

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Asistencia para Ejercicios con el Peso Corporal

Greg Glassman



“Con suficientes bandas elásticas, cualquiera puede practicar gimnasia.”

Nuestra afirmación repetida de que CrossFit está “diseñado para una escalabilidad universal, haciéndolo perfecto para cualquier persona comprometida sin importar su experiencia” encuentra su mayor desafío en los ejercicios con el peso corporal, lo que llamamos “gimnasia”.

En cambio, los ejercicios de entrenamiento con pesas y levantamiento de pesas se adaptan fácilmente, si no de manera obvia, simplemente reduciendo las cargas.

1 de 11

Asistencia para Ejercicios con Peso Corporal (continuación...)

Con barras y discos de entrenamiento hemos podido introducir los levantamientos principales como sentadillas, peso muerto, presiones y enviones, cargadas, y el arranque a todos, incluyendo personas mayores, sin importar su habilidad. Este enfoque no es novedoso; muchos de los programas de levantamiento de pesas más exitosos y sofisticados comienzan con tubos de PVC o varillas de madera de peso insignificante y solo aumentan las cargas en pequeños incrementos cuando la ejecución es buena.

Pero los ejercicios con el peso del cuerpo presentan un dilema especial. La mayoría de las mujeres, personas mayores y hombres más grandes típicamente tienen dificultades para completar una sola repetición de incluso los movimientos de peso corporal más básicos. Esto es especialmente cierto en ejercicios básicos de la parte superior del cuerpo como las dominadas, flexiones o fondos.

Durante años, las máquinas de dominadas y fondos asistidos como la Stairmaster Gravitron han sido nuestro recurso principal para introducir, entrenar y desarrollar ejercicios de peso corporal.

Aunque hemos tenido un éxito considerable con este enfoque, tiene varios inconvenientes persistentes, como el costo sustancial de las máquinas, la producción descontinuada en el caso del Gravitron, líneas de acción no óptimas o naturales, accesibilidad limitada con grupos numerosos y la limitación inherente de desarrollar solo dos ejercicios: las dominadas y los fondos.

Este mes exploramos estrategias adicionales de asistencia que amplían tanto el grupo de atletas capaces de participar en ejercicios básicos de peso corporal como el número de estos ejercicios.

Mostraremos cómo no solo las dominadas y los fondos, sino también el muscle-up, la escalada de cuerda, la cruz de hierro y las flexiones de pino pueden ser trabajados por cualquiera.

Además, presentaremos estrategias mediante las cuales el front lever, plancha, cruz maltesa, cruz invertida, elevador y flexión de pino en anillas pueden ser practicados por atletas más capaces pero aún lejos de ser lo suficientemente fuertes para estos clásicos.

Ninguna de las estrategias que hemos explorado son de nuestro diseño; la mayoría se encuentran en el libro de Cuk y Karacsony *Rings – Methods, Ideas, Curiosities, and History*. Lo que es exclusivamente CrossFit es usar estas técnicas con poblaciones especiales y abogar por su uso para la fuerza y acondicionamiento atlético no gimnástico.

El ámbito de la gimnasia es tan potente como el levantamiento de pesas y el entrenamiento con pesas, y casi no se ha explorado en programas de fitness, gimnasios comerciales, entrenamiento militar y de las fuerzas del orden, y la fuerza y acondicionamiento atlético a nivel mundial.

El entrenamiento con pesas es un componente crítico del entrenamiento físico pero, en última instancia, representa un vehículo para aprovechar solo la mitad de tu potencial físico; el resto depende de la gimnasia. Esto es cierto para la fuerza en general y la fuerza del tronco superior y el núcleo en particular, pero en el ámbito del desarrollo neurológico, el estímulo gimnástico es singularmente único.

Ninguna disciplina se acerca a la capacidad de la gimnasia para desarrollar la relación fuerza-peso, la fuerza del tronco superior, la fuerza del núcleo, la flexibilidad, la coordinación, la precisión, la agilidad y el equilibrio. (¡Aficionados al Pilates, yoguis, usuarios de pelotas suizas, tablas de equilibrio y tablas Indo tomen nota: ustedes están jugando, no entrenando!)

La barrera para la participación en gimnasia es doble. La primera dificultad es escalar la carga. Imaginen si la única carga disponible en los gimnasios fueran las cargas de peso corporal. ¿Qué haría eso a la popularidad del entrenamiento con pesas? Casi todos los gimnasios del mundo cerrarían. Habría tantas personas levantando pesas como haciendo gimnasia: muy pocas.

La segunda barrera para la participación en gimnasia es menos evidente para la mayoría de los atletas y entrenadores pero es un impedimento tan grande como la escalabilidad. Los movimientos gimnásticos en cada nivel requieren un control corporal extraordinario. La gimnasia es al entrenamiento con pesas lo que la pandereta es al violín. La debilidad mental manifestada como una baja tolerancia a la frustración selecciona al grupo.

El beneficio y la necesidad del estímulo gimnástico no se ven disminuidos por la edad, el peso o el género. De hecho, aquellas poblaciones menos propensas a encontrarse sobre los anillos o de cabeza se benefician más de la exposición.

Endurécete, consigue unas bandas elásticas y ponte a trabajar.

Jimmy Johnson/Flexiones de pino:

El ayudante del sheriff de Santa Cruz, Jimmy Johnson, es un hombre grande y fuerte, pero no está listo para hacer flexiones de pino sin ayuda. Lo sujetamos a un arnés de tobillo Yates al que añadimos un par de FlexBands y lo levantamos hasta la posición de pino con un sistema de poleas 4:1. Al controlar la tensión de las bandas, pudimos determinar con precisión la cantidad de ayuda que recibía Jimmy, y logró hacer sus primeras flexiones de pino. Cuando fallaba, podíamos tirar un poco más de cuerda, lo que estiraba las bandas un poco más, y estaba listo para unas repeticiones más.



“ChemGirl”/Flexión de pino:

Al controlar la cantidad de preestiramiento en las FlexBands, se puede ajustar a “ChemGirl” para que sea lo suficientemente ligera para practicar las flexiones de pino.



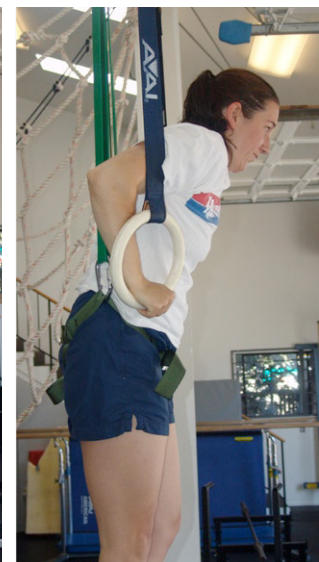
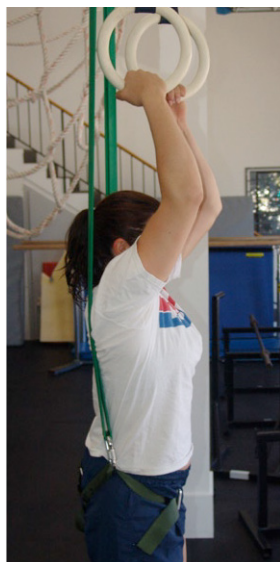
Ernie Ellender/Front Lever & Mary Poteete/Iron Cross

Ambos pueden practicar su iron cross y front lever con FlexBands sujetas a un arnés de escalada y tensadas con un sistema de poleas.



Jonna Mendes/Muscle-up:

Jonna Mendes, dos veces olímpica de EE.UU., necesita un poco de ayuda para el muscle-up. La colocamos en un arnés de escalada al que le añadimos dos FlexBands y levantamos las bandas con un sistema de poleas, controlando con precisión la cantidad de asistencia necesaria para que llegara a la cima de los aros.



Garth Taylor/Muscle-up:

Con FlexBands y aparejos, el campeón de jiu-jitsu brasileño Garth “Mountain Man” Taylor puede hacer un muscle-up.



Sally Stade/Cruz de Hierro:

Sally Stade sostiene una cruz de hierro en anillos atados a cuerdas que suben hasta el techo, pasan por poleas y bajan hasta los pins y placas de carga. Su cruz de hierro se puede medir como un porcentaje de su peso corporal, indicándole qué tan cerca está de lograrlo completamente.

Sally Stade/Muscle-up de Hierro:

Nuevamente, con anillos sujetos a una cuerda que sube a una polea y baja hasta dos pins y placas de carga, podemos medir cuán cerca está Sally de realizar el muscle-up.



Sally Stade/Muscle-up:

Esta vez, con los aros sujetos al techo con FlexBands, Sally Stade puede practicar el muscle-up sin que sus pies se separen del suelo. Ajustar el agarre falso se vuelve fácil, la transición manejable y el dip lo suficientemente desafiante



Jack Hespel/Cruz Invertida:

Han pasado 40 años desde los días de gimnasia de Jack Hespel, pero con los aros sujetos a una cuerda que pasa por una polea y vuelve a un arnés de tobillo, Jack está de regreso en acción con una cruz invertida. Nuevamente, este sistema reduce el peso de Jack a la mitad.



Lani Lau/Flexiones de pino en anillas:

Lani Lau está sujeta al arnés de tobillo Yates, que a su vez está conectado a una cuerda que pasa por una polea Petzl y regresa a las anillas. Esto reduce a la mitad el peso corporal y permite a Lani hacer flexiones de pino en anillas, manteniendo mucho del movimiento real.



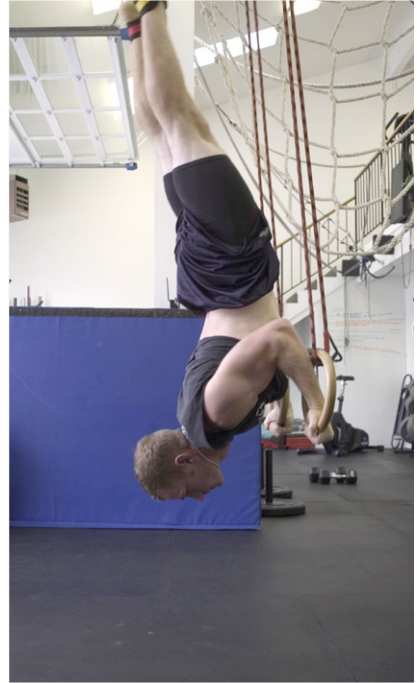
Matt Mast/Plancha:

Con anillas, cuerda, polea y arnés de escalada, Matt realiza una plancha.



Matt Mast/Ascensor:

El “ascensor” comienza con una suspensión invertida y un agarre falso. El movimiento se realiza al enrollarse hacia una posición de hombros y luego presionar hasta una parada de manos. Es como una combinación de muscle-up y flexión de parada de manos, pero al revés. Es mucho más fácil con la mitad del peso corporal.



Garth Taylor/Lever Frontal:

No hay muchos que con 270 libras puedan hacer un lever frontal. Con el sistema de anillo y polea acoplado a un arnés de escalada, sus caderas se elevan lo suficiente para lograr el movimiento.



Sally Stade/Fondos en Barra:

Al estar de pie sobre una banda elástica que pasa por los extremos de las barras paralelas, Sally Stade puede realizar fondos. La asistencia puede aumentarse añadiendo otra banda o enrollando otro lazo alrededor de una o ambas barras.



Sally Stade/Dominadas:

Al pasar una banda elástica sobre la barra de dominadas se forma un lazo en el que Sally puede apoyarse y recibir la ayuda necesaria para hacer dominadas.



Sally Stade/Escalada de Cuerda:

Aquí Sally Stade, con un arnés de escalada, está sujeta a una banda elástica que está estirada y fijada al mismo punto de anclaje que la parte superior de la cuerda. Con otra banda adicional, Sally podría escalar la cuerda sin usar las piernas.



Equipo

Muñequera Yates Gear

Nuestro antiguo arnés de tobillo parecía una restricción de pierna en una silla eléctrica. Fue diseñado con la misma comodidad en mente. Este arnés de Yates es fantástico. Aunque se presenta como un arnés de muñeca, fue probado y aprobado para uso en tobillos. Ningún atleta se quejó de incomodidad. No podemos imaginar una manera mejor, más segura y más cómoda de levantar a alguien boca abajo.



Arnés de Escalada

Nuestro arnés fue fabricado por nuestros amigos militares. El próximo vendrá de Metolius.

FlexBands de Jump Stretch

Conjunto de bandas. Un par de cada tipo: mini, ligera, media y fuerte. Estamos buscando bandas de goma más económicas. Avisanos si las encuentras.

Polea Petzel Oscillante

Esta polea económica chirriaba de manera insoportable hasta que le aplicamos un poco de WD-40. Parece tener una resistencia moderada al rodar.



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