

**EXPERTEN-TIPP**



# Sinn und Unsinn von Crossfit

Teil II von II

Im 1ten Teil erklärt wir was hinter dem „Crossfit-Training“ steckt, wie es aufgebaut ist und welche Inhalte und Ziele dieses Training verfolgt. Insgesamt beantworten wir, für die Kunden, die sich mit Crossfit (evtl.) auseinandersetzen wollen, 6 wichtige Fragen rund um Crossfit. Die ersten 3 Fragen beantworteten wir im ersten Teil letzten Monat. Nachfolgend die Beantwortung der letzten 3 Fragen. Abschließend ein Gesamtfazit.



#### 4. Baue ich mit Crossfit optimale alltagsnahe Kraft auf?

Ja und Nein! Es ist allgemein bekannt, dass die großen, komplexen Kraftübungen (Kniebeugen, Kreuzheben, Überkopfdücken, Klimmzüge) den höchsten Transfer zu alltäglichen Bewegungen liefern. Diesen Anspruch erfüllt Crossfit. Langfristig stellt allerdings der Muskelquerschnitt eine herausragende Größe für die Körperkraft dar (vgl. u.a. Hollmann/Strüder 2009, Wirth 2011, Hartmann/Tünnemann 1988, Zatsiorsky 1996). Dieser ist für die meisten Menschen über Crossfit aus nicht adäquat vergrößerbar (Begründung: siehe Teil 1 letzten Monat).

#### 5. Macht Crossfit aus mir einen idealen Allroundathleten?

Ja und Nein. Definieren wir den Allroundathleten als eine verstärkte Ausprägung aller grundsportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) so kann man dies über Crossfit besser erreichen als über nahezu alle anderen Ansätze. Man läuft allerdings Gefahr, dass aufgrund des variantenreichstums in allen Richtungen (Übungsauswahl, Ausdauertraining, Krafttraining, Stabilisationstraining usw.) keine Fähigkeit wirklich stark ausgeprägt wird. Im Crossfit findet keine Periodisierung statt, welche im Leistungssport Standard ist um auf ein hohes Niveau zu kommen.

#### 6. Ist Crossfit für jeden geeignet?

Nein. Obwohl nat. die Crossfit-Unternehmer/-Trainer selbstverständlich Crossfit für alle Zielgruppen anpreisen, kann man dies nicht so stehen lassen. Crossfit ist ausschließlich für sehr trainierte Athleten mit einer guten körperlichen Grundfitness geeignet, die das Ziel verfolgen eine gute „Allroundfitness“ zu erlangen. Somit ist es für einen großen Teil des heutigen Fitness-Klientels ungeeignet.

Begründung:

- zu hohes Verletzungsrisiko
- extrem anstrengend und somit zu anstrengend für viele
- Manche Übungen zu anspruchsvoll für viel Fitness-Kunden

## Gesamt-Fazit:

Will man eine gute „Allroundfitness“ haben, so muss man alle sportmotorischen Fähigkeiten in seinem Training abdecken. Diesen Zweck erfüllt Crossfit mehr als nahezu alle anderen Fitnessvarianten. Die Grundbedingung für diese Art des Trainings bedeutet aber eine sehr gute körperliche Grundlage, welche viele Fitness-/Crossfit-Kunden nicht besitzen. Ohne eine gute körperliche Grundlage wird das Training zum einen uneffektiv und das ohnehin hohe Verletzungsrisiko erhöht sich weiterhin. Eine gute Grundlage, welche unabdingbar für GUTES Crossfittraining ist, erreicht man besser über 1 – 2 Jahre klassisches PROGRESSIVES Training (intensives Krafttraining mit Hanteln und teilweise eigenem Körpergewicht wie Liegestützen, Klimmzüge sowie klassisches Ausdauer- und Beweglichkeitstraining). So ist es auch so, dass im Regelfall alle guten Crossfitter, die Grundlage Ihrer körperlichen Fitness nicht mit Crossfit legten! Für Fettabbau ist Crossfit eigentlich ein sehr gutes Training, allerdings wird die extrem hohe Intensität mit der Zeit demotivierend für viele Übergewichtige sein, und somit nicht sinnvoll. Um einen muskulösen und/oder starken Körper zu erlangen, ist klassisches Krafttraining um einiges effektiver als Crossfit!

Die Gewichtheberübungen Reißen und Stoßen sind für fast alle „Nicht-Gewichtheber“ sinnlos. Diese zwei Übungen sind die mit Abstand komplexesten, schwierigsten Übungen die das Krafttraining zu bieten hat. Es bedarf monatelanges, intensives Üben, mit ständiger Korrektur eines Gewichtheber-Fachmanns bis man diese Übungen gewinnbringend beherrscht. Viele Menschen lernen es selbst dann noch nicht. Mit einer „Halbausführung“ bringen diese Übungen keinen Effekt in Punkto Maximalkraft, Muskelaufbau, Schnellkraft, Koordination und Stabilisation und erhöhen das Verletzungsrisiko weiterhin.

Somit ist Crossfit eine hervorragende „Allroundfitnessmethode“ für sehr gut trainierte Personen, für weniger gut Trainierte allerdings nicht! Die Gewichtheberübungen Reißen und Stoßen sind aber auch für gut trainierte Personen selten sinnvoll. Es bleibt das erhöhte Verletzungsrisiko im Vergleich zu anderen Fitnessmethoden.

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*