

E I

# CrossFit

JOURNAL ARTÍCULOS

## Los levantamientos curiosos

Greg Glassman

Hay movimientos que nunca llegarán a tu gimnasio local e incluyen algunos de los mejores ejercicios conocidos. Hay una colección de ellos conocidos como “los levantamientos curiosos”. Sería un error ignorar estos levantamientos. Sería aún más imprudente abordarlos sin extrema precaución.

Existen competencias con los levantamientos curiosos y tienen una asociación: la Asociación Estadounidense de Levantamiento de Peso Todo-Terreno (USAWA)

El sitio web de la USAWA cubre las reglas de las competencias y levantamientos.

Revisamos los levantamientos curiosos con una mezcla de humor y asombro. El humor es juvenil porque encuentra sus raíces en la incomodidad y las lesiones de otros, como los dibujos animados. Imagina el daño que podrías hacer solo con el press de banca en la silla romana. ¿O qué tal el envío de dos personas?

El asombro viene al reconocer la tremenda dificultad e incomodidad que muchos de estos levantamientos generan incluso con cargas moderadas.

Si pruebas estos levantamientos, comienza con poco peso, muy poco.

Algunos de estos levantamientos exigen mucho a los músculos estabilizadores; otros son muy funcionales.

Algunos son tan exigentes para la función cardiorrespiratoria como correr, mientras que otros entrenan el trabajo en equipo o la coordinación.

### Aquí tienes una lista de algunos de nuestros favoritos:

**La Milla Inman:** Recorrer 1 milla con el 150 por ciento de tu peso corporal sobre tus hombros. ¡El estilo es opcional! ¡Refrescos permitidos! No solo es un movimiento perfectamente funcional, sino un componente emocionante para la condición física general.

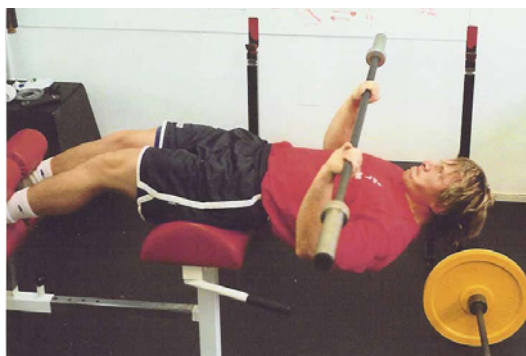
### Press de Banca en la Silla Romana:

Extensiones de cadera con peso en el pliegue de los codos. No necesariamente funcionales, pero una lección en extensión de cadera y extensores.

### Extensiones en la Silla Romana:

**Press:** Esto es un press de banca desde una posición extendida, boca arriba y paralela al suelo, en una Silla Romana. El press de banca es solo una distracción para que no pienses en tu abdomen.

**Levantamiento de Allen:** Un abdominal realizado desde el suelo con los brazos extendidos hacia arriba sosteniendo peso. Si la barra se mueve en una línea recta desde la cadera hasta los hombros o si los brazos se doblan, el levantamiento es descalificado. Este debe ser el ejercicio más extremo para la cadera...



de 3

## Los Levantamientos Extraños (continuación...)

ejercicios de flexores.

**Elevación abdominal:** Un ejercicio de abdominales con una barra detrás del cuello. Se realiza en el suelo o en una silla romana. ¿Por qué no vemos más abdominales con peso? Intenta este.

**Curl de trampa para dos personas:** ¡Un curl muy chulo!

**Dos personas Clean and Jerk:** Es una fuente de diversión (prueba con una persona alta y otra baja, o una fuerte y otra débil) pero puede desarrollar trabajo en equipo.

**Dos personas Snatch:** Igual que el anterior.

**Levantamiento Steinborn:** Desde una barra cargada en el suelo, el levantador pone la barra de pie, toma una "posición contra la barra" (¿en cuclillas?) y deja que la barra caiga a un hombro

y gire al otro desde donde el atleta se agacha cuando se lo ordenan.

En realidad, muy funcional. No tendrías que estar mucho tiempo en una obra para ver esto.

**Levantamiento Zercher:** Levantamiento desde el suelo hasta las rodillas, descansa la barra en las rodillas y luego lleva la barra al hueco de los codos y termina el levantamiento.

**Limpieza y press con dedos medios:** Lo adivinaste, limpieza y press solo con los dos dedos del medio. Este es ideal para los amantes del agarre.

**Limpieza Zeigler:** Es una limpieza mientras equilibras un disco en la cabeza. El levantamiento se completa solo si el disco no cae.



## Los Levantamientos Extraños (continuación...)

Clean and Jerk de Judd: Clean and jerk con una sola pierna.

Prensa en Equipo de Dos Personas y Dos Manos: ¡Este te dará un año gratis en 24-Hour Nautilus; pruébalo!

### Arranques de Repetición con Peso Corporal:

Este ejercicio y el Clean and Jerk de Repetición con Peso Corporal tienen un reclamo razonable de ser el mejor ejercicio de acondicionamiento general.

**Cleans de Repetición con Peso Corporal:** ¡Sí! El mejor movimiento de levantamiento de pesas convertido en una pesadilla cardiorrespiratoria para los suficientemente fuertes.

**Clean and Jerk de Repetición con Peso Corporal:** Igual que el anterior.

**Jerks de Repetición con Peso Corporal:** Ejercicio excepcional.

**Arranque con Una Mano:** Las versiones a una mano de los movimientos de gran peso exigen mucho del eje transversal y, en consecuencia, fortalecen el tronco. También hay un beneficio neurológico por las mayores demandas de control de los movimientos a una mano.

**Clean and Jerk con Una Mano:** Igual que el Arranque con Una Mano.

**Clean Continental:** Este es un clean donde todo vale excepto poner la barra de pie en el extremo. ¡La barra puede tocar el cuerpo donde el levantador elija! Incluso se puede poner la rodilla o el trasero en el suelo.

Esto puede ser una buena manera de enseñar la eficiencia del clean normal. ¡Ay!

Puente de Luchador, Pullover y Prensa: Desde el Puente de Luchador, lleva una barra sobre la cabeza hasta el pecho y luego haz prensas hasta el bloqueo. Ningún punto aparte de la cabeza y los pies puede tocar el suelo durante el levantamiento. (¡Una almohadilla de dos pulgadas para la cabeza está bien!)

Esto toma un ejercicio clásico, el Puente de Luchador, y añade peso. ¡Hermoso!



El Levantamiento Zercher

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