

Vil du også have del
i crossfit-succesen?

Er du ny i branchen eller har du blot brug for sparring og gode ideer til dit eksisterende center, så kan vi rådgive dig bedst muligt. Produktudviklingen går så stærkt, at det er ikke muligt for os at vise alle produkterne, vi forhandler på vores hjemmeside. Så kontakt vores salgsteam og hør mere på 3955 1997 eller send os en mail på crossfit@medicsport.dk



Du kan også scanne QR-koden til din mobil eller besøge medicsport.dk/crossfit

- og læse hvad vi kan tilbyde dig inden for crossfit.

MEDICSPORT

- Nu også crossfit-leverandør

MedicSport A/S
Herlev Hovedgade 17
DK-2730 Herlev
T (+45) 3955 1997

Crossfit er det hotteste
og hurtigst voksende
træningskoncept i USA
i øjeblikket ...



Crossfit

Power. Udholdenhed. Smidighed. Præcision.



... i Danmark er interessen stigende og det går rigtig stærkt.



I'm pushing sixty.
That is enough
exercise for me.

Skindet bedrager!
Uskyldigheden her
vejer 48 kg!



I really don't think I need buns of steel.
I'd be happy with buns of cinnamon.

Hvad er crossfit

Crossfits mål er, at skabe den fuldkomne atlet: et mix mellem gymnasten, vægtløfteren og sprinteren. Crossfit stiler efter en bred, generel fitness. Et crossfit motto siger "Vores speciale er ikke at specialisere os".

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

Crossfit stiler efter perfektion indenfor ti kriterier: Cardiovascular/Respiratory endurance. Stamina. Strength. Flexibility. Power. Speed. Agility. Balance. Coordination. Accuracy.

På dansk kalder vi det: Udholdenhed styrke/kredsløb. Hastighed. Styrke. Mobilitet. Koordination. Behændighed. Balance. Agility. Præcision.

Crossfit bruger ingen fitness-maskiner til træningen. I stedet har et Crossfit Gym frie vægte, kettlebells, ringe, pull-up stativer, medicinbolde, sandsække, traktordæk med mere... I bund og grund handler det om at bruge kroppen så funktionelt som muligt.

En træning - W.O.D (Workout Of the Day) er ofte meget kort pga. den høje intensitet - fem til 20 minutter.

Træningsformen har i USA på få år udviklet sig med lynets hast, og der findes nu omkring 400 Crossfit gyms. I Danmark er det stadig relativt nyt, men det er helt tydeligt, at det ikke varer længe, før det også slår igennem her.



Henrik Affe har holdtræning i "Labben".

My idea of exercise
is a good brisk sit



W.O.D.

7. oktober AF:

Slagter Chipper:

50 lunges

100 sit ups

40 back ex

80 swings

30 lunges

Eksempel på en W.O.D.
fra den 7. oktober.

**STILL PUMPED FROM
USING THE MOUSE**



Catrine Mannerup
fra Butchers Garage
viser her en øvelse
med Muscledrivers
elastikbånd.

Produkter, der kan tåle mosten

Et af MedicSports varemærker er at levere komplette A-Å løsninger og vi har derfor altid fingeren på pulsen i forhold til de nyeste trends og træningsmetoder. Vi har i den seneste tid oplevet en stigende interesse for crossfit og har derfor arbejdet intensivt på at finde en leverandør, der lever op til vores kvalitetskrav. Det er nu lykkedes og vi er glade for at præsentere det amerikanske crossfitmærke Pendlay, som en del af vores produktportefølje. Pendlay er en af de mest anerkendte producenter på markedet i kraft af deres brede sortiment og høje kvalitet. MedicSport er eneforhandler af Pendlay og Muscledrivers produkter i Skandinavien.



Pendlay &
Muscledriver



Se mere på:
medicsport.dk/crossfit

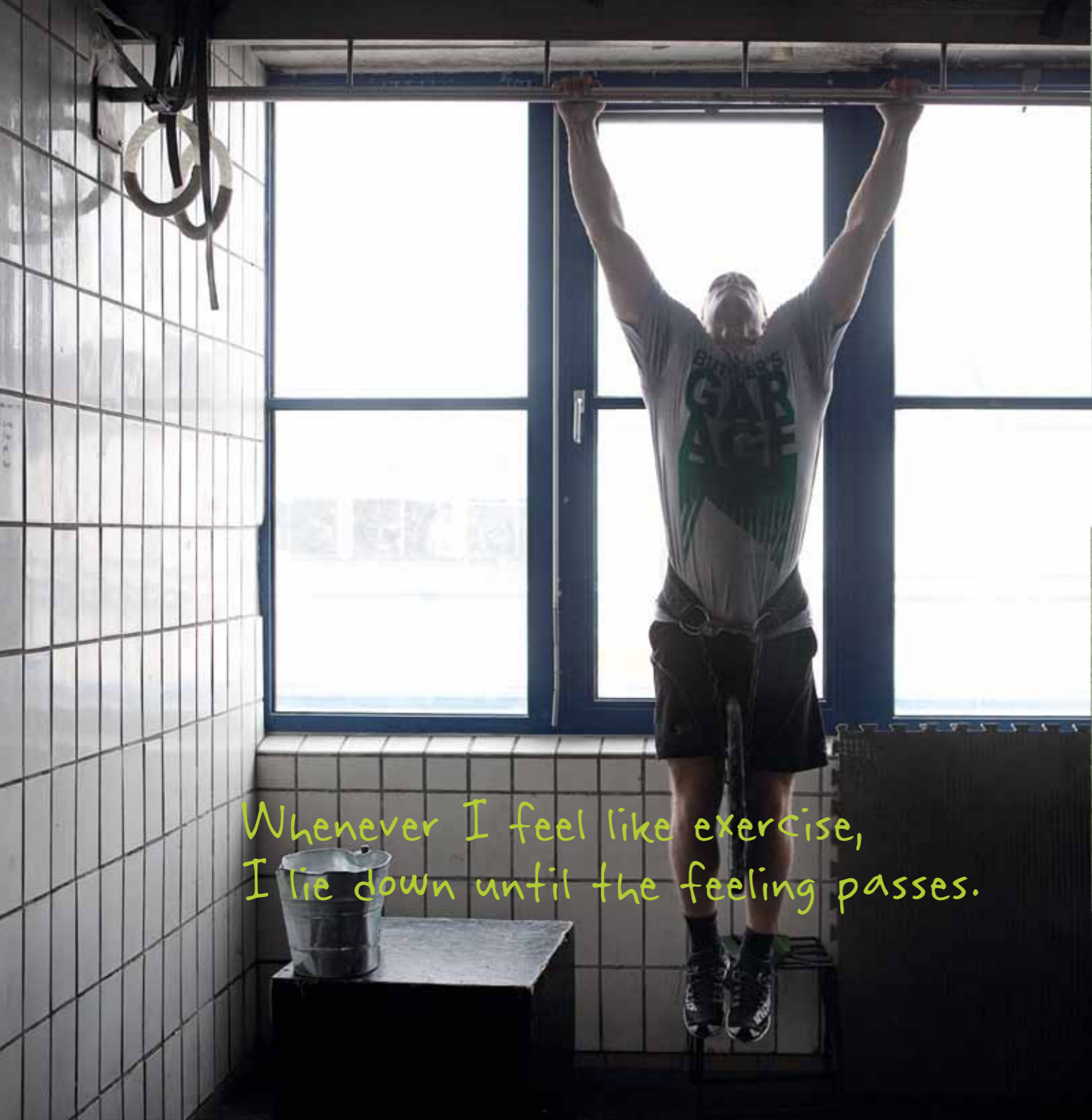


How you do anything
is how you do everything



Brug os. Vi ved hvad det handler om

Udover produkterne kan vi også tilbyde knowhow omkring crossfit. Flere af vores medarbejdere er uddannede og passionerede crossfit-atleter som kan give dig den bedste rådgivning og inspiration omkring indretning af crossfit i dit center. Så brug os som din sparringspartner hvis crossfit er nyt for dig.



Whenever I feel like exercise,
I lie down until the feeling passes.

Reebok og Crossfit

Reebok Global har indgået samarbejde omkring CrossFit med et fornyet fokus på fitness & træning. Aftalen omfatter tøj-sponsoring af top crossfit-atleter. Atleterne hjælper Reebok omkring udviklingen og design af Apparel for at imødekomme de generelle krav og ønsker fra crossfitterne. I USA har Reebok taget ejerskab

på det officielle Crossfit mesterskab, der hedder Reebok Crossfit Games frem til år 2020.

I Danmark har Reebok (Apparel) og MedicSport indgået samarbejde med Butchers Garage & Butchers Lab og har bygget og indrettet Stretch Box i Kødbyen og Valby.

Reebok Stretch Box.



Holdtræning fra Butchers Lab.



Speedtraining. Agility.

