

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Un Mejor Calentamiento

Greg Glassman

Introducción

En los gimnasios comerciales, el calentamiento suele ser simplemente pasar quince o veinte minutos en una bicicleta, cinta de correr o escaladora. Aunque es mejor que nada, este método de calentamiento es básicamente una pérdida de tiempo, ya que no mejora la flexibilidad, no involucra todo el cuerpo ni los movimientos funcionales principales, pierde una oportunidad ideal para reforzar y practicar algunos ejercicios críticos, y prepara de manera deficiente a un atleta para un entrenamiento deportivo exigente.

Necesitamos un calentamiento que aumente la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca, que incluya algo de estiramiento, que estimule todo el cuerpo y las funciones biomecánicas principales, que proporcione práctica para movimientos básicos y, finalmente, que prepare para un entrenamiento deportivo riguroso.

Aquí ofrecemos un calentamiento favorito de CrossFit y comparamos las ventajas que tiene sobre montar una bicicleta estática durante quince minutos. El calentamiento de CrossFit satisface nuestras necesidades mientras que el calentamiento tradicional solo nos deja con una temperatura corporal y frecuencia cardíaca elevadas.

Las características esenciales de nuestro calentamiento incluyen un estiramiento y una extensión mayor de cadera/pierna, extensión y flexión de tronco/cadera, y movimientos de empuje y tracción. Las combinaciones son ilimitadas y podrían incluir movimientos más desafiantes como 'buenos días', 'hollow rocks', trepa de cuerda, o flexiones de pino en lugar de extensiones de espalda, abdominales, dominadas y fondos. Los movimientos utilizados dependerán en gran medida de tu desarrollo atlético, pero con el tiempo se pueden incluir movimientos más desafiantes sin que se conviertan en un entrenamiento completo.

Calentamiento de CrossFit	Calentamiento Tradicional
Estiramiento Samson Sentadilla Overhead Abdominales Extensión de Espalda Dominada Fondo	Bicicleta de 20 minutos



Estiramiento Samson

Un Mejor Calentamiento (continúa...)

Beneficios	Calentamiento de CrossFit	Calentamiento Tradicional
Eleva la temperatura corporal	+	+
Aumenta la frecuencia cardiotorrespiratoria	+	+
Incorpora estiramientos	+	-
Desarrolla funciones/movimientos críticos	+	-
Trabaja todo el cuerpo	+	-
Prepara para movimientos atléticos rigurosos	+	-

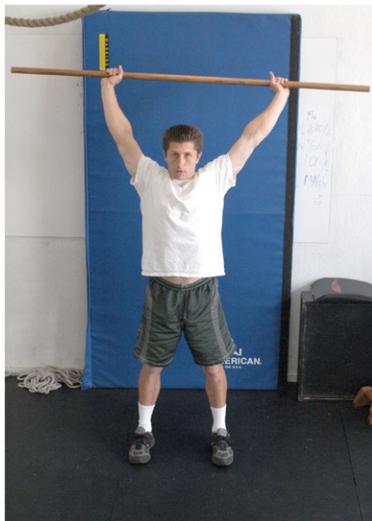
Un calentamiento como el que estamos describiendo puede fácilmente convertirse en más que un simple calentamiento. De hecho, puede servir como entrenamiento completo si se estructura adecuadamente. La idea es crear un circuito de quince minutos que desafíe pero no exija demasiado. Con el tiempo, el régimen puede intensificarse al punto de que tres rondas de sentadillas, abdominales, extensiones de espalda, dominadas y fondos, incluso a 15 repeticiones, requieran un esfuerzo similar al de andar en bicicleta estática de manera casual durante quince minutos y produzca una frecuencia cardíaca similar.

Si al principio necesitas usar el Gravitron o un dispositivo similar para ayudar con las dominadas y los fondos, está bien. Con el tiempo, necesitarás menos ayuda hasta que puedas hacer las dominadas y los fondos sin asistencia y aún así sentir que el trabajo es adecuado para un calentamiento. Puede que quieras o necesites comenzar con una dominada y un fondo por ronda y añadir una repetición cada dos semanas para

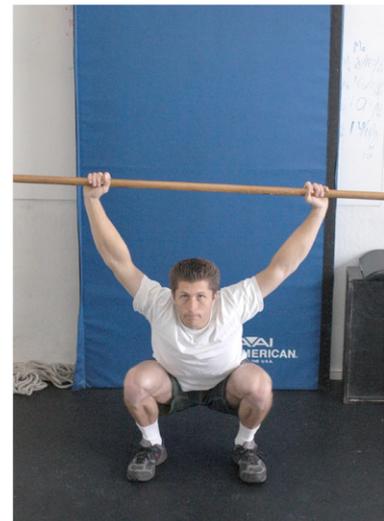
acostumbrarte a la carga. El incrementalismo, la paciencia y la práctica harán que los movimientos básicos de calistenia sean tan fáciles como andar en bicicleta y proporcionen un beneficio mucho mayor.

Una consecuencia de un calentamiento como este es que realizarás más dominadas, flexiones, abdominales y otros movimientos de calistenia. Antes de que alguien logre 25 dominadas, tres series de 10 deberán ser fáciles. Tu máximo de dominadas, abdominales, flexiones, fondos, escalada de cuerda (subida más rápida/mayor número de subidas consecutivas) y flexiones en parada de manos será un múltiplo del número que no te exija más allá de un calentamiento. Algunos entrenadores lo han llamado "facilitación sináptica", Pavel lo llamaba "engrasar la ranura"; nosotros lo llamamos "práctica". (Es nuestra opinión que todos los ejercicios tienen un componente neurológico más fuerte de lo que comúnmente se reconoce.)

En cualquier caso, tener éxito con movimientos de calistenia de alta repetición como la dominada, la sentadilla, el fondo y el abdominal te hará



Estiramiento de Sentadilla por Encima



Un Mejor Calentamiento (continuación...)

más fuerte, mejora tu resistencia, y no se logrará sin práctica regular. No toda esa práctica debe ser de repeticiones máximas, pero sí debe ser constante y el calentamiento es el lugar perfecto para ello.

El estiramiento “Samson”:

1. Entrelaza los dedos y gira las palmas hacia afuera bloqueando los brazos
2. Empuja los brazos y manos a la horizontal
3. Empuja las manos hacia adelante y la cabeza hacia atrás alejando la nariz lo más posible de las manos
4. Mantén la mirada al frente
5. Eleva los brazos sobre la cabeza
6. Empuja las manos con fuerza hacia el techo
7. Mantén los brazos perpendiculares al suelo
8. Mantén las palmas hacia el techo
9. Cierra el espacio entre la cabeza y los brazos levantando los hombros
10. Da un paso al frente lo más lejos posible con una pierna
11. Deja que la rodilla de la pierna trasera toque el suelo
12. Empuja las caderas hacia adelante sintiendo el estiramiento en la pierna delantera y la trasera
13. Mantén el empuje hacia el techo, los brazos perpendiculares, el espacio cerrado entre brazos y cabeza, la mirada al frente
14. Sostén por 30 segundos
15. Repite con la otra pierna

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y el editor de la Revista CrossFit.