

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Paralletes Caseras Súper Geniales

Greg Glassman

El entrenamiento con paralletes es divertido y muy formativo. Sin entrenamiento de gimnasia, nos perdemos el entrenamiento neurológico más potente (coordinación, precisión, agilidad y equilibrio) disponible para un atleta, y el entrenamiento con paralletes es esencial para tu desarrollo gimnástico.

Esperamos que nuestro entusiasmo por el entrenamiento con paralletes específicamente y el entrenamiento de gimnasia en general los inspire a todos a conseguir un par de paralletes y comenzar su entrenamiento gimnástico en serio.

Con ese fin, ofrecemos este mes instrucciones paso a paso para construir un gran par de paralletes con tubos de PVC disponibles en cualquier lugar donde se vendan materiales de construcción o jardinería.

Cuatro cosas inspiran este proyecto: 1. Son muy baratos (\$10-20), 2. CUALQUIERA podría hacerlos, 3. No solo quedan bien, sino fantásticos – no podrías pedir mejores paralletes; estamos sorprendidos de lo buenos que son, y 4. Fue muy divertido construirlos.

Materiales y Herramientas

Materiales:

- 10 pies de PVC de 1 1/2
- 4 codos
- 4 T's
- 8 tapas finales
- Pegamento y imprimación para PVC
- Cinta aislante
- Trapos
- Periódico

Herramientas:

- Sierra de mano de dientes finos
- Cinta métrica
- Cepillo de alambre o papel de lija
- Papel

PRECAUCIÓN

Por favor, realice todo el lijado y corte en un área bien ventilada y use protección para los ojos, nariz y boca, como gafas y un respirador. Se ha relacionado el polvo de PVC con problemas respiratorios, así que tenga cuidado para evitar inhalar cualquier partícula.

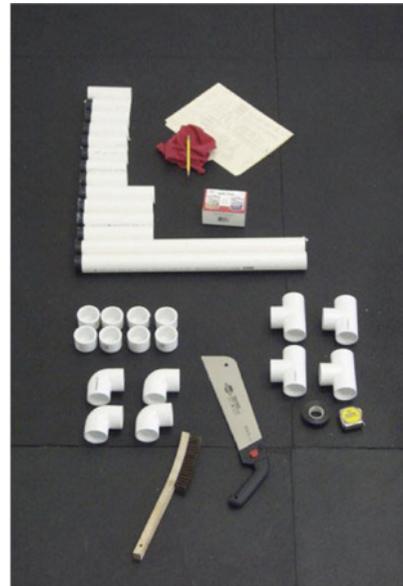


(derecha) Todas las herramientas y materiales. El tubo de 10 pies está marcado con cinta aislante, listo para cortar.

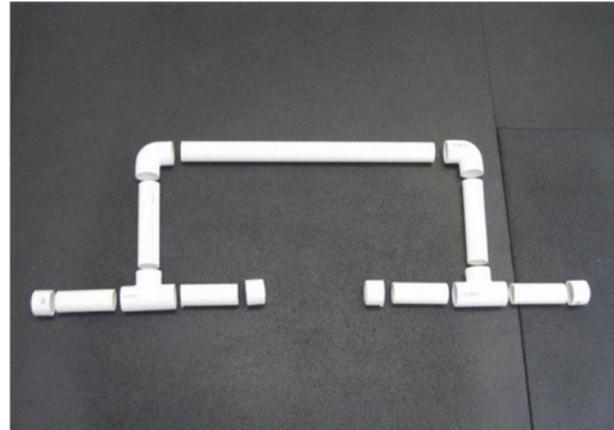
Barras Paralelas Caseras (continuación...)

Procedimientos:

- Limpia y seca una sección de 10 pies de tubo de PVC de 1".
- Mide y marca con un lápiz a las 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 y 115 pulgadas desde un extremo del tubo.
- Envuelve cinta aislante alrededor del tubo de manera que el borde delantero de la cinta se alinee exactamente con las marcas.
- Corta el tubo en el borde delantero de cada banda de cinta. Esto produce dos secciones de 24, cuatro de 8 y ocho de 5. No cortes sobre la cinta y trata de que los cortes sean perpendiculares a la longitud del tubo.
- Lee cuidadosamente las instrucciones del pegamento y el primer para PVC.
- Aplica primer y pegamento (P&G) en un codo de cada sección de 8. Estas son las "patas".
- P&G las patas a los extremos de ambas secciones de 24. Asegúrate de que las patas estén paralelas en cada pieza.
- Deja a un lado las "partes superiores" terminadas (dos conjuntos de secciones de 24 con "patas").
- P&G las secciones de 5 en cada una de las cuatro T.
- P&G las tapas de extremo en cada uno de los cuatro conjuntos de T. Estas son las "bases".
- P&G las "bases" a las "partes superiores" en las "patas".
- Lija o cepilla con alambre los tubos superiores para que puedan sostener tiza. (Lijar funciona mejor.)



Las piezas cortadas, materiales y suministros, listos para pegar.



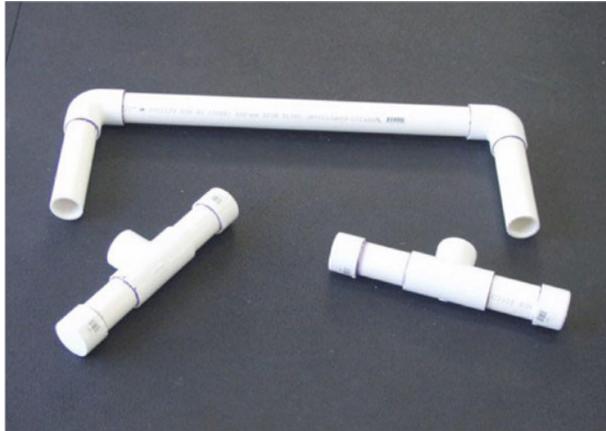
Verificación previa al ensamblaje.



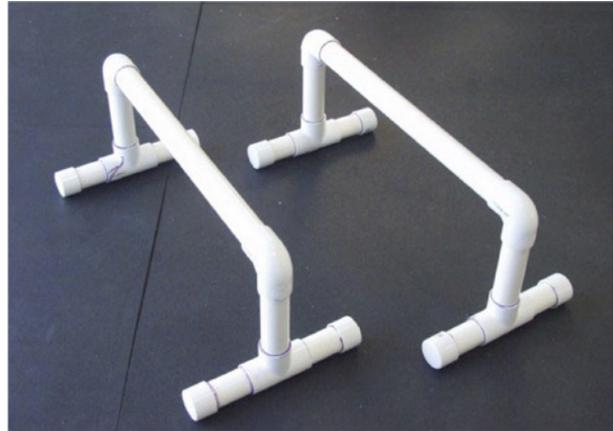
Arriba: Una sierra de arco de dientes finos facilita cortar el tubo.



Lee cuidadosamente las instrucciones del primer y el pegamento. Definitivamente quieres una buena unión.



Las 'bases' listas para acoplarse a los 'superiores'.



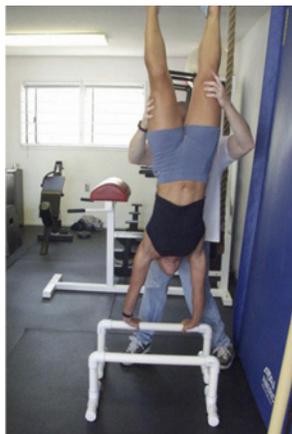
Producto terminado.

Nos tomó aproximadamente una hora ensamblar uno de los equipos de ejercicio más geniales jamás creados.

Planeamos organizar una fiesta para hacer barras paralelas en CrossFit Santa Cruz, fabricar media docena para el gimnasio y enviar a cada participante a casa con un conjunto.

Los campeones de gimnasia Steve McCain y Jay Thornton de American Gymnast han producido la guía definitiva en Internet para entrenar con barras paralelas titulada 'El éxito en el gimnasio comienza en casa: Guía de entrenamiento con barras paralelas'. Este programa incluye lecciones para principiantes, intermedios y avanzados. Hay suficiente material para mantenerte ocupado durante años.

Realiza los ejercicios de la Guía de Entrenamiento con Barras Paralelas y marca y fecha cada ejercicio conforme lo completes. Si tienes dudas sobre tu técnica, grábate en video o toma fotos de tus esfuerzos y compara tus movimientos con el texto y las imágenes de la guía de entrenamiento.



La siguiente lista de ejercicios proviene de la guía. Sería un logro increíble completar esta lista en un año.

-
- Tuck Sit
 - L-Sit
 - Tuck Planche
 - Press Straddle a Handstand Contra la Pared
 - Handstand Contra la Pared
 - Flexiones de Pino Contra la Pared
 - Flexiones 4 de 4
 - Handstand
 - ¡Piruetas Adelante en Handstand!
 - V Sit
 - Tuck Planche a Straddle Planche
 - L-Sit Press a Tuck o Straddle Planche
 - Press Straddle a Handstand (sin pared)
 - Press Pike a Handstand Contra la Pared
 - Flexiones de Planche
 - Piruetas Adelante 1/1 en Handstand
 - ¡Pirueta Inversa en Handstand!
 - Press Pike (sin pared)
 - Press con Palo de Escoba
 - Planche de Cuerpo Recto (pies juntos y sobre una caja)
 - Press Straddle Planche a Handstand
 - Piruetas Inversas 1/1 en Handstand
-

Además, hay cinco presiones a handstand que deseas desarrollar en este orden:

- Press de brazo doblado, cadera doblada, pierna doblada
 - Press de brazo recto, cadera doblada, pierna doblada
 - Press de brazo recto, cadera doblada, pierna recta (“stiff-stiff”)
 - Press de brazo doblado, cadera recta, pierna recta (“hollowback”)
 - Press de brazo recto, cadera recta, pierna recta (“planche”)
-

Todos se realizan sin una straddle. Algunos de estos presses están parcialmente contenidos en la guía de entrenamiento. ¡Completar esta lista en dos años sería extraordinario!

Muchos de nuestros atletas, si no la mayoría, están completamente involucrados y comprometidos con un deporte. Para estos atletas, el WOD (Entrenamiento del Día) y su entrenamiento y práctica deportiva consumen toda la energía que pueden tener disponible para la actividad física. Estos atletas tienen sus agendas llenas.

Otros CrossFitters no están comprometidos con ningún deporte en particular y tienen la emocionante opción de explorar de manera más casual múltiples deportes y practicar habilidades y ejercicios diseñados para mejorar la aptitud neurológica (coordinación, agilidad, precisión y equilibrio). Muchos de estos atletas son soldados, policías y bomberos, y para ellos, la aptitud física es su deporte. Estos individuos incluyen a nuestros mejores atletas.

Precisamente pensando en estos atletas, publicaremos cada vez más junto al WOD (Entrenamiento del Día) consejos de desarrollo de habilidades, ejercicios y destrezas para las paralletes y los anillos. No te quedes atrás; haz unas paralletes (¡y compra unos anillos!).



Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal.