

# Geht schon wieder

Crossfit ist eine neue Art, die Muskeln zu trainieren. Kommt aus Amerika, woher auch sonst? Und kombiniert Gewichtheben, Leichtathletik und Turnen. Ist ziemlich hart. Aua. Selbst für Trainierte. Wer's braucht. Ein Selbstversuch. Von Claudia Völker



10 Minuten können verdamm lang sein, denke ich, schnappe nach Luft und wische mir den Schweiß von der Stirn. Ich bin grade mittendrin im Crossfit-Probetraining. Das hat es wirklich in sich. Florians Ankündigung – „ihr werdet die Burpees hasen“ – hallt in meinem Kopf nach. Stimmt. Burpees sind eine Kombination aus Liegestütz und Kniebeuge. Und die verlangen mir alles ab.

Kein Wunder: Sich auf den Boden werfen, den Körper wieder nach oben pressen, in die Knie gehen und dann kraftvoll in die Höhe springen – nach dem vierten Mal brennen mir Arme und Beine derart, dass die Seilsprünge anschließend wie Entspannung daherkommen.

Florian Haseloff quält sich beruflich als zertifizierter Crossfit-Trainer, aber auch, wie er sagt, „weil es für mich funktioniert und ich Erfolge sehe“. Crossfit hat in den USA und in Skandinavien schon viele Anhänger gefunden. 2011 wollten sich 27.000 Athleten für die Weltmeisterschaft in Los Angeles qualifizieren.

Auch bei Florian sieht man was: Breite Schultern und muskulöse Oberarme zeichnen sich unter dem roten, eng anliegenden T-Shirt ab. Man zeigt sich. Crossfitter sind keine Muskelprotze, sondern athletisch und beweglich. Ihr Sport besteht aus Übungen, die aus den Disziplinen Ge-

## OKAY

### MEIN FEHLER

Okay, die Mama hat sich für fit gehalten. Mein Fehler, denkt sie. Aber muss es gleich so gemein sein? Das kommt davon, wenn man immer die neuesten Trendsportarten ausprobieren muss. Lieber spazieren gehen. (Illustration: brändli)

wichtheben, Leichtathletik und Turnen stammen. Das wird miteinander kombiniert. Ziel des Trainings ist es, Koordination, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Und gut auszusehen.

Obwohl ich täglich Sport mache, hauptsächlich meine Ausdauer trainiere, bin ich nach 10 Minuten komplett außer Atem und durchgeschwitzt, wie nach einem 10-Kilometer-Lauf. Ich komme mir ziemlich unспортlich vor. Meine Ausdauer ist lange nicht so gut, wie ich immer dachte. „Bei Crossfit geht es nicht einfach nur darum, Muskeln aufzubauen. Das Workout ähnelt einem Intervalltraining. Wir trainieren mit hoher Intensität und verbessern dabei Ausdauer und Kraft“, erklärt Florian.

Entwickelt wurde das Ganze 1995 von Greg Glassmann, einem Highschool-Lehrer aus Santa Cruz. Er war auf der Suche nach einem Programm, das seine Schüler zu kompletten Athleten macht. Das Programm sollte nicht wie im Fitnessstudio daherkommen. Also setzte Glassmann auf hochintensive Übungen.

„Wir trainieren die Muskeln nicht einseitig und isoliert, wie an Geräten, sondern in der Bewegung, sodass mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden“, erläutert unser Anleiter Florian. Er stellt uns nun einige Geräte vor, mit denen im Training gearbeitet wird: Lang-

hanteln, Cattlebells (das sind kuhglockenähnliche Gewichte) und Medizinbälle. Dann springt er aus dem Stand an eine Stange, die etwa 1 Meter über ihm angebracht ist, und macht ohne große Anstrengung 20 Klimmzüge. Da sieht man mal.

## Nach 10 Minuten Training so fertig wie nach 10 Kilometer Joggen. Und morgen ein böser Muskelkater.

Für uns heißt es jetzt erst mal aufwärmen: Seilhüpfen und Dehnübungen für die Beinmuskulatur. So intensiv, wie das eigentliche Training ist, drohen sonst Verletzungen. Dann folgt der „Workout of the Day“, die Tagesübung – Kern des Trainings und zugleich das Überraschungspaket. Das wird für die Teilnehmer erst geöffnet, wenn es losgeht. Wissen ist Macht. „Wenn es nötig ist, kann das Workout so verändert werden, dass jeder Teilnehmer auf seine Kosten kommt und an seinem persönlichen Limit trainiert“, lässt mich Florian wissen, während er das heutige Programm an die Tafel schreibt.

Und das sieht dann so aus: in 10 Minuten so viele Runden wie möglich hinter sich bringen. Eine Runde

besteht aus 5 Burpees, der vermaledeiten Liegestütz-Kniebeugen-Kombination. Dann kommen 10 normale Kniebeugen und schließlich 15 Seilsprünge. „3 - 2 - 1 - Go!“, ruft der Trainer. Er dreht die Musik auf und wir dürfen anfangen.

Eifrig und voller Elan gehe ich in die erste Runde. Nach der fünften japse ich nach Luft, muss kurz verschlafen und erst einmal einen Schluck Wasser trinken. Florian lässt mir aber nicht viel Zeit zum Ausruhen. Ich will ihn nicht enttäuschen, beiße die Zähne zusammen und mache weiter. Nach achteinhalb Runden habe ich es geschafft. Oder: Ich bin geschafft. Wasser. Immerhin: Florian gratuliert.

Damit der Trainer jeden Einzelnen im Blick hat, können an den Übungen höchstens 8 Personen teilnehmen. Mehr fänden in dem kleinen Trainingsraum auch keinen Platz. Höchstens 25 Quadratmeter stehen den Athleten zur Verfügung. Der Raum ist spartanisch eingerichtet. Im Mittelpunkt stehen der Mensch, das Training und der innere Schweinehund.

Spaß hat's gemacht, auch wenn ich auf dem Nachhauseweg schon weiß, dass es morgen mindestens genauso ungemütlich wird. Dann setzt es einen ordentlichen Muskelkater. Und dagegen hilft nur eins: Noch einmal machen.

## KÜCHENTRATSCH

Was beim Kochen Wunder wirkt

VON URSULA MEISTER



## CARPACCIO Hauptsache hauchdünn

Seien wir mal blasphemisch: Beginnen wir mit der vegetarischen Variante. Joachim van Vlassenlan, Koch im schweizerischen Golfhotel Saanenmöser, schneidet nacheinander Sellerieknollen, Rote Beete und Gurke auf der Aufschnitt-Maschine in hauchdünne Scheiben. Das Gemüse-Carpaccio des belgischen Sous-Chefs behauptet sich auf der Speisekarte seines Arbeitgebers gut neben der blutig-roten Variante mit Fleisch. Das vegetarische Rezept funktioniert mit etwas Salz (er verwendet edle „Fleur de Sel“), Pfeffer, Öl – hier Zitronenöl aus dem Tessin – und gehobeltem Käse darüber. Bei van Vlassenlan ist es ein spezieller Ziegenkäse aus dem Emmental. Anderswo würde man Parmesan nehmen. Der Koch sticht aus den feinen Gemüsescheiben runde Stücke aus, blanchiert sie sehr kurz und ordnet sie so auf einem Teller an, dass es ein farbiges Muster ergibt.

Für Carpaccio kann man auch Lachs, rohen Tunnfisch, Jakobsmuscheln oder beste Fleischstücke jeglicher Art nehmen. Für das Jakobsmuschel-Carpaccio etwa empfiehlt sich Olivenöl, geriebenen Ingwer, kleinst gewürfelte Chilischoten samt Olivenöl und Balsamico-Essig. Dazu kommen noch frische Kräuter, auch der Farbe wegen. Für den Klassiker unter den Carpaccios braucht man Rinderfilet. Profiköche binden es fest zusammen und legen es etwas mehr als eine Stunde lang in das Tiefkühlfach des Kühlschranks oder gleich in die Tiefkühltruhe. Dadurch wird das Fleisch fest genug, um auf der Aufschnitt-Maschine daraus Millimeterscheiben zu machen. Die werden dann wie Blütenblätter auf einem Teller angeordnet und mit einer Mischung aus Zitronensaft, Pfeffer, Salz, einer zerdrückten Knoblauchzehe und reichlich Olivenöl bestrichen. Vor dem Servieren wird noch gehobelter Parmesankäse darüber gestreut. Wer mag, kann auch blättrig geschnittene – rohe! – weiße Champignons dazu geben. Diese Pilze harmonisieren so gut mit der Olivenölmariade, dass manche Feinschmecker meinen, man könne gut und gern auf die dünne Fleischunterlage verzichten.

Das erste Rinderfiletcarpaccio überhaupt soll der Barbesitzer Giuseppe Cipriani in Venedig im Jahr 1950 zubereitet haben – weil eine Contessa, die öfter bei ihm speiste, kein gegartes Fleisch essen durfte. Die Idee, rohen Fisch und rohes Fleisch scheinbarweise zu servieren, ist allerdings älter. In Japan heißen solche Gerichte „Sashimi“. Der gestalterischen Kreativität – in Japan werden oft Blumenmuster gelegt – sind dabei keine Grenzen gesetzt. Cipriani wusste entweder nichts von Sashimi, oder er wollte einen italienischen Namen für das Gericht – jedenfalls fiel ihm Vitorre Carpaccio ein. Das ist ein Heiligenmal aus dem 15. Jahrhundert und ein Sohn Venedigs. Seiner Gemälde wegen werden berühmte Kirchen besucht. Sein Name gefiel dem erfinderischen Barkeeper. So wurde Carpaccio lange nach seinem Tode noch zum Namenspatron einer Vorspeise.

Die Rezeptidee verselbstständigte sich. Inzwischen heißen nicht nur die kalten Vorspeisen so, sondern viele Gerichte, die aus hauchdünn geschnittenem hergestellt werden. (foto: vario)

# Ein Bekannter für alle Fälle

MÄNNER UND IHR GERÄT: Warum der Vermieter immer jemanden kennt, der einen kennt, der es billiger macht als der Handwerker. Von Gerd Fullner

Als eines Morgens meine Badzimmertür in eine verdächtige Schiefelage gerät, schiebe ich das zunächst auf den Ouzo. Was schenkt Karolos denn neuerdings für eine Brühe aus, der alte Giftmischer, wenn einem am nächsten Tag sogar die Raumgeometrie abhanden kommt!

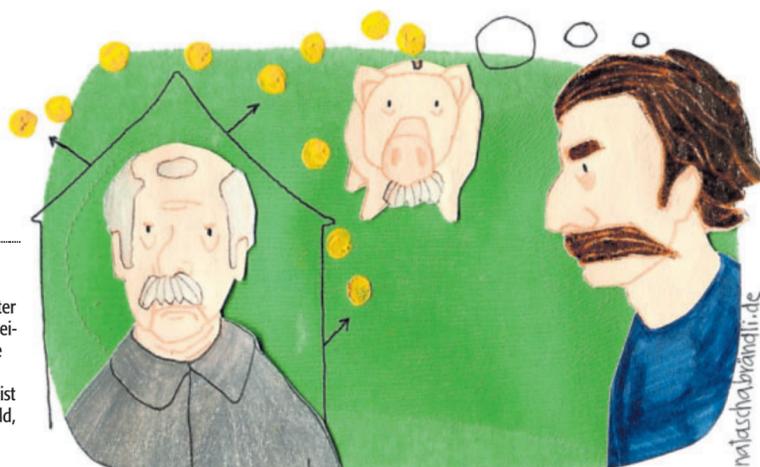
Naja, erstmal duschen. Unter meinem Brausekopf hat noch jeder Ethanolgeschädigte ins Leben zurückgefunden. Denn: Egal, wie man den Einhandhebelmischer einstellt, die Temperatur schwankt immer mit einer Amplitude von 40 Grad. Kneipen ist ein Ponykindergarten dagegen.

Mein Vermieter kennt nämlich jemanden, der kennt sich aus mit Sanitär. Kein ausgebildeter Handwerker natürlich, die sind arrogant wie Rotz und viel zu teuer. Sagt mein Vermieter. Der Auskenner hingegen, Absol-

## SPARBÜCHSE

### MIETSCHULD

Der Papa hat Vermieter gefressen. Das sind geizige Sparbüchsen, die immer das Billigste einbauen. Und dann ist der Mieter dran schuld, wenn's kaputt geht. (Illustration: brändli)



vent einer renommierten Tulpenzucht, hat jahrelang als Grundschullehrermeister Klos degorgiert und gilt mithin als Kenner der Materie. Er hat die Installationen gemacht, zu einem sensationellen Preis.

Mein Vermieter sitzt wie eine Spinne in einem Netz nützlicher Bekannter, die etwas basteln, organisieren oder besorgen können. Sogar seine Möbel bestehen aus Teilen defekter Rückläufer eines schwedischen Möbelhauses; er kennt da jemanden in der Servicezentrale. Sein Auto lässt er auch von einem Bekannten reparieren. Es war mal ein VW Passat. Heute ist es ein Kangoo. Größtenteils.

Ich wische die Lache auf, die sich beim Duschen bildet, weil die Wanne schief eingebaut ist. Ich bin jetzt etwas wacher. Die stürzende Linie des Türblatts bleibt aber hartnäckig. Mein Vermieter klärt mich auf: Hat

ein Bekannter gemacht. Warum bin ich da nicht drauf gekommen?

Ich will den Schaden selbst beheben, bevor mein Vermieter noch auf die Idee kommt, wieder seinen Bekannten zu aktivieren. Eine Scharnierverschraubung hat sich gelöst, ein größeres Loch muss her. Als ich die Bohrmaschine anschließe, macht es „Bumm!“ – Die Elektrik im Haus ist von einem Bekannten.

Kurz darauf liegt meine Leiche auch schon in einem Karton für Leks-vik-Regale. Man bringt mich zu einem Tulpenfeld am südlichen Ortsausgang, wo ich stehend beerdigt werde (spart Platz). Mein Vermieter kennt jemanden, der Beerdigungen viel günstiger macht als diese Totengräber-Mafia.

Kommen Sie mich mal besuchen? Mein Vermieter fährt Sie in seinem VW Kangoo. Ist billiger als ein Taxi.