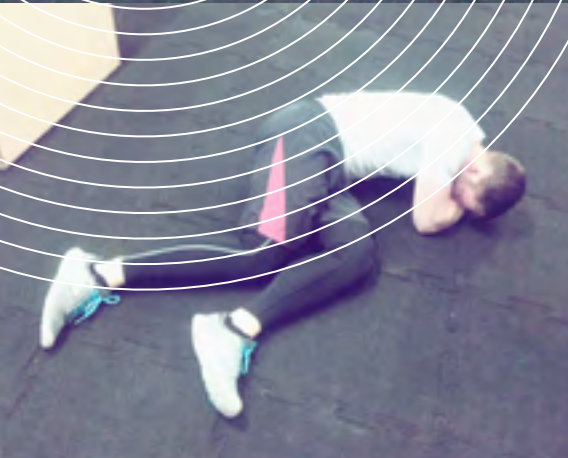
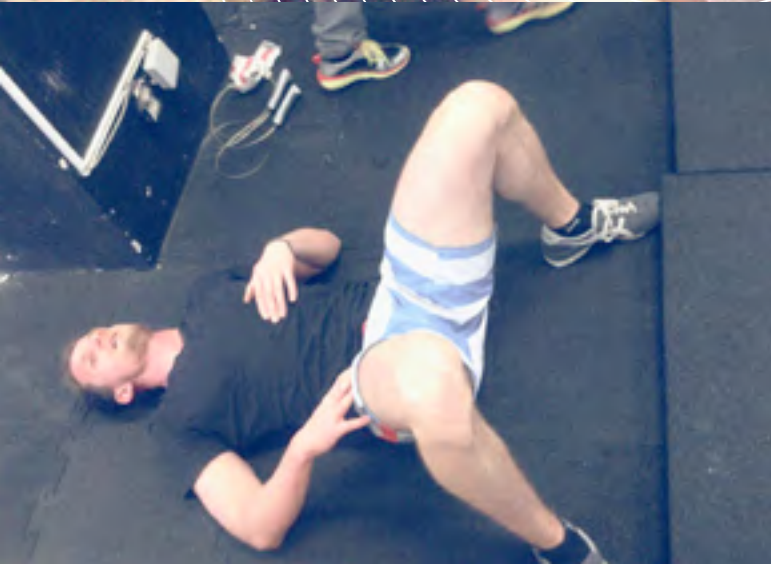
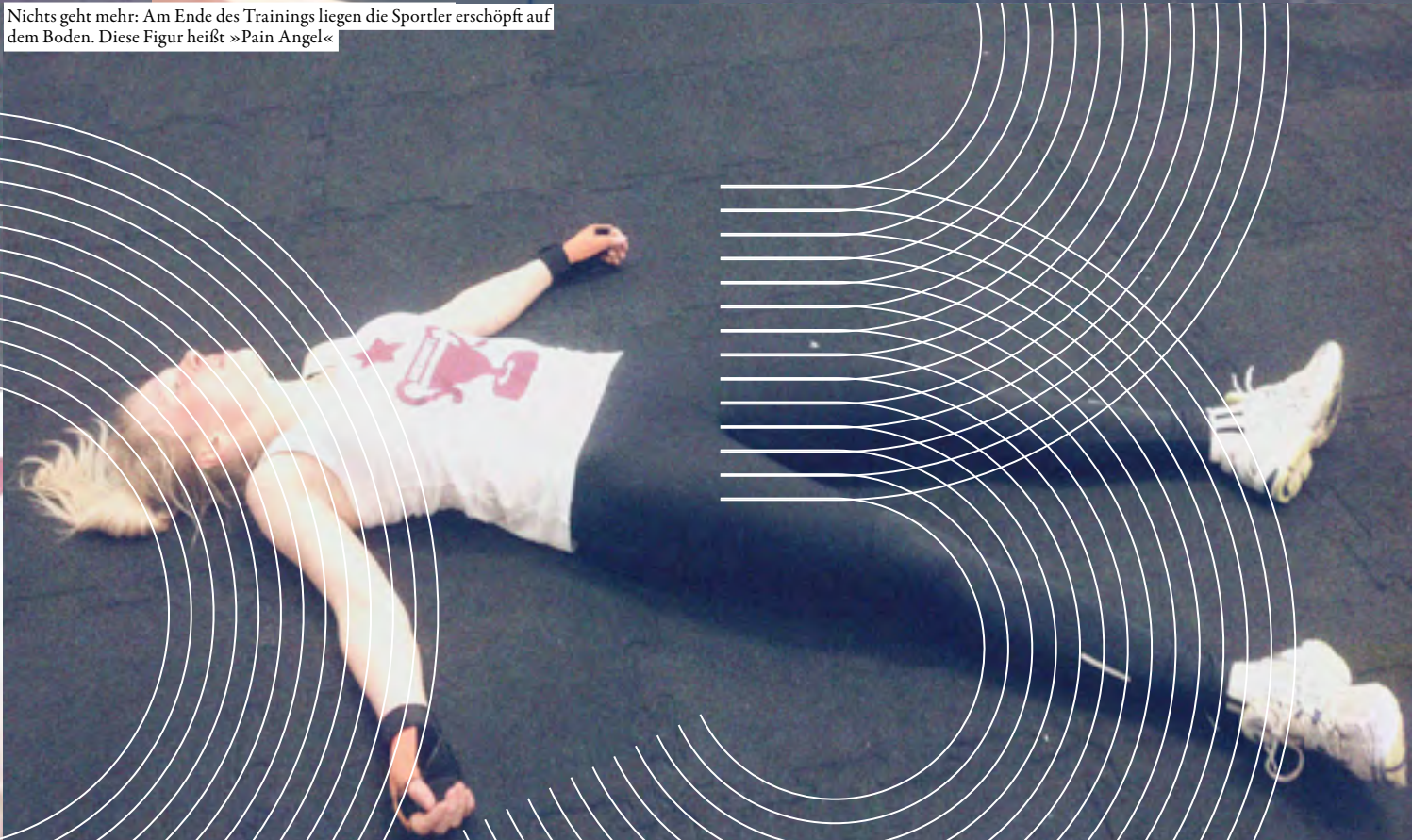




Nichts geht mehr: Am Ende des Trainings liegen die Sportler erschöpft auf dem Boden. Diese Figur heißt »Pain Angel«



CROSSFIT HAMBURG (photos),
GERD BLANK (text)

53. Schrei mich an! »Nur noch fünf«. Michael schreit mir die Zahl ins Gesicht. Michael ist Amerikaner und sieht aus wie ein ehemaliger Rugby-Spieler: klein, kräftig und kompakt. Und irgendwie ist es leichter auszuhalten, sich auf Englisch anbrüllen zu lassen. Er treibt mich dazu, über meine körperlichen Grenzen zu gehen. Ich sollte ihm eigentlich dankbar sein. Wäre ich nicht so fix und fertig, würde ich ihn dafür allerdings am liebsten verprügeln. Aber ich brauche meine letzten Kräfte, denn Michael brüllt, ich soll meine Knie noch fünfmal anheben. Erst dann ist mein erstes *Cross-Fit*-Training vorbei. Endlich.

Jeder Muskel in meinem Körper schmerzt, mein Herz rast. Ich schwitze wie ein Rasensprenger, und mein Atem geht so schnell, dass ich nicht sprechen kann. Dennoch: Ich bin stolz auf mich. Ich fühle mich wie Rocky Balboa. Nicht der Rocky aus dem ersten Teil, der auf Schweinehälften eindrischt. Und schon gar nicht aus Teil zwei, wo er während des Trainings TV-Interviews gibt. Ich bin Rocky aus dem vierten Teil. Der sich in einer alten Scheune fit für Ivan Drago macht. Statt mit Hightech-Geräten trainiert er mit Autoreifen und fällt Bäume.

Der Grund: Beim *Cross Fit* besinnt man sich aufs Wesentliche – und genau das lockt immer mehr Freizeitsportler an. So wie in Hamburg. Der Trainingsraum im alten Bürogebäude wirkt fast so, als hätte man vergessen, Sportgeräte wegzuräumen: Überall liegen Matten auf dem Boden und stehen Kisten herum. Schwere Eisenkugeln warten darauf, gestemmt zu werden. An einer weißen Tafel stehen die Namen einiger Mitglieder, dahinter ihre Übungen und Zeiten. Der Wettbewerb liegt in der Luft: gegen die anderen, aber vor allem gegen den eigenen Schweinehund. Hier trägt keiner coole Klamotten zur Schau, niemand stellt sich mit einer Hantel vor einen Spiegel in Pose und präsentiert seinen muskellosen Oberkörper. Man ist hier, um zu schwitzen. Um seinen Körper bis an die Grenzen zu bringen.

Turnvater Jahn wäre begeistert von den Betreibern des Clubs. Denn eigentlich verbindet *Cross Fit* seine alten Übungen – und macht sie cool und zeitgemäß. Es ist ein moderner Trimm-Dich-Pfad. Übungen am Reck wechseln sich mit Laufeinheiten ab. Klimmzüge, Liegestütze, das volle Programm. Nur heißt es nun »Pull-up« und »Push-up«. Oder »Bridge-run« – weil der kurze Sprint zum Aufwärmen über eine Brücke führt. Aber es ist eigentlich egal, wie die Übungen heißen: Ich habe sie alle absolviert. Vielen Dank fürs Anschreien, Michael. Und für den Muskelkater. Ich komme wieder. Wenn ich wieder laufen kann.

Für Hamburger die ebenfalls zu persönlichen Höchstleistungen angetrieben werden wollen, denen empfehle ich ein Training im Mexikoring 9a, 22297 Hamburg. Infos zur Anmeldung und weitere *Pain Angels* unter www.crossfithh.wordpress.com