

Jörn Rühl

4XF CROSS TRAINING

Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

4XF CrossTraining

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei meinen Models
Krisztian Pörsze, Katrin Lindner und Anna Elger
für die produktive Zusammenarbeit.

Außerdem danke ich den DTB-Referenten
Jens Binias, Adriano Valentini, Krisztian Pörsze und Sebastian Englert
für die Unterstützung bei diesem Projekt und den inhaltlichen Austausch.

Der Firma



herzlichen Dank für die Ausstattung der Models mit funktioneller Fitnessbekleidung aus ihrer
Kollektion.

Den Firmen



danke ich für die Ausstattung mit den nötigen Trainingsgeräten.

Nicht zuletzt danke ich dem Meyer & Meyer Verlag für die Realisierung des Projekts und insbe-
sondere Martin Meyer für das angenehme und erfolgreiche Fotoshooting sowie die gelungenen
Fotoaufnahmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche
(neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt. Das vor-
liegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder
der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Jörn Rühl

4XF **CROSS TRAINING**

Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor

Meyer & Meyer Verlag

4XF  *Crosstraining* – Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1169-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Kapitel 1

<i>4XF CrossTraining</i> – ein Gewinn für alle!	10
---	----

Kapitel 2

<i>4XF CrossTraining</i>	14
2.1 4XF Training – die Marke	14
2.2 4XF Functional Training Coach (DTB)	15
2.3 Functional Training – die Basis	17
2.4 <i>4XF CrossTraining</i> – Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen	21
2.5 Die <i>4XF CrossTraining</i> -Einheit	44
2.5.1 Aufbau, Begrüßung und Motivation	44
2.5.2 Mobilisation	45
2.5.3 Dynamisches Aufwärmen	46
2.5.4 Spezielles Aufwärmen und Techniktraining	48
2.5.5 Tagesworkout (Workout of the Day – WOD)	49
2.5.6 Lockerung und Dehnung	54
2.5.7 Abschluss und Teamgeist	55

Kapitel 3

Übungspool Mobilisation	58
-------------------------------	----

Kapitel 4

Übungspool dynamisches Aufwärmen	78
4.1 Lineares Aufwärmen	80
4.2 Laterales Aufwärmen	101

Kapitel 5

<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen ohne Geräte	114
--	-----

Kapitel 6

4XF CrossTraining – Übungen mit Geräten	180
6.1 Übungen am Reck	186
6.2 Übungen am Barren.....	200
6.3 Übungen an Ringen	206
6.4 Übungen an der Sprossenwand	216
6.5 Übungen an Turnkästen und Plyoboxen.....	228
6.6 Übungen mit Turnbänken.....	238
6.7 Übungen an Klettertauen und mit Schwungtauen	246
6.8 Übungen mit Medizinbällen	254
6.9 Übungen mit Sprungseilen.....	274
6.10 Übungen mit Kettlebells.....	280
6.11 Übungen mit Fitnessbags.....	300
6.12 Übungen mit Langhanteln	310
6.13 Übungen mit sonstigen Geräten	326

Kapitel 7

Übungspool Dehnübungen.....	340
------------------------------------	------------

Kapitel 8

4XF CrossTraining – Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung	364
8.1 Grundlagen für die Bewertung, Auswahl und Erstellung.....	364
8.2 Workout des Tages (WOD)-Pool	388

Anhang

Literatur	412
Bildnachweis.....	416

KAPITEL 1

1	<i>4XF CrossTraining</i> – ein Gewinn für alle!
2	<i>4XF CrossTraining</i>
3	Übungspool Mobilisation
4	Übungspool dynamisches Aufwärmen
5	<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen ohne Geräte
6	<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen mit Geräten
7	Übungspool Dehnübungen
8	Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung
	Anhang

KAPITEL 1

4XF CROSSTRAINING – EIN GEWINN FÜR ALLE!

Wenn heutzutage Trainer oder Manager aus Turn- und Sportvereinen oder von kommerziellen Sportanbietern die Messe *Fibo*, die größte Messe für den Fitnessbereich, besuchen, werden sie sich sicher verwundert die Augen reiben. Denn an vielen Ständen begegnen sie Trainingsgeräten, die ihnen aus Turnhallen nur allzu bekannt vorkommen müssen: Medizinbälle, Taue, Kästen, Klimmzug- und/oder Reckstangen, Sprungseile, Sprossenwände, Turnringe etc.

Indiz für einen Trend, der sich derzeit in Deutschland immer weiter verbreitet.

Ob unter den Namen „Functional Training“, „Athletic Sports“, „CrossTraining“ oder denen der Outdoorvarianten „OutdoorFitCamp“, „Bootcamp“ bzw. „OutdoorCircuit“, ihnen allen ist eines gemeinsam: Sie bedienen sich einfacher, traditioneller Übungen des Turnens, der Leichtathletik und des Gewichthebens. Es scheint fast, als hielte die gute alte Schule Turnvater Jahns Einzug in das 21. Jahrhundert.

- ◆ 5 Stützbeugen am Barren (Dips),
- ◆ 5 Klimmzüge an der Sprossenwand (Pull-ups),
- ◆ 10 Kastensprünge (Box Jumps),
- ◆ 10 Liegestütze (Push-ups),
- ◆ 15 Kniebeugen (Squats),
- ◆ 15 Liegestütz-Hock-Strecksprünge (Burpees).

So viele Runden wie möglich mit diesen Übungen haben die Teilnehmer eines **4XF CrossTrainings** in 20 Minuten absolviert und liegen nun erschöpft und schwer atmend, aber stolz und glücklich am Boden.

CrossTraining ist der Megatrend! Es ist ein extrem herausforderndes, neues Programm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt!

Ohne Geräteeinsatz oder unter Verwendung von üblicher Turnhallenausstattung und -geräten und von Alltagsmaterialien (Seile, Autoreifen etc.) ist das Programm mit einfachsten Mitteln in- und outdoor umzusetzen. Dieser Trend stellt eine große Chance für alle Sportanbieter dar und sollte aufgrund der leichten Umsetzbarkeit in keiner Angebotspalette fehlen.

➡ Im Gegensatz zum „Mainstream-Fitnesstraining“ in modernen Fitnessstudios mit ihren Hochglanzgeräten und Wellnessbereichen, in denen Ausdauer und Kraft häufig nur moderat bzw. sanft trainiert werden und Muskeln an Hightechgeräten isoliert beansprucht werden, vollzieht sich das **4XF CrossTraining** völlig anders: Es ist ein schweißtreibendes und hochintensives Training, das höchst effizient die Kondition trainiert, gleichzeitig Durchhaltevermögen sowie Willensstärke schult und mit seinem faszinierenden Spaß-Quäl-Faktor ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotenzial hat.

➡ Das neue **4XF CrossTraining**-Konzept bietet zudem nicht nur die Möglichkeit, mit einem neuen Trend fitnessbegeisterte Mitglieder weiterhin zu binden, sondern es lassen sich auch neue Zielgruppen erschließen, die bisher nicht oder nur schlecht erreicht wurden.

KAPITEL 2

1	<i>4XF CrossTraining</i> – ein Gewinn für alle!
2	<i>4XF CrossTraining</i>
3	Übungspool Mobilisation
4	Übungspool dynamisches Aufwärmen
5	<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen ohne Geräte
6	<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen mit Geräten
7	Übungspool Dehnübungen
8	Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung
	Anhang

KAPITEL 2

4XF CROSSTRAINING

2.1 4XF Training – die Marke

Das Konzept *4XF CrossTraining* ist Bestandteil der geschützten Marke *4XF Training* des Deutschen Turner-Bundes (DTB).



Abb. 1: Logo 4XF Training

Die Marke *4XF* des DTB steht für den gesamten Bereich des Functional Trainings.



Abb. 2: Logo 4XF

In ihr sind die Angebote aus den fünf Bereichen Functional Training Basic, CrossTraining, Core & Stability, Tough Class und Outdoor FitCamp zusammengefasst.



Abb. 3: Logos 4XF Functional Training, 4XF CrossTraining, 4XF Core & Stability, 4XF Tough Class und 4XF Outdoor FitCamp

Die Absolventen entsprechender *4XF-Ausbildungen* können die *4XF-Marken* frei nutzen und zur Werbung und Öffentlichkeitsarbeit verwenden.

Dieses Konzept versetzt Turn- und Sportvereine bzw. andere Sportanbieter in die Lage, die Nachfrage nach diesen Angeboten zu bedienen, ohne dabei monatliche Lizenzgebühren zu bezahlen.

Nähere Informationen dazu unter www.dtb-online.de

2.2 **4XF** *Functional Training Coach (DTB)*

Der Functional Training Coach ist eine modulare Zertifikatsausbildung und setzt sich aus Instructorausbildungen und Aufbaumodulen zusammen.



Functional Training Coach

Abb. 4: Logo 4XF Functional Training Coach (DTB)

Die Ausbildung befähigt Trainer, in unterschiedlichen Bereichen des vielfältigen und umfangreichen Handlungsfeldes Functional Training tätig zu werden.

Dabei müssen mindestens drei der fünf Instructorausbildungen

- ◆ Instructor *4XF Functional Training Basic*,
- ◆ Instructor *4XF Core & Stability*,
- ◆ Instructor *4XF CrossTraining*,
- ◆ Instructor *4XF ToughClass*,
- ◆ Instructor *4XF Outdoor FitCamp*,

mit je 15 Lerneinheiten absolviert werden, wobei der „*Instructor 4XF Functional Training Basic*“ für alle verpflichtend ist.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Instructorausbildungen sind entweder die grundlegenden Basismodule Gesundheitstraining/Fitnesstraining der DTB-Akademie, eine gültige Übungsleiter- bzw. Trainerlizenz oder eine andere gleichwertige Ausbildung (Sportlehrer, Physiotherapeut etc.).

Nach Absolvierung von drei Instructorausbildungen können die Aufbaumodule

- ◆ Functional Training Advanced und
 - ◆ Screens & Programs
- mit je acht Lerneinheiten besucht werden.

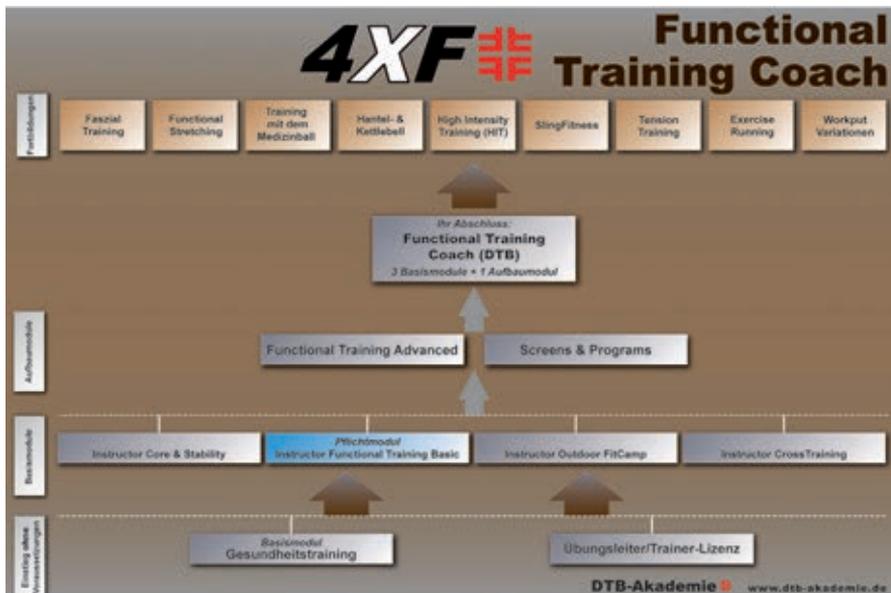


Abb. 5: Ausbildung 4XF Functional Training Coach (DTB)

Zur Erlangung des Zertifikats „**4XF Functional Training Coach** (DTB)“ ist die Teilnahme an mindestens einem Aufbaumodul Voraussetzung.

Das Zertifikat „**4XF Functional Training Coach** (DTB)“ ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.

Um das erworbene Wissen jedoch zu festigen, zu erweitern und zu aktualisieren, empfehlen wir weiterführende Functional-Training-Fortbildungen, wie z. B.:

- ◆ Fascial Training,
- ◆ Functional Stretching – Mobilitätstraining & Dehnen,
- ◆ Functional Training mit dem Medizinball,
- ◆ Hantel- & Kettlebelltraining,
- ◆ High Intensity Training (HIT) & High Intensity Intervall Training (HIIT),
- ◆ SlingFitness,
- ◆ Functional Tension Training,
- ◆ Exercise Running – Laufen und Workouts,
- ◆ Workoutvariationen – Tabatas, neue WOD's & Teamworkouts.

Nähere Informationen dazu unter www.dtb-akademie.de

2.3 Functional Training – die Basis

Bezüglich des Aufbaus einer Trainingseinheit, der Übungsauswahl und Übungstechnik der Progression der Trainingsübungen, basiert das **4XF CrossTraining** auf den Ideen und Grundsätzen des *Functional Trainings*.

Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern, integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster, trainiert werden.

Durch das Training in *Muskelketten* – das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen – verbessert sich deren Zusammenarbeit und somit auch die Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität für den Alltag.

Dies kommt sowohl dem Athleten wie auch dem Hobbysportler und dem „normalen“ Büromenschen oder der Hausfrau zugute.

Zwar werden beim Functional Training teilweise altbekannte Klassikerübungen wiederverwendet, dennoch besteht ein großer Unterschied zu althergebrachten Trainingsmethoden und Trainingsphilosophien.

Der Bewegungsapparat besteht aus Muskeln, Bändern, Sehnen sowie Knochen und Gelenken, die, gesteuert vom Zentralnervensystem (ZNS), wie eine Einheit auf externe oder interne Reize reagieren. Gespeicherte Bewegungsmuster werden als Reaktion auf Reize ständig vom Gehirn abgerufen und gelangen über das Rückenmark an den „Ort der Handlung“ (zu den Muskeln, welche die komplexen Bewegungen ausführen).

Wenn wir aber einzelne Muskeln isoliert trainieren, bereiten wir den Körper nicht ausreichend auf diese komplexen, alltäglichen Bewegungsmuster vor. Demnach spielt die *Sensomotorik* (die zentrale Verarbeitung und motorische Reaktion auf innere und äußere Reize) eine sehr wichtige Rolle beim Functional Training.

Um die Muskeln und den Körper effektiv und funktionell zu trainieren, sollten wir mit oben genannten Bewegungsmustern arbeiten. D. h., Bewegungen, die gegen die Schwerkraft ausgeführt werden, wie z. B. Extension/Flexion der Knie und Hüfte im Stehen, oder ziehende und drückende Bewegungen mit dem Oberkörper, Geh-, Lauf- oder Sprungformen, hebende Bewegungen mit rotatorischen Elementen – Bewegungen, die wir sowohl in allen Sportarten, aber auch im Alltag ständig ausüben.

Bei all diesen Bewegungen beteiligt sich eine Vielzahl von Muskeln, welche die Bewegungen nach Bedarf beschleunigen oder abbremsen. Je besser die Muskeln als Team (*Kette*) arbeiten, desto ökonomischer und sicherer wird die Bewegung ausgeführt. Die Funktion der Kette bezieht sich nicht nur auf die *Agonisten* (ausführende Muskeln), sondern auch auf die *Stabilisatoren* (Muskeln, die eine Bewegung oder Haltung stabilisieren).

Functional Training ist mit seinen dynamischen und statischen Komponenten gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining, da die Stabilisation der Gelenke essen-

ziell für eine einwandfreie Bewegungsausführung ist. Dies ist auch im Hinblick auf die Häufigkeit und die Vermeidung von Rückenschmerzen von Bedeutung.

Vor den oben genannten Hintergründen bilden Übungen, wie z. B. „Kniebeugen“, „Liegestütze“ oder „Rudern“, die Basis für dieses funktionale Training. Eigentlich sind dies Klassikerübungen, die aber immer mehr aus den Trainingsabläufen verschwinden, weil sie entweder als zu anstrengend gelten oder eine vermeintliche Belastungssituation, z. B. des Rückens, vermieden werden soll.

Dies erwies sich jedoch als Denkfehler: Durch das Meiden von Übungen, die z. B. den Rumpf stark beanspruchen, haben wir die Fähigkeit verloren, unseren Körper gegen die Schwerkraft zu stabilisieren. Die Folge ist eine umso größere Anfälligkeit der vermeintlich geschonten Strukturen.



Richtig ausgeführt und dosiert, schützen diese oben genannten, komplexen Trainingsübungen unseren gesunden Bewegungsapparat vor Schäden und erhöhen seine Funktionalität und seine Belastbarkeit im Alltag!

Die beim Functional Training verwendeten Übungen können für unterschiedliche Fitnesslevels abgestuft werden. Alle Übungen trainieren komplexe Muskelketten und folgen zur Belastungssteigerung alle dem gleichen Prinzip:

Zum einen steigert sich die Schwierigkeit durch die verstärkte Arbeit gegen die Schwerkraft bzw. ein höheres zu bewegendes Gewicht, zum anderen aber auch durch eine Verstärkung der Komplexität der Bewegungskomponenten. Aber selbst weniger gut Trainierte finden Übungen auf einem passenden Level, die für sie durchführbar sind.

An dieser Stelle sei noch einmal erwähnt, dass es sich bei den Übungen zum Teil um solche handelt, die viele Trainer so oder in ähnlicher Form bereits kennen. Das Neue am Functional Training ist zum einen die veränderte Trainingsphilosophie hinter den Übungen, zum anderen die stärkere Akzentuierung der Stabilisation bei der Progression, also der Steigerung des Schwierigkeitsgrades, der komplexen Übungen.

Das Konzept des Functional Trainings verlangt einen großen Umdenkprozess, da es statt isoliertem Training einzelner Muskeln, wie beim Gerätetraining im Studio, vielmehr integriertes, komplexes Training in Muskelketten in den Vordergrund stellt und sich in seiner Funktionalität – statt an der Mechanik moderner Trainingsgeräte – stärker an Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Darüber hinaus ist ein weiteres Grundprinzip des Functional Trainings, dass der Körper des Trainierenden durch den Einsatz eigener Muskulatur in einer Trainingsposition stabilisiert wird – im Gegensatz zum Training an vielen Fitnessgeräten, bei dem häufig das Gerät selbst bzw. Stühle oder Bänke als Hilfsmittel zur Stabilisation genutzt werden.

Dies bedeutet aber, dass sich, vor dem Hintergrund oben genannter Prinzipien des Functional Trainings, auch die Rahmenbedingungen eines modernen und funktionalen Fitnesstrainings ändern müssen:

- ◆ Hochmoderne und hoch technisierte Fitnesstrainingsgeräte müssten ersetzt werden durch Medizinbälle, Gymnastikmatten, Seile, Koordinationsleitern, Kettlebells und Schlingentrainer.
- ◆ Eindimensionale Übungen in einer statischen, durch Maschinen fixierten Position müssten ersetzt werden durch komplexe Bewegungsübungen, bei denen der Trainierende selbst den Körper stabilisiert.
- ◆ Stärker als früher rückt wieder das Training mit dem eigenen Körpergewicht mit seinen entsprechenden Übungen in den Mittelpunkt.
- ◆ Statt einer einfachen Belastungsdifferenzierung durch eine Veränderung des Widerstands von Maschinen ist eine individuellere Betreuung und Einschätzung des Trainierenden sowie eine genaue Differenzierung durch veränderte, abgestufte und angepasste Trainingsübungen gefragt.



Das Fitnessstudio der Zukunft sieht eher aus wie eine TURNHALLE!

2.4 **4XF** CrossTraining – Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen

Freizeit- und Fitnesssportler – mehr denn je auch Männer, die weder die sterile Hochglanzatmosphäre moderner Fitnessstudios mögen noch sich in typischen Groupfitness-Workouts wohlfühlen – entdecken zunehmend einen Trend für sich: CrossTraining!

Doch schaut man genauer hin, erkennt man, dass es sich bei diesem neuen Trend, der, wie so viele Fitnesstrends, in den USA entstanden ist, gleichsam um ein Comeback vieler altbekannter Trainingsübungen und Trainingsgeräte aus dem Turnen handelt.

Was ist **4XF** CrossTraining?

Mit *CrossTraining* wird das parallele oder abwechselnde Trainieren unterschiedlicher Sportarten bezeichnet. Dies geschieht mit dem Ziel, dass sich beim Training der konditionellen Fähigkeiten die Sportarten gegenseitig ergänzen und dadurch eine möglichst vielschichtige Grundlage schaffen. So werden unterschiedliche Trainingsmethoden aus verschiedenen Sportarten genutzt, um die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren (z. B. Sprungkraft, aerobe Ausdauer, Maximalkraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer) und somit gleichzeitig einen besseren konditionellen Allgemeinzustand herzustellen.

Inhalte des 4XF CrossTraining sind sowohl athletische als auch funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten (Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkasten, Turnringe, Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.).

Auf den ersten Blick mutet das kombinierte Training aus Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik nicht wie eine revolutionäre Trainingsmethode, sondern wie Retro-gymnastik an; mit Übungen, die es schon vor Jahrzehnten gab. Doch neu ist der Mix der traditionellen, aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise, wie trainiert wird. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert.

Nicht mit isolierten Übungen an Fitnessgeräten wird trainiert, sondern mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen (z. B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) und Übungen aus der Leichtathletik (z. B. Sprints, Sprünge), dem Turnen (z. B. Aufschwünge, Stützübungen) und dem Gewichtheben (Umsetzen, Reißen). Es ist ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt.

➡ **4XF CrossTraining** ist ein breit angelegtes Fitnessprogramm, das den kompletten Körper bestmöglich trainiert.

➡ **4XF CrossTraining** zielt vielseitig auf alle konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

➡ **4XF CrossTraining** strebt mit natürlichen und komplexen Bewegungen eine funktionale Fitness an und verzichtet deshalb auf das isolierte Training von Muskelgruppen an modernen Fitnessgeräten.

➡ **4XF CrossTraining** bedient sich dabei an Übungen aus dem Turnen, der Gymnastik, der Leichtathletik, dem Gewichtheben, unterschiedlichen Ausdauersportarten und dem allgemeinen Athletiktraining.

➡ **4XF CrossTraining** ist ein intensives Trainingsprogramm. Da die einzelnen Übungen mit hoher Intensität ausgeführt werden, sind die eigentlichen Tagesworkouts zum Teil im Vergleich mit anderen Fitnessprogrammen vergleichsweise kurz.

Die geschützte Marke „CrossFit®“

„CrossFit®“ ist eine Marke innerhalb des CrossTrainings, ein geschützter Name einer gleichnamigen US-amerikanischen Unternehmung. Mit diesem Kurznamen dürfen nur lizenzierte Partner dieses Unternehmens arbeiten. Der Begriff **4XF CrossTraining** hingegen ist nicht geschützt und kann frei benutzt werden.

Der Amerikaner Greg Glassman, ein ehemaliger Leistungsturner, entwickelte das Konzept „CrossFit®“. Er eröffnete 1995 die erste „CrossFit®“-Halle in den USA. Ihr Inventar bestand aus einfachsten Geräten, wie zum Beispiel Kletterseile, Klimmzugstangen, Kugelhanteln, Turnringen und Holzkisten.

Die Idee, Fitnessstraining auf das Wesentlichste zu konzentrieren, machte Glassman zu einem erfolgreichen Unternehmer. „CrossFit®“ wurde sehr gut angenommen und breitete sich überall auf der Welt aus. Inzwischen gibt es weltweit schon über 10.000 lizenzierte Partner, die CrossTraining unter dem geschützten Namen „CrossFit®“ anbieten.

Diese lizenzierten „CrossFit®“-Angebote findet man nicht, wie man vermuten könnte, vornehmlich in Fitnessstudios, sondern in „CrossFit®“-Boxen oder -Hallen. Die „CrossFit®“-Boxen, die nach dem Vorbild von Greg Glassman sehr puristisch und mit wenigen, einfachen Geräten ausgestattet sind, gründen sich häufig in leer stehenden Räumen von Geschäftsgebäuden oder Lagerhallen.

Das Flair dieser Gebäude ist für die Boxen kein Nachteil. Im Gegenteil: Es wird bewusst gesucht und kommuniziert, da es den auf das Wesentliche des Trainings reduzierten Charakter von CrossTraining betont und sich deutlich von modernen Fitnessstempeln – in denen Einrichtung, Kleidung und Ambiente häufig wichtiger sind als das Training – absetzt.

Mittlerweile ist aus dem Fitnessstrend sogar eine Sportart mit eigenen Wettkämpfen geworden. 2007 fanden erstmals die weltweiten Crossfit Games statt. 2012 haben sich 69.000 Freizeitsportler für die Games angemeldet, 2013 138.000 und 2014 waren es bereits über 200.000 Teilnehmer.

Zielgruppen

Durch die Erkenntnis, dass man auch im Fitnessbereich mit intensivem und hochintensivem Training nicht nur zeitsparender, sondern auch sehr effektiv und gezielt trainieren kann, ist CrossTraining grundsätzlich für Alle als Fitnessstraining interessant geworden.

4XF CrossTraining ist für alle gesunden Menschen geeignet, die ihre Fitness verbessern wollen – Männer und Frauen, Junge und Ältere, Anfänger und Fortgeschrittene.

Folgende Aspekte sind für die Zielgruppen besonders bedeutend:

- ◆ **4XF CrossTraining** bietet jungen Erwachsenen, die z. B. aus dem Leistungsbereich einer Sportart ausscheiden, endlich ein interessantes und herausforderndes Folgeangebot.
- ◆ Im Gegensatz zu anderen Fitnesstrends, die überwiegend von Frauen angenommen wurden, werden mit **4XF CrossTraining** verstärkt auch Männer angesprochen.
- ◆ Wer sich mit dem Gerätetraining in modernen Fitness- und Wellnessanlagen bisher nicht anfreunden konnte, findet beim **4XF CrossTraining** eine echte Alternative, bei der Fitnesstraining auf das Wesentlichste reduziert ist.
- ◆ Wer nicht gerne alleine trainiert, sich aber für bisherige Group-Fitness-Formate – die durch Frontalunterricht und ein durch Beats der Musik getaktetes Vormachen des Trainers und Nachmachen der Teilnehmer bestimmt waren – nicht begeistern konnte, findet mit **4XF CrossTraining** ein sehr einfaches, bodenständiges und forderndes Training in der Kleingruppe (Personal-Group-Training).

➡ Mit seinem herausfordernden Charakter ist **4XF CrossTraining** nicht für totale Sporteinsteiger konzipiert, sondern setzt Gesundheit und eine gewisse Grundlagenfitness voraus.

➡ **4XF CrossTraining** lebt davon, dass jeder Trainierende gewillt ist, bis an seine eigene individuelle Grenze zu gehen, aber nicht darüber hinaus. Zwar soll der eigene Schweinehund überwunden und die eigene Belastungsfähigkeit ausgereizt werden, jedoch nicht auf Kosten eines Übertrainings und körperlicher Schäden.

Philosophie

Umfassende Fitness, Herausforderung, Gruppenfeeling und Freude am Erfolg sind die Grundlage, um die Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen führen zu können. Basierend auf einem abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogramm, werden Gesundheit, Leistung, Durchhaltevermögen, Spaß und hartes Training zu einem unwiderstehlichen Mix.

➡ **4XF CrossTraining** reduziert Training auf das Wesentliche: Individuelle Leistung und Leistungsverbesserung. Auf moderne Hochglanzgeräte, trendige Sportkleidung und ein schickes Ambiente wird kein Wert gelegt.

➡ **4XF CrossTraining** ist mehr als nur eine Trainingsform. Es ist auch eine Einstellung und ein Lebensgefühl. Neben einer guten Fitness durch hartes Training gehört dazu ein ganzheitlich gesunder Lebensstil, insbesondere unter Beachtung einer ausreichenden Regeneration, sowie eine gesunde und sportgerechte Ernährung.

➡ **4XF CrossTraining** lebt von der ständigen Variation seiner Workouts. Diese haben das Ziel, unabhängig von kurzfristigen Schwerpunktsetzungen innerhalb einzelner Trainingseinheiten, mittel- und langfristig alle Muskelgruppen und alle Fitnessbereiche (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination) gleichmäßig zu trainieren.

Technik

Die Technik bei der Ausführung der Übungen spielt beim CrossTraining natürlich aufgrund der Komplexität der Übungen auch eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund achten die Trainer bei jeder Übungsausführung auf die entsprechende Technik. Zudem ist in jede CrossTraining-Einheit ein Technikblock eingebaut, der in der Phase des Erlernens neuer Übungen, insbesondere bei Einsteigergruppen, auch einen deutlich größeren Umfang haben kann.

Grundsätzlich sind alle Übungen zu differenzieren und an das Fitnessniveau des Teilnehmers angepasst (*scaled*) durchzuführen.

➡ **4XF CrossTraining** legt den Fokus auf die Qualität der Bewegungsausführung. Dieser Schwerpunkt auf einer korrekten Ausführung der Übungen, um Verletzungen vorzubeugen, lässt andere Aspekte, wie die Wiederholungszahl, die Schnelligkeit der Ausführungen oder das verwendete Gewicht, zweitrangig werden.

➡ **4XF CrossTraining** bietet in jeder Trainingseinheit eine Technikschiung an.

Gruppengröße und Individualität

Die Gruppengröße beim **4XF CrossTraining** beträgt maximal 12 Teilnehmer.

Dank der kleinen Zahl der Sportler kennt der Trainer diese binnen kurzer Zeit sehr gut und kann gezielt auf ihre Bedürfnisse eingehen, sie unterstützen, motivieren und beraten.

➡ **4XF CrossTraining** findet stets in Kleingruppen von maximal 12 Trainierenden pro Trainer statt, um zu gewährleisten, dass der Trainer ausreichend Zeit hat, innerhalb der Kleingruppe jeden Einzelnen anzuleiten, zu korrigieren und zu motivieren.

➡ **4XF CrossTraining** hat den Anspruch in den Workouts, je nach den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmer, Differenzierungen anzubieten. Das bedeutet, dass sowohl hinsichtlich der Workouts als auch bezüglich der einzelnen Übungen innerhalb der Workouts, unterschiedliche Schwierigkeitsstufen angeboten werden sollten.

Ausbildungsvoraussetzungen für Trainer

Um ein **4XF CrossTraining** zu leiten, sollten Trainer zumindest die Ausbildung zum Instructor **4XF CrossTraining**, besser noch die Ausbildung zum **4XF Functional Training Coach** der DTB-Akademie bzw. eine andere, vergleichbare Weiterbildung absolviert haben.

Trainerverhalten

Wir empfehlen, die Motivation der Teilnehmer mit positiver Kommunikation zu gestalten.

Dies bedeutet, dass der Trainer das sagt, was er erwartet oder sehen will, und NICHT das, was er NICHT sehen will.

Auch sollte der Respekt vor den Teilnehmern gewahrt bleiben. Wird der Trainer aber als negativ erlebt, so stört dies den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu dem einzelnen Sportler. Diese scheint uns aber notwendig, um die Eigenverantwortlichkeit der Sportler zu erhalten.



Die Teilnehmer sollen angeregt werden, selbst für sich zu sorgen und beispielsweise den Schwierigkeitsgrad in einer Übung selbstverantwortlich zu bestimmen.

Im Laufe der Zeit kann sich die Motivation des einzelnen Teilnehmers verändern. Stehen zu Beginn eher zielbezogene Gründe im Vordergrund (Gewicht reduzieren, Kraft aufbauen, fit werden etc.), können nach und nach andere Bezüge in den Vordergrund treten. Die Tatsache, dass ein Teilnehmer merkt, dass die Gruppe ihn so akzeptiert, wie er ist, ihn antreibt und motiviert, ihn ernst nimmt oder bei Abwesenheit einzelne Teilnehmer nachfragen, wo er denn war, kann dazu führen, dass sozialbezogene Gründe in den Vordergrund treten („Ich komme, weil ich die anderen mag, weil es mit denen Spaß macht ...“). So können das Sporttreiben in den Alltag integriert und die Ziele der Teilnehmer zuverlässiger erreicht werden.

Das Arbeiten in der Gruppe unterstützt auch die Entwicklung eines positiven Gefühls von sich selbst, insbesondere die Selbstwirksamkeit wird hier angesprochen.

Hat der Teilnehmer erst einmal den „inneren Schweinehund“ überwunden, weil er unter einem gewissen Gruppendruck steht (möglicherweise ist das erst einmal unangenehm), hat aber hinterher gemerkt, dass er eine bestimmte Leistung aus eigener Kraft geschafft hat und ist stolz darauf (und die Gruppe und der Trainer auch auf ihn), so lernt er, dass er Grenzen aus eigener Kraft überwinden kann.



Unbedingt wichtig ist daher, dass der Trainer die Möglichkeit dieser Grenzerfahrungen (sowohl körperlich als auch mental) schafft: Die Übungen dürfen den Teilnehmer also nicht unterfordern. Gleichzeitig sollten sie aber auch nicht zu schwer sein, sodass der Teilnehmer sie gar nicht bewältigen kann.

Aus diesem Grund ist es notwendig, für jede Übung verschiedene Schwierigkeitsgrade anzubieten, sodass sich jeder Teilnehmer den für ihn passenden auswählen kann. Dies wiederum unterstützt die Übernahme von Eigenverantwortung. Denn wenn der Teilnehmer immer nur die leichteste Variante wählt und am Ende nicht ermüdet, so wird sich das direkt auf die angestrebten Ziele auswirken: Sie werden nicht oder nur deutlich langsamer erreicht.



Während des Trainings motiviert und korrigiert der Trainer ständig die Teilnehmer. Er achtet darauf, dass Übungen sauber ausgeführt werden, gibt Korrekturanweisungen und fordert die Teilnehmer auf, mit ihrer Wahl des Schwierigkeitsgrades einer Übung die Ermüdungsgrenze zu erreichen, um einen überschwelligeren Reiz zu setzen.

All dies kann nur zuverlässig geschehen, wenn der Trainer selbst nicht mittrainiert und somit ausreichend Zeit und Wahrnehmungskapazität, sowohl für den einzelnen Teilnehmer als auch für die gesamte Gruppe, hat.

Angebotsform

Zur Realisierung eines **4XF CrossTrainings** bieten sich mehrere Angebotsformen an:

➡ Zeitlich eng begrenzte Wochenendangebote/Workshops („Schnupperkurse“), die die Möglichkeit bieten, ein Angebot vorzustellen, um Interesse zu wecken und weiter in ein Kursangebot bzw. in offene Kursangebote einzusteigen.

➡ Kursangebote, die mit einer klar festgelegten Teilnehmergruppe und einer definierten Anzahl von Trainingseinheiten (z. B. 2 x Training pro Woche) eines bestimmten Zeitraums (z. B. acht Wochen) stattfinden. Dabei sollte das Niveau der Teilnehmer (z. B. Einsteiger, Fortgeschrittene) eindeutig definiert sein.

➡ Offene Kursangebote, die langfristig und regelmäßig (ähnlich wie Dauerangebote) mehrmals in der Woche stattfinden, aber nur offen für einen Teilnehmerkreis mit bestimmtem Niveau sind. Es sollte nach Einsteigern, Fortgeschrittenen und Profis differenziert werden. Bei einer größeren Anzahl an offenen Kursangeboten und einer gleichzeitig großen Zahl von **4XF Cross-Training**-Mitgliedern empfiehlt es sich, mit Voranmeldungen/Voreintragungen (zum Beispiel über eine Homepage) zu arbeiten. Damit lässt sich kontrollieren, dass die Mitglieder Kurse entsprechend ihres Leistungsniveaus (Einsteiger/Fortgeschrittene/Profis) wählen und die Teilnehmerzahl pro Kurs besser auf 12 begrenzen. Bei ausreichenden Raumgrößen, Gerätezahlen und Trainerkapazitäten können natürlich auch mehrere Kurse gleichzeitig stattfinden.

Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht, ein Kurssystem neben den Dauerangeboten einzurichten: Über Kurse können sich Turn- und Sportvereine sowie andere Sportanbieter nach außen öffnen, da auch Nichtmitgliedern ermöglicht wird, teilzunehmen. Neue Mitglieder können leichter gewonnen und integriert werden, da eine Kursteilnahme die Hemmschwelle zum Erwerb der Mitgliedschaft senkt. Kursangebote spielen somit eine große Rolle, um den Teilnehmern den Einstieg zu erleichtern und sie schließlich nach Kursende weiter in entsprechenden Dauerangeboten zu binden. Dauerangebote werden somit langfristig gestärkt.