

CROSSFIT ESSEN

Workout Of The Day Training für Jedermann

Spätestens seit Anfang dieses Jahres ist der Begriff "CrossFit" in aller Munde. CrossFit steht für ein hochintensives, funktionelles Training, das alle für Fitness relevanten körperlichen Fähigkeiten im gleichen Maße trainiert. Aber was heißt das eigentlich genau und wie muss man sich eine Trainingseinheit vorstellen?

Björn Birken, Headcoach vom CrossFit Essen hat sich dieser Fragen angenommen.

Im Gegensatz zum typischen Fitnesstraining werden bei CrossFit keine Muskeln isoliert trainiert. Es gibt kein Splittraining, bei dem Beine und Arme an unterschiedlichen Tagen trainiert werden. Der Körper wird nicht in Muskeln unterteilt, sondern es werden Bewegungen trainiert, die ihn auf alle Situationen vorbereiten, die es im Alltag geben kann. Und hier sind nicht nur Kraft und verschiedene Formen der Ausdauer gefordert, sondern auch Agilität, Power,

Speed, Gleichgewicht, Genauigkeit, Koordination und Beweglichkeit.

Das folgende Workout ist ein typisches WOD (Workout Of The Day), wie man es in der Essener CrossFit-Box vorfinden kann. Es verlangt dem Sportler alle oben genannten Fähigkeiten ab und sieht auf den ersten Blick vielleicht wahnsinnig schwierig aus. Jedes Workout ist jedoch auf die Fähigkeiten des Einzelnen anpassbar und daher ist CrossFit wirklich für JEDEN geeignet!



Trainer

Björn Birken, 30 Jahre.

Als Gründer und Head-Coach von CrossFit Essen und staatlich examinierter Physiotherapeut ist er Experte für die Bereiche Training, Medical Fitness, Rehabilitation und Ernährung. Lieblingsübungen: Handstand Push up, Double under Deadlift. Nicht so gern: Sprinten

Das Workout

„Vans“: 3 Runden auf Zeit

3 Handstand Push Ups

6 Muscle Ups

9 Snatches (40 kg Männer/20 kg Frauen)

12 Toes to bar

Die Übungen



Handstand Push Up

Eine CrossFit-Übung aus dem Bereich der Gymnastik. Durch diese Übung trainiert man Oberkörperkraft, Gleichgewicht und Körperspannung. Ausgangsposition ist ein Handstand an der Wand. Bauch und Gesäß sind angespannt, der Rücken ist gerade. Die Arme sind komplett gestreckt, der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Die Ellenbogen beugen und den Körper absenken, bis der Kopf den Boden berührt. Die Endposition des Kopfes ist dabei leicht vor den Händen. Die Arme wieder strecken, bis die Ausgangsposition erreicht ist. Die Körperspannung bleibt während der gesamten Übung erhalten.



Muscle Up



Diese Übung stammt aus dem Turnen und beinhaltet eine Vielzahl an Elementen. Sie trainiert den gesamten Oberkörper, sowie Koordination, Gleichgewicht und Agilität. Geübte CrossFit-er machen eine hohe Anzahl an Wiederholungen mit Hilfe der sogenannten „Kipping-Technik“. Hierbei wird zudem die Power und Explosivität der Hüfte trainiert. In der Ausgangsposition hängt man mit gestreckten Armen an den Ringen. Die Beine berühren nicht den Boden und die Handflächen zeigen nach außen. Den Oberkörper nach hinten lehnen, die Handflächen nach innen drehen und sich mit Hilfe der Arme nach oben ziehen. Wenn die Brust in Höhe der Ringe ist, nach vorne lehnen, bis der Oberkörper vor den Händen ist. Die Arme halten den Körper jetzt in einer „Stütz-Position“. Die Arme strecken, Bauch und Gesäß sind angespannt. Wichtig: Die Arme bleiben während der gesamten Übung eng am Körper!



Snatch



Der Snatch ist eine Übung aus dem olympischen Gewichtheben und trainiert Power, Geschwindigkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht des gesamten Körpers. Desweiteren ist eine gute Beweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich gefragt. Die Hände greifen die Hantelstange weit außen. Knie und Hüfte sind gebeugt. Der Oberkörper ist vorgelehnt, der Rücken ist gerade. Die Hantel durch gleichzeitiges Strecken der Hüfte und Knie anheben und aufstehen. Die Arme bleiben gestreckt. Sobald die Hantelstange die Mitte der Oberschenkel erreicht hat, explosiv die Hüfte und Knie komplett strecken. Die Schultern und Ellenbogen hochziehen. Die Hantel bleibt dabei die ganze Zeit eng am Körper.



Toes to Bar



Die Toes to Bar sind eine tolle Übung, um die Bauch- und Hüftmuskulatur zu trainieren. Gefordert werden hier Kraft, Power und Rumpfstabilität. In der Ausgangsposition hängt man mit gestreckten Armen an einer Klimmzugstange, die Füße berühren nicht den Boden. Dann durch Schwung den Oberkörper nach vorne bringen und die Beine nach hinten strecken. Beim Rückschwung den Oberkörper hinter die Stange bringen und Hüfte und Knie anbeugen. Am höchsten Punkt des Rückschwungs die Hüfte soweit wie möglich beugen und die Knie voll durchstrecken, so dass die Zehen die Stange berühren.

Fotos: Christa Erlor



Die Ausführung

Das Workout besteht aus drei Runden, die so schnell wie möglich, mit einer sauberen Ausführung, absolviert werden müssen. Dabei darf erst zur nächsten Übung übergegangen werden, wenn die geforderte Anzahl an Wiederholungen geschafft ist. Die Wiederholungen müssen nicht am Stück ausgeführt werden und bei Bedarf sind Pausen natürlich erlaubt. Wer die Übungen noch nicht beherrscht, für den bieten sich folgende Skalierungen an:

Handstand Push Up: Für jeden Handstand Push Up = 5 normale Push Ups oder 5 Sekunden einen Handstand an der Wand halten.
Muscle Ups: Für jeden Muscle Up = 3 Klimmzüge und 3 Dips.
Snatch: Wer den Snatch noch nicht mit Gewicht beherrscht, nimmt einfach einen PVC-Stab, um damit primär die Technik zu üben.
Toes To Bar: Statt den Toes To Bar können auch einfach "Knee Raises" gemacht werden. Dabei hängt der Sportler mit gestreckten Armen an einer Stange und zieht die Knie so hoch wie möglich nach oben und senkt sie wieder ab.

Die Box: CrossFit Essen

Aber am besten lernt man CrossFit kennen, in dem man ein "Workout Of The Day" in einer CrossFit Box absolviert! Denn neben den Workouts ist vor allem die Community der CrossFit-er das Besondere an diesem Training. Seit November 2011 gibt es mit dem CrossFit Essen die erste offizielle Box im Ruhrgebiet. Eine tolle Atmosphäre in der Halle sorgt für Spaß und Motivation. Unterstützung in Form von gegenseitigem Anfeuern und Freude am Erfolg eines jeden CrossFitters unterstreichen den Teamspirit. Und genau DAS ist der Grund, warum CrossFit funktioniert - alle haben eine Menge Spaß beim Training! Es ist definitiv leichter ein anstrengendes Workout durchzustehen, wenn man weiß, dass man es nicht alleine machen muss. Und wenn man mal keine Motivation hat, gibt es immer jemanden, der einen doch noch zum Training "überredet" und weiter pusht.

Wer zu Beginn nur drei Klimmzüge beherrschte, brachte es bereits nach drei Monaten schon auf über fünfzehn. Frauen die noch nie mit Gewichten trainiert hatten, können mittlerweile mehr als die Hälfte ihres Körpergewichts über Kopf drücken. Eine Teilnehmerin die am Anfang Probleme hatte 400 Meter am Stück zu joggen, schafft mittlerweile Workouts, in denen diese Distanz fünf Mal zurückzulegen ist! Das CrossFit Essen bemüht sich stets darum die „Community“ zu fördern. Auf der Webseite wird täglich ein Blogbeitrag zum Thema CrossFit, Ernährung und Gesundheit veröffentlicht. Es gibt immer wieder neue Events und Aktionen für Mitglieder wie beispielsweise die CrossFit Essen Neujahrs-Challenge, ein acht Wochen dauernder Wettbewerb um gesunde Ernährung, Training und Erholung. Wer also Lust hat CrossFit aus erster Hand zu „erleben“, kann hier sofort loslegen – ein kostenloses Probetraining inbegriffen!
Kontakt: www.crossfit-essen.de, info@crossfit-essen.de

