

# the Crossfit

## JOURNAL

marzo de 2004



## ¿Qué es CrossFit?

CrossFit es un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad.

Vamos a dar vida a esta descripción y ver cómo este programa, perfeccionado a lo largo de años de experiencia clínica, se dedica a forjar una condición física de élite.

El mundo del hombre, la naturaleza, está lleno de movimiento. Nuestra forma de estar de pie, sentarnos, lanzar, levantar, empujar, tirar, trepar, correr y, por supuesto, golpear son bastante naturales. Nos llevaron a donde estamos. Son parte de nuestro diseño.

Estos movimientos naturales y primordiales influyen en los ejercicios incluidos en los entrenamientos de CrossFit.

Se produce una división importante y natural en los tipos de movimiento entre aquellos que requieren el control solo del cuerpo y aquellos que también requieren el control de un objeto externo.

También hemos clasificado los tipos de movimiento como pertenecientes a los reinos "arbóreo" o "terrestre" en reconocimiento de la historia del hombre.

La noción antropológica de que la práctica de nuestros antepasados de balancearse entre los árboles con los brazos relativamente rectos influyó en una postura erguida que se trasladó perfectamente al movimiento bipedal en el suelo, permitiendo que las manos usaran armas y otras herramientas, es fascinante ya que ofrece una gama completa de las capacidades físicas del hombre.

Estas demandas entrelazadas pero distintas se expresan maravillosamente en los deportes clásicos de la gimnasia y el levantamiento de pesas, y lo que para nosotros son sus dominios subsidiarios, el escalamiento y el lanzamiento. En las capacidades combinadas del levantador de pesas y el gimnasta vemos una representación amplia y poderosa de las habilidades físicas del ser humano para moverse a sí mismo y a las cosas.

Es de estos manantiales, la gimnasia y el levantamiento de pesas, de donde hemos extraído los ejercicios que forman la base de la programación de CrossFit.

Usamos el término "funcional" para describir los ejercicios que utilizan movimientos más representativos del movimiento natural. Los movimientos funcionales generalmente usan patrones universales de reclutamiento motor; reclutan en una ola de contracción del núcleo a la extremidad, mueven el cuerpo u otro objeto de manera efectiva y eficiente, y son multiarticulares

continúa en la página ... 2

# ¿Qué es CrossFit?

Editor

...continúa desde la página 1

movimientos “compuestos”, que son neurológicamente irreducibles.

Los movimientos que hemos elegido son en gran parte responsables de la efectividad del protocolo CrossFit. Decimos: “La magia está en los movimientos”.

Para nosotros, el proceso de revisar, probar y evaluar ejercicios para su selección es constante.

Los criterios de selección incluyen el rango de movimiento articular, la singularidad de la línea de acción, la longitud de la línea de acción, la fortaleza de la línea de acción, la frecuencia del patrón motor, las demandas de flexibilidad, la irreducibilidad, la utilidad, el valor fundamental, el valor neurológico, el impacto medible en los adherentes y, francamente, el potencial para inducir incomodidad metabólica.

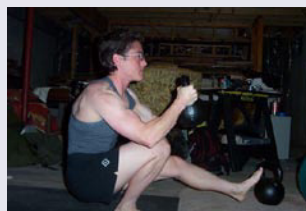
Nuestros movimientos de trabajo incluyen levantamientos de peso muerto, sentadillas, dominadas, correr y zancadas, flexiones y fondos, prensas y enviones, cargadas y arranques, trepar cuerdas, abdominales, saltos, lanzamientos, presionar para hacer el pino y algunos movimientos híbridos como el muscle-up, clean & jerk, “wall-ball” y “thruster”.

Este elenco de movimientos representa bien la gama de movimientos naturales útiles en el ser humano; son el “alfabeto” del cual

## Kelly Moore Campeona de Powerlifting

Sobre CrossFit, la superioridad en el fitness y la preparación física general

Condición física superior, sin duda. No podía compararse mi estado físico actual a pesar de largas horas en el gimnasio siguiendo rutinas de powerlifting y culturismo. Mejor condición cardiovascular, mejor resistencia, un poco más de flexibilidad y más determinación y enfoque... Estoy en



la mejor forma de mi vida. Salud superior: no sé si es CrossFit, una mejor alimentación o una combinación de ambos, pero no he tenido un resfriado o gripe a pesar del estrés, horas extras y turnos nocturnos con compañeros enfermos en un entorno cerrado y compartido de teclado/teléfono. También duermo mejor que en años.

Preparación física general superior: no hay duda de que CrossFit funciona. Lanzar pacas de heno, empujar una carretilla cargada de estiércol mojado a través de 10 cm de barro, transportar virutas desde el área de entrenamiento al establo se sienten ahora como un calentamiento en lugar de un entrenamiento. Incluso mi cardio y rapidez general han mejorado: ocasionalmente, algunos caballos se niegan a entrar en su área de pastoreo y necesito salir y hacer que se muevan en la dirección correcta. Si la persuasión normal falla, tengo que guiarlos hacia donde deben ir. Esto implica correr y cambios rápidos de dirección lateral. Dependiendo de cuán cooperativos se sientan los caballos, esta actividad puede durar varios minutos muy al estilo CrossFit. Solía colapsar después de una sesión, ahora es solo otra tarea más.

Debo decirte que CrossFit es el programa de acondicionamiento más productivo que he utilizado en más de 20 años de levantamiento. Soy más fuerte en casi todos los levantamientos, estoy participando en gimnasia rudimentaria, corriendo y realizando levantamientos que nunca soñé que podría hacer. Aunque sé que no es un factor importante, también debo compartir contigo varias cosas que mis amigos han dicho sobre el cambio en mi condición física. Personas que me conocen desde hace años han comentado que mis hombros son más anchos, mi espalda más ancha, mis brazos son mucho más grandes, mis antebrazos más musculosos y mi cintura más ajustada, y que hay menos grasa en mis glúteos y muslos. Qué divertido, ¡estoy logrando el sueño de un culturista sin hacer culturismo! Los efectos de CrossFit tanto en mi rendimiento físico como en mi apariencia han sido dramáticos.

Otra nota interesante: mi padre fue muy apoyador de mi levantamiento y competencias. Asistía a las competencias y espectáculos, tomaba fotos y presumía con sus amigos. Pero una cosa que dijo me molestó. Me preguntó cómo podía lucir como lo hacía, levantar tanto como lo hacía, pero aún así tener dificultades para levantar esas bolsas de cemento de 50# a mis hombros y llevarlas 90 metros al cobertizo. ¡Te garantizo que ahora no tendría problemas para manejar esas bolsas!

se forman movimientos más complejos y naturales.

Nuestra caja de herramientas contiene anillas de gimnasia, barras con pesas, discos de goma, mancuernas, barras paralelas, barras de dominadas, balones medicinales, cuerdas, colchonetas y algunos elementos como kettlebells, una llanta gigante y sacos de arena.

Nuestras herramientas y ejercicios tienen un largo historial de distinción fuera de y mucho antes de CrossFit. En tiempos anteriores, cada “gimnasio” tenía barras paralelas, anillas, caballo de salto, mancuernas, barras con pesas y sacos de boxeo. Los rudimentos de la gimnasia y el levantamiento de pesas se enseñaban a todos los niños en la escuela. También eran una parte integral del entrenamiento físico militar.

Hoy, fuera de la comunidad CrossFit, los protocolos de gimnasia y levantamiento de pesas rara vez se mezclan. El estímulo más efectivo para desarrollar agilidad, equilibrio, coordinación, precisión, flexibilidad, control del tronco y fuerza en la parte superior del cuerpo rara vez se mezcla con el estímulo más efectivo para desarrollar fuerza general, potencia, velocidad y extensión explosiva de cadera.

La vasta experiencia clínica de CrossFit con movimientos funcionales sugiere fuertemente que estos movimientos no solo son seguros, sino que también son absolutamente esenciales para la salud y

continúa en la página ... 3

# ¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 2

fitness. Decimos provocativamente que los movimientos no funcionales no solo generan una respuesta de entrenamiento muy limitada, sino que colectivamente, a diferencia de los movimientos funcionales, son inseguros.

Nuestro protocolo ha sido probado en los rangos más amplios de capacidad humana con solo pequeñas modificaciones en ejercicios y entrenamientos. Nuestra afirmación de un programa escalable universalmente ha sido comprobada.

Más allá de ser seguros y esenciales, hemos encontrado que los movimientos funcionales son la base para una rehabilitación dramáticamente efectiva de lesiones y enfermedades. Asegúrate de que hablamos de sentadillas, pesos muertos, dominadas y flexiones, y no de rodar en pelotas suizas o jugar con bandas elásticas. Los movimientos funcionales adaptados a la capacidad, junto con el sentido común y la paciencia, ofrecen el camino más rápido hacia la habilitación completa. Creemos que este es el futuro de la fisioterapia.

En términos de rendimiento, los ejercicios funcionales son singularmente únicos en el desarrollo de fuerza, velocidad y potencia. Varios de nuestros ejercicios funcionales, como el peso muerto, el clean y la sentadilla, han demostrado alterar la producción de hormonas y neurotransmisores. Esta respuesta "neuroendocrina" se considera ampliamente que explica fenómenos curiosos como el desarrollo de la fuerza en la parte superior del cuerpo mediante la sentadilla. La respuesta neuroendocrina ofrece una visión más sistémica y menos mecánica del desarrollo de la fuerza.

Sin embargo, la respuesta neuroendocrina no tiene nada que ver con nuestra selección de ejercicios. Hemos elegido los ejercicios debido a su capacidad observada para conferir fuerza y capacidad más allá de sus ventajas mecánicas o anatómicas más aparentes. La respuesta neuroendocrina podría explicar la eficacia de nuestro programa.

Aquí estamos haciendo el punto importante de que nuestro protocolo ha sido desarrollado de manera experiencial o empírica. Lo llamamos el modelo de caja negra. No sabemos ni nos importa

tanto lo que sucede dentro, nos enfocamos en las entradas y salidas, entrenamientos y resultados solamente. Este enfoque nos ha mantenido una o dos generaciones por delante de los programas basados en teorías. Los expertos que ofrecen regímenes de fitness, nutrición o salud que afirman estar destilados de principios fundamentales en lugar de práctica clínica engañan a quienes los escuchan y, a menudo, a sí mismos también.

El concepto de respuesta neuroendocrina proporciona una teoría sobre cómo y por qué no solo un ejercicio, sino todo un régimen podría contener ventajas bioquímicas distintas y poderosas. Sospechamos que todo el repertorio de movimientos de CrossFit e incluso los propios entrenamientos, provocan una poderosa respuesta neuroendocrina. Estamos esperando que algún profesor lo demuestre.

Hasta entonces, examinemos cómo mezclamos los movimientos funcionales para obtener ventajas distintas y luego exploremos esas ventajas.

Sobre la potencia de los ejercicios funcionales decimos, "La magia está en los movimientos", pero nuestra línea sobre la programación máxima efectiva es, "El arte está en la mezcla."

La condición física que CrossFit defiende y desarrolla es amplia, general e inclusiva. Nuestra especialidad no es especializarse. El combate, la supervivencia, muchos deportes y la vida recompensan este tipo de condición física y, en promedio, castigan al especialista.

En la práctica, esto alienta al atleta a desinvertir en nociones fijas de series, periodos de descanso, repeticiones, ejercicios, orden de ejercicios, rutinas, periodización, etc. La naturaleza a menudo presenta desafíos en gran medida imprevisibles; entrenamos para eso esforzándonos por mantener el estímulo de entrenamiento amplio y constantemente variado.

Queremos desarrollar la capacidad para un rendimiento de élite en cualquier combinación de movimiento funcional a lo largo de una amplia gama de desafíos o demandas. (Ver "¿Qué es la condición física?" CFJ Edición 2.)

Introduciendo la idea del "dúo funcional" y usando una plantilla de diseño simple se muestra lo simple y a la vez cuánta creatividad puede ir en la creación de entrenamientos de CrossFit.

A Un "dúo funcional" es una combinación de dos ejercicios funcionales. Punto. Los más intrigantes, y quizás efectivos, son aquellos compuestos por un movimiento clásico de levantamiento de pesas o entrenamiento de fuerza combinado con un movimiento clásico de gimnasia o calistenia. Los mejores dúos son monstruos de cuerpo completo como los thrusters y las dominadas o los pesos muertos y las flexiones de pino.

Los dúos funcionales son entrenamientos perfectos de CrossFit cuando se usan como circuitos cronometrados donde el atleta intenta un número predeterminado de rondas en el mejor tiempo (prioridad de tarea) o trabaja para completar tantas rondas como sea posible en un período de tiempo predeterminado (prioridad de tiempo).

Generalmente, los dúos de prioridad de tarea irán de 3 a 5 rondas y los de prioridad de tiempo no más de 20 minutos, pero cualquier cosa es posible y está permitida. Estos entrenamientos durarán entre 3 y 20 minutos y probablemente promediarán 15. Una hora incluyendo calentamiento, enfriamiento y estiramiento es suficiente.

Los entrenamientos pueden realizarse a una intensidad tan alta, y deberían, de manera que al día siguiente se necesite algo de descanso, o al menos un cambio de ritmo. Para nuestra plantilla simple llamaremos a estos días "días de enfoque".

Un día de enfoque se pasaría idealmente de una de tres maneras. La primera sería un esfuerzo de distancia, es decir, andar en bicicleta, correr, nadar o remar largo. La segunda sería centrarse en desarrollar una habilidad de gimnasia, por ejemplo, presionar a pino, pirueta, voltereta hacia atrás. La tercera manera sería concentrarse en esfuerzos de una sola repetición de un levantamiento básico o, quizás, concentrarse en la técnica como con los levantamientos olímpicos. Este es un gran día para trabajar en arreglar las fallas en tu armadura de fitness.

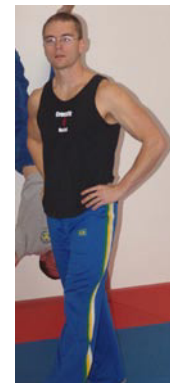
Después del día de enfoque viene otro dúo y el cuarto día es un día de descanso. Entonces, un solo

continúa en la página ... 5

# ¿Qué es CrossFit?

Editor

**Robb Wolf** | Entrenador de CrossFit, Fundador de CrossFit Norcal



## Regímenes contruidos a partir de ejercicios funcionales a alta intensidad y estructura constantemente variada -

Producen una adaptación cardiorrespiratoria superior

Son esenciales para la forma física y la salud

La salud y la forma física, aunque difíciles de definir con precisión, comparten muchos atributos interconectados. Entre ellos se incluyen: respuesta inmunitaria adecuada, sensibilidad a la insulina, la adquisición y mantenimiento de masa muscular magra, la capacidad de afrontar estresores agudos, el mantenimiento de la elasticidad física, emocional e intelectual y las diez habilidades físicas generales definidas por el CrossFit Journal de 10/2002.

CrossFit, a través de la aplicación de movimientos funcionales realizados con alta intensidad metabólica, logra un grado inigualable de salud y forma física. Esto puede parecer una afirmación audaz hasta que se considera cómo los mejores expertos en paleo-antropología, ciencia del deporte y genética humana están abordando el tema:

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20J%20Sport%20Article.pdf>

<http://j.p.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Constituyen la rehabilitación más efectiva de lesiones -

La rehabilitación puede considerarse como un continuo que abarca desde la prehabilitación hasta la recuperación. La prehabilitación incluye patrones de reclutamiento motor biomecánicamente correctos creados en la ejecución de movimientos funcionales. Los movimientos no funcionales, por su naturaleza, son patogénicos ya que crean desequilibrios musculares y un reclutamiento motor defectuoso, comprometiendo la integridad de las articulaciones. La prehabilitación también se caracteriza por el recambio de biomoléculas en músculo, tendón, ligamento óseo, cartílago, etc. Este recambio facilita el crecimiento y la reparación y se optimiza, no casualmente, cuando los parámetros de salud y forma física (estado hormonal, función inmunitaria) también se optimizan.

La recuperación de una condición patológica que puede incluir daño tisular; pérdida de la función neuromuscular adecuada, inmunidad comprometida y respuesta al estrés no es cualitativamente diferente de la prehabilitación. Si se utilizan movimientos funcionales, se puede lograr el mayor potencial de recuperación. Los movimientos no funcionales crean potenciales de recuperación más pequeños y promoverán más patologías.

Comprenden los únicos protocolos verdaderamente seguros por su propia naturaleza

Los movimientos funcionales apoyan y protegen la integridad de las articulaciones y los tejidos en cualquier parámetro de carga mediante la eficiencia biomecánica Y patrones de reclutamiento motor correctos.

Los movimientos no funcionales no proporcionan este beneficio y, por lo tanto, no son seguros.

Provocan una respuesta neuroendocrina desproporcionada -

La respuesta neuroendocrina, como su nombre lo indica, tiene tanto un componente neurológico como hormonal. El componente hormonal se caracteriza por un aumento de la hormona de crecimiento humano libre circulante, el factor de crecimiento similar a la insulina y la testosterona, así como aspectos de la respuesta cortical adrenal aguda. Metabólicamente, esto se traduce en una mejor reparación tisular y una mayor retención de nitrógeno. El componente neurológico parece mejorar la eficiencia en la unión neuromuscular y probablemente mejora la codificación de la tasa y los patrones de reclutamiento. Solo los movimientos funcionales multiarticulares como los encontrados en la gimnasia, lanzamiento, levantamiento olímpico y carreras de velocidad provocan una respuesta neuroendocrina de magnitud apreciable.

Son singularmente únicos en el desarrollo de la fuerza del núcleo -

Desde un punto de vista funcional, la fuerza del núcleo y la estabilidad de la línea media quizás se describan mejor que se definan. La verdadera fuerza del núcleo implica la transferencia de fuerzas significativas a través de la musculatura del tronco. Esto puede involucrar rotación como en el boxeo, pateo y lanzamiento o mantener un torso rígido en levantamientos olímpicos, volteretas lineales, saltos y saltos. Las personas que desarrollan la fuerza del núcleo para rendir bien en estos movimientos generalmente consideran que cualquier cantidad de abdominales en pelota suiza u otros movimientos de baja calidad son superfluos. Es evidente que ninguna cantidad de movimiento de baja calidad se traducirá en funcionalidad.

Proporcionan una preparación física general inigualable -

La preparación física general (GPP), como la describen Verkoshansky y Bompa, previene lesiones, aumenta el umbral de trabajo y es la base sobre la cual se puede realizar entrenamiento deportivo específico en niveles consistentes con el rendimiento de élite. Históricamente, la GPP ha consistido en arrastres de trineo, complejos y calistenia con el peso corporal realizados a alta intensidad con mejoras resultantes en la resistencia aeróbica y anaeróbica, recuperación mejorada, respuesta neuroendocrina por encima de lo normal e hipertrofia acentuada. Las características clave de la GPP, y CrossFit, son funcionalidad, generalidad e intensidad.

La dependencia de CrossFit en movimientos funcionales de gimnasia, levantamiento olímpico y carreras de velocidad mezclados de manera aleatoria, con atención cuidadosa a las demandas del sistema energético, asegura la preparación física más general y preparada posible.

Es importante señalar que la GPP se reduce cuidadosamente antes de la competición en lanzadores de nivel élite, levantadores olímpicos, gimnastas y otros debido a la incapacidad de soportar volúmenes de entrenamiento específico deportivo SIN GPP.

# ¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 3

El ciclo de nuestro modelo se ve así: Dúo, Enfoque, Dúo, Descanso. Este es un régimen de tres días de trabajo y un día de descanso.

## Ciclo de dieciséis días

1. Cinco rondas por tiempo de: Peso muerto 185 libras 15 repeticiones/10 flexiones de pino
2. Corre 5K por tiempo
3. ¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: salto a cajón de 24" X 25 repeticiones/5 muscle-ups?
4. Descanso
5. ¿Cuántas rondas puedes completar en 15 minutos de: clean en sentadilla colgado 135 libras 12 repeticiones/15 fondos en anillas?
6. 5 series de 50 abdominales en GHD
7. Cinco rondas por tiempo de: thrusters con mancuerna de 35 libras X 15 repeticiones (sentadilla frontal/press de hombros)/12 dominadas
8. Descanso
9. Cinco rondas por tiempo de: swing con mancuerna de dos manos de 60 libras X 21 repeticiones/abdominales con lanzamiento de balón medicinal de 12 libras en desarrollador glúteo-isquiotibial X 15
10. Una serie de máximo de repeticiones de dominadas cada 12 minutos o seis series.
11. ¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: correr 400 metros/peso muerto 225 libras X 7 repeticiones?
12. Descanso
13. Siete rondas por tiempo de: sentadilla frontal con peso corporal 10 repeticiones/escalar cuerda 30 pies
14. Snatch nueve series 3-3-2-2-2-1-1-1
15. ¿Cuántas rondas puedes completar en 20 minutos de: press de banca 135 libras 10 repeticiones/12 dominadas en "L"?
16. Descanso

En estos entrenamientos, las repeticiones, series, duración del entrenamiento, ejercicios y combinaciones de ejercicios varían mucho, mientras que la intensidad se mantiene relativamente alta y todos los movimientos son funcionales.

Comenzamos con una descripción de CrossFit como "un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorios, ejecutados a alta intensidad." Nuestra muestra de 16 días se ajusta a esta descripción.

Los atletas con un deporte principal querrán integrar los entrenamientos de CrossFit alrededor de su práctica y entrenamiento deportivo principal, pero no necesitarían trabajo adicional de fuerza y acondicionamiento. Esta puede ser una operación delicada ya que los entrenamientos son tan exigentes que el espectro del sobreentrenamiento puede surgir. Estos entrenamientos son una medicina muy potente y deben introducirse suavemente, especialmente si se complementa un riguroso programa de entrenamiento deportivo.

Los atletas que se preparan para la selección de fuerzas especiales, el curso de pararescate, BUDS, u otros entrenamientos militares, encontrarán beneficios al complementar los entrenamientos de CrossFit con algunas sesiones extendidas.

El trabajo de correr largas distancias o nadar y el entrenamiento adicional de calistenia acorde con las expectativas del programa proporcionarán una excelente base. Este trabajo adicional se tratará igual que un deporte. Además, los días de enfoque son ideales para probar objetivos y estándares de selección.

Invariablemente, si no siempre, surge la pregunta sobre el "cardio". "¿Qué pasa con el cardio?" es la pregunta habitual.

La respuesta es sencilla pero difícil de creer para muchos: El "cardio" está integrado en los entrenamientos mismos. Las adaptaciones cardiorrespiratorias no se desarrollan independientemente del ejercicio y el movimiento.

Muchas de las adaptaciones cardiorrespiratorias son específicas del tipo de entrenamiento. El VO2 máximo, el estándar de oro para la aptitud aeróbica, es bastante específico al modo en el que se desarrolla. Lo que hemos descubierto es que la especificidad se reduce y el beneficio aeróbico de una actividad es transferible en gran medida al grado en que la actividad en la que se desarrolló es funcional y representativa de la aplicación prevista.

Esto nos lleva a sugerir que correr es una mejor preparación aeróbica que andar en bicicleta para el combate cercano, pero los thrusters y las dominadas serían aún mejores.

En total, la fuerza de nuestro estímulo de entrenamiento ofrece una adaptación tan amplia y profunda que no solo hemos igualado el desarrollo cardiorrespiratorio de otros protocolos, sino que los hemos superado fácilmente, lo que nos lleva a afirmar que CrossFit es un protocolo sin igual para desarrollar la preparación física general y que nuestro sistema es un núcleo ideal desde el cual desarrollar capacidades más especializadas pero no necesariamente más aptas.

En "¿Qué es la aptitud física?" (CFJ Edición 2) explicamos lo que pensamos que debería ser la aptitud y lo que es para nosotros. Desde esa edición, hace casi dieciséis meses, CrossFit ha sido probado repetidamente por muchos de los hombres más duros en los entornos más difíciles del mundo y ha demostrado ser excepcionalmente efectivo. Algún día, alguien va a realizar un estudio.

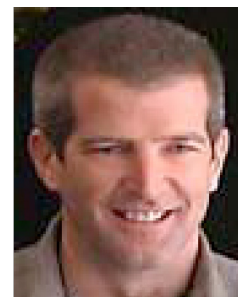


# ¿Qué es CrossFit?

Editor

## Mark Twight

Alpinista, Presidente del Mountain Mobility Group, Entrenador de personal de SOCOM y del Equipo de Rescate de Rehenes del FBI, autor de “Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber” y “Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High”, Fundador de Gym Jones – un afiliado de CrossFit en Salt Lake City.



Lo siguiente fue extraído de varias publicaciones de Mark en el foro de mensajes de [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com).

Puedes hablar todo lo que quieras sobre estar en buena forma hasta que pruebas algunos entrenamientos de CrossFit. Entonces te darás cuenta, como me pasó a mí, de que probablemente has estado entrenando tus puntos fuertes, rara vez trabajando en los débiles, y entrenando la eficiencia de tal manera que los entrenamientos que haces son menos efectivos de lo que podrían ser si mezclas modos de energía, duración y tipos de trabajo.

Probablemente sepas algo sobre entrenamiento específico para escalada gracias a libros como Ex Alp, el de Clyde, el de Dale y quizás el de Will. Pero nada de esto te preparará para lo que está por venir si haces el más mínimo esfuerzo por seguir CrossFit. El entrenador me invitó a la sede de CrossFit para un seminario de instructores. Yo era el más débil de los asistentes, al menos un 50% durante cada entrenamiento que hicimos en los tres días. Esos días cambiaron mi vida. Podría cuestionar mi viejo programa de entrenamiento y todos los años que perdí pensando que estaba en forma, pero estaba lejos de mi potencial. La clave es seguir adelante cuando sabes que hay algo mejor, sin dudar. No creo que encuentre nada mejor que CrossFit para desarrollar potencia, resistencia, tolerancia al lactato, resistencia (endurance local), grupos musculares equilibrados, vías neurológicas eficientes (en el contexto del movimiento), etc. En resumen: empecé a experimentar con el protocolo CF el pasado abril sin entenderlo realmente. Mejoré en algunas áreas diversas de aptitud física, pero aún no había visto la luz ni mi propio potencial. Fui a CFHQ el 1 de diciembre. Desde entonces he perdido 12 libras, me he estilizado, y soy aproximadamente un 25% más fuerte en general sin efectos negativos significativos en la resistencia a pesar de la corta duración de nuestros entrenamientos (nada más de 25 minutos, siendo la norma la mitad o menos).

Deliberadamente no esquí ni escalé mucho todo el invierno (antes de esto solo escalé 4 días, todos enseñando, y fui a esquí de montaña una vez). Solo hice entrenamientos tipo CF desde el 1 de noviembre. Tengo una base aeróbica y eficiencia de movimiento desarrollada durante muchos años, pero aun así, nunca corrí más de 400 m excepto un 3k en un WOD particular; nunca remé más de 30 minutos (y esto a muy baja frecuencia cardíaca). Los resultados fueron alentadores; durante los días de esquí de montaña tuve mucha energía para esfuerzos de potencia y resistencia, fui 4-6 horas cada día, nunca me sentí presionado aeróbicamente, me mantuve mentalmente alerta y me recuperé rápidamente. Los días de escalada en hielo fueron en rutas relativamente fáciles y el único desafío que sentí fue (como de costumbre) la resistencia de agarre, que es MUY específica y a pesar de entrenar en anillas, la barra gruesa de dominadas, sostenidos isométricos de barra de granjero, etc. esto debe ser “reeducado” a través de la práctica real del deporte. Pero la resistencia de agarre no era una parte anticipada de la prueba. Todo lo que me interesaba era si el entrenamiento anaeróbico y de tolerancia al lactato común en CrossFit tendría una influencia positiva en el esfuerzo aeróbico puro de duración significativa (es decir, 20 a 40 veces más largo que un entrenamiento promedio de CF, que aún es menor que la duración objetivo final) y la respuesta es un rotundo “sí”.

Todavía necesito hacer algunos días de esquí de montaña de referencia para hacer comparaciones “exactas” con esfuerzos previos (de uno a dos años atrás). Pongo “exactas” entre comillas porque no solo cambian las condiciones de la nieve sino que mi cuerpo ha cambiado mucho al hacer CrossFit y seguir la dieta Zone/Paleo también: estoy 13 libras más ligero que los dos inviernos anteriores, lo cual tendrá un efecto positivo en el VO2 Max y la eficiencia de absorción de O2, puedo empujar (fondos y flexiones) más fuerte ahora, lo que tendría un efecto positivo al remar en terreno plano o cuesta arriba, tengo caderas más fuertes, lo que me permite estar erguido y empujar con los glúteos, etc. al esquiar cuesta arriba en lugar de inclinarme hacia adelante y depender principalmente de mis cuádriceps. La posición erguida mejora la eficiencia respiratoria también. Tengo un núcleo mucho más fuerte, y esto aumenta la eficiencia de todos los movimientos. Así que, aunque las pruebas no pueden producir una comparación exacta, muestran, y espero que las pruebas futuras den resultados similares, que CF tiene beneficios positivos para el esfuerzo de resistencia y potencia-resistencia. Buenos resultados con menos efectos secundarios destructivos que los asociados con el entrenamiento de larga distancia, lento y de tipo oxidativo.

Ciertamente no he terminado con esta “prueba” pero estoy realmente emocionado con los resultados hasta ahora. Siendo un escéptico de corazón, sigo preguntándome, “¿cómo es esto posible?” Estoy tratando de superar más de 20 años de programación de entrenamiento. Mi cuerpo lo está haciendo bien, pero mi cerebro sigue gritando que algo no está bien. Es un proceso increíble para estar pasando a los 42 años.

Anteriormente, entrenando para grandes rutas en Alaska, el Himalaya o los Alpes, pasaba tiempo levantando pesas pero me enfocaba principalmente en movimientos que pensaba

continuación en la página... 7

# ¿Qué es CrossFit?

Editor

...continuación de la página 6

relacionado con la escalada: los cinco ejercicios básicos eran jalones (sentado con las rodillas aseguradas bajo una placa para los pesos más altos), rizos de dedos (de pie, con una barra olímpica), remo con un brazo (inclinado, una rodilla en el banco), prensa de piernas (en una máquina), elevaciones de pantorrillas (de pie, también en una máquina). Estaba levantando y jalando un peso notable para mi peso corporal. Combiné el gimnasio con trabajo metabólico en una bicicleta de carretera, algo de esquí de patinaje, y ya sea corriendo o esquiando cuesta arriba. Luego añadí días largos en las montañas al programa.

Curiosamente, nunca creí firmemente en la necesidad de horas masivas de base aeróbica. Los científicos dicen que estaba equivocado, pero nunca sentí que la falta de condición física me hiciera fallar en ninguna ruta. Había personas a las que no podía seguir el ritmo, por supuesto, pero eso puede deberse a muchas causas. En los primeros años, mis entrenamientos metabólicos "artificiales" más largos duraban un par de horas, máximo. Eso cambió a mediados de los años 80 cuando me di cuenta de lo lento que iban la mayoría de los chicos en las montañas y que tal vez su modalidad de entrenamiento lenta era la causa. Entrenaban a un nivel moderado de esfuerzo durante largas, largas horas, por lo que nunca llegaron a saber lo que realmente significaba intenso y rápido, nunca pudieron expresarlo en las montañas.

Así que comencé a entrenar con una duración más corta pero de esfuerzos más altos, aunque nunca bajé de 45-60 minutos durante los entrenamientos metabólicos. Sin duda mejoró mi tolerancia al ácido láctico y elevó mi umbral anaeróbico, pero no al mismo grado que CrossFit. Y eventualmente me adapté al entrenamiento porque era tan repetitivo, trabajando los mismos sistemas energéticos de la misma manera una y otra vez. Nunca me aburrí hasta el punto de desentrenarme, pero me doy cuenta de lo eficiente que me volví en ciertos tipos de esfuerzo, lo que finalmente redujo el valor del entrenamiento.

Ahora, con varios meses de CrossFit en mi haber, y muchas conversaciones con el entrenador, reconozco que, aunque la forma física nunca me haya hecho fallar, ciertamente podría haber alcanzado niveles más altos y más amplios de condición física siguiendo un protocolo diferente al que

desarrollé por mi cuenta o con entrenadores igualmente de mente cerrada que pensaban que había una única forma correcta de llegar allí.

Ojalá hubiera descubierto los anillos como herramienta hace 15 años. Ojalá hubiera descubierto la necesidad de una estabilización efectiva del núcleo y la línea media, y aprendido cómo una articulación SI débil me estaba costando energía. Ojalá hubiera bajado de la duración metabólica de 45-60 minutos al área de 20 minutos con mucha más intensidad, pero años de programación insistieron en que esto no tenía sentido.

Me complace que, aunque podría haber hecho más y mejor si mi programa de entrenamiento hubiera sido diferente en ese entonces, pueda avanzar con algo nuevo. Uno de mis compañeros se niega rotundamente a seguir adelante porque eso le obligaría a considerar que desperdició los últimos diez años en un protocolo menos efectivo... está entrenando horas masivas a un ritmo cardíaco de Zona 1, y finalmente comenzó un día de intervalos por semana la semana pasada. ¡No puedo esperar para juntarme con él y probar los resultados de nuestros diferentes programas de entrenamiento!

## Manifiesto de CrossFit:

Regímenes contruidos a partir de ejercicios funcionales a alta intensidad y estructura constantemente variada -

- Producen una adaptación cardiorrespiratoria superior
- Son esenciales para la condición física y la salud
- Constituyen la rehabilitación más efectiva de una lesión
- Comprenden los únicos protocolos verdaderamente seguros
- Provocan una respuesta neuroendocrina desproporcionada
- Son singularmente únicos en el desarrollo de la fuerza del núcleo
- Proporcionan una preparación física general sin igual

the **Crossfit**  
JOURNAL

El CrossFit Journal es una revista distribuida electrónicamente (e-zine por correo electrónico) publicada mensualmente por [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com) que documenta un método probado para lograr una condición física de élite.

Para información de suscripción, ve a la tienda de CrossFit en:

<http://www.crossfit.com/cf-info/store.html>

o envía un cheque o giro postal por la cantidad de \$25 a:

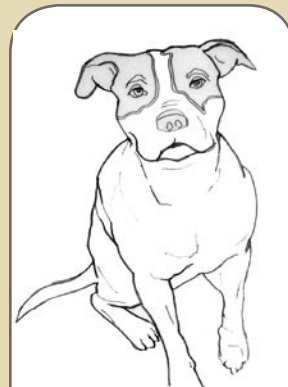
**CrossFit P.O.  
Box 2769 Aptos  
CA 95001**

Por favor incluye tu nombre, dirección

y dirección de correo electrónico.

Si tienes alguna pregunta o comentario, envíalos a [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com).

Tu opinión será muy apreciada y cada correo electrónico será respondido.



[www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)