

# CrossFit

## ...neue Trendsportart für Jedermann?

**CrossFit ist eine noch relativ neue Trainingsform, die aktuell immer mehr Anhänger findet. Sie wird grundsätzlich mit hoher Intensität durchgeführt und besteht aus funktionellen Trainingsübungen, die ständig variiert werden.**

Beim CrossFit werden Übungen aus verschiedenen (Kraft-)Sportarten, Übungen mit und ohne Zusatzgewichte, explosive Bewegungen und Übungen zur Beweglichkeit kombiniert. Das „Workout of the Day“ (WOD) bezeichnet eine Abfolge verschiedener Übungen, die kombiniert in einen Trainingsplan, in mehreren Runden ausgeführt werden. Ziel ist es, entweder eine vorgegebene Anzahl an Runden in möglichst geringer Zeit auszuführen, oder in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst hohe Anzahl an Runden zu erreichen. Das ist abwechslungsreich und hat Wettkampfcharakter. Viele schätzen das sehr.

Jedes CrossFit-Training ist auch ein funktionelles Training – umgekehrt gilt dies aber nicht. CrossFit ist eine eingetragene Handelsmarke, die von einem ehemaligen Turner, eingeführt wurde. Er entwickelte die CrossFit-Methodik einst als Einsatz-Fitness-Training für Polizisten, Soldaten und Feuerwehrmänner. Fitnessstudios oder Vereine, die „echtes CrossFit-Training“ in einer sogenannten „Box“ anbieten, müssen hierfür Lizenzgebühren zahlen, und die Trainer ein spezielles Zertifikat erwerben.

### VORSICHT: ÜBERFORDERUNG

Aus gesundheitlichen Gründen sollten Untrainierte oder ältere Sportler zunächst einmal ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten gezielt (auf-)trainieren, bevor sie mit der CrossFit-Methode starten. Das Training in der Gruppe ist zwar sehr motivierend, kann dadurch aber auch schnell zu Überforderungen führen, da mit



CrossFit findet Indoor und Outdoor auch an Geräten statt

großer Motivation auch schnell individuelle Leistungsgrenzen überschritten werden. Hier sind gute Trainer gefragt, um Anfänger zu „bremsen“ und vor Verletzung und Überforderung zu bewahren. Aber auch Fortgeschrittene sollten auf ausreichende Regenerationszeiten zwischen den einzelnen Trainingseinheiten achten.

Forscher weisen darauf hin, dass so hochintensive Belastungsformen einen massiven Stress für den gesamten Organismus bedeuten, daher sind mehr als drei Trainingseinheiten CrossFit pro Woche eher kontraproduktiv und beinhalten ein gewisses Gesundheits- und Verletzungsrisiko. Grundlegende Studien zum Verletzungsrisiko beim CrossFit gibt es aber bisher noch nicht. \_\_\_\_\_