DROP IN

DEIN MAGAZIN FÜR FUNCTIONAL FITNESS

FITTEST ON EARTH

Wie die Schweizerin Sabrina López in ihrer Adaptive-Kategorie die Games gewann

DROP IN VI

DEIN MAGAZIN FÜR FUNCTIONAL FITNESS

INHALT:

EDITORIAL 3

MARKETPLACE 4

INTERVIEW SABRINA LÓPEZ 6

INTERVIEW ANNA QUOST 14

INTERVIEW NICOLE HEER 22

INTERVIEW VANESSA WAGNER 28

OUTDOOR: TRAIL-HIKING 34

OUTDOOR: BIKING 44

INTERVIEW
ZUM NANO X1 ADVENTURE 50

TECHNIK: KETTLEBELL SWING 54

TECHNIK: RING MUSCLE UP 58

ERNÄHRUNG: SUPPLEMENTE 62

GESUNDHEIT:
MENTALES WOHLBEFINDEN 68

GESUNDHEIT: EISBADEN 72

GESUNDHEIT: NACKENSCHMERZEN 76

WEITERBILDUNG:
CROSSFIT-SEMINARE 81

BOXFÜHRUNG:
COACHES DEVELOPMENT 82

«WHAT'S IN MY BAG?» 84

EVENTS: ZÜRICH GAMES 86

EVENTS: BATTLE THE BEACH 88

EVENTS: SCHWEIZERMEISTERSCHAFT . . 90

Anmerkung zu den Box-Listen: Um euch mehr Inhalt bieten zu können, haben wir die Liste aller Boxen im DropIN-Erscheinungsgebiet aus dem Magazin entfernt. Diese findet ihr online: *dropin.ch/crossfit-boxen*

Eure Box fehlt? Schreibt uns eure Anschrift an *info@dropinmag.ch*

JAJA, ICH WEISS, DAS WETTER IST MIES. TROTZDEM: RAUS MIT EUCH!

LIEBES DROPIN-TEAM

Wenn ihr diese Ausgabe aufschlagt, ist es bereits das sechste Mal, dass wir die Functional-Fitness-Welt im deutschsprachigen Raum mit unserem Magazin «beglücken». Und obwohl aktuell, sprich während ich diese Zeilen schreibe, wieder mögliche Covid-bedingte Verschärfungen diskutiert werden, scheint sich die Lage doch langsam, aber stetig zu bessern: Zumindest Boxen sind derzeit mehr oder weniger normal geöffnet (Stand Ende August 2021) und wir alle können unserer geliebten Trainingsroutine nachgehen. Und da der Anspruch der funktionellen Fitness unter anderem darin besteht, Athletinnen und Athleten für alle erdenklichen Situationen fit zu machen, richten wir von DropIN diesmal den Blick nach draußen: Wir haben uns auf einen der schönsten Trails der Schweiz begeben und berichten, wie wir uns inmitten von Felsen, steilen Abhängen – und Steinböcken – geschlagen haben. Und für diejenigen unter euch, die mit der Anschaffung eines Mountainbikes liebäugeln, haben wir uns von Fachleuten beraten lassen. Bei uns erfahrt ihr, worauf ihr achten müsst, wenn ihr auf zwei Rädern über Stock und Stein unterwegs sein wollt.

Ein großes Highlight, sowohl für die Schweizer CrossFit®-Community als auch für alle adaptiven Sportlerinnen und Sportler, ist der Sieg von Sabrina López in ihrer Kategorie an den diesjährigen CrossFit Games. Wir trafen die Schweizerin in ihrer Box nahe Bern und sprachen mit

ihr über ihren Sieg, ihr Training – und wie man aus einem herben Schicksalsschlag eine Chance macht.

Generell ist diese Ausgabe von DropIN einmal mehr ein Heft der starken Frauen – aber lest selbst.

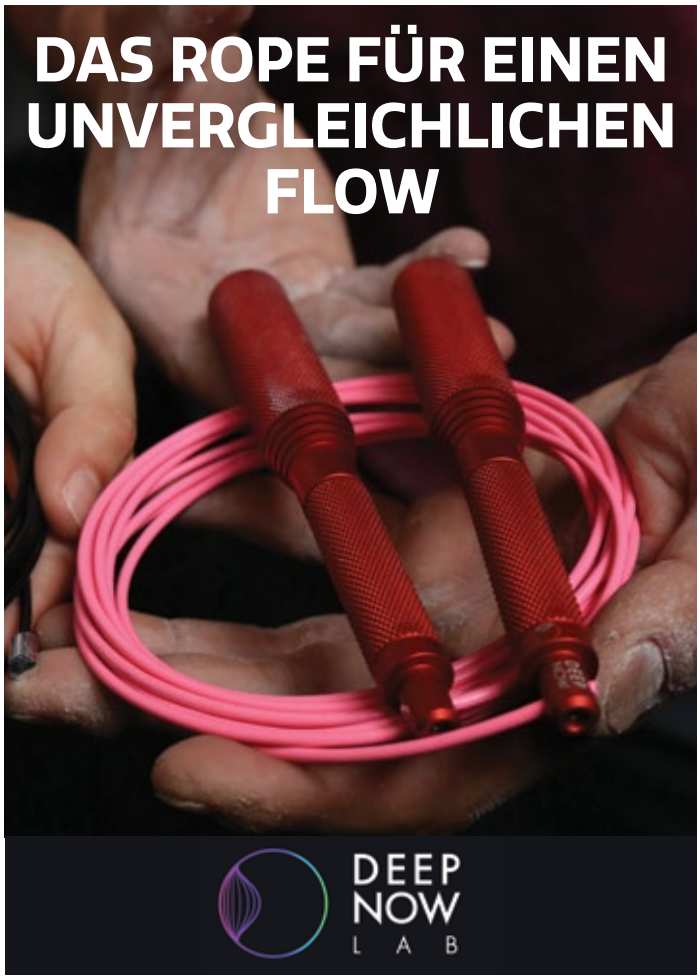
Ich wünsche euch viel Spaß beim Trainieren, ob in der Box, auf dem Trail oder dem Bike. Bleibt positiv, bleibt fit – und vor allem gesund!

Viel Spaß beim Lesen!

Matthias Mehl,
Chefredaktor DropIN Magazin

IMPRESSUM:

DropIN Magazin ist ein Produkt der KonText Textagentur mit Sitz in Zürich. Sämtliche Rechte vorbehalten. Das Magazin erscheint vierteljährlich. Alle im Magazin verwendeten Bilder von Athletinnen und Athleten wurden – soweit nicht klar anders deklariert – ausschließlich zu redaktionellen Zwecken genutzt. Die Bilderrechte liegen bei den jeweiligen Urhebern. Das Einverständnis zur Publikation wurde vollumfänglich erteilt. CrossFit® ist eine eingetragene Marke der CrossFit, LLC. Weitere Informationen unter: *dropinmag.ch* sowie *kontextagentur.ch*



«37, 38, 39...Mist, verheddert!» Vielleicht kennst auch du diese Situation, wenn du im WOD deine Double Unders absolvierst. Wenn du echten «Flow» erleben möchtest, legen wir dir das «Momento 1.0 Speed Rope» ans Herz: Hierbei handelt es sich nicht nur um ein Speed Rope, sondern um ein leistungsstarkes, modulares, sich ständig weiterentwickelndes Trainingsgerät, das sich mit dir und deinen Ansprüchen verändert.

Schweizer Ingenieure haben den Mechanismus bis ins kleinste Detail studiert mit dem Ziel, ein qualitativ hochwertiges Produkt zu erschaffen, das es Fitnessprofis, Fitnessbegeisterten und Profisportlern gleichermassen ermöglicht, sich voll und ganz auf das Seilspringen zu fokussieren. «Wir haben die besten Kugellager auf dem Markt ausgewählt, um eine hervorragende Kreiseldrehung zu gewährleisten», erklärt Davide Cerese von DEEP NOW Lab. Ein weiterer grosser Vorteil des «Momento 1.0 Speed Rope» liegt in der Tatsache, dass es sich um ein modulares Rope handelt, das je nach Bedarf angepasst werden kann. Es eignet sich daher perfekt für Athletinnen und Athleten, die an den CrossFit Open und Games teilnehmen, sowie für MMA-Boxer, die sich auf ein präzises und robustes Speed Rope verlassen wollen.

Weitere Informationen findest du unter
deepnowlab.com

Bist du Betreiber eines Gyms / Fitnessstudios oder einer Functional-Fitness-Box? Bist du als Personal Coach, Yoga-Instruktor:in tätig? Oder vielleicht leitest du eine Physiopraxis oder managst einen Sportverein?

Für sämtliche damit einhergehenden Aufgaben stellt dir my-crossbox ein kostenfreies sowie intuitives Online-Management-System zur Verwaltung deiner Kurse zur Verfügung. Die Handhabung ist kinderleicht: Deine Mitglieder:innen buchen sich selbstständig online zu deinen Kursen ein. Du hast alles übersichtlich im Blick. Integriere dein Sportangebot auf deiner Webseite. Nutze die Mitgliederverwaltung und weise deinen Kundinnen und Kunden Verträge oder 10er-Karten zu.

my-crossbox bringt dein Sportangebot mit deinen Kunden auf ihrem Portal zusammen. Registriere dich im Verzeichnis und lasse dich von deinen Kunden auf dem my-crossbox-Marktplatz finden.

Weitere Informationen findest du unter
my-crossbox.com

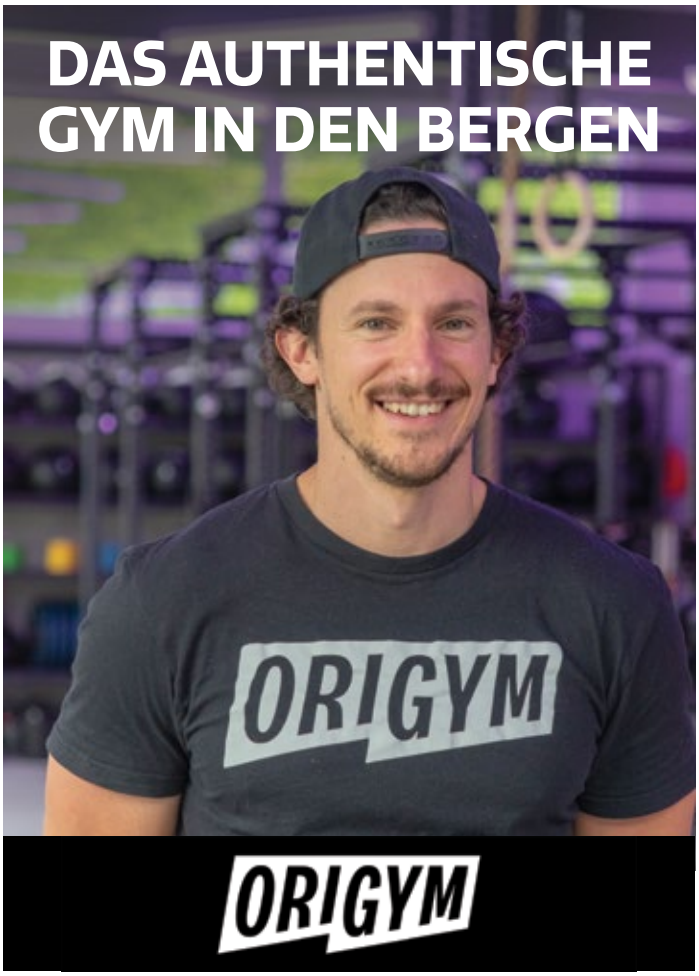
Bilder: Ambitious Creative Co/ Rick Barrett via Unsplash

«Origen» bedeutet «Ursprung» auf Romanisch, der vierten Landessprache der Schweiz. «Und da ich aus der malerischen Bergregion stamme, wo diese Sprache verwendet wird, habe ich den Namen meines Gym an diesem Begriff angelehnt», erklärt Arno Galmarini. Für den Coach stellte die Eröffnung des Gyms im Jahr 2020 quasi eine Rückkehr zu seinen Wurzeln dar.

2011 baute Arno in Zürich die erste Warehouse- / Functional-Trainingsstätte der Schweiz mit auf, die sich ausschließlich auf Leistungs- und Spitzensport konzentrierte. Viele seiner dort gemachten Erfahrungen kommen heute den Sportlerinnen und Sportlern im Origym zugute: «Eine erstklassige Infrastruktur sowie abwechslungsreiche Workouts sind meinem Team und mir enorm wichtig.» Dementsprechend bietet das Origym alle Trainingsinfrastrukturen, die für funktionelle Workouts nötig sind, verfügt aber auch über Kabelzüge sowie moderne Kraft- und Ausdauergeräte.

Ebenfalls großen Wert legt Arno auf eine angenehme Atmosphäre. Die Räumlichkeiten des Origym sind daher mit einer Lichtanlage versehen, die verschiedene Stimmungen erzeugen kann. «Und wenn wir die Trainierenden richtig antreiben wollen, nutzen wir unser Soundsystem, das Club-Standard entspricht», meint Arno lachend.

Weitere Informationen findest du unter
origym.ch



Es ist eine ebenso einfache wie korrekte Gleichung: Je mehr Plates du auf die Hantelstange packst, desto wichtiger wird der «Hookgripp», damit du das Gewicht vom Boden heben kannst. Und dank dem «Lift Heavy Hook Grip Tape» musst du dir nun keine Sorgen mehr darüber machen, ob deine Daumen in der Daumenklemme heil bleiben. Denn einmal angelegt, verstärkt das Hook Grip Tape deinen Griff wie ein Schraubstock. Verletzungsfrei trainieren und ohne Blasen aus der Class kommen? Mit unserem Tape ist das ein Leichtes! Also: Lift Heavy – every day! Dein Körper wird es dir danken und deine Daumen werden halten!

Die Tapes sowie zahlreiche weitere unverzichtbare Trainings-Essentials findest du auf wodstore.de. Der Shop ist deine erste Anlaufstelle für erstklassiges Equipment, Supplements und Bekleidung. Sichere dir jetzt zehn Prozent bei deinem ersten Besuch unseres Stores!

Besuche *wodstore.de* und bring dein Training auf ein neues Level.

Weitere Informationen findest du unter
wodstore.de

WIE MAN EINE HÜRDE IN EIN SPRUNGBRETT VERWANDELT

Vor rund zwei Jahren verletzte sich Sabrina Daniela López im Training irreparabel am linken Handgelenk. Seither kann die 31-jährige Schweizerin die betroffene Hand nur sehr eingeschränkt nutzen. Doch die ambitionierte Athletin ließ sich dadurch nicht aus der Bahn werfen, sondern passte sich – ganz im Geiste der funktionellen Fitness – an ihre veränderte Ausgangslage an. Mit Erfolg: Ihr neuer Weg führte sie direkt nach Madison, aufs Podest der diesjährigen CrossFit® Games. Wir wollten von ihr wissen, wie sie ihren Rückschlag in eine Chance verwandelt hat.

Text: Matthias Mehl
Bilder: Andy Davies

Sabrina, nun ist es bereits mehr als zwei Monate her, dass du an den diesjährigen CrossFit Games in der Kategorie «Women Upper Extremity» den Titel «Fittest on Earth» gewonnen hast. Wie fühlt sich das heute für dich an?
Es ist ein hervorragendes Gefühl, auch wenn es wohl noch eine Weile dauern wird, bis ich das Erlebte vollständig verarbeitet haben werde. Der Wettkampf war voller prägender Eindrücke, von denen 99 Prozent durchgehend positiv waren. Ganz besonders hat mich die Tatsache beeindruckt, dass alle Teilnehmenden mit dem gleichen Respekt behandelt wurden – von den Individuals über die Masters bis hin zu uns Adaptive Athletes.

In diesem Jahr standen nebst dir noch zwei weitere Schweizer Athleten auf dem Games-Floor, namentlich Adrian Mundwiler bei den Individuals sowie Konrad Kaufmann bei den «Masters 60 to 64». Hattet ihr während der Wettkämpfe Zeit, euch hin und wieder auszutauschen?
Nicht allzu viel, nein. Konrad bin ich zwar immer wieder mal über den Weg gelaufen, da die Masters und Adaptives an den gleichen Tagen zum Wettkampf antraten. Adrian wiederum habe ich nur bei der Fahnenzeremonie, also beim gemeinsamen Einlaufen ins Stadion, gesehen. Angesichts der Größe sowie der streng durchgetakteten Planung des Anlasses, ist das aber auch kaum verwunderlich. Die meiste Zeit zwischen den Veranstaltungen verbrachte ich mit den Athletinnen meiner Kategorie sowie meiner guten Freundin Michèle, die mich in die USA begleitet hat.

Wie wichtig war es für dich, jemanden als Begleitung an deiner Seite zu haben?
Enorm wichtig! Hier in der Schweiz kommt Michèle zu mir ins Personaltraining, doch in den USA haben wir die Rollen komplett getauscht: Sie war mein Coach, und zwar in jeglicher Hinsicht. Sie kümmerte sich um alle organisatorischen und administrativen Belange. Das versetzte mich in die luxuriöse Situation, mich vollkommen auf den Wettkampf und meine Regeneration zwischen den Events konzentrieren zu können. Das war absolut ideal und ich bin Michèle für ihren wertvollen Support enorm dankbar.

Wie war die Stimmung zwischen euch Athletinnen? Herrscht da ein freundliches Miteinander oder spürt man einen stetigen Konkurrenzdruck?
In meiner Kategorie war zu Beginn eine gewisse Verwunderung zu spüren, weil ich, anders als manche meiner Konkurrentinnen, noch über beide

Bild: CrossFit Games

Arme und Hände verfüge. Doch das legte sich schnell und ich habe den Umgang untereinander stets als sehr freundlich empfunden. Am besten verstand ich mich mit der Amerikanerin Elisabeth Bride, die mich hoffentlich irgendwann in der Schweiz besuchen wird.

Führ uns bitte mal durch einen typischen Wettkampftag an den CrossFit Games.
Jeden Abend erhielten wir das Briefing für den Folgetag. Am nächsten Morgen begann dann unser Tag recht früh, da wir bereits um sieben Uhr aufgewärmt am Athletes-Checkpoint warten mussten. Das bedeutete für Michèle und mich, dass wir bereits um vier Uhr aus den Federn schlüpfen mussten, um genügend Zeit für Verpflegung und Vorbereitung zu haben. Vom Hotel aus ging es dann per Uber direkt aufs Wettkampfgelände. Danach stand das Warm Up auf dem Programm. Anschließend wurden wir um Punkt sieben Uhr von der Eventleitung zum jeweiligen Austragungsort geführt – im Gänsemarsch. Danach hieß es meistens wieder warten, bis man dann an der Startlinie stand. Vor allem den Zeitraum zwischen dem Aufwärmen und dem Startschuss empfand ich als mental sehr belastend, da sich die Aufregung kontinuierlich steigerte.

Wie bist du damit umgegangen?
In solchen Situationen werde ich immer äußerst ruhig und konzentriert, um meinen Fokus aufrechtzuerhalten. Doch sobald der Event dann anfängt, verfliegt meine Nervosität jeweils komplett und weicht dem typischen Wettkampf-Tunnelblick. Das war auch an den Games nicht anders. Am Ende einer jeden Competition blieben uns noch meist einige Minuten, um im Zielbereich wieder zu Atem zu kommen – bevor wir dann auch schon in den Cool-Down-Bereich gebracht wurden. Ein persönliches Highlight für mich stellte die Tatsache dar, dass Games Director Dave Castro fast immer an der Ziellinie stand, um uns alle mit der «Brofist» abzuklatschen.

Gab's eine Mittagspause?
Ja, meistens hatten wir nach den morgendlichen Wettkämpfen zwei Stunden Zeit für uns, bevor das Ganze am Nachmittag erneut seinen Lauf nahm. Das reichte gerade aus, um sich ein wenig zu verpflegen, obschon ich oft dermaßen nervös war, dass ich sowieso kaum einen Bissen runterkriegen konnte (*lacht*). Während meiner kurzen Zeit in Madison habe ich rund drei Kilo abgenommen. Hätte mich Michèle nicht wortwörtlich zum Essen gezwungen, wären es wahrscheinlich noch mehr gewesen.

Dieses Jahr markierte das erste Mal, dass Athletinnen und Athleten mit körperlichen Einschränkungen an den CrossFit Games zugelassen wurden. Wie hat die Wettkampfleitung diese Herausforderung deines Erachtens gemeistert?
Ich kann ihnen ein durchwegs gutes Zeugnis ausstellen. Man hat sich wirklich bemüht, uns einen spannenden und gleichzeitig fairen Wettkampf zu bieten. An den abendlichen Briefings wurden unter anderem die Standards der Übungen genau erläutert und wir durften Fragen stellen – zum Beispiel, ob Athletinnen, die über beide Hände verfügen, diese für ein spezifisches Movement benutzen durften oder ob man an der Klimmzugstange mit dem Ellenbogen einhängen durfte usw. Die Organisatoren haben sich wirklich Mühe gegeben, Fairness und Vergleichbarkeit sicherzustellen, was bei der Bandbreite an adaptiven Athletinnen und Athleten alles andere als einfach ist.

Welcher Event war dein Favorit?
Ganz klar der Deadlift! Ich bin wirklich glücklich, dass diese Disziplin abgefragt wurde. Mit 300 Pfund konnte ich an den Games einen neuen Deadlift-PR verbuchen und gleichzeitig den Event in meiner Kategorie gewinnen. Das war absolut klasse! Und das Beste: Mit den 300 Pfund, was umgerechnet 136 Kilo entspricht, konnte ich sogar sechs Kilo mehr heben als noch vor meinem Unfall. Dass die Gewichte an den Games in Pfund angegeben waren, stellte einen echten Vorteil für mich dar.

Inwiefern?
Da ich keine Ahnung hatte, wie viel Gewicht genau auf der Stange lag, machte ich mir darüber auch keine Gedanken und versuchte einfach, mein Bestes zu geben. Dass der Deadlift-Event vor der beeindruckenden Kulisse des Kolosseums über die Bühne ging, verlieh dem Ganzen noch zusätzlich eine ganz besondere Atmosphäre.

Zu welchem Zeitpunkt hast du realisiert, dass du in deiner Kategorie die Games gewinnen könntest?
Es dauerte ein Weilchen, bis sich das wirklich für mich abzeichnete. Meine größte Befürchtung bestand darin, dass sie für uns Athletinnen mit Einschränkungen im Oberkörperbereich vornehmlich Lower-Body-Excercises planen würden. In dem Fall hätte ich Probleme bekommen, da meine Stärken eher im Upper-Body-Bereich liegen. Beim ersten Wettkampf handelte es sich um einen Lauf-Event – eigentlich eine meiner Paradedisziplinen. Doch Elisabeth ist eine begnadete Läuferin, sodass ich gegen sie chancenlos blieb. Dennoch half mir der erste Wettbewerb dabei, mir einen Eindruck über meine Konkurrentinnen zu verschaffen. Den nächsten Event, eine Kombination aus Ropeclimbs und Snatches, konnte ich für mich verbuchen. Als Nächstes stand der Deadlift-Event auf dem Programm, den ich ebenfalls gewann. Und obwohl ich mich am Ende des ersten Wettkampf-Tages vorne im Ranking wiederfand, war mir klar, dass am Folgetag mehrere beinlastige WODs anstehen würden. Diese Workouts ging ich glücklicherweise mit einem guten Pacing an – ich weiß mittlerweile sehr genau, was mein Körper zu leisten vermag und was nicht. Das half mir dabei, die Workouts nicht zu stürmisch anzugehen, was sich ausgezahlt hat. Darum hatte ich zum Ende des zweiten Wettkampftages ein gutes Gefühl und dachte mir, hey, das könnte tatsächlich klappen mit dem Titel. Vorausgesetzt natürlich, dass ich es nicht noch auf den letzten Metern vermasseln würde.

Was du auch nicht getan hast.
Nein, aber wenn man gut im Rennen liegt, kann das mental auch stressig werden. Zum Beispiel setzte ich mich beim Schwimm-Event unter Druck. Ich hatte das Gefühl, dass ich diesen Wettkampf eigentlich gewinnen sollte, da ich noch immer über beide Hände verfüge. Na ja, das hat dann doch nicht wirklich geklappt (*lacht*). Es blieb also spannend und ich war bis zum zweitletzten Event extrem nervös. Vor dem letzten Event war aufgrund der Punktesituation dann klar, dass ich gewinnen werde, selbst wenn ich den finalen Event komplett in den Sand setzen würde.

Wie ist dir die Siegerehrung in Erinnerung geblieben?
Es war wunderschön – und extrem kurz (*lacht*). Man stand aufs Podium, lächelte rasch in die Kamera und dann hieß es auch schon wieder Platz machen für die weiteren Kategorien. Dennoch war es ein besonderer Moment.

Welche Ziele verfolgst du nun in der kommenden Saison?
Ich werde diese Saison leider eine kleine verletzungsbedingte Pause einlegen müssen, um meine rechte Schulter sowie meine Bizeps-Sehne auszuheilen. Das wird einiges an Geduld verlangen und bedeutet, dass ich vorerst nur Lower-Body trainieren kann. Natürlich möchte ich danach so schnell wie möglich auf den Competition-Floor zurückkehren– und im Idealfall 2023 wieder an den Games antreten!

Lass uns den Grund genauer betrachten, warum du als adaptive Athletin an den Games gestartet bist. Du kannst deine linke Hand praktisch nicht gebrauchen. Wie kam es dazu?
2013 habe ich mit CrossFit begonnen. Sieben Jahre später kam es dann beim Ring-Training zu einem Unfall. Ich benutzte eine spezielle Traggurt-Vorrichtung, die von Ringturnerinnen und -turnern eingesetzt wird. Der Vorteil der Apparatur besteht darin, dass man Ring Muscle Ups ausführen kann, dabei aber nur das halbe Körpergewicht stemmen muss. Leider riss während meines Trainings eine der Gurtschnallen und die gesamte Apparatur – mit mir darin – fiel runter. Die Ringe, an denen ich mich zu diesem Zeitpunkt in der Stütz-Position hielt, verloren insgesamt zwar nur etwa 20 bis 30 Zentimeter an Höhe. Doch da einer der Karabiner den Sturz dann extrem abrupt abbremste, knickte mein linkes Handgelenk ebenso abrupt ab. Durch diese Krafteinwirkung riss mein SL Band (skapholunäres Band) zwischen Kahnbein und Mondbein komplett durch. Und wie für diese Verletzung typisch, waren die ersten Symptome gar nicht so ausgeprägt, ich habe danach sogar noch weitere Qualifikationen für andere Wettkämpfe bestritten. Nach zwei Wochen war meine Hand allerdings unbrauchbar geworden. Zu diesem Zeitpunkt ging ich noch immer von einer schweren Verstauchung aus. Erst das mobile Röntgen sowie das MRI brachten Gewissheit. Es folgte eine Operation, die eine gewisse Stabilität in

mein Handgelenk brachte – gleichzeitig aber die Mobilität enorm einschränkte. Der Schaden ist leider irreparabel. So unglücklich das Ganze abgelaufen ist, bin ich aber dennoch gleichzeitig froh, dass es nur die linke Hand erwischt hat, im Worst Case hätten beide Handgelenke betroffen sein können.

Seither kannst du diese Hand, und damit den linken Arm, wenig bis kaum für dein Training nutzen. Wie bist du damit umgegangen?
Es war eine schwierige Situation für mich. Dies auch, weil ich sofort umstellen musste. Während der ersten drei Monate nach der OP durfte ich keinerlei Sport treiben, nicht einmal Radfahren, da schon die allerkleinste Erschütterung weiteren Schaden verursacht hätte. Im Juni 2020 habe ich mein Training wieder aufgenommen, damals noch mit der Hoffnung, dass vielleicht alles mehr oder weniger so klappen könnte, wie zuvor. Diese Hoffnung begrub ich im Oktober des gleichen Jahres, als die Schmerzen mit Wucht zurückkehrten. Anfang 2021 rieten mir die Ärzte, nach einem erneuten Röntgen, mir eine andere sportliche Betätigung zu suchen, da CrossFit nicht mehr geeignet für mich sei.

Eine Empfehlung, an die du dich offensichtlich nicht gehalten hast.
Das stimmt (*lacht*). Das Gespräch spielte sich im Januar ab, kurz vor Beginn der CrossFit Open. Kurz darauf erfuhr ich, dass Adaptive Athletes erstmals

101

in ihren eigenen Kategorien antreten können. Das wurde zu meinem Hoffnungsschimmer und verlieh mir den nötigen Motivationskick, um mich mit meiner neuen Situation auf positive Art und Weise auseinanderzusetzen. Ich begann herauszufinden, wie ich die geforderten Übungen einarmig ausführen konnte und welche weiteren Anpassungen ich an meinem bisherigen Training vornehmen konnte. Letztlich habe ich einfach versucht, das Beste aus meiner neuen Situation zu machen.

Ich denke, mit dem Titelgewinn an den Games, ist dir das gelungen.
Danke, das glaube ich auch (*lacht*).

Wie bist du ursprünglich zum funktionellen Fitness-Training gekommen?
Als Kind war ich zehn Jahre lang aktive Leichtathletin, vor allem der Mehrkampf sagte mir zu. Doch als Teenagerin verlor ich irgendwann das Interesse und stieg aus. Zwei, drei Jahre lang habe ich dann ganz erfolgreich Fußball gespielt und fand auf diesem Weg zum Krafttraining. Was mich wiederum auf CrossFit gebracht hat.

Du bist nicht nur Athletin, sondern gemeinsam mit deiner Partnerin auch Vollzeit Coach und Box Ownerin. Wie kam es dazu?
Das stimmt. Meine erste Box eröffnete ich mit einem Kollegen im Jahr 2013, also schon sehr rasch, nachdem ich in den Sport eingestiegen war. Die Box wurde innerhalb des Fitness-Centers, in dem ich zu diesem Zeitpunkt gearbeitet hatte, eröffnet. Das Ganze kam gut an und wuchs stetig. Doch die Box war halt nie wirklich «meine». Darum begannen meine Partnerin und ich irgendwann, uns in der Region Köniz nahe Bern nach passenden Räumlichkeiten umzuschauen und fanden letztlich unseren heutigen Standort. Und obschon sich die Schweiz im Oktober 2020 mitten in der Corona-Pandemie befand, fassten wir den Entschluss, «Functional Fitness & CrossFit Chüniz» ins Leben zu rufen. Die Räumlichkeiten waren einfach zu toll, um die Gelegenheit sausen zu lassen. Heute, fast ein Jahr später, hat sich unsere Entscheidung ausgezahlt: Unsere Community wächst, wir konnten unsere Trainingsfläche enorm erweitern und mittlerweile trainieren viele tolle Menschen tagtäglich bei uns. Es ist ganz einfach traumhaft!

IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Wer Sabrina López sportlichen Weg mitverfolgen möchte, kann dies über die sozialen Medien tun. Auf Instagram ist sie unter *@sabrinadanielalopez* zu finden. Sie trainiert und coacht in der Box CrossFit Chüniz (*crossfit-chueniz.com*).

DIE KLEINE CROSSFIT-FRAGERUNDE MIT SABRINA DANIELA LÓPEZ

Wie sieht dein idealer Restday aus?
Gesund essen und einfach relaxen!

Was ist dein Lieblings-Cheat-Meal?
Saure Gummi-Glühwürmchen – die findet man bei mir überall.

Burpees oder Boxjumps?
Mittlerweile Burpees.

Skiergometer oder Rudergerät?
Ohne Zweifel Skierg, sowohl ein- als auch «zweiarmig».

Clean and Jerk oder Snatch?
Heute der Snatch, vor dem Unfall war es der Clean and Jerk.

Heavy Snatch oder heavy Deadlift?
Zu 100 Prozent der Deadlift, ich liebe diese Übung.

«DIE TEILNAHME AN DEN GAMES WAR DIE ERFÜLLUNG EINES TRAUMS»

Was benötigt man, um im Alter von 46 Jahren zur fittesten Frau Deutschlands zu werden und sich für die Teilnahme an den CrossFit® Games zu qualifizieren? Wie die Berliner Masters–Athletin Anna Quost beweist, liegt der Schlüssel zum Erfolg in eiserner Disziplin. sowie einer großen Portion Humor und Lebensfreude.

Text: Matthias Mehl Bilder: zVg

Bild: CrossFit Games

Anna, du bist in diesem Jahr das erste Mal an die CrossFit Games nach Madison gefahren. Was hast du vom Event mitgenommen?
Eine ganze Menge! Ich denke, gerade weil es meine ersten Games waren, sind mir sehr viele Aspekte in Erinnerung geblieben. Interessanterweise hat sich vieles genauso abgespielt, wie ich es mir immer vorgestellt hatte, von der Ankunft über das Einchecken bis hin zum Einlauf mit der Flagge. Fast alles ist so eingetreten, wie ich es mir ausgemalt hatte. Und dennoch war es irgendwie unwirklich, alle diese Dinge plötzlich «live» vor mir zusehen und real zu erleben. Einen besonderen Moment erlebte ich, als ich nach der Athletenregistrierung in eine Kabine geführt wurde, in der bereits die Klamotten mit meinem Namen sowie meinem Herkunftsland auf mich warteten. Das war ein erstes persönliches Highlight – eines von vielen.

Kannst du uns noch ein weiteres nennen?
Wo soll ich da anfangen? In der Warm Up Area mit den ganzen bekannten Gesichtern dieses Sports zu stehen, empfand ich ebenfalls als besonders. Oder die Tatsache, dass Games Director Dave Castro sich auch für uns Masters die Zeit nahm, um mit uns über alles Mögliche zu quatschen. Ich hatte nie das Gefühl, irgendwie zu einer Art Randgruppe zu gehören, vielmehr wurden wir auf

Augenhöhe wahrgenommen. Und natürlich war die Eröffnungszeremonie mit dem Flaggen-Einlauf absolut unglaublich. Obschon die Angelegenheit für mich im Vorfeld sehr stressig war.

Lampenfieber?

Nein, daran lag es nicht – die Organisatoren hatten keine Deutschland-Fahne, meine Güte (*lacht*). Die dachten, ich würde für Dänemark einlaufen. Das war schon ein ziemlicher Dämpfer. Als mir dann aber jemand aus dem Publikum eine Deutschland-Flagge für die Zeremonie gab, konnte ich die Tränen nicht mehr zurückhalten.

Welcher der zahlreichen Wettkämpfe war dein Lieblingsevent?

Ich fand alle toll, auch wenn ich eine andere Erwartung an mich selber gehegt habe. Dabei geht es mir gar nicht um die Rangliste, der 17. Platz stört mich nicht. Aber ich denke, die vielen Eindrücke haben mir ein bisschen Startschwierigkeiten bereitet. Mir unterliefen auch verschiedene Rookie-Fehler, die eigentlich vermeidbar wären. Darum möchte ich unbedingt im nächsten Jahr wieder in Madison antreten und sehen, wie ich abschneide, wenn die Zahnrädchen alle ein wenig reibungsloser ineinandergreifen. Ich werde alles dafür tun, dass mir das gelingt!

Dann lass uns über deine Vorbereitung auf diesen Wettkampf sprechen. Wie oft trainierst du und wie dürfen wir uns deinen Alltag vorstellen?

Nun, ich stehe jeden Tag um drei Uhr morgens auf…

Bitte was? Um drei Uhr?

Ja, in der Tat (*lacht*). Der Wecker klingt um drei, danach trainiere ich – je nach Tagesablauf – von 4.30 bis sechs Uhr. Danach steht meine Arbeit als Coach auf dem Programm, wobei später am Tag eine weitere Trainingseinheit folgt. Insgesamt trainiere ich je nach Auslastung zwei bis dreimal täglich. Um 19 Uhr neigt sich mein Tag dann offiziell dem Ende zu und um 20 Uhr geh ich ins Bett.

Das klingt – tough.
Ist es auch. Es ist ein anstrengender Alltag, der Unmengen an Disziplin voraussetzt. Aber
um die Ziele zu erreichen, die ich mir gesteckt habe, ist das nun mal notwendig. Und letztlich habe ich mir diesen Weg selber ausgesucht.

Warst du schon immer Berufssportlerin?
Nein, keineswegs. Ich verfolgte ursprünglich eine administrative Karriere und habe im Feld der Buchhaltung gearbeitet. Doch das machte mich nie wirklich glücklich, da ich schon immer das Bedürfnis verspürte, Menschen voranbringen. Man kann es vielleicht auch als «Helfer Syndrom» bezeichnen (*lacht*). Doch ich wusste nicht, wie ich diese Leidenschaft zum Beruf machen konnte. Ich absolvierte unter anderem ein Praktikum als OP-Pflegerin im Krankenhaus, doch letztlich erschien mir das auch nicht als passend. Irgendwann begann mir zu dämmern, dass ich «was mit Sport machen» konnte und wollte. Denn damit kannte ich mich aus.

Über welchen sportlichen Background verfügst du?
Ich war Leistungssportlerin, damals noch in der DDR. Mein Herz schlug für die Leichtathletik. Auf der Sportschule habe ich mich unter anderem auch dem Eisschnelllauf zugewandt. Als ich in der siebten Klasse war, kam die Wende – und alles veränderte sich. Ich kam an eine Gesamtschule und versuchte dort zwar, an meinen bisherigen Weg anzuknüpfen, aber der Sport stand von da an nicht mehr so im Vordergrund. Dennoch war ich später ziemlich erfolgreich als Radrennfahrerin unterwegs, trat an diversen Wettkämpfen an und nahm auch regelmäßig an Trainingslagern teil. Mit

meiner Schwangerschaft ging dann auch ein Sport-Wechsel einher.

Für welchen Sport hattest du dich entschieden?
Marathon (*lacht*). Das klappte ebenfalls ganz gut, mein bestes Rennen lief ich in drei Stunden. Ich habe mich im Grunde immer bemüht, in allem was ich tue, gut zu sein.

Wie bist du zum CrossFit gekommen?
Ich ließ mich als Personaltrainerin ausbilden und arbeitete anschließend in einem Fitness-Center. 2010 meinte mein damaliger Chef dann eines Tages zu mir: «Hey Anna, kennste eigentlich CrossFit?» Ich hatte natürlich keine Ahnung, worum es sich dabei handelte. Also haben wir im Gym gemeinsam das Workout «Cindy» absolviert – und meine Herren, haben wir gelitten! Aber ich war davon absolut begeistert und fing direkt damit an, die Benchmark-WODs «nachzuspielen». Nicht lange darauf nahm ich an einer ersten Competition teil und war bald komplett «gefangen» von dem Sport. Wahrscheinlich auch deshalb, weil ich sehr kompetitiv bin. Ich suchte mir daraufhin eine Box in Berlin und fand sie in «My Leo CrossFit». Da ich schon vorher sehr sportlich war, brachte ich gute Voraussetzungen für das funktionelle Training mit. Eines Tages wurde ich dann gefragt, ob ich nicht Lust hätte, in der Box als Coach zu arbeiten. Das ist jetzt auch schon wieder zehn Jahre her.

Irgendwann musst du festgestellt haben, dass du in deiner Kategorie auf internationaler Ebene competen kannst. Wie bist du damit umgegangen?
Als ich realisierte, dass es für mich in meiner

Masters-Kategorie bis an die Games reichen könnte, wurde ich anfangs belächelt. Doch ich ließ mich von dieser Idee nicht abbringen, nahm mir einen Coach und besuchte Trainingscamps. Aber etwas fehlte.

Was denn?
Das letzte Quäntchen Wille – oder vielleicht eher Zuversicht – war nicht da. Darum fragte mich mein Coach eines Tages, welches Ziel ich eigentlich anstrebte. Ich druckste herum und meine dann, dass ich an die Games wollte, beinahe peinlich berührt. Und er entgegnete mir: «Ganz egal, was andere denken, wenn du an die Gams willst, dann sag es – und zwar laut!» Genau das tat ich dann auch, worauf meine Qualifikations-Odyssee ihren Lauf nahm. Jedes Jahr versuchte ich, mein Ticket an die Games zu ergattern. Und immer wieder musste ich eine Niederlage einstecken, auch wenn es immer extrem knapp war.

Was war in diesem Jahr anders?
Ich wechselte die Masters-Division und gehörte nun zu den jüngsten. Perfekte Voraussetzungen, also. Doch dann erkrankte ich Ende Dezember letzten

Jahres an Corona und musste mich mit beträchtlichen Nachwirkungen herumschlagen. Dennoch verliefen meine Open eigentlich ganz ordentlich. Danach stand der Online Qualifier vor der Tür. Ich entschloss mich dazu, ganz alleine nach Mallorca zu fahren und dort frei von jeglicher Ablenkung die geforderten Workouts zu absolvieren. Die Box auf der Insel gehört zu den tollsten Trainingsstätten überhaupt und bildete für mich die perfekte Kulisse für diese Challenge. Ich wohnte während dieser Zeit bei meiner Freundin Silke. Und irgendwann meinte sie zu mir: «Anna, du bis auf Platz drei!» Da wurde alles plötzlich extrem real. Zum Glück klappte es dann letztendlich mit der Qualifikation, was für mich die Erfüllung eines langgehegten Traums darstellte.

Hast du Athletinnen oder Athleten bei dir im Coaching, die den gleichen Traum haben?

Ich coache seit zehn Jahren sowohl in der Box als auch remote – und natürlich werden da die unterschiedlichsten Zielsetzungen an mich herangetragen. Die meisten wollen ihre erste Scaled- oder Teams-Competition bestreiten oder sich neue Skills aneignen. Die wenigen, die wirklich

die Games im Blick haben, frage ich jeweils, ob sie sich tatsächlich sicher sind. Denn wie mein eigenes Beispiel beweist, hat dieses Vorhaben weitreichende Konsequenzen auf den eigenen Alltag. Zudem muss man auch egoistisch sein, da man ständig Leuten absagen muss, weil der Fokus so stark auf dem Training liegt. Darum definiere ich gerne kleinere Zwischenziele mit diesen Athletinnen und Athleten.

Wie sehen deine eigenen Zwischen- oder langfristigen Ziele aus?
Ich spüre natürlich schon, dass meine enorme Disziplin anstrengend ist. Wie zuvor angesprochen möchte ich es unbedingt nochmal an die Games schaffen. Langfristig habe ich aber deutlich mehr Lust, andere zu coachen als auf meinem jetzigen hohen Level zu trainieren. Mein Coaching-Engagement werde ich künftig sicherlich noch verstärken, weil es mir große Freude bereitet, meine Erfahrungen und mein Wissen weiterzugeben.

IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN
Wer Anna Quosts sportlichen Weg mitverfolgen möchte, kann dies über die sozialen Medien tun. Auf Instagram ist sie unter *@anna_quos*t zu finden.

DIE KLEINE CROSSFIT-FRAGERUNDE MIT ANNA QUOST

Wie sieht dein idealer Restday aus?
Ausschlafen! So bis um sechs Uhr (*lacht*).

Was ist dein lieblings-cheat-meal?
Burger, keine Frage.

Burpees oder Boxjumps?
Burpees. Was? Ich mag halt Burpees.

Skiergometer oder Rudergerät?
Ganz klar der Skierg.

Clean and Jerk oder Snatch?
Snatch.

Bar Muscle Up oder Ring Muscle Up?
Bar Muscle Up. Ich mag zwar beide Varianten, aber Bar ist einfacher.

«ICH LIEBE MEINEN JOB – UND WÜRDE NIE WEGEN MEINER TÄTIGKEIT ALS ATHLETIN WENIGER ARBEITEN WOLLEN»

2021 war aus sportlicher Sicht bisher ein perfektes Jahr für Nicole Heer: Nicht nur konnte die 30-Jährige an den diesjährigen Open den dritten Platz unter den Schweizer Frauen ergattern – vor kurzem entschied sie zudem die Functional Fitness Schweizermeisterschaft, die Zürich Games sowie die Weightlifting Schweizermeisterschaft für sich. Und das alles, obschon sie Vollzeit als Polizistin arbeitet. DropIN traf Nicole Heer in ihrer Home-Box CrossFit Pilatus, um mehr über ihr Erfolgsrezept in Erfahrung zu bringen.

Text: Matthias Mehl Bilder: Andy Davies

Nicole, du hast unter anderem die diesjährigen Zürich Games sowie die Schweizermeisterschaft des Verbandes «Swiss Functional Fitness» gewonnen. Man könnte sagen, es läuft gerade ziemlich gut bei dir.
Das könnte man tatsächlich behaupten (*lacht*). Und natürlich fühlen sich diese Erfolge toll an. Dabei bin ich an sämtliche Wettkämpfe einfach mit der Absicht an den Start gegangen, mein Bestes zu geben. Dass es nun an verschiedenen Events, darunter an der Schweizermeisterschaft, für den ersten Platz gereicht hat, freut mich sehr.

Du hast es in diesem Jahr bis ins Semifinale der Open geschafft. Wie bist du an diese Herausforderung herangegangen?
Mir war von Beginn an klar, dass es für eine Teilnahme an den CrossFit Games nicht ausreichen würde. Die Schweizer Szene ist zwar stark, doch das gesamteuropäische Feld stellt noch mal ein anderes Kaliber dar. Mein Ziel bestand dementsprechend schlicht darin, meine bestmögliche Leistung abzurufen und zu sehen, wie ich mich schlagen werde. Leider habe ich dann von den sechs Semifinal-WODs zwei deutlich in den Sand gesetzt. Diese Workouts konnte ich auch nicht wiederholen, weil sie dafür einfach zu fordernd waren.

ROGUE
ROGUE

Welche Lehren ziehst du aus dem Erlebten, auch für die kommende Saison?
Ich konnte meine Erwartungen an mich beinahe erfüllen. Im Nachhinein wünschte ich mir, ich wäre das erste WOD strategischer angegangen. Vielleicht hätte sich der weitere Verlauf des Wettbewerbs dann anders entwickelt. Für das nächste Jahr habe ich mir vorgenommen, erneut die Semifinals zu erreichen. Beinahe wichtiger ist es mir aber, an einem coolen großen Live-Event teilnehmen zu können. Ich möchte unbedingt an einem Regional-Event antreten. Dementsprechend habe ich mich sehr darüber gefreut, dass ich an den diesjährigen Schweizermeisterschaften auf dem Floor competen konnte. Dass mir dann noch der Sprung aufs oberste Podest-Treppchen gelungen ist, macht das Erlebnis noch schöner.

Erzähl uns von deinen sportlichen Anfängen: Was hast du gemacht, bevor du zur funktionellen Fitness gekommen bist?
Ich spielte lange leidenschaftlich und ambitioniert Fußball. Als ich 13 Jahre alt war, gehörten vier Trainingseinheiten pro Woche zu meinem normalen Alltag. Ich war sowohl Teil der Schweizer U17- als auch der U19-Nationalmannschaft und kickte dank eines Stipendiums auch in den USA. Leider erlitt ich dann in Übersee zum zweiten Mal einen Kreuzbandriss – und in den Staaten operiert zu werden, war eine wahrhaftig traumatische Erfahrung. Ich kehrte daraufhin in die Schweiz zurück, um mich auf Reha und Aufbau zu konzentrieren. Später fand ich zum Beachsoccer und spielte nun dort in der zweiten Nationalmannschaft. Da mir zu diesem Zeitpunkt bereits bewusst war, dass ich Polizistin werden wollte, kam die «Nati A» letztlich nicht mehr wirklich infrage. Dem Nationalkader der Beachsoccer-Nationalmannschaft gehöre ich immer noch an. Gelegentlich, wenn es sich nicht mit CrossFit überschneidet, gehe ich auch noch ins Fußballtraining.

Wann und wie kamst du in den Kontakt mit CrossFit?
Ich war 2014 in den Ferien in Dubai und kaufte dort zufällig in einem Reebok-Store ein CrossFit-Shirt – ohne den geringsten Schimmer zu haben worum es sich dabei überhaupt handelte. Irgendwann sprach mich dann eine Freundin während des Fußballtrainings auf mein Shirt an und wollte wissen, ob ich CrossFit trainierte. Worauf ich ihr entgegnete, dass ich keine Ahnung hatte, wovon sie sprach. Danach kam eines zum anderen: Ein Bekannter dieser Freundin eröffnete gerade zu dieser Zeit eine CrossFit Box im Raum Luzern, weswegen mir ans Herz gelegt wurde, diesen Trainingsansatz doch mal

auszuprobieren. Ich kam der Empfehlung nach – und bin der funktionellen Fitness seither treu geblieben. Zuerst sah ich CrossFit eher als eine Ergänzung zum Fußball an, doch nachdem ich die Polizeischule absolviert hatte, setzte ich beinahe ausschließlich auf funktionelle Fitness.

Was uns zu einem spannenden Punkt führt: Du arbeitest Vollzeit als Polizistin für die Luzerner Polizei. Wie bringst du das mit deinem eigenen Training sowie deiner Coach-Tätigkeit im CrossFit Pilatus unter einen Hut?
Das lässt sich besser einrichten, als man vielleicht im ersten Moment annehmen würde: Da ich im Schichtbetrieb tätig bin, kann ich die beiden Sphären «Arbeit» und «Sport» meistens gut miteinander in Einklang bringen. Das ist mir sehr wichtig, denn ich liebe meinen Job und würde niemals aufgrund meiner Tätigkeit als Athletin weniger arbeiten wollen.

Wie oft trainierst du pro Woche?
Mindestens eineinhalb Stunden, jeden Tag. Mein Programm umfasst aber auch Restdays, an denen eher entspannende Tätigkeiten wie Joggingsessions auf dem Plan stehen. Da ich bei uns auf dem Polizeiposten nicht die einzige Sport-verrückte Person bin, richten wir langsam, aber sicher, auch dort eine Mini-Box ein (*lacht*).

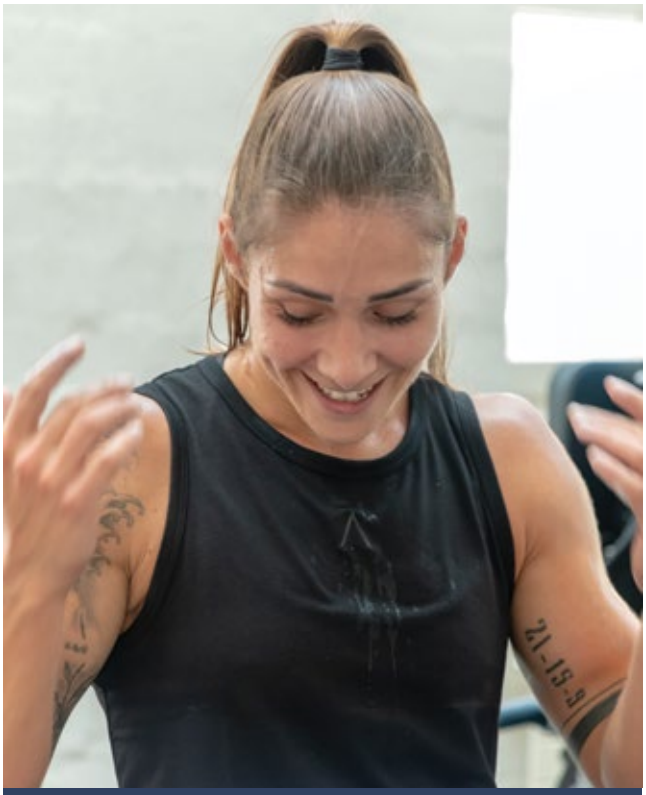
Folgst du einem bestimmten Programming?
Nein. Ich trainiere zwar nach einem spezifischen «Kraft-Plan», trainiere ansonsten aber auch gerne in den Klassen mit – vor allem dann, wenn ich bis abends gearbeitet habe. Wenn ich alleine trainiere, achte ich einfach sehr auf die Signale meines Körpers und gestalte mein Training dementsprechend. Mit meiner Arbeit lässt sich eine aufwendige und langfristige Planung auch nicht wirklich gut umsetzen. Ich habe diesen Weg ausprobiert und in der Vergangenheit auch mit Trainern gearbeitet. Doch die Freiheit bei der Gestaltung meiner Workouts ist mir wichtig und ich achte darauf, meine Stärken zu fördern und gezielt an meinen Schwächen zu arbeiten.

Das Training ist ein zentraler Aspekt von Fitness, ein anderer ist die Ernährung. Welchen Ansatz verfolgst du da?
Ich habe früher alles Mögliche gegessen und mir praktisch keinerlei Gedanken über Ernährung gemacht. Wenn ich beispielsweise Bürodienst hatte, gab's am neun Uhr einen «Znüni» – und dabei konnten schon mal mehrere Brötchen mit dickem Nutella-Aufstrich verschwinden. Oft holte mich dann aber doch das schlechte Gewissen ein, weswegen ich in der Mittagspause joggen ging und erst um 15 Uhr zu Mittag aß (*lacht*). Zudem hatte einen gewaltigen Redbull-Konsum. Während eines Urlaubs in Mexico Ende vergangenen Jahres setzte ich mich vermehrt mit dem Gedanken auseinander, einen gesünderen Ernährungsweg einzuschlagen. Im Februar dieses Jahres ließ ich dann eine Stoffwechsel-Analyse vornehmen. Seither kenne ich meinen Grundumsatz von 1'795 Kalorien und weiß auch, wie viel Zusatzbedarf durch mein Training entsteht. Ich nehme nun immer in etwa so viel zu mir, wie ich auch verbrenne. Und obschon ich auf eine gesunde sowie ausgewogene Ernährung Wert lege, esse ich dennoch dreimal am Tag all das, worauf ich gerade Lust habe.

Und Redbull?
Habe ich – mehrheitlich – durch zuckerfreien Kaffee mit Milch ersetzt.

Du hast bereits erwähnt, dass du im nächsten Jahr wieder an den Semifinals teilnehmen möchtest. Welche anderen sportlichen Ziele hast du dir gesteckt?
Ein großes Ziel, nämlich die Schweizer Meisterin in Functional Fitness zu werden, konnte ich in diesem Jahr bereits erreichen. Da liegt es nahe zu versuchen, auch im kommenden Jahr meinen Titel zu verteidigen.

Noch immer werden sportliche Frauen oft aufgrund ihrer Muskulatur und Erscheinung stigmatisiert. Musstest du auch schon solche Erfahrungen machen?
Selten bis kaum, was auch damit zu tun hat, dass ich nicht sehr massig bin. Doch selbst wenn: Das ist einfach ein Effekt, der durch das Training entsteht und letztlich muss sich jede Athletin in ihrer eigenen Haut wohlfühlen. Zudem kann ich alle Frauen beruhigen, die vielleicht Angst davor haben, durch Sport «zu massiv» zu werden: CrossFit und funktionelle Fitness funktionieren auch mit leichteren Gewichten. Und man wird auch nicht von heute auf morgen einfach so zum Muskelberg. Also keine Panik.



IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Wer Nicole Heers sportlichen Weg mitverfolgen möchte, kann dies über die sozialen Medien tun. Auf Instagram ist sie unter *@niciheer* zu finden. Sie trainiert und coacht im CrossFit Pilatus (*crossfitpilatus.ch*) in Luzern.

DIE KLEINE CROSSFIT-FRAGERUNDE MIT NICOLE HEER

Wie sieht dein idealer Restday aus?
Zuerst arbeite ich, danach gehe ich am Feierabend locker joggen oder aufs Velo. Auf jeden Fall wird nicht in der Box trainiert.

Was ist dein Lieblings-Cheat-Meal?
Wahrscheinlich Pizza. Und ich liebe indisches Essen, obschon das kein wirkliches Cheatmeal ist.

Burpees oder Boxjumps?
Burpees!

Skiergometer oder Rudergerät?
Lieber rudern.

Clean and Jerk oder Snatch?
Snatch – der Jerk liegt mir nicht so sehr.

Eher heavy Snatch oder heavy Deadlift?
Zu 100 Prozent der Snatch.

WARUM WENIGER MANCHMAL WIRKLICH MEHR IST

Vor zwei Jahren ging die Österreicherin Vanessa Wagner an den CrossFit® Games in Madison an den Start. Doch in den darauffolgenden Saisons hatte sie mit Verletzungen sowie einer Corona-Erkrankung zu kämpfen. Diese Rückschläge veranlassten Vanessa dazu, eine neue Strategie einzuschlagen. Wie diese aussieht, haben wir bei ihr nachgefragt.

Interview: Matthias Mehl
Bilder: zVg

Vanessa, wir sind uns vor einigen Jahren kurz in einer Box über den Weg gelaufen, die sich in den historischen Wiener Stadtbahnbögen befindet. Seither habe ich wenige Trainings-Locations gesehen, die mich so beeindruckt haben.
Das freut mich zu hören und ja, ich gebe dir recht, der Standort ist wirklich einzigartig (*lacht*). Die Box trägt heute den Namen «CrossFit Arch» und ist eine von vier Boxen in Wien, die gemeinsam «Zone.Fit» bilden. Der Zusammenschluss kam 2017 und etwa zur gleichen Zeit übernahm ich die Leitung des Gyms.

Was hat dich veranlasst, die Leitung der Box zu übernehmen?
Ich habe Sportwissenschaften studiert und arbeitete nach meinem Abschluss ein Jahr lang im Bereich Sportevent-Management für eine Agentur. Da dieser Job aber fast ausschließlich administrative sowie organisatorische Aufgaben umfasste, fehlte mir bald der Bezug zur eigentlichen Materie. Darum entschloss ich mich schließlich, mehr in Richtung Sport zu gehen. Damals trainierte ich bereits CrossFit in Wien und irgendwann wurde ich angefragt, ob ich nicht coachen wollte. Für mich stellte das die perfekte Ausgangslage dar, da ich auf diese Weise mein eigenes Training mit dem Verdienst eines Taschengeldes kombinieren konnte (*lacht*). So bin ich da quasi «reingeraten», das war im Jahr 2014.

Und nur einige Jahre später, 2019 um genau zu sein, bist du für Österreich an den CrossFit Games gestartet. Erzähl uns davon.
2019 war aus sportlicher Sicht in der Tat ein äußerst erfolgreiches Jahr für mich. Mein Ansporn bestand damals darin, National Champion von Österreich zu werden. Was mir gelang. Auch mein zweites persönliches Ziel, nämlich bei den weltweiten Open unter den Top 100 der Frauen zu landen, konnte ich mit dem 95. Schlussrang erreichen. Dass ich dann noch nach Madison an die CrossFit Games 2019 reisen konnte, war sozusagen die Krönung des Ganzen. Die Teilnahme an diesem Wettbewerb war ein tolles Erlebnis für mich, obschon meine Competition nach dem zweiten Cut bereits wieder ihr Ende fand.

Worauf hast du danach deinen sportlichen Fokus gelegt?
Ich wollte unbedingt die Energie dieses tollen Jahres aufrechterhalten und quasi den «Schwung mitnehmen». Doch Leistungssportlerin zu sein, gleichzeitig ein großes Studio zu leiten und sich parallel noch intensiv auf die Games vorzubereiten, fordert sehr viele Ressourcen. Und Ende August 2019, also direkt nach den CrossFit Games, hatte ich davon nicht mehr viel übrig. Als dann bereits im Oktober die nächsten Open vor der Tür standen, fühlte ich mich nicht wirklich bereit dafür. Darüber hinaus kämpfte ich mit einer Verletzung und war schlicht und ergreifend erschöpft. Deswegen entschloss ich mich damals schweren Herzens dazu, die Open nach dem dritten Event abzubrechen und so keine anhaltende Verletzung zu riskieren. Ich wollte mir eine kleine Auszeit gönnen und dann im nächsten Jahr, also 2020, vielleicht über einen Sanctional Event zurück in den Wettkampf finden. Doch dann rollte die Corona-Pandemie an und sämtliche infrage kommenden Veranstaltungen wurden leider abgesagt.

Wie haben du und dein Team von Zone.Fit die Pandemie erlebt?
Corona war auf jeden Fall ein einschneidendes Erlebnis. Für uns war es enorm schwierig abzusehen, ob und wie wir mit unseren Kundinnen und Kunden in unseren Studios trainieren konnten – und sollten. Wir entschlossen uns letztlich dazu, die Boxen komplett zu schließen, ohne Ausnahme. Für mich persönlich bedeutete dies, dass ich mein Training in meinen heimischen Keller verlegen musste. Die Lockdown-Zeit empfand ich allerdings weniger aus körperlicher Sicht als anstrengend, sondern vielmehr aufgrund der mentalen Komponente. Denn zur allgemeinen beruflichen Unsicherheit sowie der Sorge um das Team kam noch der nagende Gedanke hinzu, dass es da draußen Athletinnen gab, die vollen Studiozugang hatten – und die dementsprechend ihrem normalen Trainingsalltag nachgehen konnten. Ich wiederum saß zu Hause im Keller und fragt mich, ob ich wirklich genug unternahm, um am Ball zu bleiben. Im Nachhinein erscheint mir diese gesamte Zeit wie eine mentale Prüfung. Schwierig war auch das ständige Hin-und-her sowie die damit verbundene Unsicherheit: Im Jahr 2020 durften wir nach dem initialen Lockdown von Juni bis Oktober die Boxen wieder öffnen. Doch bereits im November mussten wir die Tore wieder schließen. Seit Mai dieses Jahres haben wir nun wieder durchgehend geöffnet.

Wie wirkte sich diese außergewöhnliche Situation auf deine Open 2021 aus?
Leider musste ich auch den diesjährigen Wettbewerb abbrechen, da ich mich kurz vor dem dritten Event mit Corona angesteckt hatte. Das hat mich natürlich sehr deprimiert, denn ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt äußerst fit und hatte das klare Ziel vor Augen, die Semifinals in Berlin zu bestreiten. Dass es dann erneut nicht so lief wie erhofft, stellte einen erheblichen mentalen Rückschlag für mich dar. In dieser Situation fasste ich den Entschluss, mein Training insgesamt deutlich zurückzuschrauben. Ich benötigte ganz einfach eine Auszeit, um mich von den diversen Zielsetzungen und Verantwortlichkeiten ein bisschen zu lösen. Heute trainiere ich genau so viel – oder so wenig – wie es sich für mich richtig anfühlt. Aktuell verfolge ich auch kein spezifisches Programming, konnte mich aber dennoch für zwei Wettbewerbe qualifizieren.

Hat dieser «Less-is-more»-Trainingsansatz den gewünschten Effekt erzielt?
Absolut, ich fühle mich ausgezeichnet damit. Zudem bin ich der Auffassung, dass mich mein reduziertes Trainingspensum sportlich nach vorne bringt, weil ich wieder neue Ressourcen aufbauen kann. Ein weiterer positiver Effekt besteht darin, dass ich mich wieder anderen geliebten Sportarten widmen kann, die in den letzten Jahren im Schatten von CrossFit standen. Zum Beispiel schwinge ich mich wieder regelmäßig aufs Mountainbike und fahre downhill – ohne dabei die ständige Angst im Nacken zu spüren, dass ich mich eventuell verletzen und damit die Wettkampfsaison gefährden könnte. In diesem Winter stand ich auch wieder regelmäßig auf dem Snowboard und habe es allgemein enorm genossen, Sachen zu tun, bei denen ich mich normalerweise zurückhalten würde.

Das ist toll zu hören. Wirst du diesen eher lockeren Trainingsansatz beibehalten?
Zumindest bis Oktober, danach werde ich wieder mehr Struktur in meinen sportlichen Alltag bringen.

Natürlich hoffe ich, sowohl an den Open als auch anderen Competitions wieder richtig Gas geben zu können.

Wie bist du eigentlich zur funktionellen Fitness gekommen?
Ich war schon immer sehr sportlich, meine Eltern haben dies bewusst gefördert. Im Alter von 15 oder 16 Jahren entdeckte ich dann meine Liebe zum Motorsport. In der Folge schlug ich mich eine Zeit lang recht erfolgreich auf der Motocross-Piste. Je tiefer ich in diesen Sport eintauchte, desto deutlicher wurde mir aber bewusst, dass es nicht ausreichte, nur an den Wochenenden auf mein Bike zu steigen – ich musste meinen Körper auch besser für die damit verbundenen Strapazen rüsten. Das bedeutete, dass ich Fitness betreiben musste. Durch reinen Zufall radelte ich dann eines Tages an einer Box vorbei. Ich besah mir das Ganze und dachte sofort, dass mir dieser Sport genau das bot, wonach ich suchte. Ich nahm an einem Probetraining teil und schrieb mich anschließend direkt ein. Das war 2013, damals noch in Graz.

Wie verlief deine CrossFit-Reise von dort weiter?
Anfangs konnte man das kaum als «CrossFit-Reise» bezeichnen, denn es war mir damals komplett egal, wie die ganzen Movements hießen und wie man diese korrekt ausführen musste – ich wollte einfach fit sein. Mein ganzer Fokus lag kompromisslos auf dem Motorsport. Das änderte sich erst, als mein Coach irgendwann zu mir meinte, dass ich mir doch mal die Mühe machen sollte, mir die Bewegungen zu merken. Denn ich hätte Potenzial. Zu diesem Zeitpunkt realisierte ich erst, dass es in diesem Fitness-Sport auch echte Wettkämpfe gab. Da ich ein unfassbar kompetitiver Mensch bin, hat mich das direkt angesprochen. So begann sich mein Fokus schleichend, quasi Monat für Monat, weg vom Motorsport immer mehr in Richtung CrossFit zu bewegen.

Wie sieht dein derzeitiger Alltag aus?
Momentan trainiere ich, wie gesagt, noch relativ willkürlich. Manchmal gehe ich «all out», was dazu führen kann, dass ich drei Stunden lang eine Trainingsroutine durchballere. An anderen Tagen wiederum gebe ich mich bereits mit 30 Minuten auf dem Bike-Ergometer zufrieden. Ab Oktober wird mein Alltag wieder in anderen Bahnen verlaufen. Doch auch meine «normale» Trainingsroutine ist eher untypisch für Athletinnen meines Levels. Denn anders als viele andere Sportlerinnen absolviere ich praktisch nie zwei Trainingseinheiten pro Tag, sondern setze eher auf ein mehrstündiges fokussiertes Training. Ich bin mir daher ein hohes Volumen gewohnt und kann mit langer körperlicher Belastung gut umgehen.

Wir sind gespannt zu sehen, wie dein sportlicher Weg verlaufen wird, sobald du wieder richtig loslegst. Wenn wir den Blick noch etwas weiter nach vorne richten: Welche langfristigen Ziele verfolgst du?
Ich hatte immer den Plan, ab 35 keinen Leistungssport mehr zu machen. Nun bin ich 31 Jahre alt – und dieser Leitspruch beginnt sich ein bisschen zu relativieren. Heute bin ich der Meinung, dass ich meine Zukunft nicht beschneiden möchte. Das heißt, wenn ich mit 35 auf diesem Level weitermachen möchte und kann, werde ich das nicht ausschließen. Gleichzeitig halte ich mir so viele Optionen wie möglich offen, weswegen ich derzeit eher von Saison zu Saison plane. Was darüber hinaus geschieht, werde ich dann sehen.

Worauf achtest du bei deiner Ernährung?
Auch hier ist es zu einer wesentlichen Veränderung gekommen: Seit rund einem Jahr esse ich kaum noch Fleisch. Mein Freund und ich haben vor einem Jahr ein Haus im Grünen gebaut und befinden uns nun in der luxuriösen Lage, unsere Ernährung mit hochwertigen regionalen Produkten anreichern zu können. Wir ernähren uns daher heute fast vollständig vegetarisch. Einzig, wenn der Bauer aus der Umgebung mal eine Kuh schlachtet, ist es für uns in Ordnung, auch mal ein Steak zu essen. Davon abgesehen ernähre ich mich derzeit insgesamt deutlich weniger diszipliniert als früher. Wenn ich zum Beispiel Bock auf Eis hab, dann gönne ich mir auch eins.

Wird sich das ab Oktober ebenfalls ändern?
Ja, sobald der Fokus wieder auf Sport und Fortschritt liegt, werde ich auch meine Mahlzeiten wieder etwas überlegter planen.

Viel Sport und eine gesunde Ernährung führen zu einem starken sowie muskulösen Körper. Daher auch an dich die leidige, aber dennoch wichtige Frage: Stößt du als fitte Frau manchmal auf Unverständnis?
Ich habe schon verschiedene Dinge gehört. Zum Beispiel haben mir schon Frauen nach einem Probetraining gesagt, dass sie zwar großen Spaß hatten, aber durch den Sport nicht so aussehen möchten wie ich. Das ist vielleicht etwas ungeschickt formuliert, jedoch habe ich dies nie als respektlos empfunden. Zudem liegt das bereits etwa fünf Jahre zurück. Seither hat sich meines Erachtens das Frauenbild in unserer Gesellschaft immer mehr gewandelt. Ich sehe mich da auch als eine Botschafterin, die zusammen mit anderen Athletinnen dafür einsteht, dass jede Frau so aussehen soll und darf, wie sie möchte. Dass starke und fitte Frauen heute eine viel «normalere» Erscheinung sind als früher, erachte ich als eine tolle Entwicklung. Und da hat Functional Fitness wesentlich dazu beigetragen.

DIE KLEINE CROSSFIT-FRAGERUNDE MIT VANESSA WAGNER

Wie sieht dein idealer Restday aus?
Raus in die Natur, egal ob in den Wald oder auf einen Berg – Hauptsache, raus!

Was ist dein Lieblings-Cheat-Meal?
Ich liebe Marillenknödel! Das ist eine Süßspeise, bei der ein Topfenteig (Quarkteig) die Marille (Aprikose) in der Mitte umschließt. Das Ganze wird dann in Bröseln und Zucker gewälzt. Köstlich!

Burpees oder Boxjumps?
Eher Boxjumps.

Skiergometer oder Rudergerät?
Ganz klar das Rudergerät, ist quasi meine Meisterdisziplin.

Clean and Jerk oder Snatch?
Snatch. Ich bin technisch gut, wenn auch nicht so stark.

Bar Muscle Up oder Ring Muscle Up?
Ring Muscle Up, den kann ich aus irgendeinem Grund besser.

IMMER AUF DEM LAUFENDEN SEIN

Wer Vanessa Wagners sportlichen Weg mitverfolgen möchte, kann dies über die sozialen Medien tun. Auf Instagram ist sie unter *@vanessa_wagner_cf* zu finden. Sie trainiert und coacht in der Zone. Fit in Wien (*zone.fit*).

WIR FOLGTEN DEM RUF DES TRAILS

Was passiert, wenn eine Gruppe funktioneller Athletinnen und Athleten die Wärme und Geborgenheit der Box verlässt – und sich auf einen der anspruchsvollsten Trails der Schweiz begibt? DropIN hat genau das gewagt und bei dieser Gelegenheit auch gleich den Reebok NANO X1 Adventure einem knallharten Stresstest unterzogen. Fünf Menschen erklommen den Berg. Wie viele wieder ins Tal stiegen, erfährst du hier.

Text: Matthias Mehl Bilder: Andy Davies

Mit einem sanften Schaukeln setzt sich die Gondel der Luftseilbahn Brienzer-Rothorn an diesem frühen Augustmorgen in Bewegung. Ein Blick in Richtung Bergkamm zeigt – nicht viel. Denn noch verdeckt ein dichter Wolkenschleier die Sicht auf eines der schönsten Bergpanoramen der Schweiz. Das 2'351 Meter hohe Brienzer Rothorn ist Teil der Emmentaler Alpen und liegt auf der Grenze zwischen den Kantonen Luzern, Obwalden und Bern. Das Besondere an diesem Felsmassiv ist die Tatsache, dass man kilometerweit über den Bergkamm wandert und somit über lange Strecken auf dem Zenit des Rothorns unterwegs ist.

Unsere Gruppe besteht aus drei Functional-Fitness-Athletinnen und Athleten, einem Ausdauer- / Outdoorsportler sowie unserem Fotografen, der das Brienzer Rothorn wie seine eigene Westentasche kennt. Das ist wichtig, denn der Trail wird allgemein als schwierig eingestuft, da man steile Auf- und Abstiege überwindet, teilweise auf unebenen Geröll unterwegs ist – und sich mit der Tatsache arrangieren muss, dass es beidseits des gerade mal 50 Zentimeter breiten Weges oft nichts gibt außer Luft.

DEN RICHTIGEN PROVIANT IM GEPÄCK

Obschon der Großteil unserer Gruppe nur über eine eher bescheidene Trail-Wandererfahrung verfügt, sind wir zuversichtlich. Wie sämtliche Wanderblogs empfehlen, haben wir alle mindestens zwei Liter Wasser dabei und führen Snacks im Gepäck mit, die uns mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten die notwendige Energie für den anstehenden Kraftakt liefern.

Als wir nach etwa zehn Minuten aus der Gondel steigen, beginnt sich das Wetter bereits zu klären. Wir erhaschen einen ersten Blick auf den malerischen Brienzersee, der tief unten im Tal im noch schwachen Sonnenlicht funkelt. Nach einigen Dutzend Metern können wir dem Berggrat entlang blicken und erhalten so eine erste Ahnung von der Beschaffenheit des Weges, der vor uns liegt. Der sich steil nach oben und unten windende Pfad sieht atemberaubend aus, während die Nebelschleier der Bergflanke entlang gleiten. In einem Wanderblog wurde der Rothorn-Trail als «ein Balanceakt auf einem Drachenrücken» beschrieben. Ein Vergleich, den ich passend finde.

TEIL 1: DAS WARM UP

Der erste Streckenabschnitt eignet sich perfekt, um sich an den Untergrund zu gewöhnen. Viele Steine unterschiedlicher Größe säumen den Weg, der zu Beginn noch sanft abfällt. Der Nebel verzieht sich immer mehr und gibt nach etwa zehn Minuten den Blick auf ein absolutes Highlight dieser Bergregion frei: Knapp zehn Meter oberhalb des Pfades hat es sich eine Herde Steinböcke auf der steilen Bergflanke gemütlich gemacht. Diese Tiere sind die Königinnen und Könige dieser Bergwelt und wir Menschen nichts weiter als herumstolpernde Besucher. Die Tiere beäugen uns dementsprechend mit gelangweilter Gleichgültigkeit, während wir versuchen, angesichts dieses Naturschauspiels nicht zu sehr aus der Fassung zu geraten.

TEIL 2: DIE STAIRWAY TO HELL

Wir wandern eine Weile in zackigem Schritt und gewöhnen uns dabei immer mehr an die Tatsache, dass es abseits des äußerst schmalen Pfades extrem steil nach unten geht. Ein Fehltritt oder gar ein Ausrutscher wären potenziell verheerend. Doch wir alle sind mit der richtigen Ausrüstung ausgestattet: Drei Mitglieder unserer Gruppe tragen mit dem Reebok Nano X1 Adventure keine klassischen Wanderboots, sondern Trekkingschuhe. Diese eignen sich gemäß unserem Fotografen für das Trail-Wandern weit besser als klobige Alpin-Schuhe, da sie ihrer Trägerin oder ihrem Träger ein besseres Gefühl für das Terrain vermitteln. Ich schlage mich aber auch mit meinen abgewetzten alten Wanderschuhen ganz passabel, wie ich finde. Eine atmungsaktive Windstopper-Jacke, eine warme Mütze sowie eine lange und leichte

Trekkinghose runden mein Outfit ab. Da wir uns auf dem Bergkamm befinden, sind wir stark exponiert und der Wind pfeift teilweise brutal über die Felsen. Ausreichend warme Kleidung ist daher ein Muss. Gleiches gilt für einen bequem sitzenden Rucksack. Worauf du beim Kauf eines guten Wanderrucksacks übrigens achten solltest – und viele andere spannende Outdoor-Lifehacks – bietet der lesenswerte Travelblog *off-the-path.com*.

Rund eine Stunde nach Beginn der Wanderung kommen wir am «Chruterepass» an. Dieser Routenabschnitt testet zum ersten Mal, ob sich unsere durch CrossFit® und Functional Training erworbene Fitness am Berg bewährt: Der Streckenabschnitt beginnt mit einer steil nach unten führenden Treppe, deren ebenso unregelmäßig angeordnete wie hohe Stufen sich beim Hinabsteigen wie Lunges anfühlen. Glücklicherweise zeigt sich, dass sich die zahllosen Box Step Ups im Training ausgezahlt haben und wir überwinden diesen schwindelerregenden Abschnitt zwar schnaufend, aber unbeschadet. Am Ende der Strecke wartet allerdings noch eine steile Piste aus rutschigem Geröll auf uns. Der Abstieg auf diesem unebenen Untergrund stellt eine besondere Challenge dar. Und die ganze Zeit über erinnert mich eine kleine Stimme im Hinterkopf daran, dass wir den Weg wieder zurückgehen müssen.

DIE STAIRWAY TO HELL

NANO-X1
NANO-X1

3. EINE WOHLVERDIENTE PAUSE

Nach der Treppe führt uns unser Weg weiter über den schwindelerregenden Bergkamm. Mittlerweile hat sich der Nebel verzogen und wir müssen alle paar Minuten innehalten, um die atemberaubende Aussicht auf uns wirken zu lassen (und in meinem Fall, um wieder zu Atem zu kommen). Immer wieder erblicken wir über oder unter uns vereinzelte Steinböcke, die sich mit einer Leichtigkeit über das unwegsame Terrain fortbewegen, dass ich mich mehr als einmal frage, was wir hier oben eigentlich verloren haben. Doch die Gruppe kommt gut voran und Fotograf Andy, seinerseits schon fast mehr Steinbock als Mensch, hält unsere Reise in eindrücklichen Bildern fest.

Kurz vor dem «Briefehörnli» auf 2165 Metern machen wir ausgiebig Rast. Wir haben den Umkehrpunkt unserer Reise erreicht, die für das Heft benötigten Bilder sind im Kasten. Wir verpflegen uns, schießen Selfies (wie die Städter, die wir nun einmal sind) und werden ganz unverhofft Zeugen eines weiteren besonderen Naturschauspiels: Unweit unseres Lagerplatzes schreitet eine weitere Gruppe Steinböcke über den Kamm – und diese Gruppe hat Jungtiere dabei. Die kleinen flauschigen Dinger, im Fachjargon «Kitze» genannt, sind dermaßen niedlich, dass sich ambitionierte Influencer wohl ohne zu zögern in Lebensgefahr begeben würden, um am Steilhang ein Selfie mit den knuddeligen Bergziegen zu erhaschen. Doch zum Glück sind wir dafür alle zu alt und zu müde und genießen daher einfach den erhabenen Augenblick. Dass junge Bergziegen übrigens ein hohes Pfeifgeräusch von sich geben und beinahe wie Enten klingen, gehört zu den neuen Dingen, die ich an diesem Tag lerne.

4. RÜCKKEHR UND FAZIT

Gerne würde ich hier schreiben, dass die Rückkehr absolut problemlos für mich verlief. Dass meine in

der CrossFit-Box geschärfte Fitness mich am Berg brillieren ließ. Und dass ich sogar noch den Rucksack meiner Begleiter auf meine Schultern schwang. Doch das wäre gelogen. Denn in Wahrheit hat mich der Rückweg richtig viele Ressourcen gekostet, während die anderen aus unserer Gruppe generell ein hohes Tempo beibehalten konnten. Dennoch bin ich mit meiner eigenen Leistung zufrieden. Das Training in der Box hat mich zwar nicht komplett für die Herausforderungen am Berg gewappnet, doch das dabei erlernte Wissen bezüglich Atmung sowie die in unzähligen WODs erworbene Fähigkeit, mich durchzubeißen, waren hilfreich auf dem Brienzer Rothorn. Die Gratwanderung hat mir aufgezeigt, dass ich an meiner generellen Ausdauer arbeiten muss.

In Zukunft werde ich mit diesem Berg genauso verfahren, wie mit Muscle Ups, Double Unders sowie den vielen anderen Skills, die ich zu Beginn meiner Functional-Fitness-Reise nicht mal ansatzweise beherrschte: Ich werde so lange dranbleiben, bis es klappt. Du hast mich nicht zum letzten Mal gesehen, Rothorn.

DAS SAGEN UNSERE FELDTESTER:INNEN ZUM REEBOK NANO X1 ADVENTURE

BRIGITTE AMMANN, 44 PERSONAL-TRAINERIN

Brigitte ist eine CrossFit-Veteranin und hat schon so ziemlich in jeder Box der Schweiz mal eine Barbell in die Luft gewuchtet. Seit letztem Jahr gibt sie ihr fundiertes Wissen zu Fitness und Ernährung als Personal-Trainerin weiter. Dabei ist es ihr wichtig, ihren Kundinnen und Kunden durch ein individuelles Training zu echten Fortschritten zu verhelfen. Weitere Infos findest du unter flamingotraining.ch.

«Ich treibe gerne Sport draußen, bin aber dann eher auf der Joggingstrecke unterwegs anstatt im alpinen Gelände. Ich bin daher positiv überrascht, wie viel Grip und Sicherheit mir der Nano X1 Adventure auf dem Rothorn geboten hat. Gleichzeitig ist er leicht genug, dass ich mir vorstellen könnte, den Schuh auch in einer Box für ein WOD zu nutzen.»

ILIAS SAVDO, 27 OUTDOOR-SPORTLER UND INDOOR CLIMBER

Ilias Savdo liebt die Natur. Klar, dass sich daher auch ein erheblicher Teil seines Fitnesstrainings unter freiem Himmel abspielt. Ilias ist ein begeisterter Läufer und verfügt daher über eine hervorragende Ausdauer. Und während das Training in der Box nicht so sein Ding ist, frönt doch auch er dem Indoor-Sport: Jedes Wochenende ist Ilias in der örtlichen Kletterhalle anzutreffen.

«Vor der Wanderung auf dem Rothorn habe ich den Nano X1 Adventure schon etwas eingelaufen. Ich finde ihn sehr bequem und war mir daher nicht sicher, ob er mir auf einer abschüssigen Bergstrecke richtig Halt bieten würde. Doch auf dem Trail hatte ich zu jeder Zeit vollste Kontrolle und fühlte mich mit dem Schuh ideal versorgt.»

Die Feldtestgruppe

Die Richter

Das Ergebnis

LUST AUF MOUNTAINBIKEN? DAS MUSST DU WISSEN

Nicht erst seit der Covid-Pandemie zieht es immer mehr Athletinnen und Athleten aus den Boxen ins Freie. Insbesondere das Mountainbike eignet sich perfekt für alle, die unter freiem Himmel an ihrer Fitness feilen möchten. Wir haben uns von einem Experten beraten lassen und liefern dir anbei den idealen Anfänger-Leitfaden für ein möglichst unbeschwertes Flitzen über Stock und Stein.

Interview: Matthias Mehl Bilder: Tom Bause

Meine persönlichen Erinnerungen ans Mountainbiken sind – ambivalent. Denn obschon ich als Kind und Teenager liebend gerne über Wiesen und Waldwege schnellte, war ich in Sachen Handhabung meines Rads dermaßen ungeschickt, dass ich mich mehr als einmal in einem Gebüsch oder zwischen den Wurzeln eines Baumes wiederfand. Doch selbst heute, wenn mir bei einem Spaziergang Menschen auf ihren Bikes entgegen schnellen, packt mich die alte Leidenschaft und ich verspüre große Lust, mich wieder auf den Sattel zu schwingen. Hinzu kommt noch der Faktor, dass das Radfahren die Ausdauer fördert und gerade für Freunde von CrossFit® und Co. eine optimale Ergänzung des Trainingsalltags darstellt.

Doch wie alle, die schon lange nicht mehr oder noch nie dem Radsport gefrönt haben, stehe ich vor der mühseligen Frage: Wo soll ich überhaupt anfangen? Welches Bike eignet sich für mich? Und was kostet das Ganze? «Das sind keine einfachen Fragen», betont Jürg Buschor, Herausgeber der Mountainbike-Fachzeitschrift BORN (mehr dazu findest du in der Infobox). Das hat auch damit zu tun, dass das Mountainbike-Angebot in immer mehr

Produktsegmente aufgeteilt ist. «Und die Komplexität hat sich zusätzlich erhöht, seit es Mountainbikes mit Elektromotor gibt», führt Jürg aus.

DIE ENTSCHEIDENDEN FRAGEN STELLEN SICH VOR DEM KAUF

Laut dem Fachmann ist es unerheblich, ob man sich von einem Fachhändler beraten lässt oder eine Anschaffung im Internet prüft. «Zuerst sollte man sich einmal gut überlegen, welches Budget zur Verfügung steht, ob man mit Motorenunterstützung fahren möchte – und vor allem wo man das eigene Mountainbike in erster Linie nutzen wird.» Handelt es sich dabei hauptsächlich um befestigte Wege und Forststraßen, oder plant man, mit dem Gefährt auch auf technisch anspruchsvolleren Wegen zu fahren? «Davon hängt u.a. ab, ob das Mountainbike nur eine Federgabel braucht oder ob das Hinterrad ebenfalls gefedert sein sollte, wie viel Federweg sinnvoll sind, ob die Sattelstütze absenkbar sein sollte oder welche Bereifung erforderlich ist», erklärt Jürg. Die Frage, ob das Bike motorisiert sein soll oder nicht, habe natürlich eine größere Tragweite als die Wahl der Reifen. Denn letztere kann man jederzeit umrüsten. Apropos Motor: Auch wenn sich das Vorurteil hartnäckig hält, eignen sich E-Bikes dennoch nicht nur für Tretfaule, Unfitte oder Rentner. Jürg Buschor betont: «Das Mountainbiken mit elektrischer Unterstützung eröffnet vielmehr ganz neue Möglichkeiten.»

Ein qualitativ hochwertiges Mountainbike schlägt neu mit etwa 2500 Franken zu Buche. Kommt noch ein E-Motor dazu, wird rasch das Doppelte fällig. Um eine Fehlinvestition zu vermeiden, empfiehl Jürg Buschor darum, ein Bike vor dem Kauf erst tageweise zu mieten. «Die meisten Fachhändler bieten auch die Möglichkeit, Mountainbikes Probe zu fahren.» Zudem gibt es in der Schweiz verschiedene Test-Events, an denen die Produkte verschiedener Hersteller für Testfahrten bereitstehen. Für eine Erstanschaffung reicht meist auch der Kauf eines guterhaltenen Modells aus zweiter Hand. Dafür gibt es sogar spezialisierte Online-Handelsplattformen wie *traildevils.ch*, *velomarkt.ch* oder *velocorner.ch*.

«WEIL DER MOUNTAINBIKE-TOURISMUS STETIG AN BEDEUTUNG GEWONNEN HAT, GIBT ES MITTLERWEILE AUCH AUF FAST JEDER DESTINATIONS-WEBSITE IN DEN SCHWEIZER ALPEN ENTSPRECHENDE INFORMATIONEN»

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG MACHT'S

Die korrekte Sitzposition ist fürs Mountainbiken entscheidend. Dies umso mehr, wenn man länger im Sattel sitzt. Andernfalls drohen Schmerzen im Nackenbereich oder gar Taubheitsgefühle in den Fingerspitzen. Ein guter Fachhändler passt die Sitzposition des Fahrrads an und tauscht bei Bedarf auch die entsprechenden Anbauteile wie Vorbau, Lenker oder Sattel aus. Jürgs persönliche Empfehlung: «Achte unbedingt darauf, dass das Mountainbike mit einer absenkbaren Sattelstütze ausgerüstet ist. Denn diese verhindert, dass in der Abfahrt Überschlagsgefühle aufkommen.» Und selbst im Straßenverkehr erhöht sie die Sicherheit, wenn man beispielsweise an einer Kreuzung anhalten muss.

KLEIDER MACHEN LEUTE – UND BIETEN SCHUTZ

Auch wenn aktuell weder in der Schweiz noch in Deutschland oder Österreich eine gesetzliche Helmtragepflicht für Erwachsene besteht, die unmotorisierte Mountainbikes lenken, so empfiehlt Jürg doch eindringlich das Tragen eines zertifizierten Helms. «Und das unabhängig davon, ob man vornehmlich im Straßenverkehr fährt oder im Gelände unterwegs ist.» Die meisten Helme sind glücklicherweise extrem leicht und meistens auch gut belüftet, wodurch sie Sicherheit bieten, ohne den persönlichen Komfort einzuschränken. Beliebt sind auch spezielle Protektoren für Knie und Ellbogen. Diese ergeben vor allem dann Sinn, wenn die Gangart etwas ruppiger wird, etwa beim Fahren im Gelände oder beim Besuch von Bikeparks. In diesen Freizeiteinrichtungen lässt man sich mit dem Lift auf den Berg bringen und braust dann auf speziellen Mountainbike-Pisten ins Tal hinab.

Mit der passenden Ausrüstung ist es aber noch nicht getan: Denn als Nächstes stellt sich die Frage, wo es geeignete Pisten gibt, um das Bike so richtig einzufahren. Glücklicherweise existiert mittlerweile eine riesige Auswahl an Informationsquellen. Die Bandbreite reicht von der topografischen Spezialkarte wie zum Beispiel der Supertrail Map über Trail-Führer im Buchformat bis hin zu Tourenwebsites. Ein gutes Beispiel dafür

liefern etwa outdooractive.com oder komoot.de. Spezialisierte Apps wie Trailforks oder Singletracks sind ebenfalls zu empfehlen. «Dank der Tatsache, dass der Mountainbike-Tourismus in den letzten Jahren stetig an Bedeutung gewonnen hat, gibt es mittlerweile auch auf fast jeder Destinations-Website in den Schweizer Alpen entsprechende Informationen», weiß Jürg Buschor. In Regionen wie Graubünden, dem Wallis oder dem Tessin sind etliche Strecken homologiert und entsprechend im Gelände gekennzeichnet. Wichtig: Wo auch immer man sich letztlich informiert, am besten tastet man sich erst langsam an die verschiedenen Schwierigkeiten heran. «Es ist empfehlenswert, nicht gleich mit einer schwierigen Tour zu startet, auf der man dann das Mountainbike letztlich mehr schiebt, als fährt.»

BIKETOUR GEPLANT? FOLGENDES GEHÖRT IN DEINEN RUCKSACK

Auf keiner Tour sollten ein Ersatzschlauch oder ein Schlauchreparaturset mit den entsprechenden Reifenhebern fehlen. Auch ein spezielles Fahrrad-Multifunktionstool mit den wichtigsten Werkzeugen gehört für Jürg dazu. Ebenfalls sollte eine kleine Apotheke mit Desinfektionsmittel, ein paar Pflastern sowie etwas Verbandszeug Teil der Grundausstattung sein. Selbstverständlich gehören auch schnell verwertbare Snacks ins Gepäck. «Selbst wenn eine Tour kurz ausfällt, kann ein Getreideriegel oder Ähnliches für zwischendurch ein Leistungs- oder Stimmungsloch stopfen – und so den ganzen Tag retten.»

FRIEDEN BEWAHREN IM WALD UND ZU BERGE

Am besten fährt laut dem Experten, wer sich am allgemeinen Verhaltenscodex der Mountainbiker orientiert. «Dieser besagt etwa, dass man nur auf bestehenden Wegen fährt, um die Natur nicht zu schädigen», erklärt Jürg. In anderen Worten: Querfeldein ist tabu! Wer rücksichtsvoll fährt, lässt Wanderinnen und Wandern sowie anderen Wegnutzern den Vortritt und passt die Geschwindigkeit immer so an, dass ein rechtzeitiges Bremsen jederzeit möglich ist. «Dabei sollte man bedenken, dass die eigene Wahrnehmung und diejenige der anderen Wegnutzer nicht immer die gleiche ist.» Auch wenn man selber alles unter Kontrolle hat, können sich andere dennoch gefährdet fühlen. Deshalb drosselt man am besten die Geschwindigkeit beim Passieren oder Überholen immer auf ein Minimum und kündigt

das Manöver zudem mit einer Klingel oder mit deutlicher Stimme an.

Rücksichtnahme gilt aber natürlich nicht nur gegenüber den Mitmenschen, sondern auch Tieren – egal ob Wild oder domestiziert.
Und zu guter Letzt: «Es ist einfacher, sicher zu fahren, wenn man das eigene Sportgerät beherrscht. Deshalb empfehle ich allen Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern, einen Fahrtechnikkurs zu besuchen.» Dafür gibt mittlerweile ein sehr breites Angebot, u.a. von den ausgebildeten und zertifizierten Swiss Cycling Guides.

ÜBER DEN EXPERTEN

Jürg Buschor ist Herausgeber der Mountainbike-Fachzeitschrift BORN, die zweimal jährlich erscheint. Sie kann kostenlos bei ausgewählten Fahrradfachhändlern bezogen werden und ist sowohl im Abonnement als auch am Kiosk erhältlich. Das Magazin testet die aktuellsten Produkte, liefert Reise- und Tourenvorschläge und bietet spannenden Lesestoff rund um das Thema Mountainbike. *bornmagazin.ch*

WEIL SICH FUNCTIONAL FITNESS NICHT NUR AUF DIE BOX BESCHRÄNKT

Das laute Scheppern von zu Boden knallenden Langhanteln, der Geruch von Gummimatten sowie die antreibenden Rufe des Coaches: Diese Dinge verbinden die meisten Menschen mit funktioneller Fitness. Wie Reebok nun aber mit seinem neuen Nano X1 Adventure beweist, kann und sollte das Training auch vermehrt unter freiem Himmel stattfinden. DropIN hat sich den Schuh, der sich sowohl für Indoor- als auch für Outdoor-Aktivitäten eignet, genauer angesehen.

Interview mit Tal Short, Senior Product Manager bei Reebok

Tal, du bist seit über fünf Jahren Teil des Nano-Teams von Reebok. Jetzt habt ihr mit dem Nano X1 Adventure im wahrsten Sinne des Wortes neue Wege eingeschlagen: Wodurch zeichnet sich der «Outdoor-Nano» aus?
Natürlich haben wir darauf geachtet, Bewährtes beizubehalten und neue Facetten hinzuzufügen. Dementsprechend verfügt der Nano X1 Adventure über alle großartigen Trainingsfunktionen des originalen Nano X1-aber eben mit einigen zusätzlichen-Outdoor-Features! Wesentliche Merkmale dieser Design-Philosophie sind die genoppte Außensohle sowie der Lace Lock, der eine besonders straffe Schnürung erlaubt. Wir wollten allen Athletinnen und Athleten die gleiche tolle Trainings-Erfahrung bieten, die sie von einem Nano erwarten, sowohl drinnen wie auch draußen.

Das heißt, ich kann den Nano X1 Adventure auch als ganz normalen Box-Schuh verwenden?
Absolut! Einer unserer Schwerpunkte bei der Konzeption des Nano X1 Adventure bestand darin, sicherzustellen, dass er in der Box oder im Gym ebenfalls funktionsfähig ist. Denn wir waren uns bewusst, dass Sportlerinnen und Sportler den Schuh sowohl innerhalb als auch außerhalb ihrer Box tragen würden. Um dies zu ermöglichen, tüftelten wir lange an der idealen Stollenhöhe an der Außensohle: Wir wollten einerseits mehr Grip, gleichzeitig durfte aber die Stabilität auf ebenem Untergrund nicht beeinträchtigt werden. Unzählige Tests waren nötig, um genau dies sicherzustellen. Wir sind der Ansicht, dass wir mit dem Nano X1 Adventure nun die perfekte Balance gefunden haben.

Wie seit ihr ursprünglich auf die Idee gekommen, einen funktionellen Outdoor-Schuh zu kreieren?

Wir sahen tatsächlich einen Trend – lange bevor Covid auftrat – dass CrossFit® sowie funktionelles Training vermehrt nach draußen strebten. Also haben wir uns schon früh verschiedene Materialien und Funktionen angesehen, die wir für einen Outdoor-fokussierten Nano verwenden könnten. In der aktuellen Zeit, die noch immer von der Pandemie geprägt wird, sehen wir diesen Outdoor-Trend noch lange anhalten. Zudem macht sportliche Betätigung an der frischen Luft auch ganz einfach Spaß und stellt eine ideale

Ergänzung zum Training in der Box dar. Die Marke «Nano Adventure» wird daher in Zukunft ein fester Bestandteil unseres Schuhangebots sein.

Für wen ist der neue Schuh gedacht und für welche Aktivitäten eignet er sich?
Das Nano X1 Adventure ist für alle diejenigen, die gerne für ein WOD nach draußen gehen. Es kann ein Boxsprung auf einen Picknicktisch sein, Burpees auf einer Wiese – oder sogar ein Aufwärmen oder Abkühlen durch den Wald. Egal, wie Athletinnen und Athleten ihre Umgebung nutzen möchten – der Nano X1 Adventure ist einsatzbereit.

Der neue Reebok Nano X1 Adventure ist im Handel sowie auf *reebok.com* erhältlich.

Auf Seite 34 prüfen wir den neuen Outdoor-Schuh übrigens auf Herz und Nieren im anspruchsvollen Gelände.

SO LÄSST MAN DIE KETTLEBELL KORREKT IN DIE HÖHE SCHNELLEN

Sieht einfach aus, ist aber hochkomplex. So könnte man die Übung des Kettlebell Swings auf den Punkt bringen. Denn das Nach-oben-Schwingen der Kettlebell weist bereits mit geringem Gewicht diverse Nuancen auf, die eine korrekte Ausführung anspruchsvoll machen. Darum sezieren wir anbei die Bewegung im Detail.

Text: Arno Galmarini Bilder: Andy Davies

Ich sage es gleich zu Beginn offen und transparent: Für meine Athletinnen und Athleten setze ich den Kettlebell Swing eher selten auf den Trainingsplan. Das hat nichts damit zu tun, dass ich die Übung nicht schätzen würde oder diese nicht ihre Berechtigung innerhalb der funktionellen Fitness hat. Denn das hat sie absolut, da sie verschiedene Vorteile bietet: So kommt einem die Explosivität der Übung bei Sprüngen aller Art sowie für Sprints zugute. Der Kettlebell Swing trainiert zudem die «hintere Kette» (Gesäß, Rücken, Hamstrings) optimal, die für viele Functional Movements relevant ist. Und zu guter

Letzt eignet sich das Movement ideal dafür, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.

Du profitierst also in mehrfacher Hinsicht davon, wenn du die kugelförmige Hantel in die Höhe schwingst. Doch das ist nur dann der Fall, wenn du über die notwendigen Voraussetzungen verfügst, um einen Kettlebell Swing korrekt auszuführen. Meine eigene Erfahrung zeigt allerdings, dass diesbezüglich selbst bei erfahrenen Athletinnen und

4.

5.

Athleten oft ein Defizit besteht. Trifft das zu, birgt der Kettlebell Swing bei inkorrekter Ausführung ein vergleichsweise hohes Verletzungspotenzial.

Doch von welchen Voraussetzungen spreche ich konkret? Beim Kettlebell Swing handelt es sich um eine sogenannte «ballistische» Bewegung, das heißt, wir haben es mit einer explosiven Beschleunigung sowie einem abrupten Abbremsen eines – je nachdem schweren – Objektes zu tun. Gerade während dieser kritischen Abbrems-Phase sind die wenigsten Leute dazu in der Lage, ihren Körper korrekt zu stabilisieren. Das führt dann unter anderem dazu, dass der Oberkörper der Athletin oder des Athleten in eine Rundrücken-Position «gezogen» wird oder eine Überlastung der hinteren Muskelkette entsteht, weil diese auf solche Abbrems-Lasten mit hoher Geschwindigkeit nicht ausreichend vorbereitet wurde.

DIE BEWEGUNG IM DETAIL

Um uns vor Augen zu führen, wie man den eigenen Kettlebell Swing optimieren kann, müssen wir die zentralen Elemente des Movements betrachten. Die Basis eines jeden Kettlebell Swings bildet der «Hip Hinge» (siehe Abbildungen 1 bis 5), was auf Deutsch so viel wie «Hüftscharnier» heißt. Diese Übersetzung mag etwas seltsam klingen, doch sie vermittelt den Grundgedanken ziemlich gut: Denn damit ist gemeint, dass man nicht nur die Knie beugt sondern auch die Hüfte aktiv nach vorne kippt, um die Kettlebell zu beschleunigen. Dies klappt natürlich nur, wenn man über die dafür notwendige Beweglichkeit in den Hüftstreckern verfügt.

Das nächste wichtige Element sind die Hamstrings, also die drei auf der Rückseite des Oberschenkels liegenden Muskeln, die für Hüftstreckung und Kniebeugung zuständig sind. Denn wenn man beim Abbremsen der Kettlebell an den «Endpunkt» der Bewegung gelangt, entsteht ein enormer Stretching-Effekt. Die Hamstrings müssen dementsprechend stark genug sein, um dieser hohen Belastung standzuhalten. Was uns direkt zum nächsten, und zugegebenermaßen komplexesten, Aspekt der Übung bringt.

SEI EINE SPRUNGFEDER

Wie bereits ausgeführt, handelt es sich beim Kettlebell Swing um eine ballistische Bewegung. Es ist gleichzeitig aber auch eine plyometrische. Das bedeutet, dass es sich um eine Schnellkraft-Übung handelt, die – vereinfacht gesagt – auf dem Dehnungsreflex der Muskeln und Sehnen sowie der Kontrolle über diese beruht. Du kannst dir das Ganze so vorstellen: Nehmen wir an, du möchtest von

einer Box auf den Boden und anschließend direkt auf eine andere Box springen. Beim Landen dehnen sich verschiedene Muskelgruppen, unter anderem der Quadrizeps sowie die Gesäßmuskulatur. Dabei entsteht «elastische Energie», ähnlich wie bei einer Sprungfeder, die in die Länge gezogen wird. Sind deine Muskeln und Sehnen stark genug, können sie diese elastische Energie speichern und direkt für den Sprung auf die nächste Box verwenden. Das Resultat: Der zweite Sprung fällt dir leichter, als wenn dein Körper nicht in der Lage ist, diese Energie zu speichern – denn dann verpufft diese in den passiven Körperstrukturen (was bei wiederholtem Male zu Verletzungen führen kann) und du musst mehr initialen Kraftaufwand betreiben, um den zweiten Sprung zu meistern.

Welche Implikationen hat das nun für den Kettlebell Swing? Hier haben wir es mit der genau gleichen Situation wie beim Sprung von und auf die Box zu tun: Man bremst die Kettlebell auf ihrem Weg nach unten ab, wodurch sich verschiedene Muskelgruppen dehnen und elastische Energie freisetzen. Im Idealfall ist man in der Lage, den «Sprungfeder-Effekt» zu nutzen, um die Hüfte schneller nach vorne zu bringen und die Kettlebell dadurch wieder nach oben schnellen zu lassen. Gelingt das nicht, kollabiert die Hüfte, die Energie verpufft und die Beschleunigung der Kettlebell muss quasi wieder «bei null» gestartet werden.

Fassen wir zusammen: Um einen Kettlebell Swing korrekt ausführen und die elastische Energie nutzen zu können, sind starke Hamstrings, eine gute Beweglichkeit (und damit die Fähigkeit eines Hip Hinges) sowie eine stabile Körpermitte notwendig. Gerade der Rücken muss in der Lage sein, den Core auch unter der hohen Belastung in Position zu halten. Es ist also empfehlenswert, wenn man diese Muskelpartien über eine vernünftige Zeit isoliert trainiert, bevor man sich an den Kettlebell Swing herantastet. Dies wird im WOD häufig durch die Tatsache erschwert, dass der Kettlebell Swing im Zustand einer Vor-Ermüdung durchgeführt wird. Umso wichtiger ist es daher, dass die physischen Voraussetzungen für eine möglichst korrekte Ausführung gegeben sind.

FÜR EINEN BESSEREN SWING

Wie kannst du dir nun diese Voraussetzungen zum Beispiel im Open Gym erarbeiten? Eine gute Übung, um den Körper auf den Kettlebell Swing vorzubereiten, ist der Romanian Deadlift. Denn diese Übung lehrt dich, den Hip Hinge korrekt

A.

B.

C.

durchzuführen. Auch Hip Thrusts eignen sich dafür hervorragend. Die korrekte Bewegungsausführung und Hüftmobilität wiederum kannst du am besten mit folgender Übung überprüfen: Schnapp dir einen Holzstab oder eine PVC-Pipe und halte diese an deinen Rücken, wobei du an drei Punkten Körperkontakt herstellst (Abbildung A): am Kopf, der Brustwirbelsäule sowie am Steißbein. Dann führst du einen Hip Hinge durch. Achte darauf, dass du, obschon du deine Hüfte nach vorne kippst, den Kontakt an den drei Stellen nicht verlierst (Abbildung B und C). Klappt das, verfügst du grundsätzlich über die Hüftmobilität, um den Kettlebell Swing korrekt durchzuführen. Alternativ kannst du diese Übung auch an eine Wand angelehnt ausprobieren. Wie auch immer du vorgehst, merke dir diese Haltung und versuche, diese Hüftposition bei der Durchführung des Kettlebell Swings beizubehalten. Sobald du diese Position nicht mehr halten kannst, solltest du eine leichtere Kettlebell wählen.

ÜBER DEN AUTOR

Coach Arno Galmarini ist Gründer und Geschäftsführer des «Origym», einer Oase für Functional Fitness und Krafttraining im malerischen Schweizer Bergort Scuol. Arno hat Sport studiert und coacht mit seiner Firma Elite Training GmbH seit jeher Spitzenathletinnen und -athleten. 2011 rief er das erste Gym der Schweiz ins Leben, welches sich ausschließlich auf Leistungs- und Spitzensport fokussierte. Seine Expertise sowie seine weitreichende Erfahrung nutzt Arno Galmarini heute, um Athletinnen und Athleten diverser Backgrounds bei der Steigerung ihrer Leistung und Gesundheit zu unterstützen.

Weitere Informationen findest du auf *origym.ch* sowie in dieser Ausgabe auf Seite 5.

WARUM DU MIT PULL UPS UND DIPS NIEMALS EINEN MUSCLE UP LERNEN WIRST

Vielleicht kommt dir das bekannt vor: Das Workout umfasst Muscle Ups – und du skalierst auf drei Pull Ups und drei Dips. Das Problem besteht darin, dass dich diese beiden Übungen einem Muscle Up nicht näherbringen. Warum dem so ist, zeige ich dir anhand des strikten Ring Muscle Ups.

Text: Heiko Reintgen Bilder: Tobias Heyl

Gerade am Anfang eines neuen Skills kann die Ausführung der Bewegung sehr komplex sein. In dieser Phase geht es noch gar nicht um Kraftaufbau, sondern vielmehr um das Erlernen des Bewegungsmusters. Darum darf die Skalierung der Übung durchaus so ausfallen, dass sie nur wenig Kraftanstrengung benötigt. Im Weightlifting wird deshalb zum Beispiel gerne mit der PVC-Pipe gearbeitet. Sicherlich kennst auch du das Bild mit der beladenen Langhantel und der PVC-Pipe, auf dem der Spruch zu lesen ist: «Before you master the barbell, you must first master the PVC pipe.»
Die PVC-Pipe ist dafür da, die Bewegungsmuster von komplexen Lifting-Bewegungen in dein Gehirn zu brennen. Dieser Lernprozess ist vergleichbar mit einem Trampelpfad auf einer Wiese: Der neue Pfad entsteht nur dann, wenn diese Wegstrecke viele Male beschritten wird. Den gleichen Effekt erzielst du, indem du viele Wiederholungen einer Übung mit leichter Skalierung durchführst. Was die PVC-Pipe für das olympische Gewichtheben ist, sind die Gummibänder und die Ringe für den strikten Ring Muscle Up.

DAS SET-UP

So bereitest du dich auf die Übung vor: Entferne die Straps von den Ringen und befestige je ein Gummiband um die beiden Ringe. Die anderen Enden der Gummibänder befestigst du an einer hohen Pull-Up-Stange. Wenn du jetzt die Bewegung des Ring Muscle Ups sozusagen «trocken» ausführst, bewegen sich nur die Ringe – und dein Körper bleibt auf der Stelle. Am Anfang der Bewegung hat das Band nur einen sehr leichten Widerstand. Am Ende, also wenn du in die Dip-Bewegung kommst, ist der Widerstand am größten. Dies kommt dem «Real thing» bereits überraschend nah.

Skalierungen sind gut und wichtig. Doch das Problem mit zu leichten Skalierungen besteht darin, dass die Bewegung von ihrem Ideal abweicht. Was meine ich damit? Manchmal «zieht» uns das Gewicht oder eine schwerere Skalierung automatisch in die richtige Position. Das musst du im Hinterkopf behalten, wenn wir uns jetzt auf die Transition fokussieren, also den Übergang vom Pull in den Dip. Ist der Widerstand des Bandes hier zu leicht, dann

drücken viele Athletinnen und Athleten die Ringe vor dem Körper einfach nach unten. Im Idealfall solltest du aber nach dem Pull die Schultern über die Ringe schieben – dieser Vorgang ist bei einem zu leichten Band nicht vonnöten und wird daher oft nicht geübt. Arbeite darum zuerst an einem sauberen Input, also an der Bewegung. Wenn du für dich die Beispielübung mit dem Gummiband ausprobieren möchtest und dich keiner korrigieren kann, dann filme dich selber mit deinem Handy und vergleiche deine Aufnahme mit dem Ideal eines Ring Muscle Ups. Zu Letzterem gibt es unzählige gute Beispiele auf YouTube und Co.

ÜBE DIE TRANSITION

Nun hast du mit den Bändern bereits den gesamten Bewegungsablauf des Ring Muscle Ups durchexerziert. Jetzt kümmern wir uns nur um die Transition-Phase, also um den Moment, in dem der Pull Up in den Dip übergeht. Dazu stellst du dir die Ringe auf eine Höhe ein, sodass deren Oberkanten auf Höhe deiner Achselhöhlen liegen. Greife nun die Ringe im False Grip, stelle dich auf die Zehenspitzen und lehne dich zurück. Die Ringe halten Kontakt zum Körper. In einer explosiven Bewegung bringst du die Schultern über die Ringe. Dabei sind auch deine Ellenbogen schnell. Mit den Füßen kannst du steuern, wie viel du unterstützt, sprich wie schwer du die Übung machst. Wenn du nur die Transition übst, kannst du dich voll und ganz auf diesen Bereich des Ring Muscle Ups konzentrieren. Das ist vergleichbar mit dem olympischen Gewichtheben, wenn du dort beispielsweise den Snatch Balance übst. Du reduzierst damit die Komplexität und gibst dir die Möglichkeit, die Bewegung besser zu verinnerlichen.

MACHE HIGH PULLS

Mit Pull Ups und Dips wirst du keinen Muscle Up lernen. Was ich damit meine, ist Folgendes: Wenn du Ring Pull Ups machst, ist der Bewegungsumfang zu klein. Deine Schultern sind dann noch zu tief, um die Transition-Phase einleiten zu können. Natürlich baust du Kraft mit den Pull Ups auf, doch dir wird die Kraft gerade im Bereich über den Ringen fehlen. Deswegen kommen hier die High Pulls ins Spiel. Bei den High Pulls hörst du nicht auf zu ziehen, sondern du ziehst weiter und gehst danach in ein Drücken über.

Bei den High Pulls arbeitest du an deiner Explosivkraft. Damit ist gemeint, dass du dich so schnell und soweit du kannst nach oben ziehst. Weil diese Variante des Pull Ups viel anstrengender ist, empfehle ich dir nur Single-Wiederholungen zu machen, eine kurze Pause zwischen den Sätzen einzuhalten und relativ frisch an die nächste Wiederholung zu gehen.

TAKE AWAY

Der strikte Ring Muscle Up ist eine komplexe Bewegung. Es müssen nicht immer die Pull Ups und Dips als Ersatz für den Ring Muscle Up genommen werden. Je nach Trainingsreiz des Workouts gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Schwerpunkt der Übung zu wählen. Lerne mit einer überschaubar schweren Skalierung den kompletten Bewegungsablauf, um den «Trampelpfad» in deinem Gehirn anzulegen. Isoliere die Transition-Phase und werde stark darin – und nutze die High Pulls, um an deiner Explosivität zu arbeiten.

ÜBER HEIKO REINTGEN

Heiko Reintgen coacht Rookies, erfahrene Athleten und Trainer im turnerischen Bereich der Functional Fitness. Als ehemaliger Turner mit langjähriger Trainererfahrung im Kampfsport liegt es ihm besonders am Herzen, die komplexen Bewegungen auseinanderzunehmen und mundgerecht für seine Athletinnen und Athleten zur Verfügung zu stellen, damit diese neue Skills erlernen können. Heiko coacht CrossFit® Gymnastics seit 2016 bei CrossFit Bonn und bietet online Schritt für Schritt Zusatztrainingsprogramme an, um CrossFit® Gymnastics zu erlernen, zu verbessern und zu erhalten.

Hol dir jetzt kostenlos die erste Woche des Ring Muscle Up Plans unter *HiQu-Gymnastics.com*.

Weitere Drills findest du auf Instagram: *@heikoreintgen*

Bild: Nature Zen via Unsplash

SUPPLEMENTE GIBT ES WIE SAND AM MEER – DOCH WELCHE HALTEN AUCH, WAS SIE VERSPRECHEN?

Ob vor, während oder nach dem Training, ob in Pulver- oder Tablettenform – Nahrungsergänzungsmittel oder «Supplements» stehen bei vielen funktionellen Athletinnen und Athleten hoch im Kurs. Doch bei welchen ist das tatsächlich berechtigt? DropIN begab sich auf Spurensuche.

Text: Laura Kohler Bilder: zVg

Regelmäßig stehen Athletinnen und Athleten vor der Frage, welche Supplemente für sie sinnvoll sind – und welche herausgeschmissenes Geld. Die Bandbreite an Auswahlmöglichkeiten ist gigantisch, es gibt beinahe nichts, was es nicht gibt. Die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel versprechen unter anderem, die Leistung zu steigern, Entzündungen zu reduzieren, Muskelaufbau zu fördern oder beim Abnehmen zu helfen. Doch die Kernfrage lautet: Welche dieser Supplemente stellen eine wirklich sinnvolle Ergänzung zu deiner täglichen Ernährung dar?

Aus diesem Grund sollten wir, bevor wir über spezifische Nahrungsergänzung sprechen, deine Alltagsernährung in den Fokus rücken. Diese sollte ausgewogen sein und aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln bestehen. «Ausgewogen» bedeutet in diesem Kontext konkret, dass du dir jeweils ausreichend Proteine, Ballaststoffe, gesunde Fette sowie komplexe Kohlenhydrate zuführst. Es ist wichtig, dass du auf ausreichend Gemüse und Obst achtest, um auch deinen Mikronährstoffhaushalt aufzufüllen. Isst du abwechslungsreich, naturbelassen und schließt keine Lebensmittelgruppe aus, musst du auch deutlich weniger mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen.

Es gibt einige grundlegende Supplemente, die fast jede Person bedenkenlos nutzen kann. Genau diese möchte ich dir in diesem Artikel genauer vorstellen. Für alles Weiterführende empfehle ich, dass du dir deinen Mineralstoff-, Vitamin- sowie Hormonhaushalt zuerst professionell analysieren lässt. So erhältst du einen detaillierten Ist-Zustand und kannst Mängel sowie Überschüsse vermeiden – und so ganz gezielt supplementieren.

Bild: Leohoho via Unsplash

DIE BASICS

Zur Förderung deiner allgemeinen Gesundheit sowie zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils reichen bereits zwei Supplemente aus: Omega 3 und Magnesium. Wenn aber, was bei den meisten Athletinnen und Athleten der Fall ist, die Leistungsoptimierung sowie der Kraftaufbau im Vordergrund stehen, kommen noch Proteine, Kreatin sowie die gezielte Nutzung von schnell verfügbaren Kohlenhydraten ins Spiel. Aber eines nach dem anderen.

OMEGA 3

«Fischöl» ist ein häufig verwendeter Begriff für zwei Arten von Omega-3-Fettsäuren: Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese Omega-3-Fette sind normalerweise in Fisch, tierischen Produkten und Phytoplankton enthalten. Omega-3 wirkt anti-entzündlich, kann Bluthochdruck reduzieren sowie die Hirnfunktion verbessern. Außerdem kann Fischöl das Risiko für Diabetes und einige Krebserkrankungen reduzieren. Die positiven Effekte von Omega 3 kommen allerdings nur zum Tragen, wenn im Körper ein Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden Omega-6 und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren herrscht.

Genau an dieser Stelle ergibt sich für viele Menschen ein Problem: Denn leider ist unsere Ernährung sehr häufig durch ein Ungleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren geprägt. Im Idealfall sollte das Omega-6/3-Verhältnis bei eins zu eins bis maximal 2,5 zu eins liegen. In Deutschland liegt es heute jedoch in der Regel bei 15 zu eins. Klar: Auch Omega-6-Fettsäuren erfüllen durchaus

wichtige Funktionen in unserem Körper und können im Falle von Verletzungen und Infektionen äußerst wertvoll sein. Der Omega-6-Überschuss in unserer modernen Ernährung weist jedoch auch diverse nachteilige Effekte für unsere Gesundheit auf: Ist der Anteil an Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung zu hoch, kommt es vermehrt zu Entzündungen. Diese anhaltenden stillen Entzündungen im Körper begünstigen die Entstehungen einiger unserer heutigen Zivilisationskrankheiten wie etwa Herzinfarkte, Schlaganfälle und Allergien, Diabetes Mellitus, Arteriosklerose sowie Demenz und Krebs.

WAS DU VERMEIDEN SOLLTEST

Fast Food, Fertiggerichte aller Art sowie verarbeitete Lebensmittel sollten nur selten auf deinem Speiseplan stehen. Des Weiteren ist es ratsam, den Verzehr von Fleisch von Tieren aus Massenhaltung, Wurstwaren sowie Milchprodukte zu reduzieren. Eine weitere Omega-6-Quelle liegt in Pflanzenölen, die bei der Herstellung einer Vielzahl von verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie Fertigprodukten und Backwaren benutzt werden. Besonders häufig vertreten sind Sojaöl, Sonnenblumenöl und Maiskernöl, die allesamt einen hohen Anteil an Omega-6 aufweisen.

Deswegen liegt es nahe, die entzündlichen Fette in der Nahrung zu reduzieren und Omega-3-Fette in Form von fettreichem Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering zu erhöhen. Wichtig ist, dass es sich hierbei um Fisch aus Wildfang handelt, da dieser einen höheren Omega-3-Anteil aufweist als Fisch aus Aquakultur.

DAS GILT ES BEI FISCHÖL ZU BEACHTEN

- Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sind EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Beim Kauf von Öl sollte man auf einen möglichst hohen EPA/DHA-Gehalt achten. Für die allgemeine Gesundheitsförderung solltest du zwischen 250 bis 1000mg zu dir nehmen, bis hin zu einer Gesamtdosis von 6000mg (wenn das Ziel deiner Supplementierung in der Reduzierung von Muskelkater und Entzündungen liegt).

- Achte auf eine hohe Bioverfügbarkeit (damit ist der Teil der aufgenommenen Menge gemeint, die dein Körper gut verwerten kann): Fischleberöl bspw. hat die beste Verfügbarkeit und enthält fettlösliche Vitamine, die durch die Nahrung nur sehr schwer aufzunehmen sind. Am besten eignen sich Öle von Kaltwasser-Fischen, wie Sardinen oder Kabeljau. Wer keinen Fisch mag oder sich vegan ernährt, kann Extrakte aus Meeresalgen als Quelle nutzen.

- Fischöl ist anfällig für Oxidation und wird schnell ranzig – flüssiges Öl ist Kapseln daher vorzuziehen, da man so immer direkt weiß, ob das Produkt frisch ist.

UND NUN EIN BLICK AUFS MAGNESIUM

Ein essenzielles Mineral und Elektrolyt mit zahlreichen Funktionen im Körper. Es beruhigt das Nervensystem, reduziert den Blutdruck, verbessert die Insulinsensitivität, unterstützt Muskeln sowohl bei der Kontraktion als auch der Entspannung

Bild: Ben Mcleod via Unsplash

– und ist darüber hinaus auch wichtig für die Energiebereitstellung (ATP Produktion) in den Zellen. Magnesium ist ein echter Alleskönner. Leider ist Magnesiummangel in entwickelten Ländern relativ weitverbreitet, da Getreide keine optimale Quelle darstellt und Nüsse sowie Blattgemüse nur selten in ausreichenden Mengen gegessen werden. Daraus ergeben sich mehrere negative Folgen: So erhöht ein Magnesiummangel den Blutdruck, verringert die Glukosetoleranz und verursacht neurale Erregung.

Wie bereits ausgeführt, spielt bei Supplementen die Bioverfügbarkeit eine wichtige Rolle. Magnesium stellt hier keine Ausnahme dar: Die günstigsten Varianten wie Magnesiumcitrat oder –oxid weisen eine sehr geringe Bioverfügbarkeit auf und können bei höherer Dosierung Durchfall verursachen. Am besten eignen sich Supplemente, die mit Aminosäuren gekoppelt sind, wie z.B. Magnesiumbisglycinat, -taurat oder -malat. Die generelle Dosierungsempfehlung liegt bei ca. 200 bis 400 mg täglich – und ja, Magnesium sollte täglich eingenommen werden.

PROTEINE – NUMMER EINS FÜR MUSKELAUFBAU?

Zum Thema Eiweiß lässt sich zunächst sagen: Eat real food first! Erst dann sollte mit Proteinpulver ergänzt werden. Jedes Protein, das in Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, wird als »Nahrungsprotein« bezeichnet. Das aufgenommene Protein wird in Aminosäuren verdaut, die dann unter anderem als Muskelfasern wieder neu zusammengesetzt werden, was zum begehrten Muskelwachstum führt. Einige Aminosäuren (hauptsächlich Leucin) sind für das Muskelwachstum besonders wichtig. Um dieses sowie die Trainingsleistung zu maximieren, müssen wir also ausreichend Protein zu uns nehmen. Was zwangsläufig die Frage aufwirft: Wie viel Eiweiß reicht eigentlich aus?

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort, denn der tägliche Proteinbedarf hängt vom jeweiligen Ziel ab.

- Für die generelle Förderung der Gesundheit sowie um dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen, empfehlen Fachleute eine tägliche Aufnahme von 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilo Körpergewicht

- Für optimalen Muskelaufbau und Leistung beim Krafttraining (bei Personen, die nicht in einer Diät sind) steigt dieser Wert auf 1,6 bis 2,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht

- Für Muskelerhalt beim Abnehmen in Kombination mit Krafttraining: 2,3 bis 3,1 Gramm pro Kilo fettfreier Masse

- Veganer:innen können einen leicht höheren Proteinbedarf haben, da pflanzliche Proteine in Bezug auf Bioverfügbarkeit und Aminosäureprofil normalerweise tierischen Proteinen unterlegen sind

Die neuesten Studien und Analysen zeigen, dass die minimale Dosis an Protein für eine maximale Muskelproteinsynthese pro Mahlzeit bei 0,24 bis 0,40 Gramm pro Kilo für Erwachsene in den Zwanzigern und bei 0,40 bis 0,60 g pro Kilo für Erwachsene ab 60 Jahren liegt. Idealerweise verteilt man seine Proteinzufuhr auf ca. drei bis fünf Mahlzeiten am Tag. Für eine 60 Kilo schwere Frau wären das rund 24 bis 33 Gramm Protein pro Mahlzeit, für einen 90 Kilo schweren Mann kommen auf diese Weise 36 bis 50 Gramm Protein pro Mahlzeit zusammen. Im Übrigen ist es ein Mythos, dass alles über 30 Gramm Protein pro Mahlzeit vom Körper nicht genutzt werden kann und ausgeschieden wird. Im Gegenteil: Als Veganer:in und Vegetarier:in ist es sogar sinnvoll, mehr Eiweiß pro Mahlzeit zu essen, um die maximale Bioverfügbarkeit zu erreichen.

WELCHES PROTEINPULVER EIGNET SICH AM BESTEN?

Am günstigsten und damit häufigsten wird Milchprotein verwendet. Hier ist auf eine gute Qualität sowie eine möglichst kurze Zutatenliste zu achten. Gute Qualität zeichnet sich u.a. durch Milch von weidegefütterten Tieren aus. Molkenprotein (sog. Whey Protein) und Kaseinpulver (auch »Casein« geschrieben) werden beide aus Milchprotein gewonnen. Molkenprotein wird schnell verdaut, während Casein langsam verdaut wird. Daher ist es sinnvoll, Molkenprotein vor und nach dem Training zu trinken und Casein gegebenenfalls vor dem Schlafengehen. Allerdings ist es nicht zwingend notwendig, Proteine am Abend zu nehmen, wenn man tagsüber insgesamt genügend Protein zu sich genommen hat. Wer sich vegan ernähren möchte, kann auch zu Alternativen wie veganem Proteinpulver greifen. Beliebte Produkte sind Sojaprotein, bei dem es sich um ein vollständiges Protein (gemäß Aminosäureprofil) handelt. Eine 70-zu-30-Mischung aus Erbsen- und Reis-Protein eignet sich ebenfalls, da sie ein ähnliches Aminosäureprofil aufweist wie Whey Protein. Ebenfalls gut zu wissen: Menschen mit Laktoseintoleranz können dennoch ohne Probleme Molkenprotein trinken, da es kaum Laktose enthält.

KREATIN – EIN SUPPLEMENT, ZU DEM VIEL WISSEN EXISTIERT

Bei Kreatin Monohydrat handelt es sich um eines der bestuntersuchten Nahrungsergänzungsmittel in Hinblick auf seine Sicherheit und Wirksamkeit sowie in Bezug auf die verursachte Leistungsoptimierung. Die Supplementierung von Kreatin-Monohydrat erhöht die Kreatinspeicher des Körpers, die sich hauptsächlich in der Skelettmuskulatur befinden. Kreatin hilft bei der Energiebereitstellung in die Zellen und ist besonders dann wichtig, wenn der Körper vermehrt Energie benötigt, wie z.B. bei intensiver körperlicher oder geistiger Aktivität. Kreatin kann die Muskelkraft und -kontrolle verbessern und damit deine Fitness und Mobilität steigern. Kurz gesagt: Kreatin hilft dir, auch unter großer Anstrengung noch ein kleines bisschen mehr Leistung herauszuholen, sodass der ein oder andere Rep mehr möglich ist. Allerdings kann es vorkommen, dass die Einnahme von Kreatin zu Wassereinlagerungen und somit einem höheren Körpergewicht führt. Aber keine Sorge, sobald die Supplementierung gestoppt wird, geht das Wassergewicht wieder zurück.

WIE SOLLTE MAN KREATIN EINNEHMEN?

Am besten nimmst du täglich fünf Gramm Kreatin Monohydrat zusammen mit einer Mahlzeit ein, um es besser verträglich zu machen. Es ist auch möglich, die Supplementierung mit einer Ladephase zu beginnen, das bedeutet, dass du zunächst eine hohe Dosis Kreatin für ein paar Tage einnimmst (z.B. 25 Gramm pro Tag während fünf Tagen), bevor du zu der geringeren Erhaltungs-Dosis von fünf Gramm übergehst. Eine Ladephase ist nicht unbedingt notwendig, sie kann lediglich die positiven Effekte der Supplementierung schneller einstellen. Kreatin kann in einer Flüssigkeit aufgelöst eingenommen werden, allerdings muss diese innerhalb eines Tages getrunken werden, da Kreatin in Flüssigkeit gelöst mit der Zeit zu Kreatinin abgebaut wird.

SCHLECHTER RUF, WICHTIGE ROLLE: KOHLENHYDRATE UND ZUCKER

Wir können nicht über Ernährung und Supplementierung sprechen, ohne die Grundlage für Leistungssteigerung im Sport und für richtige Erholung zu betrachten: Kohlenhydrate und Zucker.

Gerade für Sportler:innen spielen Kohlenhydrate eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, ausreichend Energie für ein intensives Training zu erhalten. Wer CrossFit® betreibt, ist auf volle Glykogenspeicher angewiesen (die durch Kohlenhydrate aufgefüllt werden), um optimale Leistung abrufen zu können.

Kohlenhydrate sind nicht essenziell für den Körper, jedoch sind sie viel effektiver in der ATP-Resynthese als Fette – und das bedeutet mehr Power und Energie für dich im Sport. Zucker ist nichts anderes als schnell verdauliche Kohlenhydrate. Gerade, wenn du sie zeitlich um deine Sporteinheit herum zu dir nimmst, versorgen sie die Muskeln mit leicht verwertbarer Energie und bewirken einen starken Anstieg des Insulins, was deine Durchblutung sowie die Wirkung von Stickstoffmonoxid verbessert – zwei Vorteile, die zu körperlicher Höchstleistung beitragen. Einfach verdauliche Kohlenhydrate sind besonders vorteilhaft für anaerobe Übungen wie Gewichtheben oder Sprints, aber sie können auch längere Ausdauereinheiten wie Marathons ankurbeln.

Die Geschwindigkeit der Glykogenresynthese (also wie schnell deine Glykogenspeicher wieder aufgefüllt werden) ist vor allem für Menschen von Bedeutung, die mehr als einmal täglich Sport treiben. In der Regel ist eine Kohlenhydrat-Supplementierung während und nach dem Training eher für Ausdauer- als für Kraftsportler von Bedeutung; Letztere sollten sich darauf konzentrieren, während des Tages und vor dem Training ausreichend Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Für Workouts von geringer Intensität und Dauer ist es ausreichend, wenn man über den Tag verteilt genug (komplexe) Kohlenhydrate konsumiert.

WIE NIMMT MAN «CARBS» AM BESTEN ZU SICH?

Generell lässt sich sagen, dass das Essen oder Trinken einer Protein/Kohlenhydrat-Mischung in einem Verhältnis von eins zu drei oder eins zu vier nach dem Training die Glykogenspeicher schnell wieder auffüllt sowie die Muskelregeneration fördert. Damit eignet sich ein solcher «Cocktail» für jede Sportlerin und jeden Sportler. Doch wie viele Kohlenhydrate/Tag sind genug für dich? Die exakte Menge hängt sehr stark von der Trainingsdauer, -häufigkeit sowie -intensität ab und wird von noch viel mehr Faktoren beeinflusst: Je mehr du trainierst, desto mehr Kohlenhydrate benötigt dein Körper für eine optimale Leistung und Recovery. Anbei findest du grobe Richtwerte, um dir eine Vorstellung davon zu machen, wie viele Kohlenhydrate für dich passend sein könnten.

- Der «Durchschnittstyp», der ein bisschen Sport im Fitnessstudio treibt, kommt mit etwa zwei bis drei Gramm pro Kilo Körpergewicht am Tag gut zurecht

- Für Menschen, die CrossFit oder Team- bzw. Kraftsport betreiben, sind vier bis acht Gramm Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht ratsam. Je nach Trainingshäufigkeit und -Intensität kann es stark variieren. Wer einem intensiven CrossFit-Programming folgt und dabei fünfmal pro Woche ein bis zwei Stunden trainiert, muss zwischen fünf bis acht Gramm pro Kilo Körpergewicht zuführen. Für Kraftsportler:innen liegt der Wert bei vier bis sieben Gramm pro Kilo.

- Ausdauerathletinnen und -athleten vor einem Wettkampf sowie CrossFit-Athletinnen und -Athleten vor einem mehrtägigen Throwdown dürfen wahrhaftig die Kohlenhydrat-Keule schwingen und bis zu acht bis zwölf Gramm pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen.

Denk bitte daran: Alle diese Zahlen und Empfehlungen stellen generelle Richtwerte dar und sollten nicht als absolut angesehen werden. Es ist ratsam, die individuell für dich und deine Ziele passenden Makronährstoffe und Kalorien zu finden. Am besten nimmst du dir einen Coach an die Hand, der dich unterstützt.

ÜBER DIE AUTORIN

Laura Kohler ist Gründerin der Makro Manufaktur – Sports Nutrition & Health Coaching und selbst eine leidenschaftliche Athletin. 2013 hat sie CrossFit für sich entdeckt und betreibt seit 2018 zusätzlich Olympisches Gewichtheben. Beides macht sie leidenschaftlich gerne auf Wettkämpfen. Laura hat am eigenen Leib erfahren, wie es das Leben, die Leistung und zu guter Letzt die Optik verändern kann, wenn man angemessen isst – Food is fuel! Laura ist studierte Neurobiologin und hat vor drei Jahren ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht mit dem Ziel, mehr Menschen ein gesünderes Verhältnis zu Essen zu ermöglichen und gleichzeitig ihre Fitnessziele zu erreichen. Auf ihrem Instagramkanal *@lauracroft_makromanufaktur* und *@makromanufaktur* teilt sie Tipps zu Ernährung, Gesundheit und Mindset.

Du bist nach dem Lesen dieses Artikels unsicher, was genau zu dir passt oder möchtest noch mehr über Performance Nutrition erfahren? Werde Teil des Makro Manufaktur Teams und lerne entweder in einem Acht-Wochen-Programm die wichtigsten Basics oder erhalte in einem exklusiven Eins-zu-Eins-Coaching für dich maßgeschneiderte Strategien. Mehr dazu findest du unter *makromanufaktur.de*

QUELLEN UND LITERATUR

BETREFFEND OMEGA-3 UND 6
Betreffend Omega-3 und 6
Dr. med. Schmiedel, Volker: Omega-3 – Öl des Lebens: für mehr Gesundheit. 2018, S. 16 ff.
Examine.com/fish oil
Burhani MD, Rasenick MM. Fish oil and depression: The skinny on fats. J Integr Neurosci. (2017)
Axelrod L, et al. Effects of a small quantity of omega-3 fatty acids on cardiovascular risk factors in NIDDM. A randomized, prospective, double-blind, controlled study. Diabetes Care. (1994)
Albert BB, et al. Oxidation of marine omega-3 supplements and human health. Biomed Res Int. (2013)

MAGNESIUM
Schuette SA, Lashner BA, Janghorbani M. Bioavailability of magnesium diglycinate vs magnesium oxide in patients with ileal resection. JPEN J Parenter Enteral Nutr. (1994)
ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/

PROTEIN
Moore DR, et al. Protein ingestion to stimulate myofibrillar protein synthesis requires greater relative protein intakes in healthy older versus younger men. J Gerontol A Biol Sci Med Sci (2015).
Morton RW, McGlory C, Phillips SM. Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy. Front Physiol (2015)
Phillips SM, et al. Protein "requirements" beyond the RDA: implications for optimizing health. Apple Physiol Nutr Metab. 2016 May;41(5):565-72.
Morton RW, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of theeffect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle massand strength in healthy adults. Brj Sports Med. 2018 Mar;52(6):376-384
Schoenfeld BJ, Aragon AA. How much protein can the body use in a single meal formuscle-building? Implications for daily protein distribution. J Int Soc Sports Nutr.2018 Feb 27;15:10
Aragon AA. Behind the paper: Clearing up protein distribution. AARR. Feb 2018. *alanaragon.com/aarr*
Helms ER, et al. A systematic review of dietary protein during caloric restriction inresistance trainedlean athletes: a case for higher intakes. Int J Sport Nutr ExercMetab. 2014 Apr;24(2):127-38
Aragon AA, et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Jun 14;14:16

KREATIN
Farshidfar F, Pinder MA, Myrie SB. Creatine Supplementation and Skeletal Muscle Metabolism for Building Muscle Mass- Review of the Potential Mechanisms of Action. Curr Protein Pept Sci (2017)
Chami J, Candow DG. Effect of Creatine Supplementation Dosing Strategies on Aging Muscle Performance. J Nutr Health Aging (2019)

KOHLENHYDRATE
Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.
J Acad Nutr Diet (2016)

Laura Kohler

BATTERIE LEER? SO FINDEST DU NEUE ENERGIE

Es ist der Kreislauf aus Training und Regeneration, der zu einer nachhaltigen Leistungssteigerung sowie einer besseren Fitness führt. Doch während die meisten Functional-Fitness-Fans genau wissen, wie sie mit schmerzendem Muskelkater umgehen müssen, widmen sie ihrer mentalen Gesundheit deutlich weniger Aufmerksamkeit. Das trifft auch auf mich zu. Darum habe ich mich auf Inspirationssuche begeben – und diese bei Triathlon-Olympiasiegerin Nicola Spirig und Athlete Coach Niklaus Jud gefunden. Was ich von den beiden Atupri-Gesundheitsbotschaftern gelernt habe, erfährst du hier.

Text: Matthias Mehl Illustration: Viktor Koen Bilder: zVg

Ich muss ein Geständnis ablegen. Nein, nein, ich habe weder bei «Murph» geschummelt noch eine leere Barbell zu Boden droppen lassen. Mein Geständnis reicht tiefer: Seit über einem Jahr schreibe ich für DropIN regelmäßig Artikel zum Thema «Mentale Gesundheit». In diesen Texten lasse ich Expertinnen und Experten darüber zu Wort kommen, wie wichtig es ist, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu trainieren – und beiden regelmäßige Pausen zu gönnen. Doch obschon ich als Autor dieser Artikel mittlerweile über ein relativ fundiertes Wissen zum Thema «mentale Gesundheit» verfüge, halte ich mich doch selber kaum an die Empfehlungen der Fachleute. Das heißt konkret, ich verbringe nach wie vor deutlich zu viel Zeit mit dem Smartphone vor der Nase, schreibe viel zu viele E-Mails, konsumiere pausenlos (social-) mediale Inhalte – und gönne meinem Geist insgesamt klar zu wenig Ruhe.

Die Auswirkungen dieses ebenso ungesunden wie auch unreflektierten Lebensstils machen sich immer mehr bemerkbar: Obschon ich seit Monaten wieder akribisch auf meine Ernährung sowie Trainingsplanung achte, fühle ich mich oft gleichzeitig unruhig sowie erschöpft und schlafe zudem generell schlecht. Die Tatsache, dass ich meiner mentalen Gesundheit zu wenig Wert beimesse, macht sich also verstärkt körperlich bemerkbar. Und natürlich ist dieser Zustand auch für die Leistung im Gym oder in der Box keineswegs förderlich.

Vielleicht geht es dir genauso. Das wäre nicht überraschend, denn mentaler Stress gehört für einen Großteil der Menschen in modernen Zivilisationen zum Alltag. Und gerade wir Athletinnen und Athleten, die mit CrossFit® und funktioneller Fitness einen hochintensiven Sport betreiben, sollten umso mehr darauf achten, dass wir uns ganzheitlich erholen. Gelingt das nicht, wird aus dem gesunden Kreislauf aus Training und Regeneration irgendwann ein Teufelskreis, der letztlich in der Überlastung endet. Doch wie findet man Möglichkeiten, um aus diesem Kreislauf auszubrechen? Ein Ansatz besteht darin, sich von anderen Menschen inspirieren zu lassen. Und nur wenige Personen sind so inspirierend wie Nicola Spirig.

EINE AUSNAHME-ATHLETIN

Die Schweizer Triathlon-Olympiasiegerin hat in ihrer Karriere unglaubliche Leistungen erbracht: Zu Nicola Spirigs größten Erfolgen zählen nebst dem Sieg an den Olympischen Sommerspielen 2012 in London eine Silbermedaille an den Olympischen Spielen in Rio 2016. Zudem kann sie auf sieben Europameistertitel zurückblicken und konnte bereits im Juniorinnen-Alter diverse Wettkämpfe für sich entscheiden. Als Gesundheitsbotschafterin des Schweizer Gesundheitsversicherers Atupri teilt die dreifache Mutter ihr Wissen zu Training und Regeneration bereitwillig mit der Welt. Dies tut sie unter anderem auch in kurzen Podcasts, die man sich auf der Atupri-Website kostenlos anhören kann (auf Schweizerdeutsch, zu finden unter atupri.ch/gesund-leben/wissen/podcasts). Mittlerweile wartet dort eine regelrechte Schatzkammer an wertvollen Einsichten auf Interessierte, wobei nicht nur die Topathletin Spirig ihr Wissen vermittelt, sondern auch Fachleute aus den Bereichen Psychologie und Ernährung. Ich habe mir aus den insgesamt 28 kostenlosen Podcast-Episoden drei Themen herausgepickt, die ich mir persönlich zu Herzen nehmen werde, um sie in diesem Artikel vorzustellen. Vielleicht eignen sich die darin beschriebenen Strategien auch für dich.

EPISODE 1: ZIELE SETZEN

Das Thema der ersten Podcast-Episode ist gut gewählt. Denn wenn man sich mit möglichen Ursachen für eine unzureichende mentale Gesundheit auseinandersetzt, findet man diese oft in zu hohen Erwartungen oder unrealistischen Zielsetzungen. Nicola Spirig spricht in dieser ersten Podcast-Folge über ihr Ziel, sich für die Olympischen Spiele in Tokio zu qualifizieren (wo die heute 39-Jährige letztlich den sechsten Platz belegen konnte und damit bewies, dass sie noch immer zur Triathlon-Weltspitze gehört). In weniger als drei Minuten erklärt Spirig, wie sie sich ein so epochales Ziel stecken kann, ohne damit direkt zu viel Druck aufzubauen. Ihr Trick liegt im Formulieren von Zwischenzielen: Denn wer ein ambitioniertes Fernziel verfolgt, tut gut daran, den Weg dorthin in kleinere Einheiten zu unterteilen. Dadurch wird die Herausforderung überschaubar und es fällt zudem leichter, motiviert «am Ball» zu bleiben.

Eine weitere interessante Möglichkeit, mit persönlichen Zielsetzungen umzugehen, liefert Athlete Coach Niklaus Jud, Gründer von UNIK Sports sowie seinerseits Gesundheitsbotschafter von Atupri. Er unterscheidet im Training zwei grundsätzliche Arten von Zielsetzungen: «Man kann ein persönliches Goal als eine Art Leuchtfeuer sehen, auf das man sich zubewegt – oder man definiert es so, dass es darum geht, von einem unerwünschten Zustand wegzukommen.» Konkret könne die erste Art der Zielformulierung etwa so aussehen: Ich möchte an den nächsten Open sämtliche Workouts in der RX-Kategorie bestreiten.

«Das ist ein ideales Beispiel für ein Ziel, auf das man hinarbeitet», so der Coach. Man bewegt sich dabei aktiv auf den Zielhorizont zu. Alternativ kann man sich aber auch etwa vornehmen, im Open Gym gezielt an den eigenen Schwächen zu arbeiten. «Bei dieser Formulierung bewegt sich die Athletin oder der Athlet von einem unerwünschten Ist-Zustand weg.» Beide Ansätze funktionieren und führen dazu, dass man am Status quo eine Veränderung vornehmen möchte – und sich auf dieses Ziel mental fokussieren kann.

EPISODE 5: MENTALE STÄRKE

Weil die mentale Stärke ein so wichtiger Aspekt ist, hat Nicola Spirig diesem Thema gleich drei Podcast-Folgen gewidmet. Diese sind unter anderem deshalb aufschlussreich, weil die fünfmalige Olympionikin nicht nur über ihre Sport-Karriere spricht, sondern mentales Training auch im Kontext ihres Studiums erläutert. In der dritten Folge spricht Nicola Spirig über die Herausforderung, die sich ihr stellte, als sie ihr Jura-Studium mit dem Spitzensport-Training unter einen Hut bringen musste.

Die meisten von uns wissen aus eigener Erfahrung, wie schwierig es sein kann, verschiedene Lebensaspekte im Alltag miteinander in Einklang zu bringen – und welchen Stress ein solcher Jonglage-Akt auslösen kann: Familie, Beruf, Training, Regeneration, Finanzen; alle diese Facetten buhlen um unsere Aufmerksamkeit und erfordern Ressourcen. Wie also hat Spirig die Situation gemeistert? Indem sie ihre Learnings aus dem Sport in andere Lebensbereiche übertrug. Entscheidend dafür sei immer die Frage gewesen: Was ist jetzt gerade am wichtigsten? Und was muss ich tun, um die dringlichste Aufgabe erledigen zu können? Nicola Spirig nimmt also eine Priorisierung vor und legt dabei fest, welche Mittel sie benötigt, um die Tasks ihrer To-Do-Liste bestmöglich abzuarbeiten. «Auf diese Weise kann man die Aufgaben mit einem klaren Kopf angehen», hält sie im Podcast fest.

Indem man Prioritäten setzt, werden die täglichen Herausforderungen und Aufgaben konkret – und lassen sich so eine nach der anderen adressieren. Coach Niklaus Jud lehrt seinen Athletinnen und Athleten noch eine weitere Strategie, um Hürden erfolgreich zu überwinden: Vereinfachung. «Viele unserer Probleme erscheinen uns enorm komplex», führt Jud aus. «Darum versuche ich Sportlerinnen und Sportlern stets zu vermitteln, dass letztlich *sie* diejenigen sind, die den Verlauf ihres weiteren Weges in der Hand haben.» Sie sind nicht nur die Herrinnen und Herren ihres Körpers – sondern auch ihres Geistes. «Mentale Stärke resultiert aus Training, nichts anderem», betont der Coach. Und im Kern jedes Trainings stehe immer wieder die gleiche Frage: Soll man liegen bleiben und aufgeben, oder wieder aufstehen und sich den Widrigkeiten stellen? «Es hört sich nach einer enormen Vereinfachung an, aber letztlich bleibt die Tatsache, dass man – zumindest in den meisten Fällen – über zwei Handlungswege verfügt.»

EPISODE 24: BATTERIEN AUFLADEN

Diese Podcast-Folge beschäftigt sich mit der wichtigen Frage, wie man angesichts eines hohen Trainingspensums die körperlichen und mentalen Reserven wieder auffüllt. Triathletin Nicola Spirig trainiert bis zu dreimal am Tag, auch an Wochenenden. Da kommt der Erholung eine große Relevanz zu. Wie geht sie dafür vor? Zur Förderung der körperlichen Regeneration stehen einem diverse Möglichkeiten offen, von einem heißen Bad bis hin zu einer Massage. Doch die wohl beste Maßnahme lautet gemäß Spirig: schlafen. «So einfach das auch klingen mag, für mich ist uns bleibt der Schlaf die Nummer eins», sagt sie. Diese Aussage kann Niklaus Jud vollumfänglich unterschreiben: «Genügend Schlaf stärkt das Immunsystem, was die Krankheitsanfälligkeit reduziert», erklärt der Coach. Letzteres ist für Sportlerinnen und Sportler von großem Wert, da Trainingsausfälle wegen Schnupfen, Fieber oder Grippe seltener werden. Und das gestärkte Immunsystem wiederum hilft nicht nur bei kurzfristigen Gesundheitseinbrüchen: Krankheiten, welche durch mangelnde Zellreparatur oder zu viele Stresshormone im Körper gefördert werden, können durch die optimale Kombination von Schlaf und Sport ebenso positiv beeinflusst werden. «Zusätzlich sinkt die Verletzungsgefahr beim Sport durch qualitativ guten Schlaf, da Müdigkeit die Reaktionszeit beeinträchtigt», sagt Niklaus Jud.

Und wie lädt man die mentalen Batterien wieder auf? Nicola Spirig rät hierbei, den Geist mit Tätigkeiten zu beruhigen, die eine Entschleunigung nach sich ziehen und gleichzeitig Spass machen. «Ich spiele gerne mit meinen Kindern oder mache einen lockeren Spaziergang, um mich auf andere Gedanken zu bringen.» Wichtig sei es vor allem, sich bewusst anderen Tätigkeiten zu widmen und die aktuellen Aufgaben während dieser Zeit ruhen zu lassen. So gelangt der Geist zu neuer Energie – die man dann wieder in die jeweiligen Vorhaben investieren kann.

Wie kommst du zu neuer Energie? Schreib deine persönliche Strategie als Kommentar in unseren aktuellen Instagram Post (*@dropinmag*) und teile dein Wissen mit der Community.

Nicola Spirig

DU HAST ALLE PODCASTS DURCH? DANN GÖNN DIR DIE ATUPRIFIT DIGITAL EVENTS

Im vergangenen Jahr hat Atupri auf die Coronakrise reagiert und insgesamt acht AtupriFit Digital Events durchgeführt. In diesen jeweils rund eine Stunde dauernden Events diskutieren Expertinnen und Experten verschiedene Gesundheitsthemen.

GÖNN DIR MEHR FREIHEIT BEI DER AUSWAHL DEINER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Mit einer Zusatzversicherung schließt du Versicherungslücken, die nicht durch die Grundversicherung gedeckt sind. Damit du immer sinnvoll versichert bist und Kosten sparst, erhältst du mit der cleveren Zusatzversicherung Mivita von Atupri neben den allgemeinen Leistungen für jede Lebensphase auch spezifische Leistungen – genau dann, wenn du sie brauchst. Mivita-Kundinnen und Kunden profitieren besonders von ihrem sportlichen Lifestyle: Denn Atupri beteiligt sich im Rahmen der Zusatzversicherung an Sport- und Fitnessangeboten aller Art, auch wenn diese Einrichtungen nicht QualiTop-zertifiziert sind.

Niklaus Jud

Nicht verpassen: Noch bis November können Schweizerinnen und Schweizer Ihre Krankenkasse wechseln. Melde dich jetzt unter: *atupri.ch/de/kontakt/service-center* und Atupri hilft dir beim Wechsel .

Weitere Informationen findest du unter *atupri.ch*

atupri

Der Gesundheitsversicherer

MIT EISESKÄLTE DEM IMMUNSYSTEM AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

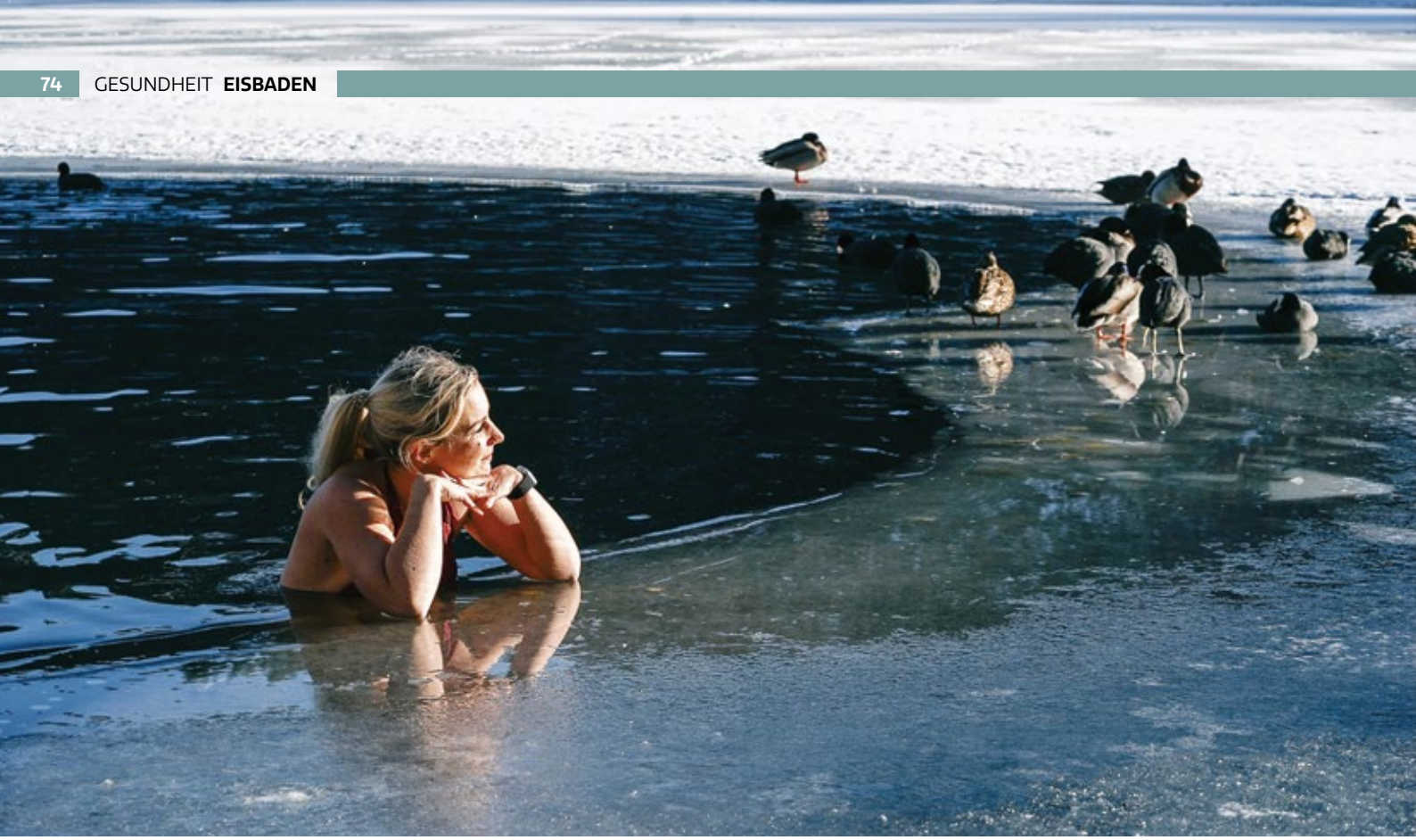
Immer mehr Athletinnen und Athleten setzen auf die heilende Kraft des Eisbadens. Doch welche gesundheitlichen Vorzüge ergeben sich tatsächlich daraus, wenn man den Körper solch niedrigen Temperaturen aussetzt? Wir wollten es genauer wissen und sprachen dafür mit der Berliner Ärztin und Autorin Dr. Simone Koch.

Interview: Matthias Mehl Bilder: zVg

Bild: Tyler Lillico via Unsplash

Simone Koch, Eisbäder erfreuen sich unter Athletinnen und Athleten einer immer größer werdenden Beliebtheit. Doch was geschieht eigentlich mit unserem Körper, wenn wir ihn in eiskaltes Wasser eintauchen?

Beim ersten Mal wähnt sich der Körper in Todesgefahr. Das heißt, es kommt zu einem starken Anstieg an Stresshormonen sowie einer starken sympathischen Reaktion mit schneller Atmung und Herzrasen. Das klingt dramatisch, doch man kann diesen Symptomen bewusst entgegenwirken. Und bereits beim nächsten Mal weiß der Körper: Hey, so schlimm ist das gar nicht. Diese Gewöhnung an einen starken Stressreiz hilft uns auch in anderen Lebenssituationen dabei, die gegebene Lage anzunehmen und durch einen Schmerz «hindurchgehen» zu können. Ein weiterer Vorteil liegt in der Tatsache, dass es weiterhin bei jedem Eisbad zu einem starken Anstieg von Noradrenalin und Dopamin kommt. Je länger man im Wasser verweilt und je kälter dieses ist, desto stärker fällt die Reaktion aus. Der hohe Noradrenalin-Peak hat einen antientzündlichen Effekt. Gleichzeitig schüttet die Muskulatur Interleukin 6 aus, welches im Gegensatz zum sonst vom Immunsystem produzierten Il-6 antientzündlich wirkt. Die Erhöhung des Dopaminspiegels wiederum erhöht den Wachheitsgrad sowie die Stimmungslage.



Das klingt gut, doch inwiefern ist dies förderlich für das Training, bzw. für die Erholung danach?
Die genannten Prozesse vermindern die Ausschüttung proentzündlicher Zytokine und beschleunigen die Reparatur in verletztem Gewebe. Letzteres ist auch durch die periphere Mehrdurchblutung nach dem Wiederaufwärmen im Anschluss an ein Eisbad mitbedingt. Allerdings werden hierdurch auch hormetische Anpassungsprozesse unterdrückt, die zu einem Wachstum der Muskulatur führen. Wenn man also den Muskelaufbau als Ziel verfolgt, sollte die Kälteexposition nicht unmittelbar nach der Belastung erfolgen – sondern frühestens sechs Stunden danach. Da in Studien unterschiedliche Intervalle ermittelt wurden, sollte man idealerweise am eigenen Körper spüren, was sich am besten anfühlt.

Wann ergibt denn ein Eisbad direkt nach dem Training Sinn?
Immer dann, wenn das Ziel darin besteht, eine möglichst schnelle Regeneration des Nervensystems sowie die Verhinderung von Entzündungen herbeizuführen. Darum sollte zum Beispiel im Rahmen eines Wettkampfes die Kälteexposition möglichst zeitnah auf die Belastung erfolgen.

Wie sieht demnach die Empfehlung aus für Menschen, die drei bis viermal pro Woche CrossFit® im hochintensiven Bereich betreiben?
Bei drei Trainingseinheiten pro Woche bekommt man es gut hin, immer am Tag danach ins kalte Wasser zu steigen. Insgesamt sollte man sich jedoch bewusst machen, dass auch Eisbaden einen zusätzlichen Stressor darstellt, welcher den Körper zu hormetischer Anpassung anregt. Man sollte daher gut auf den eigenen Körper hören und das Nervensystem nicht durch zu lange sowie sehr kalte Bäder überlasten. Dies kann das Risiko von «Übertraining» erhöhen. Hilfreich ist hier eine regelmäßige Messung der Herzratenvariabilität: Verschlechtert sich diese, so sollten sowohl Trainingsfrequenz als auch Eisbaden-Frequenz reduziert werden.

Wie setzt man kaltes Wasser richtig ein? Kann man einfach kalt duschen oder muss der Körper gänzlich eingetaucht werden?
Kalt duschen ist ein guter Einstieg und auf jeden Fall eine mentale Herausforderung. Allerdings bringt es hinsichtlich der Hormone und der Entzündungsmediatoren wenig bis nichts, da hierfür ein Absenken der Körperkerntemperatur erfolgen muss. Dies erreicht man am besten durch eine Ganzkörperexposition. Gleichzeitig bietet sich dadurch die Möglichkeit, eine meditative Entspannung in der Kälte zu finden – eine Komponente, die zumindest für mich persönlich eine große Rolle beim Eisbaden spielt. Inzwischen gibt es Geräte, mit denen man in kurzer Zeit das Wasser in einer Badewanne entsprechend herunterkühlen kann. Im Winter empfiehlt sich das Baden in natürlichen Gewässern. Die nötige Länge für die gewünschten Effekte hängt von der

Temperatur des Wassers ab, weswegen man keine allgemeingültigen Empfehlungen abgeben kann.

Gibt es Situationen oder Zustände, wie etwa hoher Stress oder eine Schwangerschaft, bei denen ein Eisbad nicht angezeigt ist?
Bei Stress sollte man sehr genau auf den Körper hören und ermitteln, ob er einem anzeigt, dass es gesamtheitlich zu viel wird. Wer schon lange mit Kälteexposition arbeitet, empfindet diese allerdings meist eher als stressreduzierend. Kontraindikationen sind schwere unzureichend eingestellte Herzrhythmusstörungen sowie zusätzliche Reizleitungen am Herzen. Bei Bluthochdruck oder einem Herzschrittmacher sollte man vor dem Eisbaden mit dem Hausarzt oder der -ärztin Rücksprache halten. Bei einem Raynaud-Syndrom, einer Durchblutungsstörung von Fingern und Zehen, sollte man Neoprenhandschuhe und Socken tragen, was Kälteanwendungen generell enorm erleichtert. In der Frühschwangerschaft würde ich pausieren, einfach, weil wir dazu keine Daten haben. Später sind kurze Eisbäder kein Problem. Ich selber habe in der Schwangerschaft mit meinem jüngeren Sohn sehr viel Eisbaden praktiziert.

Du hast gerade dein neues Buch «Das Antientzündungs-Programm» veröffentlicht. Worum geht es dabei genau?
Das Buch beschäftigt sich damit, warum es in der heutigen Welt so oft zu Fehlfunktionen unserer hormonellen Systeme kommt – auch bei vermeintlich jungen und gesunden Menschen – und was wir dagegen unternehmen können. Ich habe es geschrieben, weil die Weltgesundheitsorganisation mittlerweile «chronische Entzündung» als Todesursache Nummer eins definiert, die wenigsten Menschen aber wissen, was es damit auf sich hat.

ÜBER DR. SIMONE KOCH

Dr. Simone Koch begann ihre medizinische Karriere als Gynäkologin und setzte sich daher schon früh mit der Wirkung von Hormonen auseinander. Mittlerweile ist sie in diesem Feld eine der führenden Fachleute im deutschsprachigen Raum. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin und führt dort auch ihre Praxis für Ernährungs- und funktionelle Medizin.

Dr. Simone Koch
Marienfelder Allee 141 A
12277 Berlin
Telefon: 030 / 499 60 514
E-Mail: *info@drkochs.de*

Du kannst ihr auf den Sozialen Medien folgen, auf Instagram findest du sie unter *@drsimonekoch.*

MEHR LESESTOFF FÜR INTERESSIERTE:

AUTOIMMUNHILFE

Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Morbus Crohn und Schuppenflechte nehmen rasant zu. Durch eine lektinarme Ernährung lassen sich die Symptome der einzelnen Autoimmunerkrankungen deutlich reduzieren. In ihrem Buch «Autoimmunhilfe» erklärt Dr. Simone Koch wie Lektine entstehen, wie sie wirken und was man tun kann, um Lektine in der Ernährung zu vermeiden.

Die Ernährungsumstellung erfolgt in drei Stufen: In einer ersten Phase wird der Körper gereinigt, damit sich die Darmflora möglichst schnell regenerieren kann. In einer zweiten Phase wird durch eine gezielte Ernährung der Heilungsprozess angeregt. Rezepte, Tipps zur Verarbeitung von Lebensmitteln helfen dabei, durch eine lektinarme Ernährung dauerhaft symptomfrei leben zu können.

Das Buch findest du auf Amazon sowie in der Schweiz bei Orell Füssli.

DAMIT NACKENSCHMERZEN BALD DER VERGANGENHEIT ANGEHÖREN

Schmerzen im Nackenbereich plagen viele funktionelle Athletinnen und Athleten. Das ist nicht nur ärgerlich, sondern steht auch einem nachhaltigen Trainingserfolg im Weg. In diesem Artikel gehen wir auf die häufigsten Gründe für Nackenschmerzen ein und zeigen mögliche Strategien auf, um diese Beschwerden zu lindern.

Text: Felix Stahl, Max Keller Bilder: zVg

Hand aufs Herz: Wie oft bist du schon mit Beschwerden im Nackenbereich aufgewacht, seit du funktionelle Fitness bzw. CrossFit® betreibst? Wir wagen an dieser Stelle die These, dass das wahrscheinlich auf fast jede Sportlerin und jeden Sportler zutrifft – inklusive uns. Das verwundert auch keineswegs, wenn man mal genauer darüber nachdenkt: Kaum eine andere Sportart fordert von den Athletinnen und Athleten eine Beanspruchung des Nackenbereichs in einem vergleichbaren Ausmaß wie CrossFit.

Unter Betroffenen herrscht in den meisten Fällen Ratlosigkeit, da die Schmerzen oft nicht greifbar sind und sich dadurch nicht so eindeutig eingrenzen lassen wie beispielsweise Kniebeschwerden. Das liegt daran, dass die Körperregion, die wir als «Nacken» bezeichnen, nicht aus einem spezifischen Muskel oder einfach aus einem bestimmten Gelenk besteht. Vielmehr handelt es sich beim Nackenbereich (lat. «Regio cervicalis posterior») um die gesamte hintere Region des Halses, inklusive Übergang zum Rücken und den Schultern. Dazu gehören unter anderem die Knochen der Halswirbelsäule, die umliegende Muskulatur mit den versorgenden Blutgefäßen sowie die aktivierenden Nervenbahnen. Wir sprechen hier also über eine Gesamtheit sowie ein Zusammenspiel mehrerer Beteiligter, was die

Thematik «Schmerz» um einiges komplexer wirken lässt. Dementsprechend lohnt es sich, hier etwas genauer hinzuschauen und sämtliche Faktoren für Schmerz zu betrachten.

WAS IST EIGENTLICH SCHMERZ?

Wenn wir über «Schmerz» sprechen, ist die Rede von einem multifaktoriellen Ereignis, das von Mensch zu Mensch individuell betrachtet werden muss. Wichtig ist dabei zu verstehen, dass viele verschiedene Parameter den individuellen Schmerz ausmachen. Anders als früher gedacht, ist Schmerz nämlich nicht immer ein Indikator von drohendem oder vorhandenem Gewebsschaden. Hierzu ist sich die Wissenschaft mittlerweile einig und wir können mit großer Gewissheit festhalten, dass Schmerz nicht zwangsläufig mit Schädigung einhergeht. Dementsprechend muss jede Situation auch von der entgegengesetzten Perspektive betrachtet werden: Nur weil kein Schaden im Gewebe vorhanden ist, bedeutet dies nicht, dass der Schmerz nicht real ist.

Wie erwähnt spielen sehr viele individuelle Aspekte eine wichtige Rolle bei der Zusammensetzung von Schmerz. Unter anderen sind folgende Parameter zu beachten:

- Lifestyle (Schlaf, Ernährung, Stress etc.)
- Training (Volumen, Intensität, Load Management)
- Erwartungshaltung (an den Schmerz, Therapeuten, Trainer, sich selbst)
- Nervensystem (Konditionierung von Schmerz, Schmerzgedächtnis, Vertrauen)
- Kraft
- Mobilität und Stabilität
- Bewegungskontrolle (Koordination, Propriozeption, Motorik)
- Allgemeine Gesundheit (Entzündungen, Übergewicht, Chronische Erkrankungen)

Zusammengefasst können wir festhalten, dass jede Art von Schmerz bei wirklich jedem Menschen eine individuelle Summe aus vielen verschiedenen Parametern bildet. Außerdem ist zu erwähnen, dass die jeweilige Schmerzschwelle ebenfalls von Person zu Person unterschiedlich ausfällt. Wichtig für unsere Therapie ist es also, das große Ganze im Blick zu behalten und unsere Behandlung so ganzheitlich wie möglich zu steuern. Nur so schaffen wir es, langfristig und nachhaltig schmerzfrei zu werden. Als Trainer:innen oder Therapeut:innen sollten wir deshalb als «Begleitende» und nicht als «Heilende» angesehen werde. Schaffen wir es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, ebnen wir den Weg für langfristigen Erfolg.

ASSESSMENT – WO ENTSTEHT DER SCHMERZ?

Wir wollen nun ein bisschen konkreter auf den Bewegungsapparat und das Training eingehen, da diese gerade bei Athletinnen und Athleten die größten Treiber für Schmerz bilden. Um gezielt am Ursprung von Beschwerden arbeiten zu können, sind wir darauf angewiesen, zu wissen, wo deren Ursprung tatsächlich liegt. Hierfür haben wir diverse Möglichkeiten und Schwerpunkte, auf die wir uns konzentrieren können. Anbei findest du die einzelnen Bereiche genauer beschrieben, mit dem Workout am Ende dieses Artikels werden alle durchgängig trainiert

T-SPINE MOBILITY

Der Bereich des Nackens ist quasi das i-Tüpfelchen auf der Wirbelsäule. Das Fundament muss stabil sein, weshalb wir alle drei Bewegungsrichtungen der Brustwirbelsäule testen sollten: Beugung und Streckung, Seitneigung sowie Rotation. Wichtig ist beim Testen der T-Spine Mobility, sowie auch in allen anderen Tests, dass vor allem eine Seitengleichheit anzustreben ist.

SCAPULAR KRAFT UND KOORDINATION

Aufgrund ihrer großen Fläche und den dementsprechend vielzähligen Ansatzpunkten, spielen die Schulterblätter eine sehr große Rolle bei Beschwerden im Nackenbereich. Ein schöner Test, um die Kraft der Scapulae zu testen, besteht darin, sich an eine Klimmzugstange zu hängen und die Schulterblätter in Depression zu halten. Diesen sogenannten «Active Hang» sollte man so lange halten können, wie es die Griffkraft zulässt. Gleichzeitig wollen wir die Scapulae gezielt sowie separat in einem großen Bewegungsumfang ansteuern können.

SCHULTER-, TRAPEZ- UND TRIZEPS-KRAFT

Die erste Reaktion bei Nackenschmerz besteht häufig in dem Drang, die beteiligte Muskulatur zu dehnen. In einer Studie von Salo et al. aus dem Jahr 2010 wurde festgestellt, dass sowohl isometrisches als auch dynamische Krafttraining gleichermaßen überaus effektiv bei chronischen Nackenschmerzen helfen kann. Auch unsere Erfahrung in der Praxis zeigt, dass um einiges öfter ein Kraftdefizit als ein Muskellängendefizit vorliegt.

DIE ROLLE DES TRAININGS BEI NACKENSCHMERZEN

CrossFit zeichnet sich unter anderem durch viele Überkopfbewegungen aus. Um passende Maßnahmen zu ergreifen, müssen wir dementsprechend zuerst ausschließen, dass eventuell gar nicht der Bewegungsapparat an sich das Problem darstellt, sondern das tägliche Training die Beschwerden auslöst. Allen voran müssen wir dabei natürlich das Trainingspensum betrachten. Vielleicht kommt dir folgende Wochenplanung bekannt vor: Montag: Handstand, Dienstag: Snatch, Mittwoch: Jerk, Donnerstag: Strict Press, Freitag: Deadlift. Derartige Programme sind leider keine Seltenheit und stellen selbst für Fortgeschrittene früher oder später womöglich eine zu starke Belastung für den Nackenbereich dar. Dies umso mehr, wenn der Nacken nicht darauf vorbereitet wurde. Ein weiterer, nicht zu vernachlässigender Punkt, ist die Technik: Gerade bei Übungen mit hoher Load (z.B. beim Jerk) oder wenig Kontrolle (z.B. Kipping HSPU) kann eine mangelnde Technik zu gravierenden Problemen führen. Gehe also hier gerne mal einen Schritt zurück und analysiere, am besten mit einem Partner, deine Technik regelmäßig, um auch die kleinsten Abweichungen festzustellen.

TRAININGSGESTALTUNG BEI NACKENPROBLEMEN

Unserer Meinung nach stellt Training immer einen wichtigen Parameter auf dem Weg zu Gesundheit und Schmerzfreiheit dar. Durch Training beeinflussen wir nicht nur auf struktureller, sondern auch auf Bio-, Psycho- sowie sozialer Ebene das Outcome unserer Arbeit. Außerdem gleichen wir strukturelle Defizite aus, arbeiten an Schwachstellen und legen somit ein ideales Fundament für die Zukunft.

DIE ROLLE VON MOBILITÄT UND STABILITÄT

Ein Konzept, welches wir gerne im Assessment sowie im Training nutzten, ist das Konzept von Mobilität und Stabilität. Vereinfacht gesagt wechseln sich Gelenke und ihre Hauptaufgaben im Körper immer wieder mobil sowohl stabil ab. Nach einem ausführlichen Assessment können wir somit schnell auf Schwachstellen eingehen und die richtigen

Tools wählen. Für das Thema Nackenschmerzen ist natürlich vor allem die Wirbelsäule interessant. Starten wir mit der Hüfte, bildet diese den mobilen Part, gefolgt von der Lendenwirbelsäule als stabilem Part, wiederum gefolgt von der Brustwirbelsäule als mobiles Element. Darauf folgt die Halswirbelsäule als stabiler Part.

Entdecken wir in unserem Assessment, dass hier Defizite vorliegen, können wir uns mit unserer kompletten Trainingsplanung darum kümmern. Ein Problem, welches im CrossFit immer wieder zu beobachten ist, sind fehlende Grundlagen. Kraft bildet hier eine besonders wichtige Basis, die nur sehr schwer zu kompensieren ist. Werden also etwa Kipping Handstand Push Ups und Butterfly Pull Ups ohne ausreichend Grundkraft oder Stabilität im Gelenk ausgeführt, können passive Strukturen wie Nerven, Kapseln, Bänder und Co. überlastet oder gar geschädigt werden. Ist dazu die Trainingssteuerung betreffend Volumen und Intensität sehr hoch, sind Verletzungen leider eine logische Schlussfolgerung.

MECHANIK, MOTORIK UND KOORDINATION

Bewegungskontrolle bildet eine weitere essenzielle Grundlage. Hier sind speziell die Schulterblätter zu nennen. Bewegen sich diese zu viel, zu wenig oder im falschen Rhythmus, können ebenfalls andere, deutlich schwächere Strukturen überfordert werden. Unser Nervensystem (das Zentrum für Schmerz) vertraut starken und sicheren Strukturen deutlich mehr. Das bedeutet: Ist ein großes Defizit vorhanden, kann es möglich sein, dass Schmerz sozusagen als Schutz genutzt wird, bevor eine Verletzung auftritt. Der Körper hilft sich damit selbst und vermeidet durch Schmerz Bewegungen, welche potenziell gefährlich sein könnten. Durch eine Verbesserung der Mechanik können wir wunderbar an dieser Problematik arbeiten.

ERGÄNZENDE TRAININGSPLANUNG GEGEN NACKENSCHMERZEN

Zum Abschluss wollen wir dir eine Trainingseinheit an die Hand geben, welche du als Grundlagen-Session für deine Trainingsplanung nutzen kannst und die in diesem Artikel genannten Faktoren adressiert. Damit arbeitest du gezielt an diesen Baustellen und schaffst damit die richtige Grundlage für ein erfolgreiches und verletzungsfreies Training. Wenn dir einige der Begriffe und Übungen nicht bekannt sind, frag bei deiner Trainerin oder deinem Trainer nach. Alternativ findest du zu all diesen Bewegungen gute Anleitungsvideos auf YouTube.

DAS ANTI-NACKENSCHMERZEN-WOD

A. T-SPINE MOBILITY + L-SPINE STABILITY, 2-3 SETS

A1. Plate Benchpullovers x10

A2 . Active Pronated T-Spine Extension x10

A3. SA Deepseated Press with T-Spine Rotation x5/Side

A4. McGill Curlup x10 + :10

A5. Bird/Dog x10

B. SCAPULAR MECHANICS, 2-4 SETS

B1. Scapular Pushups x10

B2. Scapular Pullups x10

B3. Rotational Ring Row x10/Side

C. SHOULDER STRENGTH, 3-5 SETS

C1. Halfkneeling Single Arm Press x6-8/Side T31x1

C2. SA DB Row x6-8/Side

D. KIPPING PREP & SKILL WORK

EMOM 8´

1. Plate Overhead Glide x10
2. Kip Swings x10-20 (use your Core, not your arms!)

\+

EMOM 8´

1. Tripod Hold :20 Sec.
2. DB Pushpress x6-8 T21x2

E. COOLDOWN

Cat & Cow with Breathing Focus

3´Min. Versuche deine Atmung auf die Bewegung zu koordinieren. Versuche außerdem, jedes Wirbelsegment isoliert voneinander in Bewegung zu setzen.

Motus ist eine kontinuierlich wachsende Education- und Communityplattform. Ihr Ziel: dich und deine Performance, sowohl als Coach als auch als Athlet, auf den nächsten Level zu bringen.

EDUCATION
Von der Anatomie und effektiven Trainingsgestaltung über das Erlernen und Perfektionieren von relevanten Skills und Übungen bis hin zu Bewegungsanalysen- und Korrekturen sowie gesunden Lifestyle – wir sind dein persönlicher Wingman für erfolgreiches Coaching und bessere Performance als Athlet!

FORUM
Die Motus-Community steht dir Rede und Antwort: Du hast Probleme bei einer Übung? Du suchst eine alternative Strategie für ein Workout? Oder Anregung für ein neues Lieblingsessen? Die neuesten Trends? Trash Talk? Bei uns wirst du fündig!

BONUS
Last but not least: Wir vernetzen dich mit Expertinnen und Experten aus den verschiedensten Fachrichtungen – von Physiotherapie über Medizin bis Lifestyle. Zudem profitierst du vom Wissen und der Erfahrung von Athletinnen und Athleten aus diversen Sportarten. Auf diese Weise hilft dir Motus dabei, einen noch umfangreicheren Einblick in die Welt der Bewegung zu erlangen!

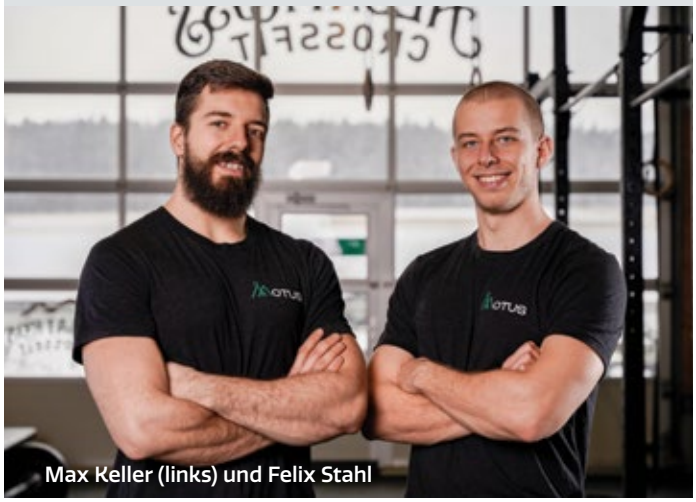
Besuche unsere Website unter motus-lab.de und folge uns auf Instagram: @motus.lab

FELIX STAHL
Meine Name ist Felix und ich bin Personal Trainer. Nachdem ich jahrelang Wettkämpfe als Leichtathlet bestritt, wurden irgendwann klassisches Fitnesstraining und CrossFit meine Liebe. Zudem betreibe ich viel Outdoorsport, fahre Ski und jage zu Fuß jeden Gipfel in den Alpen. Als Coach kombiniere ich Wissenschaft mit Erfahrung, um ambitionierte Athleten noch weiter zu bringen und Hindernisse wie Schmerzen oder Verletzungen aus dem Weg zu schaffen.

felix-stahl.de / Instagram: @coach_felix_stahl

MAX KELLER
Meine Mission ist es, dir Bewegung zu vermitteln, dir zu zeigen was Sport alles kann und dir dabei zu helfen, die Hintergründe dazu zu verstehen. Mein ganzes Leben ist geprägt durch Sport und Bewegung. Nach meiner Ausbildung als Physiotherapeut habe ich mich schnell dazu entschlossen, meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. So entstand mein erstes Unternehmen «CrossFit Albatross». Meine Philosophie sieht Bewegungsqualität, Wissenschaft sowie Spaß als den Schlüssel zum Erfolg.

crossfitalbatross.de / Instagram: @max.albatross


Max Keller (links) und Felix Stahl

DIE NÄCHSTEN LEVEL-1- UND LEVEL-2-KURSE IN DEINER REGION

Du oder jemand den du kennst, möchte den CrossFit®-Level-1 oder Level-2-Kurs absolvieren? Dann findest du hier die Daten und Ortschaften, um sie dir vorzumerken.

LEVEL 1

09.–10.10
Köln, DEU
Wien, AU
Glattbrugg, CH

30.–31.10
Hamburg, DEU

6.–7.11
Münchenstein, CH

20.–21.11
Berlin, DEU

27.–28.11
Frankfurt, DEU
(mit deutscher Übersetzung)

LEVEL 2

2.–3.10.
München, DEU

16.–17.10
Münchenstein, CH
Frankfurt, DEU
(mit deutscher Übersetzung)
Salzburg, AU

23.–24.10
Nürnberg, DEU
(mit deutscher Übersetzung)

06.–07.11
Köln, DEU
Wien, AU

13–14.11
Vilars-sur-glane, CH
(mit französischer Übersetzung)

08.–09.01.22
Berlin, DEU

Weitere Informationen findest du unter *crossfit.com/courses-near-you*

Bild: Matthieu Chassara via Unsplash

WEIL WIR NICHT NUR BESSERE SPORTLERINNEN UND SPORTLER SEIN SOLLTEN – SONDERN AUCH BESSERE COACHES

Bild: Victor Freitas via Unsplash

Was die funktionelle Fitness am deutlichsten von anderen Sport-Angeboten abhebt, ist das gemeinsame intensive Training unter professioneller Aufsicht. Doch wie können Box-Betreiberinnen und -Betreiber sicherstellen, dass nicht nur ihre Members sich kontinuierlich verbessern – sondern auch ihr Coaching-Staff?

Text: Felix Blanke

Die funktionelle Fitness ist ein junger Sport. Die internationale Verbreitung von CrossFit® als «The Sport of Fitness» hat gerade erst begonnen und wird auf absehbare Zeit immer mehr Menschen in ihren Bann ziehen. Das lehrt uns auch die Vergangenheit: Während im Jahr 2005 weltweit gerade mal 18 Boxen aktiv waren, sind es mittlerweile über 14'000 solche Trainingseinrichtungen. Dieses rasante Wachstum birgt jedoch mannigfaltige Herausforderungen, die jede Box-Ownerin und jeder -Owner zu bewältigen hat. Denn nicht nur Magnesiumnachschub, Putzpläne und Toilettenpapiereinkauf müssen organisiert und erledigt werden – es muss darüber hinaus ein geeigneter Rahmen für das Fitnesstraining geschaffen werden.

Um die eigene Vision einer funktionierenden Box umzusetzen, die sich durch ein ebenso abwechslungsreiches wie sinnvolles Trainingsangebot sowie eine aktive Community auszeichnet, benötigt man Coaches, die diese Vision teilen – und aktiv mittragen. Darum nimmt das sogenannte «Coaches Development», sprich die Weiterbildung von CrossFit-Trainerinnen und -Trainern, eine immer zentralere Rolle in der Entwicklung vieler Boxen ein.

WIE WEITER NACH «LEVEL 1»?

Nach einem erfolgreichen CrossFit-Level-1-Seminar ist es jeder Trainerin und jedem Trainer möglich, Gruppenkurse anzuleiten und unter der Fahne «CrossFit» eine Box zu betreiben. Für viele erfüllt sich damit – relativ hürdenlos – der Traum vom eigenen Studio. Doch wie geht es danach weiter? Für die meisten Box-Besitzer:innen eröffnet sich nach der Box-Gründung ein mehrjähriges Fenster an selbst- und ständiger Arbeit. Wenn das Box-Baby dann erfolgsversprechend wächst, werden

schnell mehr Coaches gebraucht. Oft wird genauso zeiteffizient eingestellt, wie vorher gesucht wurde. Doch an diesem Punkt hört der Weg nicht auf. Im Gegenteil, jetzt wird es erst richtig spannend: Als Box-Owner:in hat man jetzt nämlich die Möglichkeit, eine neue Generation von Fitness-Professionals heranzuziehen und sich im großen Schwimmbecken der Fitnessindustrie wertvolle Meter Vorsprung zu erarbeiten.

Doch wie forme ich ein effizientes Team, das nicht nur den Schlüssel zur Box möchte, sondern seinen Job ernst nimmt und mit außergewöhnlichem Einsatz zum Erfolg beiträgt? Das Unternehmen CrossFit bieten mit seinen Level-1- bis Level-3-Seminaren einen sicheren und bewährten Weg zum Coaching-Professional an. Doch im Laufe der Jahre haben sich viele Boxen von diesem «klassischen Weg» entfernt und bieten nicht nur eine größere Kursvielfalt an, sondern entwickeln auch eigene Philosophien zu den Themen «Training» und «Coaching». In den meisten Fällen bleibt die bewährte CrossFit-Methodik allerdings als Grundlage erhalten: «Functional Movements performed at relatively High Intensity», leitet weiterhin das Motto. Doch oft entwickelt jede Box ihre eigenen Standards, Werte und vor allem: eine eigene Trainingsphilosophie. Aus diesem Grund gibt es abseits der CrossFit-Ausbildungswege drei Möglichkeiten für Box-Ownende, den eigenen Trainerstab langfristig und nachhaltig besser zu machen – oder machen zu lassen.

1. WARUM FEEDBACK SO WICHTIG IST

Als Coach ist es häufig schwierig, konstruktives Feedback zu erhalten. Viele Athlet:innen sind nicht in der Lage, einen guten Coach zu erkennen, geschweige denn, dessen Expertise zu kritisieren. Jedoch ist Feedback zwingend notwendig, um Verbesserung anzustoßen und das Niveau auf lange Sicht zu steigern. Hierfür müssen Gruppenkurse objektiv bewertet sowie ein reger Austausch innerhalb des Coaches-Teams gefördert werden. Eine Möglichkeit hierfür bieten Feedbackbögen oder Apps sowie die Festsetzung bestimmter Merkmale, an denen die Qualität einer Klasse festgemacht wird. Dieser sogenannte «Feedback-Loop» muss dann ständig fortgeführt und folgende Fragen müssen beantwortet werden: Was sind die großen Schwächen des Trainers oder der Trainerin? Wo liegen die Stärken? Und hat sich der Coach nach dem letzten Feedback verbessert? Zur Auswertung sind nicht nur Einzelgespräche, sondern auch Gruppenauswertungen geeignet. Durch den Welleneffekt lernen so alle aus den Schwächen der Einzelnen.

2. WARUM EINE COACHES-CLASS WICHTIG IST

Um oben genanntes Feedback umzusetzen, neue Ideen in einer sicheren Umgebung auszuprobieren sowie das Trainer-Team näher zusammenzubringen, sind regelmäßige Coaches-Only-Classes empfehlenswert. Ein wöchentliches Intervall erzeugt die dafür nötige Adhärenz. In einer 90- bis 120-minütigen Einheit können aktuelle Themen, Skill-Developments, Mindset-Übungen und Fingerübungen zum Erlernen neuer Cues durchgeführt werden. Weiterhin lassen sich so der Werkzeugkasten jedes Coaches erweitern und die Qualität in der eigenen Box langfristig sichern.

3. STANDARDS FESTLEGEN – UND DURCHSETZEN

Sobald alle Coaches dieselbe «Sprache» sprechen und es einen festgelegten Standard für bestimme Übungen, Workouts oder Abläufe gibt, erscheint das Team auch nach außen hin als geschlossene Einheit. Die Individualität der Trainerin oder des Trainers bleibt erhalten, währenddessen der kollektive Standard eingehalten wird und so Freiheiten beim Coaching gegeben sind. Es empfiehlt sich, diese Standards klar zu kommunizieren und regelmäßig zu testen.

Auf diesem Weg lässt sich CrossFit's wohl überzeugendstes Verkaufsargument – das Coaching mit professionellen Mitteln und unter professioneller Aufsicht – ideal umsetzen und bietet nicht nur den Athlet:innen in der Box höchste Qualität und ein Sprungbrett zu höherer Leistung, sondern erschafft Coaches, die auf höchstem Niveau das Leben anderer besser machen.

ÜBER DEN AUTOR

Felix Blanke ist Performance Trainer und verantwortlich für den Bereich «Coaches Development» bei CrossFit Four Horsemen. Zudem ist er als Mentor für Coaches externer Boxen tätig. CrossFit Four Horsemen bildet seit 2019 ihre Coaches im internen STABLE in den Bereichen Movement Standards, Group Management und theoretischen Grundlagen aus. Mit Coach Felix nimmst du am einfachsten über Instagram Kontakt auf, entweder über *@felix_fourhorsemen* oder *@crossfit_four_horsemen*.

DIE PERFEKTEN TRAININGS-BEGLEITER

Der Schweizer Jan Matiaska gewinnt derzeit auf nationaler Ebene fast alles, was es zu gewinnen gibt: So triumphierte er in diesem Jahr an den Schweizermeisterschaften des Verbandes «Swiss Functional Fitness» und stand sowohl an der Weighlifting Schweizermeisterschaft sowie den Zürich Games ganz oben auf dem Podest. Für DropIN gewährt Jan einen Einblick in seinen Gym-Rucksack.

Damit eine Athletin oder ein Athlet eine optimale Leistung erbringen kann, müssen dutzende Faktoren perfekt zusammenspielen. Einer dieser Faktoren sind die Trainings-Essentials, die den anstrengenden Trainingsalltag erleichtern. Anbei stellt uns Jan Matiaska seine fünf unverzichtbaren Begleiter vor. Diese und weitere findest du auf gear9.ch.

1. SANDBAR
«Dieses handliche Gadget dient dem Wegfeilen von Hornhaut an den Handballen. Ich denke die meisten von uns wissen, wie unangenehm es ist, wenn die Haut dort einreißt und wie stark das Training dadurch beeinflusst wird. Mit der Sandbar stelle ich sicher, dass mir dies nicht passiert.»

2. PICSIL GRIPS
«Ich habe unzählige Grips ausprobiert und kehre immer wieder zu diesen zurück. Dies, weil die Grips perfekt auf meine Hände passen und optimalen Halt bieten. Die Grips sind sogar so gut, dass ich mir angewöhnt habe, ganze Workouts mit ihnen zu bestreiten, ohne sie abzustreifen.»

3. RPM JUMPROPE
«Ich tat mich lange schwer mit Double Unders. Nun, da ich sie beherrsche, eignet sich dieses Rope perfekt für mich, da es unglaublich schnell ist. Ein weiterer Vorteil: Da man das Seil austauschen kann, spart man Geld und kann das Rope lange nutzen.»

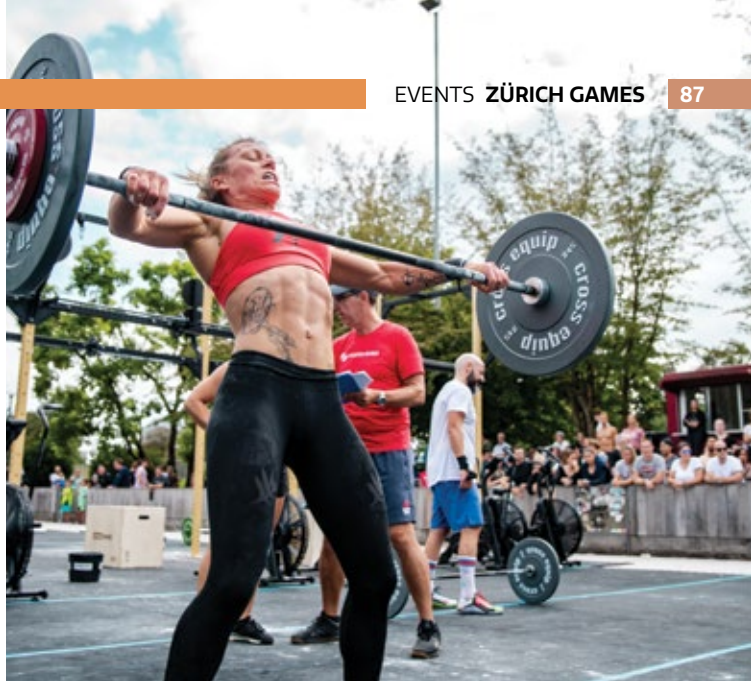
4. REHBAND KNEESLEVES
«Wer kennt – und liebt – sie nicht? Die Sleeves sind für Übungen mit schweren Gewichten praktisch unverzichtbar. Und auch bei Lunges sorgen sie für einen guten Schutz der Knie.»

5. ABG STRETCH TAPE
«Dieses Produkt ist mein absoluter Favorit, ihr könnt euch nicht vorstellen, wie viele Rollen ich von diesen Dingern innert kurzer Zeit durch habe. Ich tape meine Daumen praktisch immer, vor allem für das Olympische Weighlifting. Die großartige Beschaffenheit sowie die enorme Flexibilität heben dieses Tape von allen anderen ab.»

GRÖSSER UND BESSER – DIE ZÜRICH GAMES GINGEN IN DIE ZWEITE RUNDE

Es sind eindrückliche Zahlen, mit denen die diesjährigen Zürich Games auffahren können: 7000 Kilo Material, 800 Quadratmeter Wettkampffläche, 70 Helfer:innen und ein zehnköpfiges OK-Team sorgten für einen ganz besonderen Functional-Fitness-Wettkampf in der Limmatstadt. Während der beiden Wettkampftage anfangs September wurden von den Athlet:innen Gewichte bewegt, die sich locker mit einer Boeing 747 die Waage halten.

Text: ZRH GMS 021 Bilder: Eric Wittkopf & Tim Wulf



2021 jährten sich die Zürich Games zum zweiten Mal – und die Entwicklung war augenscheinlich: Während zwei Tagen traten 190 Athletinnen und Athleten in 16 Workouts gegeneinander an. Ein Highlight waren jeweils die «Teams of Any Two»: Es ist einzigartig in der Schweizer Wettkampfszene, dass gemischte und ungemischte Teams aus Frauen und/oder Männern gegeneinander antreten. Erstmals dieses Jahr konnten auch Masters als «Team of Any Two Masters» antreten.

Trotz der zahlreichen Komplimente von Teilnehmenden, Geschäftspartnern sowie Sponsoren bleibt Alberto De Gruttola bescheiden: «Bei funktionellen Fitness-Wettkämpfen steht das Individuum im Fokus», sagt er. Und trotz der großartigen Unterstützung durch die anderen Athlet:innen sowie das Publikum leide letztlich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer für sich allein – sogar in den Teams. Als Veranstalter aber sei das genau umgekehrt. «Es ist wie bei einer Fußballnationalmannschaft, ich bin lediglich der Captain eines großartigen Teams aus Profis, das, wenn es darauf ankommt, Höchstleistung abruft.» Dabei spricht er vor allem die Unterstützung der vielen Volunteers an, die sich während des Jahres aus diversen Partnerboxen angemeldet haben. Ohne sie wäre der Event undenkbar.

AND THE WINNERS ARE

Mit Nicole Heer (30) und Jan Matiaska (26) feiern die Zürich Games würdige Gewinner:innen der Individuals – für beide ist der Wettkampf ein Zwischenziel auf ihrem Weg zu den CrossFit® Games. Silber geht an Florence Sidler und Frank Esslinger und auf dem dritten Platz des Leaderbaords finden sich Rahel Eglin und Tobias Plüss wieder. Bei den «Teams of Any Two» freuen sich «Super Girls» und bei den Masters das Team «Akademimimi» über den Sieg.

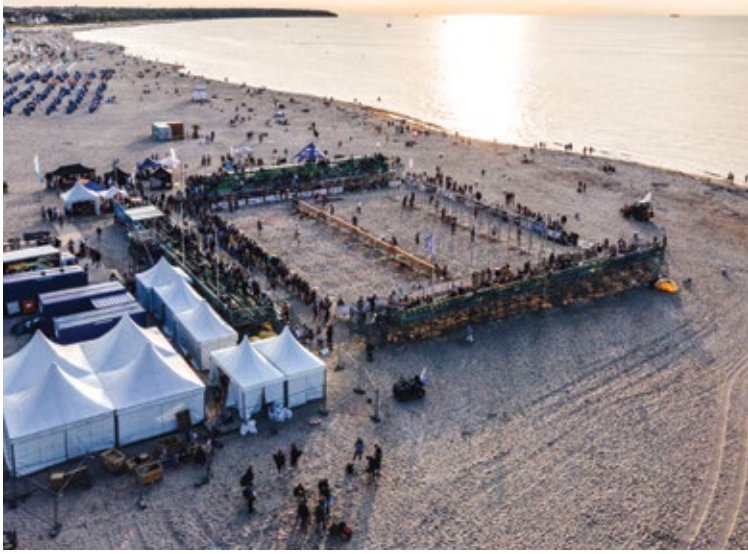
Das Konzept für 2022 sieht bereits den nächsten großen Schritt vor; den Umzug vom Hardhof in eine größere und wetterunabhängige Location. Noch ist keine Tinte unter dem Vertrag und dementsprechend hält sich Alberto De Gruttola bedeckt. Nur soviel: Der neue angepeilte Austragungsort gehört zu den meistfrequentierten der Schweiz. Bereits jetzt kann man aber schon sagen, dass Alberto De Gruttola und sein Team Zürich mit der 2021er-Durchführung des Events unwiderruflich auf die Wettkampfkarte für funktionelle Fitness gebracht haben.

Weitere Informationen findest du unter *zurich-games.ch*

LEIDEN VOR MALERISCHER KULISSE

Vom 20. bis 22. August fand in Rostock-Warnemünde im Norden Deutschlands das «Battle The Beach» statt. Wie der Name des Events bereits verrät, traten Athletinnen und Athleten direkt am Strand der Ostsee gegeneinander an. Wie immer standen knallharte Workouts für die Teilnehmenden auf dem Programm. In diesem Jahr erzielte der Event erstmals eine mediale Reichweite von sechs Millionen Menschen.

Text: Redaktion Bilder: zVg



Mit «Battle The Beach» findet einer der größten Fitness-Wettkämpfe Europas in Norddeutschland statt. Der Event wartet jeweils mit zahlreichen Herausforderungen auf, denen sich CrossFit®-Athletinnen und Athleten auf unterschiedlichen Levels für Individual und Team stellen. 2019 war das «Battle The Beach» mit über 280 Teilnehmenden sowie mehr als 3000 Zuschauern der größte Fitness-Event seiner Kategorie.

Die 2021er-Ausgabe des Wettkamps musste also in große Fußstapfen treten. Hat's geklappt? «Absolut», freut sich Sebastian Ladwig, Organisator von «Battle The Beach» sowie Gründer und Co-Owner von CrossFit Sturmflut. Mehr als 360 Athletinnen und Athleten traten gegeneinander an, für die Teilnehmenden der RX-Division, sowohl für Einzelpersonen als auch Teams, ging es darüber hinaus um einen Geldpreis. «Doch für alle stand vor allem die Freude am Wettkampf im Zentrum», erklärt Sebastian. Die Freude darüber war auch beim Publikum groß: Vor Ort fieberten mehr als 3000 Leute mit den Sportlerinnen und Sportlern mit. «Und über die digitalen Kanäle sowie die sozialen Medien konnten wir insgesamt sechs Millionen Menschen erreichen – das ist einfach nur großartig!»

AB IN DEN SAND!

Gewichtheben, Schwimmen, Laufen, Bewegen von Gegenständen und vieles mehr stand für die Teilnehmenden auf dem Programm. Diese funktionellen Bewegungen von der Box an den Strand zu verlegen, stellte eine spannende Herausforderung für alle Beteiligten dar – inklusive der Organisatoren. «Ich bin daher enorm froh und dankbar, dass unser Organisations-Komitee auf die Hilfe von über 100 Helferinnen und Helfer zählen durfte», betont Sebastian.

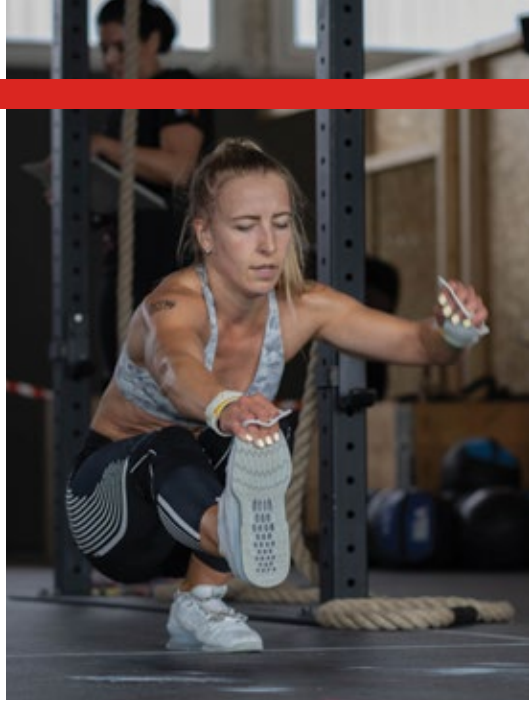
Bei den Frauen krönte sich Franziska Höger (CF Kraftmühle) zur Siegerin, bei den Herren ließ Max Hinkofer (CF Black Rain) die Konkurrenz hinter sich.

Weitere Informationen findest du unter *battlethebeach.com*

ENDLICH – DIE SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN SIND ZURÜCK

Der Verband Swiss Functional Fitness schließt mit zwei erfolgreichen Schweizermeisterschaften eine scheinbar endlose Saison mit einem doppelten Highlight ab. Dabei wurden erstmals auch Master–Athletinnen und –Athleten für die Functional–Fitness Weltmeisterschaften selektiert.

Text: SFF Bilder: zVg



Eigentlich hätte es ja die Qualifikation für die Schweizermeisterschaft 2020 werden sollen. Dafür hatten sich die 113 Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz (ein Plus von 300 Prozent gegenüber dem Vorjahr) zumindest ursprünglich angemeldet. Doch dann kam Corona. Die Qualifikationsphase wurde bis Mitte Oktober 2020 verlängert und die Schweizermeisterschaft 2020 dann doch abgesagt – eine Geduldsprobe für alle Qualifizierten sowie Swiss Functional Fitness.

AUCH DIE MASTERS IM RAMPENLICHT

Am 15. August dieses Jahres konnte nun im solothurnischen Subingen, gehostet durch Functional Fitness Milory, die erste Master-Schweizermeisterschaft doch noch durchgeführt werden. In familiärer Atmosphäre, ganz im Sinne der Corona-Vorgaben des Bundes, kämpften 17 Athletinnen und Athleten um einen Platz an der diesjährigen Functional Fitness Weltmeisterschaft in Ägypten. Die Tests waren hart – vielleicht sogar etwas zu hart nach den langen Phasen ohne optimale Trainingsbedingungen. Das drückte aber in keiner Weise auf die Stimmung der Teilnehmenden, denn schließlich konnte man endlich wieder gegeneinander antreten.

Folgende Athletinnen und Athleten haben sich für die Weltmeisterschaft in Ägypten qualifiziert:

KATEGORIE 35–39
Tobias Zogg, CrossFit Werdenberg

KATEGORIE 40–44
Monika Finsterwald, SouthFoot CrossFit
Fabian Fröhlicher, Independent

KATEGORIE 45+
Tina Gentner, CrossFit Kreis 9
Christian Stebler, CrossFit Time Out

EIN SPANNENDER FIGHT

Nur eine Woche später konnte dann auch die Open-Schweizermeisterschaft im aargauischen Lenzburg, gehostet durch Southfoot CrossFit, stattfinden. Zwar konnten oder wollten auch hier nicht alle qualifizierten Athletinnen und Athleten antreten, der Fight um einen der drei begehrten WM-Plätze blieb aber trotzdem bis zum Ende spannend – und wurde von zahlreichen Zuschauer:innen besucht. Auch am 22. August mussten alle sechs Tests an einem Tag absolviert werden – eine echte Herausforderung, selbst für routinierte Athletinnen und Athleten.

Folgende Open Athletinnen und Athleten haben sich für die Weltmeisterschaft in Schweden qualifiziert:

DAMEN
- Nicole Heer, CrossFit Pilatus
- Stefanie Bur, Limitless Power CrossFit
- Rahel Eglin, Independent

HERREN
- Jan Matiaska, CrossFit Kreis 9
- Ahmed Ajil, CrossFit 311 TST
- Pascal Plüss, SouthFoot CrossFit

Reebok

NANO X1 ADVENTURE

THE OFFICAL SHOE OF TEARING UP THE TERRAIN

Jetzt shoppen auf reebok.com

© 2021 Reebok International Limited. All rights reserved. REEBOK and the are registered trademarks of Reebok International Limited.