

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Fuerza en Anillas

Greg Glassman

No se sabe con exactitud el momento y lugar donde aparecieron las anillas por primera vez, pero se acepta ampliamente que evolucionaron de un dispositivo similar a un trapecio que para 1816 presentaba bucles hechos de cuerda anudada.

Lo que es más seguro pero poco comprendido es que durante casi 150 años, los hombres que trabajaban en las anillas poseían una fuerza en la parte superior del cuerpo sin igual en el levantamiento de pesas u otras calistenias. El gimnasta de anillas, en proporción a su peso, muestra más fuerza en la parte superior del cuerpo, en más líneas de acción, que cualquier otro atleta.

La forma física que demuestran los CrossFitters no se puede lograr sin el entrenamiento en anillas. Las anillas de gimnasia ocupan un

lugar en nuestro entrenamiento que solo la barra puede igualar. Las pesas rusas y las mancuernas, los balones medicinales y las bandas elásticas, aunque esenciales para nuestra práctica, son herramientas de segundo nivel frente a las anillas.

Desafortunadamente, la introducción a las anillas ha estado tradicionalmente disponible solo a través del deporte de la gimnasia y solo mediante progresiones que desaniman rápidamente a todos menos a aquellos que llegan al deporte



*Tyler Hass demuestra un remo corporal*

con excepcionales proporciones de fuerza a peso y tenacidad en el agarre.

Nuestras exhortaciones para comprar y entrenar con anillas han sido exitosas, pero el número de muscle-ups reportados refleja solo un uno o dos por ciento de las personas que afirman participar en nuestro programa.

Hemos trabajado durante mucho tiempo para reintroducir el entrenamiento en anillas en la fuerza y acondicionamiento atlético; estuvieron en los gimnasios más tiempo del que han estado ausentes, pero la falta de familiaridad detiene a la mayoría de las personas y las progresiones brutalmente difíciles frustran al pequeño resto lo suficientemente valiente como para probar cosas nuevas. Las anillas necesitan un campeón.

Todas las grandes causas necesitan grandes seguidores. El entrenamiento en anillas es una gran causa y Tyler Hass es el mejor campeón del entrenamiento en anillas.

Tyler Hass, un joven de 21 años, novato en gimnasia, amigo de CrossFit y editor de Power Athletes Magazine, ha producido un DVD instructivo, "Fuerza en Anillas", que es la mejor introducción a las anillas para la fuerza y acondicionamiento atlético disponible en cualquier lugar, jamás.

de 2

## Fuerza en Anillos (continuación...)

El empaque de “Fuerza en Anillos” promete “más de 40 ejercicios en una progresión cuidadosamente diseñada para adaptarse a todos los niveles de fuerza, desde principiantes hasta avanzados”. Este extraordinario DVD cumple con lo prometido. Nunca te aburrirás ni te cansarás de “Fuerza en Anillos”.

Ringtraining.com, el sitio que ofrece “Fuerza en Anillos”, hace un gran trabajo apoyando a la creciente comunidad de entusiastas de los anillos con un foro y algunos artículos de entrenamiento complementarios. Los anillos de entrenamiento (no de competición) también están disponibles en el sitio y son herramientas perfectas para el trabajo a un precio imbatible de \$80.

No solo las progresiones del DVD permiten el acceso a los anillos para un público con diversas habilidades, sino que los ejercicios son realizados por el Medallista de Oro en Anillos del Campeonato Mundial de Gimnasia 2003, Jordan Jovtchev. Progresiones de anillos efectivas para el acondicionamiento general demostradas por una leyenda de la gimnasia colocan este DVD en nuestra lista de “medios imprescindibles de CrossFit”.

“Fuerza en Anillos” concluye con las actuaciones de medalla de oro de Jordan en los Campeonatos Mundiales y algunas imágenes increíbles de trabajo avanzado de fuerza en anillos que apoyan la afirmación de que Jordan Jovtchev es el atleta más fuerte del mundo y nuestra afirmación de que los gimnastas de anillos poseen la mayor fuerza en la parte superior del cuerpo de todos los atletas.

Las habilidades y ejercicios en “Fuerza en Anillos” se integran maravillosamente con nuestro WOD (Entrenamiento del Día). El entrenamiento con anillos puede incorporarse antes, después o en lugar de cualquier entrenamiento, especialmente aquellos con un fuerte componente de la parte superior del cuerpo.

Con entrenamiento y práctica, muchos de los ejercicios que antes eran difíciles o imposibles en los anillos pueden desarrollarse hasta convertirse en elementos de tu calentamiento o en momentos de descanso. ¡Imagina “jugar” o calentarte con un planche en los anillos!



---

*...los hombres que trabajaban en los anillos poseían una fuerza en la parte superior del cuerpo que no tiene igual en el levantamiento de pesas u otras calistenias. El gimnasta de anillos, libra por libra, presenta más fuerza en la parte superior del cuerpo, a lo largo de más líneas de acción, que cualquier otro atleta.*

---

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Fue un gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento desde principios de los años 80.