

CROSSFIT

– inte för alla

Jag är den första att skriva under på att **all träning är bra träning**, men att komma och säga att en träningsform är svaret på precis allt, det håller jag inte med om! Vill du gå ner i vikt? Kör crossfit! Vill du bli starkare? Kör crossfit! Vill du få bättre tid på milen? Kör crossfit! Vill du få större muskler? Kör crossfit! Vill du lära dig simma? Kör crossfit. Har du ont i ryggen? Kör crossfit.

Crossfit verkar vara svaret på allt helt plötsligt! Det låter i alla fall så när man pratar med en "crossfit- frälst". Men att tro att snabbare och hårdare är det enda rätta och nyckeln till hälsa stämmer inte riktigt överens med verkligheten alla gånger. Klart att jag förstår tjusningen och utmaningen med crossfit, att ständigt bli snabbare och klara av fler repetitioner, att hela tiden försöka

rutin! Det är inte bra för någon! Och det är dessutom ytterst få kroppar som klarar av denna snabba och tunga träningskombo. Mina PT-kunder blir emellanåt utsatta för cirkelträning/crossfit, det vill säga mixad träning, men jag skulle absolut inte köra den typen av högintensiv träning varje dag, oavsett om själva övningarna byts ut eller inte. **Jag ser inte meningen med det, förstår inte syftet med att dränera sig så fullkomligt på energi under varje träningspass hela tiden.** Och att måttstocken på ett bra träningspass mäts utifrån blodsmaken i munnen och hur nära man är att kräkas. Nja, inte helt okej.

Tyvärr är väl "quickfix"-tanken alldeles för tilltalande för många. För detta är verkligen något man inte kan sticka under stolen med: de som kör crossfit ser ruggigt väl-

”För att klara av frivändningar, marklyft, ryck och kettlebellsvingar krävs otroligt mycket träning och en mycket god teknik”

vinna över sig själv – men till vilket pris? Högintensiv träning som bygger på konstant mjölksyra är i längden väldigt destruktiv för kroppen. Anaerob mjölksyraträning ska aldrig utgöra basen i en tränings-

tränade ut. Att de på köpet har avslitna biceps och diskbräck spelar mindre roll. Ännu en gång går skönheten före hälsan. För ytterst få kroppar står faktiskt pall för crossfitens höga intensitet, och ännu

färre har den rätta tekniken och hållningen för lyften. För att klara av frivändningar, marklyft, ryck och kettlebellsvingar krävs otroligt mycket träning och en mycket god teknik. Ta då också i beaktande att man ska köra på så fort man bara kan och med tunga vikter. Det säger sig självt att när tröttheten och mjölksyran börjar göra sig påmind så brister tekniken. Inte undra på att diskarna i ryggen gnisslar.

Tycker du att det är den ultimata träningsformen för dig, att crossfit är det roligaste du vet, så är det ju toppen att du har funnit en träningsform som du trivs med och som får dig att må bra. Grattis och kör hårt säger jag! Själv älskar jag att köra slut på mig själv med en kettlebell, en skivstång och burpees. Att göra det om och om igen tills det känns som att hjärtat inte kan pumpa hårdare. Att få

kämpa tillsammans med de andra, höra musik och dunsarna från skivstångerna i mattan. Ledarens frammanande direktiv. Jag älskar att få vara i min träningsbubbla och låta kroppen få förvandlas till en maskin som bara matar på. Och just där och då kan jag inte förstå hur någon inte kan gilla crossfit. Men efter tio minuter in i woden, när mjölksyran håller ett hårt tag om mig, känns det skönt att veta att kroppen kommer att få sin återhämtning och att två gånger i veckan räcker gott och väl för mig gällande den här typen av högintensiv träning. Men oavsett hur mycket jag älskar känslan av blodsmak i munnen efteråt, hur kul crossfit än är och hur underbar gemenskapen är i boxarna – kom inte och säg att crossfit är för alla!



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och driver sitt egna företag, In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon även på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Följ Frida på hennes blogg inmood.se.

AV: Frida A. Werander