

UT AV GARASJEN

Historien om **CROSSFIT STARTET I EN GARASJE I CALIFORNIA**. Derfra har treningsformen på få år vokst til en verdensomfattende fitnessbølge.

49 FORKORTELSER

som er gode å kjenne til hvis du vil forstå hva crossfit-kameratene sier. Blant de mest brukte er WOD (work-out of the day), AMRAP (as many reps as possible), DL (deadlift) og FS (front squat).

- WOD
- AMRAP
- DL
- FS

EGENSKAPER

som man søker å perfektionere innen crossfit:

- UTHOLDENHET
- STYRKE
- BALANSE
- SMIDIGHET
- KOORDINASTJON
- HASTIGHET
- PRESISJON

Kort sagt er meningen med crossfit å skape en tilnærmet fullkommen fysikk.



60 %

av verdens crossfitutøvere er kvinner, ifølge American Council on Exercise. Flere enn 10 millioner mennesker over hele verden driver nå med crossfit, og tallet øker fortsatt eksplisivt.

I ♥ FRAN 21 THRUSTERS

(en hard kombinasjon av frontknebøy og push press) etterfulgt av 21 kroppshevinger, 15 thrustere etterfulgt av 15 kroppshevinger og endelig 9 thrustere fulgt av 9 kroppshevinger – utført så raskt som overhodet mulig. Slik kommer man gjennom en "fran" – en av de mest berømte WODer. Jason Kaplan gjennomførte verdens raskeste fran på 1 minutt og 53 sekunder.

15 %

bedre kondisjon oppnådde mennene i et forsøk ved Ohio State University etter 10 ukers crossfittrening.

20/10 x 8 = 4 MINUTTER

Dette er oppskriften på en såkalt tabata, som er utviklet av den japanske forskeren Izumi Tabata, og som også brukes i crossfit. Du gir full gass i 20 sekunder, før du tar 10 sekunders pause slik at ikke pulsen faller for mye, før du presser den opp igjen. Dette gjentar du syv ganger, og resultatet er fire minutters intens og supereffektiv trening.

3 ÅR PÅ RAD

har 26 år gamle Rich Froning jr. tatt tittelen som "Fittest Man on Earth" ved å vinne CrossFit Games, en slags ypperste konkurranse i crossfit. 138 000 personer fra 118 land deltok i kvalifiseringen til CrossFit Games i 2013. Det var nesten en dobling i forhold til 2012, da 69 000 personer deltok.





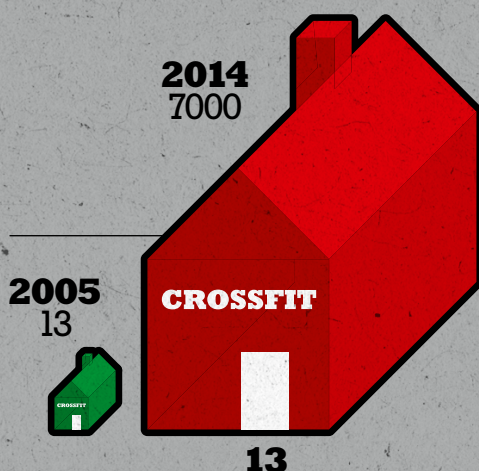
5-25 MINUTTER

varer en WOD (workout of the day). Den intense treningen involverer både funksjonelle øvelser med eller uten redskap, og kondisjonstrening. Det handler som regel om å gjøre så mange av de forskjellige øvelsene i det aktuelle dagsprogrammet som man klarer, innenfor en gitt tidsramme.



1995

var året da crossfit dukket opp som selvstendig treningsform, da den tidligere turneren Greg Glassman åpnet senteret sitt i en garasje i Santa Cruz i California. Her trente Glassman blant annet byens politifolk.



var antall crossfitsentre i 2005. Siden da har antallet eksplodert, og i dag finnes det over 7000 offisielle sentre fordelt over hele verden.

OFFISIELLE CROSSFIT-SENTRER I NORDEN

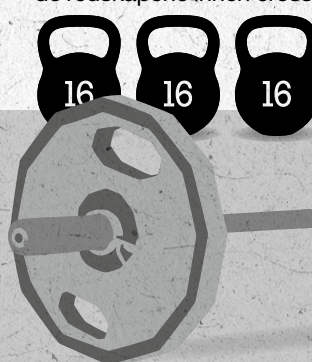
Sentrene er uavhengige, men betaler for utdanning og for bruk av CrossFit-merket. Først ute i Norge var Bodø i 2007. I dag er det 40 "affiliates" over hele landet. I tillegg har kjedene, som Sats og Friskis & Svettis, sine egne versjoner, selv om de kaller det noe annet.

40 000

nordmenn antas å trene crossfit jevnlig, men det finnes ikke offisiell statistikk over dette.

16 KG

er kettlebellvekten som menn gjerne anbefales å begynne med. Kettlebell er et av de mest benyttede redskapene innen crossfit.



148 CM

er den offisielle verdensrekorden i Guinness' rekordbok. Den ble satt av dansken Jonas Huusom i 2011. Ved box jump hopper man så høyt man kan fra stående stilling opp på en kasse, som ofte er bygd opp med for eksempel vektskiver. Den uoffisielle rekorden har likevel Kevin Bania, som hoppet hele 163,67 centimeter.

