



Crossfit Træning: Nyt Navn, Gode Gamle Metoder

Af Marina Aagaard, MFT

I USA, og enkelte steder i Danmark, er 'crossfit' det sidste nye indenfor ekstra hård fitness træning og det lanceres som en særlig træningsform. Princippet er dog gammelkendt, nemlig cirkel- og crosstraining, hvor man blander flere træningsformer eller træningsmetoder, her konditionstræning og styrketræning på forskellig måde.

Det "nye" i 'crossfit' er, at man som modreaktion til den typiske moderat intensive fitness træning og de mere og mere avancerede fitness maskiner går tilbage til det gamle, "back to basics" grundøvelser med frivægtsudstyr, blandt andet med vægtløftning og komplekse øvelser med medicinbolde, vægte og kettlebells (specielle kugleformede vægte med håndtag).

Du kan lave dit eget crossfit fitness program med sjipling, sprinttræning, kropsvægtøvelser samt vægtløftningsøvelser som frivend og dødløft. Jeg anbefaler, at du får hjælp af en vægtløftningsinstruktør, fordi en god teknik er afgørende for gode resultater uden overbelastning og skader.

Der er utallige muligheder for crossfit træning med både kortere og længere programmer – evt. i cirkeltræningsform – typisk fra 14-30 minutter.

Eksempel på crossfit træning for øvede

15 min. Opvarmning: Sjipling med lav til stigende intensitet

25 Walking lunges hvis der er plads, ellers multi-lunges på stedet

10-25 Pullups

10-25 Box jump – spring op på stabil kasse (øg højden over tid), gå baglæns ned, gentag

10-25 Dips – pas på skuldre, gå ikke for dybt

25 Dyb squat med relativt lav belastning

25 Ryghævning på gulv med samtidigt løft af arme og ben (evt. med sandsæk)

10-25 Push press – skulderpres med håndvægte med lille squat jump med ben

25 Jack knife, knæ-up eller V-up for maven

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 