



30. Dezember 2012, 09:06 Uhr

Hocheffektives Training

Beim Crossfit gibt es keine halben Sachen

Sie wollen 2013 noch sportlicher werden? Probieren Sie es mit Crossfit! Die Mischung aus Turnen, Gewichtheben und Kondition ist nichts für Weicheier - man kommt schnell an seine Grenzen. Dabei ist das Konzept simpel: Wenige Übungen in kurzer Zeit genügen, um seinen Körper effektiv zu stählen.

Was ist Crossfit?

Crossfit ist ein hoch effizientes Training für den ganzen Körper, eine Mischung aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauerdisziplinen. Das Training, vergleichbar mit dem [Fitness-Drill in der Armee](#), ist meist kurz, dafür aber sehr intensiv. In den USA boomt der Sport, der mittlerweile zu einer regelrechten Bewegung geworden ist. Mittlerweile gibt es sogar Crossfit Games, bei denen die Athleten gegeneinander antreten.

Wie funktioniert das?

Crossfit funktioniert am besten in einer Gruppe und unter fachgemäßer Anleitung. Im Mittelpunkt des Trainings steht das Workout of the Day (WOD). Die Gruppe erhält eine Trainingsaufgabe, die täglich variiert und an den individuellen Fitnessstand angepasst ist. Die WODs tragen verführerische Namen wie Annie, Cindy oder Helen. Davon darf man sich aber nicht verleiten lassen. Diese Damen sind fies. Die Übungen sprechen gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität an und werden in Runden, auf Zeit oder in Intervallen ausgeführt. Eine der meistgehassten Übungen ist der Burpee. Was nach Rülpsen klingt, ist eine knallharte Soldatenübung (Beschreibung weiter unten).

Warum sollte ich das machen?

Wenn man sich aktive Crossfitter ansieht, sieht man, dass das Training effektiv ist. Crossfitter gehören wohl zu den durchtrainiertesten und bestaussehendsten Athleten der Welt. Ein Ziel vieler Sportler ist tatsächlich: "To Look better naked". Man sieht nackt einfach besser aus, wenn man Crossfit betreibt. Aber auch sportwissenschaftlich macht das allumfassende Training Sinn. Denn hier werden Muskelgruppen nicht isoliert oder einseitig beansprucht. Dysbalancen können somit nicht auftreten. Außerdem macht es einfach Spaß, sich gemeinsam zu verausgaben. Ein weiterer Vorteil: Die Ergebnisse sind schnell sichtbar, der Körper nimmt athletischere Formen an. Und das Training dauert meist nicht länger als eine halbe Stunde.

Kann das jeder?

Jeder der Übungen ist skalierbar. Eine gewisse Sporttauglichkeit ist aber Voraussetzung. Beim Crossfit gibt es keine halben Sachen. Entweder voll oder gar nicht. "Man darf keine Angst vor Schweiß und Anstrengung haben", sagt Leo Löhr, der in Berlin das [Crossfit-Studio myleo](#) betreibt. "Man muss bereit sein, an seine Grenze zu gehen und für Erfolg zu kämpfen."

Risiken und Nebenwirkungen?

Gerade zu Beginn ist es wichtig, dass die Übungen sachgemäß ausgeführt werden, daher sollte man sich unter fachliche Anleitung eines ausgebildeten Coaches begeben. "Durch die hohe Intensität ermüden die Muskeln schnell. Das wiederum führt zu schlechten Ausführungen und zu einer erhöhten Verletzungsgefahr", sagt Crossfit-Trainer Löhr. Daher lautet der Grundsatz: erst Technik, dann Konsistenz, dann Intensität. Da es beim Crossfit darum geht, am Leistungslimit zu trainieren, besteht die Gefahr, dass Anfänger sich zu viel zumuten [und die Regenerationszeit zu kurz kommt](#). Noch eine Nebenwirkung: "Crossfit macht süchtig", behauptet Löhr.

Die härteste Übung?

Muscle Ups: Nach dem Klimmzug weiter hochziehen, bis sich der Oberkörper oberhalb der Stange befindet. Klassische Turnübung.

Snatch: Gewichtheberübung. Langhantel wird mit beiden Händen vom Boden aufgehoben und über den Kopf geführt, kurz gehalten und dann wieder abgelegt

Burpees: vom Stand in die Knie, dann in den Liegestützposition springen, Liegestütze, wieder zurück in die Hocke und in den Stand.

Was kostet das?

Eine Mitgliedschaft in einem [Crossfit-Studio](#) kostet rund 100 Euro pro Monat.

Peinlichkeitsfaktor?

"Solange man sich anstrengt und an seine Grenzen geht, gibt keiner ein schlechtes Bild ab", behauptet Löhr. Das sehen Anfänger sicher anders. Da es aber zunächst um die korrekte Ausführung der Technik geht, werden Fehler gleich zu Beginn ausgemerzt. Peinlich wird's, wenn jemand betrügt oder seine eigenen Fähigkeiten überbewertet und zum Beispiel mehr Gewicht nimmt, als er technisch sauber bewältigen kann.

Morgen stellt Achim Achilles den letzten Trend vor: Kraft tanken und entspannen mit Qi Gong

Bereits erschienen:

[Cyclocross](#): Wenn Biker sich im Dreck suhlen

[Boxen](#): Das perfekte Ganzkörpertraining

Kondition und Koordination: Der harte [Rocky-Zirkel](#)

[Kraulen](#) statt Brust: Achim schwimmt den Entenfuß

[Berglauf](#): Harte Hügel gibt es auch in Berlin

Text von Frank Joung

URL:

- <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/neuer-trendsport-beim-crossfit-gibt-es-keine-halben-sachen-a-875003.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

- [Trendsport Cyclocross: Wenn Biker sich im Dreck suhlen \(28.12.2012\)](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,874708,00.html)
- [Trendsport Boxen: Das perfekte Ganzkörpertraining \(29.12.2012\)](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,874991,00.html)
- [Kondition und Koordination: Der harte Rocky-Zirkel \(30.12.2012\)](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,874994,00.html)
- [Kraulen statt Brust: Achim schwimmt den Entenfuß \(30.12.2012\)](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,875000,00.html)
- [Trendsport Berglauf: Harte Hügel gibt es auch in Berlin \(30.12.2012\)](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,874913,00.html)
- [Achilles' Ferse: Drill auf dem Sofa \(02.08.2012\)](#)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,841960,00.html>

Mehr im Internet

- [myleo CrossFit: Fitness, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer - Trainieren in Kleingruppen](http://myleo.de/)
<http://myleo.de/>
- [Die besten Wellness-Tipps für zu Hause: Artikel auf Achim-Achilles.de](http://www.achim-achilles.de/laufthemen/regeneration-laufen/843-die-besten-wellness-tipps-fuer-zu-hause.html)
<http://www.achim-achilles.de/laufthemen/regeneration-laufen/843-die-besten-wellness-tipps-fuer-zu-hause.html>
- [Crossfit-Map: Übersichtskarte aller Crossfit-Studios in Deutschland](http://map.crossfit.com/)
<http://map.crossfit.com/>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich
für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2012

Alle Rechte vorbehalten

[Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH](#)