

T.J. Murphy

INBOX
DERBOX

*Wie CrossFit® das Training revolutionierte und
mir einen völlig neuen Körper verlieh*

riva

T.J. MURPHY

In der BOX

T.J. Murphy

IN DER BOX

*Wie CrossFit® das Training revolutionierte und
mir einen völlig neuen Körper verlieh*

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

tjmurphy@rivaverlag.de

Warnhinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar.

Bei CrossFit handelt es sich um ein hochintensives, körperlich sehr anspruchsvolles Training, das nur von gesunden Personen ausgeführt werden sollte. Bitte konsultieren Sie vor Trainingsbeginn einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2013

© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München, Tel.: 089 651285-0, Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 bei VeloPress books, Boulder, Colorado, USA, unter dem Titel *Inside the Box. How CrossFit® Shredded the Rules, Stripped down the Gym, and Rebuilt My Body* © 2012 by T.J. Murphy. CrossFit® is a registered trademark of CrossFit, Inc. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Kimiko Leibnitz

Umschlaggestaltung: theBookDesigners

Umschlagabbildung: Nick Rudnicki

Layout: Erin Johnson

Satz: Carsten Klein

Innenteil-Abbildungen: Robert Murphy (Seite 15, 29, 53, 77, 97, 133, 149), Scott Draper (Seite 117, 173), Caroline Treadway (Seite 65 und Übungsbilder)

Druck: Konrad Triltsch GmbH, Ochsenfurt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-305-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-341-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-342-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Den Trainern und Mitgliedern des CrossFit Elysium
für ihre Freundschaft und fortdauernde Inspiration*

INHALT

Prolog	7
1 Die Begegnung: Viele Wege führen zu CrossFit	15
2 Das Unbekannte und das Unwägbare: CrossFit - was hat es damit auf sich?	29
3 In der Box: Wie es in einer CrossFit-Filiale zugeht	53
4 Das Unsichtbare sichtbar machen: Warum Bewegung und Beweglichkeit für CrossFit so wichtig sind	77
5 Ein Konzept, das auf zwei Säulen ruht: Das Verhältnis von Ernährung und Training im CrossFit	97
6 Cultfit: Die Gemeinschaft und der soziale Zusammenhalt bei CrossFit	117
7 Irenes Reise: Eine Fallstudie	133
8 Im Sog der Spitzenleistung: Die Entstehung eines Firebreathers	149
9 Mein Date mit Fran	173
Epilog: Die Zukunft von CrossFit	189
Glossar	198
Übungsverzeichnis	200
Danksagung	221
Über den Autor	221

PROLOG

»WENN DIE GEWICHTE NICHT IN 30 SEKUNDEN GEWECHSELT SIND, TRETE ICH DIR in den Arsch.«

Mein Gott, dachte ich, während ich eine grün gummierte Hantelscheibe auf die 20 kg schwere Hantelstange packte und Mühe damit hatte, sie mit der Klammer zu fixieren. Ich tat mein Bestes, um die Fassung zu bewahren, aber vor der bevorstehenden Übung hatte ich einen Heidenrespekt: In einer fließenden Bewegung sollte ich eine 61 kg schwere Hantel vom Boden heben und über den Kopf stemmen – bei den Olympischen Spielen nennt man diese Technik »Reißen« 61 kg überstiegen meinen persönlichen Rekord um ganze 9 kg. Vor meinem geistigen Auge sah ich mich jämmerlich scheitern, was meine Erwartungen an mich selbst weiter dämpfte.

Stellen Sie sich eine Wellnessoase mit chromglänzenden Hanteln und gediegenen Umkleideräumen vor. Dann stellen Sie sich das genaue Gegenteil vor und Sie haben eine ungefähre Vorstellung davon, wie der Ort aussah, an dem ich trainierte. Das San Francisco CrossFit (SFCF) befindet sich auf einem Parkplatz hinter einem großen Sportfachgeschäft im Presidio, einem ehemaligen Militärstützpunkt. Es gibt dort keine Türen, nur mit Graffiti besprühte Container, eine Plastik-Überdachung, die laute Reißgeräusche von sich gibt, wenn der Wind dagegen schlägt (was eigentlich immer der Fall ist), und schwarze Gummimatten. Beleuchtet wird das Ganze durch vergitterte Bau-Scheinwerfer. Auf ein Whiteboard, das vor einer Betonwand steht, wurde das Kürzel »HTFU« gekritzelt. Es ist ein in der Welt des CrossFit allseits bekanntes Akronym, das *Harden The Fuck Up* bedeutet, auf Deutsch etwa »Reiß dich verdammt noch mal zusammen« Im SFCF ist das keine leere Floskel. Die Sportler trainieren hier bei Nacht, bei Regen und auch wenn ein unangenehmer, nass-kalter Wind weht.

Und jetzt bin ich hier und kämpfe mit der zweiten Stufe der CrossFit Open. Kelly Starrett, der Besitzer der Einrichtung und mein heutiger Trainer, hat schon einmal damit gedroht, mir in den Arsch zu treten, und zwar während der ersten Phase der Qualifizierung für die CrossFit Games. Er dachte, ich würde mit meinen Kräften haushalten und mich nicht genügend anstrengen – eine Einstellung, die er zutiefst verachtet (obwohl das überhaupt nicht zutraf). Schlussendlich schaffte ich die erste Runde mit durchaus passablen Ergebnissen, die mich den Spielen einen Schritt näher brachten. Jetzt, heute, nahm ich an der zweiten Ausscheidungsrunde der Open 2012 teil.

Die Games sind eine dreitägige Veranstaltung, die aus extrem anspruchsvollen Wettbewerben besteht, in denen die Sportlichkeit und körperliche Fitness der Teilnehmer auf eine harte Probe gestellt werden. Sie basieren auf einem Trainings- und Fitnesskonzept namens CrossFit, das sich immer stärker ausbreitet und mittlerweile in über 4000 Studios weltweit praktiziert wird (Tendenz steigend). Die besten CrossFit-Jünger, die bei den CrossFit Open sowie verschiedenen Regionalwettbewerben ermittelt werden, qualifizieren sich für die drei Tage währenden CrossFit Games. Ich nahm zum ersten Mal daran teil und befand mich gerade in der zweiten Woche eines fünfwöchigen Turniers, zusammen mit Tausenden anderen CrossFit-Sportlern, die aus dem ganzen Land herbeigekommen waren und sich derselben Prüfung unterzogen wie ich, als mich der SFCF-Mitinhhaber und Cheftrainer anblaffte.

»Noch 20 Sekunden.«

Ich musste mich zusammenreißen. Tatsächlich versuchte ich keineswegs, meine Kräfte einzuteilen. Ich wollte nur die Schmach abwenden, die mir unvermeidlich bevorzustehen schien. Angesichts meiner praktisch nicht vorhandenen Erfahrung im Reißen hätte ich nämlich genauso gut versuchen können, statt der 61 kg einen Kleinwagen zu stemmen. Ich bestückte die Hantelstange jetzt aber schneller, weil ich gewiss nicht von einem 105 kg schweren ehemaligen Profi-Kanuten, der mindestens doppelt so stark war wie ich, in den Arsch getreten werden wollte.

Dieses Workout des Wettkampfs lief folgendermaßen ab: Ich hatte zehn Minuten Zeit, um möglichst viele Wiederholungen zu schaffen, und zwar in der Reihenfolge:

34 kg - 30 Mal

61 kg - 30 Mal

75 kg - 30 Mal

95 kg - so oft wie möglich

Die 34 kg hatte ich problemlos geschafft, doch ich wusste, dass mir die 61 kg Probleme bereiten würden. Im Laufe dieses Tages absolvierte der Sieger der CrossFit Games 2011, Rich Froning Jr., insgesamt 98 Wiederholungen, das heißt, er stemmte die 34, 61 und 75 kg spielend leicht und wuchtete die 95 kg immerhin stolze acht Mal hoch, bevor seine zehn Minuten verstrichen waren. Er war der einzige Teilnehmer, der mehr als 90 Wiederholungen schaffte. Als ich das Wettkampf-Programm zum ersten Mal sah, wusste ich, dass das Reißen einer 34-kg-Hantel ein Klacks sein würde. Allerdings lag meine Bestleistung im Reißen damals bei 52 kg, und auch das war mir bis dahin nur einmal gelungen und auch kein schöner Anblick gewesen. Als es mir nach einer halben Stunde vergeblicher Mühe endlich gelungen war, die 52 kg über den Kopf zu stemmen, war ich regelrecht euphorisch. Und voller Ehrfurcht vor jenen, denen es wie Froning gelang, diese Übung leicht aussehen zu lassen. Jetzt war die Hantel 9 kg schwerer.

In der ersten Woche der CrossFit Open gab es einen Test, bei dem mit einer Stoppuhr gemessen wurde, wie viele Burpees man schaffte. Man beginnt im Stehen, springt in die Liegestütz-Position, zieht die Knie zur Brust und schließt mit einem Strecksprung ab. Es ist eine klassische Turnübung, die einfach auszuführen ist, aber nach 25 Wiederholungen hat man das Gefühl, man hätte einen Herzschrittmacher eingesetzt bekommen, der plötzlich außer Rand und Band gerät. Das 12.1-Workout, bei dem man versucht, in sieben Minuten möglichst viele Burpees zu absolvieren, war ein Test, der der Lunge alles abverlangte, aber wie geschaffen war für ehemalige Wettkampfläufer wie mich. Ich schaffte 103 Stück, woraufhin ich benommen umhertaumelte wie ein angeschossenes Rebhuhn. Das Reißen aber war eine ganz andere Nummer – es passte einfach nicht zum Körperbau und den Bewegungsmustern eines ehemaligen Marathonläufers und Ironman-Finishers, der die 40 bereits überschritten hatte.

Als ich also den Schweiß von meinen schwieligen Händen schüttelte, die 1,72 Meter lange Stange an den geriffelten, schwarz eloxierten Griffen packte und in die Hocke ging, um die 61 kg zu reißen, war mir klar, dass ich beobachtet wurde. Nicht nur Starrett blickte mich gespannt an, sondern auch ein Kampfrichter und zahlreiche Teilnehmer der CrossFit Open, einschließlich meiner Freundin Gretchen, die es in die Finalrunde geschafft hatte.

Ich hob die Hantel an. Die Steigerung von 34 auf 61 kg war ein Schock. Als Anfänger wird einem beigebracht, die Stange langsam vom Boden zu heben, das Körpergewicht muss dabei auf den Fersen liegen, und sobald die Stange auf Kniehöhe ist, führt man einen Sprung aus – man stößt die Hüften explosiv nach oben, wodurch die Hantel so weit hochgerissen wird, dass man sich (im Idealfall) von unten gegen die Hantel stemmen und sich in einer tiefen Kniebeuge unter ihr platzieren kann. Im Idealfall befindet sich die Langhantel dann direkt über dem Kopf, die Ellbogen sind durchgedrückt und man richtet sich auf, bis die Knie gestreckt sind und man aufrecht steht, die Hantel völlig unter Kontrolle hat und alle Knochen feinsäuberlich unter der Last angeordnet sind. Im Idealfall eben. Bis ich selbst damit anfang, diese Art von Krafttraining zu praktizieren, konnte ich dem Olympischen Gewichtheben nie etwas abgewinnen. Inzwischen weiß ich, dass die besten Gewichtheber Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft miteinander kombinieren müssen, um eine fließende, harmonische Bewegung zustande zu bringen. Früher dachte ich, dass es beim Gewichtheben nur um rohe Gewalt gehe. Dem ist aber nicht so.

Ich sprang und die Hantel hob sich über das Becken, etwa bis auf Höhe des Brustbeins. Dann siegte die Schwerkraft und die Langhantel knallte mit großem Getöse auf den Boden. Die Erschütterung durch das gewaltige Gewicht zusammen mit der Erkenntnis, dass ich soeben völlig versagt und nicht einmal eine Wiederholung geschafft hatte, verschaffte mir einen gehörigen Adrenalinschub. Ich stampfte mit beiden Beinen wütend auf und brüllte: »Scheiße!«

Dieser Adrenalinschub hatte sowohl etwas Negatives als auch etwas Positives. Zum einen war ich fest entschlossen, es weiter zu versuchen, und wenn auch nur, um meinem Ärger Luft zu machen. Zum anderen sieht man in so einer Situation schnell aus wie ein Golfer, der versucht, einen im Sand versunkenen Ball zu schlagen. In diesem kleinen Wutanfall aber liegt ein Teil

des Geheimnisses, weshalb CrossFit in den letzten sieben Jahren so starken Zulauf bekommen hat: Es setzt ganz bewusst auf Konkurrenzdenken – gegen andere und gegen sich selbst –, um ungeahnte Kräfte zu mobilisieren und hohe Belastungen zu bewältigen.

Nach drei weiteren Versuchen und drei wortreichen Wutanfällen sagte Starrett in ruhigem Tonfall: »So wird das nichts. Wir brauchen einen

neuen Plan.« In den folgenden Minuten – begleitet von einigen weiteren erfolglosen Versuchen – gab mir Starrett einige enorm wertvolle Tipps. Ich sollte die Hände enger zusammennehmen. Die Brust in die richtige Position bringen. Den Bewegungsablauf im Kopf durchgehen, damit die Stange eine optimale Flugbahn beschrieb.

»Stell dir vor, du wirfst die Stange hoch, zuerst über und dann hinter den Kopf.« Er deutete auf den Highway, der hinter uns bzw. dem Parkplatz lag. »Wirf sie über den Highway.«

Die Stange stieg bei jedem nachfolgenden Versuch ein wenig höher, aber es gelang mir nach wie vor nicht, im entscheidenden Moment der Schwerkraft zu trotzen, und so knallte die Hantel immer wieder auf die Gummimatten. Von den zehn Minuten war nur noch eine angebrochene übrig. Starrett sprach wieder in seinem ruhigen Tonfall zu mir: »Wir schaffen das. Stell dir nur vor, du holst zu einem Wurf aus und musst die Stange dazu erst einmal bis hinter deinen Kopf hochwuchten.«

Es entbehrte nicht einer gewissen Ironie, dass Starrett mich bei den CF Open betreute. Ich hatte ihn vor 58 Wochen kennengelernt, kurz vor Weihnachten 2010, als ich mit meinen chronischen Knie- und Rückenschmerzen, die meiner Karriere als Läufer ein Ende gesetzt hatten, in sein Studio gehumpelt kam. Mit 47 Jahren hatte ich nicht nur die Freude am Laufen verloren, sondern sogar schon Probleme damit bekommen, den Tag schmerzfrei durchzustehen. Aus dem Bett steigen, mich auf einen Bürostuhl setzen, Treppen steigen – alles tat

**CROSSFIT SETZT GANZ
BEWUSST AUF KONKURRENZ-
DENKEN – GEGEN ANDERE
UND GEGEN SICH SELBST –,
UM UNGEAHNT KÄRFTE ZU
MOBILISIEREN UND HOHE BE-
LASTUNGEN ZU BEWÄLTIGEN.**

weh. Ein Begriff, an den ich früher nicht einmal im Traum gedacht hätte, geisterte mir nun schon seit einiger Zeit durch den Hinterkopf: Kniegelenksersatz.

Starrett war nicht nur ein in der CrossFit-Gemeinde hoch angesehener Trainer und Experte für funktionelles Training und Beweglichkeit, er war überdies ein promovierter Physiotherapeut. Als ich gerade dabei war, mich damit abzufinden, dass eine Knieoperation unvermeidlich war, schlug Brian MacKenzie, ein anderer renommierter CrossFit-Trainer, mir vor, Starrett aufzusuchen. In den folgenden Monaten gewann ich einen tiefen Einblick in eine Welt, die ich sonst nur als einen weiteren durch die Medien populär gemachten Fitnesstrend abgetan hätte, nur mit dem Unterschied, dass sich CrossFit durch eine Anhängerschaft auszeichnete, die – soweit ich das aus meiner Internetrecherche schließen konnte – ein Faible für Tätowierungen hatte.

Das Treffen mit Starrett sollte sich für mich als wahrer Glücksfall entpuppen. Innerhalb von 14 Monaten machten er und MacKenzie aus mir, einem humpelnden Ex-Läufer, der keine 15 Liegestütze schaffte, einen von 62 000 Bewerbern für die CrossFit Games 2012.

»Du schaffst das, T. J. Noch 30 Sekunden.«

Als ich auf die Hantelstange sah, war mir klar, dass dies mein letzter Versuch war, um auf ein Endergebnis von 31 Wiederholungen zu kommen, und ich spürte, wie mein Körper mit einem Mal unter Strom stand. Die CrossFit Open boten etwas, was ich früher schon immer an Laufveranstaltungen gemocht hatte: nämlich die Gelegenheit, meine Fitness in einer hochemotionalen Wettkampfsituation, in der etwas auf dem Spiel stand, auf die Probe zu stellen. Ob ich am Ende 12, 30, 31 – oder sogar 65 – Wiederholungen schaffte, spielte im Hinblick auf die Gesamtwertung keine Rolle. Ich würde ohnehin im Mittelfeld der 62 000 Teilnehmer landen. Leistungssportler wollen sich bei den Open für die Games qualifizieren, für die breite Masse hingegen geht es nur um das gute Gefühl, mit sich und seiner Leistung zufrieden zu sein. Ein neues Level im CrossFit zu erreichen ist vergleichbar mit dem ersten Marathon, den man unter vier Stunden läuft, oder dem ersten Triathlon. Es ist die Befriedigung, die ein echter Athlet verspürt – im Unterschied zu einem sportbegeisterten Fernsehzuschauer.

Für mich war in diesem Augenblick der Unterschied zwischen 30 und 31 Wiederholungen eine ganz persönliche und emotionale Sache. Sollte es mir

gelingen, die 61 kg zu reißen, hätte ich meinen alten Rekord von 52 kg überboten. Ich war angestachelt. Ich sprang in die Höhe und schüttelte den Kopf, als wollte ich zur Besinnung kommen. Als ich die Hantelstange ergriff und zu meinem letzten Versuch ansetzte, war mir flau im Magen, aber ich spürte zum ersten Mal in diesem Workout, wie sich ein Lächeln auf meinem Gesicht abzeichnete: Ich wusste, dass es mir jetzt gelingen würde. Ich umfasste die Stange in einem engen Griff, wie Kelly es mir nahegelegt hatte, platzierte, wie beim olympischen Gewichtheben üblich, die Daumen über den restlichen Fingern, ging in die Hocke, atmete tief durch und begann langsam mit der Übung. Ich stellte mir vor, wie ich die Stange über meinen Kopf und ins Presidio warf, und setzte zum Sprung an. Die Hantelstange stieg einige entscheidende Zentimeter höher als zuvor, und ich drehte die Handgelenke in einer schnellen Bewegung nach vorne, just in dem Moment, als sich meine Arme und Ellbogen direkt unter der Hantelstange befanden und diese scheinbar schwerelos war. Mit einer besseren Technik wäre ich unter der Stange in die Hocke gegangen, aber dazu war ich nicht mehr in der Lage. Und so tat ich das, was mir in diesem Augenblick übrig blieb: das Ding mit reiner Muskelkraft nach oben zu bringen. Dieses Mal, dieses letzte Mal, fünf Sekunden vor Schluss, überschritt ich einen entscheidenden Punkt. Statt zu Boden zu krachen, stieg die Hantel weiter, zunächst in Zeitlupe, dann immer schneller. Kurz vor Ablauf der Zeit streckte ich meine Ellbogen und hatte einen neuen persönlichen Rekord geschafft: 61 kg.

Fassungslos vor Freude sprang ich in die Luft, diesmal wie ein Schulkind, dem in einem Endspiel der entscheidende Siegtreffer gelungen war. Das war nicht wirklich cool und in der CrossFit-Welt sind 61 kg im Reißen für einen Mann meiner Gewichtsklasse keine besondere Leistung. Aber das Besondere war: Ich sprang mit denselben Beinen und Knien in die Luft, mit denen ich ein Jahr zuvor kaum einen Schritt hatte gehen können.

Das ist die Geschichte jenes Jahres.



DIE BEGEGNUNG

1

VIELE WEGE FÜHREN ZU CROSSFIT

DER PERSONAL TRAINER PAUL ESTRADA KAM ÜBER DAS INTERNET MIT CROSSFIT

in Berührung. Nachdem er sich an einem der Workouts versucht hatte, lag er ganze sieben Minuten zusammengekrümmt in der Ecke, bevor er vom Hallenboden aufstehen konnte. Dieses Erlebnis hinterließ einen so nachhaltigen Eindruck, dass er fortan ausschließlich nach dieser Methode trainierte. Peggy Baker war bereits über 50, als sie eher widerwillig einige Freunde in ein CrossFit-Studio im Raum Boston begleitete. Sie litt seit 20 Jahren an Diabetes, war übergewichtig, krank und wurde zunehmend kränker, aber nur wenige Monate nach Beginn ihres Trainings erzählte sie unter Tränen, dass ihr Diabetes Typ 2 langsam verschwand und sie daher auf ihre Insulinspritzen verzichten konnte. David Bennett war bei der Air Force und trainierte mit Hanteln, als er einen Freund beim CrossFit-Workout beobachtete. Er war so beeindruckt von dem, was er sah, dass er ebenfalls mit CrossFit anfang. Mittlerweile hat er es sich zum Ziel gesetzt, »bis ans Lebensende ein CrossFitter zu bleiben«

Es ist allseits bekannt, dass CrossFit eine passionierte Fangemeinde hat, aber das vielleicht Erstaunlichste daran ist, aus was für unterschiedlichen Leuten diese Anhängerschaft besteht. Anthony Kimpo beispielsweise praktiziert Jiu-Jitsu und probierte CrossFit, um seine Kraft aufzubauen. Er ist jetzt sowohl ein Kampfsportler als auch ein CrossFitter. Briana Dawn ging tagsüber aufs College, arbeitete nachts als Telefonistin in einer Polizei-Notrufzentrale und hatte eine Schwäche für Fast Food. Sie hatte mehr als 13 kg Übergewicht, als sie sich in einem CrossFit-Studio anmeldete, doch weniger als ein Jahr später nahm sie schlank und durchtrainiert an CrossFit-Wettkämpfen teil. Brian MacKenzie entdeckte CrossFit als eine Art Beschäftigungstherapie gegen die Langeweile, die bislang stets dazu geführt hatte, dass er destruktive Neigungen entwickelte, zu viel Alkohol trank, in Schlägereien geriet und vieles mehr. Mittlerweile nutzt er CrossFit auch zur Vorbereitung auf 100-Meilen-Trailläufe (ca. 161 Kilometer) und betreut internationale Gruppen von Läufern und Triathleten bei CrossFit-Ausdauerworkouts. Irene Mejia wog über 181 kg, war also fettleibig und litt an

einer Reihe chronischer Erkrankungen, die infolge von Diabetes Typ 2 auftreten, als sie den Mut aufbrachte, eine E-Mail an ein CrossFit-Studio zu versenden, in der sie um ein Probetraining bat. Dieser Bitte wurde entsprochen und in weniger als zwei Jahren hatte Irene über 45 kg Gewicht verloren und nahm an den CrossFit Games Open teil.

Dann gibt es noch die Geschichte von Todd Widman. Widman, 25 Jahre alt, war ein Offizier im U.S. Marine Corps, diente in Virginia und bereitete angehende Offiziere auf Infanterie-Einsätze vor, als er zum ersten Mal von CrossFit hörte. Widman hatte im Alter von 13 Jahren mit dem Krafttraining begonnen und stemmte im Laufe seiner Schulzeit wie auch später während des Studiums an der Oregon State University regelmäßig Hanteln. Als er sich bei den Marines verpflichtete, hatte er bereits sechs Jahre intensives Bodybuilding hinter sich. Ein Freund riet ihm, seine anfängliche Skepsis zu überwinden und der Internetseite CrossFit.com einmal einen Besuch abzustatten. An jenem Abend sah er sich das Nasty-Girls-Video an. Hinter dem scheinbar schlüpfrigen Titel verbirgt sich nichts anderes als ein anspruchsvolles CrossFit-Workout. Widman beobachtete interessiert, wie drei CrossFitterinnen der ersten Stunde das anspruchsvolle Workout absolvierten. Es handelte sich dabei um eine bunt zusammengewürfelte Truppe bestehend aus einer ehemaligen Skirennfahrerin (Eva Twardokens), einer ehemaligen Jazzercise-Lehrerin und Cocktaillkellnerin (Annie Sakamoto) und einer Töpferin (Nicole Carroll). Widman erinnert sich: »Ich sah diesen zierlichen Damen bei Übungen wie Cleans (Umsetzen), Kniebeugen und Zugstemmen zu. Und ich bezweifelte, dass ich das nachmachen konnte.« An einer Stelle zoomt die Kamera auf Carroll, die sich in den letzten Minuten mit einem schmerzverzerrten Gesicht durch eine letzte Runde Zugstemmen und Power Cleans kämpft.

Widman sah sich die Internetseite daraufhin genauer an. Es gab damals kein CrossFit-Studio in seiner Nähe, aber das Web-Portal veröffentlichte täglich neue Workouts, unter anderem einige Übungen, die seltsamerweise nach Frauen benannt waren. Widman beschloss, sich an einem Workout namens »Elizabeth« zu versuchen – drei Runden Umsetzen mit einer 61 kg schweren Langhantel und Ring-Dips. Widman wusste, was mit »Umsetzen« gemeint war – man musste hierfür eine Langhantel ruckartig vom Boden heben und unter den Schlüsselbeinen ablegen. Es ist die erste Phase der olympischen Disziplin »Umsetzen und Stoßen«

im Gewichtheben. Aber dann wunderte er sich, was wohl mit »Ring-Dips« gemeint war. Er recherchierte in den Kommentaren und fand heraus, dass andere Nutzer ähnliche Fragen zu diesen unkonventionellen Workouts gestellt hatten. Wie sich herausstellte, waren die »Ringe« Turnringe, die man für gymnastische Übungen wie den Kreuzhang benutzt. »Ring-Dips« waren also letztlich Trizeps-Dips, wie man sie aus herkömmlichen Fitnessstudios kennt, aber an Holzringen ausgeführt, die an zwei Bändern befestigt waren. Besondere Dip-Stangen oder eine Trizeps-Maschine waren also nicht erforderlich.

Elizabeth bestand aus drei Runden. Der erste Durchgang setzte sich aus 21 Cleans und 21 Ring-Dips zusammen, der zweite aus jeweils 15 Wiederholungen der beiden Übungen und der letzte aus jeweils 9 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen oder Runden waren allerdings keine Pausen vorgesehen – es ging darum, das komplette Programm in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren. Die Online-Kommentare der CrossFit-Sportler deuteten darauf hin, dass das Workout in fünf bis zehn Minuten zu schaffen war. Widman ging davon aus, dass er mit seiner langjährigen Erfahrung, unerschütterlichen Motivation und Willensstärke, die ihn als U.S. Marine auszeichneten, diesen Zeitrahmen ebenfalls einhalten würde. Er betätigte seine Stoppuhr und begann sein erstes CrossFit-Workout.

58 Minuten später war Widman im wahrsten Sinne des Wortes fertig und »lag in einer Lache diverser Körperflüssigkeiten«, erinnert er sich. »Das versetzte mein

Ego einen herben Dämpfer. Aber diese Form von Training war genau das, wonach ich mein ganzes Leben lang gesucht hatte.« Er stürzte sich mit Leidenschaft ins Training und sein Eifer blieb nicht unbemerkt. CrossFit war von Anfang an eng mit der Polizei und dem Militär verknüpft und Widmans Rolle als Ausbilder bei den Marines erregte in der CrossFit-Zentrale einiges an Aufmerksamkeit.

Also bat man ihn um seine Mithilfe bei Seminaren,

in denen angehende Trainer ausgebildet wurden. Schließlich fing er selbst an zu unterrichten, und CrossFit wurde für ihn zu einer Art Lebensstil. Inzwischen verdient Widman seinen Lebensunterhalt damit, Level-1-Kurse für angehende CrossFit-Trainer abzuhalten und entsprechende Zertifizierungen zu erteilen.

**DIESE FORM VON
TRAINING WAR GENAU
DAS, WONACH ICH
MEIN GANZES LEBEN
LANG GESUCHT HATTE.**

Kelly Starrett, ein ehemaliger Kanute der US-Nationalmannschaft und mein Trainer bei der CrossFit-Open-Qualifikation, schrieb gerade an seiner Doktorarbeit im Fach Physiotherapie, als er eines Abends im Internet auf die CrossFit-Seite stieß. Starretts Karriere als Kanute hatte zur selben Zeit geendet, als sein Interesse an Physiotherapie erwacht war, nämlich als sich seine Nackenmuskeln eines Tages verkrampften und er seinen Kopf nicht mehr wenden konnte. Dieses Ereignis führte dazu, dass er mehr über die Funktions- und Bewegungsweise des menschlichen Körpers erfahren wollte. Er und seine Frau Juliet eröffneten schließlich ein CrossFit-Studio in ihrem Garten und ihr Vermieter wurde ihr erster Klient. CrossFit beeinflusste Starretts Denkweise als Physiotherapeut so sehr, dass er mittlerweile ein großer Kritiker der Praktiken ist, welche die Sportmedizin üblicherweise empfiehlt. Teilnehmer der Tour de France nehmen seine Dienste ebenso in Anspruch wie Kraftdreikampf-Weltrekordhalter, Ballettstars aus San Francisco, aber auch Mitglieder der U.S. Special Forces und Navy SEALs.

Dies sind nur einige Geschichten, die in der Welt des CrossFit kursieren – einer neuartigen Form von Training und Ernährung, die auch als »Sport of Fitness« bezeichnet wird. Ähnliche Berichte gibt es auch von Hausfrauen, Mixed-Martial-Arts-(MMA)-Kämpfern, ehemaligen Drogenabhängigen und vielen anderen, ganz unterschiedlichen Menschen. Infolgedessen sagt man diesem Sport nach, er habe herkömmliche Fitnesskonzepte nicht nur grundsätzlich in Frage gestellt, sondern auch nachhaltig revolutioniert.

Ich kam über einen anderen Weg zu CrossFit, den vor mir bereits viele andere Sportler eingeschlagen hatten. Es ist die Geschichte des verletzten Läufers: der scheinbar nicht enden wollende Teufelskreis von Verletzungen, die vor und während Marathons, Halbmarathons, 10-Kilometer-Läufen und anderen Wettkämpfen eintreten. Etwa 70 Prozent aller Läufer verletzten sich jedes Jahr, und so mancher von uns ist auf der verzweifelten Suche nach (Ab-)Hilfe in ein CrossFit-Studio gehumpelt. Zumindest bei mir war das der Fall.

ZUSAMMENBRUCH

Ende Oktober 2010: Es war ein schwüler Sonntagmorgen in Südkalifornien und vor mir lagen die letzten 500 Meter des Rock-'n'-Roll-Halbmarathons in Los Angeles. Es ging mir schlecht – ich wollte, dass die Schmerzen in meinen Beinen

und Knien nachließen, die jeden Schritt der hügeligen 21-Kilometer-Strecke in Richtung Innenstadt schier unerträglich machten.

Es lagen nur noch knapp 200 Meter vor mir, der Lauf endete in der Nähe des LA Live, eines gewaltigen Gebäudekomplexes aus Hotels, Restaurants und riesigen Multiplex-Kinos direkt neben dem Staples Center, doch ich war unfähig, einen Schlusssprint einzulegen.

Mit allerletzter Kraft überquerte ich die Ziellinie und verließ die Endzone und das übliche laute Getümmel, das bei großen Laufveranstaltungen nun einmal herrscht. Meine Knie rauchten förmlich; es fühlte sich an, als sei der Knorpel weggeätzt worden. Ich setzte mich auf den Bordstein und rieb meine Knie, was allerdings kaum Linderung brachte. Als das Brennen stärker wurde, fragte ich mich, wie ich meine Beine in den Honda Jazz zwängen sollte, mit dem ich die zweistündige Rückfahrt nach San Diego antreten wollte.

Dabei war dieser Halbmarathon für mich nicht nur irgendein Lauf. Er war vielmehr Teil eines Plans, den ich entwickelt hatte, um mein körperliches und seelisches Wohlbefinden wiederzuerlangen, nachdem ich eine Reihe von Sportverletzungen und eine bittere Scheidung hinter mich gebracht hatte. Weil ich gesundheitlich angeschlagen war, unter Stress stand, zu viel wog, an Schlafmangel litt, schnell alterte und auch nicht mehr lief, war ich neun Monate zuvor in einer Gothic-Kneipe gelandet, in der ich über mich und mein Leben nachdenken wollte. Insgesamt saß ich dort einige Wochen in einem dunklen Eck und hing meinen Gedanken nach. Das Lokal hatte einen kahlen Betonboden und auf einem Schild an der Wand stand in Frakturschrift »STRAFE«. Eines Tages dröhnte »Song for the Dead« von den Queens of the Stone Age aus den an der Decke montierten Boxen. Das war der Wendepunkt.

Ich kam zu dem Schluss, dass nun die Zeit zum Handeln gekommen war und meine Situation nicht besser werden würde, wenn ich weiter in einer Gothic-Bar Trübsal blies. Also fasste ich den Entschluss, mich der Herausforderung zu stellen und wieder ein aktiver Läufer zu werden. Es war in etwa der 20. Wiedereinstieg seit Mitte der 1990er Jahre und eine Zeit, in der ich immer häufiger Verletzungen erlitt. Meine Comebacks dauerten selten länger als sechs Monate, dann zog ich mir meist wieder eine Entzündung der Achillessehne oder eine Ischiaskompression zu und musste aufhören.

Diese Krankheitsanfälligkeit war auch auf mein Gewicht zurückzuführen. Ich wog 90 kg und hatte einen Körperfettanteil von 25 Prozent. Das war in etwa so, als würde ich beim Laufen vier Bowlingkugeln mit mir herumtragen. Zu meinen Verletzungen kamen obendrein noch ungesunde Essgewohnheiten, die meinem Übergewicht weiter Vorschub leisteten. Also beschloss ich, auch meine Ernährung zu ändern. Ich hatte vor, für einen Halbmarathon im Dezember zu trainieren und meine Ernährung umzustellen, wobei ich mit fünftägigem Saftfasten beginnen und mich im Anschluss daran rein vegan ernähren wollte.

Das Laufen hatte mich mein gesamtes Erwachsenenleben hindurch begleitet und in den 1990ern war ich teilweise sogar ganz gut darin gewesen. Nachdem ich mich in meinen Mittzwanzigern auf Langstrecken spezialisiert hatte, schaffte ich in meiner Blütezeit einen Marathon in 2:38 Stunden, einen Fünf-Kilometer-Lauf in 15 Minuten, einen Zehn-Kilometer-Lauf in 32 Minuten, 1500 Meter in 4:06 Minuten und 800 Meter in 2:03 Minuten. Auf persönliche Bestzeiten folgten aber regelmäßig die klassischen Laufverletzungen: Patellarsehnenentzündungen, Achillessehnenrisse, Läuferknie, Kompressionen des Ischiasnerves, Fersensporn, chronische Risse der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur, Muskelkrämpfe, die zwei Wochen andauern konnten – es gab nichts, was ich nicht hatte.

1997 tat ich deshalb das, was viele Läufer tun, die sich immer wieder mit Verletzungen herumplagen. Ich wurde Triathlet. Der Hintergedanke war, weniger zu laufen und das verringerte Laufpensum durch Schwimmen und Radfahren zu ergänzen. Das klappte erst mal auch. Ich absolvierte insgesamt fünf Ironmans und eine Vielzahl kürzerer Wettkämpfe. Aber etwas, was schwerwiegender war als die vielen oberflächlichen Verletzungen, begann meinem Training nachhaltig zu schaden. Ich fühlte mich einfach nicht mehr wohl. Ich fing an, leicht zu humpeln. Wenn ich morgens aufstand, knackten und knirschten die Gelenke in meinen steifen Beinen. Mein Gang hatte jegliche Leichtigkeit eingebüßt. Ich lief nicht mehr, ich schlurfte. Laufen machte mir keine Freude mehr.

Als ich 2010, in der schlechtesten Verfassung meines Lebens, in der Gothic-Bar saß und über meine begrenzten Möglichkeiten nachdachte, fand ich, dass Laufen die einzige Lösung war, die sich mir anbot.

Ich bestellte mir einen Trainingsplan über das Internet und setzte mir das Ziel, bis zum Dezember, also in neun Monaten, einen Halbmarathon unter anderthalb Stunden zu laufen. Außerdem fing ich an, in Reformhäusern einzukaufen und mich von Reis, Bohnen und anderen Bioprodukten zu ernähren. Ich bereitete mir Quinoa und Haferflocken zu und besorgte mir einen Entsafter. Bei der Arbeit machten sich meine Kollegen über mich lustig und drohten im Scherz damit, mein Mittagessen mit tierischen Produkten zu versetzen.

Ich gewöhnte mich schnell an die vegane Ernährungsweise. Samstags besuchte ich einen veganen Laden im Stadtteil University Heights in San Diego, um mich mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen, wie man als Veganer lebte. Ich trank grünen Tee mit Reismilch und experimentierte mit fleischlosen Alternativen zu Hamburgern. In drei Monaten nahm ich auf diese Weise über 11 kg ab. Ein Foto von mir, das im August jenes Jahres entstand, zeigt zwar, dass ich Gewicht verloren hatte, allerdings machte ich keinen gesunden Eindruck. Meine Haut wirkte fahl und ich sah aus, als sei ich gerade aus dem Krankenhaus entlassen worden.

Inzwischen lief ich 55 bis 60 Meilen in der Woche. Das war ein deutlich geringeres Pensum als zu meinen besten Zeiten in den 1990ern. Damals pflegte ich sonntags 22 Meilen zu laufen, freitags 16 Meilen und dienstags und donnerstags 10 Meilen in hohem Tempo. An den anderen Tagen lief ich jeweils morgens und abends. So war ich auf insgesamt 100 Meilen in der Woche gekommen. Ich konnte 10-Meilen-Rennen mit einer Durchschnittszeit von unter sechs Minuten pro Meile laufen und bei langen Läufen schaffte ich die Meile unter 6:30 Minuten. Aber ich hatte mir vorgenommen, der Vergangenheit nicht länger nachzutrauern. Sie sollte keine Rolle mehr spielen, denn nun ging es darum, ein aktuelles Problem zu lösen.

Und so kam es, dass ich in jenem Oktober bei dem Halbmarathon in Los Angeles, einer sehr hügeligen Strecke, trotz aller Bemühungen erst nach enttäuschenden 1:37 Stunden ins Ziel kam. Ich hatte noch sechs Wochen Zeit, um endgültig in Form und unter die 1:30 Stunden zu kommen, um mein Ziel für 2010 zu erreichen. Aber die schmerzenden Knie waren ein klares Zeichen und die kommenden Wochen zeigten, dass sich aus dieser Verletzung chronische Probleme entwickeln konnten.

DER GEBROCHENE LÄUFER

Am 5. November 2010, zwei Wochen nach dem Halbmarathon in L.A., war ich in New York City, um den NYC Marathon mitzuverfolgen. Nach dem Besuch der begleitenden Ausstellung im Messezentrum ging ich zu einer U-Bahn-Station in der 50. Straße, als plötzlich ein stechender Schmerz in mein rechtes Knie fuhr. Mein Bein gab nach und zitterte, als ob alle Bänder und Sehnen, die mein Knie zusammengehalten hatten, sich mit einem Mal in Luft aufgelöst hätten. Es fühlte sich an, als wäre ich in ein Schlagloch getreten. Ich fasste mich jedoch wieder und tat den Vorfall als bedeutungsloses, zufälliges Phänomen ab, das keiner weiteren Beachtung bedurfte. Aber der Schmerz kehrte in Minutenabständen zurück, die sich im weiteren Tagesverlauf immer weiter verkürzten. Gegen Abend gab das Knie bei jedem zweiten Schritt nach. Und ich hatte an diesem Tag noch meinen Trainingslauf zu absolvieren.

Also suchte ich eine Drogerie auf und gab 50 Dollar für eine Kniebandage, Kompressionsbinden, Schmerztabletten und Kühlpacks aus. Zurück im Hotelzimmer kühlte ich mein Knie, bis es blau anlief, schlüpfte in meine Laufschuhe, legte die Bandage an und ging in den hoteleigenen Fitnessraum, um dort eine Einheit auf dem Laufband zu absolvieren. Mein Training sah einen Tempolauf vor, 25 Minuten bei 170 bis 175 Herzschlägen pro Minute. Beim Aufwärmen gab mein Knie mehrmals nach; ich stellte jedoch fest, dass es hielt, wenn ich meinen Fuß in einem bestimmten Winkel aufsetzte. Als ich beschleunigte, konnte ich mehrere Minuten ohne Probleme durchhalten. Ich beendete den Tempolauf und hakte ihn als erledigt ab.

In den folgenden Wochen kühlte ich mein Knie drei bis vier Mal am Tag und pausierte auch mehrere Tage, doch das Humpeln wurde trotzdem immer schlimmer. Meine Kollegen sahen mich besorgt an und erkundigten sich nach meinem Wohlbefinden, als ich mich im Großraumbüro vorsichtig an den Trennwänden zwischen den einzelnen Arbeitsplätzen festhielt und mich im Treppenhaus ans Geländer klammerte.

»Ist alles in Ordnung? Du wirst doch nicht an dem Lauf teilnehmen, oder?«

»Ach!«, antwortete ich und tat ihre Besorgnis mit einem Lachen ab. »Das Witzige ist, dass ich zwar kaum gehen kann, laufen aber schon. Ist doch seltsam!«