



### □ Crossfit - aldri kjedelig trening

**De siste årene har Crossfit blitt populært over hele verden. Til nå finnes det over 3.100 sentre. Crossfittrening er trening der man trener de musklene som man bruker hele tiden i dagliglivet. Det vil si at det er funksjonell trening.**

Menneskekroppen er laget for å kunne kaste, løfte, hoppe, løpe, trekke osv. Dette er ting vi gjør i dagliglivet. Om sommeren jobber vi i hagen, om vinteren måker vi snø for å nevne noe. Når man trener crossfit trener man de funksjonelle musklene, altså dem vi bruker i dagliglivet. Dette minsker faren for at vi skader oss når vi må gjøre de dagligdagse oppgavene vi har.

Crossfit er kjent for treningens høye intensitet. Man jobber i korte økter og den høye intensiteten kan vare fra 5-30 minutter. Man jobber korte økter fordi man ikke kan holde intensiteten så høyt over lenger tid. Høy intensitet gir markant større treningsgevinst enn trening ved moderat intensitet.

Crossfittreningen er alltid variert og man får aldri de samme oppgavene. Man vet heller ikke hvilke oppgaver man får før man har kommet på trening. Instruktøren skriver oppgavene på tavlen rett før treningen starter. Noen ganger jobber man i team på to og to, noen ganger jobber man alene på gruppen. Instruktøren trener ikke selv og har dermed full oversikt og følger med

## Crossfit - funksjonell trening

Written by Malu

Friday, 12 October 2012 21:57

---

at dem på trening gjør oppgavene riktig. På den måten føles det som at man har en personlig trener på hver trening og man unngår skader. Treningene er alltid forskjellig og på den måten får man trent hele kroppen og man låser seg ikke bare til de tingene man er god på. Dermed blir man god på mange ting.

Sjekk om det finnes et crossfitsenter der du bor og spør etter en prøvetime. Det er virkelig anbefalt.

**Obs: Fare for å bli hekta!! :)**