

Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings



Crossfit, eines der intensivsten Ganzkörper-Trainings

Crossfit ist vielen zumindest vom Begriff her schon einmal begegnet. Seit sich die Bewegung des funktionellen Trainings als Kontrast zum klassischen Krafttraining an Geräten herausgebildet hat, ist Crossfit als besonders intensive Form des funktionellen Trainings bekannt und bezieht dabei verschiedenste Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Gewichten mit in die Workouts ein. Dabei geht es beim Crossfit nicht darum, ein relativ ruhiges Krafttraining nach Plan mit detaillierter Dokumentation des Kraftzuwachses bei jeder Übung durchzuführen, sondern darum, ein ganzheitliches Workout zu erleben, das jeden an seine individuellen Grenzen bringen kann. Besonders in großen Städten wie unserer Hauptstadt Berlin hat sich eine große Szene rund um Crossfit gebildet und zelebriert die Trainingsmethode als eigene Sportart. Wer einmal reinschauen möchte, nur zu: **Leg jetzt los mit CrossFit Training in Berlin.**

Wie sieht ein klassisches Crossfit Training aus?

Ein Crossfit Training besteht üblicherweise aus einem Warmup, etwas Techniktraining, dem Workout of the Day (WOD) und einem eventuellem Cooldown. Hinter dem WOD verbirgt sich das eigentliche Training. Dieses variiert ständig, sodass auch immer wieder neue Trainingsreize gesetzt werden können. Grundsätzlich besteht das Training meist aus sehr komplexen Übungen. Aus genau diesem Grund ist es wichtig, nicht einfach auf eigene Faust durchzustarten, sondern sich einen Trainer zu suchen, der einen Schritt für Schritt an die Übungen heranführt. Wie in jeder Sportart gibt es auch hier ein ganz eigenes Vokabular. **Informieren Sie sich doch einmal im Detail über die wichtigsten "Fachbegriffe".**

Deshalb ist ein qualifizierter Trainer wichtig

Crossfit steht bei einigen klassischen Sportlern manchmal zu Unrecht in Verruf. Zurückzuführen ist das oft auf den mangelnden Fokus auf korrekte Ausführung der Crossfit Übungen. Angelehnt sind viele Übungen an das klassische hochkomplexe Gewichtheben mit dem Unterschied, dass es im Crossfit selten um das Maximum bei einer Wiederholung geht. Genau deshalb ist das spezielle Techniktraining so wichtig. Erst, wenn Sie die Technik richtig beherrschen, sollten Sie sich an höhere Lasten wagen. Crossfit ist eine anspruchsvolle Sportart, mit der man sich bewusst auseinandersetzen muss, wenn man erfolgreich und gesund trainieren will.

Auch überschätzen sich Anfänger gerne mal. Um Risiken wie ein Übertraining oder **eine sogenannte Rhabdomyolyse** zu vermeiden ist es wichtig, dass die Intensität dem eigenen Leistungsstand angepasst wird. Besonders bei HIIT Methoden ist ein geführter Einstieg am Anfang wichtig.

Was wird eigentlich besonders gefördert?

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder Bodybuilding ist das Ziel nicht in erster Linie nur der Muskelaufbau. Das Training soll gleichermaßen Kraft, das Herz- Kreislaufsystem und die Koordination fördern. Crossfit ist somit nicht nur Mittel zum Zweck, sondern eine ganz eigene komplexe Sportart. Die Athleten haben das Ziel, rundum fit zu sein. Aus diesem Grund sind die Leistungen guter Crossfit Athleten oft auch besonders gut in andere Sportarten übertragbar. Crossfit kann sich somit auch zur leistungssteigernden Ergänzung zu anderen Sportarten eignen.