

# 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.

**K**ilogramm 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.

**L**evels 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 verschiedener Übungen planen und kontrollieren.

**M**onatsbeiträge: 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.

**N**o 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.

**O**vertraining: 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.

**P**aleo: Paleo ist eine im CrossFit häufig anzutreffende Ernährungsweise, die sich an der urzeitlichen 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.

**R**ich 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.

**T**abata: 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.

**V**erletzungsgefahr: 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.