

Eindrucksvoll:
Marco Petrik und Nicki Kaiser
bei einer CrossFit-Kostprobe

TREND

Intensiv und effektiv

CrossFit – der Fitnessstrend

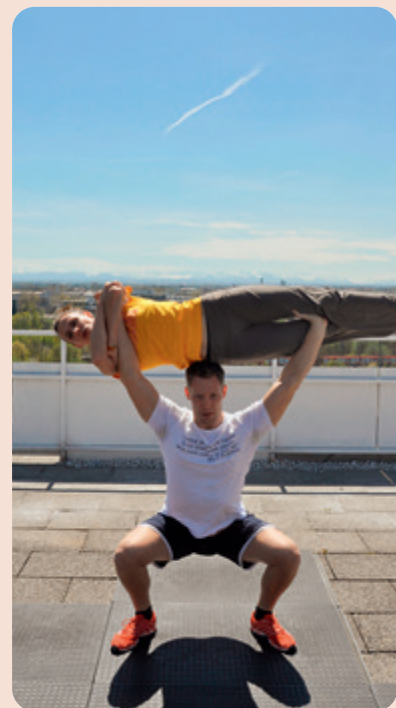
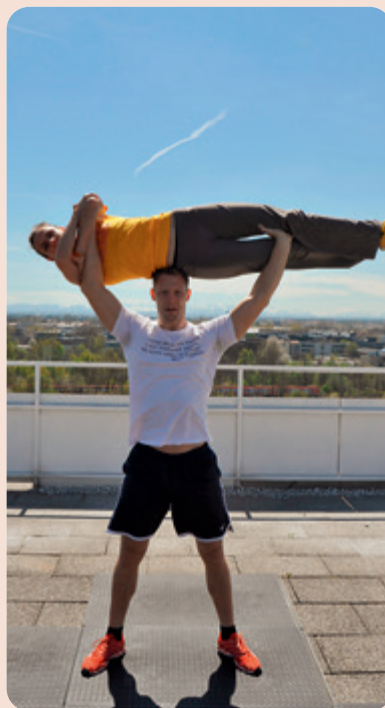
CrossFit ist derzeit schwer angesagt. Ich wollte mich selbst vom „Hype“ CrossFit überzeugen und machte mich auf den Weg ins CrossFit Vivamus Institut nach München.

Wer an CrossFit denkt, der denkt an muskelbepackte Sportler, die Autoreifen oder schwere Säcke durch die Gegend schleppen, dutzende Klimmzüge machen oder im Eiltempo an Seilen nach oben klettern und sich dabei total verausgaben. Etliche YouTube-Clips und aktuelle Werbespots im TV unterstützen diese Vorstellung. Fakt ist: In Deutschland findet CrossFit immer mehr Anhänger. Marco Petrik bietet im Münchener CrossFit Vivamus Institut gemeinsam mit seiner Frau, Niki Kaiser, seit zwei Jahren als einer der

ersten deutschen Standorte überhaupt CrossFit an.

Was ist CrossFit?

CrossFit kommt, wie so viele Fitnesskonzepte auch, aus Amerika. Ursprünglich wurde es vor allem von US-Streitkräften, Polizei und Feuerwehr eingesetzt, um sich fit zu halten. CrossFit ist markenrechtlich geschützt. Wer damit arbeiten möchte, zahlt eine jährliche Lizenzgebühr von 3.000 Dollar. CrossFit ist ein hocheffizienter Mix aus Krafttraining, gymnastischen Elementen und Intervall-



Marco Petrik zeigt, wie es geht: perfekte Kniebeuge mit seiner Frau, Niki Kaiser, als „Zusatzgewicht“

training. Zudem werden bei dem Training verschiedenste Elemente aus einzelnen Leistungssportarten kombiniert. Die jeweiligen Intervalle werden so gewählt, dass sie den Athleten alles abverlangen (bis zur totalen Erschöpfung). Das Training ist daher mit dem im Studio nicht zu vergleichen, zumal hauptsächlich funktionelle Übungen (z.B. Kniebeugen, Klimmzüge) eingesetzt werden. Eine große Anzahl an Geräten sucht man im CrossFit und auch im Vivamus Institut vergebens. Die Stunden sind so konzipiert, dass nur wenige Hilfsmittel, wie

beispielsweise Kettlebells (teilweise auch überhaupt keine Geräte), erforderlich sind. Ein weiterer Unterschied liegt darin, dass die jeweiligen Einheiten aufgrund der enormen Intensität und der daraus resultierenden Effektivität kürzer gehalten werden können.

Das Workout

Bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen kommen die drei Teilnehmer schnell ins Schwitzen. Während des Trainings auf der 180 m² großen Terrasse ist jeder der-

art mit sich selbst beschäftigt, dass nur wenig Zeit bleibt, um die schöne Aussicht und das Alpenpanorama in der Ferne zu genießen. Marco Petrik erklärt mir gleich zu Beginn, dass CrossFit nur wenig mit dem zu tun habe, was in der Werbung suggeriert werde. „In den Clips werden nur Topathleten gezeigt. Aber CrossFit ist aufgrund der guten Skalierbarkeit der Workouts für jeden, der etwas sport- und fitnessaffin ist, geeignet.“

Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, bei dem es hauptsächlich darum geht, den Rumpf zu stabilisieren und die



Klimmzüge sind wichtiger Bestandteil beim CrossFit



„So musst du das machen!“ Niki Keiser erklärt, worauf es beim Kopfstand ankommt

Teilnehmer unter anderem durch Klimmzüge und Liegestütze optimal auf den weiteren Stundenverlauf vorzubereiten. Danach folgt ein Technikteil, in dem an ein bis zwei Techniken gearbeitet wird. Heute steht neben der korrekten Ausführung des „Klappmessers“ der Kopfstand bzw. der Übergang aus dem Kopfstand heraus in den Handstand auf dem Programm. „Der Inhalt unserer Stunden ist immer unterschiedlich. Durch den sinnvollen Stundenaufbau, den wir an das Leistungsvermögen der jeweiligen Kursteilnehmer anpassen, wollen wir die Trainierenden Schritt für Schritt verbessern“, erklärt Marco Petrik.

Die unzähligen Wiederholungen beim „Klappmesser“ und Kopfstand haben die Teilnehmer schon sichtlich beansprucht.

Übrigens konnte ich mir selbst ein Bild davon machen, dass CrossFit nicht nur für starke Kerle, sondern für jedermann geeignet ist.

Trainieren am Limit

Doch mit dem bevorstehenden Intervall steht der eigentliche Höhepunkt erst noch bevor. Die Aufgabe lautet: Liegestütz, dann im Vierfüßlerstand einen Schritt nach vorne gehen und dann erneut einen Liegestütz – und das über eine ca. 10 Meter lange Strecke. Danach folgen 20 Squats mit anschließendem Streck sprung. Insgesamt werden davon drei Durchgänge ohne Unterbrechung absolviert.

Wer denkt, dass er schummeln kann, hat falsch gedacht. Denn Niki Kaiser hat

zuvor bereits klargestellt, dass diejenigen, die meinen, sie müssten schummeln, mit einem weiteren Durchgang „belohnt“ würden. Nach dem ca. 4- bis 5-minütigen Intervall (ohne zusätzlichen Durchgang) sind die Strapazen den Kursteilnehmern deutlich anzusehen.

Vorteile von CrossFit

Wer CrossFit ausprobiert oder mit Leuten spricht, die es bereits ausprobiert haben, der stellt fest, dass es sich um ein sehr effektives Workout handelt. Auch der Zeitfaktor ist ein bedeutender Vorteil: Durch die hohe Intensität ist es möglich, das Workout innerhalb einer Stunde (zum Beispiel wie im Vivamus Institut während der Mittagspause) durchzuführen. Zudem mache es, so die einhellige Meinung der Kursteilnehmer, die ich befragt habe, trotz der Qualen einfach großen Spaß, da man schnell die Fortschritte erkenne und dadurch zusätzlich motiviert werde.

Einen weiteren entscheidenden Vorteil sieht Marco Petrik in der intensiveren Betreuung der Trainierenden während des Workouts. „Bei uns dürfen pro Kurs maximal neun Personen teilnehmen, die dann von meiner Frau oder mir betreut werden. Um die optimale Betreuung zu gewährleisten, sollte diese Grenze nicht überschritten werden.“ Ein weiterer Vorteil sehen Nicki Kaiser und Marco Petrik zudem in der Gruppendynamik. „Unsere Kursteilnehmer spornen sich gegenseitig an, korrigieren und motivieren sich gegenseitig.“ Auch auf die Kritik, dass bei CrossFit zu wenig Wert auf Technik gelegt würde und die Intensität zu hoch sei, hat Marco Petrik, der in München Sportwissenschaft studiert hat, die passende Antwort: „CrossFit setzt eine hohe Kompetenz der Trainer voraus. Es ist wichtig, die Stunden immer wieder neu zu gestalten und vor allem den Leistungsstand der Teilnehmer anzupassen.“ Dies rechtfertigt nach Meinung von Petrik, gepaart mit der intensiven Betreuung, auch den monatlichen Preis in Höhe von 50 bis 150 Euro. Die Preisstruktur richtet sich dabei danach, wie häufig der Kunde kommt. Eine weitere Besonderheit ist, dass nur Ein-Monats-Verträge abgeschlossen werden. Insgesamt nehmen derzeit rund 70 Personen an den ca. 20 CrossFit-Kursen, die pro Woche angeboten werden, teil. Die Schwerpunkte reichen dabei von Gewichtheben, CrossFit und Pilates bis hin zu Mobilisieren, Akrobatik, Intensität und Team-Workout.

Constantin Wilser

MEINE EINDRÜCKE



Auch ich habe es mir nicht nehmen lassen und meine ersten CrossFit-Erfahrungen gesammelt. Bereits beim Warm-up wurden mir meine Beweglichkeitsdefizite schonungslos aufgezeigt. Bereits bei „einfachen“ Kniebeugen gelang es mir nicht, die Vorgabe, tief nach unten zu gehen, ohne dabei die Fersen vom Boden abzuheben, umzusetzen. Auch beim Halten des Kopfstandes hatte ich meine liebe Mühe. Sobald die Hilfestellung wegfiel, hatte ich große Schwierigkeiten, die Position zu halten. Die Koordination der Kraftverteilung auf Kopf und Arme fiel mir sichtlich schwer. Der Höhepunkt der Qualen folgte dann mit dem Intervall, bestehend aus einer Serie an Liegestützen und Squats. Nachdem ich den zweiten Durchgang mit Ach und Krach durchgezogen hatte, war der dritte geprägt von Atemnot, zitternden Armen und totaler Erschöpfung.

Mein Fazit fällt wie folgt aus: Bei CrossFit handelt es sich um ein sehr effektives Training, bei dem jeder an seine körperlichen Grenzen stößt. Gut gefallen hat mir, dass das Training verschiedene Elemente wie Kraft, Kondition, Beweglichkeit (Dehnbarkeit) und Technik miteinander vereint.