



"causarte problemas"

Diario de CrossFit

© 2003 All rights reserved

Personas mayores y niños

Recibimos correos preguntando sobre la adecuación de nuestro programa para tus hijos, pero más aún sobre tus padres y abuelos, nuestros mayores. Empecemos con ellos.

Las necesidades de los ancianos y los atletas profesionales varían en grado, no en tipo. Mientras uno necesita competencia funcional para mantener su independencia, el otro requiere maestría funcional para mantener su dominio. Mejorar la capacidad de cadera ayudará a un jugador profesional a lanzar a primera base; también reducirá las posibilidades de que el abuelo se caiga en la bañera. La sentadilla es la herramienta perfecta para ambos.

Nuestros niños y nuestros mayores hacen sentadillas, peso muerto, press militar, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, push-up, press de banca, extensión de espalda/cadera, abdominales y trepa de cuerda. El entrenamiento que desafía a un boxeador tendrá un equivalente adaptado para cualquier otra persona. Menos peso, menos repeticiones, más descanso, lo que sea necesario para permitir la exposición a los movimientos a una intensidad desafiante pero tolerable es todo lo que se necesita para acomodar la mayoría de las necesidades especiales.

Eventualmente ponemos a las señoras mayores a subir la cuerda y a probar su máximo de peso muerto. Se vuelven más fuertes, sus huesos se densifican, sus posturas mejoran y su actitud se ilumina.

Tres movimientos, la sentadilla, el peso muerto y el press militar, son nuestro punto de partida con casi todos. En el caso de los ancianos, estos movimientos tienen análogos funcionales necesarios para la vida independiente. La capacidad marginal para ponerse de pie es otra forma de ver la sentadilla. A cualquier edad se puede alejar de la incapacidad y hacia una mayor función. No hay nada a nuestra disposición con mayor impacto positivo en los ancianos que el entrenamiento de fuerza efectivo.

Las mujeres con osteoporosis pueden comenzar su carrera en levantamiento de pesas con un palo de escoba. Trabajamos con una mujer que vino a nosotros originalmente con masa ósea reducida y la incapacidad de levantar a su nieta de 14 libras del suelo. Tampoco podía levantarse desde sentada sin agarrarse de los muebles para ayudarse con los brazos. Ahora, dos años después, tiene un peso muerto de setenta libras, pero igual de importante, también tiene una densidad ósea mejor que la normal. También puede levantarse (hacer una sentadilla) desde una caja de diez pulgadas sin dudar ni hacer trampa. Sus resultados no son inusuales.

Trabajamos con los niños de la misma manera. Con insistencia en una mecánica casi perfecta, comenzamos con la sentadilla, el peso muerto y el press militar. La técnica adecuada de levantamiento es una gran herramienta para impartir gracia y control a un sistema nervioso preadolescente inquieto. Hemos descubierto que la fuerza y el control crecen perfectamente juntos.

Para nuestros mayores y niños, demasiado peso es cualquier cantidad que no se pueda levantar con una ejecución casi perfecta. Practicar con cargas pequeñas y exigir una técnica adecuada construye músculo, hueso y fuerza suficiente para permitir cargas ligeramente mayores. Ese es el proceso para todos.





Ponemos a todos nuestros niños en un plan para más dominadas y flexiones. Es alarmante la cantidad de niños que no pueden hacerlas. Además, es completamente antinatural. Para los mayores usamos el Gravitron y tratamos de rehabilitar la dominada y el fondo que, más a menudo de lo que pensamos, alguna vez existió.

La consideración más importante con niños y mayores es ser más pacientes, celebrar los pequeños logros, trabajar hacia el dominio de la mecánica de todos los movimientos y practicar el 'incrementalismo': es decir, establecer una base de rendimiento y, suavemente, en pequeños incrementos, avanzar. Por cierto, este es también nuestro consejo exacto para implementar una campaña olímpica.

La conclusión es que todos somos muy diferentes y, sin embargo, sorprendentemente similares. A menudo, el genio está en saber dónde buscar similitudes y dónde buscar diferencias. Todos necesitamos hacer peso muerto; en ese aspecto somos similares, pero no con el mismo peso; en este aspecto somos diferentes. En gran parte, hemos diseñado nuestro concepto en torno a perseguir capacidades que son de demanda casi universal. CrossFit se esfuerza en entrenar para capacidades que se valoran independientemente de la edad, género o deporte. ¿Quién no quiere caderas más rápidas, mayor equilibrio y un torso más fuerte?

