

Das Ziel von CrossFit besteht darin, eine breite, allgemeine Fitness zu erreichen und den Trainierenden auf jede physische Situation optimal vorzubereiten. Werden verschiedene Sportarten sowie die Vielzahl körperlicher Aufgaben vergleichend betrachtet, so lässt sich das Spezielle in jeder dieser Herausforderungen erkennen. CrossFit versucht eine „Schnittmenge“ aus allen Sportarten und körperlichen Aktivitäten zu bilden, um eine solide Grundlage für eben diese bereitstellen zu können. Das Spezielle an CrossFit ist, dass es nicht speziell ist! (\*) Genauer gesagt – handelt es sich bei CrossFit um ein grundlegendes Kraft- und Konditionstraining erfolgreicher Profikampfsportler und zahlreicher Spitzenathleten.

Das Training liefert eine vom Aufbau her allgemeine und umfassende Fitness. Das Besondere besteht eben darin, sich nicht wie gewohnt zu spezialisieren, denn viele Sportarten und nicht zuletzt das Leben selbst belohnen eine allgemeine Athletik und bestrafen für gewöhnlich den Spezialisten.

Das CrossFit-Programm kann auf jedes Leistungsniveau zugeschnitten werden und passt daher zu jedem, der bereit ist, ganzen Einsatz zu zeigen, völlig unabhängig von der eigenen Trainingserfahrung. Man passt den Umfang und die Intensität an, behält aber die Programme bei.

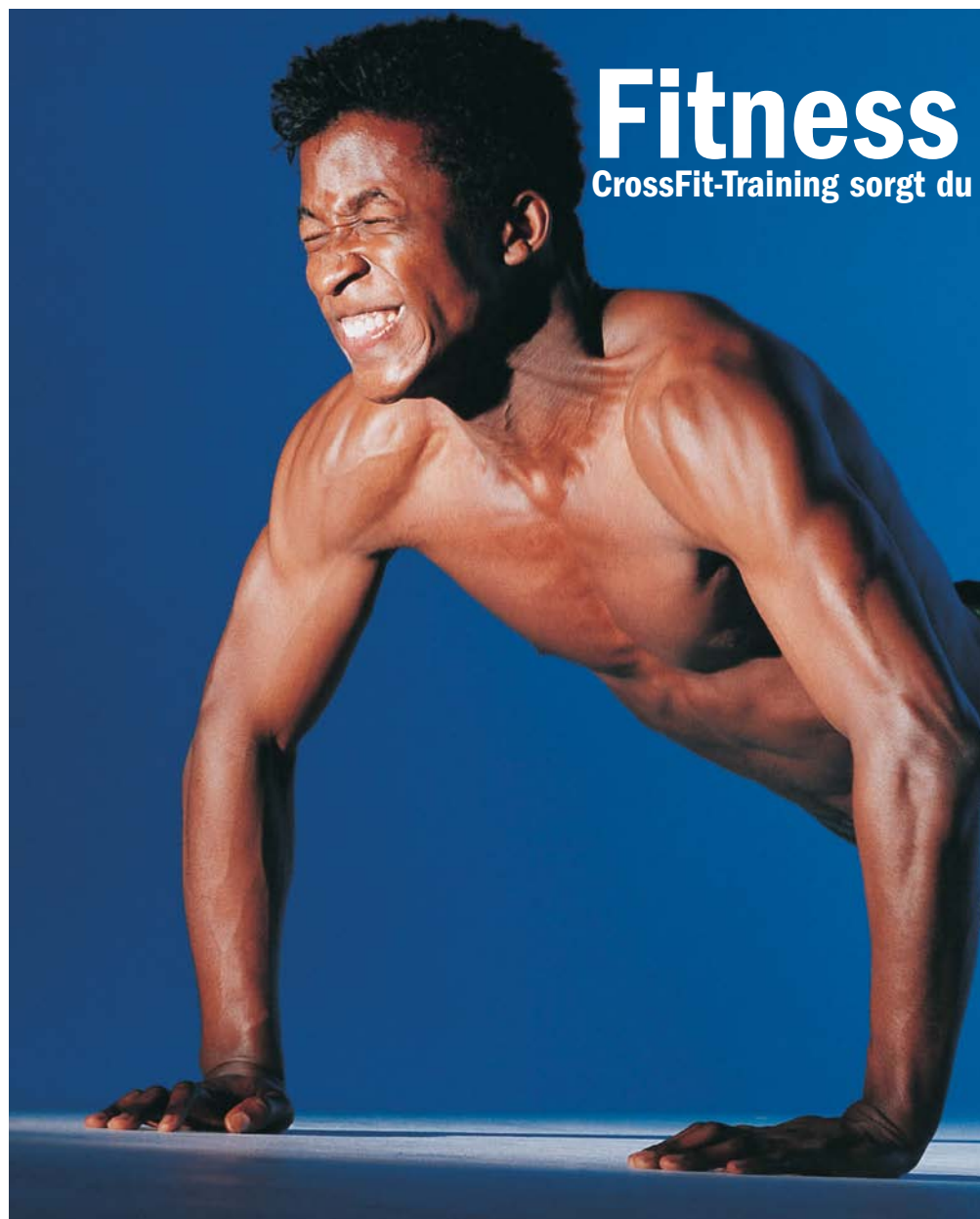
Die trainingstechnischen Bedürfnisse von Olympiateilnehmern und unseren Großeltern unterscheiden sich quantitativ in Umfang und Intensität, aber nicht in der Art und Weise des Trainings. Ob Leistungssportler oder Hausfrau: Ihre bestmögliche Fitness erreichen sie durch ein und dasselbe funktionale Trainingssystem.

#### CrossFit beinhaltet folgende Kategorien:

- Aerobe Ausdauer
- Anaerobe Ausdauer (Stehvermögen)
- Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit und Gewandtheit
- Koordination, speziell Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungsgenauigkeit

CrossFit bezieht Übungen aus Gewichtheben, Leichtathletik, Turnen, aber auch aus Radfahren, Schwimmen und Rudern. Im militärischen Bereich ist CrossFit seit Jahrzehnten erfolgreich im Einsatz und hat sich als komplettes Konditionstraining bewährt.

Die intensiven Trainingseinheiten beinhalten Übungen wie Kniebeugen und Kreuzheben, die aus dem Fitnessstudio bekannt sein dürften, Übungen wie Reißen, Stoßen, Umsetzen, Überkopfkniebeugen, Burpees und Klimmzüge



an Turnringen und Seil-Klettern, die fest im CrossFit-Programm etabliert sind, gehören hingegen nicht zum täglichen Trainingsrepertoire.

Auch „alte“ Übungen wie Liegestütze, Handstand und Sprünge würden in jedem Studio als „freaky“ durchgehen, sind aber ebenso Bestandteil des intensiven Trainings. Auf den Punkt gebracht bedeutet CrossFit: Das Training ist hart, Erholung macht Spaß! (\*\*)

#### CrossFit-Praxis

Für Trainer bietet das CrossFit-Programm die Chance auf einen neuen Anreiz bei den Mitgliedern, die sich einer allgemeinen Fitness erfreuen wollen und bereit sind, hart zu trainieren. Das Platzangebot reicht selbst im kleinsten Fitnessstudio aus und selbst bei geringstem Angebot an Gewichten/Hanteln dürfte es den Trainern bei den

Körpergewichtsübungen nicht an Ideen mangeln.

Allerdings bietet das CrossFit-Konzept auch Kursleitern die Möglichkeit, Mitglieder neu zu begeistern, nicht zuletzt im Hinblick auf die Kürze der sportlichen Ausübung. Denn welches Trainingskonzept kann von sich behaupten, die Mitglieder innerhalb von 30 Minuten von Grund auf fit zu machen, immer und immer wieder aufs Neue?!

Im Folgenden soll ein 30-minütiges Workout beispielhaft dargestellt werden, das sowohl auf der Trainingsfläche als auch im Kursplan umgesetzt werden kann:

#### Mustertraining

**warmup: Hampelmann (45 sek. ON, 15 sek. OFF, 4x),**

**WOD (Workout of the Day): AMRAP (as many rounds as possible/soviele Runden**

# auf die harte Tour

hoch intensive und kurze Intervalle für Leistungszuwachs



200 Liegestütze, 400 Crunches und 600 Kniebeugen in 20 Minuten – so sieht ein Crossfit-Mustertraining aus. Ist das zu schwer, bist Du zu schwach.

**wie möglich) 5 Liegestütze, 10 crunches, 15 Kniebeugen (bilden zusammen 1 Runde), ohne Pause 20 Minuten**

**cool down: Stretching, ca. 6 Minuten! ENDE**

Zur Erklärung: Der Hampelmann ist eine koordinative Übung unter Beteiligung des ganzen Körpers mit Erhöhung des muskulären Tonus plus Pulsanstieg.

AMRAP; hier wird gerade zu Beginn nicht auf die hohen Wiederholungszahlen geschaut, denn Spitzenathleten brauchen für eine Runde im Durchschnitt ca. 30 Sekunden! Dies würde in der Summe ca. 200 Liegestütze, 400 crunches & 600 Kniebeugen bedeuten.

Die Pausen werden sich durch die muskuläre Ermüdung einstellen und dürfen gerne genommen werden. IMMER wieder heißt es jedoch weitermachen, bis die 20 Minuten vorbei sind. Auf den Trainer kommt die Aufgabe der

Motivation und gegebenenfalls der Korrektur zu. Er kann die korrekte Technik vormachen, er kann sie erklären, aber er wird unmöglich das Programm im Kurs oder auf der Trainingsfläche mitmachen können, da die Aufmerksamkeit durch die Belastung erheblich darunter leiden würde!

Beim cool down empfehlen sich auch Übungen aus dem Yoga wie z.B. der „Samson Stretch“.

In den USA hat sich diese Sportart schnell etabliert, es schießen immer neue CrossFit-Studios aus dem Boden. In diesen Clubs wird ausschließlich CrossFit trainiert. Täglich werden Kurse angeboten, die mit veränderten Trainingseinheiten (WOD) aufwarten. Dort trainieren junge Menschen zusammen mit älteren, Frauen mit Männern, wobei alle unterschiedliche Leistungsniveaus aufweisen.

Das Training wird auf jeden individuell angepasst. Als „Anreiz“ dient entweder die erbrachte Zeit oder die Menge an Wiederholungen im Falle von Zeitvorgaben.

Auch in Deutschland gibt es mittlerweile einige CrossFit-Studios, der Trend schwappt also langsam über den großen Teich. Allerdings gibt es auch viele „Ableger“ der CrossFit-Idee, da der Markenname geschützt ist und man recht tief in die Tasche greifen muss, um eine CrossFit Level 1 Certification in Europa zu erlangen (bisher gab es nur eine Ausbildung in Deutschland!).

## Sixpack-Garantie

Für den Kinofilm „300“ mussten sich die Schauspieler vier Monate vor den Dreharbeiten einem CrossFit-Training stellen. Da das CrossFit-Programm auch eine Ernährungsempfehlung enthält (Paleo-Ernährung), konnten alle Schauspieler zum Drehbeginn mit einem mehr oder weniger sichtbaren Sixpack aufwarten.

Eine der letzten CrossFit-Trainingseinheiten sah z.B. wie folgt aus:

25 pullups,  
50 x deadlift (M 60/F 43 Kg),  
50 pushups,  
50 x boxjumps (M 60/F 50cm hoch),  
50 x „floor wipes“ (M 60/F 43 Kg).  
Langhantel wie beim Bankdrücken anheben, mit ausgestreckten Armen halten, mit beiden gestreckten Beinen jeweils rechts/ links die Hantelscheiben im Wechsel berühren),  
50 x Kettlebell cleans (M 15/ F11 kg] Gewichtheberübung),  
25 pullups.“ (Vgl. 3, Übersetzung des Autors).

## CrossFit-Trainingseinheiten

Einige CrossFit-Trainingseinheiten haben sich bereits durch Namensgebung etabliert. Dazu gehören „CINDY“ (AMRAP 20 Min., 5 Klimmzüge, 10 Liegestütze, 15 Kniebeugen), „ANGIE“ (je 100 Klimmzüge, Liegestütze, situps, Kniebeugen) und „MURPH“ (1 Meile laufen, 100 Klimmzüge, 200 Liegestütze, 300 Kniebeugen, 1,5 km laufen), um nur drei Beispiele zu nennen. Wie gesagt, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Zudem gibt es die „TABATAS“.

Der Begriff „Tabata-Intervall“ oder „Tabata-Protokoll“ stammt aus einer Studie, die von Dr. Izumi Tabata et al. 1996 veröffentlicht wurde. In dieser Studie wurden trainierte Probanden in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe führte sechs Wochen lang ein moderates Ausdauertraining bei 70 % der maximalen aeroben Kapazität (VO2Max) für 60 Minuten pro Tag an fünf Tagen pro Woche aus.

Die zweite Gruppe trainierte ebenfalls über sechs Wochen an fünf Tagen die Woche, jedoch führten diese Probanden sieben >>>>



»»»» bis acht Sätze 20 Sekunden dauernde „Sprints“ bei 170 % der VO2Max mit Pausen von 10 Sekunden zwischen den Sätzen aus.

Das Ergebnis war, dass die erste Gruppe ihre aerobe Kapazität um 9 % steigern konnte, ihre anaerobe Kapazität jedoch unverändert blieb. Die zweite Gruppe konnte hingegen ihre aerobe Kapazität um 14 %, ihre anaerobe Kapazität um ganze 28 % steigern.

Ein weiterer Vorteil von hochintensivem Intervalltraining ist die starke Wirkung auf den Körperfettanteil (KFA). Obwohl kurze und intensive Intervalleinheiten insgesamt weniger Energie verbrauchen als lange und extensive Einheiten, reduzieren sie den KFA signifikant. In der Praxis lässt sich das „Tabata-Protokoll“ vielfältig umsetzen. Entscheidend ist, dass Übungen verwendet werden, die eine sehr hohe Leistung verlangen. Mögliche Übungen wären zum Beispiel: Sprinten, Radfahren, Seilspringen (mit hohen Knien), Kniebeugen oder Boxen am Sandsack.“ (\*\*\*\*).

Bei den Kniebeugen sieht die Ausführung folgendermaßen aus: 20 Sek. Kniebeugen, 10 Sek. Pause (Kniebeuge isometrisch halten) und dieses acht mal. Damit kommt man auf eine Gesamtzeit von gerade einmal vier Minuten. Das „Tabata“-Protokoll wurde anschließend auch von anderen Wissenschaftlern untersucht. Dabei stellte man fest, dass die Ergebnisse noch deutlicher geworden wären, wenn Dr. Tabata die zweite Gruppe nicht fünf-, sondern nur dreimal pro Woche hätte trainieren lassen.

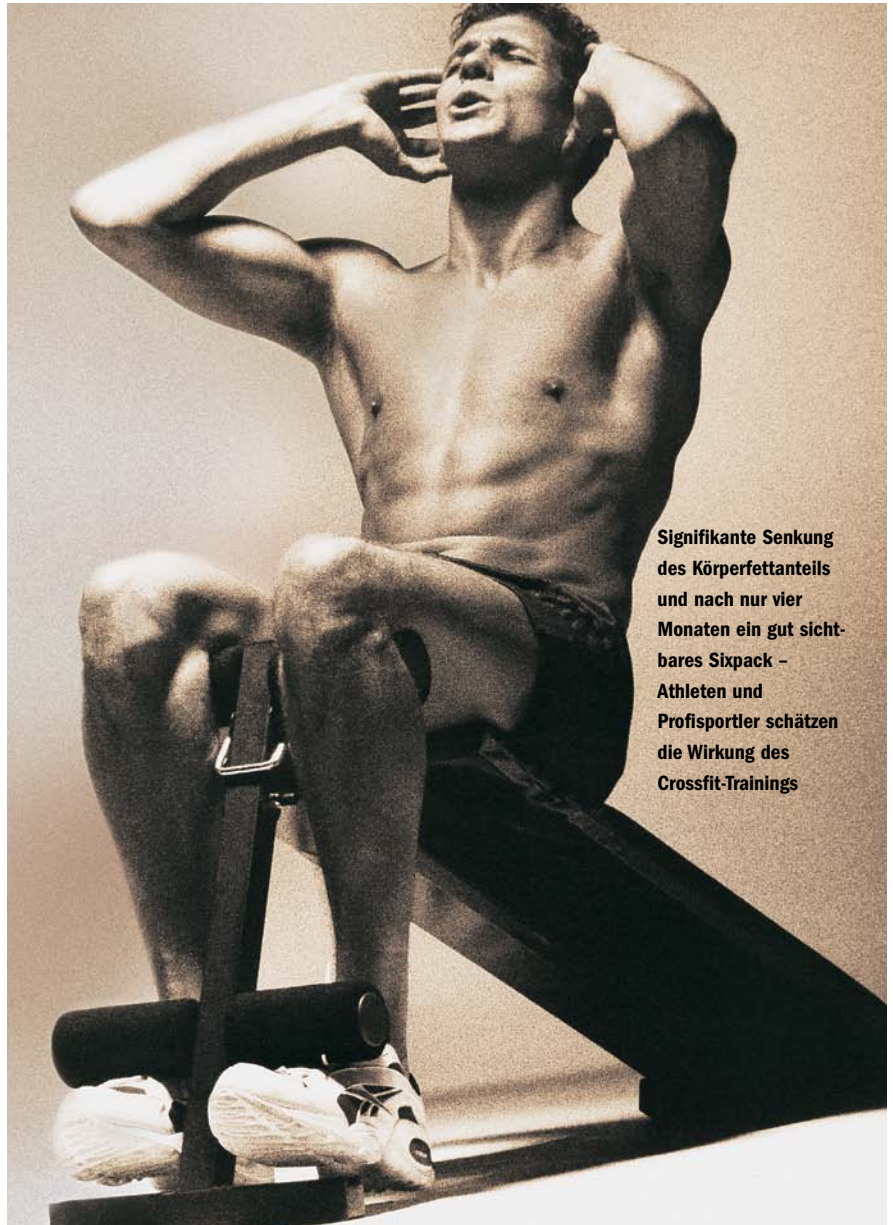
Dies zeigt aber auch, dass CrossFit nicht nur eine „spinnerte“ Idee aus der Muckibude ist, sondern eine ernst zu nehmende Alternative für ein die Fitness steigerndes Training mit wissenschaftlichem Hintergrund.

Darüber hinaus werden sogenannte „skills“ empfohlen. Dabei handelt es sich um Technikeinheiten, z. B. bei Überkopfkniebeugen oder beim Handstandliegestütz. Wer einmal eine 30-minütige Einheit Überkopfkniebeugen mit einem Besenstiel als Gewicht trainiert hat, weiß, zu welcher Belastung Techniktraining führen kann.

### CrossFit-Umsetzung

Der Nutzen von CrossFit ist eine allgemeine Fitness, die es den Mitgliedern erlaubt, auch im Alltag zu bestehen. Durch die permanente Variation des Trainings wird jegliche Form von Langeweile umgangen, der Körper wird immer wieder auf andere und vielfältige Weise trainiert.

Der Trainer/Kursleiter erhält dadurch ein weiteres Mittel zur Steigerung der Kundenzufrie-



**Signifikante Senkung des Körperfettanteils und nach nur vier Monaten ein gut sichtbares Sixpack – Athleten und Profisportler schätzen die Wirkung des Crossfit-Trainings**

denheit. Zudem kann er täglich wechselnde Workouts für seine Kunden kreieren.

Die Studioleitung hat mit CrossFit und seiner relativ schnellen Durchlaufzeit von 30 Minuten pro Kurs eine Möglichkeit, effektives Training in kurzer Zeit anzubieten.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass sich dieses Training mit hoher Wahrscheinlichkeit über kurz oder lang durchsetzen wird. Eine frühzeitige Beschäftigung mit diesem Thema ist demnach empfehlenswert.

### Frank Derichs

ist selbständiger Privat Trainer in Aachen mit Fitness Trainer B-Lizenz und speziellen Qualifikationen in Aerobic, Bodybuilding, Indoorcycling, Reha-Trainer für Orthopädie und als PowerPlate-Trainer



### Quellen:

- (\*) Übersetzung von: the crossfit journals artikel: understanding crossfit by Greg Glasman, 2007 ([www.library.crossfit.com/free/pdf/56-07\\_Understanding\\_CF.pdf](http://www.library.crossfit.com/free/pdf/56-07_Understanding_CF.pdf))
- (\*\*) Übersetzung von: „what is crossfit?“ – ([www.crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html](http://www.crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html))
- (\*\*\*) Übersetzung von ([www.board.crossfit.com/300\\_workout\\_&www.crossfitaffliction.com/300-workout](http://www.board.crossfit.com/300_workout_&www.crossfitaffliction.com/300-workout))
- (\*\*\*\*) Übersetzung von „High-intensity interval training“ from Wikipedia ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).