

COLUMNNA

Crossfit

CHATRINA JOSTY-KREUZER

Suenter che «Crossfit» è già stà tema sin radio SRF 1, dastg jau segir era confruntar las stimadas lecturas ed il stimads lecturs rumantschs cun quest tema – e las dolurs ch’el chaschuna. Jau stoss dentant dir; igl è daventà gia bler, bler meglier. Per avvertir: Crossfit vegn da l’America ed era sch’ins sa bain englais na chapesch’ins betg pled, sch’i va per la descripziun dals exercizis.

Crossfit è in sport ch’ins fa en grupp, il meglier vai en ina gronda halla en il stil «industrial», perquai ch’ins dovra fitg bler equipment per far Crossfit. Ins trenescha per exempel cun ballas fitg grevas, sin velos ed urdains per remblar, cun pais da tutta sort e cun il uschenumnà «barbell», per tudestg «Langhantel». Vi da quest «pugnal» (grazia pledari grond) mett’ins lura ils pais, blers pais e fa differents exercizis che han lura numms sco «deadlift» = trair si il pugnal, u «back squat» = flexiun dal schanugl cun il pugnal sin il dies. Ina part impurtanta è era il training da cundiziun cun sigls e curren sprints.

Questa stad, suenter che mes um ed jau avain fatg midada en la vischinanza da Solothurn, hai jau tshertgà ina nova sfida sportiva è ma sun annunziada spontanamain per il trenament da Crossfit. Jau sun schon magari sportiva, damai na vegn Crossfit betg ad esser in grond problem per mai, hai jau pensà. Ch’igl è però era ina confruntaziun cun ils horrors da mes temp da scola, n’avess jau mai pensà. Crossfit n’è numnadamain betg mo trenament da forza e cundiziun ma era gimnastica vi da rinclas e rec! O schreck!

Mes vair trenament n’è damai betg il sport. Mes vair trenament è



dad ir mintga giada or da mia zona da confort. Jau vom a Crossfit ed ils trenaders e las trenadras musculusas preschentan adina novas torturas (sfidas).

Sco quella da l’auter di, silmain nagina gimnastica, ma: Far 1000 «box-step-ups», vul dir, ir 1000 giadas sin la box, ina chista da lain che ha in’autozza da 50 cm. Per s’imaginar: Far 1000 giadas in pass dad in mez meter ad aut. Uschè spert sco pussaivel, sa chapescha.

In training uschè genial sco banal: Serrar giu il chau e mo pli dumbrar sin 1’000. Barbariat garantì!

Jau vom dus dis zop e mes um fa schnöss e fa or da tut in exercizi da Crossfit. Star si da letg è in «bed-step-up». E nomen est omen: «Crossfit» translatescha el cun «Gross-Fütla».

Hei, quai èn tut musclas!

Chatrina Josty-Kreuzer è scolasta en il chantun Berna.