Nr. 2/2013

vitaminactive

every body happy

Sportevents

Zelf meedoen, langs de kant aanmoedigen of gewoon voor de tv?

Dam tot Damloop
hardlopen
Amsterdam - Zaandam
22 september

Tocht om de Noord
wandelen
Groningen
28 t/m 29 september

Kustmarathon Zeeland
hardlopen
Burgh Haamstede
04 t/m 06 oktober

Dutch senior open
golf
Badhoevedorp
11 t/m 13 oktober

Zesdaagse van Amsterdam
baanwielrennen
Amsterdam
21 t/m 26 oktober

Haagse korfbaldagen
korfbal
Den Haag
26 oktober t/m 02 november

NK afstanden
schaatsen
Heerenveen
25 t/m 27 oktober

NK boksen
boksen
Rotterdam
01 december

Olympisch kwalificatietoernooi
schaatsen
Heerenveen
27 t/m 30 december

Australian Open
tennis
Melbourne (Australië)
13 t/m 26 januari 2014

kracht | Duur | Sprint

Hoe CrossFit ben jij?

In de loop der jaren zijn al heel wat fitnessrages gekomen en gegaan. Het streven om leuker, effectiever, spannender of flitsender te zijn, blijft de gemoederen bezighouden. Of wat dacht je van héftiger. Heftig is de trend van nu en het luistert naar de naam: Crossfit. Met Crossfit kom je erachter dat je lang zo fit niet bent als je wellicht had gedacht!

Het uiterste

Crossfit haalt inspiratie uit atletiek, Olympisch gewichtheffen, gymnastiek en… jou!
Het is een allroundtraining die veel van je vraagt en die op zoveel mogelijk plekken van je lichaam haar stempel wil drukken. Je wordt gestimuleerd om tot het uiterste te gaan, om grenzen te verleggen en jezelf te (blijven) verbazen. Crossfitters door het hele land, over de hele wereld, voelen zich met elkaar verbonden en social media zoals Facebook en YouTube dragen hieraan hun steentje bij: scores en nieuwe ideeën worden maar wat graag uitgewisseld. Je leert van anderen, leert afzien, vallen en opstaan, 'voelt' wat je aan het doen bent en ziet de transformatie bij jezelf tot stand komen. Krijg je al zin om de uitdaging aan te gaan?

Compleet, gevarieerd en intensief

Een Crossfit workout is ontzettend intensief en daardoor ook lekker kort; wat zijn nu 20 tot 30 minuten? Serieuze business is het wel, getuige alleen al het trainingsmateriaal. Op wellicht een roeiapparaat na, wordt geen gebruik gemaakt van standaard fitnessapparaten, maar juist van losse materialen. De medicijnbal, kettlebells, barbells, dumbells, je eigen gewicht, touwen, ringen, autobanden, optrekstangen, kistjes en zandzakken spelen een Oscarwaardige hoofdrol.

Bij Crossfit draait het om functionele bewegingen. Dit zijn bewegingen die we vanzelfsprekend in het dagelijks leven gebruiken zoals lopen, zitten, duwen, trekken, gooien, bukken, balanceren, springen en sprinten. Combineer je eerdergenoemde trainingsmaterialen met deze alledaagse bewegingen en gooi je daar tegelijkertijd een hoge intensiteit tegenaan, dan creëer je zomaar een heftige workout waar je Crossfit van wordt!

Doordat je met Crossfit je functionele bewegingen naar een hoger niveau tilt, zul je je steeds soepeler door het leven gaan bewegen. Boodschappen sjouwen, de trap wéér op moeten omdat je je sleutels wéér vergeten bent, of een sprintje trekken voor de bus…? Geen probleem!

Crossfit bevordert:
- *snelheid*
- *spierkracht*
- *souplesse*
- *reactievermogen*
- *uithoudingsvermogen (longen én spieren)*
- *coördinatie*
- *balans*

...en werkt met jou aan een mooi geproportioneerd lichaam!

Ook bij jou in de buurt?: www.crossfitnederland.nl
Een indruk krijg je hier: http://bit.ly/19ieA9s

TEKST: MARJORI HONG

Sportspecial

Ook in jóuw trainingsschema?

Magnesium Tauraat
Vitaminsports
120 capsules ~~18.95~~
15.16

20% KORTING

- magnesium ondersteunt de normale werking van botten, spieren en het zenuwstelsel
- magnesium draagt bij tot vermindering van vermoeidheid
- Magnesium Tauraat wordt bijzonder goed door het lichaam opgenomen