




CROSS

FOR BEGYNDERE

2 min AMRAP
12 Push Press
12 H.R. Push
12 Pistols / goblet



Det er hårdt på "jeg lægger mig lige over i hjørnet og dør"-måden. Overstået på bare 10-30 minutter og effektivt som bare f....

Og så er det for alle! Kom godt i gang med CrossFit, den hotteste form for træning lige nu. Få din drømmekrop, og oplev den fede følelse af team spirit, når du giver den gas med de andre CrossFittere.

FIT

Aaaaaaargh!" brøler en ung fyr, mens han med sammenknebne øjne trækker sig op mod den jernstang, han holder fast i. Sveden drypper fra hans pande og ned på gummimåtten, der dækker det rå cementgulv.

"Kom nu, den sidste, hagen op over! Du kan godt!" lyder det fra instruktøren, og de andre på holdet stemmer i med klapsalver. "Fokus! Du er stærk!" råber en muskuløs kvinde i spraglede tights. Med alle muskler spændt under T-shirten får han trukket sig helt op med hagen over stangen. Så slipper han og lader sig falde ned på gulvet med lukkede øjne og et tilfreds smil.

Vi er til CrossFit i Butcher's Garage i Valby og har netop afsluttet dagens WOD, som står for Workout Of the Day. Alle på holdet har udført øvelserne, der er noteret på et whiteboard midt i den store lagerhal. Nu står næste hold klar. En spinkel pige sludrer med to bredskuldrede fyre og en mand med bakkenbarter og en lille topmave, mens flere kommer til. Om lidt skal de i gang med den samme WOD.

Effektivt, hårdt og konstant udfordrende

Siden CrossFit kom til verden i 1995 i en garage i Californien, er dets popularitet nærmest eksploderet. Ifølge CrossFit Inc's officielle hjemmeside findes der i dag mere end 3800 affiliates (certificerede klubber) verden over, og interessen for at starte nye klubber er enorm. Alle vil "CrossFitte" – med god grund, for træningen er lige så effektiv, som den er hård, fortæller Sarah Krarup, der er CrossFit-instruktør og står for programmeringen i Butcher's Garage.

– Når du møder op til CrossFit, ved du ikke på forhånd, hvad dagens WOD indeholder. Der er stor variation i øvelserne, og det betyder, at du konstant bliver udfordret, uanset niveau. En WOD består som regel af kredsløbstræning og/eller kropsvægtøvelser som armhævninger eller push-ups samt øvelser med vægte. De skal laves korrekt med en bestemt vægt og ofte hurtigst muligt eller så mange runder som muligt inden for fx 12-15 minutter, forklarer hun.

Det lyder måske ikke af meget at give den gas i 12-15 minutter, men det er her, hemmeligheden bag den enorme effektivitet ligger. På den korte tid træner du nemlig med meget høj intensitet, forklarer Crossfit-instruktør Oliver Amdrup, som er regional director for CrossFit i Europa og indehaver af virksomheden PurePharma, der specialiserer sig i produkter til CrossFit-atleter og helseentusiaster.

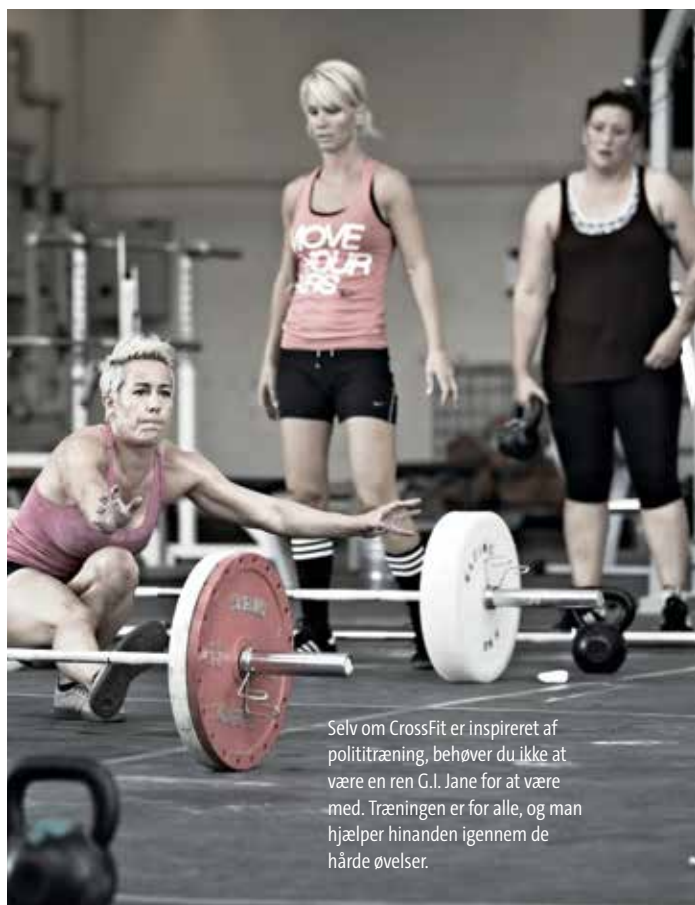
– Forskerne er enige om, at power er lig med intensitet, og intensitet er lig med resultater. Så jo højere intensitet du kan træne med, desto bedre resultater får du, uanset om det handler om at løfte eller løbe stærkt, siger han og tilføjer, at når først teknikken i CrossFit er på plads, giver du ALT, hvad du har, i træningen. For 99 ud af 100 personer vil det være noget af det fysisk hårdeste, de har prøvet.

Fra 16 til 70 år – CrossFit er for ALLE

Det lyder ret militær-bootcamp-agtigt, og det er det sådan set også. CrossFit blev udviklet af den tidligere gymnast og fysiker Greg Glassman ud fra hans erfaringer med træning



Intensiteten i CrossFit er enormt høj. Du giver den ALT, hvad du har, i cirka 12-15 minutter ad gangen.



Selv om CrossFit er inspireret af polititræning, behøver du ikke at være en ren G.I. Jane for at være med. Træningen er for alle, og man hjælper hinanden igennem de hårde øvelser.

CrossFit styrker hele kroppen og giver hurtigt resultater!

af politibetjente, og i dag er træningen fast på programmet hos en række politi- og militærenheder verden over. Men det betyder ikke, at du skal være G.I. Jane for at kunne være med. Tværtimod!

– CrossFit er for ALLE, uanset niveau. I mange klubber har de folk fra 16 til 70 år på den samme træningstime, og det kan man, fordi alle øvelser kan tilpasses og skaleres. Det kan fx være at justere vægten i en vægtløftningsøvelse eller sætte en stol under, hvis man ikke kan lave en squat. Det er ligesom i golf, hvor folk med forskelligt handicap kan spille sammen, siger Oliver Amdrup.

Det er også en udbredt misforståelse, at man skal være sej og stærk for overhovedet at kunne gå i gang med CrossFit – ligesom det er lidt af en myte, at det er den sikre vej til skader, fortæller Sarah Krarup:

– Man sætter ikke folk i gang med en øvelse, før de er klar til den. Jeg brugte CrossFit til at komme i form igen efter min graviditet. Dengang kunne jeg ikke lave halvdelen af øvelserne, men det kom jeg til ved netop at træne CrossFit, siger hun og understreger vigtigheden af at finde en certificeret CrossFit-klub, så du er sikker på at få kvalificeret instruktion til din teknik.

– Der er helt faste standarder for øvelserne. Det kan fx være, hvordan det helt præcist ser ud, når du er i den nederste og den øverste position af en øvelse. Hvis du ikke overholder den standard, når du udfører øvelsen, får du "no-rep", dvs. repetitionen tæller ikke.

Sammenholdet minder om en fodboldklub

Unge og gamle, bønnestager og muskelbundter, karrierekometer og husmødre og mænd og kvinder kan altså træne side om side i CrossFit, og det skaber et helt specielt sammenhold, mener Oliver Amdrup:

– Man støtter, motiverer og hjælper hinanden, når det er hårdt. Lidt ligesom i en fodboldklub og på en anden måde end i fitnesscentrene, siger han.

Sarah Krarup er enig:

– Selv om mange af os konkurrerer mod hinanden, vil vi hinanden det godt. Man får nogle helt specielle venskaber gennem træningen, bl.a. fordi man oplever hinanden i situationer, når man er fysisk presset. Det, synes jeg, er meget charmerende ved CrossFit: Der er altid nogle af ens venner, der er nede at træne, siger hun. □



Sådan er træningen bygget op

Når du møder op til en CrossFit-træning, får du udstukket en WOD, Workout Of the Day, som du ikke kender på forhånd. En WOD er sat sammen af øvelser, ofte fra forskellige kategorier (vægtløftning, kondition og gymnastiske øvelser). Som regel udføres øvelserne på tid på en af disse to måder:

- ▶ Du skal udføre et bestemt antal af hver øvelse så hurtigt som muligt.
- ▶ Du skal udføre så mange gentagelser som muligt af en eller flere øvelser inden for et givent tidsrum, typisk 12-20 minutter. Instruktøren tager tid og sørger for, at du udfører øvelserne med korrekt teknik, ellers tæller de ikke. I de fleste CrossFit-klubber træner man også "skills" – dvs. teknik til de forskellige øvelser, der indgår i CrossFit.

WOD? Det betyder de mærkelige ord i CrossFit!

WOD (det vigtigste!): Workout Of the Day – dagens træningspas, der er forskelligt fra gang til gang og som regel udføres på tid.

AMRAP: As Many Reps/Rounds As Possible – så mange gentagelser eller runder af en øvelse, man kan nå inden for et bestemt antal minutter.

HSPU: Handstand Push-Up – armstrækkere, mens du står på hænder (findes også i lette varianter).

STOH: Shoulder To OverHead – du løfter en vægt fra skulderen og op over dit hoved.

C2B: Chest To Bar – brystet skal røre stangen, når du trækker dig op i armene. Evt. med lidt hjælp.

MU: Muscle-Up – øvelse, hvor du løfter dig selv op i to ringe til strakte arme.

TGU: Turkish Get-Up – øvelse, hvor du i en bestemt rækkefølge bevæger dig fra liggende position til stående og ned igen med en vægt i strakt arm.

CROSSFIT
ORDBOG

PROGRAM: Prøv selv CrossFit

CrossFit-instruktør Oliver Amdrup præsenterer tre gode WODs med klassiske CrossFit-øvelser til I FORM's læsere. De giver tre afvekslende træningsdage på en uge.

WOD 1:	WOD 2:	WOD 3:
CrossFit triplet workout: Amrap (as many rounds as possible) på 20 minutter.	Klassisk CrossFit styrke samt træning af gymnastiske færdigheder.	I FORM's egen Chipper workout: Hver øvelse skal kun gennemføres en gang.
400 meter løb (øvelse 4) 30 box jumps (øvelse 9) 30 sit-ups (øvelse 5)	Back squat 5-5-5-5 (øvelse 7) Amrap L-pull-up i 4 minutter – eller L-hang, hvis du ikke kan lave pull-ups (øvelse 11)	1000 meter roning (øvelse 2) 25 burpees (øvelse 12) 25 power cleans (øvelse 3) 25 kettlebell swing (øvelse 6) 25 knees to elbows (øvelse 8) 25 kettlebell front squat (øvelse 1) 25 box jumps (øvelse 9) 25 push-ups (øvelse 10) 1000 meter løb (øvelse 4)



ØVELSE 1

→ KETTLEBELL FRONT SQUAT

Stå med fødderne i hoftebredde og en kettlebell i hænderne ud for brystet. Spænd op i mave og bækkenbund, og sæt dig ned mellem dine ben, så langt ned du kan komme. Hold ryggen ret imens. Stræk benene i en eksplosiv bevægelse.

ØVELSE 2

→ RONING

Ro det angivne antal meter i en romaskine.

Her kan du prøve CrossFit

Uanset om du befinder dig i Finland, Indien, Alaska eller Australien, er der en certificeret CrossFit-gym. På adressen <http://map.crossfit.com> kan du gå på jagt efter en klub i nærheden af dig og se, om din lokale klub er certificeret.



ØVELSE 3

→ **POWER CLEAN:** Stå med fødderne i hoftebredde. Bøj knæene, og tag fat i vægtstangen. Spænd op i mave og bækkenbund, og træk i én powerful bevægelse vægtstangen op til skulderhøjde. Bøj let i knæene, mens du roterer albuerne ind under stangen og "griber" den. Stræk herefter knæene med det samme.

ØVELSE 4

→ **LØB** Løb det angivne antal meter på et løbebånd eller på en afmærket strækning, enten ude eller indendørs.



Vær meget omhyggelig med teknikken. Det er bedst at lære den af en kvalificeret CrossFit-instruktør.



ØVELSE 5

→ **SIT-UPS** Læg dig på ryggen med hænderne ud for brystet, knæene bøjet og fødderne i gulvet. Træk hagen en anelse ind mod halsen, så du ikke skyder hovedet frem. Brug mavemusklerne til at løfte overkroppen kontrolleret. Sænk den igen.

ØVELSE 6

↓ **KETTLEBELL SWING** Stå med fødderne i hoftebredde. Hold brystet løftet, mens du bøjer i knæene og tager fat i kuglen. Spænd i maven, løft dig lidt op, og sving kuglen bagud mellem benene. I én bevægelse strækker du knæene og skubber hoften eksplosivt fremad, så kuglen ryger op. Kuglen skal helt op, til dine arme er strakt og lige bag dine ører. Lad kuglen svinge tilbage igen.



ØVELSE 7

↑ **BACK SQUAT:** Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Spænd i mellemgulvet, og sænk dig langsomt ned, som om du sætter dig på en skammel bag dig. Kom godt ned i knæene. Rejs dig op i et dynamisk pres fra begge ben.

ØVELSE 8

↓ **KNEES TO ELBOWS:** Hæng i pull-up-stativet med skulderbredde mellem hænderne. Spænd godt op i maven, og før benene op mod stativet, så knæene føres mod albuerne. Det er lettere, end det ser ud.



ØVELSE 9

↑ **BOX JUMPS:** Stå foran en kasse, evt. med ekstra vægt på, så kassen ikke skrider let ud. Stå med fødderne i hoftebredde. Bøj i knæene, og sving armene bagud. Sæt eksplosivt af fra gulvet, samtidig med at du svinger armene frem og op (det hjælper til at komme højt op), og hop med samlede ben op på kassen. Land med bøjede knæ, og stræk dem herefter, inden du træder eller hopper ned igen.

ALLE øvelser kan laves i enklere varianter, så du kan være med, uanset dit niveau.



ØVELSE 10

→ **PUSH-UPS** Læg dig på maven, og placer hænderne lige under skuldrene. Hold en spænding i mave, balder og lår, så kroppen er lige fra nakke til hæl (eller nakke til knæ, hvis du ligger på knæene), mens du skubber dig op og ned.



ØVELSE 11

↓ **L-PULL-UP:** Fra L-hang-positionen (se nedenunder) løfter du dig op i armene, til din hage er lige over stangen. Sænk kontrolleret. Det er svært! I begyndelsen kan du i stedet vælge:

L-HANG: Grib fat i pull-up-stativet med hænderne placeret lidt bredere end en skulderbredde. Spænd godt op i maven, og løft benene til vandret – så godt du kan.



ØVELSE 12

↑ **BURPEES:** Stå med fødderne i hoftebredde. Squat ned, så du kan sætte hænderne i gulvet. Hop tilbage til plankeposition, dvs. en lige linje fra nakke til fødder, hvor du spænder i maven for at holde ryggen ret. Lav en push-up (evt. på knæene), hop tilbage til squat-position, og hop herfra mod loftet, så højt du kan.

Find mange flere CrossFit-øvelser på www.crossfit.com.