

TIMO K.

Men

Height: 182 / 5'11"
Bust: 98 / 39"
Waist: 80 / 31"
Hips: 100 / 39"
Size: 48/50
Eyes: Blau
Hair: Dunkelblond
Shoes: 45
Jahr: 1988

URL: https://indeedmodels.com/de/male-commercial/timo-k

indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





CROSSFIT
DAS **HÄRTESTE** WORKOUT DER

Sie wollen sich quälen wie ein US-Marine? Dann sind Sie bei **Crossfit** genau richtig – in den USA Trend-Training, bei uns jetzt im Kommen!

Heute ist Annie dran. Was das bedeutet, wird den Männern mehr als klar, als Florian Haseloff (27) vom CrossFit Werk Berlin mit blauer Kreide diese Zahlen auf den Asphalt malt: 50 – 40 – 30 – 20 – 10. Die Gruppe stöhnt. Alle wissen: Das ist nicht Annies Telefonnummer, es gibt gar keine Annie. Annie ist der Name des heutigen Workout of the Day, und die Zahlen auf dem Boden stehen für großes Leid in der kommenden Viertelstunde. Denn so lange werden sich die acht Teilnehmer jetzt abwechselnd bei Doppelseilsprüngen und Crunches vollkommen verausgaben.

Angefangen wird mit 50 Wiederholungen, und zwar ohne Pause, dann 40, 30, 20 – bis sie bei den letzten 10 Repeats angelangt sind. 150 Wiederholungen in 15 Minuten: Das gibt es nur bei Crossfit, einem neuen Workout, das jetzt aus den USA nach Europa herüberschwappt und als das härteste Training der Welt gilt.

Die Intensität, mit der der eigene Körper hier malträtiert wird, würde posende Studio-Bodybuilder vor Anstrengung platzen lassen. Das Ziel lautet nämlich: nicht nur Muskeln aufbauen, sondern auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessern. Für das Workout of the Day (WOD, Beispiele rechts und auf den folgenden Seiten) wird eine Auswahl davon kombiniert, trainiert wird entweder eine vorgegebene große Anzahl von Wiederholungen oder auf Zeit. Besonders brutal sind Frauen-Workouts wie Annie – und dann gibt es noch die sogenannten Helden-Workouts, zumeist benannt nach gefallenen US-Marines.

Das schreckt selbst Anfänger keineswegs ab. „80 Prozent der Leute, die zu uns kommen, haben vorher keinen Sport gemacht", sagt Rob Powell (45), der 2009 in Ansbach eines der ersten Crossfit-Studios Deutschlands eröffnete. „Zufällig bin ich 2007 im Internet auf einige

indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



fitness & sport

Text Gunnar Ebmeyer
Foto Silke Weinsheimer

WELT!

Videos gestoßen", erzählt Powell. „Danach wusste ich zwei Dinge: Ich war unbeweglich – und trotz Training war eine kleine, zierliche Frau im Video stärker als ich." Zwei Jahre später absolvierte er den Wochenendlehrgang zum Crossfit-Trainer. Inzwischen existieren in Deutschland neben lokalen Facebook-Gruppen, deren Mitglieder sich zum Training verabreden, zehn offizielle Studios – sogenannte „Boxen" [Adressen siehe www.fitforfun.de/crossfit]. Für einen Monatsbeitrag von etwa 100 Euro gibt es dort eine Betreuung wie sonst nur vom Personal Trainer. „Wer zweimal beim WOD fehlt, bekommt einen Anruf, und ich frage nach, was los ist, oder gebe ihm Übungen für zu Hause an die Hand", sagt Florian Haseloff.

In den USA ist Crossfit nicht nur angesagter Fitnesstrend, sondern längst auch Big Business. Das Grundprinzip dieses Trainingssystems entwickelte

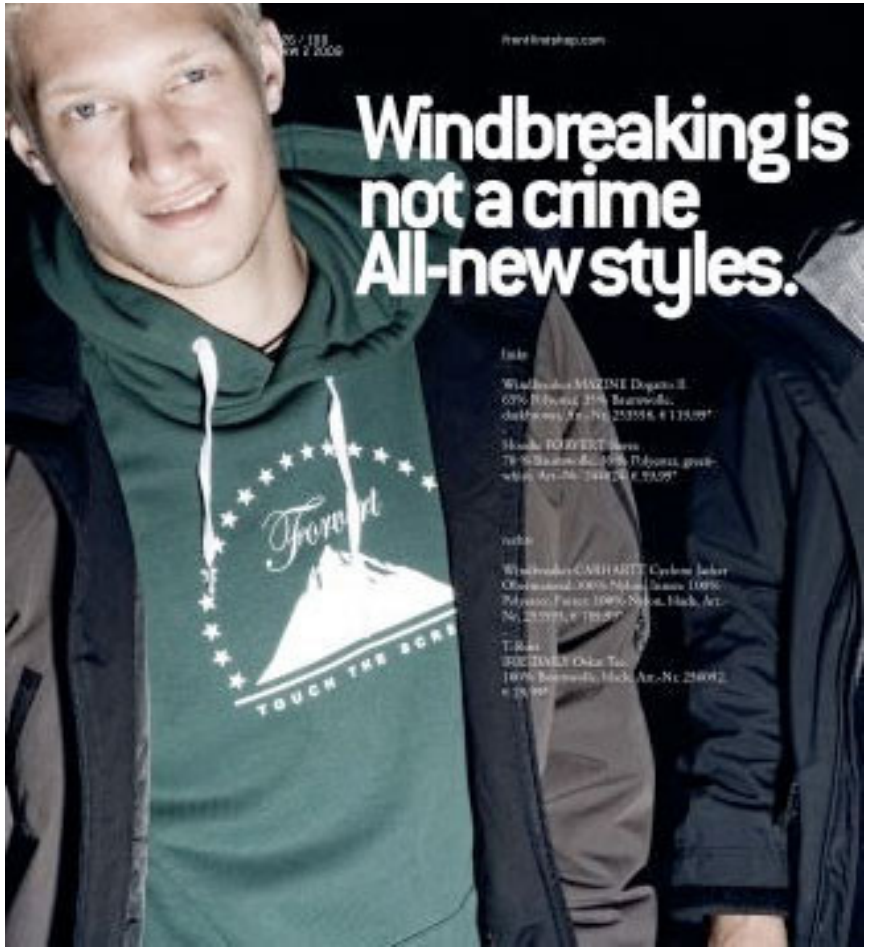
EINSTEIGER-CROSSFIT: Kraft in 3 Etappen!

Diese drei Übungen bitte hintereinander abarbeiten. Einsteiger absolvieren drei, Profis fünf Runden auf Zeit. Die Zeit nächstes Mal toppen.

1) 5 KNIEBEUGEN
Hantel weit fassen, Füße mehr als hüftbreit auseinander [s. Foto]. Aus dem aufrechten Stand Gesäß absenken, Rücken bleibt gerade. Dann wieder hoch.
EINSTEIGER: Gymnastikstange oder Besenstiel
FORTGESCHRITTENE: Hantelstange [20 kg] ohne Gewicht
PROFIS: Hantelstange plus 25 Kilo

2) 10 WALLBALL-SHOTS
In der tiefen Kniebeuge den Medizinball vor der Brust halten. Beine explosiv durchstrecken und die Arme gleichzeitig nach oben strecken. Auf dem höchsten Punkt den Ball nach oben gegen eine Wand werfen, wieder auffangen und zurück in die Hocke. Zur Orientierung am besten in etwa drei Meter Höhe eine Markierung an der Wand anbringen. Bis dahin sollte der Ball mindestens fliegen.
EINSTEIGER: 3-Kilo-Ball
FORTGESCHRITTENE: 5-Kilo-Ball
PROFIS: 10-Kilo-Ball

3) 15 KETTLEBELL-SWINGS
Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander [s. Foto]. Halten Sie den Kettlebell mit gestreckten Armen zwischen den Beinen. Hüfte und Knie leicht beugen, Kugel nach hinten schwingen. Dann Beine strecken und mit einem Kick aus der Hüfte den Kettlebell beschleunigen. Nach wenigen Wiederholungen haben Sie genug Schwung, um das Gewicht mit gestreckten Armen über den Kopf zu bringen.
EINSTEIGER: 8 oder 12 Kilo
FORTGESCHRITTENE: 16 Kilo
PROFIS: 24 Kilo



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM





indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM



indeed

INDEED MODEL MANAGEMENT SCHARNWEBERSTR. 4 10247 BERLIN
PHONE: +49 30 97 00 26 80 FAX: +49 30 97 00 26 829 E-MAIL: BERLIN@INDEEDMODELS.COM