

Ein Ganzkörper-Muskelkater als treuer Begleiter

Die Fitness-Sportart Crossfit zielt auf ein sehr intensives Trainingsprogramm in einem relativ kurzen Zeitrahmen ab – Ein Selbstversuch

Von unserem Reporter
Lukas Erbeling

■ **Langenhahn.** Was mache ich hier eigentlich? Und warum tue ich mir das nur an? Diese und ähnliche Fragen schießen mir während meiner ersten Crossfit-Trainingseinheit immer wieder durch den Kopf. Mehr schlecht als recht arbeite ich alle Trainingsstationen ab, um meinem Körper verzweifelt etwas Gutes zu tun. Völlig erschöpft sacke ich nach etwa 60 Minuten intensivem Sporttraining zu Boden. Es fällt mir schwer, einen klaren Gedanken zu fassen. Auf Nachfragen, wie es mir denn gefallen hat, kann ich lediglich gequält lächeln. Nur eines ist mir deutlich bewusst geworden: Bei Crossfit handelt es sich keineswegs um ein normales Fitnessstraining. Mehr ist es ein Lebensstil, den man sich aneignet.

Schon seit vielen Jahren läuft die Fitnessbranche auf Hochtouren. Ob in Studios, unter freiem Himmel, in Kleingruppen oder als Einzelkämpfer: Es gibt unzählige Angebote und Möglichkeiten, sich in Form zu bringen. Crossfit ist eine dieser Fitnessstrainingmethoden, die auch in unseren Breiten immer mehr Zuspruch und Popularität erfährt. „Mal etwas Neues ausprobieren kann ja nicht schaden“, denke ich mir und melde mich bei einer Trainingseinheit in Langenhahn im Westerwald an. Zumindest das gelingt mir noch mit Bravour und Leichtigkeit...

„Alles wird gut“, erklären mir die beiden Trainer Marcus Schmidt und Visare Krasniqi bei meiner Ankunft mit einem Schmunzeln. Allein der Anblick der „Crossfit-Box“, so nennt sich das spezielle Fitnessstudio, nötigt mir schon eine Menge Beachtung ab: Klimmgangstangen, Hanteln in mehreren Ausführungen und noch mehr Trainingsgeräte – hier geht es also gleich rund. In der Umkleidekabine treffe ich auf vertraute Gesichter. Bilder von Jürgen Kohler und Dwayne „The Rock“ Johnson zielen die Wände. Eine interessante Kombination. „Wenn die schon Crossfit gemacht haben, kann das ja nur gut sein“, scherze ich und ziehe mich um. Im Studio selbst ist



Volle Konzentration: Bei seiner Crossfit-Einheit in Langenhahn gibt sich unser Reporter Lukas Erbeling mit seiner Kniebeuge alle Mühe. Ganz so tief an den Boden wie seine Trainerin Visare Krasniqi schafft er es allerdings nicht.

Fotos: bylogi

es zunächst ganz schön kalt. Ich frage Trainer Marcus, ob ich eher auf lange Trainingskleidung zurückgreifen sollte. Der Coach lacht nur: „Bald wird es dir schon warm.“ Das kann ja heiter werden...

Aufgebaut ist eine Crossfit-Trainingseinheit grob in drei Teile. Insgesamt dauert das Workout etwa eine Stunde. Nach dem Aufwärmen folgt ein Hochintensitätstraining, das zwischen 10 und 20 Minuten dauert. Dieser Teil bildet das Kernstück der Einheit, hier geht es richtig zur Sache. Beim Hochintensitätstraining werden verschiedene Übungen in mehreren Durch-

gängen ausgeführt. Zum Abschluss steht noch ein Stretching mit Dehnübungen an. In der Regel wird zwischen Schwierigkeitsgraden für fortgeschrittene und eher unerfahrene Sportler unterschieden. Im Idealfall kann sich so jeder Athlet individuell auf seinem eigenen Leistungsstand einpendeln.

Dem Aufwärmen blicke ich, zumindest ganz am Anfang, noch optimistisch entgegen. Kniebeugen, Strecksprünge, Ausfallschritte – das kommt einem bekannt vor. Bei den Burpees, einer Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung, gehe ich es direkt mal zu schnell an. Trainer Marcus kommt zu mir und bremst mich – er weiß wahrscheinlich besser als ich, dass ich meine Kraft noch brauchen werde. Schnell verliere ich dann das Zeitgefühl. Und ebenso zügig wird mir auch warm. Gut, dass ich es doch bei den kurzen Sportklamotten belassen habe. Nach ungefähr 15 Minuten ist das Aufwärmen abgeschlossen. Ich muss erst einmal durchschnaufen und etwas trinken. Beim Gedanken, dass der wirklich intensive Teil noch kommt, wird mir schon ganz anders.

In erster Linie beschreibt Crossfit eine Art von Fitnessstraining. Doch es kommen auch weitere Komponenten hinzu. Nach dem Prinzip einer Pyramide beginnt Crossfit, so wird es mir erklärt, schon bei der richtigen Ernährung. In der nächsten Stufe geht es darum, eine ausreichende Grundausdauer zu erlangen. Dann folgen die Kraftübungen – zum einen mit dem eigenen Körper, zum anderen mit Hilfsgeräten wie Hanteln. Sind diese Punkte erfüllt, so die Theorie, ist man in der Lage, jede Sportart auf einem für sich selbst vernünftigen Niveau auszuführen.

Als mir Trainer Marcus im Vorfeld die Crossfit-Pyramide veranschaulicht, muss ich vor allem bei Punkt eins, der richtigen Ernährung, innerlich schmunzeln. „1:0 für euch. Da weiß ich ja, wo ich anfangen muss“, sage ich mir. In der Zwischenzeit sind auch die anderen Teilnehmer des heutigen Trainings eingetroffen. Nahezu durch die Bank erfahrene Crossfit-Veteranen, die einen entsprechend athletischen Eindruck machen. Ob ich da das Nachsehen habe? Keine Frage. Aber jeder hat irgendwann mal bei Null angefangen.

Das Haupttraining beim Crossfit kann stets variieren und unter-

schiedlich aufgebaut sein. Ein Workout nennt sich beispielsweise „Cindy“: Hier müssen 5 Klimmzüge, 10 Liegestütze und 15 Kniebeugen in so vielen Runden wie möglich in 20 Minuten absolviert werden. Das liest sich noch – verhältnismäßig – human. Für Fortgeschrittene gibt es etwa noch die Trainingseinheit „Murph“. Das Programm hier: Eine Meile laufen,

„Das ist das olympische Reißen, nicht das olympische Schleichen!“

Crossfit-Trainer Marcus Schmidt ist stets für einen flotten Spruch zu haben. Das durfte der Autor dieser Zeilen am eigenen Leibe erfahren.

100 Klimmzüge, 200 Liegestütze, 300 Kniebeugen, und erneut eine Meile laufen – das alles in möglichst kurzer Zeit. Wohl bekomm's.

In meinem Fall soll es nicht ganz so hart werden. Mein Programm für das Haupttraining sieht so aus: Dreimal wird die Kugelhantel angehoben, anschließend folgen sechs Wiederholungen beim „olympischen Reißen“, also dem Stemmen einer Kurzhantel. Zum Abschluss begeben sich die Gymnastikringe zum „Rudern“. Diese

Übung, bei der ich mich an den Ringen festhalte und meinen Körper zehnmal anhebe, ersetzt die herkömmlichen Klimmzüge. Ist der Durchgang beendet, geht es wieder zur Kugelhantel. Jedenfalls gerate ich schnell ins Schwitzen. Ich hatte schließlich schon mit dem Aufwärmen zu kämpfen. Was ich schnell merke, ist, wie viele Teile meines Körpers in unterschiedlichster Weise beansprucht werden. Der eine oder andere flotte Spruch sorgt glücklicherweise wenigstens für ein bisschen Spaß.

„Das ist das olympische Reißen, nicht das olympische Schleichen“, ruft mir Coach Marcus zu, als er meine von eher mäßigem Erfolg gekrönten Versuche an der Kurzhantel begutachtet. Ein gequältes Lächeln huscht mir über die Lippen, mehr aber auch nicht. Zu sehr bin ich mit mir selbst beschäftigt. „Irgendwie die 20 Minuten überleben“, murmele ich immer wieder vor mich hin. Alles andere ist in diesem Moment sekundär.

Die Ursprünge des Crossfit kommen aus den USA. Von einem High-School-Lehrer wurde das Programm in den 1980er-Jahren entworfen. Noch heute spielt es bei den von Haus aus sportverrückten Amerikanern eine große Rolle. Selbst in der Militär- und Polizeiausbildung ist es weit verbreitet.

Und auch im Universitätsport, der in den Staaten sehr populär ist und quasi unter Profibedingungen ausgetragen wird, sowie von Sportteams wird die Methode übernommen. In Deutschland tauchte Crossfit vor etwa acht Jahren erstmals auf. Seitdem sind in größeren Städten und in mehreren Regionen immer mehr Crossfit-Boxen entstanden. In Rheinland-Pfalz etwa gibt es insgesamt 20 Standorte, in denen man der Sportart aktiv nachgehen kann.

Ich habe keine Ahnung, wie viele Wiederholungen mir letztlich gelingen. Meine Trainingspartner haben sich spezielle Ziele gesetzt – davor kann ich nur meinen Hut ziehen. In Trance arbeite ich derweil alle Stationen ab, zwischendurch muss ich aber auch immer wieder Pausen einlegen. Die sind im Übrigen ausdrücklich erlaubt, hatte mir mein Trainer im Vorfeld erklärt. In der Crossfit-Box rumstehen ist in der Tat besser als sich mit einer Tüte Chips und einer Flasche Cola vor dem Fernseher niederzulassen. Stichwort Essen: Der Salat aus der Mittagspause meldet sich in meinem Magen auch immer wieder zu Wort. Dabei bleibt es zum Glück aber auch. Die letzten Minuten verbringe ich dann auch in der Tat mit einem Ausharren – man muss es zum Start ja auch nicht übertreiben.

Irgendwann erfolgt dann tatsächlich das erlösende Schlusssignal, das Haupttraining ist vorüber – viel länger hätte ich es vermutlich auch nicht ausgehalten. Zum Abschluss gibt es noch ein paar Dehnübungen, die ich aber nur eher halbherzig mitmache. Ein positiver Gedanke bleibt: „Immerhin habe ich etwas getan.“ Das macht sich vor allem in den Tagen nach dem Training bemerkbar. Der „Ganzkörper-Muskelkater“ ist für den Rest der Woche mein treuer Begleiter. Wenngleich die Schmerzen omnipräsent sind, so merke ich doch, dass es sich lohnen kann, mal etwas Neues auszuprobieren – auch wenn man sich im Laufe eines Trainings doch gerne mal fragt, warum man sich das eigentlich antut.

Training geht auch zu Hause

In Zeiten des Corona-Virus und der damit verbundenen Schließung nahezu sämtlicher öffentlicher Einrichtungen gestaltet sich das Fitnessstraining in Gruppen schwierig. Doch viele Übungen können auch in den eigenen vier Wänden oder im eigenen Garten, zum Teil ohne Ausrüstung, durchgeführt werden. Ob Burpees, Kniebeugen oder Ausfallschritte: Mit ein paar wenigen Wiederholungen am Tag kann man seinem Körper schon etwas Gutes tun. Im Internet finden sich zudem zahlreiche Videos mit Tipps und Tricks zur möglichst fehlerfreien Ausführung der Übungen. *le*



Spaß muss sein: Bei dieser Hantelübung ist unser Reporter noch zu Scherzen aufgelegt.



Ein gutes Aufwärmen ist die Basis einer jeden Trainingseinheit. Das ist auch beim Crossfit in Langenhahn im Westerwald nicht anders.