

17.11.12 | Fitness-Trend

## Schluss mit Weichei! Der Crossfit-Selbstversuch

In Amerika ist Crossfit bereits eine Massenbewegung. Seit einigen Monaten erobert "das härteste Work-out der Welt" auch Deutschland. Unser Autor hat sich einen Monat gequält – und es lieben gelernt. *von*

*Friedrich Pohl*



Foto: Reto Klar

Dann geht es auch schon weiter, immer unter den wachsamen Augen des Trainers.

Schon die ersten Recherche-Ergebnisse lesen sich furchterregend: "Totales Auspowern", "Sie wollen sich quälen wie ein Marine?" Oder schlicht: "Das härteste Work-out der Welt!" Das ist ja genau das Richtige für ein Weichei wie mich, denke ich. Nach ungefähr zwei Minuten Bedenkzeit erkläre ich mich bereit, im Dienste der Stil-Redaktion einen Monat lang ein Training namens Crossfit zu testen. In dem Moment kann ich mir allerdings nie und nimmer vorstellen, dass ich daran ernsthaft Gefallen finden werde.

Auf den ersten Blick ist Crossfit nichts anderes als intensives Zirkeltraining: eine Mischung aus Kondition, Gewichtheben, Turnen. Man trainiert in Gruppen und immer unter Aufsicht eines Trainers. Mitte der 90er-Jahre ist Crossfit in den USA entstanden. Seitdem ist es dort zur Massenbewegung geworden.

Rund 3600 Studios, genannt Boxen, gibt es in den Staaten mittlerweile. Von alledem hatte ich bis zu diesem Tag noch nie gehört. Kein Wunder, denn in Deutschland gibt es gerade mal 40 Crossfit-Boxen. Tendenz: stark steigend. An Crossfit hat die Firma Reebok sogar ihr Überleben geknüpft (Link: <http://www.welt.de/109655518>) . Der zuletzt schlingernde Sportartikelhersteller kooperiert mit den Crossfit-Entwicklern und setzt mit seinen jüngsten Produktentwicklungen voll auf diesen Trend.

### Notwendiges Übel

Ich bin wohl eine gute Testperson dafür, wie sehr Crossfit für einen Durchschnittsmenschen taugt. Meine persönliche Sport-Bilanz ist bescheiden. Das, was für Al Bundy die vier Touchdowns im Highschool-Finale sind, ist für mich der dritte Platz bei der U12-Tennis-

Stadtmeisterschaft Leipzig 1988. Bewegung sah ich bislang als notwendiges Übel, um die eigene Verfettung einzudämmen, das heißt bei 1,78 Meter Körpergröße 80 Kilo zu halten. Aber jetzt mit 35, fand ich es an der Zeit, endlich mal richtig durchtrainiert zu sein.

Nun also Crossfit. Mein Trainer heißt Nico Bartke (Link: <http://www.nicodoescrossfit.com/>) . Der 26-jährige Berliner ist ein Paket aus Muskeln plus Hirn. Er hat internationales Informationsmanagement studiert, seinen Trainerschein machte er während eines Auslandsjahrs in Spanien. Mit seinen zwei dänischen Kumpels Lars und Jess hat Nico in Berlin-Kreuzberg im September eine eigene Crossfit-Box eröffnet. Glamourös ist hier nichts. Kein Wellness-Bereich, keine Bar, im Moment nicht mal Duschen. Einfach eine große Halle mit ein paar Stangen, Gewichten und Seilen. Der Crossfitter mag es schlicht. Man kann es auch cool finden mit der Zeit. Ein Tagebuch.

### Tag 1: Intro

Den Einsteigerkurs machen mit mir ein "Welt"-Kollege und zwei frisch nach Berlin Gezogene. Wir beginnen mit leichten Lockerungs- und Dehnübungen. Manche kenne ich vom Yoga. Aber hier geht alles viel schneller. Dann erklärt uns Nico die drei Hauptübungen des Tages. Die erste ist eine Art intensiver Kniebeuge, sogenannte Squats. 20 Sekunden Squats, 10 Sekunden Pause. 20 Sekunden Squats, 10 Sekunden Pause, 20 Sekunden Squats. Puh! Anstrengend. Aber kein großes Problem. Ich merke nur, wie meine Aufmerksamkeit etwas nachlässt, als Nico die nächste Übung erklärt: "Kettlebell Swings". Man schwingt aus der Hocke heraus mit einem Gewicht zwischen 12 und 24 Kilogramm. Sieht einfach aus. Ist es nicht. Beim dritten Versuch muss ich abbrechen. Mir wird schwindelig. Ich setze mich. Die anderen trainieren scheinbar locker weiter. Wie peinlich.

Die dritte Übung: "Burpees". Sprung in den Liegestütz, Sprung in die Hocke, einmal hochspringen. Total einfach. Blöd nur, wenn man das ständig hintereinander machen muss. Abschluss und Höhepunkt eines jeden gut einstündigen Trainings ist das "Work-out of the Day" – kurz WOD –, eine Kombination der zuvor gemachten Übungen. Alles nur viel intensiver in schnellerer Frequenz. Nico ruft: "3, 2, 1 – go!", dreht die Anlage auf: Red Hot Chili Peppers, Eminem, LMFAO. Laute Gitarren, viel Rhythmus. "I'm sexy and I know it", dröhnt es aus den Boxen, während wir uns schweißgebadet und taumelnd von einem Burpee zum nächsten Kettlebell Swing quälen. Ständig muss ich Pausen machen, benommen von Schmerz und Schwindelgefühl. Am Ende sinken alle schwer pumpend mit heftigem Atem zusammen. Man klatscht sich gegenseitig ab.

"Jetzt kommt der Muskelkater", ruft Nico meinem Kollegen und mir hinterher. "Der wird morgen noch schlimmer. Und damit er überübermorgen nicht noch schlimmer wird, solltet ihr übermorgen wiederkommen." Ich bin froh, dass ich mit dem Auto hierhergezogen bin. Fahrrad fahren konnte ich jetzt nicht mehr. Selbst aufs Gas treten fällt schwer. Fix und fertig falle ich ins Bett.

### Tag 2, Muskelkater

Nico hatte gesagt: "Es gibt Muskelkater und Muskelkater. Und es gibt Muskelkater, bei dem du nicht mehr auf dem Klo sitzen kannst." Genau den spüre ich jetzt. Bei jedem In-die-Knie-Gehen. Beim Treppensteigen. Beim Hinsetzen. Überall. Der große Schmerz untrainierter Muskeln.

### Tag 3, "Fun-Friday"

Spaßfreitag heißt großes Gemeinschaftstraining. Rund 40 Leute. Meine Hoffnung wird enttäuscht, hier noch ein paar Anfänger auf meinem kläglichen Niveau zu treffen. Um mich herum nur schöne, trainierte Menschen. Die meisten sind männlich, zwischen 20 und 30. Ich fühle mich alt, schwach, fett. Das lässt mich aber keiner spüren. Im Gegenteil. Crossfitter sind Meister darin, sich gegenseitig anzufeuern.

### Tag 6, kleine Sprünge

Heute ist unter anderem Seilspringen dran. Ich schaffe keine einzige Umdrehung. Deprimierend. Manche machen sogar "Doubleunders" – also Sprünge, bei denen das Seil

zweimal unter einem durchschwingt.

### **Tag 9, immer bei den Mädels**

Langsam fällt auf, dass mich Nico immer in eine der Mädchengruppen steckt. Da kann ich wenigstens beim Gewichtheben mithalten. Eine der Fittesten hier ist Linda Wollgast. Sie sagt: "Ich habe noch keinen getroffen, der bei Crossfit angefangen und wieder aufgehört hat."

In München hätten sogar noch 65-Jährige trainiert – mit Erfolg. Da muss ja was gehen, denke ich. Linda hat Crossfit sogar zum Thema ihrer Bachelor-Arbeit gemacht und dafür knapp 200 Aktive befragt. Ihre Studie bestätigt den kleinen Boom. Praktisch jeder Befragte empfinde durch Crossfit eine nachhaltige Veränderung seines Körpers und plane, es längerfristig zu betreiben. Obendrein gingen insgesamt fast 70 Prozent mehr als zweimal pro Woche zum Training, 16 Prozent sogar mehr als viermal. Demnächst will Linda ihre Bachelor-Arbeit als Buch auf den Markt bringen.

### **Tag 10, "Fun-Friday" 2**

Mal wieder Fun-Friday. Verausgabung, Erschöpfung, wieder Letzter. Ein durchtrainierter Trainingskollege macht mir Mut: "Ich bin seit fünf Monaten dabei. Durch nichts wirst Du so schnell fit wie durch Crossfit. Glaub mir." Später kommen wir noch zum Thema Ernährung. Die ganz harten Crossfiter ernähren sich nach Paleo, so eine Art Steinzeit-Diät. Ganz grob zusammengefasst: viel Eiweiß, kein Zucker, keine Kohlenhydrate. Also: viel Gemüse, viel Fleisch, kein Schokolade, keine Kartoffeln, keine Nudeln. In den kommenden Tagen versuche ich es. Vergeblich! Ich muss mir eingestehen, dass ich abhängig von Zucker bin. Kein Tag ohne Schokolade, Brötchen oder Gummibärchen. Und es geht nicht anders. Erschütternd.

### **Tag 14, Krampf**

Aaaaaahhhhh! Mein erster Schrei. Krampf in beiden Unterschenkeln. Woher der nur kommt? Nach nur 30 Burpees, 25 Kettlebell Swings, Gewichtheben und 400 Meter Dauerlauf mit 16 Kilogramm Extragewicht. Trotzdem bemerke ich Fortschritte. Ich bin zwar total erschöpft, habe aber keinen schlimmen Muskelkater mehr. Auch die Erholungsphasen zwischen den Einheiten werden kürzer. Das Schwindelgefühl des ersten Tages ist verschwunden.

### **Tag 17, immer weiter**

Ich stemme und drücke und schwitze und kämpfe. Zwar schenkt mir Nico nach dem Training immer einen Handschlag und ein "Super!", aber der Preis dafür sind immer wieder Dutzende Burpees und Squats. Nico lässt einen praktisch nie ohne Aufsicht.

"Die Leute sollen wieder ein Gefühl für ihren Körper entwickeln", sagt er. "Dafür ist beim Training individuelle Betreuung einfach notwendig." Im Zweifel gehört dazu auch ein Anruf, wenn jemand lange nicht mehr da war. Nachhaltigkeit hat hier höchste Priorität. Konsequenterweise haben die Crossfit-Macher die gefürchteten Langzeitverträge vieler Fitness-Studios aus ihrem Geschäftsmodell entfernt. Eine Mitgliedschaft ist monatsweise kündbar. Nico sagt: "Wir wollen keine Karteileichen!"

### **Tag 19, erster Doubleunder**

Glücksmomente. Meine ersten Doubleunder! (Zur Erinnerung: Das waren die doppelten Seilsprünge.) Merkwürdigerweise gelingen sie mir mitten im Work-out zwischen Gewichtheben und – natürlich – Burpees. Und das, obwohl ich fix und alle bin und meine Augen vom hineinlaufenden Schweiß gerötet sind. Nico strahlt. Das muss der Crossfit-Effekt sein: Wenn man innerlich längst aufgegeben hat, ist immer einer da, der einen antreibt. Und auf einmal beherrscht man utopische Dinge. Aber stopp! Das liest sich hier langsam wie ein PR-Text.

### **Tag 20, Komplimente zählen**

Ich schiele auf die Waage. Abgenommen habe ich nicht. Trotzdem fühlt sich alles irgendwie straffer an. Später auf der Arbeit: "Hast du abgenommen?", fragt eine Arbeitskollegin.

### Tag 23, feste Termine

Es scheint unter den Athleten eine Form der Höflichkeit zu sein, sich mit den Worten "bis morgen" oder "bis übermorgen" zu verabschieden. Diese sonst eher unverbindlichen Floskeln werden beim Crossfit Gesetz. Eine Verabredung steht. Am nächsten Tag verflucht man sich dafür – und macht sich trotzdem wieder auf den Weg zum Training. Die soziale Überwachung greift. Zum Wohl des Körpers.

### Tag 30, Bilanz

Jeder Tag, an dem ich nicht trainiere, löst ein schlechtes Gewissen aus. Ein Wochenende ohne Training kommt mir wie eine Ewigkeit vor. Crossfit ist in meine Arbeitswoche voll integriert. Und das Beste: Es macht sogar nach wie vor Spaß. Ich verlängere meinen Mitgliedsvertrag, mein Kollege vom Verlag vorerst nicht. Beim Gewichtestemmen hat er sich vor Anstrengung einen Nerv im Arm eingeklemmt. Die Ärztin schimpfte über sein Überengagement und verordnete 100 Tage Zwangspause. "Ich mache aber schon wieder heimlich Burpees", erzählt der Verletzte.

### Epilog

Samstagabend. Ich lümmle auf dem Sofa herum, sehe fern, esse Chips und trinke Bier. In Hamburg betritt Vladimir Klitschko die Arena, um seinen Weltmeistertitel zu verteidigen. Als Einmarschmusik erklingt "Can't Stop" von den Red Hot Chili Peppers. Dank Crossfit kenne ich den Song in- und auswendig. Vor meinem geistigen Auge sehe ich Kettlebells, Springseile, Gewichte. Obwohl Nico nicht in der Nähe ist, mache ich umgehend zehn Burpees, zehn Squats und zehn Liegestütze ...

*Das alles schreckt Sie nicht ab? Sie wollen richtig fit werden? Crossfit-Studios in Deutschland finden Sie [hier](http://www.nicodoescrossfit.com/p/crossfit-in-deutschland.html) (Link: <http://www.nicodoescrossfit.com/p/crossfit-in-deutschland.html>) .*