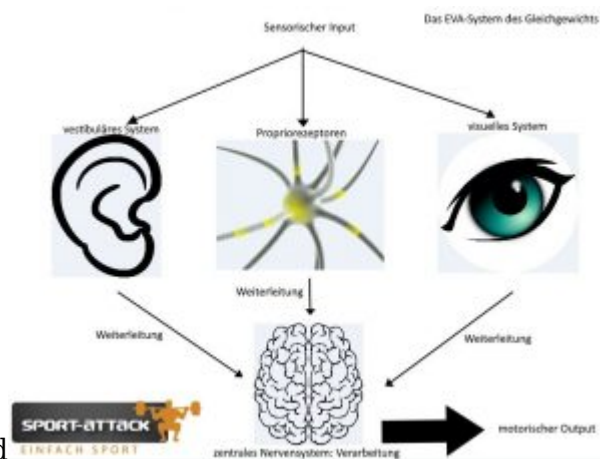


# Gleichgewichtstraining, sportliche Leistung und Verletzungsrisiken

Gleichgewichtstraining ist ein wichtiger Bestandteil von funktionellem Fitnesstraining geworden. Einige versuchen dabei einfach im Einbeinstand auf einem Kissen zu stehen, andere wiederum treiben es so weit und versuchen Kniebeugen mit der Langhantel auf dem Fitnessball. Wie weit muss man das ganze treiben? In wie weit bringt ein solches Training Vorteile für den Sport, reduziert das Risiko von Verletzungen und erhöht die sportliche Leistung?

## Gleichgewicht - keine motorische Fähigkeit ersten Grades



Zu den klassischen motorischen Fähigkeiten gehören Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Gleichgewichtsfähigkeit als solches taucht dabei nicht einmal direkt auf. Genau genommen ist die Gleichgewichtsfähigkeit auch nur ein Unterpunkt der Koordination. Sie bestimmt, in welchem Winkel und mit welcher Wirksamkeit wir in der Lage sind, Kräfte wirken zu lassen. Dennoch ist die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit für die sportliche Leistungsfähigkeit, besonders bei komplexen Sportarten, als hoch einzustufen. Gesteuert wird unsere Gleichgewichtsfähigkeit von verschiedenen Komponenten unseres Nervensystems. Das Zusammenspiel ergibt dann erst den realen motorischen Output. Dazu zählt zum einen das visuelle System (unsere Augen), das vestibuläre System (unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr) und das propriozeptorische System (Lagesensoren in Muskeln, Sehnen und Bändern). Nach dem EVA (Eingabe, Verarbeitung, Ausgabe) Prinzip arbeiten diese Systeme zusammen. Fällt eines davon weg oder ist deutlich beeinträchtigt, leidet die Qualität des motorischen Outputs. Das können Sie ganz einfach ausprobieren. Am einfachsten geht das mit dem visuellen System. Versuchen Sie eine koordinative Aufgabe einfach einmal blind durchzuführen. Meistens reicht sogar schon das Verschließen eines Auges, da dann die dreidimensionale Sicht eingeschränkt ist.

Die Funktion ihrer Propriozeptoren können Sie sehr gut spüren, wenn Sie ihren Kopf fixieren, indem Sie ihn z.B. gegen eine Wand lehnen, die Augen schließen und dann eine unebene Fläche betreten. Viele kleine Ausgleichsbewegungen im Gelenk sind die Folge sensorischen Inputs dieser Rezeptoren.

## Defizite erkennen und beseitigen

Wenig komplexe Bewegung ist eine der Hauptursachen für Defizite in der Gleichgewichtsfähigkeit. Unser Alltag ist oft so gestaltet, dass uns viele Dinge durch Technik abgenommen werden. Fußwege

in Städten sind meist so ausgelegt, - und das ist natürlich aus sinnvoll - dass sie keine besondere Herausforderung für unsere Propriozeptoren darstellen. Gehen Sie Laufen und tun dies auf der Bahn oder einer asphaltierten Strecke, ist der Boden nicht nur besonders hart, sondern bietet zudem kaum sensorischen Input für das propriozeptorische System. Ein Waldlauf dagegen erzeugt geradezu ein Feuerwerk an Präzisionsanforderungen. Ein Grund aber auch, warum ein solcher Lauf ein Risiko darstellen kann, wenn man das nicht gewohnt ist.

Aber auch das visuelle System kann an Leistung verlieren. Wir brauchen es z.B. zum Einschätzen von Entfernungen und zum Beurteilen der eigenen Lage im Raum. Müssen unsere Augen nun ständig auf Nahsicht fokussieren, für die sie nicht ausgelegt sind, kann ihnen diese Aufgabe immer schwerer fallen. Deshalb sind gerade bei Arbeit am PC regelmäßige Pausen wichtig.

Ihr vestibuläres System muss ebenso regelmäßig genutzt werden. Wenn ihr zentrales Nervensystem vom vestibulären System die Meldung erhält, dass mit der Haltung etwas nicht stimmt, es aber nicht weiß, wie es diesen Fehler beheben kann, wird das zu einem Verlust des Gleichgewichtes führen. Nur ein funktionierende Kette aus Eingabe, Verarbeitung und Ausgabe erzeugt ein erwartetes Feedback, dass zu einem stabilem Kreislauf führt. Einfach heißt das für die Praxis: Viel komplexe Bewegung. So vielseitig wie möglich, damit das Gesamtsystem auf möglichst viele verschiedene mögliche Situationen optimal vorbereitet ist. Das ist übrigens ein Grund dafür, warum gerade Kinder in ihrer Entwicklung nicht so sehr sportartspezifisch, sondern sehr umfassend trainieren sollten.

## **Trainingsmöglichkeiten**

Trainingsmöglichkeiten bieten sich vor allem im Ausschalten und der Variation der einzelnen Inputsysteme. Schalten Sie ein System ganz oder teilweise aus, werden die anderen Systeme mehr gefordert. Versuchen Sie z.B. einmal im Einbeinstand einen Ball an die Wand zu werfen und wieder zu fangen. Halten Sie dabei ein Auge zu oder verwenden Sie eine Augenklappe. Sie werden erstaunt sein, wie schwer diese Aufgabe ist. Ein Einbeinstand mit geschlossenen Augen wäre eine andere Möglichkeit. Das Ausschalten des visuellen Systems geht meist besonders mit einer Verstärkung der Aktivierung der Propriozeptoren einher.

Alternativ können Sie z.B. einen Balance Parcours durchlaufen und ständig den Fixpunkt der Augen auf ein bestimmtes Ziel wechseln, einen Punkt beobachten und den Kopf bewegen oder bei einer Balanceübung versuchen, den Blick im Raum schweifen zu lassen. Das trainiert vor allem ihr visuelles System.

Um ihr vestibuläres System zu trainieren, müssen Sie ganz einfach die Haltung Ihres Kopfes variieren - rotieren, neigen und verschieben Sie Ihren Kopf.

Seien Sie einfach kreativ und kombinieren Sie die verschiedenen Bausteine beliebig miteinander. Versuchen Sie sich dabei ein wenig an den spezifischen Anforderungen Ihrer Sportart zu orientieren.

## **Wackelbretter, Balanceboards und Co.**

Instabile Oberflächen stellen eine hohe Anforderung an alle regulierenden Gleichgewichtssysteme. Dennoch sollte man sie nicht als "das Gleichgewichtstraining" verstehen. Vor allem ist es wichtig zu verstehen, dass eine gute Balance auf einem bestimmten Balanceboard nicht bedeutet, dass die Gleichgewichtsfähigkeit allgemein sehr gut ausgebildet ist. Vielmehr kann hier eine sportartspezifische Adaptation nach dem [SAID-Prinzip](#) stattgefunden haben. Eine Verbesserung

des Gleichgewichts ist deshalb immer sportartspezifisch und das Training sollte sich deshalb an den Untergründen des jeweiligen Sports orientieren. Eine Verbesserung der spezifischen athletischen Leistungen nur durch das Training auf instabilen Untergründen ist ansonsten kaum zu erwarten. (siehe z.B. [Cressey, E. et al. \(2007\). The effects of ten weeks of lower-body unstable surface training on markers of athletic performance. Journal of Strength Conditioning Research.](#)) Um auf die Kniebeuge auf dem Fitnessball am Anfang zurück zu kommen: Lassen Sie das, es gibt kaum einen profitablen Nutzen von solchen Übungen, außer dass Sie dann genau diese Übung beherrschen – es sei denn, eben genau diese artistische Darbietung ist ihr Ziel.

Andererseits liefert ein vielseitiges, immer neu aufgebautes Training auf instabilen Untergründen ständig neue Reize, die das ZNS auf eventuelle ungewollte Bewegungen vorbereitet und die Gleichgewichtsfähigkeit unspezifisch verbessert. So kann die Fähigkeit, den Körperschwerpunkt zu kontrollieren allgemein verbessert werden, was als Metafaktor für die Entwicklung der eigentlichen sportlichen Leistung und Verletzungsanfälligkeit wirken kann. (siehe z.B. [Nepocytch, C. et al. \(2016\). The effects of unstable surface balance training on postural sway, stability, functional ability and flexibility in women. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.](#))

**Fazit:** Training auf instabilen Untergründen ja, aber auf verschiedenste Art und Weise mit vielen Variationen.

---

## **Funktionelle Bewegung gehört in jedes Training - Tipps und Tricks**

Wer regelmäßig ins Fitnessstudio geht, hat üblicherweise das Ziel, einen fitten und gesunden Körper aufzubauen. Was symbolisiert einen fitten und gesunden Körper? Der Blick in den Spiegel? Eine gewisse Kraftfähigkeit? Wie fit fühlen Sie sich wirklich?

Die Realität ist, dass viele Trainierende trotz ihrer scheinbaren Sportlichkeit nicht sicherer vor Verletzungen im Alltag und Sport sind, als ihre Mitmenschen auch. Das hängt oft mit der Art zusammen, wie sie trainieren. Warum, erklärt Sport Attack in diesem Artikel.

### **Das spezifische Adaptationsprinzip**

Wahrscheinlich können Sie sich schon denken, dass ein Training allein für den Spiegel wenig gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringt. Dass Maschinentraining zwar dafür geeignet ist, an speziellen Defiziten zu arbeiten oder ganz spezielle Muskelgruppen intensiv zu belasten, jedoch meist reichlich unfunktionell ist, sollte auch klar sein. Jedoch unterliegt auch das klassische Freihanteltraining dem spezifischen Adaptationsprinzip.

Wenn Sie eine bestimmte Übung trainieren, sorgen Sie in erster Linie dafür, dass Ihr Körper in genau dieser Übung besser wird. Zwar trainieren Sie mit dem Freihanteltraining auch immer viele stabilisierende Muskeln mit, was natürlich eine gewisse Funktionalität mit sich bringt, jedoch beschränkt diese sich auf die Bewegung der trainierten Übung.

Die wenigsten Verletzungen treten beim kontrolliertem Training auf. Vielmehr geschieht das in Momenten, in denen Sie sich nicht genau auf eine exakte Bewegungsausführung konzentrieren können.

## **Vielseitigkeit ist der erste Schlüssel**

Jeder hat seine Lieblingsübungen. Weiterhin gibt es bestimmte Übungen, die sich prinzipiell in jedem Trainingsplan finden sollten. Das sind Übungen wie Kniebeugen, Military Press, Klimmzüge und Co.. Dennoch ist es damit nicht getan. Zwar deckt man mit einer Sammlung vom Grundübungen im Prinzip alle Muskelgruppen ab, trainiert diese jedoch auf einseitige Weise. Nicht umsonst gibt es von jeder Übung mehrere Varianten.

Tipps für vielseitiges Training:

### **Variieren Sie Stand und Schrittlänge und nutzen Sie Übungsvarianten**

Unterschiedliche Stände sorgen dafür, dass Ihr Körper Ihre Wirbelsäule in den verschiedensten Positionen stabilisieren muss. Immer den gleichen Stand zu verwenden ist zwar angenehm und wird schnell Routine, trainiert jedoch sehr einseitig.

**Keine Angst vor Variationen!** Hyperextensions auf der Lateralbank können Sie z.B. in den unterschiedlichsten Varianten ausführen: Mit geradem Rücken, mit rundem Rücken, mit Rotation, in Ergänzung mit Butterfly-Reverse.... Nutzen Sie alle erdenklichen Möglichkeiten.

### **Verändern Sie die Griffbreiten und Griffarten**

Eine veränderte Griffbreite sorgt für unterschiedlich wirkende Kräfte auf Ihre Gelenke. Wechselnde Griffarten verschieben die Belastung der einzelnen Muskeln und trainieren die intermuskuläre Koordination für verschiedenste Bewegungen.

### **Verändern Sie das Bewegungstempo - von schnellkräftig bis super langsam**

Im Alltag arbeiten Sie nicht mit einem Bewegungstempo von 1 Sekunde konzentrischer Phase und 2 Sekunden betont exzentrischer Phase. Den Koffer im Urlaub wuchten Sie doch sicher auch einmal ein den Kofferraum. Wenn Sie nie Schnellkraft trainieren, werden Ihre Muskeln - so gut Sie auch im Spiegel aussehen - kaum schnell und effektiv genug reagieren können. Gut austrainierte Athleten, die wenig Wert auf Funktionalität gelegt haben, neigen oft dazu, Ihre Kraftfähigkeiten beim Heben im Alltag zu überschätzen. Sie haben dann zwar die Kraft, können Ihren Körper aber nicht ausreichend funktionell unterstützen. Das Sofa beim Umzug können nun einmal nicht so perfekt anfassen, wie die Langhantel im Studio.

### **Arbeiten Sie auch mal einarmig**

Training mit Gewichten oder anderen Widerständen in einer Hand kann die Stabilität des ganzen Körpers fördern. Im Alltag fassen Sie oft Gegenstände so an, dass keine symmetrische Kraftbelastung auf den Körper wirkt. Das können Sie im Training spezifisch trainieren.

Fortgeschrittene können das prima mit Schnellkraftübungen kombinieren. Kettlebells bieten sich z.B. dafür prima an.

## **Der “Functional-Day” - arbeiten in funktionalen Ketten - auch beim Splittraining!**

Auch, wenn Ihr Ziel in erster Linie das Training für gutes Aussehen sein sollte, sollten Sie etwa 1 Tag pro Woche für funktionelles Training aufwenden. Ergänzen Sie Ihr Training z.B. durch Übungen mit Kettlebells, Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und plyometrische Übungen. Versuchen Sie möglichst viele Muskelgruppen Ihres Körpers zusammen arbeiten zu lassen.

Das gilt auch, wenn Sie Ihr Training splitten. Das splitten des Trainings hat in erster Linie den Zweck, intensivere Reize im Training setzen zu können und die Muskeln durch die längere Erholungszeit trotzdem vollständig regenerieren können. Vergessen Sie aber nicht, dass Ihr Körper letzten Endes aber doch immer eine funktionelle Einheit darstellt und kein Puzzle aus einzelnen Muskeln ist. Sie müssen am “Functional-Day” gar nicht an Ihre Grenzen gehen, so stören Sie auch die Regeneration der zuletzt belasteten Muskelgruppe nicht.

### **Fazit**

An irgendeiner Form von funktionellem Training sollte eigentlich kein Weg vorbei führen - egal ob Sie für den Sport, für Ihre Gesundheit oder für Ihr Aussehen trainieren. Probieren Sie es aus - selbst, wenn Sie nur Bodybuilding betreiben, kann eine erhöhte funktionelle Kraftleistung zu höheren Leistungen im Training und damit höherem Muskelwachstum führen. Dass funktionelles Training gerade für Sportler unverzichtbar sein, sollte an dieser Stelle ersichtlich sein.

---

## **Was genau ist eigentlich wirklich funktionelles Training**

Functional Fitness ist DER moderne Fitnesstrend. Immer mehr geht es weg von Training an Maschinen, hin zum freiem, funktionellen Training. Die Fitnessindustrie schläft natürlich nicht und hat allerlei Gadgets entwickelt, in die man sein Geld investieren kann, um sein Training zu optimieren. Von der verstellbaren Kettlebell über bunte Bulgarian Bags in verschiedenen Gewichtsklassen, bis hin zum computergesteuerten Balance Board. Doch was ist funktionelles Training eigentlich wirklich?

### **Das ist funktionelles Training**

Funktionelles Training ist ein Training, das sich an Bewegungsmustern orientiert, die entweder in unserem Alltag vorkommen oder von einer spezifischen Sportart gefordert werden. Wie funktionell das gerade absolvierte Training ist, hängt also durchaus von jedem Einzelnen ab. Insgesamt lässt sich aber sagen, dass bei funktionellem Training die Muskeln meist in komplexer Art und Weise

zusammenarbeiten. Intermuskuläre Koordination ist das Stichwort. Auch setzt funktionelles Training auf verschiedene Belastungsarten. Es wird langsam und kontrolliert trainiert, aber auch dynamische Übungen/dynamisches Dehnen, Schnellkrafttraining und kontrollierte Nutzung von Schwung finden ihre Anwendung in dieser Art des Trainings. Da der Anspruch so vielseitig ist, ist es umso wichtiger, sich auf Dauer für alle Übungen korrekte Techniken anzutrainieren – und diese Techniken machen am Ende auch einen Großteil des Trainingseffekts aus: Die verbesserte Haltung in vielen Positionen sorgt für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Sport und für ein schonendes Arbeiten im Alltag.

## **Klassisches Hanteltraining ist funktionell**

“Back to the roots” heißt es doch immer so schön. Funktionelles Training ist keineswegs eine grandiose Neuentdeckung, die sich jahrelang vor uns versteckt hat. Vielmehr wurde es nur eine Zeit lang vom scheinbar hochmodernem Maschinentraining verdrängt. An dieser Stelle sei gesagt, dass auch Maschinen durchaus ihre Daseinsberechtigung haben, z.B. zum gezielten Behandeln von Dysbalancen oder um den Muskel bei geringem Verletzungsrisiko ordentlich auszupowern, usw. usf..

Die klassischen freien Übungen und ihre Varianten, dazu zählen vor allem Kniebeugen, Kreuzheben, Military Press, Klimmzüge und Bankdrücken, sind durchaus als funktionelle Übungen zu betrachten.

**Beispiel Kreuzheben:** Kreuzheben ist im Grunde DIE Übung für eine korrekte Haltung beim Heben von Gegenständen. Wenn Sie in der Lage sind, Kreuzheben sehr sauber auszuführen und diese Übung regelmäßig in Ihren Trainingsplan integrieren, projizieren Sie die korrekte Körperhaltung automatisch auch auf das Heben der Bierkiste in den Kofferraum oder auf das Möbel schleppen. Allein das ist schon Grund genug, dass sich jeder, der nicht irgendwelche speziellen permanenten Haltungsschäden hat, mit dem Erlernen von Kreuzheben auseinandersetzen sollte.

Ebenso wie beim Kreuzheben, finden sich die komplexen Bewegungen der Grundübungen quasi überall im Alltag und Sport. Kombinieren wir das klassische Krafttraining mit einigen Übungen aus der Leichtathletik, sind wir schon ziemlich nah an dem, was heutzutage als “moderner Trend” verkauft wird.

## **Neues bringt aber frischen Wind!**

Auch, wenn funktionelles Training also so gesehen einen langen Bart hat, ist der aktuelle Trend durchaus als positiv zu betrachten. Denn wenn wir heute eins erkannt haben, ist es, dass vor allem eins wichtig ist, damit man beim Sport dauerhaft am Ball bleibt: Es muss Spaß machen.

Früher ging es beim Sport vor allem um Disziplin, Durchhaltevermögen und Leistung im Vergleich zu anderen. (Natürlich ist das im Leistungssport auch heute noch so) Heute ist der Spaß an der Sache und das Gemeinschaftsgefühl viel wichtiger geworden und die Leistung wird vor allem an der eigenen Verbesserung gemessen. Demotivierende Aspekte, wie z.B. eine schlechte genetische Veranlagung verlieren an Bedeutung.

So hat es die Fitnessindustrie es tatsächlich geschafft, ganz normale Trainingsgrundsätze als neuen Trend zu verkaufen und dabei viele Menschen wieder von den Geräten weg, hin zu echten Sport gelockt. Ein letzten Endes doch durchaus positives Ergebnis.

---

# Der Trend maximaler Fitness und Funktionalität dank Social Media

Das Internet und vor allem der Bereich der sozialen Medien haben mittlerweile auch den Blick auf die Fitnesswelt deutlich verändert. Echte Fitnessfreaks sind eigentlich immer selten gewesen. Die meisten suchen doch am Ende das Fitnessstudio auf oder beginnen mit irgendeiner Art von Sport, weil ihr Arzt es ihnen empfohlen hat oder sie einfach selbst merken, dass es langsam nötig ist, ein bisschen für sich und seinen Körper zu tun.

## **Social Media sorgt für Kommunikation und mehr Motivation - das ruft echte Events ins Leben**

Gemeinsame Interessen verbinden - das war schon immer so. Wenn Sie sich Ihre Freunde anschauen, finden Sie doch oftmals viele Gemeinsamkeiten, z.B. Hobbies, denen Sie zusammen nachgehen.

Wenn wir nun einmal 10-15 Jahre zurückdenken, an eine Zeit ohne Facebook, Smartphones und Co., stellen wir fest, dass so ein absoluter Fitnessfreak doch ziemlich allein dastand. Ohne eine Community im Rücken lässt sich alleine auch schwer ein neuer Trend setzen. Leistungsorientiertes functional Training und Calisthenics hätten sich ohne die heutige Struktur von Social Media wohl nie so als Trend etablieren können, denn dazu ist die lokale Dichte an Interessenten einfach zu gering.

## **Was einmal "in" ist, steckt an!**

Leistungsorientierte Fitness ist dank Social Media tatsächlich zu einer Art Volkssport geworden. Einzelne Personen, die sich über Facebook und Co. zu Gruppen formiert haben erreichten nach und nach auch immer höheres mediales Interesse. Eine immer größere Community konnte sich bilden und schließlich Calisthenics als Trendsportart etablieren. Was einmal "in" ist, sorgt dafür, dass viele Menschen es gerne ausprobieren. Die Community sorgt dafür, dass man auch fühlt, dass man jetzt dazu gehört. Die Community ist hier von entscheidender Bedeutung. Das harte Training selbst ist auch ein Grund dafür, denn genau für dieses harte Training steht eben der Name Freeletics - und da ist man besonders stolz, dazu zu gehören.

## Events

Events, wie die KrassFit Challenge oder das Spartan Race (Hindernisrennen) wären wohl ohne Social Media kaum denkbar. Woher soll man sonst einen so großen Haufen Verrückte bekommen, die einen riesen Spaß daran haben, sich den abgefahrensten sportlichen Herausforderungen zu stellen und an die Grenzen ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zu gehen. Dabei geht es den meisten nicht einmal darum, Siege zu sammeln. Es geht vielmehr darum, Gleichgesinnte zu treffen und ein Ziel gemeinsam mit Freunden zu erreichen.

---

## Crossfit - Competition oder Training? Kipping vs. Straight Pullups

Crossfit ist auch in Deutschland mittlerweile so populär, dass es eigene extra angelegte Crossfit Hallen gibt. Wichtig ist, dass man, um Crossfit zu verstehen, es nicht als Alternative zum Krafttraining betrachtet, sondern als eigene Sportart.

## Crossfit Training

Egal, ob man jetzt auf eine Competition geht oder nicht. Die Steigerung der Kraft und Ausdauer steht beim Crossfit Training im Vordergrund. Dementsprechend sollte auch trainiert werden. Krafttraining über große Bewegungsradien, Plyometrie und intensives Intervalltraining.

Wenn wir vernünftiges Crossfit trainieren, bilden wir uns mit klassischen Übungen aus dem Gewichtheben, Turnen und diversen dynamischen Übungen eine gute Grundlage für eine solide Grundfitness. Dazu sollte zu einem gewissen Maß auch ganz klassisches Krafttraining gehören. Welche "Werkzeuge" wir dazu benutzen, ist dabei völlig egal.

Die Sauberkeit der Übungen hat dabei äußerste Wichtigkeit. Dieser Trainingsgrundsatz darf nicht vergessen werden. Das passiert leider viel zu oft und jedes Training wird zu einer Art Competition.

## Crossfit Competition

Wer auch auf die Competition sucht, muss sich spezielle Techniken aneignen. Das Verhalten von Sportlern in Wettkämpfen hängt immer vom speziellen Regelwerk ab.

Ein Ausflug in andere Sportarten: Beim Kugelstoßen ist lediglich festgelegt, dass die Kugel wirklich gestoßen und nicht "geworfen" werden darf. Wie der Sportler die Kugel maximal beschleunigt, ist dabei egal. So kam es zu der Entwicklung der O'Brien-Technik und der Drehstoß-Technik. Beim Kugelstoßen macht sich auch niemand Gedanken, ob durch die einseitige Belastung eventuelle muskuläre Dysbalancen entstehen. Hauptsache, die Kugel fliegt weit. Für die entsprechende Fitness und das Vermeiden körperlicher Probleme sorgt das umfassende Trainingsprogramm dieser Sportler, das ebenfalls klassisches Krafttraining beinhaltet.



So passt sich auch die Technik im Crossfit dem gegebenen Reglement an. Das soll am folgenden Beispiel verdeutlicht werden.

## **Kipping Pullups vs. Straight Pullups**

Sicher hat schon der ein oder andere ein Video z.B. auf YouTube von den typischen Crossfit Kipping Pullups gesehen und sich deutlich nach dem Sinn dieser hektischen, schwungvollem Pullups gefragt. Eines vorweg: Es gibt sowohl Darstellungen von ziemlich schädlichen Amateurvarianten, aber gleichzeitig auch diejenigen, die Kipping Pullups mit einer sauberen, turnerischen Dynamik ausführen.

Wie auch immer, in der Competition ist eine bestimmte Zeit festgelegt. In dieser Zeit gilt es, möglichst viele Klimmzüge zu absolvieren. Ein Klimmzug ist gültig, wenn im unteren Punkt die Arme gestreckt sind und im oberen Punkt das Kinn über die Stange schaut. Aus dieser Perspektive ist es durchaus gerechtfertigt, sich darüber Gedanken zu machen, wie denn das Ziel einer maximalen Anzahl an Klimmzügen nach diesem Regelwerk am effektivsten zu erreichen ist.

Am Ende gewinnt eben derjenige mit der besten Kombination aus angepasster Technik und hoher Relativkraft diesen Wettbewerb.

## **Zusammengefasst**

Wenn Sie also Crossfit zur Steigerung Ihrer Kraft, Ihrer allgemeinen Fitness, Ihrer Ausdauer und Ihres Muskelaufbaus betreiben wollen, schmeißen Sie gnadenlos alle "Competition Übungen", wie eben diese Kipping Pullups aus Ihren Workouts. Ersetzen Sie diese Pullups in den Workouts einfach durch saubere, klassische Klimmzüge. Diese Übungen haben keinen Wert für die Kraftsteigerung, sondern sind eben für diesen Wettkampfgedanken entwickelt worden. All zu oft wird das aber missverstanden, was zu einem teilweise negativen Image von Crossfit geführt hat. Wenn Sie aber an einem Wettbewerb teilnehmen wollen, sollten Sie auch etwas Zeit in das Erlernen der korrekten Technik investieren. Bevor Sie aber überhaupt an einen Wettkampf denken, ist eine gewisse Grundfitness notwendig. Wenn Sie nicht mindestens 15 saubere Klimmzüge und 20 saubere Dips ausführen können, sollten Sie über Kipping Pullups gar nicht nachdenken.

---

## **Calisthenics - Wiedergeburt der Sportlichkeit?**

Training ohne Gewichte ist in. So viel ist klar. Funktionelles Training wird nicht nur im Gesundheitstraining immer wichtiger, auch leistungsorientierte Sportler haben das Training mit dem eigenen Körpergewicht für sich entdeckt. Denn es gibt mehr als einfach nur Liegestütze und Klimmzüge. Turner machen es seit Jahren vor - Training mit dem eigenen Körpergewicht baut nicht nur Muskeln auf, sondern **macht vor allem auch athletisch.**

### **Calisthenics - eigentlich nichts neues, aber gekonnt verpackt**

Calisthenics hat sich als Ziel gesetzt, ein extrem intensives aber genau so effizientes Training ohne

viel Equipment aufzubauen. Nach und nach kann jeder auf einen sehr hohen Fitnesslevel gebracht werden. Das ist nicht immer einfach. Calisthenics kommt übrigens aus dem griechischen und bedeutet übersetzt so viel wie schöne/gute Kraft. Bereits in der Antike nutzen Soldaten der Spartaner diese Art von Training zur Steigerung der körperlichen Fitness als Vorbereitung für den Kampf. Ähnlich wie Crossfit ist Calisthenics also eine Trainingsform, die eigentlich aus dem Militär stammt - nur einiges älter.

Es kann also keineswegs die Rede von einer neuen Trendsportart sein, auch wenn sie sich heute wieder wachsender Beliebtheit erfreut.

### **Warum Calisthenics wieder so beliebt ist**

Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Weil es funktioniert. Es fördert die körperliche Fitness, wie kein anderes Training. Wichtig ist dabei, dass wir von Steigerung der Fitness und nicht von Bodybuilding oder reinem Muskelaufbau reden. Klar, ordentlich Muskeln aufbauen kann man mit diesem Training auch, Athleten, wie z.B. die Gruppe "Barstarzz" machen es vor. Profi Bodybuilder wird man damit nicht, dafür erreicht man aber eine Kraft, die man auch einsetzen kann. Diese Sportlichkeit und das Körpergefühl wird sich auf nahezu jede Sportart, die man ausüben möchte positiv auswirken.

Calisthenics lässt Athleten entstehen, keine Bodybuilder - und das ist es, was die meisten heute wollen - ganz im Gegensatz zu den 1970er Jahren, wo Bodybuilding noch das Stichwort Nummer 1 war. Wenn wir gerade bei dem Thema Bodybuilding sind: Der ursprüngliche Gedanke des Bodybuilding war einst, möglichst athletische Körper zu formen - und keine riesigen Muskelberge zu züchten, die nur mit Steroidmissbrauch zu erreichen sind.

Auch wenn Arnold Schwarzenegger an dieser Stelle nicht das beste Beispiel ist - er räumte selbst einen Steroidmissbrauch zu seiner aktiven Zeit ein - trotzdem ist bekannt, dass er Ballettunterricht genommen hat, um seine Athletik besser auf der Bühne präsentieren zu können. Ballett ist ebenfalls eine Sportart, die eine hohe funktionelle Fitness erfordert. Körperspannung und Beweglichkeit sind essentiell in diesem Sport. Es muss doch nicht immer Ballett sein - Hey ihr Bodybuilder da draußen, wie wäre es mit einer Runde Calisthenics, um die Bühnenpräsenz zu verbessern?

Ein weiterer Grund für die wachsende Beliebtheit ist wohl die Deklaration als neue Trendsportart. Wir benutzen schließlich in diesem Text auch immer wieder den Begriff Calisthenics und nennen es nicht einfach "Training mit dem eigenen Körpergewicht". Wenn Sie unseren Artikel über Google gefunden haben, haben Sie wahrscheinlich genau danach gesucht. Becher gestapelt haben wir alle einmal gerne, aber erst mit dem Begriff "Stacking" wurde es zu Trendsportart. In diesem Fall leisten wir Gerne unseren Beitrag dazu, dass Calisthenics diesen Status erreicht und beibehält.

---

## **Das CrossFit - ABC**

**AMRAP:** As many rounds as possible (=so viele Runden wie möglich). Übungsfolgen mit dem Zusatz AMRAP werden in einer festgelegten Zeit so oft wie möglich wiederholt. Beispiel: Die Übungsfolge 5 Klimmzüge, 10 Sit-Ups, 15 Liegestütz wird in dieser Reihenfolge 20 Minuten lang wiederholt. Anstelle von rounds (Runden) kann je nach Übungsfolge auch reps (repetition=Wiederholung)

eingesetzt werden.

**Benchmark workout:** Ein benchmark workout ist eine festgelegte Übungsfolge, welche als Test für den Trainingszustand und den individuellen Fortschritt dient. Da CrossFit aus ständig wechselnden Trainingseinheiten besteht, haben sich benchmark workouts als Vergleichs-Einheiten etabliert. Es existieren etwa 20 benchmark workouts. Sie werden mit Frauennamen bezeichnet (Fran, Grace, Helen,...). Meist zählt die benötigte Zeit als Vergleichswert.

**Constantly varied:** Erstes von drei CrossFit-Prinzipien. Die Trainingseinheiten und Übungsfolgen variieren von Training zu Training. Hintergrund: Durch **CrossFit** soll der Athlet auf alle nur möglichen Situationen vorbereitet werden, die er dank umfassender körperlicher Fitness meistert. Deshalb ist CrossFit auch als Trainingsprogramm für Soldaten, Polizei und Feuerwehrmänner etabliert.

**Double unders:** Gemeint sind doppelte Durchschwünge beim Seilspringen. Bei einem Sprung passiert das Seil die Füße zweimal.

**Functional movement:** Zweites von drei CrossFit-Prinzipien. Die einzelne Übung soll stets hochgradig funktional sein und an natürliche Bewegungsmuster erinnern: laufen, springen, Gegenstände bewegen, etc. Auf **klassische Fitnessstudio-Geräte** wird komplett verzichtet. Stattdessen werden die Übungen frei, also nicht auf einer Achse/Schiene geführt, ausgeführt. Zusätzlich finden sich viele Übungen mit Körpergewicht.

**Games:** Die CrossFit Games sind die offiziellen CrossFit Meisterschaften. Sie wurden 2007 zum ersten Mal ausgetragen. Von damals 70 Teilnehmern in einem staubigen Hinterhof im nördlichen Kalifornien ("The Ranch") sind die Games bis 2013 auf eine weltweite Veranstaltung angewachsen, die aus regionalen Ausscheidungen und einem mehrtägigen Hauptwettkampf in den USA besteht. Ziel: Den fittesten Mann und die fitteste Frau der Welt in verschiedenen Altersklassen zu ermitteln.

**High-intensity:** Drittes von drei CrossFit Prinzipien. Die Trainingseinheiten werden in hoher Intensität ausgeführt. Das heißt hohes Gewicht, wird in großer Anzahl und über lange Zeit bewegt. Aufgrund der hohen Belastung dauern die Trainingseinheiten selten länger als 20 Minuten.

**Island:** Heimatland der 2012 amtierenden fittesten Frau der Welt, Annie Thorisdottir "Iceland Annie". Geboren 1989 gewann Thorisdottir bislang die CrossFit Games 2011 und 2012.

**Jackie:** Eines der benchmark workouts. Es besteht aus 1000 m Rudern, 50 Thruster mit 45 Pfund Gewicht und 30 Klimmzügen. Ziel ist es, die Übungsfolge so schnell wie möglich zu absolvieren. Thruster sind eine Kombination aus einer Front Kniebeuge und Front Drücken, ausgeführt als eine flüssige Bewegung.

**Kilogramm zu pounds umrechnen:** Da sich CrossFit hauptsächlich in den USA entwickelt hat, sind die Gewichte meist in pounds (Pfund) angegeben. 1 pound = 0,45 kg, Beispiel: Im benchmark workout Jackie müssen die Thruster mit 45 pound = 20,41 kg absolviert werden.

**Levels I-IV:** Ein von David Werner entworfenes Stufenprogramm, das die Fitness eines Sportlers in vier Stufen einteilt: Level I (white) bis Level IV (black). Für Level I müssen neben vielen anderen Übungen beispielsweise 3 Klimmzüge absolviert werden, für Level IV bereits 40. Die Athleten

können ihren Trainingsfortschritt anhand verschiedenster Übungen planen und kontrollieren.

**Monatsbeiträge:** Wer CrossFit in einem professionellen Studio, einer sogenannten Box, betreiben möchte, muss zuweilen tief in die Tasche greifen. Während in New York Monatsbeiträge bis zu 300 Dollar keine Ausnahme sind, haben sich hierzulande Mitgliedsbeiträge zwischen 70 und 120 Euro eingepegelt. Ein Grund für diese vergleichsweise hohen Summen liegt in der jährlichen Lizenzgebühr. Betreiber einer Box, die mit der geschützten Bezeichnung CrossFit arbeiten möchten, müssen jährlich etwa 3000 Dollar an die Washingtoner CrossFit Inc. von Ex-Turner Greg Glassman überweisen.

**No rep:** Wird eine einzelne Übung nicht korrekt ausgeführt, zählt dies als no rep (no repetition=keine gültige Wiederholung). Beispiel: Bei einem Klimmzug muss das Kinn bis über die Stange gebracht werden. Bleibt es bei einem Zug darunter, zählt dies als no rep.

**Overtraining:** Als overtraining (=Übertraining) wird eine körperliche Verfassung bezeichnet, bei der der Körper nicht mehr ausreichend regeneriert und keine Leistungssteigerung mehr möglich ist. Typische Symptome sind unter anderem Schlaflosigkeit, Ermüdungszustände und ein bereits am Morgen erhöhter Ruhepuls. Im CrossFit kann sich Übertraining einstellen, wenn die stark auszehrenden und belastenden Trainingseinheiten in zu kurzen Abständen absolviert werden.

**Paleo:** Paleo ist eine im CrossFit häufig anzutreffende Ernährungsweise, die sich an der urzeitlicher Ernährung orientiert. Das heißt, dem Körper werden hauptsächlich Nahrungsmittel zugeführt, die keine weiteren Verarbeitungsschritte durchlaufen haben. Bevorzugt werden Fleisch, Fisch, Gemüse und Eier sowie Pilze und Nüsse. Milch- und Getreideprodukte werden gemieden.

**Rich Froning:** Froning ist 2012 der amtierende fitteste Mann der Welt. Er sicherte sich 2010 Platz 2, um 2011 und 2012 als Sieger und bislang erfolgreichster Athlet in die noch junge CrossFit-Historie einzugehen. Unverwechselbares Erkennungsmerkmal ist seine Tätowierung mit Verweis auf die Bibelstelle "Galatians 6:14" (Galater 6:14), die mittlerweile sogar als T-Shirt Aufdruck erhältlich ist.

**Tabata:** Das sogenannte Tabata-Protokoll geht auf den Japaner Izumi Tabata zurück und gilt als eines der effektivsten Konditionierungsprogramme. Aus diesem Grund hat sich das Tabata-Prinzip auch im CrossFit etabliert. Dabei wechseln sich 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Ruhe ab, was insgesamt acht Mal wiederholt wird. Ein Tabata-Training besteht immer nur aus einer Übung und dauert immer exakt vier Minuten. Üblicherweise wird nur jenes Intervall gewertet, in dem die wenigsten Wiederholungen geschafft wurden.

**Verletzungsgefahr:** CrossFit birgt Verletzungsrisiken, die sich meist aus einer Überbelastung oder aus falsch ausgeführten Übungen ergeben. Gerade bei den Übungen aus dem Bereich Gewichtheben kommt es daher auf eine intensive Auseinandersetzung mit den technischen Grundlagen und eine gute Betreuung an. Eine gute Technik ist unbedingte Grundlage für verletzungsfreies Training und letztlich auch für nachhaltigen Fortschritt.

**WOD:** Abkürzung für workout of the day (=Trainingseinheit des Tages). CrossFit ist WOD, WOD ist CrossFit. Eine typische CrossFit Trainingseinheit besteht aus Erwärmung und gegebenenfalls Techniktraining, dem WOD und abschließenden Dehnübungen. Die benchmark workouts gelten als die Klassiker unter den WODs. Ein WOD kann zwar auch aus nur einer Übung bestehen, kombiniert

aber meist mehrere Übungen, bei denen Gewicht und Wiederholungs- und Rundenanzahl vorgegeben sind. WODs variieren ständig und sorgen damit für ständig wechselnde Trainingsreize.

**Zusammenhalt:** Ein typisches CrossFit Motto lautet: No machines, no ego, no excuses (=Keine Maschinen, keine Egotrips, keine Entschuldigungen). CrossFitter sehen sich als eine Gemeinschaft, in der jeder an seine persönlichen Grenzen geht. Dies wird ermöglicht durch gegenseitige Unterstützung sowohl in Fragen der richtigen Technik als auch in mentaler Hinsicht. Die WODs werden in der Regel als Gruppe ausgeführt, was neben der abwechslungsreichen Gestaltung und der hohen Intensität einer der größten Anziehungspunkte für viele CrossFitter ist.