

# Selbst versucht

**Das Fitnessprogramm get fit** Wer ein 63-tägiges Fitnessprogramm durchgezogen hat, fühlt sich fitter, lebt gesünder und ist vor allem mächtig stolz. So auch unsere Redakteurin Anja Rieger. Sie hat im Selbstversuch get fit getestet – ein Fitnessprogramm, das Physiotherapieschüler aus Ulm entwickelt haben.



Abb.: fotographic/fotolia.com, F. Wirth



➔ Einen besonders motivierten Lehrer mag man daran erkennen, wie penibel sein Skript ausgearbeitet ist oder wie abwechslungsreich die Unterrichtsmethoden sind. Mit seinen Schülern allerdings über mehrere Monate hinweg ein komplettes Fitnessprogramm zu entwickeln, legt da noch eine Schippe drauf. Kai Fischer hat es gewagt. Er ist Lehrer am ulmkolleg unter anderem für die Fächer Medizinische Trainingstherapie und Anatomie und hat den Lehrplan „Stellen Sie sicher, dass Ihre Schüler nach dem Unterricht eigenständig einen Trainingsplan erstellen können“ praxisnah umgesetzt. So entstand das Projekt „Win your own challenge and get fit“, in dem seine Schüler

**„Oft haben die Schüler bis in die Abendstunden geschrieben, geschootet und gelayoutet.“**

über drei Monate hinweg an Übungen, Trainingsplänen, ausgewogenen Kochrezepten und gesunden Lebensweisen tüftelten und ihre Ergebnisse in ein 63-tägiges Fitnessprogramm übertrugen.

„Du möchtest Deine Fitness steigern, Deinen Körper trainieren und fit halten? 63 Tage – eine Herausforderung aus Training, Gesundheit und Ernährung!“, begrüßt der 87-seitige Begleiter im praktischen DIN-A5-Format. „Die Broschüre war die am meisten unterschätzte Arbeit“, sagt Kai Fischer, „das Programm zu entwickeln, war das eine, daraus jedoch ein Layout mit Bildern und Anleitungen zu machen, alles zu formatieren, zu strukturieren und auf den Punkt fertig zu sein, um den Drucktermin einzuhalten, hatten wir

uns deutlich einfacher vorgestellt.“ Sein Ziel war es, den Schülern zu zeigen, dass man im Training an mehr Stellschrauben drehen kann, als nur die Intensität zu erhöhen. Außerdem braucht es nicht zwingend moderne Trainingsgeräte.

Die Schüler hatten die Aufgabe, für einen gesunden Menschen ein alltagstaugliches Programm zu entwickeln, das keine Geräte benötigt und dennoch Abwechslung bietet. Sie sollten

Tipps für eine gesunde Lebensweise und Ideen für eine ausgewogene Ernährung geben. In acht verschiedenen Gruppen arbeiteten die Schüler des Mittelkurses an Trainingsplänen, Tages-Challenges, Aufwärmprogrammen, Rezepten, den Übungsbeschreibungen und Vorher-

nachher-Tests. Veranschlagt hatte Kai Fischer dafür sechs Wochen – gut drei Monate wurden es. „Durch das Projekt haben sich die verschiedenen Trainingsprinzipien wie von selbst eingepägt, ohne dass man sie daheim stur auswendig lernen musste“, erzählen die Schüler. Wie viel Spaß sie an der Arbeit hatten, zeigt die Bereitschaft einiger, die wochenlang bis in die Abendstunden nach dem Unterricht geschrieben, geschootet und gelayoutet haben. Stolz können sie das Programm heute an Freunde und Verwandte weitergeben. Noch, denn geplant ist, get fit in Zukunft auch weiter zu verbreiten. In den anderen Klassen der Schule oder im Rahmen von Vorträgen im Bürgerforum in Ulm. Der Erlös der Spende, die die Schüler für das Pro-

gramm erbitten, kommt größtenteils der deutschen Knochenmarkspende zugute. „Bisher haben wir nur positive Rückmeldungen zu get fit erhalten“, erzählen die Schüler. Da konnte ich mich nur anschließen, denn auch ich habe mich aus genau drei Gründen an get fit gewagt: „Win your own challenge“ hat meinen Ehrgeiz gepackt; ein Bericht schreibt sich leichter, wenn man es selbst erlebt hat, und ein wenig Training hat noch niemandem geschadet.

Und so blicke ich heute auf 63 Tage zurück, die ich jedem empfehlen kann, der eigentlich überhaupt keine Zeit für Gesundheit, Sport und eine gute Ernährung hat. Die Inhalte von get fit und meine Höhen und Tiefen habe ich als kleine Kostprobe zusammengefasst. Für die einen als Bestätigung, dass sie schon alles richtig machen, für die anderen als Motivation, denn, ist man auf der letzten Seite des Programms angekommen, ist das ein verdammt gutes Gefühl. *Anja Rieger*

## Gewinnen

### Übungsmatte

Wem für das Heimtraining noch die passende Ausrüstung fehlt, der kann eine vitality Übungsmatte der Firma ARTZT ([www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)) gewinnen. Dafür bis zum 10.2.2017 unter [www.thieme.de/physiopraxis](http://www.thieme.de/physiopraxis) > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Übungsmatte“ klicken. Viel Glück!



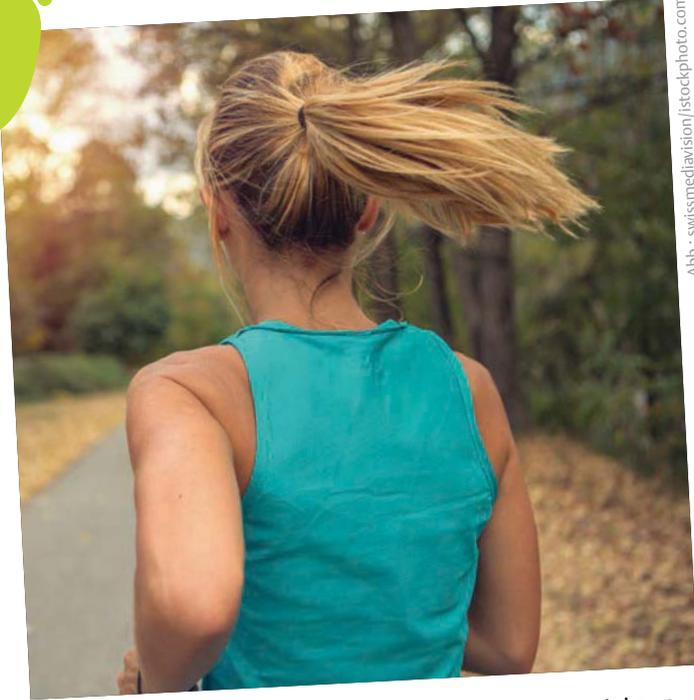


Abb.: swissmediavision/istockphoto.com

Nicht nur Kraftaufbau war Teil des Programms. Immer wieder wird man zum Joggen oder Radfahren geschickt. Mein Tipp: Wenn die Zeit zu knapp ist, das Radfahren einfach mit einem Weg im Alltag verbinden.



Abb.: F. Wirth



Abb.: F. Wirth

Insgesamt sechs Hauptübungen ziehen sich durch das Programm, die über die Wochen teilweise modifiziert und erschwert werden. Es gibt jeweils eine Variante für Einsteiger und Fortgeschrittene. Auch klassische Bauch- und Rückenübungen sind dabei.

Abb.: F. Wirth



Das Highlight: Insgesamt acht Cheat Days gibt es im Programm. „Trinke heute dein Lieblingsgetränk“ oder „Koch deine Lieblingsessen“. Wenn die Wochen-Challenge zuvor hieß: „Naschen? Untersteh Dich!“, sind dies absolute Lichtblicke und stillen den Heißhunger.



Abb.: F. Wirth

Vor allem die Halteübungen kosten extremes Durchhaltevermögen. Wie beruhigend, wenn alles bereits zittert, die Uhr aber erst 45 von 60 geforderten Sekunden zeigt. Mein Tipp: Besonders laute Musik hören lenkt ab und motiviert. Auch die Pausen, die je nach Tagesprogramm zwischen 35 und 90 Sekunden lang sind, haben so einen größeren Unterhaltungswert.



Abb.: F. Wirth

Keine Übung hat mir anfangs einen so heftigen Muskelkater beschert wie die Lungen. Nicht wundern also, wer danach erst mal keine Treppen steigen kann. So freut man sich über die Wochen-Challenge an Tag 32: „Nimm diese Woche nur die Treppe.“

Win your own challenge ...



... and get fit!

Abb.: Fototeam get fit

Der 87-seitige Begleiter führt den Trainierenden durch das Programm.



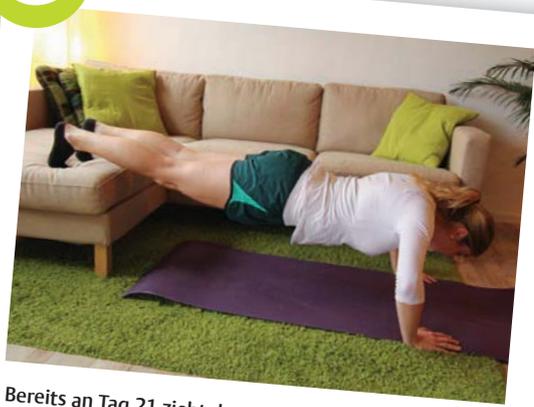


Abb.: F. Wirth

Bereits an Tag 21 zieht das Kapitel „Arme“ deutlich an. Nie hätte ich gedacht, dass ich hier die geforderten sechs Wiederholungen packen würde. Aber dranbleiben zahlt sich aus. Am Ende gab das Programm sogar zwölf Wiederholungen vor – happig, aber nicht unmöglich.



Abb.: F. Wirth

Wer sich selbst an get fit wagt, wird merken: Irgendwann kommt er zurück, der Schweinehund. Ganz besonders, wenn man die nächste Seite aufschlägt und die Zeilen „Doppelt hält besser! Absolviere Dein Training heute zweimal!“ liest. Hier hat es geholfen, mich nach dem Training zu belohnen: zum Beispiel den Abend ohne schlechtes Gewissen auf dem Sofa mit meinem Lieblingsfilm zu verbringen.



Abb.: F. Wirth

Squats – ein alter Bekannter – ist ebenfalls Teil des Fitnessprogramms.



Abb.: F. Wirth

Die Phasen, in denen man sich richtig gut fühlt, verdankt man wohl entweder einer der ersten Aufgaben: „Trinke ab sofort täglich mindestens zwei Liter Wasser“ oder dem Halbzeittest an Tag 29. get fit gibt vor, am Anfang, in der Mitte und am Ende einen Einstufungstest zu absolvieren. Dieser besteht aus verschiedenen Übungen zu Kraft und Ausdauer sowie Umfangmessungen an Armen, Beinen und Bauch.



### Einkaufsliste – Low Carb Burger

#### Für die Brötchen:

- 3 Eier
- 100g Frischkäse
- Salz
- 1 Prise Backpulver oder Natron
- Sesam

#### Für den Belag:

- 200g Rinderhackfleisch
- Salat
- 1 kleine Tomate
- Gurke
- Käse
- 1 kleine Zwiebel

#### Für die Soße:

- 250g saure Sahne
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Kräutermix

#### TIPP

Wenn's schnell gehen muss: einfach Creme fraîche Kräuter nehmen!

### Rezept 5 – Low Carb Burger

#### Zubereitung:

Für die Brötchen die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, die Eigelbe mit dem Frischkäse, Salz und Backpulver mischen und anschließend unterheben. Die Masse in 4 gleich große Häufchen auf einem Backblech verteilen und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C Umluft ca. 15–20 Minuten backen. Die Zwiebeln klein schneiden, mit dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse zwei gleich große Filadellen formen und in etwas Öl anbraten. Für die Soße die Knoblauchzehen pressen und mit der sauren Sahne, dem Öl und den Kräutern vermischen.

