

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Guía para principiantes en CrossFit

Greg Glassman



"Escalabilidad universal" es la expresión que solemos usar para describir CrossFit, sugiriendo que incluso tu abuela podría y debería entrenar con nosotros. En esta edición, no solo mantenemos esa afirmación, sino que la examinamos en detalle.

Este mes analizamos los obstáculos comunes para participar en CrossFit y algunas soluciones posibles. Entre las barreras más frecuentes están la falta de familiaridad o habilidad con los ejercicios, la falta de equipo o espacio, y la incapacidad para completar el entrenamiento tal como se prescribe en el entrenamiento del día (WOD). Describimos estos como problemas con los movimientos, el equipo y la intensidad.

de 5

Antes de analizar estos obstáculos y sus soluciones, establezcamos el contexto de nuestra discusión con tres puntos adicionales, el primero de los cuales es importante para todos los nuevos en CrossFit y el segundo y tercero son importantes para los veteranos, muchos de los cuales sabemos que se han frustrado al intentar introducir CrossFit a sus amigos, colegas o familiares.

Primero, en los últimos tres años, miles de personas se han familiarizado con el sitio web de CrossFit, han aprendido nuestro tema central de “funcionalidad, intensidad y variedad”, han aprendido nuestros ejercicios básicos, adquirido la mayoría de nuestro equipo y han logrado avances físicos sorprendentes. Entre estos autodidactas hay muchos que inicialmente enfrentaron desafíos para participar debido a combinaciones variables de edad avanzada, ser autodidactas, pobreza, inexperiencia, discapacidad y miedo.

Todas las estrategias que ofrecemos este mes han sido empleadas con éxito por una legión de CrossFitters que

han seguido su propio criterio y sentido común, demostrando nuestra postura sobre la escalabilidad.

Segundo, si eres un lector regular del CrossFit Journal, es muy probable que ya hayas superado el percentil 99 de aptitud física incluso entre aquellos que se ejercitan regularmente. Nuestro lector típico es visto por sus amigos, conocidos y familiares como, francamente, un fanático del fitness, pero aún así un fanático. Tu recomendación puede no tener el peso que esperabas o pensabas que tendría.

Tus jadeos detrás del garaje después de nuestros entrenamientos pueden no resultar tan atractivos para tu esposa como para ti. Cuando le dices a tu sargento con sobrepeso que estos entrenamientos lo pondrán de rodillas en cinco minutos, es posible que lo hayas vacunado de por vida contra el deseo de siquiera intentar tu programa. Irónicamente, tu legendario estado físico puede hacer que seas extrañamente no calificado para dar consejos a tus amigos mortales.

Tercero, CrossFit presenta un modelo de acondicionamiento físico que contrasta con la práctica popular y, por lo tanto, para la mayoría de las personas, es intimidante. Casi todos los aspectos de nuestro modelo están en desacuerdo con las revistas de fitness y la programación en instalaciones comerciales. Para demasiadas personas, no hay mayor temor que estar fuera de sintonía con el resto de su comunidad. El terrible dolor de “verse raro” en Gold’s o 24-Hour Nautilus mientras “entrenan como nadie más” ha llegado a nuestro escritorio en docenas de correos electrónicos.

Hacer CrossFit te convierte en un líder en la comunidad del fitness. Ustedes, veteranos de CrossFit, han superado a la mayoría de los entrenadores y coaches más conocidos del mundo, sean pacientes con sus amigos, compañeros de trabajo, familiares y compañeros atletas.

Para ustedes, principiantes, la falta de familiaridad con nuestros ejercicios, la ausencia de equipo o las exigentes demandas del WOD no son los obstáculos que podrían parecer. Pongamos las cosas en perspectiva y luego ofrezcamos soluciones a los problemas con los movimientos, el equipo y la intensidad por separado.

CrossFit se basa extensamente, si no exclusivamente, en movimientos funcionales. (Consulta el CrossFit Journal Edición 19, “¿Qué es CrossFit?” para nuestra perspectiva sobre el ejercicio funcional.) Por desafiante que pueda parecer aprender a hacer snatch, clean, overhead squat, jerk y muscle-up, especialmente si nunca has oído hablar de ellos, estos, al igual que el resto de los ejercicios de CrossFit, son movimientos que en gran medida imitan y reproducen esfuerzos naturales como estar de pie, lanzar, levantar, tirar, escalar, correr y golpear.

Recursos

¿Qué es CrossFit? - <http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

Comienza - <http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

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

FAQ Oficial de CrossFit por Lynne Pitts
- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

Foro de Discusión de CrossFit -
<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

Entrenamiento de Combate -
<http://www.geocities.com/fightraining/>

Entrenamiento con Anillas -
<http://www.ringtraining.com/>

Outside Magazine Julio 2004 - http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

No hay ninguna circunstancia de discapacidad, género, edad, estatura, peso o nivel de condición física que disminuya la necesidad, seguridad o efectividad del movimiento funcional. Esto no significa que todos deban hacer muscle-ups o incluso sentadillas. Donde los muscle-ups son imposibles, sustituir por dominadas y fondos en paralelas mantiene en gran medida el estímulo del entrenamiento y prepara para el muscle-up. Donde la cadera y las piernas son demasiado débiles para la sentadilla, sujetarse a una cuerda o barra con los brazos para asistencia mantiene en gran medida el estímulo del entrenamiento y prepara para la sentadilla.

Cada ejercicio funcional contiene un elemento esencial de la capacidad humana. A menudo, debido a la fuerza o lesión, un ejercicio en particular no es inmediatamente posible. En casi todos los casos, lo que hacemos es encontrar un método para reducir la carga a niveles insignificantes mientras se preserva precisamente la línea de acción o se sustituyen movimientos de líneas de acción similares que prepararán para la capacidad faltante.

Cualquier ejercicio de levantamiento de pesas se puede hacer con un palo de escoba o un tubo de PVC. Cada ejercicio de peso corporal puede ser sustituido por movimientos de iniciación. Mira lo que podemos hacer con uno de nuestros entrenamientos más desafiantes, "Diane." Diane es un par de levantamientos de peso muerto de 225 libras y flexiones de manos en rondas de 21, 15 y 9 repeticiones cada una. Debes estar bastante en forma para siquiera terminar el entrenamiento, mucho menos hacerlo en 3:41 como Matt Mast. Si sustituimos la prensa de hombros con mancuernas ligeras por las flexiones de manos y usamos un palo de escoba para los levantamientos de peso muerto, podríamos llevar ese entrenamiento al centro de mayores.

Todos los movimientos de levantamiento de pesas se pueden aprender de manera segura, agradable y productiva por uno mismo. Un entrenador es útil, pero no siempre está disponible. La clave es el estudio y práctica comprometidos de los movimientos básicos. Los recursos disponibles en y a través de Internet son fantásticos. Aquellos que muestran un gran interés en estos movimientos han podido establecer rápidamente levantamientos seguros y efectivos. Se ha exagerado mucho el potencial de lesiones. En nuestra opinión, los beneficios de aprender los levantamientos de CrossFit superan con creces los riesgos de aprenderlos, incluso solo en casa y sin experiencia.

El enfoque de CrossFit es abrazar, estudiar, practicar y entrenar para un dominio funcional. Los CrossFitters de todos los niveles están en el mismo camino, avanzando de la competencia funcional al dominio funcional. Nuestra casi total dependencia de movimientos funcionales es vital para la eficacia del protocolo de CrossFit. Decimos, "La magia está en los movimientos".

Donde la funcionalidad define el camino de CrossFit, es la intensidad lo que más controla la tasa de progreso para cualquier individuo en particular. La intensidad es esencialmente la tasa de trabajo o potencia expresada al completar el trabajo. Se correlaciona con la frecuencia cardíaca y qué tan rápido completas cualquier WOD donde buscamos el tiempo de finalización.

El WOD es responsable de bastante confusión sobre el método CrossFit. CrossFit es un sistema de fuerza y acondicionamiento basado en movimientos funcionales constantemente variados, si no aleatorizados, ejecutados a alta intensidad. El WOD es solo un ejemplo, diseñado por los fundadores de CrossFit, de la programación de CrossFit. El WOD está diseñado para poner a prueba las capacidades y mejorar el rendimiento de los atletas que trabajan en los límites exteriores de la capacidad humana.

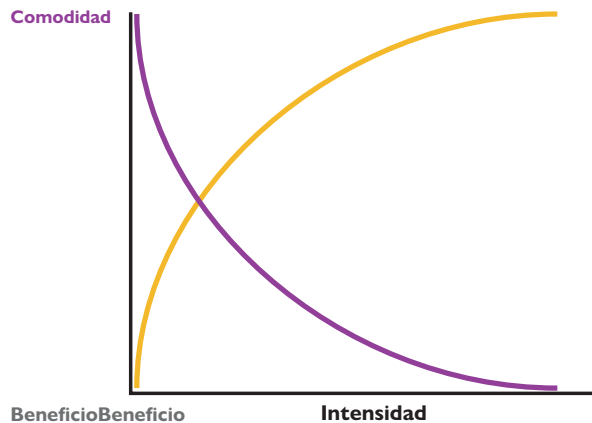
No poder completar un WOD no significa que no puedas hacer CrossFit. Tomar un WOD y reducir la carga, cortar las repeticiones, eliminar una serie, tomar descansos más largos y sentarse tres veces durante el entrenamiento sigue siendo hacer CrossFit. Al hacer estas modificaciones, el atleta simplemente está reduciendo la intensidad.

Las ganancias de fuerza y acondicionamiento llegan más rápido para los atletas que mantienen la mayor intensidad promedio durante períodos sostenidos. Se debe establecer consistencia en cualquier nivel general de intensidad antes de aumentarla apreciablemente, o el espectro de agotamiento se cierra. Incontables personas han preferido una muerte ardiente antes que volver para un cuarto entrenamiento después de tres espectaculares entrenamientos de CrossFit. Fueron demasiado intensos.

Esto nos lleva a algunos puntos finales importantes sobre la intensidad. La intensidad y los resultados son directamente proporcionales, pero la intensidad y la comodidad son inversamente proporcionales. Elegir una mayor intensidad es elegir más acondicionamiento físico, pero también un mayor sacrificio personal en forma de incomodidad. Esperar un acondicionamiento físico de élite con esfuerzos cómodos es ingenuo, mientras que ir demasiado rápido es condenador. Ninguna fórmula puede resolver estos problemas por ti; la intuición de atletas y entrenadores en todas partes ha superado inteligentemente todos los enfoques formalizados.

Conocer el sabor y la sensación de la intensidad no es menos que enfrentarse al verdadero costo de la condición física de élite.

Los movimientos naturales que creemos que todos pueden aprender fácilmente, incluso por su cuenta, requieren tan poco equipo, y nuestro sencillo estatuto de funcionalidad, intensidad y variación da tanta flexibilidad que los recursos no pueden ser un obstáculo serio para el entrenamiento de CrossFit.



Con un par de mancuernas de 15 libras, 9 pies de cuerda y una barra para dominadas, puedes adoptar el programa CrossFit. Por el costo aproximado de la televisión por cable, puedes construir con el tiempo un gimnasio de fuerza y acondicionamiento que soporte programas de clase mundial.

Aquellos inclinados al bricolaje han creado aros, pesas, discos, kettlebells, desarrolladores de glúteos y casi todos los demás equipos que usamos regularmente.

El espacio es un problema menor. Los aficionados al CrossFit se reúnen en parques en Miami, construyen gimnasios en apartamentos y residencias, reutilizan garajes en casa y transforman el diseño y equipo de sus gimnasios locales en todas partes.

Los temas recurrentes al superar los obstáculos para el entrenamiento de CrossFit son la ingeniosidad, la moderación y el compromiso. Y en ningún lugar se comprende o expresa mejor que dentro de la comunidad de CrossFitters que, por su cuenta, con las mismas limitaciones y desafíos encontrados en todos lados, han capturado la esencia del concepto CrossFit y forjado su mejor forma física.

Estas personas se encuentran en el foro de mensajes de CrossFit y su capacidad y disposición para ayudar es el mejor recurso para los principiantes. Los moderadores del foro fomentan un ambiente donde expertos y principiantes conviven en amistad.

¿Qué tan lejos puede llegar \$1000 hacia un gimnasio en casa? Obtén las opiniones de los expertos

Esto es lo que tengo en mi garaje.

- Estación de dominadas y dips \$100
- Juego de barras y mancuernas de 160 lb \$100
- Pelota medicinal de 30 lb hecha en casa (balón de baloncesto relleno de arena y camisetas viejas) gratis
- Kettlebell de 30 lb hecho en casa \$20 por el mango en una ferretería
- Un saco de arena de 70 lb \$10
- Saco de boxeo independiente \$200
- Randy

En mi opinión, los primeros \$200 pueden cubrir alrededor del 75% de los WODs y el resto no es tan difícil de sustituir. Pasé el verano con solo los aros de \$80 de Tyler y un juego de barra olímpica de 300 lb por \$130.

- Mark G.

- Barra "Super" de BFS \$150
- Soporte para sentadillas \$250
- Plataforma de levantamiento olímpico casera \$170 (5 hojas de madera contrachapada + alfombrillas de goma para establos)
- Par de bumpers de 10 kg \$100
- Par de bumpers de 20 kg \$145
- Platos de hierro \$55 (par de 1.25 kg, par de 2.5 kg, dos pares de 5 kg)
- Eso aún deja más de \$100 en el presupuesto.

-

- Lincoln

¿Hasta dónde puede llegar \$1000 para un gimnasio en casa? Consulta las opiniones de los expertos (cont.)

Mil dólares. Eso es demasiado para mí. La mayor parte de mi gimnasio fue donado, pero déjame añadir algunos extras:

1. Una variedad de piedras o rocas pesadas para hacer sprints cargando la piedra. También lánzalas.
2. Una gran bolsa de lona militar llena de bolsas de sal de roca. La sal de roca es para tu suavizador de agua, así que todo podría costar 6 dólares por la sal y \$20 por la bolsa en una tienda de excedentes del ejército. Cárgala al hombro y camina una larga distancia con ella.
3. Unos tabloncillos de madera (prestados... prometo devolverlos) y algunas piezas de 2 X 4 para una plataforma. Un par de piezas de alfombrillas de goma para donde caen las pesas. También puedes usar alfombrillas de coche viejas.
4. Cáscara de carretilla descartada. Pasa una cuerda por los agujeros y tienes un trineo...

Opta por lo económico.

- Danny John

Anillos - \$80

Pesa rusa de 1.5 pood \$125

Barra olímpica y discos de choque (10/25/45) - \$250

Balón medicinal casero - no más de \$5

Cuerda para saltar - \$10

Banco - \$150

Barra de dominadas y barra de dips - \$150 cada una en tu soldador local

Suscripción a CFJ - \$25

- Rick W.

- \$125 set de barra de 300 libras
- \$125 mancuernas
- \$150 estación de dips/dominadas
- \$100 banco
- \$5 balón medicinal
- \$5 reloj de pared
- \$50 cinta de correr/bicicleta de ejercicio usada (hay muchas disponibles)
- \$50 radiocasete
- \$25 CrossFit Journal
- \$15 cuerda para saltar
- \$80 anillos de poder
- \$150 soporte para sentadillas

Eso deja un par de cientos de dólares para llenar la nevera con alimentos de calidad.

- Fred

Si compras de segunda mano, puedes lograr mucho con mil dólares. Aquí está con lo que equipé mi garaje.

- Rack de potencia con estación de dips y dominadas: \$550
- Nuevo set de pesas olímpicas de 300 libras con barra: \$99
- Barra olímpica usada y 8 discos de 45 libras en una venta de garaje: \$100
- Saco de boxeo pesado: \$50
- Guantes para saco: \$30
- Cuerda para saltar: \$10
- Balón medicinal: \$40
- Banco usado: \$50
- Mancuernas de mango grueso ajustables: \$80.
- Dos soportes de pesas usados: \$100
- Varios: \$100

Total aproximado: \$1,209

- John Walsh

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

Até onde \$1000 pode te levar em um ginásio em casa? Confira as opiniões dos especialistas (cont.)

Mil dólares. Isso é demais para mim. A maior parte do meu ginásio foi doada, mas deixa eu acrescentar alguns extras:

1. Uma variedade de pedras ou rochas pesadas para fazer corridas carregando a pedra. Também as lance.
2. Uma grande bolsa de lona militar cheia de sacos de sal grosso. O sal grosso é para o seu amaciante de água, então tudo pode custar 6 dólares pelo sal e \$20 pela bolsa em uma loja de excedentes militares. Carregue-a no ombro e ande uma longa distância com ela.
3. Algumas tábuas de madeira (emprestadas... prometa devolvê-las) e algumas peças de 2 X 4 para uma plataforma. Um par de peças de tapetes de borracha para onde os pesos caem. Você também pode usar tapetes de carro velhos.
4. Carcaça de carrinho de mão descartada. Passe uma corda pelos buracos e você tem um trenó...

Opte pelo econômico.

- Danny John

Anéis - \$80

Kettlebell de 1,5 pood - \$125

Barra olímpica e discos de impacto (10/25/45) - \$250

Bola medicinal caseira - não mais que \$5

Corda de pular - \$10

Banco - \$150

Barra de puxada e barra de dips - \$150 cada em seu soldador local

Assinatura do CFJ - \$25

- Rick W.

- \$125 conjunto de barra de 300 libras
- \$125 halteres
- \$150 estação de dips/puxadas
- \$100 banco
- \$5 bola medicinal
- \$5 relógio de parede
- \$50 esteira/bicicleta ergométrica usada (há muitas disponíveis)
- \$50 toca-fitas
- \$25 CrossFit Journal
- \$15 corda de pular
- \$80 anéis de potência
- \$150 suporte para agachamento

Isso deixa alguns centenas de dólares para encher a geladeira com alimentos de qualidade.

- Fred

Se você comprar de segunda mão, pode conseguir muito com mil dólares. Veja com o que equipei minha garagem.

- Rack de potência com estação de dips e puxadas: \$550
- Novo conjunto de pesos olímpicos de 300 libras com barra: \$99
- Barra olímpica usada e 8 discos de 45 libras em uma venda de garagem: \$100
- Saco de pancadas pesado: \$50
- Luvas para saco: \$30
- Corda de pular: \$10
- Bola medicinal: \$40
- Banco usado: \$50
- Halteres ajustáveis de pegada grossa: \$80.
- Dois suportes de pesos usados: \$100
- Vários: \$100

Total aproximado: \$1,209

- John Walsh

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.