

# El **Crossfit** REVISTA ARTÍCULOS

## Puntuaciones en ergómetro y entrenamientos de fama

Greg Glassman

Los tiempos en el ergómetro de remo son dominados por atletas más pesados. Consulta las clasificaciones de Concept II para pesos ligeros y pesados en todas las distancias. ¡El remo en ergómetro es un juego para los pesos pesados!

Las razones para esto son una mezcla compleja de física y fisiología, y las influencias varían según el tipo de ergómetro y la distancia. De hecho, la ciencia del remo y los ergómetros ofrece muchas oportunidades para repasar fisiología básica, física y matemáticas.

Tim Granger de la Universidad de Cambridge ha desarrollado un algoritmo que nos permite comparar puntuaciones de remo en diferentes pesos. Hay algunas limitaciones inherentes, y Tim las explica en su sitio, pero en general es un excelente método para ajustar las puntuaciones de remo y así poder comparar logros.

Por ejemplo, usando este algoritmo encontramos que un hombre de 100 kg (220 libras) con un tiempo de 7 minutos para 2.000 metros es equivalente a un hombre de 75 kg (165 libras) remando 7:30 para 2.000 metros.

Es importante señalar que el Dr. Granger desarrolló este algoritmo observando las relaciones matemáticas de los tiempos récord mundial en ergómetros a diferentes distancias. La importancia aquí es que estamos

comparando individuos de diferentes pesos mediante modelos que reflejan las relaciones encontradas entre personas que han optimizado casi al máximo el rendimiento humano.

Este algoritmo convierte una de las herramientas más efectivas y desafiantes de CrossFit, el remero indoor Concept II, en una experiencia aún más práctica y significativa al ofrecer igualdad de condiciones.

Aquí tienes algunos sitios geniales sobre la ciencia del remo:

Escalera de ergo ajustada por peso/sexo/edad

(<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Diseño único de Rowperfect

(<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) y

compensación por peso

([http://www.rowperfect.com.au/fair\\_rower\\_comparison.html](http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparison.html)).

De la Universidad de Oxford, la física básica del remo

(<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

De la Universidad de Oxford, la física de los ergómetros

(<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Fisiología y rendimiento en remo de un reconocido fisiologista del ejercicio y entrenador de remo, Dr.

Stephen

Seiler

(<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

de 2

## Puntuaciones de Ergómetro y Entrenamientos del Salón de la Fama (continuación...)

### Entrenamientos del Salón de la Fama

Lo que tienen en común estos tres entrenamientos es que son completos, ya que son simples, exigentes y efectivos. No podemos pensar en ellos sin reírnos. (Además, todos utilizan la máquina de remo.)

El primero es nuestro famoso entrenamiento “Fight Gone Bad”. En este entrenamiento, te mueves de una de las cinco estaciones a la siguiente cada minuto. Es una ronda de cinco minutos, con un minuto de descanso antes de repetir. Lo hemos usado en versiones de 3 y 5 rondas.

Las estaciones son:

1. Lanzamiento de balón – balón de 20 libras, objetivo a 8 pies.
2. Sumo deadlift high-pull – 75 libras
3. Salto en caja – caja de 20”
4. Press de empuje – 75 libras
5. Remo – calorías

El reloj no se reinicia ni se detiene entre ejercicios. Al escuchar “rotar”, todos los atletas deben moverse a la siguiente estación de inmediato.

Se otorga un punto por cada repetición, excepto en el remo, donde cada caloría es un punto.

Con este entrenamiento podemos asignar un valor entero a la preparación metabólica para esfuerzos de alta intensidad de modalidad mixta ajustados a los parámetros de combate profesional (UFC).

El segundo es el entrenamiento “Tabata This”, donde el intervalo Tabata de 20 segundos de trabajo seguido de 10 segundos de descanso, repetido 8 veces, se aplica sucesivamente a la sentadilla, remo, dominadas, abdominales y flexiones, con un minuto de descanso rotativo entre ejercicios.

no se detiene sino que sigue corriendo. La puntuación es la suma de las puntuaciones de las cinco estaciones.

Este entrenamiento desafía el concepto del intervalo Tabata, pero es tan impactante que nuestro equipo lo recuerda como uno de sus favoritos.

Un tercer entrenamiento clásico de CrossFit es el elegante entrenamiento de “remo/thruster/dominadas” que incluye 1,000 metros de remo, 50 thrusters de 45 libras (sentadilla profunda/press de empuje) y 30 dominadas. Este entrenamiento, como un pitbull, se puntúa por el tiempo total para completar todos los ejercicios. Juega con diferentes órdenes de los tres ejercicios y compara los tiempos.

Estos tres entrenamientos se pueden usar para cuantificar tu capacidad de una manera que refleja el modelo de CrossFit para la condición física.



Cada ejercicio se puntúa por el menor número de repeticiones (calorías en el remo) en cada uno de los ocho intervalos. Durante el tiempo de rotación/descanso de un minuto, el reloj

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