

CROSSFIT

MIÐVIKUDAGUR 21. SEPTEMBER 2011

Kynningarblað

Fjölbreytt námskeið,
undirbúningur,
keppni,
góður árangur.

Æfingakerfi sem gagnast fólki í daglegu lífi

Þjálfarar hjá CrossFit Iceland í World Class, Kringlunni, segjast hlakka til vetrarins en ný námskeið hefjast á fjögurra vikna fresti allt árið. Þeir segja CrossFit-þjálfun skila fólki betur undirbúnu út í lífið andlega og líkamlega, þar sem auðveldara sé að takast á við öll dagleg störf.

CrossFit-æfingarnar koma fólki í þannig form að allar daglegar áskoranir í lífinu verða auðveldari, hvort sem það er að flytja sófa eða bara að fara út í búð og andlegi þátturinn styrkist ekki síður á þessu námskeiði en hinn líkamlegi. Líkamsræktarheimurinn er að breytast með þessu – þetta nýttist fólki úti í hinu daglega lífi,“ segir Steinar Þór Ólafsson, CrossFit-þjálfari í World Class í Kringlunni.

Undir þetta tekur Guðrún Selma Steinarsdóttir CrossFit-þjálfari. „Æfingakerfið gerir það að verkum að maður verður allur einhvern veginn tilbúinn til að takast á við nýja hluti á hverjum degi. Þá er lagt mikið upp úr því að þetta sé skemmtilegt og fjölbreytt en æfingarnar eru þannig að allir geta verið á sínum hraða.“ Fjölbreytni CrossFit-kerfisins felst í því að æfingarnar eru allt frá sundi, hjólríðum og hlaupi til ólympískra lyftinga, fimleika- og leikfimi-æfinga.

World Class er með eina sex kennara sem allir eru með CrossFit-kennararéttindi en Steinar Þór segir sérstöðu World Class meðal

annars vera þá að þeir sem sækja CrossFit-námskeiðin njóti þess að geta sótt aðra tíma í einum nýu stöðvum í jóga, hot-jóga. „Í því kemur það mörgum vel að World Class er stór keðja sem býður upp á aðstöðu um alla borg.“

Tveir þjálfarar eru að jafnaði í hverjum tíma en farið er í gegnum upphitun, æfingar og teygjur ásamt fræðslu um mataræði

„Alls eru fimm grunnnámskeið í gangi í einu í CrossFit og svo eitt framhaldsnámskeið.“

og þjálfun. Vel er haldið utan um þátttakendur. Grunnnámskeiðin sem eru í gangi eru fimm hverju sinni auk eins framhaldsnámskeiðs og þau höfð á mismunandi tíma þannig að allir eiga möguleika á að komast.

„Alls eru fimm grunnnámskeið í gangi í einu í CrossFit og svo eitt framhaldsnámskeið og á þeim er alltaf ný æfing þannig að fólk getur mætt á hverjum degi án þess að lenda í því að vera að gera sömu æfinguna,“ segir Guðrún.

Steinar segir spennandi tíma vera fram undan fyrir framhaldsskólanema. „Það er afar algengt að krakkar flosni upp úr sínum íþróttum þegar menntaskólinn tekur við. Stífar æfingar í fótbolta og fimleikum eiga kannski ekki upp á pallborðið þegar þau vilja fara að sinna félagslífinu líka.



Guðrún Selma Steinarsdóttir, Mark Johnson, Arndís Ágústsdóttir, Fanney Sigurgeirsdóttir og Steinar Þór Ólafsson, CrossFit-þjálfarar í World Class.

Það hefur því miður ekki verið mikið í boði fyrir þennan aldurs- hóp sem hentar honum. Leikfimi- tímar innihalda breiðan aldurs- hóp og námskeiðin oft einhvers

konar „komdu þér í form“ námskeið. Í CrossFit geta krakkarnir mætt þrisvar í viku, fengið hreyfingu, keppt við aðra eða sjálfa sig og haft gaman af.“



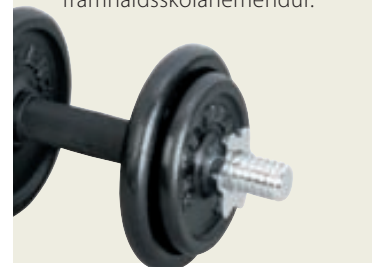
FÓLK Í MISMUN- ANDI FORMI

Hjá CrossFit Iceland æfir fjölbreyttur hópur fólks á öllum aldri, í misjafnlega góðu líkamlegu formi. Þrátt fyrir það að fólk sé státt á mismunandi stað hvað getu varðar geta allir tekið þátt í æfingu dagsins og haft jafn gaman af. Crossfit kemur fólki í þannig líkamlegt form að það getur tekist á við þær áskoranir sem lífið býður upp á. CrossFit Iceland nýtir allt umhverfið sem æfingasvæði, bæði úti og inni og engin æfing er eins.

FJÖLBREYTT ÆFINGAKERFI

CrossFit er skemmtilegt æfingakerfi fyrir alla sem byggir á fjölbreyttum, hnitmiðuðum og kraftmiklum æfingum. Hver æfing er ný áskorun og veitir líkamlega og andlega vellíðan sem fylgir því að sigrast á sjálfum sér.

CrossFit Iceland er staðsett í World Class, Kringlunni, og stendur fyrir grunnnámskeiðum á fjögurra vikna fresti allt árið. Nauðsynlegt er að fara á grunnnámskeið til að læra æfingarnar rétt, þekkja sín takmörk og fá góða tilfinningu fyrir Crossfit. Boðið er upp á sérstaka tíma fyrir framhaldsskólanemendur.



CROSSFIT

NÝ NÁMSKEIÐ Á 4 VIKNA FRESTI

Mánudagar / miðvikudagar / föstudagar kl. 07:00

Mánudagar / miðvikudagar / föstudagar kl. 11:00

Mánudagar / miðvikudagar / föstudagar kl. 16:15

Þriðjudagar / fimmtudagar kl. 06:10 og laugardagar kl. 10:00

Þriðjudagar / fimmtudagar kl. 17:15 og laugardagar kl. 11:00

CrossFit framhaldsskólar - mánudagar / miðvikudagar / föstudagar kl. 15:00



NÆSTU NÁMSKEIÐ HEFJAST:

3. OKTÓBER

World Class Laugum Reykjavík • Kringlunni Reykjavík • HR Reykjavík • Spönginni Grafarvogi
Dalshrauni Hafnarfirði • Ögurharfi Kópavogi • Turninum Kópavogi • Lágafellslaug Mosfellsbæ • Sundlaug Seltjarnarness
Korthafar fá aðgang að Laugardalslaug, Lágafellslaug og Sundlaug Seltjarnarness

World Class
ICELAND

- HEILSURÆKT FYRIR ÞIG -



CrossFit BC býður bæði upp á námskeið fyrir byrjendur og lengra komna. Enda segir Annie Mist mikilvægt að byrjendur læri að gera æfingarnar rétt.

MYND/ANTON



Aðstaðan er eins og best verður á kosið. Þar á meðal tveir fullkomnir æfingasalir.

Allir geta náð góðum árangri

Annie Mist Þórisdóttir, heimsmeistari í CrossFit, miðlar af reynslu sinni á eigin stöð, CrossFit BC við Suðurlandsbraut.

Annie Mist Þórisdóttir vakti heimsathygli á árinu þegar hún landaði fyrst Evróputitli og síðan heimsmeistaratitli í CrossFit. Annie Mist á og rekur, ásamt Elvari Þóri Karlssyni og fleirum, eigin CrossFit stöð, CrossFit BC við Suðurlandsbraut 4a þar sem þessi einstaka afrekskona miðlar af reynslu sinni.

„Við Elvar Þór ákváðum að opna stöðina í fyrra. Ég hafði þá

náð öðru sæti í heimsmeistarakeppninni í CrossFit og var í kjölfarið fengin til að kenna CrossFit um allan heim. Elvar tók líka þátt úti og víðaði að sér reynslu og okkur fannst bara liggja beint við að opna eigin stöð í framhaldinu,“ segir Annie Mist.

Áður en lengra er haldið kemst Annie Mist ekki hjá því að þurfa að útskýra aðeins nánar út á hvað CrossFit gengur. „Þetta er æfingakerfi sem fólk stundar til að komast í sem best form. Flestir eiga að geta stundað þær æfingar sem liggja til grundvallar og eru þær lagaðar að getu hvers og eins þar til viðkomandi nær góðum tókum á þeim,“ útskýrir hún og segir aldur og

líkamlegt ástand enga fyrirstöðu. „Allir geta náð langt í CrossFit. Fólk keppir í þessu fram eftir öllum aldri, jafnvel upp í sjötugt. Sjálfri tókst mér að plata foreldra mína út í CrossFit og hef verið að þjálfá þau með góðum árangri,“ bendir hún brosandí á og bætir við að námskeiðin taki mið af því að fólk sé misvel á sig komið. „Við erum með byrjendanámskeið þar sem fólk lærir að gera æfingarnar rétt og tókum fáa á hvert námskeið í einu til að viðhalda gæðum. Fjöldi á grunnnámskeiði fer aldrei yfir tólf í venjulegum tímum en fari fjöldinn yfir tuttugu er öðrum þjálfara bætt við til að halda yfirsýn,“ segir hún.



Annie Mist, heimsmeistari í CrossFit.

Að sögn Annie Mist er aðstaðan á stöðinni eins og best verður á kosið; tveir æfingasalir búnir

öllum helstu tækjum og tólum undir sama þaki og Boot Camp. „Aðsóknin hefur verið mjög góð frá upphafi og allt ætlaði svo um koll að keyra þegar ég sigraði úti,“ upplýsir hún og segir stöðina eiginlega hafa sprengt húsnæðið utan af sér í kjölfarið.

„Við sjáum því fram á að flytja í stærra og enn þá betra húsnæði í janúar á næsta ári og þangað ætlum við að fá erlenda, nafntogaða þjálfara til liðs við okkur,“ upplýsir Annie Mist en fæst þó ekki til að gefa frekari deili á stöðinni. „Hins vegar get ég lofað að hún verður sú flottasta á landinu.“

Nánari upplýsingar um stöðina fást á www.crossfitbc.is.

Uppfyllir öll skilyrði íþróttar

Á undanförunum árum hefur verið deilt um hvort CrossFit teljist vera íþrótt eða ekki.

Er CrossFit íþrótt?

Á Íslandi og erlendis hefur verið keppt í CrossFit í nokkur ár. Fyrsta Íslandsmótið var haldið í lok apríl 2011 og eins og alþjóð veit varð Annie Mist Þórisdóttir heimsmeistari í CrossFit í sumar. Að undanförunu hefur sú ein-kennilega umræða átt sér stað hvort

CrossFit sé íþrótt eða ekki. Í þessum pistli mun ég segja stuttlega frá því hvernig CrossFit-keppni fer fram, velta fyrir mér skilgreiningunni á íþrótt og greina að lokum eiginleika CrossFit með tilliti til eiginleika íþróttar.

Hvernig er keppt í CrossFit?

Skapari CrossFit, Greg Glassman, hannaði CrossFit sem íþrótt

hreytinnar (e. the sport of fitness). Hann skilgreindi hreytti (fitness) sem það að geta staðið sig vel í hvers konar líkamlegum áskorunum sem fyrir mann eru lagðar og hraustasta einstaklinginn sem þann sem best innir af hendi fjöldann allan af ólíkum líkamlegum áskorunum. Það er á þessum grunni sem keppt er í CrossFit.

Í CrossFit-keppnum er sigurvegarinn sá sem best leysir fjölbreyttar og margslungnar líkamlegar áskoranir keppninnar. Keppnisgreinarnar, kallaðar WOD, eru oftast samsett úr tveimur eða fleiri ólíkum æfingum eða þrautum. Eitt af því skemmtilegra við CrossFit-keppni er að keppendur mæta til leiks ómeðvitaðir um það hvað bíður þeirra. Allar mögulegar líkamlegar áskoranir eru leyfilegar, hlutverk keppendanna er einfaldlega að vera eins vel undirbúnir og mögulegt er til að takast á við hið óvænta.

Hvað er íþrótt?

Áður en hægt er að svara því hvort CrossFit teljist íþrótt eða ekki, er nauðsynlegt að velta því fyrir sér hvað felst í hugtakinu íþrótt.

Orðabækur af ýmsum toga virðast nokkuð sammála um að íþrótt þurfi að fela í sér einhvers konar keppni, fara fram samkvæmt regluverki, fela í sér líkamlega áreynslu eða færni, og hafa til að bera hlutlæga og vel skilgreinda mælikvarða til að greina á milli keppenda eða liða.

Uppfyllir CrossFit skilyrði íþróttar?
Tökum þetta fyrir lið fyrir lið.

Er keppt í CrossFit?

Já, það fer ekki á milli mála.

Fer CrossFit-keppni fram samkvæmt reglum og stöðlum?

Vissulega gerir hún það. Fyrir hverja CrossFit-keppni er skilgreint hvernig framkvæma skal hverja æfingu, keppendum er gerð rækileg grein fyrir þessum stöðlum og þeir eru dæmdir eftir framkvæmd þeirra. Staðlarnir geta verið breytilegir milli keppna, enda eru WOD-in ólík milli keppna. Keppandi fær stig fyrir hvert WOD samkvæmt fyrirfram ákveðnum reglum, og sá keppandi sem kemur best út úr WOD-um keppninnar sigrar.

Felur CrossFit keppni í sér líkam-



Í CrossFit er keppt í ólíkum greinum, þar á meðal hjólreiðum, ólympískum lyftingum og sundi.

MYND/SVANUR ÞÓR KARLSSON

lega áreynslu eða færni?

Ég er nú hræddur um það! Þeir sem reynt hafa munu seint þræta fyrir það.

Eru hlutlægir mælikvarðar á frammistöðu til staðar?

Að sjálfsögðu. Algengustu mælikvarðar á frammistöðu í CrossFit eru sá tími sem það tekur að framkvæma WOD, þyngd lóðs, fjöldi endurtekninga, umferða eða stiga, og vegalengd. Allt eru þetta algengir mælikvarðar úr öðrum rótgrónum íþróttum.

Lokaorð:

Það er því afdráttarlaus niðurstaða að CrossFit uppfyllir öll skilyrði íþróttar. Það er ósk okkar sem stöndum að CrossFit að íþróttin okkar verði viðurkennd sem slík og fái í framtíðinni að blómstra undir merkjum ÍSÍ. En þangað til munu CrossFit-arar keppa grimmt úti um allar trissur í þeirri stórskemmtilegu íþrótt sem CrossFit óneitanlega er.

Leifur Geir Hafsteinnsson, eigandi og yfirþjálfari CrossFit Sport leifurgeir@crossfitsport.is

Til hamingju með heimsmeistaratitilinn Annie
Við hjá Hreysti erum stolt af því að vinna með fremsta íþróttafólki Íslands



Full af orku!

Annie Mist Þórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011 notar



VIPER ACTIVE Orkudrykkur og gel
VIPER BOOST Orkudrykkur og gel
RECOVERMAX endurhleðsludrykkur



allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

www.hreysti.is

CROSSFIT FYRIR ALLA

Til eru ýmsar útgáfur af CrossFit utan hins hefðbundna æfingakerfis, sem hafa verið settar saman með sérþarfir ólíkra hópa í huga. Þannig eru til sérhannaðar útgáfur af CrossFit fyrir börn, barnshafandi konur, eldri borgara, fótboltamenn og hermenn svo dæmi séu tekin. Þá hafa ýmsir skólar í Bandaríkjunum og Kanada tekið upp á því að kenna nemendum sínum CrossFit í velferðarskyni.

**NOTAÐI LÖGREGLUMENN Í SANTA CRUZ Í TILRAUNASKYNI**

Bandarísku hjónin Greg og Lauren Glassman eru upphafsmenn CrossFit. Greg Glassman starfaði um árabil sem íþróttakennari við bandarískan menntaskóla áður en þau hjónin hönnuðu æfingakerfið sem liggur til grundvallar CrossFit. Kerfið prófaði hann fyrst um miðjan tíunda áratuginn þegar hann var ráðinn til að þjálfa lögregluhlíðið í Santa Cruz. Það mæltist samstundis vel fyrir og náði á fáeinum árum mikilli útbreiðslu um allan heim.

**SÉRFRÆÐINGAR JÁKVÆÐIR**

Ritstjórar PureHealthMD, sem starfa meðal annars fyrir Discovery Health Channel, hafa í gegnum tíðina farið fögrum orðum um CrossFit. Þeir segja þetta æfingakerfi meðal annars stuðla að almennri hreysti á skemmri tíma heldur en margar þeirra æfinga sem eru um þessar mundir iðkaðar á líkamsræktarstöðvum í sama tilgangi. Í raun skili CrossFit betri árangri en flest önnur æfingakerfi, sem sjáist í stóráuknu úthaldi og mun sterkari vöðvum svo fátt eitt sé nefnt. Þá telja þeir líka mikinn kost að ekki þurfi á fofdýrum tækjum að halda til þess að geta iðkað CrossFit með góðum árangri.

LÍFVERÐIR DROTTNINGAR Í CROSSFIT

CrossFit er kennt við tæplega 2.000 líkamsræktarstöðvar um allan heim. Þá ástunda víða slökkviliðs-, lögreglumenn og herir CrossFit í heilsubótarskyni. Má þar nefna konunglegu dönsku lífvarðasveitina og kanadíska herinn.



Þau vita hvað þarf til að ná árangri

enda afreksfólk í fremstu röð og vel að sér um næringu og heilsu.

Heilsuréttir Nings

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteína og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Annie Mist
Heimsmeistari í
Crossfit 2011
Silfurhafi á heimsleikum
í Crossfit 2010,
Evrópumeistari í Crossfit
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Frankvæðastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011

Ágúst Guðmundsson
Slökkviliðsmaður og
keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011
ásamt verðandi heimsmeistaral

Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn
Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp
og Crossfit meistari
Íslands
ásamt verðandi
Íslandsmeistara
í einhverjul



NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is

