

DAS HÄRTESTE WORKOUT DER WELT, JETZT BEI UNS: CROSSFIT!

Du willst dich quälen wie ein US-Marine? Dann bist du bei uns genau richtig:

Das gibt es nur bei Crossfit, einem neuen Workout als das härteste Training der Welt gilt. Die Intensität, mit der der eigene Körper beim Crossfit malträtirt wird, würde posende Studio-Bodybuilder vor Anstrengung platzen lassen. Das Ziel lautet nämlich: nicht nur hochwertiges Muskelaufbautraining, sondern auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessern.

Crossfit ist kein Marketinggag

Der Sportwissenschaftler Dr. Dr. Michael Despeghel sagt: „Derzeit ziehen die Leute im Fitnessstudio nur an Strippen oder laufen ihr Leben lang um den gleichen Ententeich. Für eine gute Performance muss man den Körper aber, wie beim Crossfit, multifunktional ansprechen.“ Sportwissenschaftler Dr. Till Sukopp ergänzt: nicht aus falschem Ehrgeiz Sportverletzungen zu riskieren: „Wer mit Crossfit beginnt, sollte zuerst eine gute Grundfitness erarbeiten und lernen, auf seinen Körper zu hören.“ **Wir helfen Dir dabei.**

Was ist das Ziel beim CrossFit?

Beim Crossfit werden nicht einfach nur Muskeln aufgebaut, sondern mit funktionalen Übungen auch die Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert. Gerade bei der Flexibilität zeigt sich, dass man durch den größeren Bewegungsspielraum viel mehr Kraft entwickeln kann. Konkrete Körper-Ziele wie etwa ein Sixpack sind dagegen beim CrossFit eher ein schöner Nebeneffekt zur gewonnenen Athletik.

Quelle fitforfun.de