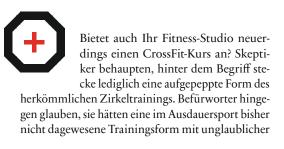


# ZIRKELTRAINING 2.0

Man nehme eine traditionelle Trainingsmethode, packe sie in ein neues Gesamtpaket, gebe diesem einen neuen Namen – und fertig ist die Trendsportart. Wir haben uns gefragt: Was bringt eigentlich CrossFit-Training?

// Holger Lüning



Effektivität entdeckt. CrossFit, das ist Kraft- und Ausdauertraining mit kurzen Übungszeiten höchster Intensität. Die Fitness-Trainingsmethode, die bereits 2009 weltweit in fast 2.000 Studio angeboten wurde, verbindet Gewichtheben, Sprinten und Gymnastik. Sie soll nicht nur Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, sondern auch die Geschicklichkeit, den Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit schulen. Und das mit nur wenigen Minuten Aufwand.

#### HAMMERHART, ABER SCHNELL VORBEI

Prinzipiell kein schlechtes Konzept: Wissenschaftler, die die Wirkung kurzer, sehr intensiver Intervalle als Ergänzung zum Ausdauertraining untersucht haben, sind zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen. Eine Studie der Universität Ontario im Jahr 2006 beispielsweise befasste sich mit der Frage, welche Auswirkungen ein zweiwöchiges Sprinttraining

1 / Check Fotos: dreamstime.com (Ammentorp)

im Vergleich zu einem zweistündigen Radtraining hat. Man bildete zwei Sportlergruppen, die nach diesen Vorgaben trainierten. Es zeigte sich, dass die Anzahl der Mitochondrien, die Kraftwerke in den Muskeln, bei allen Sportlern signifikant anstiegen. Ebenso wuchsen die Laktat-Pufferkapazität und die Glykogenspeicher. Die beiden Gruppen unterschieden sich lediglich in der Trainingsdauer: Die, die hochintensive Intervalle durchführte, trainierte nur 15 Minuten lang, die Ausdauergruppe hingegen fast zehn Stunden wöchentlich. In einer norwegischen Studie aus dem Jahr 2008 erzielten die Probanden bei einem ähnlichen Testaufbau im Anschluss an eine zweimonatige Trainingsphase Ergebnisse, die dies unterstreichen. Rund 21 Prozent länger konnten die Sportler nach kurzen und intensiven Einheiten in ihrem Spitzentempobereich laufen als vor dieser Trainingsperiode.

Die Erklärung der Wissenschaftler klingt plausibel: Nur wenn ein Körper effizient arbeite und athletisch gut ausgebildet ist, könne er die zur Verfügung stehende Energie auch effizient umsetzen. Der japanische Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata wurde mit einer Versuchsreihe bekannt, die eine Gesamtdauer

von vier Minuten vorsah - mit acht Serien von jeweils 20 Sekunden hochintensiver Belastung und 10 Sekunden Pause. Der griffige Name: das Tabata-Protokoll. Auch ihm bescheinigen Wissenschaftler enorme Verbesserungen in den zuvor genannten Leistungsparametern aber auch in der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität - das wichtigste Maß für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Weniger trainieren und dennoch schneller werden? Oder, noch verlockender: weniger trainieren und schneller werden als je zuvor? Diese po-

pulärwissenschaftliche Meinung setzte sich schnell durch und machte dieses Übungsschema als Hochintensives Intervall-Training (HIIT) zu einem Geheimtipp unter Ausdauersportlern.

### BERGAUF ROLLENDE REIFEN

In den USA begannen dann kommerzielle Anbieter Trainingsmethoden anzubieten, die Hobby- und Spitzensportler in kurzer Zeit in neue Leistungsbereiche katapultieren sollten. Unter anderem unter dem Markennamen "CrossFit", mit dem Fitnessstudios diese Trainingsmethode einem breiten Publikum zugänglich machen wollten. Der Highschool-Turner Greg Glassman und seine damalige Frau Lauren werden als Gründer geführt, das erste Cross-Fit-Studio eröffneten Sie bereits im Jahr 1995. Und plötzlich sah man zunehmend Profisportler, die in Videoclips plötzlich Eisenstangen hochwuchteten, große Traktorreifen bergauf rollten, an Reckstangen arbeiteten und Workout-Stationen nach dem Muster eines Zirkeltrainings aufbauten.

## Crossfit - Die Klassiker

- # tiefe Kniebeugen mit Langhantel
- # Hock-Streck-Sprünge
- # Bergsprints
- // Kettlebell-Übungen
  (Swings)
- " Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Klimmzüge, Liegestütz)
- Übungen mit Medizinball (Wandprellen)
- Übungen an der ReckstangeÜbungen an Ringen



und unter

spomedis.de

tt 38 / April-Mai 2013 / www.tri-mag.de



- + einfach umsetzbar (z. T. ohne Geräte)
- + geringer Zeitaufwand
- + hoher Nutzen
- + schnelle Anpassung
- + langfristiger Verletzungsschutz



- verursacht anfangs
   Muskelkater
- hohe Intensitäten bergen Verletzungsrisiko
- ersetzt keine langen
   Ausdauereinheiten
- z. T. sind Geräte erforderlich

HOLGER LÜNING



Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern

unter den Langdistanztriathleten. Bei spomedis erschien unter anderem seine DVD "Schneller schwimmen"

www.tenerifetoptraining.com

"4 x 4", so der Wissenschaftler Anthony Turner vom London Sport Institute, sei das optimale CrossFit-Trainingsprogramm. Also vier Intervallserien à vier Wiederholungen, die so hoch in ihrer Intensität sein müssten, dass eine fünfte Wiederholung praktisch nicht mehr möglich sei. Eine Aufgabe, die jeden Sportler anfangs vor allem damit konfrontiert:

einem ordentlichen Muskelkater! Drei Trainingseinheiten von 15 bis 30 Minuten Dauer pro Woche sollten deshalb genügen.

So ein intensives Training kann natürlich keine Ausdauereinheit ersetzen – für Triathleten ist eine gute Ausdauergrundlage einfach unerlässlich. Dennoch sind CrossFit- und andere vergleichbare Einheiten eine wunderbare Ergänzung. Denn sie sprechen genau die Fähigkeiten an, die im Trainingsalltag eines Ausdauersportlers oft vernachlässigt werden, aber durchaus wichtig sind. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Beispiel. Ein stabiler Rumpf ist der Garant dafür, die Hebelkräfte der Arme und Beine ohne große Verluste in Vortrieb umzusetzen. Zugleich schützt eine kräftige Körpermitte vor Überlastungsschäden und Fehlhaltungen.

#### FÜR TAKTIKFÜCHSE

Kraft ist die Basis jeder sportlichen Bewegung. Die spezielle Form der Beanspruchung beim CrossFit, nämlich die Aneinanderreihung vie-

ler Übungen, dient besonders der Entwicklung Ihrer Kraftausdauer. Eine Fähigkeit, die auch im Wettkampf gefordert ist. Gleichzeitig werden Sie durch regelmäßiges CrossFit-Training deutlich agiler und variabler, wenn es zum Beispiel um taktische Manöver geht: einen kurzen Sprint um die Boje, einen giftigen Anstieg auf der Radstrecke oder eine ökonomische Lauftechnik bis zur Finishline. CrossFit ist wie fast jede Form von zusätzlichem Athletiktraining eine ideale, vielleicht sogar unverzichtbare Ergänzung zum herkömmlichen Ausdauertraining. Und zwar für alle Leistungs- und Altersklassen. CrossFit, das auch Teil des Fitnessprogramms vieler Polizei- und Militäreinheiten ist, bietet inzwischen Programme für Kinder, Schwangere, Senioren, Ballsportler und auch Triathleten. Die Voraussetzung,

So geht's

#### **OHNE GERÄTE**

# 2-3 x 5 min so viele Durchgänge wie möglich, 3 min Pause

- **#** 5 Klimmzüge
- # 5 Strecksprünge
- // 10 Liegestütze
- **//** 10 Kniebeugen

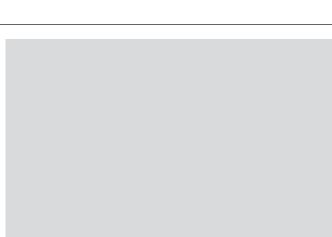
#### MIT GERÄTEN

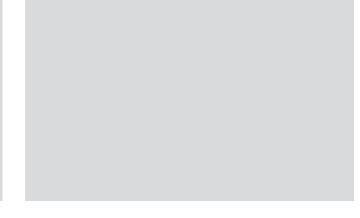
- # 2-3 x 5 min so viele Durchgänge wie möglich, 3 min Pause
- # 5 x Kniebeugen mit
  Langhantel
- **//** 5 Klimmzüge
- / 10 Sprünge auf Bock
- // 5 x Bankdrücken
- # 10 Kettlebell-Lifts

dass CrossFit Sie in einem Triathlonrennen wirklich schneller macht, ist jedoch eine solide Ausdauergrundlage. Denn nur auf ihrer Basis könnten Sie mit hochintensivem Training weitere wirksame Reize setzen und Ihrer Leistungsfähigkeit auch im fortge-

schrittenen Trainingsalter noch einmal einen Schub verpassen.

Wenn Sie nach der CrossFit-Methode trainieren möchten, können Sie in eines der lizenzierten Studios gehen – müssen Sie aber nicht. Und hier gelangen wir wieder zur Anfangsfrage: Ist das nicht Zirkeltraining? Ja, auch ein Zirkeltraining, wie Sie es aus Schulzeiten kennen, kann den Zweck erfüllen. Zudem können Sie mit einigen Übungen aus der CrossFit-Palette einen eintönigen Dauerlauf aufpeppen, indem Sie zum Beispiel Baumstämme im Wald umherwuchten oder an Bänken für Wanderer einige kurze, intensive Übungen durchführen. Ob es nun CrossFit oder Zirkeltraining heißt, ist dabei völlig gleichgültig. Denn einen Versuch ist diese Art von Training wert – mindestens!





# Sie verbrennen die Kalorien. Wir liefern Ihnen neue!



