




Sinn und Unsinn von Crossfit

Teil I von II

In diesem und in kommendem Expertentipp geht es um Crossfit. Crossfit ist eine Fitnessstrainingsmethode, die von dem gleichnamigen US-amerikanischen Unternehmen vertrieben wird und Gewichtheben (Hanteltraining), Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet. Ihr Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer (kardiovaskuläre/respiratorische Ausdauer und Durchhaltevermögen), Kraft (Leistung und Stärke), Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Crossfit definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in allen diesen Bereichen (Quelle Wikipedia 2015).

Alle diese Fähigkeiten auf einem hohen Niveau zu entwickeln bedeutet quasi den perfekten Allround-Athleten!

WHAT IS CROSSFIT?

<p>CONSTANTLY VARIED</p>  <p>(different every time)</p>	<p>FUNCTIONAL MOVEMENT</p>  <p>(how you move everyday)</p>	<p>HIGH INTENSITY</p>  <p>(elevated heart rate)</p>
---	--	---

Crossfit ist in den letzten Jahren sehr populär geworden und mittlerweile gibt es fast auf der ganzen Welt Fitnessstudios die sich sogar komplett dem Crossfit verschrieben haben, die sog. CROSSFITBOX!

Um Crossfit weiter ideal zu „pushen“, werden häufig sowohl weibliche als auch männliche Modellathleten mit „Traumbodys“ als die „Standartcrossfitter“ vorgezeigt. Auch wird immer wieder die Verbindung mit „Soldaten-/Militär-Training“ genannt, so dass sich die Crossfitter häufig wie „Krieger“ fühlen sollen.

Was genau ist Crossfit?

Es ist eine Trainingsmethode, die auf einer ganzheitlichen Sichtweise von Fitness beruht. Dabei reden wir über 10 Dimensionen: Ausdauer, Durchhaltevermögen, Kraft, Beweglichkeit, Explosivität, Tempo, Koordination, Agilität und Präzision.

Das Training beruht auf 3 Prinzipien:

- Ständige Variation der Übungen. Alle Workouts sind unterschiedlich.
- Funktionale Bewegungen, das heißt, es werden mehrere Muskeln angesprochen.
- Hohe Intensität, das heißt, viel Gewicht und/oder viele Wiederholungen in kurzer Zeit.

Ständige Variation bedeutet, dass du nicht weißt welches Workout dich als nächstes erwartet. Variiert werden Gewichte, Anzahl der Wiederholungen und die Art der Übungen. Die Übungen sind ein Mix aus Krafttraining, Leichtathletik und Turnen und sprechen somit eine Vielzahl an Muskeln, Muskelschlinge und Gelenke an (vgl. www.fitnessmagnet.com).

Der Aufbau einer Trainingseinheit gestaltet sich im Regelfall wie folgt (vgl. Petrik 2014):

- funktionelles Aufwärmen mit gymnastischen Übungen
- Mobilisieren
- Kraft- oder Lernteil
- Hauptteil (Workout of the day, WOD)
- lockeres Abwärmen

Gesamtdauer: ca. 60min

Das Kernstück ist das WORKOUT OF THE DAY (WOD). Beim WOD wird bis zu 20 min ein Zirkeltraining mit verschiedenen „funktionellen“ Übungen bei maximaler Anstrengung durchgeführt!

Z.B.:

- 15 tiefe Kniebeugen
- 8 Liegestützen
- 10 Situps
- 15 Goodmornings mit 10 Kg Hantel vor der Brust

Das Ganze 12 min lang → Ziel: So viele Gesamt-Wiederholungen wie möglich

Neben dem komplexen, vielseitigen und variantenreichen Training ist ein absoluter Kernpunkt des Crossfit-Trainings die maximale Anstrengung. Richtig durchgeführt betreibt der Trainierende dieses Workout bis zur maximalen Erschöpfung und führt (u a. nach Petrik 2014) einen kleinen Überlebenskampf durch!

Crossfit hat Vorteile und Nachteile, gute Aspekte und weniger gute Aspekte!

Insgesamt beantworten wir, für die Kunden, die sich mit Crossfit (evtl.) auseinandersetzen wollen, 6 wichtige Fragen rund um Crossfit und abschließend ein Gesamtfazit. Nachfolgend die ersten 3 Fragen. Die anderen 3 Fragen plus das Gesamtfazit werden beim nächsten Expertentipp beantwortet.

1. Ist Crossfit verletzungsarm?

Nein! Crossfit ist von allen Fitness-Varianten die Verletzungsreichste! Nach einer Studie von Hak et al. (2014) haben sich von 132 Crossfit-Athleten 97 (73,5 %!!) durch Crossfit verletzt! Viele weitere Experten (u. a. Eifler 2015, McGill 2008) bezichtigen Crossfit ein sehr hohes Verletzungsrisiko. Die Begründung liegt zum Einen in den für viele Trainierende teilweise zu „schwierigen“ Übungen, sowie in der extremen Intensität. Außerdem ist der Körper am Ende jedes WOD extrem erschöpft, wodurch bei koordinativ schwierigen Übungen das Verletzungsrisiko weiter steigt. Werden Crossfit-Einheiten zudem mit den Gewichtheber-Übungen Reißen und Stoßen durchgeführt, so erhöht sich weiterhin die Verletzungsgefahr, da diese hochanspruchsvollen Übungen von vielen Trainierenden falsch bzw. zu schlecht durchgeführt werden.

2. Bekomme ich mit Crossfit eine muskulöse Figur?

Ja und Nein. Dies hängt in erster Linie von ihrer Genetik ab. Der Körper passt sich immer genau an den Stimulus an, dem er ausgesetzt wird -> DAS SAID-Prinzip (Specific Adaption to Imposed Demand). Dies bedeutet, will ich mehr Muskeln, MUSS ich Krafttraining machen! Will ich mehr Ausdauer, MUSS ich Ausdauertraining machen.

Ein Anfänger kann beides gleichzeitig entwickeln – Kraft und Ausdauer, indem er z. B. 2mal/Woche Krafttraining betreibt und 2mal/Woche Ausdauertraining (vgl. Pürzel 2015). Ein bereits leicht Fortgeschrittener hemmt mit Ausdauertraining seinen Muskelaufbau (vgl. u. a. Pürzel 2015, Wilson 2012). Die Erklärung hierzu ist u.a. auf molekularer Basis zu finden. Muskelaufbau bedeutet u. a. eine positive Proteinbiosynthese (es wird mehr Protein im Muskel gelagert als abgebaut). Hierzu ist die Aktivierung eines bestimmten Proteins des Muskelmetabolismus wichtig – das mTOR. mTOR ist sozusagen ein „Türöffner“ für die Proteinbiosynthese! Krafttraining fördert die Aktivierung des mTOR, Ausdauertraining hemmt die Aktivierung des mTOR (vgl. u. a. Pürzel 2015, Fyfe 2014). Viele Trainierende tun sich natural ohnehin schon schwer Muskeln aufzubauen. Da Crossfit auch extreme Ausdauer-elemente enthält, können nur Menschen die gut auf Krafttraining mit Muskelaufbau reagieren, durch Crossfit ordentlich Muskeln aufbauen (allerdings immer noch weniger als mit klassischem Krafttraining). Die meisten werden mit Crossfit wegen den o. g. Punkten keinen guten Muskelaufbau erzielen. Sie sollten sich, wenn sie um einen muskulösen Körper anstreben, auf reines Krafttraining und dementsprechende Ernährung konzentrieren!

3. Kann ich mit Crossfit ideal Fettabbau erzielen?

Fettabbau ist immer das Ergebnis einer negativen Kcal-Bilanz. Körperliches Training erfüllt hier zwei Punkte: 1. Erhöhung der Kcal-Verbrennung, 2. Muskelerhalt/-aufbau.

Da Crossfit sehr intensiv ist, Kraft- und Ausdauerkomponente mit komplexen Bewegungen beinhaltet, ist das Crossfittraining ein effektives unterstützendes Training für Fettabbau. Ob es tatsächlich für Übergewichtige zu empfehlen ist, wird im Gesamtfazit nächsten Monat besprochen.

Den Rest gibt's in Teil 2.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill