



"mess you up"

EL

# Diario CrossFit

EN ESTE NÚMERO: • *Cómo equipar un gimnasio de fuerza y acondicionamiento de clase mundial en tu garaje*  
 • *Proveedores y vendedores de equipos*  
 • *Lista de compras de equipos*  
 • *Gimnasio en el garaje con presupuesto ajustado*

## ¡Cómo ser expulsado de tu gimnasio en diez días o menos!

### Día 1

Lleva tu propia música: usa un radiocasete y súbelo hasta niveles inspiradores y comienza a entrenar. AC-DC con "Thunderstruck" es una buena opción.

### Día 2

Organiza un circuito como uno de los típicos "Ejercicios del Día" de CrossFit y coloca un cartel en cada estación indicando que este equipo está reservado para cronometrar tu esfuerzo con precisión.

### Día 3

Mientras practicas levantamientos olímpicos, deja caer una carga máxima desde lo alto. Esto podría ser suficiente.

### Día 4

Encuentra una plataforma de veinte pulgadas y realiza saltos al cajón. Intenta tres series de dos minutos de saltos máximos. Curiosamente, esto molesta a la mayoría de los administradores de gimnasios.

### Día 5

Lleva un par de mancuernas al estacionamiento para hacer zancadas. Puede que te acusen de robo.

### Día 6

Trae a varios amigos de levantamiento de pesas para hacer peso muerto con cargas muy pesadas. ¡No olvides gruñir, gritar y usar tiza!

### Día 7

Si el gimnasio tiene postes de soporte, súbelos. Si no, encuentra algo para escalar; lanza una cuerda sobre una viga o techo, coloca algunas presas de escalada en la pared y úsalas. No llegarás a escalar si necesitas fijar algo. Puede que te detengan en la puerta al entrar con una cuerda de dos pulgadas y veinticinco pies.

### Día 8

Entrena sin camiseta. Si no obtienes una reacción, haz que tu novia o esposa se quite la suya.

### Día 9

Camina sobre tus manos, o haz flexiones de parada de manos u otros ejercicios básicos de gimnasia.

### Día 10

Si has llegado hasta aquí, este es el definitivo. Registra tus esfuerzos escribiéndolos en la pared.

Si después del día diez todavía te permiten entrar, perteneces a un gran gimnasio. Cuéntanos dónde está; lo presentaremos en nuestro sitio. Si te piden que te vayas antes o durante este experimento, ¡es hora de limpiar el garaje!

## La necesidad

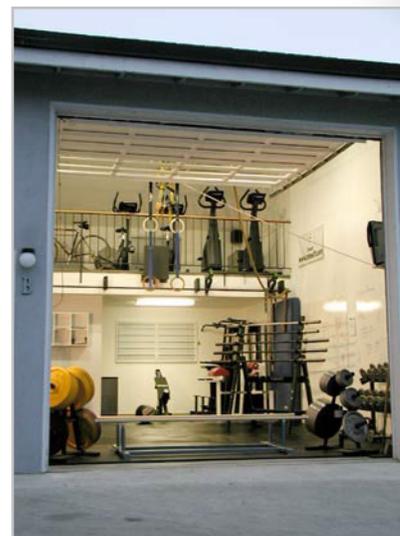
El gimnasio ideal estaría cerca de casa o del trabajo, bien equipado, limpio y con personal amable y experto. Nuestro gimnasio ideal tampoco estaría demasiado lleno, pero sí disponible para amigos y familiares con los que nos gustaría entrenar. Un gimnasio ideal apoyaría el fitness intenso, al estilo CrossFit. Ya que estamos soñando, también podría poner solo la música que queremos escuchar.

Muchos de nosotros tenemos la suerte de amar nuestros gimnasios. Si ese es tu caso, ¡genial! Para el resto de nosotros, nuestros gimnasios son muy diferentes. A menudo, el viaje al gimnasio toma de 20 a 30 minutos de ida y vuelta, la música es peor que molesta, el personal es menos que inútil, el lugar está lleno de equipos selectorizados que no usamos y los pocos equipos que queremos usar están casi siempre ocupados.

El desplazamiento, el estacionamiento, la suciedad, el óxido, la multitud, la música, el personal y los miembros pueden hacer que lo que para nosotros es una actividad esencial sea difícil o imposible. El "Spa" (gran pista) de nuestro vecindario ha prohibido a lo largo de los años el levantamiento olímpico, todos los saltos, pliometría, zancadas -aunque no lo creas- y como política ha fomentado una actitud hostil hacia el entrenamiento serio. No se permite gruñir, sudar, gritar o dejar caer pesas. Nuestra experiencia no es ~~funciona~~ **funciona**, el problema es el modelo de negocio. Tu gimnasio o club de salud promedio del vecindario se basa en personal con sueldos bajos o mínimos, sin habilidades supervisando a miembros desafortunados. La idea es llenar el espacio con máquinas, contratar a chicos de secundaria y dejar que "Muscle and Fitness" proporcione

la orientación técnica. El modelo predominante en las instalaciones comerciales es el modelo de culturismo: todo máquinas y trabajo de aislamiento. Las máquinas y los movimientos de aislamiento requieren poca o ninguna instrucción o entrenamiento experto, mientras que el entrenamiento serio de fuerza y acondicionamiento requiere menos equipo y considerable experiencia por parte de los entrenadores. Puedes ver esto en el libro *Essentials of Strength and Conditioning* de la National Strength and Conditioning Association, donde se muestran esquemas de un gimnasio universitario de fuerza y acondicionamiento y un club de salud comercial. Los esquemas dicen mucho. Notarás que la instalación comercial está llena de equipos mientras que el gimnasio universitario es escaso en comparación.

En CrossFit recibimos rutinariamente correos electrónicos de atletas quejándose de que su gimnasio no tiene discos de goma, discos de entrenamiento/práctica, anillos, barras paralelas, cuerdas de escalada, cajas pliométricas, u otro equipo esencial para nuestra práctica. La solución a este dilema ha sido resuelta por muchos de estos mismos clientes: construir un gimnasio en el garaje.



Muchos de los sitios web de estos proveedores no contienen todos sus productos. Recomendamos que contactes (llames) a los proveedores y solicites su catálogo actual. Tu biblioteca de fitness debería incluir catálogos de cada proveedor.

1. **Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))** Iron Mind es, por mucho, nuestro proveedor favorito. Su equipo durará toda la vida y se ajusta perfectamente a la filosofía minimalista/básica de CrossFit. El catálogo de Iron Mind es un homenaje a la integridad y compromiso de la empresa. Iron Mind también publica Milo, el mejor diario de entrenamiento de fuerza del mundo.
2. **Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))** El equipo de Bigger, Faster, Stronger es bueno y a precios razonables. Tienen problemas para cumplir pedidos correctamente y a tiempo, pero son bien intencionados y honestos. CrossFit ha hecho más negocios con ellos que con cualquier otro proveedor.
3. **Concept II ([www.concept2.com](http://www.concept2.com))** Concept II fabrica el Ergómetro de Remo Concept II. No podemos decir suficientes cosas buenas sobre esta compañía o este equipo de "cardio". Concept II ha convertido su producto en un deporte. Nadie más puede hacer esta afirmación. ¿Dónde más puedes clasificar tu acondicionamiento metabólico contra un grupo internacional de atletas de clase mundial como puedes desde su sitio web?
4. **Stairmaster ([www.stairmaster.com](http://www.stairmaster.com))** Stairmaster fabrica el Gravitron, la herramienta perfecta para desarrollar dominadas y fondos. El Gravitron es perfecto, pero Stairmaster es descuidado en el cumplimiento. Rutinalmente hacen promesas que no pueden cumplir.
5. **Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))** Los precios de Power Systems están por los suelos y su equipo es aceptable. El mayor problema con Power Systems es el envío. Demasiado a menudo recibimos equipos rotos y sus soldaduras han sido "dudosas". Hemos logrado que nos hagan grandes descuentos en piezas rotas y luego las hemos arreglado. Al final, todavía haríamos negocios con ellos. A menudo Power Systems es la opción fácil para cosas diversas y su selección es impresionante.
6. **Dynamax ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com))** Cuando se trata de balones medicinales, estos chicos son la única opción. La guía de entrenamiento que viene con cada balón medicinal es absolutamente sobresaliente. Estos chicos entienden el fitness.
7. **York Barbell Company ([www.yorkbarbell.com](http://www.yorkbarbell.com))** York Barbell fabrica equipos hermosos y es el mejor de los principales fabricantes estadounidenses de equipos. Piensa en York, piensa en Lexus.
8. **Ivanko ([www.ivanko.com](http://www.ivanko.com))** Las cosas de Ivanko son preciosas. Su sitio presenta artículos que explican la ingeniería detrás de buenas barras y placas. Piensa en Ivanko, piensa en Mercedes.
9. **Eleiko ([www.eleikosport.com/company.asp](http://www.eleikosport.com/company.asp))** Eleiko no tiene igual en el mundo de la halterofilia. Sus precios reflejan esto. Donde los presupuestos son GRANDES, Eleiko es la elección. Piensa en Eleiko, piensa en Rolls Royce.
10. **Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>)** No hemos hecho negocios con Sorinex aún, pero lo haremos en el futuro. Los hermanos Sorin son muy respetados en la industria y su equipo está ganando rápidamente en popularidad. Innovador (échale un vistazo a su nuevo desarrollador de glúteos e isquiotibiales) y diseñado a partir de la experiencia, este es un excelente equipo.
11. **American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/>)** AAI es nuestro proveedor favorito de barras paralelas, anillos, colchonetas y otros equipos de gimnasia. Su equipo es sólido y hermoso.
12. **Spieth Anderson (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>)** Spieth Anderson es el Eleiko de los suministros de gimnasia (piensa en Spieth, piensa en Rolls Royce). Disfrutamos simplemente mirando su catálogo. Si tu presupuesto no tiene límites, Spieth es tu primera elección.
13. **Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net))** Nick es el ingeniero de CrossFit. Hizo nuestro banco de abdominales, objetivo de balón medicinal, barra de dominadas, barra de dominadas de mango grueso giratorio y otros originales de CrossFit. No hay nada que Nick no pueda hacer, y sus cosas son al menos tan buenas como las de IronMind. Para aplicaciones personalizadas y piezas únicas, él es "el hombre". Nick ha sido capaz de tomar el mejor equipo y mejorarlo!

sobre el cemento o cualquier superficie que no quieras dañar. Recomendamos colocar una tabla de madera contrachapada debajo de las alfombras que estás cortando.

Esta es una tarea en la que tener un amigo es casi esencial. Querrás ayuda para cargar y descargar las alfombras, medir, cortar y ajustarlas. Solo pesan unos 23 kilos, pero son muy incómodas. Al final del día, parecen pesar 136 kilos cada una. Esta tarea requiere paciencia.

Ni pienses en usar una sierra eléctrica. El fuego y el humo resultantes tardarán horas en despejarse, y eso es solo por un corte de quince centímetros. Hemos visto a principiantes hacer cortes casi perfectos alrededor de postes y esquinas solo con un cúter. Un trabajo cuidadoso y la correcta colocación de las alfombras minimizarán las costuras y los espacios. Usamos una placa de once kilos para deslizarla en los bordes de la alfombra y juntarlos reduciendo los espacios antes de colocar la siguiente alfombra. Esta es la parte más difícil del gimnasio en casa.

## Lo Mínimo: Pesas y Barra de Dominadas

Quieres conseguir un juego de pesas olímpicas. Estas tienen las mangas giratorias



y acepta discos con agujeros de 2". Nunca te arrepentirás de comprar una barra de calidad. Costará varios cientos de dólares, pero te dará servicio de por vida. Bigger Faster Stronger e IronMind son nuestros vendedores favoritos e Ivanko, Eleiko y York, nuestros fabricantes preferidos. Podrías considerar las barras "Aluma-lite" y "Ultra-lite" de Bigger Faster Stronger ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com)) si tu gimnasio será usado por mujeres, personas mayores o niños. Estas barras pesan 15 y 30 libras respectivamente. Tenemos y usamos ambas. Una barra olímpica estándar pesa 45 libras. Si vas a entrenar con amigos, querrás dos barras olímpicas. En cuanto a discos, recomendamos encarecidamente los de goma maciza. Son más seguros y silenciosos que los de acero e incluso que los discos de rebote normales. Si tuviéramos que equipar nuestra instalación de nuevo, optaríamos por todo goma y casi nada de acero. El único acero que necesitamos son discos de 2 1/2 libras. Bigger Faster Stronger tiene discos de goma no compuesta y de plástico de cinco y diez libras. Los discos de goma compuesta son fabricados por Hampton y York y están disponibles en pesos de 25-20-15 y 10 kg. Los discos de goma cuestan más, pero la reducción de ruido lo vale.



Querrás un soporte para barra olímpica y discos de rebote olímpicos. Es molesto e inseguro dejar este equipo en el suelo. Los soportes que sostienen las barras verticalmente ocupan poco espacio. Si tus discos son todos de rebote o de goma, asegúrate de que tu estante esté diseñado para discos de rebote olímpicos. Estos discos tienen un diámetro de 18 pulgadas. Hemos cometido este error al pedir estantes. No tenemos un proveedor preferido para estos artículos.

Las mancuernas no son absolutamente esenciales, pero no estaríamos contentos sin ellas. Nuestra favorita es la Durabell Dumbbell fabricada por Hampton y distribuida por York Barbell Company. Son muy duraderas, recubiertas de goma y no se desarmarán dejando caer los discos en tu boca. Lo mejor de todo es que se guardan en estantes verticales que ocupan poco espacio. Es un gran sistema de mancuernas y estantes a un precio estupendo. Pagamos mucho más por mucho menos, lamentablemente. Dónde

el presupuesto y el espacio son limitados, querrás considerar las "Barras de Mancuerna de Mango Grueso Estilo Olímpico" de IronMind. Estas mancuernas deben verse y manejarse para creerlo. Aceptan discos olímpicos y tienen un mango grueso (2 pulgadas). Nunca superarás a estos monstruos. La gente se queda boquiabierto cuando los ve.

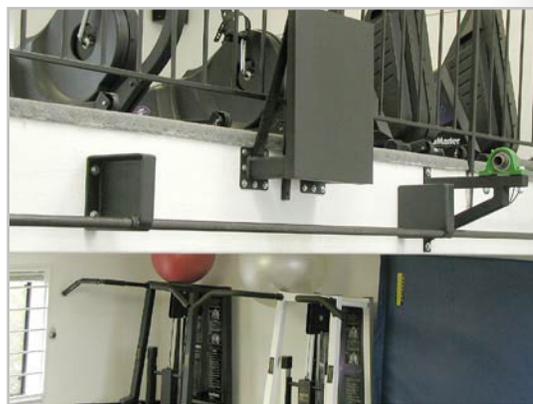
Necesitas un lugar para hacer dominadas y fondos. La tentación es optar por una de las muchas torres independientes de dominadas y fondos. Son baratas y adecuadas para la tarea, pero endebles y ocupan un valioso espacio en el suelo. En nuestro gimnasio de garaje damos prioridad al espacio en el suelo. Power Systems fabrica una barra de dominadas y una barra de fondos montadas en la pared. Hemos tenido problemas con equipos dañados de Power Systems, pero estos artículos son muy resistentes y, finalmente, Power Systems compensó el daño. También puedes hacer que un soldador local fabrique barras de dominadas y fondos montadas en la pared.

Hicimos que Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) construyera una barra de dominadas y soportes de montaje para CrossFit de veinte pies de largo. También encargamos a Nick que diseñara y fabricara una barra de dominadas giratoria de mango grueso (2" de diámetro). Este monstruo hará que alguien que hace treinta dominadas baje a cinco repeticiones. La carga en las manos y los antebrazos es increíble.

Hay otro enfoque para las dominadas y los fondos. Tenemos en nuestra instalación dos Starmaster Gravitrons ([www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html](http://www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html)). Han sido indispensables para desarrollar dominadas y fondos en personas que no son lo suficientemente fuertes para ninguno de los dos. Las dominadas y los fondos son insuperables en el desarrollo de la fuerza funcional del tren superior y son obstáculos formidables para la mayoría de

mujeres y personas mayores. Para ellas, el Gravitron es indispensable. Si no puedes hacer dominadas o fondos, necesitas un Gravitron. Si ya puedes hacer dominadas y fondos, el Gravitron sigue siendo una gran herramienta para trabajar repeticiones adicionales cuando estás cansado o para calentar. El nuevo Gravitron permite bajar la plataforma y proporciona una estación para dominadas y fondos sin asistencia. Aunque lejos de ser barato, han sido indispensables para la práctica de CrossFit. Algunos de nuestros amigos han encontrado Gravitrons remanufacturados por casi la mitad del precio nuevo. Busca en Internet Gravitrons usados.

Si solo tuvieras una barra y un lugar para hacer dominadas, podrías realizar una variante aceptable del programa CrossFit. Con esta mínima cantidad de equipo podrías hacer peso muerto, sentadillas, press de empuje, flexiones, cargadas y dominadas. De hecho, el enfoque minimalista/económico



La propuesta de nuestro programa es hacer peso muerto y sentadillas Tabata el primer día, press de empuje y flexiones el segundo día, y limpiezas y dominadas el tercer día, descansando el cuarto. Repetir. En modo minimalista o de bajo presupuesto, obtenemos nuestro acondicionamiento metabólico corriendo y saltando la cuerda. Puedes obtener resultados increíbles con este régimen. Sin embargo, nuestro deseo aquí es planificar un gimnasio de fuerza y acondicionamiento de clase mundial en tu hogar. Continuemos con el resto de nuestro diseño.

## Los bancos y las jaulas

Ahora queremos conseguir algo de 'mobiliario'. Necesitarás un banco plano, jaulas para sentadillas y 'jaulas de potencia portátiles'. Iron Mind es la primera opción para estas piezas cruciales.

Las jaulas para sentadillas son el equipo más importante después de tu barra olímpica y barra de dominadas. Las jaulas de Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com)) se llaman 'Vulcan Racks'. Pesan solo 50 libras, pero pueden soportar 1,500 de manera segura. Son ajustables de 37.5 a 64", lo que las hace ideales para sentadillas y press, en banco o de pie. Cuanto más las usamos, más nos gustan. Se utilizan en el Centro de Entrenamiento Olímpico de EE.UU. y en CrossFit. IronMind también fabrica asas para fondos que transforman las Vulcan Racks en una plataforma de fondos razonablemente estable.

El banco plano de Iron Mind ('Five Star Flat Bench') está construido para durar para siempre. Este banco de acero es perfecto para el press de banca, aunque lo hemos encontrado útil para decenas de otros usos, desde step-ups hasta alcanzar nuestra barra de dominadas. Hemos visto bancos más baratos (\$280 con envío) pero no más fuertes.

Los 'Pillars of Power' de Iron Mind son, en cierto sentido, jaulas de potencia portátiles. Estas resistentes jaulas soportan 4,000 libras y son una herramienta perfecta para autoasegurarse en el press de banca y sentadillas, así como una excelente plataforma de carga para numerosos ejercicios. Asegurarse es siempre un dilema al entrenar solo. Los Pillars of Power son en realidad un mejor asegurador que un compañero de entrenamiento para el press de banca y sentadillas.

La belleza de las Vulcan Racks, el Five Star Flat Bench y los Pillars of Power es que son equipos de grado profesional utilizados por levantadores serios en todo el mundo, pueden guardarse para caber en los espacios más pequeños y son perfectamente portátiles. No estás comprometiendo con este equipo. Programas con presupuestos multimillonarios y acres de espacio están usando este mismo equipo. ¡Estamos hablando de algunos de los mejores equipos de entrenamiento disponibles a cualquier precio!

## Nuestro equipo de 'cardio' favorito

Una cuerda para saltar, una buena bicicleta, zapatillas para correr y el Concept II Rower. Esa es la lista de equipo de cardio de CrossFit. Echemos un vistazo al remo.

Nuestro equipo favorito para el acondicionamiento metabólico ('cardio') es el Concept II Rower. El efecto de remar debe experimentarse para creerse. ¡Muchos de nuestros campeones mundiales temen al remo! A menudo, un buen esfuerzo de mil metros deja un impacto en el cuerpo que dura días. La afirmación de que es un ejercicio completo o para todo el cuerpo se hace a menudo y rara vez es verdadera. Remar es tan completo como cualquier ejercicio único puede ser. En cuanto a



## ¡Pero estoy sin dinero!

1. Comienza con una barra olímpica, algunas placas de goma y una barra de dominadas. Eso es suficiente para empezar. Puedes encontrar minoristas en tu área con lo que necesitas para evitar los costos de envío. ¡Son considerables!
2. Busca bien. Compra de segunda mano. El equipo de gimnasio se vende por muy poco en ventas de garaje y en la sección de clasificados de tu periódico local.
3. Haz el hábito de revisar tiendas de artículos deportivos usados, los clasificados y el internet para encontrar equipo de segunda mano.
4. Puedes poner colchonetas en tu garaje una a la vez.
5. Asigna un presupuesto mensual para el proyecto y sé paciente.
6. Finalmente, sé ingenioso. Si tienes un gimnasio, nada puede detenerte.

El Concept II Rower es económico (\$800) y prácticamente indestructible, además de no requerir mantenimiento. Hemos visto máquinas usadas diariamente en gimnasios durante años sin necesidad de reparaciones.

Concept II tiene un sitio web impresionante ([www.concept2.com](http://www.concept2.com)) donde los remeros publican sus tiempos en varias distancias, clasificados por edad, género y peso. La cantidad de atletas es suficiente para que los tiempos reflejen un ranking mundial. Esto es posible porque el Concept II Rower es una herramienta esencial para remeros competitivos internacionales. Concept II ha convertido su producto en un deporte internacional. No conocemos otro producto que pueda hacer una afirmación similar.

La consola del C2 es nuestra favorita entre los equipos de cardio. En este remero, podemos programar fácilmente cualquier patrón de intervalos, como el intervalo Tabata (20 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso, repetido 8 veces). La consola del C2 nos permite remar por tiempo o distancia y proporciona tiempos y distancias proyectadas, facilitando esfuerzos dirigidos. Nos parece increíble que esta flexibilidad sea única en este equipo.

El Concept II Rower se guarda de pie y, en esta posición, ocupa menos espacio que la mayoría de los equipos de cardio comunes. Solo correr y saltar la cuerda requieren equipo (zapatillas y cuerda) que se guarda tan compactamente como este remero.

## Equipamiento de Gimnasia y Escalada

Debido a que los gimnastas tienen una extraordinaria relación de fuerza-peso y una fuerza de torso y parte superior del cuerpo sin igual, CrossFit utiliza regularmente habilidades y ejercicios que desarrollan esta capacidad. Además de la barra de dominadas y la plataforma de dips ya mencionadas, tenemos paralelas (barras paralelas cortas) y anillas.

Nuestras paralelas son de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) y se comercializan como "barras paralelas bajas". Cuestan \$844.00, son ajustables de 14 a 20 pulgadas de ancho, miden 16 pulgadas de alto y tienen 8 pies de largo. Aunque son voluminosas, son un equipo del que nunca te cansarás. Se pueden aprender muchos ejercicios como press de pino, pinos, flexiones, piruetas, L-holds, V-holds, etc. Este es un lugar ideal para desarrollar fuerza en la parte superior del cuerpo, fuerza abdominal, agilidad, equilibrio, coordinación y precisión.

Puede que el espacio y el presupuesto no permitan las barras comerciales, así que aquí están los planos para hacer paralelas caseras. Hechas de PVC, estas barras permitirán realizar muchas de las actividades que se pueden hacer en las grandes. Del sitio Drills and Skills: <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> Por cierto, este es uno de nuestros sitios favoritos. La página de Skills and Drills te mantendrá motivado y desafiado durante décadas.

Colgamos un par de anillas del techo abovedado. Puede que no tengas el lujo de un techo de 15-20 pies, pero eso no significa que no puedas aprovechar la incomparable fuerza de la parte superior del cuerpo que se puede desarrollar en las anillas. Puedes conseguir un par de anillas y correas de Professional Athletics (PA). PA ofrece anillas de madera y correas de Norbert por alrededor de \$125. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Hemos visto estas anillas colgadas sobre una barra de dominadas montada en la pared o en una viga, permitiendo muscle-ups (levantarte desde un colgado bajo las anillas a un soporte arriba y hacer dips hasta la extensión completa) y dips. La diferencia en dificultad entre dips en barra y dips en anillas es una fuente inagotable de entretenimiento. Eso es todo lo que diremos al respecto.

### **Cómo suscribirse al CrossFit Journal**

El CrossFit Journal es una revista distribuida electrónicamente (e-zine por correo electrónico) publicada mensualmente por [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), que documenta un método comprobado para alcanzar una forma física de élite.

Para obtener información sobre suscripciones, visita: [www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html](http://www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html), o envía un cheque o giro postal por la cantidad de \$25 a:

**CrossFit**

**P.O. Box 2769**

**Aptos CA 95001**

Por favor incluye tu nombre, dirección y correo electrónico. Si el correo electrónico es un problema, podemos enviarte la revista por fax cada mes. Si tienes preguntas o comentarios, envíalos a [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com). Tu opinión será muy apreciada y cada correo será respondido.

En cuanto al muscle-up, crees que tienes buena fuerza en la parte superior del cuerpo hasta que realmente haces uno. El muscle-up combina la dominada más difícil con el dip más complicado. Es un movimiento funcional que te permite, una vez dominado, superar cualquier objeto del que puedas agarrarte. Esta habilidad podría salvarte la vida. Trataremos el muscle-up en detalle en un próximo número, pero basta decir que es una herramienta indispensable para desarrollar una fuerza impresionante en la parte superior del cuerpo. Aprende el muscle-up; no puedes sin anillas. Finalmente, el conjunto de anillas de madera y correas colgado sobre tu barra de dominadas es la solución ideal para hacer dips.

También usamos colchonetas de aterrizaje de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) para estiramientos y para amortiguar una posible caída desde las barras paralelas, anillas o escalada de cuerda. Nuestra colchoneta favorita mide 3.5' X 6' X 4".

La escalada de cuerda es un ejercicio extraordinario, pero requiere un techo alto. Algunos de nuestros

unos amigos han colgado una cuerda en un árbol de su jardín. Si tuvieras un garaje con vigas expuestas, podrías colgar una cuerda más corta y empezar sentado, subiendo y bajando varias veces para lograr un gran efecto. Nuestra cuerda la compramos en AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/>), pero fue cara. Las cuerdas de AAI son absolutamente hermosas ([http://www.gymnasticproducts.com/training\\_accessories.htm](http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)), vienen en longitudes personalizadas y están rematadas o trenzadas/nudadas en el extremo para evitar que se deshilachen. Las cuerdas de escalada de AAI también vienen con herrajes de montaje. Tienen varios estilos, incluyendo uno con nudos trenzados cada 30 cm para ayudar al principiante.

No encontrarás una cuerda mejor que la de AAI, pero puedes armar una cuerda de escalada a una fracción del costo. Uno de nuestros amigos compró una longitud de cuerda de manila torcida de 1 1/2", pasó un perno de ojo a través de una viga y pasó la cuerda por el ojo, atando un nudo al final para que no se deslice. Si se revisa regularmente por desgaste y deshilachado, es perfectamente seguro. El extremo que toca el suelo debe estar anudado o "sellado" para evitar que se deshilache. No es una solución bonita, pero no hay compromiso en la funcionalidad con este enfoque.

La cuerda de escalada puede o no ser una opción en tu gimnasio, pero hay varias otras opciones de escalada posibles en cualquier espacio. Las presas de escalada, los campus boards y los peg boards son increíblemente efectivos, funcionales y divertidos. Tenemos poca experiencia con esto, pero es nuestra próxima frontera.

Tenemos planes para llenar nuestras paredes con presas de escalada. Es económico, hermoso, no ocupa espacio útil y es funcional. Podrías poner cientos de ellas en tu garaje. Busca en Google ([www.google.com](http://www.google.com)) "Climbing Holds." Aquí hay varias que estamos considerando:

<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>

<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>

<http://www.shopslms.com/climbingholds.html>.



Se montan en contrachapado y el contrachapado se monta en tus paredes. Los proveedores te darán todo el hardware e instrucciones para la instalación. En nuestra opinión, esto es imprescindible para un gimnasio en el garaje.

El campus board es un excelente ejercicio. Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>) explica la historia ([http://www.metoliusclimbing.com/howto\\_campusboards.htm](http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm)) y detalles del campus board y ofrece planes ([http://www.metoliusclimbing.com/howto\\_designcampus.htm](http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm)) para construir e instalar un campus board y vende el equipo. No conocemos un mejor sitio o fuente para el campus board. CrossFit planea instalar un campus board en los próximos meses. Nuevamente, es un gran ejercicio funcional, no ocupa espacio útil, ¡y es DIVERTIDO!

Los peg boards pueden usarse para desarrollar gran fuerza en la espalda y los brazos. Aquí están los mejores que hemos encontrado en la red: [http://bisinc.com/lgi\\_old/pegboard.ihtml](http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml) & <http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>. Nuevamente, planeamos instalar peg boards en nuestras paredes pronto. Esta es nuestra alternativa favorita a la cuerda de escalada. Quizás sea una opción limitada con un techo bajo.

Como nota, el entrenamiento de pesas generalmente carece de movimientos de tracción en comparación con los de empuje. Por eso ponemos tanto énfasis en la gimnasia y la escalada en nuestro programa. La cuerda de escalada, el campus board, las presas de escalada y el peg board ofrecen un gran trabajo enfatizando la espalda y los brazos, así como las manos y los antebrazos. Estos aparatos son invaluable para completar tu programa.

## Equipamiento para el desarrollo del tronco

El trabajo de tronco de CrossFit proviene principalmente de extensiones de cadera/espalda y abdominales realizados en un desarrollador de glúteos e isquiotibiales y trabajo abdominal hecho en nuestro "Banco Abdominal" y "Colchoneta Abdominal." El resto de nuestro trabajo de tronco son movimientos de calistenia que, por supuesto, no requieren equipo.

Nuestro desarrollador de glúteos e isquiotibiales (GHD) vino de Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com)). Llegó tarde, roto, mal soldado y hasta el día de hoy se tambalea un poco como una mesa mala que necesita una cerilla bajo una de las patas. Aunque un desastre, lo arreglamos,

Power Systems nos devolvió el dinero suficiente para perdonar el mal trabajo y la mayoría de las frustraciones. Muchos de nuestros amigos han optado por el Bigger Faster Stronger GHD. Es solo “regular”. No estamos convencidos de haber visto lo mejor de los GHD en el mercado. Si tuviéramos que reemplazar el nuestro, elegiríamos Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Aquí está nuestro próximo GHD: <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

La ciencia detrás del “ab mat” y el “ab bench” es realmente brillante. Koch, Blom y Jacob son los responsables de la investigación y comprensión de estos productos. Puedes leer sobre y pedir el ab mat en <http://www.abmat.com/intro.htm>. ¡Este artículo es imprescindible!

Cumplir con los pedidos ha sido problemático por decir lo menos, pero ninguno de nuestros amigos ha sido estafado. Solo parece que estás esperando meses para que llegue tu colchoneta. Esta es una de las mejores inversiones de \$30 que puedes hacer. Algunos de nuestros amigos han hecho la suya después de rendirse con la entrega.

El “ab bench” (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) incorpora la misma ciencia. Pagamos \$300 por nuestro ab bench y nos rompió el corazón cuando vimos la calidad del producto. Es bastante cutre. El

precio ha bajado a \$169, lo cual es mucho mejor, pero pusimos a Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) en la tarea y obtuvimos un ab-bench mucho, mucho mejor con un diseño mejorado. La versión de Nick del ab-bench es algo de lo que estamos orgullosos; el original es un “churro”.



### Conceptos Básicos Misceláneos

Las cajas de pliometría son una herramienta simple y sumamente efectiva para el entrenamiento explosivo/potencia y la condición metabólica. Saltar sobre cajas cronometradas es un ejercicio funcional de alta intensidad y una característica regular en el Entrenamiento del Día de CrossFit. Tenemos un conjunto completo de cajas de pliometría de BFS ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com)) pero usamos casi exclusivamente la caja de 20”. Usamos la caja de 10” para “sentadillas en caja” tanto con peso como libres. Recomendamos conseguir la caja de 20”, su elevador y la caja de 10”. Esto te da una excelente caja de salto en tres alturas (el elevador proporciona un aumento de dos y cuatro pulgadas dependiendo de su orientación) y una caja para sentadillas en caja.



El swing de Kettlebell a dos manos es un gran ejercicio y para eso compramos el set de Kettlebells de Pavel Tsatsouline de Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). El set incluye un Kettlebell de 36, 53 y 72 libras. Con la excepción del swing a dos manos, la mayoría de los ejercicios con Kettlebell han sido más novedosos que productivos. Además, la mayoría de los ejercicios que aparecen en la cinta de video de Pavel pueden realizarse igual o mejor con mancuernas que con el Kettlebell. Aun así, recomendamos conseguir un set. Las competiciones han sido muy divertidas. A menudo enfrentamos a dos atletas para ver quién puede seguir balanceando el grande por más tiempo.

Puede parecer trivial cubrir esto, pero hay algo en las cuerdas para saltar. Nuestra cuerda favorita vino de Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com)). La cuerda

se comercializa como “Superope” ([http://www.power-systems.com/2002/search/group\\_name.asp?sku\\_group=35408?gp=gp](http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp)). La Superope se anuncia como la más rápida y duradera. Bueno, nuestra Superope se desgastó y rompió después de un año, pero la cuerda era tan rápida que valía la pena reemplazarla incluso si se desgastaba cinco veces más rápido. Hay dos tendencias generales en el diseño de cuerdas para saltar: pesadas y rápidas. Después de años de experimentar con ambas, hemos decidido que preferimos la cuerda rápida, ¡y esta es rapidísima!

En nuestra instalación tenemos varias pelotas medicinales Dynamax (<http://www.medicineballs.com/>). La pelota Dynamax es suave y de bajo rebote. Las afirmaciones de Dynamax sobre las ventajas de una pelota menos viva se demuestran en el instante en que la pelota rebota en tu cara, y es seguro que con suficiente uso esto va a pasar. El manual que acompaña a la pelota Dynamax es una de las mejores publicaciones que acompaña a cualquier producto de fitness.

Tenemos dos aplicaciones únicas para el entrenamiento con pelotas medicinales. La primera es “wall ball”. Wall ball es esencialmente una sentadilla frontal profunda, empuje y lanzamiento con un rápido tiempo de reciclaje. Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) hizo un tablero de acero para este ejercicio.

Además del ejercicio de “wall-ball”, utilizamos la pelota medicinal para enseñar el power clean y el squat clean. Este ha sido un ejercicio extraordinariamente efectivo para ese propósito.

## Artículos de lujo variados

Esto nos lleva a nuestro último equipo de fuerza y acondicionamiento, Probotics “Just Jump or Run“. KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) ofrece el “Just Jump or Run“. El “Just Jump or Run” (<http://www.kbacoach.com/justjumporrun.html>) es un dispositivo electrónico que mide el salto vertical, el tiempo de reacción, el tiempo de sprint y la resistencia anaeróbica. Nos divertimos mucho



con esto por un tiempo, pero ya no lo usamos mucho, y no estoy seguro si valió los \$500 que pagamos por él.

Como ayudas para la instrucción, tenemos algunos equipos especializados que, aunque son muy útiles en un entorno educativo, pueden tener una aplicación limitada para un gimnasio en casa. Nuestra instalación tiene un techo de 15 pies del cual hemos colgado un sistema de poleas de Harken (<http://www.harken.com>) con una relación de 4:1. Usamos esto con correas para tobillos de cuero resistente y acolchado y un “Delta No-Tangle Harness Vest Style” de Sala (651.388.8282). Las correas para tobillos (de Power Systems) las usamos para apoyar y asistir en flexiones de pino y presiones en los anillos y barras paralelas, y el arnés lo usamos para asistir en el muscle-up. Si tienes la altura del techo, el presupuesto y el compromiso, estos artículos son de un beneficio enorme.

CrossFit también cuenta con una cámara de video digital Sony. Tanto en un entorno profesional de entrenamiento como entrenando solo en el garaje, no puedes ver lo que haces bien o mal sin video. Eventualmente, en tu entrenamiento, esto se vuelve más una necesidad que un lujo, especialmente para los levantamientos olímpicos y movimientos de gimnasia. Es genial.

Necesitarás un cronómetro para tus entrenamientos. Nuestro favorito es de [www.stopwatches.com](http://www.stopwatches.com) y es el Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Este reloj cronometra intervalos de cualquier tiempo de trabajo, tiempo de descanso y cuenta total de intervalos que elijas. Este reloj es una joya para el Intervalo Tabata. Este magnífico reloj emite un sonido de cuenta regresiva para el intervalo de trabajo y el intervalo de descanso, distinto del final y principio del trabajo y descanso, de modo que se puede usar sin manos y sin mirar el reloj para cronometrar tus esfuerzos de entrenamiento por intervalos. Una vez que hayas usado este reloj, otros métodos de cronometraje parecerán difíciles.

Mencionaremos aquí, en nombre de la exhaustividad, que también tenemos en CrossFit dos escaladoras StairMaster y dos bicicletas estáticas StairMaster. Son divertidas, una buena distracción, pero no son esenciales.

## Finalizando

Recomendamos que termines tu garaje con contrachapado de 3/4". Atornillado firmemente a los montantes, el contrachapado se convierte en la superficie perfecta para montar lo que quieras o necesites. Si cubres la mayor parte del espacio de la pared con contrachapado, puedes cubrir tus paredes con presas de escalada y tener flexibilidad perfecta para montar tu barra de dominadas, barras de fondos, campus board, tablero de clavijas, etc. El aspecto también es atractivo y muestra tu orgullo en lo que has construido.

Hemos montado hojas de pizarras blancas en las paredes del gimnasio CrossFit para usar con marcadores de borrado en seco. Puedes comprar hojas de pizarra de 4' X 8' por alrededor de \$15 por hoja en la mayoría de los almacenes de madera. Registramos logros

para varios esfuerzos en estas pizarras. Esto puede proporcionar una exhibición muy pública de tus logros y, a su vez, convertirse en una maravillosa fuente de motivación. No sabíamos al fijar estas pizarras cuán importantes se volverían. Ahora no podríamos estar sin ellas. Tú tampoco deberías. Confía en nuestra palabra.



de

En CrossFit, contamos con un monitor en la pared, televisión satelital y música, además de un completo equipo audiovisual. Ya sea que estés disfrutando de tus canciones favoritas, revisando el mercado de valores antes de salir al trabajo, o viendo las grabaciones de levantamiento olímpico del Bulgarian Training Hall de IronMind para motivación, el sistema audiovisual es impresionante. Usamos nuestro sistema extensamente para entretenimiento, motivación e instrucción.

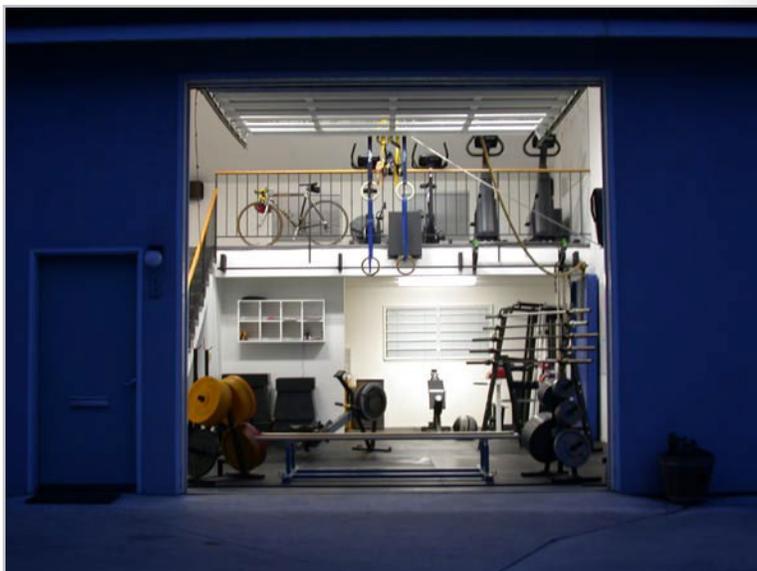
Todo gimnasio en casa debería tener una biblioteca, y no hay mejor manera de iniciarla (además del CrossFit Journal, por supuesto) que con Milo. Milo se presenta como "una revista para atletas serios de fuerza". Milo es increíble. Randall Strossen, el dueño de IronMind, quedará en la historia del fitness por publicar Milo. Milo es honesto, auténtico, hecho en casa, y una de las pocas revistas legítimas en el mundo del fitness. No cambiaríamos un solo número de Milo por todas las revistas de fitness populares del mundo. También querrás obtener catálogos de los proveedores que hemos mencionado aquí para tu estante. Son una excelente fuente de motivación e ideas. En una edición futura haremos recomendaciones para completar tu biblioteca de fitness.

El toque final (en realidad nunca terminarás, lo cual es genial) es el arte. Busca en "google" ([www.google.com](http://www.google.com)) tu deporte o atleta favorito junto con la palabra "póster" y seguramente encontrarás uno que sea tanto entretenido como inspirador. Si no sabes por dónde empezar, simplemente pon "pósters deportivos" en google y empieza a explorar. Encontrarás más de lo que tendrás tiempo para ver.

### "Mira lo que has Hecho"

No dejes que el hecho de que tu garaje tenga solo unos 400 pies cuadrados te desanime. El gimnasio de CrossFit tiene aproximadamente 1,200 pies cuadrados y operamos rutinariamente con tres entrenadores y de tres a seis atletas a la vez. El garaje típico es perfectamente adecuado para un programa de fuerza y acondicionamiento de élite para una familia o individuo y amigos. En verdad, algunos de nuestros amigos han construido sus gimnasios en menos de 200 pies cuadrados.

Es necesario explicar que tu gimnasio en casa no pretende ser tan bueno o completo como una instalación comercial; tu gimnasio tiene el potencial de ser mucho, mucho mejor. La tecnología de fuerza y acondicionamiento de última generación, como CrossFit, se facilita más fácilmente en un garaje bien equipado que en un Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus o Balley's. Estas cadenas y gimnasios no pueden sostener programas profesionales de élite; tú sí puedes.



Es importante repetirlo: el modelo comercial se basa en movimientos simples que requieren poco o ningún entrenamiento y personal inexperto y mal pagado. Esta es la única razón por la que las prácticas de culturismo impregnan estas instalaciones. Donde las vidas y los medios de vida dependen del fitness, este modelo es lamentablemente deficiente. La instalación profesional de fuerza y acondicionamiento requiere diferente equipo, más barato y menos equipo, pero personal e instrucción profesional. CrossFit, a través del CrossFit Journal, proporcionará esa experiencia. Sabemos que se puede hacer; lo hemos hecho para miles a través de nuestro sitio web.

CrossFit se esfuerza por liderar una revolución en el entrenamiento físico, un cambio radical del ineficaz y no funcional modelo de culturismo prevalente en los gimnasios comerciales hacia el modelo profesional de fuerza y acondicionamiento de las universidades, franquicias deportivas profesionales y militares. Tus necesidades, independientemente de tu estado físico actual, difieren de las de un atleta profesional o de élite solo en grado, no en tipo. Estamos librando esta revolución en tu hogar. Ese es el único lugar donde se puede ganar.

Si el costo es una objeción, podrías considerar reevaluar tus prioridades. Si tu sala de estar, dormitorios, cocina o comedor están bien equipados, no hay argumento para decir que no puedes permitirte tu propio gimnasio, a menos que tu salud y estado físico sean prioridades menores que tu ocio y entretenimiento.

La satisfacción que se obtiene al construir tu propio gimnasio y compartirlo con tus amigos seguramente te sorprenderá. Aquellos que han tomado este camino encuentran que con cada modificación o pieza adicional de equipo, su disfrute y orgullo aumentan.

## Lista de compras para el equipo del gimnasio en el garaje

- Colchonetas**  
*Fuente recomendada: tienda local de piensos y granos*
- Barra olímpica**  
*Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))*
- Discos olímpicos de goma**  
*Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))*
- Mancuernas**  
*Fuente recomendada: York Barbell Company ([www.yorkbarbell.com](http://www.yorkbarbell.com))*
- Barra de dominadas**  
*Fuente recomendada: Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))*
- Estación de fondos**  
*Fuente recomendada: Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))*
- Banco plano**  
*Fuente recomendada: Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))*
- Racks para sentadillas**  
*Fuente recomendada: Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))*
- Racks de potencia portátiles**  
*Fuente recomendada: Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))*
- Remo**  
*Fuente recomendada: Concept II ([www.concept2.com](http://www.concept2.com))*
- Paralletes**  
*Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)*
- Anillas**  
*Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)*
- Colchonetas de aterrizaje**  
*Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)*
- Cuerda**  
*Fuente recomendada: American Athletic, Inc. (AAI) ([http://www.gymnasticproducts.com/training\\_accessories.htm](http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm))*
- Presas de escalada**  
*Fuente recomendada: (varios) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>; <http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)*
- Tabla campus**  
*Fuente recomendada: Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)*
- Tabla de clavijas**  
*Fuente recomendada: Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)*
- Desarrollador de glúteos y hamstrings**  
*Fuente recomendada: Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)*
- Ab Mat**  
*Fuente recomendada: Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)*

(cont.)

(Lista de equipo, cont.)

- Banco para abdominales**  
 Fuente recomendada: Home Gym Warehouse (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)
- Cajas para pliometría**  
 Fuente recomendada: Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))
- Pesas rusas**  
 Fuente recomendada: Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)
- Cuerda para saltar**  
 Fuente recomendada: Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))
- Balones medicinales**  
 Fuente recomendada: Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)
- “Solo salta o corre”**  
 Fuente recomendada: KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)
- Bloque y aparejo**  
 Fuente recomendada: Harken (<http://www.harken.com>)
- Arnés**  
 Fuente recomendada: Sala (651.388.8282)
- Bloque y aparejo**  
 Fuente recomendada: Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))
- Bicicleta de carretera o montaña**  
 Fuente recomendada: n/a
- Cámara de video digital**  
 Fuente recomendada: n/a
- Cronómetro**  
 Fuente recomendada: Seiko S052 Interval Timing Stopwatch(<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)
- Pizarra**  
 Fuente recomendada: almacén de madera local
- Sistema AV**  
 Fuente recomendada: n/a
- Biblioteca de fitness**  
 Fuente recomendada: n/a
- Obra de arte inspiradora**  
 Fuente recomendada: n/a