

# Turnvater Jahn.com

**Freizeit** Fitness-Apps motivieren Hobbysportler zum Turbo-training. Sportwissenschaftler warnen vor einem erhöhten Verletzungsrisiko.

Wenn der Abend dämmt, beginnt neuerdings ein seltsames Treiben auf manchen deutschen Bolzplätzen. Junge Sportler rollen Isomatten aus – aber nicht, um Yoga zu machen.

Sie drehen die Musik laut auf, dann macht jeder sein eigenes Ding: Klimmzüge am Tor, Liegestütze, Klappmesser, Sprints, Kniebeugen. Sie japsen, schwitzen, fluchen. Ein Trainer ist nicht dabei, ebenso wenig Hanteln. Das wichtigste Sportgerät: das Handy, auf dem viele zwischen den Übungen heruntippen.

Nach einer Stunde ist der Spuk meist vorbei. „Freeletics“ nennt sich dieser Modesport, der über die gleichnamige Handy-App Verbreitung findet: Für jedes Training schlägt das Programm „hochintensive“ Übungen vor. Das Ziel ist die totale Ver- ausgabung. Die Teilnehmer stoppen ihre eigene Zeit, die schnellsten werden in der App auf einer Siegerliste geehrt.

„Wir bieten eine Alternative zum Fitnessstudio“, sagt Philipp Hagspiel, ein studierter Betriebswirt, der für Freeletics die Sportprogramme erstellt. Der Firmensitz befindet sich in einem Gründerzentrum der Hochschule für angewandte Wissenschaften in München. Angeblich gibt es bereits über eine Million Nutzer, ein Viertel davon in Deutschland. Ein zusätzlicher Trainingsplan für 15 Wochen kostet fast 40 Euro.

„Fitnessstudios haben das Interesse, dass das Training möglichst angenehm ist, damit die Kunden lange zahlen“, sagt Hagspiel. „Wir dagegen wollen, dass die Nutzer 20 Minuten lang Vollgas geben, dann aber auch Effekte sehen.“

Die App soll das Fitnessstraining radikal beschleunigen: Wer keine Zeit findet, eine Stunde lang zu joggen oder zu schwimmen, soll mit deutlich weniger Zeitaufwand mehr erreichen. Damit schwimmt das Angebot auf einer Gesundheitswelle, zu der auch Konzepte gehören wie „Crossfit“, „Fit ohne Geräte“, „You Are Your Own Gym“, „Gymondo“, „Seven Minute Workout“ oder „Original Bootcamp“.

Das Handy dient dabei vor allem als Motivationsmaschine. Aufdringlich wie ein Wanderprediger nervt die Freeletics-App

die Nutzer immer wieder mit Appellen und Ermahnungen: „Athlet, Du bist auf dem Weg zu einem besseren Du. Einem athletischeren, stärkeren, schnelleren, selbstbewussteren Du.“

Die eher banalen Gymnastikübungen des Turbostrainings werden dabei mythisch überhöht mit griechischen Götternamen: Aphrodite, Zeus, Apollon, Hades.

Vor allem aber baut die Software sozialen Druck auf, indem sich die Nutzer gegenseitig anfeuern. Mit fast religiöser Inbrunst berichten viele Handysportler, wie faul und fett sie früher waren und wie ge-

belohne, kritisiert der Sportwissenschaftler. Die vorgegebenen Klimmzüge zum Beispiel würden oft mit explosivem Schwung durchgeführt, schnell und mit unnötig vielen Wiederholungen. Dann werde online verglichen: Wer schafft am meisten? Gießing dagegen hat in Studien nachgewiesen: 7 präzise Klimmzüge bringen mehr als 50 zappelige.

Die fehlende Kontrolle bei Sport-Apps sei nicht ungefährlich, warnt Gießing: „Wer es übertreibt, gerät nach einem Monat leicht ins Übertraining, dann nimmt die Leistung ab – und das Verletzungsrisiko zu. Außerdem ist es Zeitvergeudung.“



**Freeletics-App:** 7 präzise Klimmzüge bringen mehr als 50 zappelige

stählt sie heute sind – nach nur wenigen Wochen unnachgiebiger Selbstkasteiung.

Stolz stellen die Handyathleten auf YouTube ihren Waschbrettbauch aus, stets mit dem Hinweis, dass Muskeln eigentlich für innere Werte stünden: für Willensstärke und Disziplin. Der Körper wird so zu einem Bewerbungsschreiben an unbekannt.

„Viele Übungen sind uralte, die kommen noch von Turnvater Jahn aus der Zeit Napoleons“, amüsiert sich Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler an der Uni Koblenz-Landau, über die neue Modesportart. Seit Jahren erforscht er Trainingsmethoden. Entscheidend für die Kräftigung sei es, die Übungen so intensiv auszuführen, bis „momentanes Muskelversagen“ auftrete, wodurch ein Wachstumsreiz ausgelöst werde, so Gießing. „Danach sollten Sie sich mindestens zwei Tage lang erholen, bis der Muskelkater komplett abgeklungen ist. Zweimal pro Woche 45 Minuten lang so zu trainieren ist optimal.“

Das Problem bei Freeletics sei, dass die App blinden Aktionismus und Schludrigkeit

„Ein guter Trainer erkennt Haltungsfehler, das kann ein Handy nicht ersetzen“, sagt auch Stephan Geisler von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Vor allem an Schulter und Knie treten bei Fehlhaltungen oft Überlastungsschäden auf.“

Geisler verweist auf eine Studie britischer Wissenschaftler, die 132 Crossfit-Athleten befragte, die seit rund 18 Monaten dabei waren. Der Anteil der Sportler, die das Training wegen Verletzungen unterbrechen mussten, lag bei 73,5 Prozent.

Derlei Erkenntnisse und Warnhinweise ließen sich durchaus in Fitness-Apps integrieren. Freeletics könnte etwa nach Muskelkater und Schmerzen fragen, um das Training anzupassen. Stattdessen wird stur auf Tempo gesetzt.

Die Nutzer emanzipieren sich auf ihre Weise. Einigen Hobbyathleten geht der Drill inzwischen zu weit: Sie machen zwar brav ihre Übungen, lassen aber das Handy beim Training in der Sporttasche.

Hilmar Schmundt