

# CrossFit: desafía a tu cuerpo

**Saltar cajas, escalar una cuerda, hacer flexiones colgado de una barra, levantar una rueda de tractor... El CrossFit es un novedoso método de entrenamiento que nace de las manos de los mejores expertos en fitness de Estados Unidos y que viene determinado por una serie de ejercicios funcionales, que se realizan en sesiones de alta intensidad y corta duración.**

Los ejercicios funcionales son ejercicios que reclutan varios músculos y articulaciones. Ponen énfasis en los movimientos y en la función del músculo, no en su forma. Al contrario de los ejercicios de aislamiento, que buscan localizar un área del cuerpo, los ejercicios funcionales involucran más de una articulación, son divertidos, seguros y se aprenden de forma progresiva. Además, buscan generar fortaleza en los músculos más grandes del cuerpo y transferirla a los más pequeños, del centro a las extremidades. En esta disciplina se mueven grandes pesos, a gran distancia y a gran velocidad, de

la misma forma que lo hacemos en nuestro día a día. El CrossFit emplea movimientos cotidianos en los que se trabajan varios músculos a la vez de la manera más dinámica posible. En él se incide sobre las diez capacidades físicas básicas más reconocidas por todos los que somos especialistas en el entrenamiento deportivo: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Esta especialidad se puede practicar al aire libre, en grupo y siempre con un entrenador personal que nos explique cada ejercicio para su correcta

ejecución y cronometre nuestros tiempos. Se caracteriza por la creatividad y la variedad constante de ejercicios.

En definitiva, es una nueva modalidad deportiva, no apta para cardíacos, para quemar grasa de una manera divertida y a la vez competitiva, ya que se crea un 'pique sano' entre los participantes para ver quién logra el mejor tiempo, intentando superar a los demás y a uno mismo. Nada tiene que ver con la práctica de ejercicios en los gimnasios convencionales. En el CrossFit la máquina es el propio deportista.

La filosofía CrossFit tiene como objetivo llevarte a la mejor condición física y mental a la que puedes aspirar. No se espera que seas el mejor atleta del mundo, sino que seas la mejor versión de ti mismo.

## ENTRENAMIENTO TOTAL

Antes de comenzar la sesión de entrenamiento de CrossFit dedicarás unos diez minutos a realizar un buen calentamiento, ya que posteriormente vas a trabajar a una intensidad elevada. En él realizarás un trote suave, carrera lateral y cruzada para calentar aductores, rodillas al pecho y talones al glúteo para activar las piernas, suaves saltos con ambas piernas y movilidad articular de brazos, tronco, cadera y rodillas. Para

el entrenamiento tan solo vas a necesitar un cronómetro, una rueda, cuerdas, un cinturón, una bolsa búlgara y unas correas ajustables.

El entrenamiento de CrossFit que te propongo está compuesto por ocho ejercicios (ver recuadro) que realizarás en forma de circuito. Cada ejercicio será una estación, en la que estarás ejecutándolo 30 segundos. El descanso será de tres minutos una vez que finalices todos los ejercicios. No hay descanso entre ejercicios, salvo el tiempo mínimo indispensable para que te prepares para la siguiente estación. De esta manera, el entrenamiento total será de tan solo 12 minutos efectivos de trabajo.

Al finalizar tres vueltas de los ocho ejercicios, trotarás de manera muy suave un par de minutos para recuperar el aliento y bajar las pulsaciones. Posteriormente, debes realizar estiramientos, siempre empezando de abajo arriba para no olvidar ningún grupo muscular. Recuerda que es muy importante realizar un buen calentamiento y una vuelta a la calma después de cada sesión deportiva. También debes tener en cuenta la importancia de mantenerte hidratado en cualquier actividad física, sobre todo si es fuerte como esta y se realiza al aire libre.

## DIFERENCIAS ENTRE CROSSFIT Y GIMNASIO TRADICIONAL

- **NO SE USAN MAQUINAS** para aislar músculos porque se considera al cuerpo como una unidad.
- **SE BUSCA QUE EL DEPORTISTA** desarrolle fuerza y vitalidad reales, no solamente la apariencia de fuerza y vitalidad (los típicos 'musculitos' de gimnasio).
- **CONSIGUE QUE REALICES** sin esfuerzo tareas de la vida real: cargar a tu hijo hasta un cuarto piso sin que te falte el aliento, mover muebles sin lesionarte la espalda... Por eso se está convirtiendo en el entrenamiento de los cuerpos de élite de diversos países (SWAT, marines, bomberos...) y todo tipo de personas para quienes estar en forma es vital.
- **EN CROSSFIT** nadie trota o pedalea mirando la televisión o leyendo. Es tan divertido e intenso que quien lo practica no necesita distracciones.

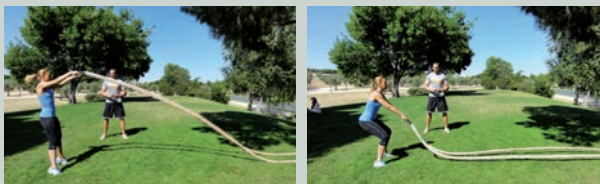
## EN 12 INTENSOS MINUTOS



Para el **PRIMER EJERCICIO** utilizarás un 'trineo casero', compuesto por una rueda agarrada a una cuerda y esta, a su vez, a unas correas ajustables. Consiste en dar zancadas para potenciar piernas y glúteos y empujar hacia delante con los brazos en 45 grados, trabajando pectorales y hombros. Se puede colocar peso adicional en la rueda.



En el **SEGUNDO EJERCICIO** te pondrás de frente al trineo, enganchado con un cinturón. Realizarás diez sentadillas antes de correr hacia atrás arrastrándolo hasta que se cumplan los 30 segundos. En este ejercicio trabajas las piernas de una manera muy efectiva.



En el **TERCER EJERCICIO** debes coger una cuerda y rodear un árbol, farola o señal ajustando los cabos a la misma altura. Consiste en realizar una elevación frontal de hombros y brazos a la vez que estiras y flexionas tu cuerpo. En esta estación ejercitas tus hombros y lumbares.

En el **CUARTO EJERCICIO** cogerás la cuerda y, con las piernas un poco flexionadas y la espalda recta, balancearás los brazos alternadamente, de manera que describa movimientos ondulatorios sin tensarse del todo. Este ejercicio trabaja bíceps y hombros.



Para el **QUINTO EJERCICIO** cogerás las correas ajustables y las engancharás, por ejemplo, a un árbol. Realizarás sentadillas a una pierna para trabajar cuádriceps y glúteos, agarrando una pierna a las correas y, 15 segundos después, la otra.

El **SEXTO EJERCICIO** es para trabajar los tríceps, realizando con las correas ajustables un press francés, flexionando los brazos con los codos cerrados. Es muy parecido al del gimnasio, pero aprovechando el peso de tu cuerpo e inclinándote más o menos según la carga que puedas soportar.



En el **SÉPTIMO EJERCICIO** trabajas los abdominales con una bolsa búlgara creada con una cámara de neumático rellena de tierra, aunque se puede utilizar un balón medicinal. Consiste en levantarte con la carga en los brazos estirados, realizando una contracción abdominal fuerte y siempre con las piernas flexionadas para que esté apoyada la zona lumbar.



En el **ÚLTIMO EJERCICIO** te colocarás la bolsa búlgara en los hombros, alrededor del cuello. Con las piernas flexionadas y una buena contracción abdominal, inclinarás el tronco hasta colocarlo casi paralelo al suelo, realizando un estiramiento ejercicio para tus lumbares.

## LOS SEIS BENEFICIOS DEL CROSSFIT

- 1. SE HA DESCUBIERTO** que el entrenamiento de CrossFit, cuando se hace correctamente y en tiempo razonable, aumenta la forma física y desarrolla la fuerza muscular mucho más rápido que los entrenamientos tradicionales.
- 2. ES LA MEJOR MANERA** de hacer ejercicio, ya que incorpora diferentes estilos de entrenamiento.
- 3. NO ES ABURRIDO.** Los instructores creamos cada día un entrenamiento diferente, llamado WOD (work out of the day), para evitar la rutina.
- 4. NO ES NECESARIO** un equipo costoso para entrenar, ya que se trabaja con el cuerpo.
- 5. ES DESAFIANTE Y DIVERTIDO.** Al realizar un entrenamiento distinto cada día, quienes lo practican van teniendo cada vez más ganas de enfrentarse al nuevo reto de la siguiente sesión.
- 6. PREPARA EL CUERPO** para todo tipo de actividades. Se centra en el acondicionamiento y el fortalecimiento.