

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Dos herramientas de entrenamiento

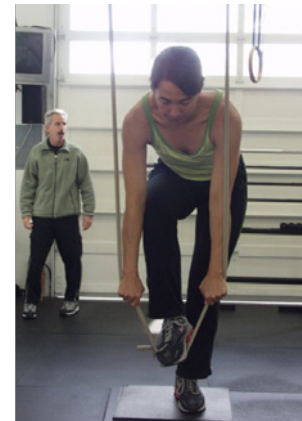
Greg Glassman

Desde hace mucho tiempo se dice que la necesidad es la madre de la invención, y este mes respaldamos ese dicho con dos inventos sumamente simples. Ambos dispositivos abordan problemas que han obstaculizado nuestros esfuerzos de entrenamiento por mucho tiempo.

### Dispositivo de Asistencia para Dominadas

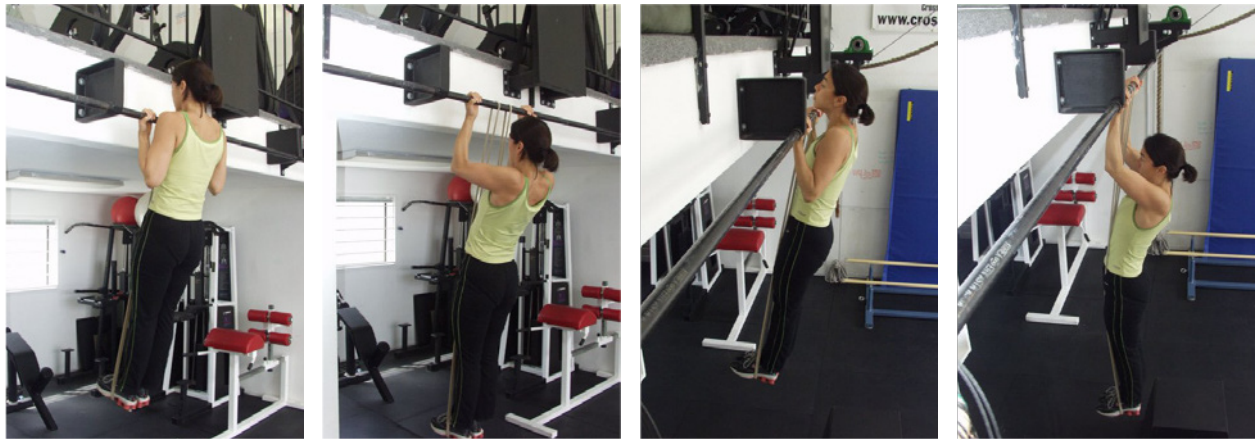
El primer problema que necesitaba urgentemente una solución era cómo acercar las dominadas a personas que nunca han hecho una. Nuestra primera y más sencilla solución fue el uso de un dispositivo de asistencia para dominadas como nuestro favorito, el Stairmaster Gravitron, y hemos utilizado regularmente el Gravitron con todos nuestros principiantes en dominadas. Sin embargo, hay varios aspectos del Gravitron que hacen problemática su utilización. Primero, el Gravitron es extremadamente caro. Con un precio cercano a \$3,000 después del envío, pocos equipos de gimnasio se acercan a ese costo. El elevado precio puede ser especialmente intimidante para alguien que es nuevo en el entrenamiento serio de fuerza y acondicionamiento, como son la mayoría de las personas que trabajan para desarrollar su primera dominada. ¡Imagina si tu primer juego de pesas tuviera que ser un Eleiko; habría muchos menos levantadores de pesas! El segundo gran problema con el Gravitron y todos los demás dispositivos de asistencia para dominadas es que son tan portátiles como tu refrigerador de cocina. Al principio, esto no parece un problema, y para muchas personas puede que nunca lo sea, pero no poder hacer dominadas en la pista, en otros gimnasios o fuera de tu propio gimnasio es para muchos de nuestros entrenados un gran inconveniente. ¡Resolvimos el dilema con una banda elástica! Compramos diez pies de “Theraband” en nuestra tienda local de suministros médicos

por un par de dólares, unimos los extremos, y listo. Colgada sobre la barra de dominadas de manera que permita que dos lazos cuelguen uniformemente sobre la barra, la “Theraband” proporciona estribos en los que el entrenado puede colocar ambos pies y recibir una asistencia de aproximadamente cuarenta o cincuenta libras.



de 3

## Dos ayudas de entrenamiento (continuación...)



La línea de acción es natural y la asistencia se puede variar con varios enfoques. 'Theraband' viene en varias resistencias: seleccionar una de mayor resistencia ofrecerá, naturalmente, más apoyo. Al comprar dos bandas y doblarlas sobre la barra, tendrás cuatro estribos donde pararte, duplicando así la asistencia aproximada de cuarenta o cincuenta libras que proporciona un solo lazo. Con un poco de paciencia y experimentación, encontrarás la asistencia adecuada para realizar una dominada.

Recomendamos que diseñes dos configuraciones: una que te permita completar solo dos dominadas y otra que permita quince. Ambas deben practicarse regularmente y, entre las dos, podrás participar plenamente en el componente de dominadas del Entrenamiento Diario de CrossFit y entrenar hacia el objetivo final de una dominada sin asistencia.

Entrar y salir del 'Theraband' es algo complicado. Hemos encontrado que la técnica más cómoda es tirar de la banda hacia el suelo y luego entrar en los estribos con un pie y luego con el otro. Se debe tener mucho cuidado para evitar que las bandas se resbalen del pie y te golpeen en la cara. Existe un potencial de una lesión ocular muy grave si no tienes mucho cuidado.

Desmontar también es un poco complicado. La forma más segura y fácil de desmontar es doblar las rodillas, luego levantar los pies hacia la barra y sacar ambos pies de la banda mientras mantienes un agarre firme en la barra. Probablemente sea una buena idea cerrar los ojos mientras haces esto en caso de que las bandas se resbalen y regresen hacia tu cara. Con un poco de concentración y práctica, podrás entrar y salir de las bandas con bastante facilidad y seguridad.

## Detector de elevación del talón

El otro dispositivo que destacamos este mes es un 'detector de elevación del talón' diseñado para comprobar si los talones se levantan durante la sentadilla. Aprender a mantener los talones en el suelo durante las sentadillas y los levantamientos es crucial para desarrollar una capacidad funcional completa de la cadera. Cuando los talones se levantan, el centro de masa y el equilibrio del cuerpo se desplazan hacia adelante, y los glúteos, los isquiotibiales y los extensores de la cadera pierden gran parte de su eficacia y la funcionalidad atlética se reduce considerablemente.

Aprender a impulsar desde los talones es esencial para optimizar la función de la cadera y, posteriormente, desarrollar plenamente el potencial atlético. Desafortunadamente, esto es excepcionalmente difícil para muchos que están aprendiendo a hacerlo. La poca flexibilidad de los isquiotibiales, los extensores de cadera débiles, la falta de conciencia glúteo-isquiotibial, los malos hábitos y la mala coordinación contribuyen a levantar los talones, pero en cada caso los talones deben permanecer firmemente plantados. Con este fin, hemos diseñado un dispositivo sencillo.



## Dos herramientas de entrenamiento (continuación...)

En nuestra ferretería local compramos lo siguiente: una varilla de madera de 1 1/4" X 48", diez pies de cuerda de nylon de 1/8" y una lámina de acero de 6" X 24" X 1/16". El costo total fue menos de \$7.

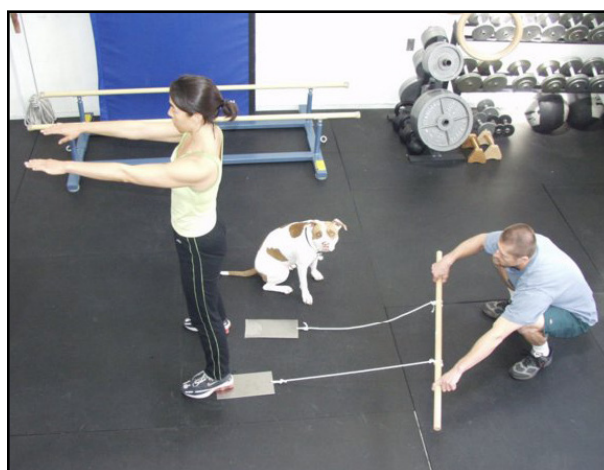
Cortamos la lámina de acero a la mitad en su ancho, perforamos agujeros en ambas mitades de la lámina cerca de un borde de ancho en cada pieza y a través de la varilla a 16" de ambos extremos. Atando cinco pies de cuerda a ambas láminas de acero y la varilla se completó el proyecto. Todo el proyecto tomó menos de una hora, incluyendo el viaje a la tienda.

El uso de nuestro "detector de elevación de talones" es muy sencillo. Colocando el borde estrecho de cada lámina de acero a unas 3 1/2 pulgadas bajo los talones del que hace sentadillas y tirando suavemente de los extremos de la varilla solo con los dedos índices, el deportista está listo. Si los talones se elevan incluso fugazmente durante la sentadilla, la lámina de acero se desliza.

Al variar el entrenador la presión sobre la varilla, las láminas de acero pueden soltarse cuando el peso del deportista se desplaza ligeramente hacia la punta del pie o solo cuando se elevan los talones.

Al probar por primera vez este dispositivo, notamos que algunos de nuestros infractores más notorios de la advertencia contra levantar los talones parecían corregirse al colocar las láminas de acero bajo sus talones. Esta mayor concentración y conciencia es exactamente lo que esperábamos en este experimento.

El "detector de elevación de talones" utilizado con la sentadilla sobre la cabeza da un énfasis enorme a la mecánica esencial de la plena funcionalidad atlética.



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