

Sigrún Arna Brynjarsdóttir

Kårstadvegen 14A

6103 VOLDA

Tlf. 454 18 685



NISJE: CROSSFIT

Om meg

Eg kjem frå Island og har vært busatt i Noreg sidan 2017. Eg har jobba som trenar nu i 10 år som coach. Sist ved Crossfit Førde, kor eg var CrossFit Level 1 instruktør og Spøst Florø der som eg var PT leder. Min største lidenskap er å gjere andre bedre og hjelpe andre å blir den beste versjonen av seg sjølv. Mitt spesialfelt er livsstilsendring og bedre rutiner for varig endring og bedre livskvalitet. Ellers har eg god kunnskap og erfaring med økt styrke og endring av kroppskomposisjon.

Eg kjem frå ein aktiv familie med stort fokus på fysisk aktivitet. Min mann Hilmar Gudlaugsson er trenar for Volda HK sitt damelag. Eg har sjølv spelt handball aktivt, og har mange års erfaring innan styrketrening. Fordelane med CrossFit er unike. Det er både variert, funksjonelt, intensivt og sosialt – og på den måten går ein aldri lei. Målet mitt er å skape ein trygg og kjekk atmosfære. Eg vil møte det enkelte menneske der dei er, og på den måten kan eg garantere at alle vil oppleve ein god mestringsfølelse.

Utdannelse og sertifiseringer

Utdanning:

- Bachelor i Sports & Health Science v/ Universitetet på Island
- Personlig Trener v/ Universitetet på Island
- PT leder ved Spenst Florø
- Styrke trener for Førde handball

Diverse kurs

- Trenerkurs fra Idrettsskolen i Aarhus
- CrossFit Level 1 Trener.
- Burgener Strength Vektløfte kurs Level 1
- Precision Nutrition Level 1 Trener

Kontaktopplysninger

Organisasjonsnummer: 919 839 694

Hvor prosjektet er lokalisert

De blir jobbet med flere ulike alternativ i Volda sentrum. De er flere ledige lokale som er aktuelle.

Størrelsen på bedriften

Eg har eit enkeltmannsforetak

Beskrivelse av tiltaket

Eg vil starte opp CrossFit Volda

Eg har en visjon om å skape et sted hvor alle føler seg velkommen til å trene, bli motivert og oppfordret til å være den beste versjonen av seg selv.

Trening på CrossFit Volda skal være et av dagens høydepunkter. Jeg tror at økt forståelse og kunnskap om kosthold og trening er nøkkelen til en langsiktig løsning som gjør at den enkelte kan prestere bra, leve bra og trives på veien til å nå sine mål.

Jeg ønsker at alle skal ha det gøy når de trener, og de vil derfor få en variert treningshverdag. Uansett treningsbakgrunn, er jeg på lag, og vil hjelpe kunden mot sine mål.



Målgruppe

Organisert idrett er en viktig arena, både for fysisk og psykisk helse. Negative konsekvensen av en pandemi er vanskelig å ta bort, fordi en pandemi handler om at man må være mindre sammen med andre og må holde avstand fra hverandre. Jeg tror det er kjempeviktig å ha et tilbud for unge voksne både under og etter pandemien. Jeg ønsker å gi unge voksne og ungdom muligheten for å delta i organisert idrett som kan tilpasse seg etter tiden vi lever i, der vi følger tiltakene som er satt for å hindre spredning av Covid-19,

I en Norstat-undersøkelse gjort for NRK med et representativt utvalg svar fra aktive voksne mellom 20 og 40 år kommer det fram at koronapandemien har ført til mindre trening i aldersgruppen.

- **Syv prosent har helt sluttet å trene siden pandemien**
- **24 prosent sier de trener mindre enn før koronaviruset**
- **48 prosent forteller at de er usikre eller at de ikke kommer til å vende tilbake til sine gamle treningsvaner når koronatiltakene er over.**
- **En av fem sier de ikke vil gå tilbake til sine gamle treningsvaner.**

«Kilde: nrk.no/sport»

Budsjett

Eg har ikkje motteke anna støtte, offentleg eller privat.

Hva er CrossFit

CrossFit kan sammenlignes med å ha personlig trener i gruppe, som betyr god oppfølging og motivasjon samt man blir en del av et unikt miljø av inspirerende og hyggelige mennesker.

CrossFit er konstant varierte funksjonelle bevegelser utført med høy intensitet. Alle CrossFit økter er basert på funksjonelle bevegelser med de beste aspektene fra grener slik som gymnastikk, olympisk vektløfting, løping, roing, styrketrening m.m.

Det er alltid mye variasjon i treningen, for eksempel kan økten du gjør på en mandag bestå av back squats og box jumps, mens økten på tirsdag er løping, roing, og pull ups. Alle treningsøkter (eller WOD) kan skaleres etter ditt nivå og det innebærer også at selv en nybegynner kan gjøre samme treningsøkt som en erfaren utøver.

På boxen vår står treningsmiljøet i fokus, noe som du vil merke fort på timene. Vi mener at hver dag har du en unik mulighet til å være den beste versjonen av deg selv, og vi har satt oss den oppgaven å hjelpe deg til å oppnå dette: gjennom hardt arbeid, svette, smil og glede.

Hos oss er vi veldig opptatt av god kvalitet både på den instruksjonen som coachen tilbyr, og på programmering av timene. Vi følger treningsprogrammering som er spesifikk til vår box, hvor hver treningssyklus har et unikt fokus, f.eks. styrke, gymnastics, utholdenhet.

CrossFit er en særdeles effektiv treningsform grunnet "tall og data" som ligger i bunn. Vi måler dine resultatet og dermed også dine forbedringer, så du vil kunne se hvor (og når) du har blitt sterke og raskere. Vi lagrer alltid nøyaktige tider og resultater, og i neste alle wods bruker vi tid-tagning og regler for "movement standards". Dette medfører at all trener likt og følger samme grunnlag for presentasjon.