp oder inzwischen auch über eine Webseite absolvieren lassen, widmen sich entweder der Kraft, der Ausdauer oder der Kraft-Ausdauer. Beim Einstiegsprogramm müssen

Empfohlen sind mehrere Trainingseinheiten pro Woche

die Sportler zum Beispiel 50 Sit-ups, Kniebeugen und Burpees machen – in der ersten Runde. Nach einer kurzen Verschnaufpause geht's in die nächsten Runden, mit abnehmenden Wiederholungen (40, 30, 20, 10). Die Zeit, die man insgesamt benötigt, gibt den

Fitness-Stand an. Je schneller man das Programm erledigt, desto besser. In das Training sind auch Übungen zum Aufwärmen und Dehnen sowie Laufeinheiten integriert. Empfohlen sind mehrere Trainingseinheiten pro Woche. Seine Ergebnisse kann man über die App mit anderen „freien Athleten“, wie sich die Mitglieder selbst nennen, teilen.

Wer das beinharte Training eisern über Wochen und Monate durchzieht, bemerkt relativ rasch eine drastische Veränderung der Körperkraft und der Ausdauerfähigkeit. In 15 Wochen zur Form des Lebens, das verspricht Freeletics. Tatsächlich hat das Hoch-Intensitäts-Intervall-Training erwiesenermaßen einen Effekt. Doch gerade bei Übungen wie Burpees oder Kniebeugen ist die korrekte Ausführung mitentscheidend. Da man bei Freeletics die Muskeln bis zum Versagen beansprucht, ist zudem die Gefahr gerade für Anfänger groß, sich zu überlasten oder gar zu verletzen. Und: Weil Freeletics auf Leistung abzielt, besteht die Gefahr, dass die Athleten ihrem Körper zu wenig Regenerationszeit zugestehen.

Aus diesen Gründen hat FORUM sich Rat bei Personal Trainer Jens Lück gesucht. Der Diplom-Sportlehrer beschreibt die korrekte Ausführung einiger Übungen, gibt Tipps sowie Intensitätsangaben, sodass auch Neueinsteiger ohne Risiko, in ihrem eigenen Tempo, ganz egal wann und wo, zu „freien Athleten“ werden können und fit durch den Sommer kommen. ●

Weitere Infos unter: www.freeletics.com

ZUR PERSON



Jens Lück machte 2007 seinen Hochschulabschluss als Diplom-Sportlehrer. Seitdem arbeitet der heute 33-Jährige freiberuflich als

Personal Trainer. Infos und Kontakt: www.personaltrainingdeluecks.de

ÜBUNGEN FÜR MÄNNER

Für alle Übungen gilt: 45 Sekunden Belastung (so viele Wiederholungen wie möglich bei sauberer Ausführung), 15 Sekunden Pause; je nach Trainingszustand zwei bis drei Sets à 45 Sekunden pro Übung.

LIEGESTÜTZE MIT ABLEGEN

(Brust, Trizeps)

- Liegestützposition einnehmen
- den Körper ganz nach unten auf den Boden ablassen
- die Hände kurz vom Boden lösen
- dann den Körper wieder in den Liegestütz hochdrücken



UNTERARM-STÜTZ

(Rumpf, Bauch)

- auf den Unterarmen und Zehenspitzen abstützen
- der ganze Körper bildet eine Linie
- den Bauchnabel einziehen und Bauch, Beine und Po fest anspannen
- Variante: im Wechsel einen Arm nach vorne anheben und halten



KNIEBEUGE

(Beine)

- Kniebeuge durchführen
- wichtig: Po weit nach hinten schieben
- wichtig: Knie müssen hinter den Zehenspitzen bleiben
- fünf Sekunden halten





BURPEES

(Ganzkörpertraining, Ausdauer)

- aus dem Stand in die Hocke gehen
- die Handinnenflächen ganz auf den Boden
- mit den Füßen nach hinten in den Liegestütz springen
- den Oberkörper zuerst ganz ablegen und danach wieder in den Liegestütz hochdrücken
- wieder nach vorne in die Hocke springen und auf dem ganzen Fuß landen
- die Hände vom Boden lösen und in den Strecksprung

V-SITZ

(Bauch)

- hinsetzen, Beine angewinkelt anheben und den Oberkörper leicht nach hinten
- dann den Oberkörper weiter nach hinten bewegen und gleichzeitig die Beine nach vorne durchstrecken
- den Bauch ganz fest anspannen und den Bauchnabel einziehen
- zurück in die Ausgangsposition



MOUNTAIN CLIMBER

(Rumpf, Ausdauer)

- auf den Händen abstützen
- ein Fuß neben der Hand
- der andere Fuß hinten auf den Zehenspitzen
- dann mit dem vorderen Bein nach hinten und gleichzeitig mit dem hinteren Bein nach vorne springen



ÜBUNGEN FÜR FRAUEN

Für alle Übungen gilt: 45 Sekunden Belastung (so viele Wiederholungen wie möglich bei sauberer Ausführung), 15 Sekunden Pause; je nach Trainingszustand zwei bis drei Sets à 45 Sekunden pro Übung.

UNTERARM-SEITSTÜTZ

(seitl. Rumpf, Bauch, Oberschenkelaußenseite)

- seitlich auf dem Unterarm abstützen
- das untere Bein ist angewinkelt, das obere Bein gestreckt und etwas vom Boden angehoben
- die Hüfte nach oben anheben und diese Position halten
- Variante: jetzt das Bein so weit es geht nach oben und unten bewegen



LIEGESTÜTZE

(Brust, Trizeps)

- auf den Knien und Händen abstützen
- die Beine nach hinten anwinkeln und die Füße überkreuzen
- die Arme weit auseinander
- der Körper ist ganz gerade
- nach unten bis knapp über den Boden ablassen
- kurz halten und wieder hochdrücken



UNTERARM-STÜTZ

(Rumpf, Bauch, Ganzkörperspannung)

- auf den Unterarmen und Zehenspitzen abstützen
- der ganze Körper bildet eine Linie
- den Bauchnabel einziehen
- Bauch, Beine und Po fest anspannen
- entspannt weiter atmen und Position halten





JUMPING JACKS

(Ausdauer)

- aufrecht stehen, die Arme seitlich am Körper und die Beine zusammen
- mit den Beinen nach außen springen und gleichzeitig die Arme nach oben und in Hände klatschen
- zurück in die Ausgangsposition springen



BEINHEBEN IN RÜCKENLAGE

(unterer Bauch)

- in Rückenlage begeben
- die Hände etwas unter den Po
- den unteren Rücken die ganze Zeit fest gegen den Boden drücken
- die Beine gestreckt nach oben anheben und dann wieder bis knapp über den Boden ablassen



KNIEBEUGE-SPRÜNGE

(Beine, Ausdauer)

- Kniebeuge nach unten
- den Po weit nach hinten schieben, die Knie müssen hinter den Zehenspitzen bleiben
- die Hände an den Kopf
- aus dieser Position nach oben springen
- beim Landen direkt wieder den Po weit nach hinten

