



Fitness

WOHLBEFINDEN ABNEHMEN GESUNDE ERNÄHRUNG SPORT

- FITNESS SCHWIMMEN TANZ EINEN KURS FINDEN ANDERE SPORTARTEN GUTE ÜBEN FÜR MEHR BEWEGUNG EIN STRAFFER KÖRPER SPORT-ACCESSOIRES DER WEG ZUR PERFEKTEN FIGUR FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT FIT NACH DER ENTBINDUNG STARS FITNESS - TV ALLE ARTIKEL

Unsere Services

- Biologisches Alter: Bestimmen Sie Ihr tatsächliches Alter! BMI-Rechner: Idealgewicht schnell & einfach berechnen! Trainingsverbruch: Wie hoch sollte Ihre Pulsfrequenz sein? Kalorienverbrauch: Wie viele Kalorien verbrennen Sie? Kalorienbedarf: Wie viel dürfen Sie täglich verputzen? Sünden-Rechner: Tausche Kalorien gegen Sport! Diäten-Check: Wie effektiv ist Ihre Diät wirklich? gofeminin Diätclub: Das Abnehmen-Programm für Ihre Diät-Erfolge! Zum Wellness-Forum Alles zum Thema Wellness & Co. Triff uns auf Facebook: Jetzt Fan werden & nichts mehr verpassen!

Top 5 der am besten bewerteten Artikel

- Der Feind in mir: Hannas Kampf gegen die Magersucht! Kaffee mal anders: 9 köstliche Kaffee-Rezepte zum Genießen! Ein Beauty-Tag zuhause: Natürlich entspannen und pflegen! Schmerz zäh! SOS-Hilfe bei Blasen! Vorgeburtlich Die Modetrends für Frühjahr und Sommer 2014

Home > Fitness > Sport > Andere Sportarten

Nichts für Weicheier! Traumfigur dank Trendsport Crossfit

Ihre Freunde sind auf gofeminin.de entdeckt. Sie, was sie hier lesen



Crossfit ist eine Art Zirkeltraining und extrem anstrengend.

Sport ist Mord - was ziemlich abgedroschen klingt, kommt einem unweigerlich während einer Einheit Crossfit in den Sinn. Diese Trendsportart treibt selbst erfahrene Sportler an ihre Grenzen. Warum man sich trotzdem damit abquält? Weil Crossfit unglaublich effektiv ist - und das innerhalb kürzester Zeit.

Crossfit: das vielleicht härteste Training der Welt Crossfit ist ein Fitnessstend aus den USA und wird seit einigen Jahren auch in Deutschland angeboten. Personal Trainer und Physiotherapeut Björn Birken, Leiter des CrossFit Studios Essen, erklärt, warum es geht: "Crossfit wird fälschlicherweise oft als modernes Zirkeltraining bezeichnet. Es handelt sich aber viel mehr um ein Training für den gesamten Körper, bei dem Übungen aus dem Gewichtheben, Turnen, Krafttraining und Ausdauer-Bereich zu verschiedenen Workouts ("Workout of the Day") kombiniert werden. Das kann zwar ein Zirkel sein, Beispiel: 3 Runden auf Zeit 400 Meter laufen, 20 Klimmzüge, 20 Kettlebell Schwünge, aber auch eine reine Kraft-Einheit oder ein 5 Kilometer-Lauf. Die einzige Konstante in unseren Workouts ist die hohe Intensität der Ausführung, angepasst an das Leistungsniveau des Einzelnen."

Während einer Crossfit-Einheit werden abwechselnd Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität trainiert. Die Übungen wechseln täglich ab, so dass keine Langeweile aufkommt. Die Gruppen sind klein, meist zehn bis zwölf Teilnehmer oder sogar weniger. Eine Einheit Crossfit dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten und enthält ein Warm-up, den eigentlichen Technik-Teil (das sogenannte Workout of the day [WOD]) sowie ein Cool-down.

Diese 60 bis 90 Minuten werden einem verdammt lang vorkommen. Crossfit hat den Ruf das härteste Training der Welt zu sein und da ist klar: Der Schweiß fließt während einer Einheit Crossfit in Strömen. Nach wenigen Minuten hat man das Gefühl, am Ende seiner Kräfte angelangt zu sein. Durchhalten lohnt sich aber, denn das harte Training zeigt schnell erste Erfolge. Die alle Muskelgruppen trainiert werden, wird der Körper straff und durch das Ausdauertraining werden reichlich Kalorien verbrannt.

Klassische Crossfit-Übungen

Die Übungen sind für die meisten Fitness-Fans nichts Neues. Allerdings werden sie bei Crossfit geschickt zusammengestellt und in einer einzigartigen Kombination trainiert, Björn Birken: "Eine klassische Übung ist zum Beispiel der Burpee. Vom Stand geht es hier so schnell wie möglich in die Bauchlage. Dann drückt man sich mit Hilfe der Arme nach oben und springt mit Unterstützung der Hüfte wieder in den Stand. Hier folgt ein kleiner Sprung nach oben und ein "klatschen" der Hände über dem Kopf. Besonders beliebt ist diese Übung bei unseren Mitgliedern als sogenanntes Tabata Intervall. Hier absolviert man 20 Sekunden lang so viele Burpees wie möglich, gefolgt von einer 10 Sekunden Pause. Das Ganze wiederholt man dann 8 Mal. Auch ein tolles 4 Minuten Workout für zuhause!"

Kniebeugen, sogenannte Squats, Klimmzüge (Pull ups) oder Gewichtheben über den Kopf (Press), sind bei Crossfit ebenfalls beliebt, ebenso wie einfache Liegestütze, Übungen mit Langhanteln oder dem Kettlebell.

Für wen ist Crossfit geeignet?

Auch wenn sich Crossfit extrem hart anhört, ist es für jedermann geeignet, Björn Birken: "Wie bei jedem Trainingsprogramm sollte man sich vor Beginn von seinem Arzt untersuchen lassen. Generell ist Crossfit aber auf jedes Leistungslevel anpassbar. Nachdem man die Crossfit Beginner Kurse absolviert hat, trainieren sowohl Leistungssportler als auch Sport-Neulinge oder auch Schwangere in gemeinsamen Kursen. Die einzige Voraussetzung: Man muss Spaß daran haben, mit anderen Sport zu treiben und an seine persönliche Grenze zu gehen!"

Ganz ungefährlich ist Crossfit allerdings nicht. Zum einen sollte man das Programm nur unter Leitung eines erfahrenen Trainers machen, der prüft, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Zum anderen kommt es schnell zu Verletzungen, Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung an der deutschen Sporthochschule Köln sagt: "Die meisten Menschen sind mit Crossfit erstmal überfordert. Man geht an seine Grenzen, überreizt Sehnen und Bänder, achtet nicht auf ausreichende Regenerationszeiten."

Deswegen: Suchen Sie sich ein gutes Crossfit Studio und halten Sie sich an die Anweisungen des Trainers. Legen Sie nach dem Training mindestens einen Tag Pause ein, besser sind zwei.

ALLGÄUSSONNE ... in entspannter Urlaubsatmosphäre unvergessliche Tage voller Lebensfreude zu genießen. 3 Ort ab € 345,- Jetzt informieren

Entdecken Sie auf gofeminin... Einmal tief durchatmen! 6 Tage-Übungen gegen Stress. Mood Food: Essen Sie sich glücklich! Schlechtes Gewissen? kein dankes! Diät-Tipps fürs Restaurant. Endlich schlank! Ma diesen 8 Tipps richtig abnehmen.

Google-Anzeigen Almased billig Bis zu 50% billiger ab 20 € kostenloser Versand apodiscounter.de

MYBodyTea Tee detox Hochwertiges Kombiextrakt Für Stoffwechsel & Fettverbrennung www.mybodytea.de

Abnehmen mit Globuli Hochwertiges Kombiextrakt Für Stoffwechsel & Fettverbrennung www.Globuli-Apothek.de/Globuli

gofeminin.de Produkttests TestLabor

Aktuell: GUHL Tiefenaufbau Veredelndes Haaröl

Boots LABORATORIES SERUM7

Was gibt's Neues?

- Praktische Tipps Video: Staffer Po und fächer Bauch: So geht Muskelaufbau durch Kraft training. Ran an den Speck! Was wirklich hilft, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Ernährungspyramide - so ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Fitness-Studio: Treffen Sie die richtige Wahl. Alle Praktischen Tipps der Rubrik Fitness sehen

Blieben Sie auf dem Laufenden

Unser Newsletter

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter

Ihre E-Mail [input type="text"] [button type="button" value="OK"]

Folgen Sie uns ... auch mobil



Onmeda: Medizin & Gesundheit Onmeda