

Muskelkater nicht ausgeschlossen

Fitness-Training „Crossfit“ soll für Spaß und Schwung bis ins hohe Alter sorgen

Benedikt Burgmer

Wie definiert man eigentlich Fitness? Ein Bodybuilder, ein Marathonläufer und ein Sprinter würden sich womöglich bei der Beantwortung dieser Frage nicht allzu schnell einig werden. Für den einen sind möglichst große Muskelpakete maßgeblich, während diese für die andere unnützer Ballast wären. Der US-Amerikaner Greg Glassman bestimmte Fitness bereits vor über 30 Jahren als die „körperliche Leistungsfähigkeit“. Und die besteht aus mehreren Komponenten: Neben Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit gehören unter anderem Koordination und Beweglichkeit dazu.

Aus dieser Erkenntnis entwickelte Glassman eine neue Form des Trainings, manch einer bezeichnet es als eigene Sportart: Crossfit. Und was in den USA schnell Popularität erlangte, ist nun auch in Deutschland angekommen. Elf solcher Studios gibt es bundesweit und seit kurzem auch eines in Bergerhausen.

„Beim Crossfit lernt man funktionelle Bewegungsabläufe, die einem im Alltag nützlich sind“, erklärt Björn Birken, der selbst seit drei Jahren aktiver „Crossfit’ler“ ist. Im Unter-



Günter Kropp, ehemals Espo-Geschäftsführer, hält sich auch mit Klimmzügen fit. Foto: von Born

schied zum herkömmlichen Fitnessstudio werden dabei keine einzelnen Muskeln trainiert, sondern ganz natürliche Bewegungen. Und dafür bedient sich Crossfit an altbewährten Trainingsübungen aus Gymnastik, Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik und kombiniert diese zu verschiedenen Workouts.

Eines der bekanntesten ist „Murph“: 100 Klimmzüge, 200 Liegestütz, 300 Kniebeugen und eine Meile Laufen.

Aber: Wer soll das schaffen? „Jeder“, sagt Birken. „Ich habe noch nicht erlebt, dass jemand aufgeben musste. Wichtig ist aber, dass die Übungen individuell an die Teilnehmer angepasst werden.“ Heißt im Klartext: Wer für gewöhnlich nicht ganz 100 Klimmzüge schafft, wird dabei von einer speziellen Apparatur unterstützt, die das Körpergewicht beim Ziehen reduziert, nicht aber die Bewegung an sich verändert.

Mehr als nur Training

Und eben wegen der individuellen Ausrichtung sei Crossfit, so Birken, für jeden zwischen 16 und 82 Jahren geeignet. „Wir trainieren, damit die Teilnehmer alles, was ihnen Spaß macht, bis ins hohe Alter machen können.“

Mit Muskelkater müsse man aber rechnen. „Ich habe mich nach dem ersten Training wie vom Zug überfahren gefühlt“, sagt Birken. „Dabei habe ich mich vorher für ziemlich fit gehalten.“ Er blieb dabei, weil ihm die kleineren Trainingsgruppen, der persönliche Kontakt und die ständig neuen Workouts mehr zusagten, als das anonyme und monotone Training in einem großen Fitnesscenter.