



Egal, was gerade auf dem Programm steht: Michael „Coach Meikl“ Reiter steht mit Rat und Tat zur Seite. BT/25.9.19 Fotos: Hassl

Reportage: Die CrossFit-Allrounder zeigen es vor

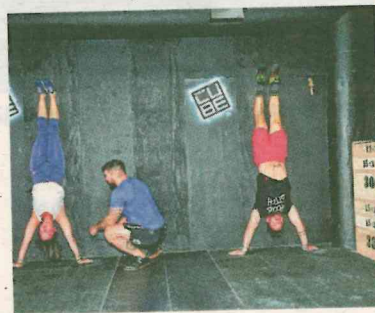
(mh). Den „08/15-Menschen auf Vordermann“ zu bringen, ist generell das Ziel jener, die sich mit Fitnessangeboten beschäftigen. Wenn bei der Umsetzung der turnerische sowie der konditionelle Bereich im Vordergrund sind und noch dazu die Sportart Gewichtheben am Programm steht, dann nennt man das „CrossFit“.

„Coach Meikl“

Michael Reiter hat sein Hobby – Sport, Fitness und Ernährung – zum Beruf gemacht und betreibt als Owner und Headcoach seine „CrossFit Dog Head“-Box in einer reizvollen Location. Eine ehemalige Schmiedewerkstatt in Fritzens wurde adaptiert. „Einige Utensilien sind dort noch vorhanden und verleihen dem Geschehen ein besonderes Flair“, so „Coach Meikl. „Alles, was für CrossFit gebraucht wird, ist hier vorhanden.“ Weil es sich bei „CrossFit“ um eine Fitnessstrainingmethode und zugleich auch um einen Wettkampfsport handelt, wurde ein Verein ins Leben gerufen. Der „SV Heavy Load“ widmet sich der Wettkampfsparte Gewichtheben, in der eine Teilnahme an Wettkämpfen ohne Vereinszugehörigkeit nicht möglich ist. Dabei konnten von den Mitgliedern bereits beachtliche Erfolge erzielt werden.

Raus aus der Komfortzone

Michael Reiter: „Es geht hier aber nicht nur ums Gewichtheben – alle Komponenten garantieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination.“ Da-



„CrossFit“ verbindet mehrere Übungen.

raus leitet sich ab, dass keine reinen Schwerathleten ausgebildet werden. „CrossFit ist für Männer und Frauen aller Altersklassen und unabhängig vom Fitnesslevel ohne Beschränkungen ausführbar. Es ist einfach ideal für alle, die aus der Komfortzone ausbrechen und die eigenen Grenzen ausloten wollen. Dabei hilft unsere große Gemeinschaft, in der man motiviert wird, die Ziele, die man sich gesteckt hat, gemeinsam zu erreichen. Hier helfen sich alle gegenseitig und ohne Leistungsdruck.“

Allrounder

Die Trainierenden sollen in zehn Fitnessdisziplinen „ausgewogen entwickelt werden“, so der Profi weiter: „Ein guter CrossFitter ist ein Allrounder – sozusagen ein moderner Zehnkämpfer.“ Wer sich dieser Trainingsmethode verschreibt, befindet sich auch in einer internationalen Gemeinschaft. CrossFit-Boxen gibt es rund um den Globus und es ist kein Problem, beispielsweise im Urlaub außerhalb der regionalen Grenzen sein Programm weiterzuführen.