UD AF GARAGEN

Historien om **CROSSFIT BEGYNDTE I EN GARAGE I CALIFORNIEN.** Derfra er træningsformen på få år vokset til at være en verdensomspændende fitnessbølge.

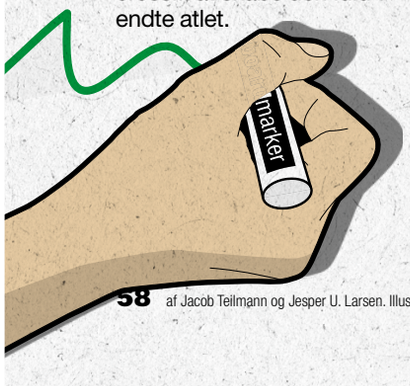
49 FORKORTELSER
er gode at kende, hvis du vil forstå, hvad dine crossfit-kammerater siger. Blandt de mest brugte er WOD (workout of the day), AMRAP (as many reps as possible), DL (deadlift) og FS (front squat).

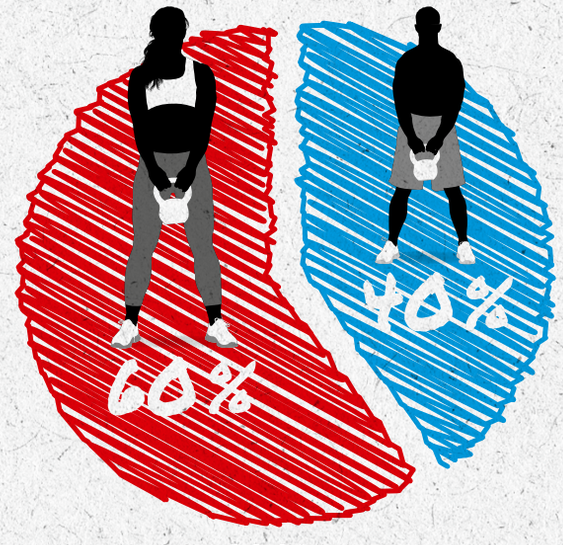
- WOD
- AMRAP
- DL
- FS

10 EGENSKABER
stiler man efter at træne til perfektion inden for crossfit:

- Udholdenhed
- Stamina
- Styrke
- Power
- Balance
- Smidighed
- Koordination
- Speed
- Adraethed
- Praecision

Kort sagt er meningen med crossfit at skabe den fuldendte atlet.





60 %
af crossfitudøverne på verdensplan er kvinder ifølge American Council on Exercise. Mere end 10 millioner mennesker verden over dyrker nu crossfit, og tallet stiger fortsat med raketfart.

I ❤ FRAN

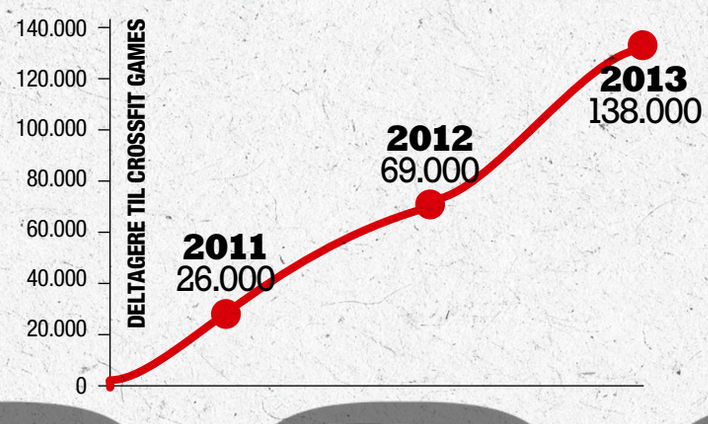
21 THRUSTERS
(en ond kombination af front squat og push press) efterfulgt af 21 pull-ups, 15 thrusters efterfulgt af 15 pull-ups og endelig 9 thrusters efterfulgt af 9 pull-ups – udført så hurtigt som overhovedet muligt. Sådan kommer man igennem en fran – en af de mest berygtede WOD's. Jason Kaplan gennemførte verdens hurtigste fran på 1 minut og 53 sekunder.

15 %
bedre kondition opnåede mændene i et forsøg fra Ohio State University efter 10 ugers crossfittræning.

20/10 x 8 = 4 MINUTTER

Det er formlen på en såkaldt tabata, som er udviklet af den japanske forsker Izumi Tabata og også bruges i crossfit. Du giver den fuld gas i 20 sekunder, hvorefter du holder 10 sekunders pause, så din puls ikke falder ret meget, før du igen presser den i vejret. Det gør du så 7 gange mere – og resultatet er 4 minutters intensiv og supereffektiv træning.

3 ÅR I TRÆK
har 26-årige Rich Froning jr. vundet titlen som 'Fittest Man on Earth' ved at vinde CrossFit Games, som er en slags ultimativ konkurrence i crossfit. 138.000 personer fra 118 lande deltog i 2013 i kvalifikationen til CrossFit Games. Det var næsten en fordobling i forhold til 2012, hvor 69.000 personer deltog.



af Jacob Teilmann og Jesper U. Larsen. Illustration: Rasmus Jelbo

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

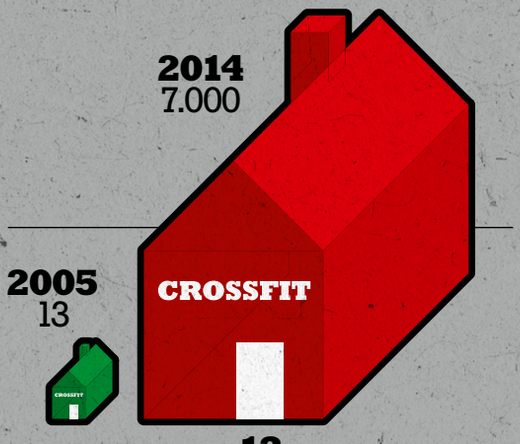
© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

5-25 MINUTTER

varer en WOD (workout of the day). Den intensive træning involverer både funktionelle øvelser med eller uden redskaber og konditionstræning. Typisk handler det om at lave så mange af de forskellige øvelser i dagsprogrammet, som du kan nå inden for den fastsatte tid.

1995

var året, hvor crossfit for første gang dukkede op som en selvstændig træningsform, da den tidligere gymnast Greg Glassman åbnede sit center i en garage i Santa Cruz i Californien. Her trænede Glassman bl.a. byens politifolk.

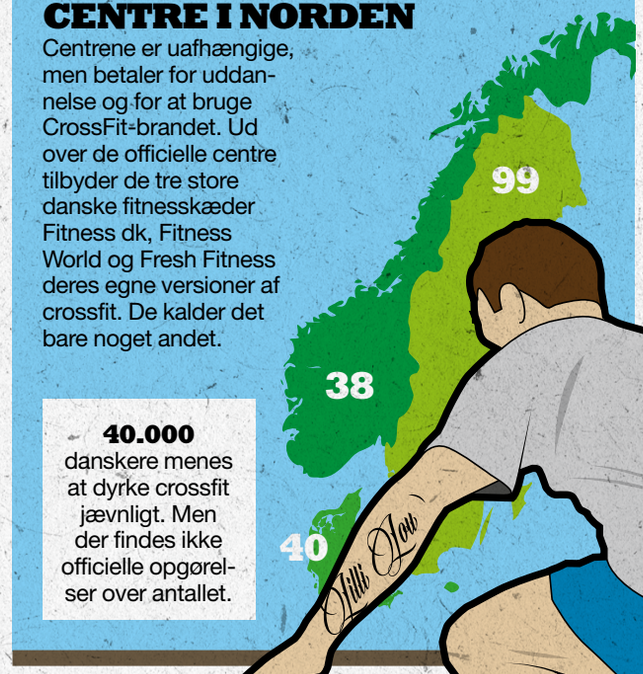


13

crossfitcentre fandtes der i 2005. Herfra gik det stærkt, og i dag findes der over 7.000 officielle centre fordelt over hele verden.

OFFICIELLE CROSSFIT-CENTRE I NORDEN

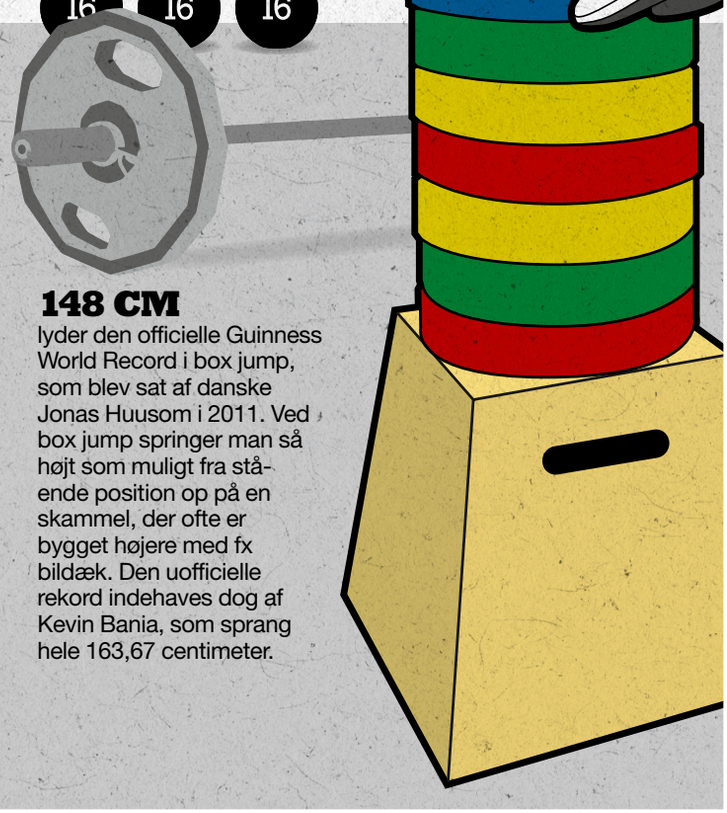
Centrene er uafhængige, men betaler for uddannelse og for at bruge CrossFit-brandet. Ud over de officielle centre tilbyder de tre store danske fitnesskæder Fitness dk, Fitness World og Fresh Fitness deres egne versioner af crossfit. De kalder det bare noget andet.



40.000 danskere menes at dyrke crossfit jævnligt. Men der findes ikke officielle opgørelser over antallet.

16 KG

vejer den kettlebell, som mænd typisk anbefales at starte ud med. Kettlebells er et af de mest anvendte redskaber i et crossfitcenter.



148 CM

lyder den officielle Guinness World Record i box jump, som blev sat af danske Jonas Huusom i 2011. Ved box jump springer man så højt som muligt fra stående position op på en skammel, der ofte er bygget højere med fx bildæk. Den uofficielle rekord indehaves dog af Kevin Bania, som sprang hele 163,67 centimeter.

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications