

# Crossfit – en aktivitet for alle



Crossfit er endnu ikke ret kendt her i området, i Gadbjerg IF er de snart i gang.

**Crossfit er endnu ikke ret kendt her i området, det håber man i Gadbjerg IF at kunne ændre på med deres nye aktivitet X-Fit.**

I Gadbjerg er man jo kendt for at hatten er lidt på skrå, og at man aldrig går i stå. Det motto arbejder Gadbjerg IF ihærdigt på at overholde og er derfor i gang med de sidste manøvrer inden dørene åbnes til deres nye aktivitet Crossfit.

Konceptet crossfit bygger på cirkeltræning – flere øvelser ad gangen. En træningsform der optimalt kombinerer styrke-, kredsløbs-, og mobilitets-træning og udføres med høj intensitet. Mange gentagelser og få pauser.

- Det er den mest vanedannende træningsform jeg nogensinde har prøvet. Træningen er for alle, uanset alder og fysisk formåen, udtaler certificeret crossfit level 1 træner Søren Dahl fra Gadbjerg IF, der allerede på nuværende tidspunkt mærker stor interesse for den nye aktivitet.

- Gadbjerg IF har valgt at satse på noget helt nyt og har investeret i kvalitetsudstyr, så nu kan vi slet ikke vente med, at komme i gang og tilbyde den anderledes og spændende form for træning, som appellerer til en bred vifte af folk, i forhold til traditionelle motionsformer.

## Har du lyst til at være med?

Sidder du nu og tænker, at det kunne være en spændende udfordring, og har du lyst til selv at prøve kræfter med kettlebells og traktordæk?

- Gadbjerg IF afholder 2 introaftener, hvor crossfit præsenteres og hvor der vil være mulighed for selv at prøve den nye aktivitet. Du kan møde op i gymnastiksalen på Gadbjerg Skole enten torsdag den 13. december eller torsdag den 20. december, begge dage kl. 19.

- Vi håber at rigtig mange vil tage imod vores initiativ med X-Fit, da variation i træningen er meget vigtigt, både fordi det betyder, at man får trænet kroppen mere allround og minimerer risikoen for skader, understøtter Søren Dahl. Der glæder sig til at åbne dørene til crossfit universet.

## FAKTA:

Crossfit er et styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres under relativ høj intensitet.

Crossfits mål er, at skabe den fuldkomne atlet - et mix mellem gymnasten, vægtløfteren og sprinteren. Crossfit stiler efter en bred generel fitness. Et af Crossfits mottoer er: "Vores speciale er ikke at specialisere os". Crossfit stiler efter lige god performance indenfor disse kriterier: Udholdenhed (kredsløb), Udholdenhed (styrke), hastighed, balance, smidighed, styrke, koordination, præcision og behændighed (agility). Crossfit bruger ingen maskiner til træningen. De redskaber der bruges er hovedsageligt frie vægte, vægtstænger, kettlebells, ringe, armhævningsstativer, medicinbolde, sandsække, traktordæk, muckerter m.fl.

## Yderligere information:

### Gadbjerg Idrætsforening

Certificeret Crossfit Level 1 Træner Søren Dahl  
[sdahl74@gmail.com](mailto:sdahl74@gmail.com), tlf. nr. 21 25 04 21