

A muscular man with dark hair and intense eyes is shown in a starting crouch on a grassy field. He is shirtless and wearing black shorts. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky, suggesting an outdoor setting at dawn or dusk.

CrossFit® Powerworkouts

The logo for blv, consisting of the lowercase letters 'blv' in white on a red square background with a white curved line underneath.

blv

Intensivtraining für Kraft & Ausdauer

MARCO
PETRIK

Die Geschichte von CrossFit®

Der Gründer von CrossFit®, Greg Glassman, ein ehemaliger Turner, trainierte als Personal Trainer schon viele Jahre lang nach von ihm persönlich entwickelten Prinzipien, bevor er im Jahr 2002 begann, seine Workouts unter www.crossfit.com im Internet zu veröffentlichen. Glassman startete mit seinem eigenen Studio in einer alten Lagerhalle und die ersten Affiliates (selbst- und eigenständige Partnerunternehmen, die Lizenzgebühren für den Namen »CrossFit®« zahlen) in den USA ahmten dies nach. So setzte sich der Begriff *Box* für ein CrossFit®-Studio durch. Parallel

dazu fing Glassman im Rahmen des *CrossFit® Journal* an, Artikel zu schreiben, in denen er anfangs unregelmäßig zu fitnessrelevanten Themen Stellung nahm und diese ebenfalls über seine Website zugänglich machte. Dort ist der erste Artikel *What is fitness?* frei zum Download erhältlich, den ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Mit dem Start der Internetseite begann die weltweite Verbreitung von CrossFit®. Viele Athleten und Trainer durchsuchten das Internet nach Anregungen und stießen dabei auf CrossFit®, so auch ich Ende 2008.

Die Definitionen und Philosophie hinter

Glassman suchte nach einer vernünftigen Definition von Fitness und fand in der einschlägigen Literatur nichts, das ihm zusagte. Aus diesem Grund begann er, verschiedene Modelle zu einer umfassenden Definition von Fitness aufzustellen.

Modell 1: die körperlichen Fähigkeiten

Das erste Modell nimmt zehn allgemeine körperliche Fähigkeiten ins Visier. Ich habe die englischen Begriffe bewusst beibehalten, weil es zu einigen Ausdrücken keine adäquate deutsche Übersetzung gibt.

Die Fähigkeiten 1–4 können durch

Training verbessert werden, dabei lassen sich physiologische Anpassungen im Körper nachweisen. Die Fähigkeiten 7–10 sind Übungssache und werden durch stetiges Wiederholen verbessert, hierbei zeigt sich eine Anpassung im neurologischen System (Nervensystem). Power und Speed sind Kombinationen aus beidem.

Nach Greg Glassmans Annahme ist nun derjenige am fittesten, bei dem alle zehn Fähigkeiten am ausgewogensten sind. Dies war zum damaligen Zeitpunkt eine völlig neue Sicht auf Fitness, denn bis dahin galten vor allem Triathleten oder Marathonläufer als fit, die mit Sicherheit bei den ersten beiden Fähigkeiten herausragend sind, aber speziell in den Punkten 3 und 5 weit unter dem

Durchschnitt liegen.

Die 10 körperlichen Fähigkeiten

1. Cardiovascular/respiratory endurance: Hiermit ist die Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung mit der Atmung gemeint, also die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, zu verarbeiten und zu verteilen.

2. Stamina: die Fähigkeit des Körpers, Energie herzustellen, zu verteilen, zu speichern und umzusetzen.

3. Strength: die Fähigkeit einer oder mehrerer Muskelfasern, Kraft zu erzeugen.

4. Flexibility: die Fähigkeit, den