

Zirkeltraining mit LKW-Reifen und hohem Funfaktor

von Thomas Kernbauer

Eine relativ neue Trainingsform rollt seit einiger Zeit auf uns zu. Deren Name lautet Crossfit.

Zu Beginn muss ich erwähnen, dass Crossfit ein Franchise-ähnliches Unternehmen ist und dies hier keine Werbung sein soll.

Worum geht es bei Crossfit?

Im Grunde geht es darum Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit zu trainieren.

Es ähnelt ein wenig dem Zirkeltraining das einige von uns noch aus der Schulzeit kennen, jedoch wird es mit viel höherer Intensität ausgeführt.

Klassische „Kraft-Trainingsgeräte“ sucht man vergebens, viel mehr trainiert der Crossfitter mit Rudergeräten, Kettlebells (Kugelhanteln), er springt Seil, wirft mit Medizinbällen, klettert Seile hoch, trainiert an Ringen und Klimmzugstangen, bewegt riesige LKW Reifen bzw. bearbeitet diese mit einem Hammer und und und...

Ziel ist es durch neurologische und physiologische Anpassung den Körper auf die Belastungen des Alltags einzustellen,

hinzu kommen noch Ernährungstipps um die neu gewonnene Energie auch sinnvoll umzusetzen.

Trainiert wird meistens in kleinen Gruppen, um Einsteiger nicht gleich völlig zu überfordern und die einzelnen Bewegungen und Übungsfolgen besser zu erlernen.

Das Motto der Crossfit-Bewegung lautet:

- kurz und intensiv
- abwechslungsreich und herausfordernd
- spannend und mit hohem Spaßfaktor

Dabei wird eine Atmosphäre geschaffen, in der man sich gegenseitig unterstützt, sich anfeuert und sein Bestes gibt.

Die gemeinsame Anstrengung schmiedet Freundschaften und schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das man in dieser Form selten findet.

Es gibt mittlerweile schon einige Crossfit Locations in Wien und in anderen Großstädten dieses Landes. Wenn Sie also nun Lust auf diese fast einzigartige Form des Trainings bekommen haben oder Ihre Fitness in nahezu allen Bereichen verbessern möchten, dann versuchen Sie es. Der Fun-Faktor ist garantiert.

Thomas Kernbauer, Jahrgang 1981, aus Breitenbrunn, ist von Beruf Manualtherapeut, Pilates-Master Trainer, Personal Fitness-Trainer und Mitglied im Ruderclub Breitenbrunn.



Foto: www.fotolia.de

Bei Crossfit wird nicht mit den üblichen Kraft-Trainingsgeräten gearbeitet. Hier wird auf Kettlebells, Medizinbälle und LKW-Reifen gesetzt.