



Was genau ist eigentlich Crosstraining?

Das CrossFit-Konzept, auf dessen Basis das Crosstraining entwickelt wurde, hat seinen Ursprung in den 1990er Jahren in den USA. Der Gründer und Entwickler Greg Glassman war selbst Leistungsturner und nutzte seinen Fitnessraum zur Ausbildung von Polizisten.

Die Inhalte des Crosstrainings sind vielfältig und verbinden sowohl athletische als auch funktionale Übungen aus verschiedenen Sportarten zu einem einzigartigen Konzept. Das Training kann sowohl mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten durchgeführt werden, wie z.B. mit einem Medizinball, Springseil, Langhantel, Turnkasten, Turnringe, Klimmzugstange, Kettlebell/ Kurzhantel etc. Auch mit Sand gefüllte Kanister oder Reifen können hier zweckentfremdet als Trainingsgerät verwendet werden.

Was erwartet mich beim Crosstraining?

Trainingseinheiten im Crosstraining sind immer hochintensiv, abwechslungsreich und funktionell. Die Inhalte einer jeden Einheit variieren dabei ständig, wodurch immer neue Trainingsreize gesetzt werden können und sich letztlich auch große Fortschritte erzielen lassen.

Deinen persönlichen Schweinehund kannst Du hier immer wieder überwinden und die eigene Belastungsfähigkeit ausreizen, jedoch nie auf Kosten eines Übertrainings oder körperlicher Schäden.

Wofür ist Crosstraining gut?

Das Schöne am Crosstraining ist, dass Übungen, die Du im Training absolvierst, Dir auch in Deinem „normalen“ Alltag weiterhelfen.

Ein *Deadlift* (Kreuzheben) beispielsweise wirkt ähnlich wie das Anheben einer schweren Kiste Wasser. Das Ziel sind also keine dicken „Show-Bizeps“, sondern ein funktionell ausgeprägter Muskelapparat. Dementsprechend lassen wir das Training an großen Geräten außen vor und setzen auf funktionelle, mehrgelenkige Übungen. Sie sprechen viele Muskelgruppen und -ketten an, statt nur einzelne Muskeln isoliert zu trainieren. Daher handelt es sich beim Crosstraining um ein ganzheitliches Training, das Deinen kompletten Körper und jede noch so kleine Muskelpartie beansprucht.

Was macht Crosstraining mit meinem Körper?

Kurzum, Du baust Muskeln auf.

Aber Ladies, hier bitte keine Panik verbreiten! Ihr werdet niemals so breit, dass Ihr nicht mehr durch die Tür passt, genetisch geht das einfach nicht.

- ✔ Durch das Ausdauertraining wirst Du aber schön die unerwünschten Fettzellen zum Schmelzen bringen – oh ja, schwitzen wirst Du!
- ✔ Durch den Gymnastik-Anteil lernst Du Deinen Körper besser kennen, Du lernst einzelne Muskeln Deines Körpers direkt anzusteuern, wirst beweglicher und flexibler.



Wie läuft eine Crosstraining Einheit ab?

Melli würde sagen: „Langweilig wird es nie!“

Ein festes Trainingsprogramm, wie man es vom klassischen Krafttraining kennt, sucht man hier vergebens.

Auf der Tagesordnung stehen:

- Mobilisation
- Dynamisches Aufwärmen (Warm-up), gerne auch in Form von Spielen
- Spezielles Aufwärmen/Techniktraining
- Workout des Tages (Workout of the Day – WOD)
- Lockerung/Dehnung
- Abschluss für den Teamgeist

Die Übungen des WOD stammen aus den folgenden Kategorien:

Gewichtheben: Stoßen, Reißen, Kniebeugen – die Übungsvielfalt und Kraftentwicklung dieser komplexen Sportart ist riesig.

Turnen: Ob Handstand, Klimmzug oder Dips an Turnringen - gymnastische Elemente fördern Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Rumpfstabilität. Und Kraft wird natürlich auch trainiert.

Ausdauer: Kurz und knackig - bis die Lunge brennt.

Häufig kommt ein stationäres Rudergerät zum Einsatz, ein Springseil – oder die Laufschuhe.

Das Training findet stets in Kleingruppen statt, um zu gewährleisten, dass der Trainer innerhalb der Gruppe ausreichend Zeit hat, jeden einzelnen Sportler anzuleiten, zu korrigieren und zu motivieren.

Wer sollte Crosstraining ausprobieren?

Crosstraining ist – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitness – für jeden geeignet. Jede Übung wird auf die jeweiligen Fähigkeiten angepasst. Ob Spitzenathlet oder Freizeitsportler, es fordert und fördert passgenau Deinen Leistungsstand und setzt auf Deinem Fitnesslevel an.

Da das Training sehr intensiv ist, in der Regel aus komplexen Bewegungsabläufen besteht und teilweise unter Zeitdruck absolviert wird, besteht die Gefahr, das sich gerade nicht geübte und ambitionierte Sportler zu viel zumuten. An dieser Stelle entscheidet der Trainer, wie weit der Trainierende gehen kann. Der wichtigste Grundsatz beim Crosstraining lautet „Safety First“.

Und nun viel Spaß beim Ausprobieren – Dein Kurs ist nur noch einen Klick entfernt 😊!