

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## El Kipping Pull-up

Greg Glassman



Cada tipo de pull-up tiene sus fanáticos incondicionales. Agarre ancho y estrecho, puntos de suspensión simples y dobles, mango ancho, barra giratoria, lento y detrás de la cabeza, todos tienen sus fervientes defensores.

Sin embargo, el pull-up predeterminado de CrossFit, un kipping violento, un pull-up de 'como sea', tiene pocos seguidores incluso entre los conocedores de pull-ups. El nuestro siempre ha sido el pull-up de 'trampa'.

Kipping se presenta en una multitud de estilos, y cada atleta tiene su kip característico, pero en su forma más elegante, el kip es una transferencia de movimiento que se genera primero en el plano horizontal, donde es fácil y económico, al plano vertical, donde el impulso y un tirón perfectamente sincronizado desde la espalda lanzan al atleta con fuerza hacia arriba.

de 3

## La dominada con balanceo (continuación...)

Este “truco” se basa en una potente y atlética inversión de la dirección de la cadera, similar a la del clean y el snatch, y amplía los músculos principales desde la espalda y los brazos a través del torso y la cadera para incluir la zona de poder. Lejos de ser un truco, el balanceo es una habilidad fundamental con utilidad funcional en los anillos, barras paralelas, barra alta y suelo (la forma más rápida de ponerse de pie). Mientras que la mayoría de las comunidades atléticas evitan el balanceo, nosotros hacemos un gran esfuerzo para enseñarlo y aprenderlo.

El dinamismo y la atletismo del entrenamiento CrossFit a menudo confunden y alarman a los posibles atletas cuya experiencia se ha limitado al fitness popular y su casi total dependencia de los ejercicios de culturismo. Un entrenador australiano de un equipo de vela de la America's Cup informó a su equipo después de visitar la sede de CrossFit el año pasado que “los atletas y entrenadores de CrossFit usan una forma pobre. Incluso usan sus piernas en el press militar,” aparentemente ignorante del push-press.

El balanceo es un ejercicio de cuerpo completo, atlético, que exige coordinación y agilidad. Es pliométrico, requiere flexibilidad de los hombros, permite un tiempo de ciclo rápido y en su totalidad representa un patrón esencial, único y poderoso de reclutamiento motor del núcleo a la extremidad. Ninguna de estas cosas se podría decir de la dominada estricta.

Para cualquier atleta, cada tipo de dominada requiere la misma cantidad de trabajo mecánico para realizarse. La dominada con balanceo es más rápida que la dominada estricta y, por lo tanto, genera más potencia del atleta. La dominada con balanceo hace una contribución a los entrenamientos de altísima potencia promedio que las otras dominadas no pueden igualar.

En un entrenamiento de CrossFit centrado en dominadas como “Fran” o “Helen,” las dominadas estrictas aumentarían considerablemente el tiempo de finalización. Estaríamos haciendo la misma cantidad de trabajo en más tiempo. La misma cantidad de trabajo en más tiempo es una reducción en la potencia promedio. La potencia es intensidad. Habríamos reducido la intensidad del entrenamiento.



## El Kipping Pull-up (continuación...)

No esperaríamos reducir la intensidad de un entrenamiento sin afectar la mayoría de las adaptaciones que pueden y deben derivarse del esfuerzo. Las dominadas estrictas probablemente disminuirían la condición física de los CrossFitters si reemplazaran nuestras kipping pull-ups.

Lo que se conoce hasta ahora sobre la respuesta neuroendocrina nos sugiere que el kipping pull-up contribuye sustancialmente a un cambio en el entorno hormonal que promueve potentemente el desarrollo atlético. Sería difícil hacer la misma afirmación para la dominada estricta, más lenta y menos poderosa.

Argumentar el valor de las dominadas estrictas como un ejercicio enfocado que aumenta dramáticamente la fuerza de tracción del tren superior es válido, pero gran parte de esa necesidad puede abordarse con dominadas en 'L' (la dominada más limpia de todas), escaladas de cuerda, la escalera Bachar, redes de carga y nuestra barra de dominadas con mango grueso giratorio. Maravillosos ejercicios de tracción, y ninguno apto para kipping.

No hemos encontrado que comunidades de no-kippers sean capaces de realizar más dominadas estrictas que los CrossFitters, y hemos encontrado que las clasificaciones de nuestros atletas para dominadas no cambian apreciablemente al probar con diferentes tipos de dominadas. Cuarto lugar en kipping parece ser cuarto lugar en estrictas, lentas o anchas.

Reveladoramente, ver a los no-kippers competir contra nuestros atletas ha sido la manera más fácil de demostrar las

fortalezas del kip. Los defensores de las dominadas estrictas han encontrado imposible defender la superioridad de su método en persona. El debate es en gran parte un fenómeno de Internet.

Enseñamos el kip desde la posición colgada haciendo que el atleta empuje sus caderas y hombros hacia adelante y luego relaje, empuje hacia adelante y luego relaje, hasta que se desarrolle un balanceo. El atleta se mueve de 'arqueado a hueco', formando una 'C' alternando entre barriga hacia adelante, hombro abierto (arqueado), y barriga retrocediendo, hombro cerrándose (hueco).

Una vez que el balanceo está desarrollado, el atleta encontrará el kip dando un tirón fuerte hacia arriba en la parte posterior del balanceo mientras se inclina ligeramente hacia atrás, lo que lanza al atleta hacia la barra en un hermoso arco.

Comenzar desde la parte superior de la dominada y lanzarse hacia abajo como enseña Christopher Sommer <http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html> es apropiado para enseñar el movimiento de kipping a niños de 60 libras en una barra horizontal súper flexible, no a un SEAL de 200 libras en dos pies de tubería galvanizada.

Las kipping pull-ups tienen las mismas ventajas sobre las dominadas estrictas que el jerk tiene sobre el shoulder press. Cada uno es un estímulo fundamentalmente más potente que su contraparte menos dinámica, menos poderosa. La amplia dependencia de nuestro programa en los movimientos más dinámicos y poderosos contiene las semillas del éxito de nuestros atletas.

### Enlaces

Foro de CrossFit – el kipping es esencial:

<http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html>

<http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html>

Dragon Door – balancear pesos está bien, pero no el cuerpo:

<http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/>

<http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/>



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