

Thema | Und wo turnen Sie so rum?

Name | SIMON MÜLLER

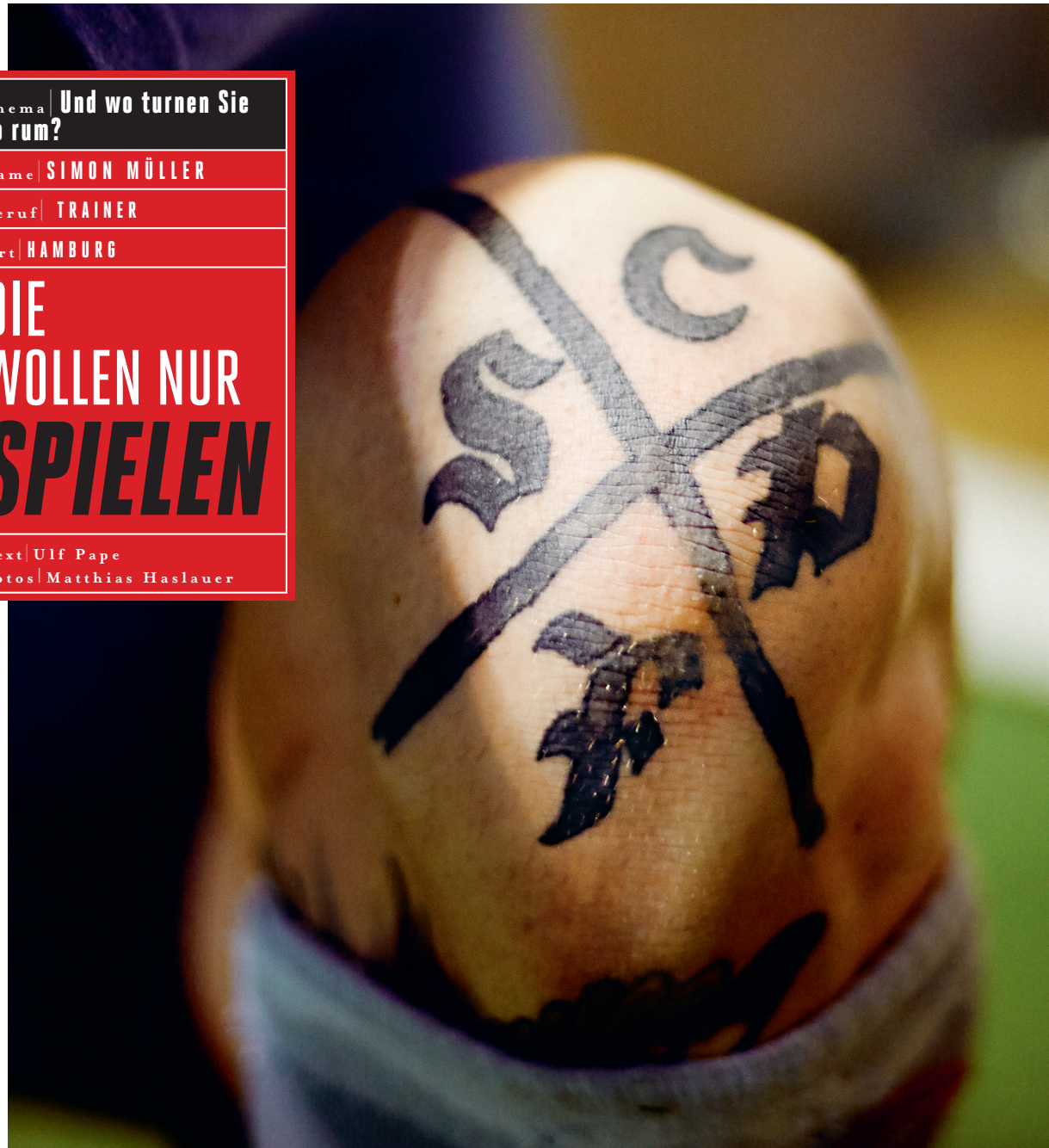
Beruf | TRAINER

Ort | HAMBURG

DIE WOLLEN NUR SPIELEN

Text | Ulf Pape

Fotos | Matthias Haslauer



An kaum einen Ort passt das Trainingskonzept von CrossFit so gut wie nach St. Pauli in Hamburg. Roh, schnell, kräftezehrend, ehrlich und effektiv. Und dann der Kater. Wir haben mit den Profis trainiert

Von links nach rechts:
Malte Brodersen, 27, erster fest-angestellter Coach, Simon Müller, 34, Betreiber und Head-coach von CrossFit Sankt Pauli, dessen Knie auf alle Ewigkeit von den Initialen seiner Box geziert sein werden, CFSP (linke Seite), und Lenny Rosburg, 23, Aushilfstrainer.



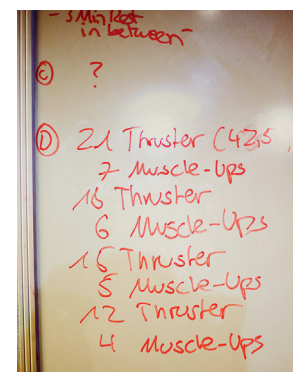
DER PULS
KLETTERT
AUF 195.
TRAINING AM
LIMIT.



MANUAL | AUSGABE 1 | 2015

Der Fußboden hier muss was aushalten“, sagt Simon Müller grinsend und wippt auf dem Kunststoffbelag, „weil wir die Hanteln oft einfach fallen lassen, wenn’s härter wird.“ Müller ist bis knapp über den Kehlkopf tätowiert, 34 Jahre alt und Gründer von CrossFit Sankt Pauli in Hamburg. Nach dem ersten Jahr als selbständiger Coach ist der Andrang auf seine Box, so heißen die Studios in der CrossFit-Welt, derartig groß, dass er sich nach einer zweiten Location umsehen musste. Die hat er zwischen Sternschanze und St. Pauli in einer alten Lagerhalle mit Graffiti an den Wänden gefunden.

Hier absolviert er gerade mit seinen beiden Mitarbeitern ein für das CrossFit typisches WOD, „Workout of the Day“ für die eigene Fitness. Lenny Rosburg, 23 Jahre alt, hängt an zwei Ringen von der Decke und zieht sich immer wieder schnaufend nach oben, bis die Arme oberhalb der Ringe durchgestreckt sind. Der andere, Malte Brodersen, 27 Jahre alt, geht in die Kniebeuge – mit 127 Kilo an einer Langhantel über seinem Rücken balancierend. „Kann man sich ganz einfach nach Trainingsplan ausrechnen“, sagt er. Dann donnert Musik durch die alte Halle und eine LED-Uhr tickt einer Null entgegen, bei der die Eisen zu Boden krachen werden. Training am Limit. Nächstes Inter- >>>



FOR WORK



Auf dem Bild ganz oben führt Simon gerade den „Turkish Get-up“ aus, eine Übung, die türkische Soldaten aus ihrer Ausbildung kennen. Dank der teilweise sehr komplexen Abläufe der Übungen bringt CrossFit neben Kraft und Ausdauer auch Koordination und Reaktionsvermögen. Zahlreiche CrossFit-Elemente entstammen dem Militärtraining.

FOR WORK

CrossFit-Sportler klettern, sprinten, stemmen Eisen, machen Liegestütze, Handstand und Klimmzüge – das alles mit hohem Tempo – und sie schwitzen. Das ist das Gegenteil des von ihnen verlachten „Disco-Pumpers“, der im Fitnessstudio seine, wie er es nennen würde, „Optik“ verbessern will.



vall. Tiefes Atmen. Andere Übung. Stöhnen. Schnell weiter. Die Uhr.

Während Simon sich in einer Rudermaschine auspowert, erklärt er: „CrossFit vereint Elemente aus der Leichtathletik, dem Gewichtheben und Turnen und wirft das Ganze zu einer sehr intensiven Mischung zusammen, die ursprünglich aus dem Militär- und Polizeitraining kommt.“ Stimmt, sogar die Königliche Leibgarde in Dänemark trainiert nach der CrossFit-Philosophie. Aber zu kaum einem anderen Ort passt dieser Sport so gut wie zu St. Pauli. Roh, schnell, kräftezehrend, ehrlich und effektiv. Und dann der Kater – zumindest für Anfänger.

Wer sich auf CrossFit einlässt, wird seinen Körper neu kennenlernen. Vor allem am Tag nach dem ersten Training. Es gibt eine Form von Muskelkater, für die >>>



WER SICH
AUF CROSSFIT
EINLÄSST, WIRD
SEINEN KÖRPER
NEU KENNEN-
LERNEN.



ES GIBT EINE
FORM VON
MUSKELKATER
FÜR DIE DAS
WORT NICHT
AUSREICHT.



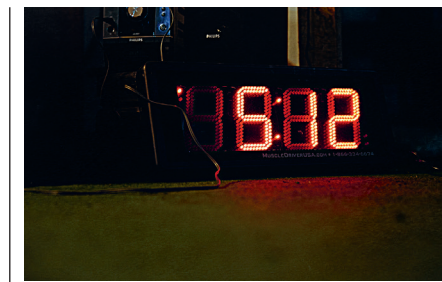
FOR WORK

das Wort nicht ausreicht. Es müsste eher heißen: Schmerzmuseum. Nämlich dann, wenn man morgens aufwacht und das Aufstehen aus dem Bett daran scheitert, dass jeder einzelne Muskel sich zu einem kleinen Stein zusammengezogen hat, der sich zu keiner Erweichung überreden lässt. Liegenbleiben. Im Schmerzmuseum. Anfänger.

Doch der ungewöhnliche Muskelkater spricht für den Aufbau eines CrossFit-Trainings: Es beansprucht den gesamten Kraftapparat. CrossFit-Sportler klettern, sprinten, stemmen Eisen, machen Liegestütze, Handstand und Klimmzüge – das alles mit hohem Tempo zu der herunterzählenden Uhr – und sie schwitzen. Das ist das Gegenteil des „Disco-Pumpers“ aus dem Fitnessstudio, der seine, wie er es nennen würde, „Optik“ verbessern will. CrossFit ist Sport. Und CrossFitter wollen nicht schön sein, sondern, der Name sagt es, fit.

„Man wird im Crossfit mit persönlichen Grenzen konfrontiert“, erklärt Simon. „Das können mentale Grenzen, aber auch das Erreichen von körperlichen Belastungsspitzen sein.“ Für die Ausdauer zählt sich dieser Ansatz ebenso aus wie für die Kraft.

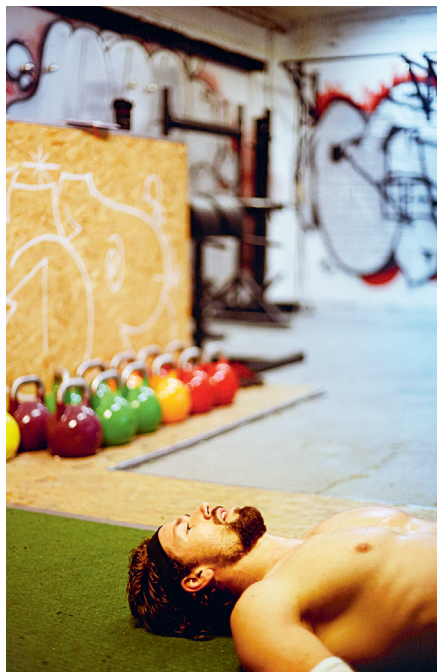
Das klassische Training besteht aus Aufwärmen, Technik und WOD. Für Anfänger ist der Mittelteil länger und das WOD kürzer. Somit schult CrossFit neben Ausdauer auch Koordination und Reaktionsvermögen. Das begreift man spätestens, wenn man rücklings auf dem Boden liegt, mit einer 16 Kilo schweren Kettlebell neben sich, die man in einem komplexen Bewegungsablauf nach oben hievt, während man vom Boden >>>



Die herunterzählende Uhr spielt im CrossFit eine wichtige Rolle. Im „Workout of the Day“, WOD, am Ende jeder Trainingseinheit werden bestimmte Übungen im Intervall miteinander kombiniert und mit hohem Tempo wiederholt. Der WOD-Name „Cindy“ klingt harmloser als er ist: fünf Klimmzüge, zehn Liegestütze, 15 Kniebeugen – 20 Minuten lang.



Die Kettlebell ist ein viel genutztes Instrument im CrossFit. Mit ihr trainierten sich auch die Schauspieler des Sparta-Films „300“ ihre Kampfkörper an. Mit der Kugelhantel posierten schon vor über 100 Jahren russische Muskelmänner auf Jahrmärkten.



aufsteht, indem man erst die Hüfte hebt, sich dann mit der freien Hand abstützt, bis die dicke Kugel am ausgestreckten Arm oberhalb des Kopfes thront.

Dass so eine Kugel nicht an der falschen Stelle baumelt, kein Gelenk unnötig belastet und einem nicht den Rücken verbiegt, überwacht der Coach. „Deswegen sind in unseren Gruppen maximal acht Teilnehmer“, sagt Simon. „CrossFit ist ein extrem erklärungsbedürftiger Sport, der zu 100 Prozent die Notwendigkeit hat, sich anleiten zu lassen. Das ist nichts, was du alleine machst.“

Sein Angestellter Malte erklärt nicht nur die richtige Handhabung der Kettlebell, die im CrossFit viel eingesetzt wird, sondern berichtet auch, dass die Schauspieler des Films „300“ rund um Gerard Butler sich mit Kettlebells die Kampfkörper antrainierten, mit denen sie Sparta gegen Xerxes' Truppen verteidigten – und die Kino-Zuschauer ehrfurchtsvoll ihren Trainingsplan überdenken ließen.

„Wir haben eine Abbrecherquote von null Prozent“, sagt Simon. Neben den sportlichen Zielen der CrossFit-Anhänger ist es aber auch die Dynamik der kleinen Gruppe, die das Training auszeichnet. Man ist schnell eingeschwo-ren auf das gemeinsame Erlebnis des Leidens – und die beglückende Erschöpfung danach. In der Umkleidekabine wird Sportchinesisch gesprochen. „Ich hab letzte Woche Snatches gemacht, 47,5 Kilo, nichts Wildes, aber irgendwie tut mein Brachialis gar nicht richtig weh.“ Letzteres muss ein Muskel im Oberarm sein. Das Schmerzmuseum wird kleiner. Das nächste WOD ruft. Die Uhr läuft. 